

SAY *yes* to the **press**



**ΠΟΙΑ ΕΙΝΑΙ Η ΤΑΧΥΤΕΡΑ  
ΑΝΑΠΤΥΣΣΟΜΕΝΗ ΜΟΡΦΗ  
ΑΠΑΣΧΟΛΗΣΗΣ ΣΤΟΝ ΚΟΣΜΟ;**

# Good morning SayYessers!



## Φτιάξε καφέ να στα πω...

Καλημέρα αγαπημένοι μου **SayYessers!!!**

Θέλω να μοιραστώ μαζί σας, τα συναισθήματα που μου ξύπνησε η γιορτή της μητέρας, την Κυριακή. Και όχι δεν εννοώ τη συγκίνηση και τη χαρά που πήρα από τα λουλούδια και τις αυτοσχέδιες καρτούλες των παιδιών μου αλλά από το γενικό αίσθημα αγάπης που απλώνεται εκείνη τη μέρα.

Το σκηνικό με μικρά παιδιά, νέους αλλά και μεγαλύτερης ηλικίας ανθρώπους, που κρατούσαν λουλούδια και είχαν ξεχυθεί στους δρόμους εμένα κάπως με ξετρέλανε! Νομίζω πως είχα πολύ μεγάλη ανάγκη μετά από όσα έχουμε περάσει τα τελευταία χρόνια, να δω κόσμο χαμογελαστό που έτρεχε να προσφέρει λουλούδια και καρδιές στο αγαπημένο του πρόσωπο. Ένωσα λες και ο καθένας από μας αποτελούσε ένα μοναδικό λουλούδι από ένα τεράστιο μπουκέτο. Και για μία στιγμή ναι, ξέχασα όλα αυτά που μας βασανίζουν και είδα ότι υπάρχει ελπίδα.

Είναι ίσως από τις λίγες φορές που τρέχουμε μαζικά να αγοράσουμε κάτι για να το προσφέρουμε και αυτό μας κάνει τόσο μα τόσο χαρούμενους!

Οκ, με λες και λίγο ρομαντική όμως αυτό το “ποστ” το κάνω πιο πολύ για να σε αφυπνίσω και να σου θυμίσω ότι η χαρά του να προσφέρεις είναι μεγαλύτερη από του να λαμβάνεις και αν το σκεφτείς για λίγο θα δεις ότι έχω δίκιο!

**Tip of the Day:** Η αγάπη και η καλοσύνη δεν πάνε ποτέ χαμένα. Είναι τα συναισθήματα που πάντα κάνουν τη διαφορά! Είναι ευλογία και γι’ αυτούς που τα δέχονται αλλά και γι’ αυτούς που τα προσφέρουν... Και να θυμάσαι πως προσφέροντας έστω κάτι πάντοτε θα λαμβάνεις κάτι περισσότερο. Spread Love μωρέ και όλα θα πάνε καλά αλλά και αν δεν πάνε, η αγάπη δεν χάνεται ποτέ, είναι το ύψιστο συναίσθημα και πάντα θα βρίσκει τον τρόπο να αιωρείται...

Κλαίρη Στυλιάρá  
Chief of SayYessers  
[claire@sayyescomm.gr](mailto:claire@sayyescomm.gr)



## Ποια είναι η ταχύτερα αναπτυσσόμενη μορφή απασχόλησης στον κόσμο;

Στην Ευρώπη από τα 200 εκατ. των εργαζομένων, περίπου 3 εκατ. εργαζόμενοι απασχολούνται σε συνεργατικές πλατφόρμες. Η εργασία μέσω πλατφορμών online αποτελεί την ταχύτερα αναπτυσσόμενη νέα μορφή απασχόλησης παγκοσμίως!



Στη χώρα μας μέσα από συνεργατικές πλατφόρμες απασχολούνται κυρίως χιλιάδες εργαζόμενοι, όπως σύμβουλοι, καθηγητές, υδραυλικοί, ηλεκτρολόγοι, οδηγοί ταξί και οικοδόμοι.

### Πανδημία & delivery

Κατά την περίοδο της πανδημίας άνθισε ιδιαίτερα το επάγγελμα του διανομέα και του κούριερ. Έτσι, τα δύο τελευταία χρόνια παρατηρήθηκε σημαντική ανάπτυξη σε εταιρείες διανομής. Αυτό φυσικά δεν συνέβη μόνο στην Ελλάδα. Σε παγκόσμιο επίπεδο, βλέπουμε ότι γίνεται μία μετάβαση από την παραδοσιακή απασχόληση σε πιο



ευέλικτες μορφές εργασίας. Ωστόσο, υπάρχουν και πολλά ερωτηματικά σχετικά με τα εργασιακά δικαιώματα. Στις περισσότερες περιπτώσεις οι εργαζόμενοι - συνεργάτες αντιμετωπίζονται ως ελεύθεροι επαγγελματίες. Αυτό συνεπάγεται ότι δεν είχαν τη δυνατότητα, μέχρι και την ψήφιση του νέου εργασιακού νομοσχεδίου, να έχουν τα θεμελιωμένα δικαιώματα της μισθωτής εργασίας όπως του κατώτατου μισθού, των αδειών, της απεργίας και των συλλογικών διεκδικήσεων.



### Συνεργατικές πλατφόρμες: Τα νέα δεδομένα

Πλέον για να προκύπτει ότι κάποιος απασχολείται με σύμβαση ανεξάρτητων υπηρεσιών πρέπει να ισχύουν τα παρακάτω κριτήρια:

- α) Να μπορεί να αναθέτει το έργο που έχει αναλάβει σε υπεργολάβους/τρίτους, δηλαδή να μην είναι απαραίτητη η προσωπική παροχή του έργου.
- β) Να μπορεί να αρνείται να πραγματοποιήσει έργο που του έχει ζητήσει η πλατφόρμα.
- γ) Να μπορεί να συνδέεται και να αποσυνδέεται από την πλατφόρμα όποτε θέλει και για όση ώρα θέλει.
- δ) Να μπορεί να παρέχει υπηρεσίες και σε ανταγωνιστική πλατφόρμα.

Σε περίπτωση που δεν ισχύουν και τα τέσσερα αυτά κριτήρια, τότε δεν ισχύει το τεκμήριο υπέρ των ανεξάρτητων υπηρεσιών. Άρα, οι απασχολούμενοι -όταν δεν πληρούνται και τα τέσσερα αυτά κριτήρια- μπορούν να ζητήσουν να αναγνωρισθεί ότι συνδέονται με την πλατφόρμα με σύμβαση εξαρτημένης εργασίας.

Επιπρόσθετα αξίζει να σημειωθεί ότι, ακόμα και αυτοί που εργάζονται υπό καθεστώς ανεξάρτητων υπηρεσιών αποκτούν για πρώτη φορά μέσω του νέου εργασιακού τα παρακάτω δικαιώματα:

- α) Να συστήνουν συνδικαλιστικές οργανώσεις, να προσέρχονται σε συλλογικές διαπραγματεύσεις και να συνάπτουν συλλογικές συμβάσεις.
- β) Να απεργούν.
- γ) Να απαιτούν από τις πλατφόρμες, με τις οποίες συνεργάζονται την τήρηση κανόνων υγιεινής και ασφάλειας και την κάλυψη δαπανών που σχετίζονται με την παροχή έργου (π.χ. καύσιμα, προστατευτικό κράνος, έξοδα συντήρησης μεταφορικού μέσο κτλ).





## Νέα εταιρική καμπάνια για την LG: «Νοιαζόμαστε για ό,τι αγαπάς»

Η LG Electronics (LG) παρουσίασε πρόσφατα τη νέα της εταιρική καμπάνια, βασισμένη στο μήνυμα «Νοιαζόμαστε για ό,τι αγαπάς», με στόχο να υπογραμμίσει την πάγια θέση της ως μια εταιρεία που νοιάζεται έμπρακτα για τις ανάγκες, τις επιθυμίες και γενικότερα τη βελτίωση της ζωής των καταναλωτών της, μέσα από τις καινοτομίες και την τεχνολογική υπεροχή των προϊόντων της. Ο τρόπος που βιώνουμε την καθημερινότητά μας βασίζεται στις εμπειρίες

και τις αισθήσεις μας. Αρχίζοντας με την όραση, τη βασικότερη ίσως των αισθήσεων, η LG μας παρουσιάζει τη νέα σειρά OLED τηλεοράσεων -G2 series-, που αναβαθμίζουν εντυπωσιακά την προβολή περιεχομένου και παρέχουν μια μοναδική εμπειρία θέασης. Καινοτομίες για απίστευτη φωτεινότητα, ευκρίνεια και άκρως ρεαλιστική απόδοση των χρωμάτων, σε συνδυασμό με τεχνολογίες “eye comfort”, πηγαίνουν την προβολή στο επόμενο επίπεδο. Προχωρώντας στην ακοή, η εταιρεία και τα ασύρματα ακουστικά LG TONE Free FP8 αναδιαμορφώνουν το ταξίδι της ακρόασης, παρέχοντας καθαρό και χωρικό ήχο, ενεργή ακύρωση θορύβου και -φυσικά- αντιβακτηριδιακή προστασία UV Nano. Όσο για την αίσθηση της αφής, η LG φροντίζει μέσα από τα καινοτόμα πλυντήρια- στεγνωτήριά της όσα αγγίζουν εμάς και τα αγαπημένα μας πρόσωπα, δηλαδή τα ρούχα μας, εξασφαλίζοντας τη μέγιστη αντοχή τους στον χρόνο. Παράλληλα, η εταιρεία μεριμνά και για τη γεύση. Μέσα από τους ψυγειοκαταψύκτες της, ενισχύεται η διατήρηση των φρέσκων τροφίμων για μεγαλύτερο χρονικό διάστημα, χάρη στις καινοτόμες τεχνολογίες που διαθέτουν, όπως το Linear Cooling™ για γρήγορη και ομοιόμορφη ψύξη. Τέλος, η όσφρηση, η αίσθηση που συνδέεται -ίσως πιο άμεσα από όλες- με την αναπνοή, δηλαδή τη ζωή μας, δεν θα μπορούσε παρά να διαδραματίζει κυρίαρχο ρόλο στη νέα αυτή καμπάνια της LG. Τα κλιματιστικά LG ARTCOOL series χάρη στη λειτουργία αυτόματου καθαρισμού που διαθέτουν, εγγυώνται καθαρότερο αέρα, ενώ με την τεχνολογία UVnano™, απομακρύνουν το 99,99% των βακτηριδίων από τον ανεμιστήρα του κλιματιστικού μετά από 4ωρη έκθεση στα φώτα LED UV. Όπως υπογραμμίζει η εταιρεία: «Ο, τι αγαπάς και ζεις με όλες σου τις αισθήσεις, μας εμπνέει». Και κάπως έτσι, η ζωή γίνεται καλύτερη με την LG!



## Γκούρα της Βικτωρίας: το μεγαλύτερο περιστέρι στη Γη

SAY *yes* & get impressed



Το γκούρα της Βικτωρίας αποτελεί ένα από τα τρία είδη του γένους Γκούρα. Πρόκειται για μοναδικά σε εμφάνιση πτηνά που ανήκουν στα περιστέρια, αλλά δεν μοιάζουν με αυτά! Ξεχωρίζουν για το ιδιαίτερο λοφίο τους που έχει σχήμα βεντάλιας και αποτελείται από φτερά τα οποία έχουν χαρακτηριστικές λευκές-μωβ άκρες. Το μήκος τους είναι περίπου 75 εκ.

## Παναγιώτης Δημητρόπουλος: «Κίνητρο και καύσιμο είναι τα ίδια τα παιδιά»

**Ο Παναγιώτης Δημητρόπουλος γράφει παιδικές ιστορίες που αγγίζουν τους μικρούς αναγνώστες και όχι μόνο.**

**Είστε στρατιωτικός αλλά και συγγραφέας παιδικών βιβλίων. Πολύ ενδιαφέρων συνδυασμός! Πώς ξεκίνησε η σχέση σας με τη συγγραφή και γιατί αποφασίσατε να εστιάσετε στα παιδιά;**

Μια δημιουργική διέξοδος από το τούνελ της πεζής πραγματικότητας.. Ένα είναι σίγουρο πάντως, το εσωτερικό της ψυχής δεν έχει να κάνει με το όποιο περιτύλιγμα.

**Από πού εμπνέεστε;**

Κίνητρο και καύσιμο είναι τα ίδια τα παιδιά.. Πηγή έμπνευσης για την κάθε ιστορία που γεννιέται.. Από τα παιδιά με τα παιδιά για τα παιδιά..

**Θυμάστε κάτι που σας είπε κάποιος μικρός αναγνώστης σας και σας έκανε ιδιαίτερη εντύπωση ή σας συγκίνησε;**

Πολλές φορές σε σκίτσα και ζωγραφιές διακρίνω τα παιδιά εκείνα που βιώνουν την απόρριψη από τον γονέα. Αυτό με πληγώνει και με στεναχωρεί..



**Ποια είναι τα σχέδιά σας;**

**Να περιμένουμε σύντομα το επόμενο βιβλίο σας;**

Ήδη το νέο μας παιδικό βιβλίο είναι σε φάση ολοκλήρωσης.. Θέμα του η Ολιγάρκεια και η απληστία. Δυστυχώς εμείς οι γονείς λόγω της υπερβολικής αγάπης προς τα παιδιά πέφτουμε συχνά στην παγίδα την αγάπη μας αυτή να την προσφέρουμε μέσω των υλικών αγαθών και όχι των συναισθημάτων. Τα παιδιά αν τώρα τα έχουν όλα δυστυχώς αύριο δεν θα έχουν τίποτα. Να σημειωθεί ότι το «Πρόσεχε τι εύχεσαι» από τις εκδόσεις Ελληνοεκδοτική θα είναι αφιερωμένο και θα μνημονεύει τις δίδυμες αδερφές που χάθηκαν από την τραγική πυρκαγιά στο Μάτι. Η Βασιλική και η Σοφία, οι Νεράιδες στην ιστορία μας. Θα συνδράμουν με τον δικό τους τρόπο για το ευτυχές Τέλος ιστορίας μας. Χάνεται ότι λησμονάς και δεν το μνημονεύεις.. Εμείς θα τις θυμόμαστε πάντα.. Ένας τρόπος είναι και αυτό το παραμύθι.





## 8ο Travel Trade Athens: Δυναμική προβολή της πόλης στις διεθνείς τουριστικές αγορές

**Η Αθήνα «ουσινείται» στις διεθνείς τουριστικές αγορές ως ένας δυναμικός και βιώσιμος προορισμός, μέσω του 8ου Travel Trade Athens.**

Η διοργάνωση – θεσμός του Δήμου Αθηναίων που υλοποιείται μέσω της Εταιρείας Ανάπτυξης και Τουριστικής Προβολής (ΕΑΤΑ) σε συνεργασία με τον Ευρωπαϊκό Οργανισμό Τουριστικών Πρακτόρων (ΕΤΟΑ), φιλοξενεί από τις 9-10 Μαΐου στην Αθήνα περισσότερους από 160 εκπροσώπους σημαντικών εταιρειών της ελληνικής και ξένης τουριστικής βιομηχανίας, καθώς και δέκα εκπροσώπους από σημαντικά διεθνή Μέσα Ενημέρωσης, που μέσα από τη διοργάνωση, θα προβάλλουν τον προορισμό σε όλο τον κόσμο.

Με το φετινό **Travel Trade Athens**, η ελληνική πρωτεύουσα απευθύνεται σε βασικές αγορές - στόχους στην Ευρώπη, τη Βρετανία, τις Ηνωμένες Πολιτείες, αλλά και τη Μέση Ανατολή. Στο 8ο Travel Trade, συμμετέχουν περισσότεροι από 70 εκπρόσωποι ξένων εταιρειών από τον ευρύτερο κλάδο του τουρισμού και των εκδηλώσεων και αντίστοιχα 90 ελληνικές επιχειρήσεις. Οι προγραμματισμένες B2B συναντήσεις εκτιμάται ότι, αυτές τις δύο ημέρες, θα ξεπεράσουν τις 1.400 και βασικός στόχος είναι μέσα από αυτές να συναφθούν οι περισσότερες δυνατές συμφωνίες για συνεργασίες. Το πρωί της Δευτέρας, στο πλαίσιο του 8ου Travel Trade Athens, πραγματοποιήθηκε στο ξενοδοχείο King George, η καθιερωμένη συνέντευξη Τύπου στην οποία συμμετείχαν ο Δήμαρχος Αθηναίων κ. Κώστας Μπακογιάννης, ο Πρόεδρος της AEGEAN, κ. Ευτύχιος Βασιλάκης, η Διευθύντρια Επικοινωνίας και Μάρκετινγκ του Διεθνούς Αερολιμένα Αθηνών, κ. Ιωάννα Παπαδοπούλου και ο Διευθύνων Σύμβουλος της ΕΑΤΑ, κ. Βαγγέλης Βλάχος. Στην ομιλία του ο **Δήμαρχος Αθηναίων, κ. Κώστας Μπακογιάννης**, ανέφερε μεταξύ άλλων:

«Athens is back, ή αλλιώς η Αθήνα επέστρεψε. Και επέστρεψε με αισιοδοξία, με δυναμισμό, τολμώ να πω με ενθουσιασμό, παρά τις πολλές και μεγάλες κρίσεις που αντιμετωπίζουμε. Και αυτό, σε μεγάλο αυτό βαθμό,



οφείλεται στο ότι καταφέραμε -και το καταφέραμε όλοι μαζί- να κάνουμε την κρίση ευκαιρία. Η πανδημία, μάς έδωσε τη δυνατότητα να επανασυστηθούμε διεθνώς. Όχι μόνο για την Ακρόπολη, όχι μόνο για την αυθεντική ελληνική φιλοξενία, όχι μόνο για το φαγητό, αλλά ως μία πόλη, η οποία μπορεί να λειτουργήσει επαγγελματικά, η οποία μπορεί να απλώσει μία “ομπρέλα” προστασίας πάνω από όλους, από όλους τους Αθηναίους -όπου Αθηναίοι, είμαστε όλοι εμείς οι μόνιμοι κάτοικοι, αλλά και όλοι όσοι μας επισκέπτονται έστω και λίγες ώρες ή λίγες μέρες».



## EGYPTAIR: 90 Χρόνια συνεχούς ανάπτυξης με απεριόριστα οφέλη για τους πελάτες της

Η EGYPTAIR, ο εθνικός αερομεταφορέας της Αιγύπτου και μέλος της Star Alliance, γιορτάζει το φετινό Μάιο τα 90 α της γενέθλια. Από την ίδρυσή της το 1932 και κατά τη διάρκεια της ιστορίας της, η πρώτη αεροπορική εταιρεία στη Μέση Ανατολή και την Αφρική και η 7 η στον κόσμο που εντάχθηκε στην IATA, έχει αποδειχθεί ότι είναι προτιμώμενος αερομεταφορέας για εκατομμύρια επιβάτες κάθε χρόνο. Η EGYPTAIR έχει ως κόμβο τον τερματικό σταθμό 3 του Διεθνούς Αεροδρομίου του Καΐρου και τον νέο τερματικό σταθμό 2, εξοπλισμένο με τις πιο σύγχρονες εγκαταστάσεις και business class lounges. Η αεροπορική εταιρεία συνδέει τους πελάτες της με

περισσότερους από 70 προορισμούς παγκοσμίως χωρίς ενδιάμεσους σταθμούς και, επιπλέον, με περισσότερους από 50 προορισμούς μέσω συμφωνιών χρήσης κοινών κωδικών. Επιπλέον, η αεροπορική εταιρεία συνδέει τους πελάτες της με τους κορυφαίους προορισμούς αναψυχής της Αιγύπτου, μεταξύ των οποίων το Sharm El-Sheikh, τη Hurghada, το Luxor, το Aswan και το Marsa Alam. Στο πλαίσιο του σχεδίου επέκτασής της, η EGYPTAIR εγκαινιάζει επίσης υπηρεσίες σε νέους προορισμούς, όπως η Κινσάσα και το Δουβλίνο, και επαναλειτούργει ορισμένους προορισμούς που έχουν ανασταλεί λόγω της πανδημίας Covid-19, όπως η Αλγερία, η Βομβάη και η Μπανγκόκ.



## El Gouna: Η... Καραϊβική της Αιγύπτου

SAY *yes* & get impressed



Η El Gouna αποτελεί την... Καραϊβική της Αιγύπτου, με κανάλια με καταγάλανα νερά, νησίδες και λιμνοθάλασσες που συνδέουν τη μία περιοχή με την άλλη! Καταπράσινες οάσεις κάνουν τους επισκέπτες να νιώθουν ότι βρίσκονται σε έναν προορισμό που ξεπήδησε από σελίδες παραμυθιού. Η El Gouna είναι μία αυτόνομη πόλη που δημιουργήθηκε στην όμορφη ακτή της Ερυθράς Θάλασσας στα τέλη του 1990 και έγινε πόλος έλξης για τους τουρίστες από κάθε μεριά του πλανήτη.





## Η σαμπάνια κάνει καλό στην ψυχική υγεία, το Αλτσχάιμερ και την πρόληψη της άνοιας

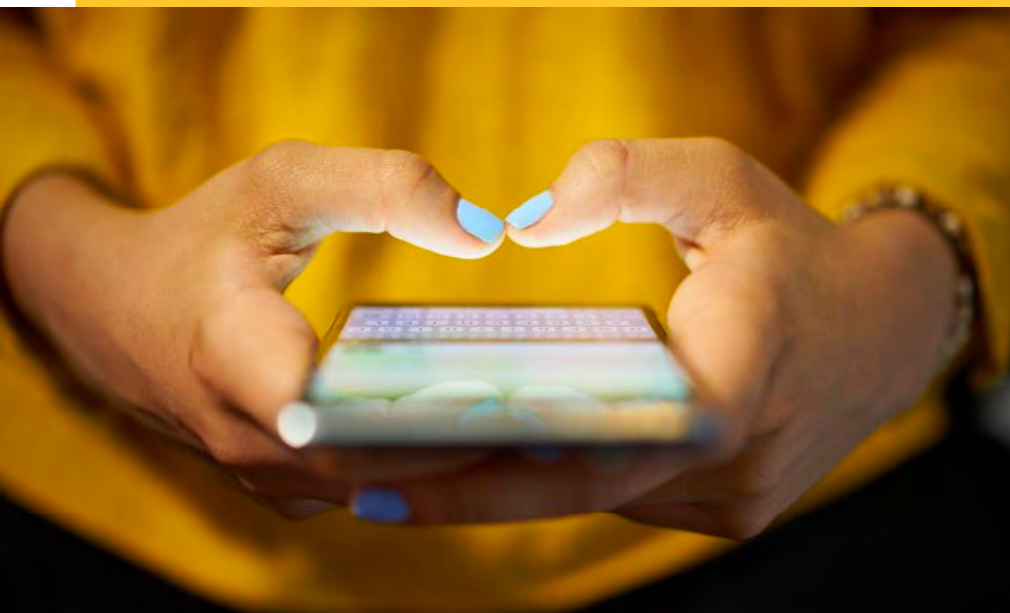
Η κατανάλωση τριών ποτηριών σαμπάνιας την εβδομάδα μπορεί να βοηθήσει στην πρόληψη της άνοιας και της νόσου του Αλτσχάιμερ, σύμφωνα με νέα έρευνα. Αυτά τα αποτελέσματα οφείλονται στα σταφύλια. Λόγω των ενώσεων που βρίσκονται στο Pinot Noir και στο Pinot Meunier, οι οποίες χρησιμοποιούνται για την παρασκευή σαμπάνιας, μπορεί να αποτρέψει την ανάπτυξη αυτών των ψυχικών ασθενειών. Ο καθηγητής Jeremy Spencer του Πανεπιστημίου του Reading είπε: «Αυτή η έρευνα, δείχνει για πρώτη φορά ότι η μέτρια κατανάλωση σαμπάνιας έχει τη δυνατότητα να επηρεάσει τη γνωστική λειτουργία, όπως η μνήμη. Η σαμπάνια, η οποία δεν έχει φλαβονοειδή, είναι επίσης ικανή να επηρεάσει τη λειτουργία του εγκεφάλου μέσω της δράσης μικρότερων φαινολικών ενώσεων». Η έρευνα βασίζεται σε ένα πείραμα που περιλαμβάνει αρουραίους. Ο Δρ David Vauzour πρόσθεσε: «Στο εγγύς μέλλον, θα προσπαθήσουμε να μεταφράσουμε αυτά τα ευρήματα στους ανθρώπους. Αυτό έχει επιτευχθεί με επιτυχία με άλλα τρόφιμα πλούσια σε πολυφαινόλες, όπως τα βατόμουρα, και αναμένουμε παρόμοια αποτελέσματα με τη σαμπάνια».



## Ένα διάλειμμα μίας εβδομάδας από τα social media βελτιώνει την ψυχική υγεία των χρηστών

Οι άνθρωποι που σταματούν να χρησιμοποιούν τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης ακόμη και για μόνο μία εβδομάδα εμφανίζουν σημαντική βελτίωση στη διάθεση και την ψυχική υγεία τους, π.χ. στο άγχος και την κατάθλιψή τους, όπως δείχνει μία νέα βρετανική επιστημονική μελέτη.

Οι ερευνητές του Πανεπιστημίου του Μπαθ, με επικεφαλής τον δρ Τζεφ Λάμπερτ του Τμήματος Υγείας, που έκαναν τη σχετική δημοσίευση στο περιοδικό κυβερνο-ψυχολογίας, συμπεριφοράς και κοινωνικής δικτύωσης "Cyberpsychology, Behaviour and Social Networking", μελέτησαν 154 ανθρώπους από 18 έως 72 ετών που ήταν καθημερινοί χρήστες των social media. Οι συμμετέχοντες χωρίστηκαν τυχαία σε δύο ομάδες: Η μία συνέχισε κανονικά τη χρήση των social media σε καθημερινή βάση, ενώ η δεύτερη σταμάτησε για μία εβδομάδα. Η ψυχική υγεία των ατόμων αξιολογήθηκε τόσο στην αρχή όσο και στο τέλος της μελέτης. Διαπιστώθηκε ότι μία εβδομάδα «αποχής» από τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης ήταν αρκετή για να βελτιωθεί η γενική αίσθηση ψυχικής ευεξίας και να μειωθούν ειδικότερα τα συμπτώματα άγχους και κατάθλιψης.



## Μ·Α·C VIVA GLAM: Νέα δωρεά \$1.500.000 δολαρίων στη UNICEF

Η εκστρατεία Μ·Α·C VIVA GLAM ενισχύει την 19χρονη συνεργασία της με τη UNICEF, κάνοντας μια νέα δωρεά \$1.500.000 δολαρίων, με την οποία θα βελτιωθεί κατά πολύ η πρόσβαση σε δράσεις και υπηρεσίες κατά του ιού HIV για μητέρες, παιδιά καθώς και μέλη της LGBTQ+ κοινότητας, παγκοσμίως. Προς τιμήν της Ημέρας της Μητέρας, η Μ·Α·C COSMETICS ανακοίνωσε με υπερηφάνεια πως μέσω της φιλανθρωπικής εκστρατείας, Μ·Α·C VIVA



GLAM θα δωρίσει \$1.500.000 δολάρια, συνεχίζοντας με αυτό τον τρόπο να υποστηρίζει την αποστολή της UNICEF, ώστε να διασφαλίσει πως όλες οι μητέρες και τα παιδιά, αλλά και τα μέλη της LGBTQ+ κοινότητας παγκοσμίως, θα έχουν πρόσβαση σε υπηρεσίες που έχουν σκοπό την πρόληψη, τη θεραπεία, τη φροντίδα και την υποστήριξη ενάντια του ιού HIV. Από το 2003, η MAC έχει δωρίσει περισσότερα από \$15.000.000 υποστηρίζοντας τις προσπάθειες της UNICEF ενάντια του HIV/AIDS, μέσω της εκστρατείας Μ·Α·C VIVA GLAM. Με κάθε πώληση οποιουδήποτε κραγιόν VIVA GLAM, το ποσό δωρίζεται σε οργανισμούς όπως η UNICEF. Με αυτό τον τρόπο, υποστηρίζονται θέματα υγείας και δικαιωμάτων, για ανθρώπους κάθε ηλικίας, όλων των φυλών και όλων των φύλων (All Ages, All Races, All Genders). Η τελευταία αυτή οικονομική ενίσχυση που προσέφερε το πρόγραμμα, θα επεκτείνει και θα ενισχύσει τις προσπάθειες για τη θεραπεία του HIV κυρίως σε ευπαθείς κοινότητες σε Βραζιλία, Κίνα, Αιθιοπία, Νότια Αφρική, Μέση Ανατολή και Βόρεια Αφρική.

## Educational

### Οι μισές γυναίκες στον κόσμο έχουν βιώσει πρόσφατα burnout



Το burnout έχει ως βασικό του χαρακτηριστικό την εξουθένωση και μας στερεί την παραγωγικότητα. Το πρώτο σημάδι του είναι η αίσθηση της απώλειας κινήτρου να κάνουμε οποιαδήποτε δουλειά και οδηγούμαστε σταδιακά στην αδρανοποίηση. Σύμφωνα με νέα έρευνα του Deloitte Global, σχεδόν το 50% των γυναικών στον κόσμο έχει βιώσει πρόσφατα burnout. Οι συμμετέχουσες της έρευνας ήταν 5.000 εργαζόμενες γυναίκες από 10 διαφορετικές χώρες, σε πολλές από τις οποίες παρατηρήθηκαν «ανησυχητικά ποσοστά» άγχους κι εργασιακής εξάντλησης. Οι περισσότερες από τις μισές γυναίκες τους τελευταίους 12 μήνες εμφάνισαν υψηλά ποσοστά στρες και το 1/3 ανέφερε πως έχει πάρει άδεια από τη δουλειά για να διαχειριστεί τα ζητήματα της ψυχικής του υγείας.



## Η εταιρεία Βίκος στηρίζει ως αποκλειστικός χορηγός το θεσμό των Tasty Awards

Σήμερα, 10 Μαΐου στο ίδρυμα Μιχάλης Κακογιάννης θα πραγματοποιηθούν, για 5 η χρονιά, τα Tasty Awards, τα βραβεία ανάδειξης των αγαπημένων εστιατορίων του κοινού. Από μία βραδιά που τιμά & βραβεύει το fine dining και υποστηρίζει την ελληνική γαστρονομία, δε θα μπορούσε να λείπει η Βίκος Α.Ε. ως αποκλειστικός χορηγός φυσικού μεταλλικού νερού & φυσικών μεταλλικών αναψυκτικών. Παράλληλα, η εταιρεία Βίκος θα συμμετάσχει και στις βραβεύσεις, απονέμοντας τα βραβεία των κατηγοριών Fine Dining και Casual Dining.

Μετά από τέσσερις επιτυχημένες διοργανώσεις, τα Tasty Awards επέστρεψαν, δίνοντας στο κοινό το βήμα να ψηφίσει περισσότερα από 100 εστιατόρια/ bars που έλαβαν μέρος, αναδεικνύοντας αυτά που αγαπά και ξεχωρίζει. Πρόκειται για τα μοναδικά βραβεία γεύσης στα οποία συμμετέχει ενεργά το κοινό, δείχνοντας με αυτόν τον τρόπο την αγάπη και την προτίμησή του στα μαγαζιά της πόλης. Ο Κωνσταντίνος Σεπετάς, Sales & Marketing Director της Βίκος δήλωσε: «Στηρίζουμε έμπρακτα τον τομέα της εστίασης και ειδικότερα την ελληνική γαστρονομία, η οποία εξελίσσεται δυναμικά και προσπαθεί να αφήσει πίσω της τα δύο δύσκολα χρόνια της πανδημίας Υποδεχόμαστε όλους τους καλεσμένους των Tasty Awards, δίνοντας για μία ακόμη φορά το παρών σε αξιόλογες πρωτοβουλίες».

### Βίκος

ΑΠΟΚΛΕΙΣΤΙΚΟΣ ΧΟΡΗΓΟΣ  
ΝΕΡΟΥ & ΑΝΑΨΥΚΤΙΚΩΝ

### TASTY

Fine Dining needs...  
Fine Water!

Κάθε γεύμα υψηλής ποιότητας  
θέλει και το φυσικό μεταλλικό  
νερό Βίκος στο τραπέζι!



## Press Room

## Η Κωτσόβολος έκανε τον γύρο της Ελλάδας σε δύο ρόδες, ως Μεγάλος Χορηγός του ΔΕΗ Διεθνούς Ποδηλατικού Γύρου



Η Κωτσόβολος «τερμάτισε», με μεγάλη επιτυχία, τον γύρο της Ελλάδας, συμμετέχοντας ως μεγάλος χορηγός στον ΔΕΗ Διεθνή Ποδηλατικό Γύρο 2022. Ο Διεθνής Ποδηλατικός Γύρος της Ελλάδας, που ξεκίνησε στις 27 Απριλίου από το Ηράκλειο Κρήτης και ολοκληρώθηκε την 1η Μαΐου στην καρδιά των Ιωαννίνων, αποτέλεσε μία από τις μεγαλύτερες γιορτές του αθλητισμού, καθώς φιλοξένησε αθλητές υψηλών επιδόσεων από 5 ηπείρους και 26 χώρες. Μέσα σε 5 αγωνιστικές ημέρες, 147 αθλητές από 20 ομάδες διένυσαν 846,6 χιλιόμετρα, περνώντας από 10 μεγάλες πόλεις της Ελλάδας. Η Κωτσόβολος ως μεγάλος χορηγός και κορυφαίος προορισμός τεχνολογίας βρέθηκε δίπλα στους αθλητές αλλά και σε όλους τους ανθρώπους, που διανύουν τη δική τους «διαδρομή» για να κερδίσουν το πιο ξεχωριστό έπαθλο απ' όλα, μία Καλύτερη Ζωή. Με ενεργή παρουσία στις πόλεις του Ηρακλείου Κρήτης, της Αθήνας (ΟΑΚΑ), της Καρδίτσας, της Λάρισας και των Ιωαννίνων, η Κωτσόβολος έδωσε την ευκαιρία σε όσους επισκέφθηκαν το ειδικά διαμορφωμένο περίπτερό της, να συμμετέχουν σε μοναδικές δράσεις

για τον άνθρωπο και το περιβάλλον και να απολαύσουν μία απόλυτη εμπειρία τεχνολογίας και βιώσιμης μετακίνησης. Δείτε περισσότερα για τη συμμετοχή της Κωτσόβολος στον Διεθνή Ποδηλατικό Γύρο της Ελλάδας και τις δράσεις της, κάνοντας κλικ [εδώ](#).

## Η Estée Lauder εγκαινιάζει το πρόγραμμα Emerging Leaders Fund για την υποστήριξη της επόμενης γενιάς γυναικών που επαναπροσδιορίζουν την ηγεσία

Η Estée Lauder ανακοινώνει με υπερηφάνεια την έναρξη λειτουργίας του Estée Lauder Emerging Leaders (ELEL) Fund, ενός φιλανθρωπικού ταμείου στο πλαίσιο του Estée Lauder Companies Charitable Foundation. Αποστολή του ELEL Fund είναι να επαναπροσδιορίσει την ηγεσία, υποστηρίζοντας μια νέα γενιά αναδυόμενων γυναικών ηγετών και αμφισβητώντας τα στερεότυπα των φύλων στον τομέα αυτό. Το Ταμείο θα στηρίξει παγκόσμιους οργανισμούς που παρέχουν ευκαιρίες για την ανάπτυξη ηγετικών ικανοτήτων, καλλιεργούν υποστηρικτικές κοινότητες και υποστηρίζουν ανερχόμενες ηγέτιδες με τολμηρό όραμα αλλαγής.

Η Estée Lauder πραγματοποίησε μια αρχική επένδυση ύψους 1 εκατ. δολαρίων στο ELEL Fund, το οποίο θα στηρίξει οργανισμούς που σχετίζονται με την αποστολή αυτή. Η Vital Voices, ένας παγκόσμιος μη κερδοσκοπικός οργανισμός που επενδύει σε γυναίκες ηγέτες, έχει επιλεγεί ως ο πρώτος συνεργάτης του προγράμματος του ELEL Fund, το οποίο ξεκινά τον Ιούλιο του 2022. Πρόσθετες επιχορηγήσεις από το Ταμείο ELEL θα ανακοινωθούν το επόμενο έτος.

ESTÉE LAUDER  
Emerging Leaders Fund

#LeadYourWay

## Ήξερες ότι...

### Πώς οι μπανάνες μπορούν να φτιάξουν τη διάθεσή μας!



Οι μπανάνες είναι μια πλούσια πηγή τρυπτοφάνης, ενός απαραίτητου αμινοξέος που βοηθά στην παραγωγή σεροτονίνης, η οποία συνδέεται με τη ρύθμιση της διάθεσης και τη γνωστική λειτουργία. Η τρυπτοφάνη δεν μπορεί να παραχθεί από το σώμα μας, γι' αυτό πρέπει να προέρχεται από τρόφιμα όπως οι μπανάνες που είναι πλούσιες σε αμινοξέα. Έτσι, καλό είναι να εντάξουμε τις μπανάνες στο διατροφολόγιό μας!



## Οι πρωταθλητές δε φορούν πάντα

Ελισβερίνη Θεομητόρη • Ποζίν Μαρτέν  
Ο ΜΑΞ και το ΚΟΥΝΕΛΙ  
Οι πρωταθλητές  
δε φορούν πάντα



Ο Μαξ θέλει να τρέχει πιο γρήγορα. Αλλά με πάντα αυτό δεν είναι καθόλου εύκολο!

Ο Μαξ και η Ζινζέρ παραβγαίνουν στο τρέξιμο. Ο Μαξ όμως αισθάνεται ένα βάρος μέσα στο παντελόνι του, που δεν τον αφήνει να τρέξει πολύ γρήγορα. Τελικά, σκέφτεται, η πάντα δεν είναι και πολύ βολική! Ένα βιβλίο που με πολύ χιούμορ βοηθά τα παιδιά στο θέμα της αγωγής τουαλέτας. Από τις εκδόσεις ΜΕΤΑΙΧΜΙΟ.



## Εκπαιδευτικό πρόγραμμα - «Λουλούδια από σίδερο»

Ο Δήμος Αθηναίων μέσω του Athens Culture Net φέρνει τον πολιτισμό στις γειτονιές της Αθήνας, διοργανώνοντας και υλοποιώντας πολιτισμικές δράσεις με ελεύθερη είσοδο, από τις 12 έως και τις 29 Μαΐου, στην περιοχή της Κυψέλης. Σε αυτό το πλαίσιο διοργανώνεται

και το εκπαιδευτικό πρόγραμμα «Λουλούδια από σίδερο». Σκοπός του είναι τα παιδιά να έρθουν σε επαφή με το εικαστικό έργο του παγκοσμίου φήμης Έλληνα καλλιτέχνη Takis. Επιδιώκει να προάγει τον οπτικό εγγραμματισμό, τη διαθεματική προσέγγιση της γνώσης και τη βιωματική μάθηση, διεγείροντας τις αισθήσεις, θέτοντας ερωτήματα και προωθώντας τη δημιουργική ελεύθερη έκφραση των παιδιών. Για ηλικίες: 5 – 8 ετών. Διάρκεια: 60 λεπτά. Μέγιστη συμμετοχή : 20 παιδιά (θα τηρηθεί σειρά προτεραιότητας). Χώρος: Δημοτική Αγορά Κυψέλης, Φωκίωνος Νέγρη 42. Παρασκευή 27 Μαΐου, Ώρα έναρξης εργαστηρίου: 18.30.

# Πολιτισμός στις Γειτονιές



## 25ο ΠΑΖΑΡΙ ΒΙΒΛΙΟΥ 2022: Οι εκδόσεις ΜΕΤΑΙΧΜΙΟ σας περιμένουν!

Το 25ο Παζάρι Βιβλίου, που διοργανώνεται από τον Σύνδεσμο Εκδοτών Βιβλίου (ΣΕΚΒ) και την Πανελλήνια Ομοσπονδία Εκδοτών Βιβλιοχαρτοπωλών (ΠΟΕΒ), υπό την αιγίδα του Δήμου Αθηναίων και με την υποστήριξη του Οργανισμού Πολιτισμού, Αθλητισμού και

Νεολαίας του Δήμου Αθηναίων (ΟΠΑΝΔΑ), επιστρέφει στην πλατεία Κλαυθμώνος. Θα διαρκέσει έως την Κυριακή 29 Μαΐου 2022. Λειτουργεί από τη Δευτέρα έως την Κυριακή, από τις 9 το πρωί έως τις 10 το βράδυ. Οι εκδόσεις ΜΕΤΑΙΧΜΙΟ συμμετέχουν στο παζάρι και σας δίνουν την ευκαιρία να αποκτήσετε αξιόλογα βιβλία όλων των κατηγοριών και για όλες τις ηλικίες από μια μεγάλη ποικιλία.

- Κλασικά αστυνομικά που εκτοξεύουν την αγωνία στα ύψη, όπως Το σκυλί των Μπάσκερβιλ του σερ Άρθουρ Κόναν Ντόιλ και η Γαλάζια φλέβα του Ρος Μακντόναλντ, αλλά και έργα νεότερων αναγνωρισμένων δημιουργών, όπως ο Αργεντίνος Federico Axat με την Αμνησία του και ο Σουηδός Thomas Engstrom με το Νότια της Κόλασης.
- Διαμαντάκια της παγκόσμιας λογοτεχνίας, όπως το Δάσος σκοτεινό της Nicole Krauss, μιας από τις σημαντικότερες Αμερικανίδες συγγραφείς, και η Φωτεινή πολιτεία του εξαιρετικά ταλαντούχου Ισπανού Andrés Barba, αλλά και σημαντικών Ελλήνων συγγραφέων.
- Βιβλία που ρίχνουν φως σε λιγότερο γνωστές πτυχές της Ιστορίας, όπως Οι σύμβουλοι του Στάλιν: Τα επικίνδυνα χρόνια της σοβιετικής πολιτικής της Sheila Fitzpatrick ή Η εξουσία με ιατρική συνταγή: Ηγέτες του 20ού αιώνα υπό την επήρεια ουσιών της Tania Crasnianski.
- Τα παιδιά θα μπορέσουν να αποκτήσουν εξαιρετικά εικονογραφημένα βιβλία και βιβλία παιδικής λογοτεχνίας.

### 25° ΠΑΖΑΡΙ ΒΙΒΛΙΟΥ 2022

6 έως 29 ΜΑΪΟΥ

ΠΛΑΤΕΙΑ ΚΛΑΥΘΜΩΝΟΣ

ΚΑΘΗΜΕΡΙΝΕΣ | ΣΑΒΒΑΤΑ | ΚΥΡΙΑΚΕΣ: 09.00 - 22.00

ΕΙΣΟΔΟΣ ΕΛΕΥΘΕΡΗ

ΤΟ ΒΙΒΛΙΟ ΕΙΝΑΙ Η ΔΥΝΑΜΗ ΣΟΥ



## Παρουσίαση του νέου βιβλίου του Αυγούστου Κορτώ, «Η άλλη Κατερίνα»



Το Public και οι εκδόσεις Πατάκη σας προσκαλούν στην παρουσίαση του νέου βιβλίου του Αυγούστου Κορτώ, «Η άλλη Κατερίνα», που θα πραγματοποιηθεί στα εξής καταστήματα:

Πέμπτη 12 Μαΐου στις 19:00, στο Public Σερρών, Παρασκευή 13 Μαΐου στις 19:00, στο Public Τσιμισκή και Τετάρτη 18 Μαΐου στις 19:00, στο Public Βόλου.

### Λίγα λόγια για το βιβλίο

Σ' έναν κόσμο ελάχιστα διαφορετικό απ' τον δικό μας, η Κατερίνα, χήρα εξήντα επτά ετών, ετοιμάζεται να γιορτάσει τα γενέθλια της κόρης της, Ζωής. Μ' αυτή την άτιμη την πανδημία, μαύρισε το μάτι της απ' την αποθυμία – έχει να δει τον εγγονό της, τον Τασούλη, μήνες. Μα στο αποψινό τραπέζι, κι αύριο, στο σπίτι του Πέτρου στο Πανόραμα, θα πάρει τα παιδιά της αγκαλιά, κι η καρδιά της θα πάει στη θέση της. Κι έπειτα,

ψάχνοντας για δώρο στο παλαιοβιβλιοπωλείο ενός φίλου, πέφτει πάνω στο Βιβλίο της Κατερίνας. Πρώτη φορά το βλέπει, κι ούτε έχει ακουστά τον συγγραφέα με το παράξενο όνομα – μα η φωτογραφία στο εξώφυλλο είναι δική της...



## LA CASA DE PAPEL

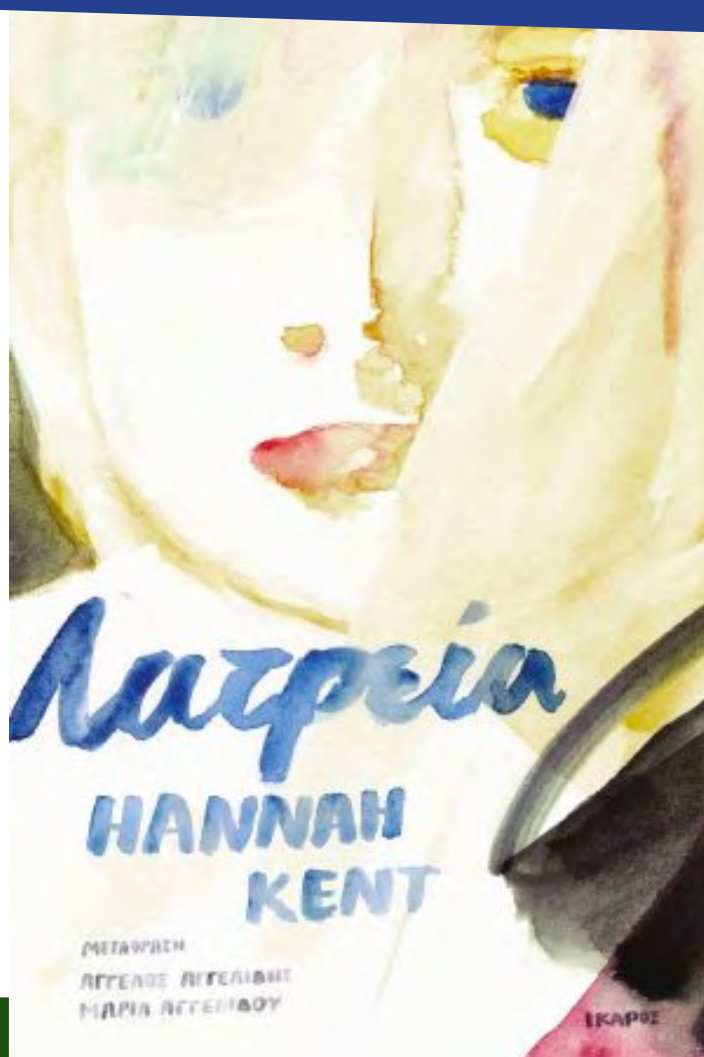
NETFLIX

ΜΙΑ ΠΡΟΤΟΤΥΠΗ  
ΣΕΙΡΑ ΤΟΥ NETFLIX

## Η ΑΚΑΔΗΜΙΑ

Ivan Tapia  
Montse LindoΕλληνικά  
Γράμματα

## Λατρεία

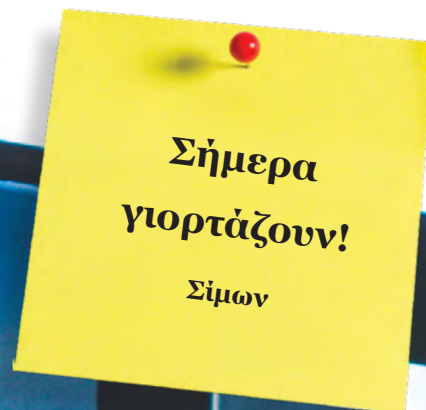
La Casa De Papel  
Η Ακαδημία

Μία από τις εφημερίδες με τη μεγαλύτερη κυκλοφορία στην Ισπανία δημοσιεύει μια αγγελία που προκαλεί αίσθηση. Τα κοινωνικά δίκτυα πλημμυρίζουν με εκατοντάδες χιλιάδες μηνύματα. Η είδηση είναι στα χείλη όλων. Ο Καθηγητής, ηγέτης της πιο διάσημης συμμορίας ληστών στη χώρα, ψάχνει προσωπικό. Οι υποψήφιοι πρέπει να περάσουν από μια διαδικασία επιλογής σε ένα μέρος που ονομάζεται Ακαδημία, η τοποθεσία του οποίου αποτελεί μυστήριο. Όταν ανακαλύψουν πού βρίσκεται, θα βρεθούν αντιμέτωποι με μια σειρά από δοκιμασίες που έχουν σχεδιάσει η Τόκιο, ο Ρίο, ο Ντένβερ και τα υπόλοιπα μέλη της ομάδας. Μόνο οι καλύτεροι, οι πιο γενναίοι, εκείνοι που είναι διατεθειμένοι να τα παίξουν όλα για όλα θα εξασφαλίσουν μια θέση στη συμμορία. Από τις εκδόσεις Ελληνικά Γράμματα.

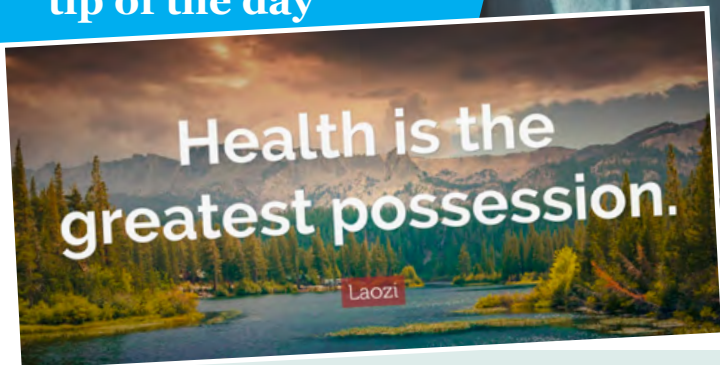
Ένα βιβλίο για την πίστη και τη βαθιά αγάπη. Η Χάνε Νουσμπαούμ είναι σχεδόν δεκαπέντε χρονών και οι περιορισμοί της γυναικείας ζωής στο Κάι την πνίγουν, μέχρι που συναντά την Τέα και δίπλα της βρίσκει την αποδοχή. Οι Νουσμπαούμ είναι Παλαιολουθηρανοί και η προσευχή τους γίνεται στα κρυφά - είναι μια κοινότητα υπό απειλή. Προκειμένου να ξεφύγουν από το κράτος και την Ένωση της Εκκλησίας, οι κάτοικοι του χωριού στριμώχνονται ασφυκτικά σε ένα πλοίο με προορισμό τη Νότια Αυστραλία, όπου θα μπορούν να ζουν χωρίς φόβο, ελεύθεροι. Ανάμεσα στις κακουχίες του ταξιδιού, το τραγούδι των φαλαινών μπαίνει στην καρδιά της Χάνε, μαζί με το θαύμα της αγάπης για την Τέα. Ο δικός τους δεσμός είναι τόσο ισχυρός, που είναι αδύνατο να σπάσει. 1838, Νότια Αυστραλία. Μια νέα αρχή γίνεται σε μια παλιά γη. Ο Θεός, η κοινωνία και η ίδια η φύση αποφασίζουν ότι η Χάνε και η Τέα δεν μπορούν να είναι μαζί. Η ηρωίδα ταλαντεύεται ανάμεσα στα άκρα, στους κανόνες, στην αγάπη του Θεού και το φόβο του Ανθρώπου, ταλαντεύεται ακόμα κι ανάμεσα στο Πριν και το Μετά του Θανάτου. Αλλά μέσα στο αδύνατο κρύβεται η λατρεία... Από τις εκδόσεις ΙΚΑΡΟΣ.

quote of the day

“THE GREATEST WEALTH IS HEALTH.”  
Virgil



tip of the day



10 Μαΐου

- > Παγκόσμια Ημέρα κατά του Συστηματικού Ερυθρηματώδη Λύκου (Σ.Ε.Λ.)
- > National Clean Up
- > Your Room Day
- > National Lipid Day
- > National Shrimp Day
- > National Washington Day