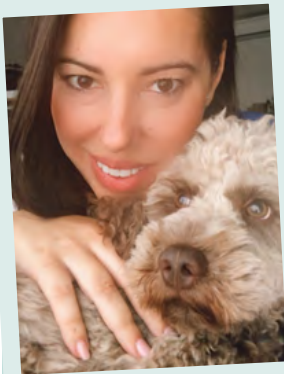


SAY *yes* to the **press**



**ΟΥΖΟ ΠΛΩΜΑΡΙΟΥ:
ΤΟ ΣΤΑΘΕΡΟ ΜΑΣ
ΡΑΝΤΕΒΟΥ ΣΤΟΝ ΗΛΙΟ**

Good morning SayYessers!



Φτιάξε καφέ να στα πω...

Καλημέρα αγαπημένοι μου **SayYessers!**

Είναι οκ να θέλεις να σταματήσεις να κυνηγάς τα όνειρά σου; Ναι, είναι απολύτως φυσιολογικό καθώς το «κυνηγήστε τα όνειρά σας» δεν είναι επιτακτική ανάγκη.

Οι περισσότεροι από μας μεγαλώσαμε με την πεποίθηση ότι, αν θέλεις κάτι, δεν πρέπει να σταματήσεις με τίποτα μέχρι να το αποκτήσεις.

Η αλήθεια είναι ότι αυτός ο τρόπος ζωής δεν είναι κατάλληλος για όλους, ειδικά για κάποιον με κυμαινόμενες ψυχικές αντοχές.

Αυτό δεν σημαίνει ότι εγκαταλείπεις τα όνειρά σου ή ότι αν παλέψεις σκληρά δεν μπορείς να τα πραγματοποιήσεις.

Σημαίνει απλώς ότι δεν πιέζω άλλο τον εαυτό μου για να τα πετύχω. Σημαίνει ότι αν η ζωή πάρει άλλη τροπή ή αν τα πράγματα δεν πάνε όπως τα σχεδίαζα, είναι απολύτως εντάξει.

Εάν κάτι προορίζεται για εσάς, θα έρθει φυσικά.

Εάν πρέπει να δώσεις το 110% των πόρων σου για μια δουλειά που πραγματικά θέλεις, ίσως η δουλειά είναι πιο κατάλληλη για κάποιον που πρέπει να δώσει μόνο το 70% ή το 80% του για να πετύχει το ίδιο πράγμα. Αυτό το άτομο έχει ένα συγκριτικό πλεονέκτημα έναντί σου, όμως αν κοιτάξεις γύρω σου, ίσως βρεις κάτι άλλο που απαιτεί μόνο το 80% για να το πετύχεις, με αποτέλεσμα να νιώσεις μεγαλύτερη αίσθηση ικανοποίησης.

Όλοι έχουμε τα όριά μας. Μερικοί άνθρωποι επιλέγουμε να πιέσουμε τον εαυτό μας στα όρια και πέρα από αυτά για να φτάσουμε εκεί που θέλουμε να είμαστε. Δεν είναι λάθος, αλλά έχει κόστος. Τις περισσότερες φορές, είναι ένα κόστος για την υγεία και την ευημερία κάποιου. Εάν μια συγκεκριμένη ενασχόληση μειώνει τη σωματική και ψυχική μας υγεία, είναι απίθανο να είναι βιώσιμη μακροπρόθεσμα.

Tip of the Day: Αν δεν κατακτήσεις τα όνειρά σου, δεν πειράζει. Κάθε φορά μπορείς να βρίσκεις και να θέτεις νέους στόχους. Τα όνειρά μας πρέπει να μας ευχαριστούν και να μας γεμίζουν χαρά όταν τα σκεφτόμαστε. Όταν τα όνειρά μας γίνονται εφιάλτες τότε καλύτερα να τα αφήνουμε να φεύγουν. Σκέψου τα όνειρά σου σαν ένα μπουκέτο μπαλόνια. Ό,τι δε σου αρέσει μπορείς να κόβεις το σχοινάκι που ενώνεστε και να το αφήνεις να πετάει ψηλά και μακριά. Έτσι στο χέρι σου σύντομα θα μείνει αυτό που πραγματικά επιθυμείς και θέλεις να κατακτήσεις...

Κλαίρη Στυλιαρά
Chief of SayYessers
claire@sayyescomm.gr

Ούζο Πλωμαρίου: το σταθερό μας Ραντεβού στον ήλιο

Σχεδόν ενάμιση αιώνα στο Πλωμάρι της Λέσβου παράγεται ένα απόσταγμα με αγάπη και μεράκι. Ένα παραδοσιακό ποτό που με την πρώτη του γουλιά είναι σαν να γεύεσαι την ίδια την Ελλάδα: γλυκάνισος και θαλασσινή αλμύρα, παρέα, τσουγκρίσματα στον αέρα, ξανθός ήλιος και τραπεζάκια δίπλα στο κύμα κι αυτό δεν είναι άλλο από το Ούζο Πλωμαρίου Ισιδώρου Αρβανίτου.

Το πλέον χαρακτηριστικό εθνικό απόσταγμα χρόνια τώρα ενώνει τις παρέες, συμπυκνώνοντας στη γεύση και στα αρώματά του όλη την πεμπτουσία της ελληνικής κουλτούρας.

Τις μέρες του καλοκαιριού, το Ούζο Πλωμαρίου το παραδοσιακό απόσταγμα με τη μεγάλη ιστορία, έχει πρωταγωνιστικό ρόλο σε όλες τις συναντήσεις με την παρέα, τις καλοκαιρινές εξορμήσεις και γενικά σε κάθε ραντεβού στον ήλιο. Γουστόζικο και σπιρτόζικο δίνει γεύση στο καλοκαίρι και απογειώνει κάθε εμπειρία, από μάζωξη σε ταράτσα μέχρι και την εξόρμηση σε κάποιο νησί, άλλωστε, έχει συνδεθεί άρρηκτα με την ώρα της παρέας, της ζεστασιάς, της ανεμελιάς και της χαλαρής διάθεσης.

Δεν χρειάζονται πολλά - πολλά για να το απολαύσουμε ιδανικά, απαραίτητο όμως είναι το σωστό σερβίρισμα, πρώτα ούζο μετά νερό και στο τέλος ο πάγος.

Έτσι, απελευθερώνονται όλα τα αρώματα και μπορούμε να γευτούμε την κάθε λεπτομέρεια που κρύβεται μέσα στο ντελικάτο μπουκάλι.

Κλείνοντας τα μάτια, με κάθε γουλιά μεταφερόμαστε σε στιγμές ανέμελες, αισιόδοξες, καλοκαιρινές, γεμάτες δροσιά και ήλιο, όλα όσα δηλαδή θυμίζουν την Ελλάδα και συγκεκριμένα το ελληνικό καλοκαίρι!





Αυτό που κάνει τόσο ιδιαίτερο και αγαπητό το Ούζο Πλωμαρίου είναι η αυθεντική συνταγή και η ιστορία του, η οποία ξεκινά στα τέλη του 19ου αιώνα στη Λέσβο όπου πραγματοποιήθηκε η πρώτη απόσταξη. Με έμφαση στους εξαιρετικής ποιότητας καρπούς και βότανα δημιουργείται ένα απόσταγμα εξαιρετικής ποιότητας. Μάλιστα, ο γλυκάνισος, το βασικό συστατικό, καλλιεργείται στα ιδιόκτητα κτήματα της αποσταγματοποιίας στο Λισβόρι και θεωρείται ο καλύτερος στον κόσμο λόγω του μικροκλίματος της περιοχής. Το αποτέλεσμα

αυτής της μυστικής συνταγής σφραγίζεται στη φημισμένη συσκευασία με τον χαρακτηριστικό φελλό, προσφέροντας μια πολύτιμη ισορροπία γεύσης.

Το φετινό καλοκαίρι έρχεται και μας καλεί να αφήσουμε πίσω μας τα δύσκολα. Τα καλοκαιρινά ραντεβού μας στον ήλιο μας ανεβάζουν τη διάθεση να απογειώσουμε την κάθε ηλιόλουστη μέρα, παρέα με τα αγαπημένα μας πρόσωπα και με Ούζο Πλωμάρι.

Στην υγείά μας!



Οι Γερμανοί ψηφίζουν Κρήτη για διακοπές

Την ιδιαίτερα καλή πορεία κρατήσεων για την Κρήτη επιβεβαίωσαν οι επαγγελματίες του τουρισμού που επισκέφθηκαν το νησί 21-25 Μαΐου στο πλαίσιο ταξιδιού εξοικείωσης που διοργάνωσε η Υπηρεσία Ε.Ο.Τ. Εξωτερικού Γερμανίας σε συνεργασία με την Holidayland (μέλος του σημαντικού ομίλου RTK), την αεροπορική εταιρεία Condor, την Περιφέρεια Κρήτης και την Aldemar. Τη γνήσια κρητική φιλοξενία και τις ομορφιές της νησιού είχαν την ευκαιρία να γευτούν από κοντά 14 Γερμανοί εκπρόσωποι τουριστικών γραφείων με σκοπό την γνωριμία τους με τον προορισμό και στόχο την προώθησή του στην γερμανική αγορά. Αναχώρησαν με τις καλύτερες εντυπώσεις και ενθουσιασμένοι από την κρητική φιλοξενία, επιβεβαιώνοντας ότι η Κρήτη είναι ο ιδιαίτερα αγαπητός προορισμός των Γερμανών.



Στιγμιότυπο από την ξενάγηση στην Κνωσό.



Στιγμιότυπο από την ξενάγηση στη Σπιναλόγκα.

Ξεκινά η Digital Academy: Travel Edition από το CSI Institute και τη Eurolife FFH

Υπό την αιγίδα του Υπουργείου Προστασίας του Πολίτη ξεκινά τις δράσεις της η Digital Academy: Travel Edition που πραγματοποιείται από το Cyber Security International Institute σε συνεργασία με τη Eurolife FFH. Το πρόγραμμα περιλαμβάνει live σεμινάρια και ημερίδες σε κατοίκους απομακρυσμένων περιοχών, προκειμένου να τους προσφέρει εκπαίδευση σε ψηφιακά εργαλεία και εφαρμογές που μπορούν να χρησιμοποιούν με ασφάλεια στην καθημερινότητά τους. Για τη Eurolife FFH, αξία έχει να βρίσκεται στο πλευρό των ανθρώπων, σε όποιο σημείο της χώρας κι αν βρίσκονται, με δράσεις ουσίας που τους ενθαρρύνουν ώστε να καταφέρνουν περισσότερα. Η πρώτη δράση της Digital Academy: Travel Edition θα πραγματοποιηθεί στις 30 και 31 Μαΐου, με δύο ξεχωριστές ημερίδες: η πρώτη για ενήλικες, στα Καλάβρυτα, και η δεύτερη για μαθητές, σε απομακρυσμένο χωριό της περιοχής της Κλειτορίας. Κατά τη διάρκεια της Ψηφιακής Ακαδημίας: Travel Edition, οι εκπαιδευτές του CSI Institute, με ανοιχτό κάλεσμα προς τους κατοίκους, θα παρουσιάσουν τα οφέλη από τη χρήση του διαδικτύου, συμβουλές cyber security, καθώς και χρήσιμες online εφαρμογές.



Ψηφιακή Ακαδημία | Travel Edition

Μια σειρά εκπαιδευτικών συναντήσεων για τη χρήση του διαδικτύου



Τα μυστικά του... παπαγάλου!

World Parrot Day σήμερα και είναι πολλά που δεν ξέρουμε για τα πηνά με την εντυπωσιακή εμφάνιση που μας ενθουσιάζουν όταν μιλάνε!



Οι παπαγάλοι εμφανίστηκαν πριν περίπου 65 εκατομμύρια χρόνια και πολλοί ζουν περισσότερο από τον άνθρωπο.

Μπορούν να αντιλαμβάνονται αλλά και να εκφράζουν συναισθήματα όπως είναι η αγάπη και το μίσος!

Οι φωνητικές χορδές του παπαγάλου είναι παρόμοιες με αυτές του ανθρώπου.

Στον ελλαδικό χώρο οι παπαγάλοι είναι γνωστοί από την εποχή του Μεγάλου Αλεξάνδρου, όταν για πρώτη φορά ο ίδιος και οι άντρες από το εκστρατευτικό του σώμα, τους έφεραν από άλλες χώρες.





Είναι αλήθεια ότι οι παπαγάλοι μπορεί να χάσουν στην κυριολεξία τα λογικά τους αν μένουν πολλές ώρες μόνοι τους.

Τα πόδια των παπαγάλων έχουν τέσσερα δάχτυλα από τα οποία τα δύο είναι στραμμένα προς τα εμπρός και τα δύο πίσω. Αυτό τους δίνει μεγάλη συλληπτική ικανότητα.

Ερευνητές παρατήρησαν ότι οι παπαγάλοι χρησιμοποιούν μικρά βότσαλα ή κουκούτσια για να ξύνουν και να τρίβουν σε σκόνη το ασβέστιο από τα όστρακα ή για να σπάνε τα κοχύλια σε πολύ μικρά κομμάτια και μετά να τα τρώνε πιο εύκολα. Τα μισά πουλιά που παρατηρήθηκαν έκαναν χρήση εργαλείων, βάζοντας βότσαλα ή κουκούτσια μέσα στα κοχύλια και μετά τα έτριβαν κόντρα στο κέλυφος του οστράκου για να αποσπάσουν το ασβέστιο. Η συμπεριφορά αυτή ήταν πιο έντονη λίγο πριν την αναπαραγωγική περίοδο (Μάρτιος-Απρίλιος), πιθανότατα επειδή το ασβέστιο παίζει ζωτικό

ρόλο για τα αυγά. Εντύπωση προκαλεί ότι τα αρσενικά και όχι τα θηλυκά πουλιά έδειχναν το μεγαλύτερο ενδιαφέρον για χρήση εργαλείων με τα όστρακα. Η έρευνα δημοσιεύθηκε στο περιοδικό βιολογίας «Biology Letters» της Βασιλικής Εταιρείας επιστημών της Βρετανίας.



Press Room

Food & Beverage edition



Το Somersby μας παρουσιάζει τη νέα, άκρως καλοκαιρινή γεύση Mango-Lime και μας υπόσχεται κορυφαίες στιγμές απόλαυσης!

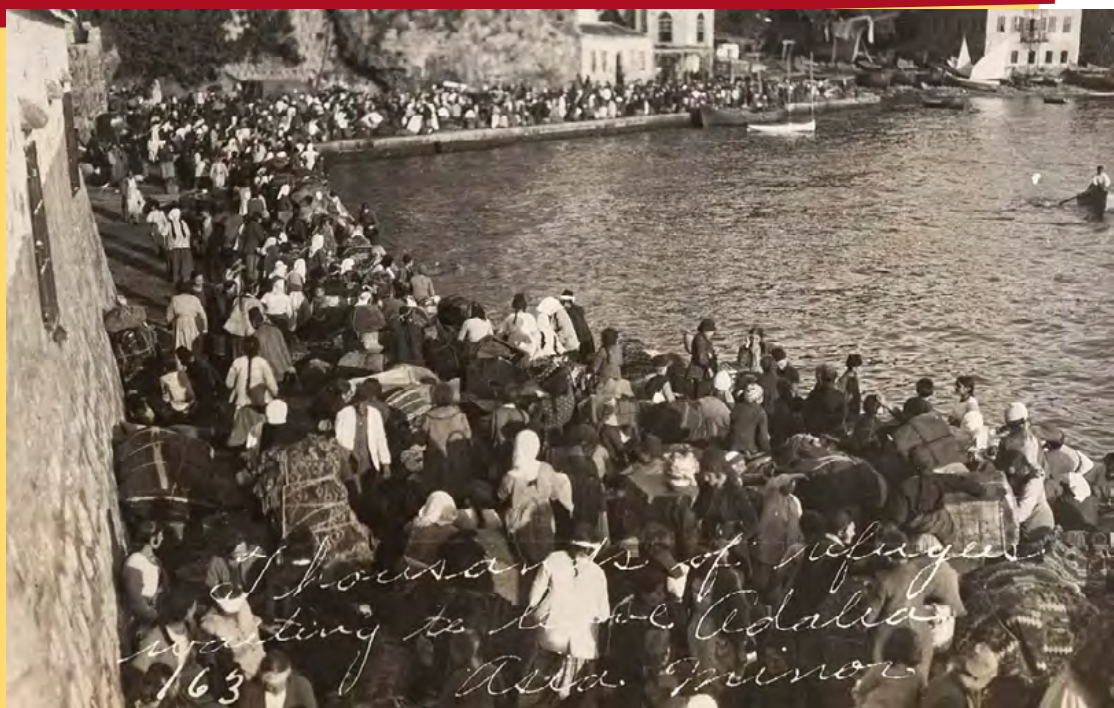
Το καλοκαίρι έφτασε! Νέες εμπειρίες, γεύσεις και χρώματα είναι προ των πυλών και έτοιμα να μας ταξιδέψουν σε νέες περιπέτειες! Ο δροσιστικός μηλίτης Somersby μας προσκαλεί να ζήσουμε στο έπακρο κάθε στιγμή, παρέα με τη νέα, άκρως εξωτική και καλοκαιρινή γεύση του, Mango & Lime! Το Somersby Mango & Lime είναι ακόμη μια γευστική επιλογή ανθρακούχου μηλίτη που παράγεται από τη ζύμωση μήλων και έχει έντονη γεύση mango & αρώματα lime! Αποτελεί μια μοναδική πρόταση δροσιάς και αναζωογόνησης για τις χαλαρές στιγμές, που μπορεί να γίνουν «μαγικές», με την αγαπημένη μας παρέα, στα αγαπημένα μας μέρη. Η νέα γεύση ξεχωρίζει για τον ισορροπημένο συνδυασμό του mango και του lime, που συνδυάζει τη γλύκα και την οξύτητα, ενώ στο άρωμα κυριαρχεί το εξωτικό mango, με τις λουλουδένιες νότες του lime. Κι όλα αυτά.. με μια φρουτώδη επίγευση που ξυπνά όλες τις αισθήσεις... Isn't that wonderful? Φέτος, για ακόμη μια χρονιά, το Somersby στηρίζει το Athens Pride 2022, καλώντας μας να αγκαλιάσουμε κάθε πτυχή του εαυτού μας. Ανακάλυψε την αναζωογονητική αίσθηση που κρύβεται σε κάθε γουλιά του δροσιστικού μηλίτη Somersby, και ας γιορτάσουμε μαζί όλα αυτά που μας ενώνουν!

Press Room

Η πρώτη περιγραφή της Αλώσεως της Κωνσταντινούπολης σε δημοπρασία της VERGOS Auctions

Η πρώτη περιγραφή της Αλώσεως της Κωνσταντινούπολης που κυκλοφόρησε σε έντυπη μορφή είναι ένα από τα εξαιρετικά σπάνια είδη που, μεταξύ άλλων, περιλαμβάνει η δημοπρασία Σπάνιων Βιβλίων, Χειρογράφων, Εγγράφων & Χαρακτικών της VERGOS Auctions. Η δημοπρασία θα πραγματοποιηθεί παρουσία κοινού, στο ξενοδοχείο Athens Plaza την Τετάρτη 8 και την Πέμπτη 9 Ιουνίου 2022 (ώρα 6:30 μ.μ.). Ειδικότερα, η πρώτη περιγραφή της Αλώσεως της Κωνσταντινούπολης που κυκλοφόρησε σε έντυπη

μορφή, συντάχθηκε από τον πάπα Πίο Β΄ και εκδόθηκε για πρώτη φορά στη Ρώμη περίπου το 1470. Ακολούθησαν η παρούσα δεύτερη έκδοση (π. 1474), από την οποία είναι γνωστά μόνο 23 αντίτυπα και ακόμη μία μεταξύ 1488-1490. Κατά το ABPC (American Book Prices Current) καμία από τις τρεις αρχέτυπες εκδόσεις δεν έχει εμφανιστεί σε δημοπρασία τα τελευταία 40 χρόνια. Οι ενδιαφερόμενοι μπορούν να συμμετέχουν στη δημοπρασία online ζωντανά μέσω της ιστοσελίδας του οίκου www.vergosauctions.com, καθώς και μέσω τηλεφωνικής ή γραπτής προσφοράς.



Tesla: Σύντομα εστιατόριο με υπεργρήγορους φορτιστές και κινηματογραφικές οθόνες

Το νέο μεγαλεπήβολο σχέδιο του Έλον Μασκ είναι τώρα να ανοίξει στο Χόλιγουντ εστιατόριο που θα λειτουργεί ταυτόχρονα και ως σταθμός ταχείας φόρτισης ηλεκτροκίνητων οχημάτων αλλά και ως μικρός κινηματογράφος. Η ιδέα της Tesla αφορά την κατασκευή 28 πολύ γρήγορων φορτιστών 30 λεπτών -οι λεγόμενοι superchargers από την εταιρεία- και εστιατόριο στο Χόλιγουντ, στην διεύθυνση 7001 της Λεωφόρου Σάντα Μόνικα στη διασταύρωση με την Όραντζ Ντράιβ. Τα αρχιτεκτονικά σχέδια που έχουν υποβληθεί και βρίσκονται προς έγκριση αφορούν διώροφο εστιατόριο άνω των 200 θέσεων με καθίσματα μέσα και έξω. Οι θέσεις έξω θα βλέπουν απευθείας σε δύο γιγαντοοθόνες, ενώ φαγητό θα σερβίρεται και μέσα στα οχήματα -ντράιβ ιν- όπως αναφέρει το Bloomberg. Η αίτηση έγκρισης αφορά 24ωρη λειτουργία αλλά όχι για όλες τις υπηρεσίες. Η φόρτιση και τα εστιατόρια θα είναι διαθέσιμα όλη την ημέρα, ενώ οι δύο γιγαντοοθόνες θα παίζουν ταινίες από τις 7 το πρωί έως τις 11 το βράδυ.



Το νέο Soundbar LG Éclair QP5 στα χέρια του Δημήτρη Μακαλιά!



Η LG Ελλάς και ο γνωστός ηθοποιός και παρουσιαστής Δημήτρης Μακαλιάς έχουν τη χαρά να ξεκινούν τη συνεργασία τους, με την κορυφαία εταιρεία ηλεκτρικών ειδών να του παρέχει το κορυφαίο Soundbar LG Éclair QP5, ένα soundbar τελευταίας τεχνολογίας. Εκτός από ένα μοναδικό εργαλείο που θα κορυφώσει τις στιγμές ψυχαγωγίας του Δημήτρη Μακαλιά με καθαρό, κρυστάλλινο και δυνατό ήχο χωρίς δονήσεις, το μινιμαλιστικό του στίλ αποτελεί και μια επιλογή υψηλής αισθητικής που θα αναβαθμίσει τον χώρο του, χαρίζοντας στις στιγμές χαλάρωσης στο σπίτι, την ποιότητα που τους αναλογεί! Ο Δημήτρης Μακαλιάς δήλωσε: «Είναι πολύ σημαντικό οι στιγμές αποφόρτισης και χαλάρωσης με την οικογένεια να συνοδεύονται από ποιότητα. Σαν άνθρωπος που αγαπά να περνάει το χρόνο του βλέποντας ταινίες και ακούγοντας μουσική, νομίζω ότι εγώ και το νέο μου LG Éclair QP5 θα γίνουμε αχώριστοι!» Το LG Éclair είναι ένα μικρό σε διαστάσεις soundbar προσφέροντας το ίδιο δυνατό μπάσο όπως ένα soundbar μεγάλου μεγέθους αλλά με λιγότερες δονήσεις στο ηχείο.



Αναβατόριο ΑμεΑ

112ο Δημοτικό Σχολείο Αθηνών

Σε εξέλιξη το μεγάλο πρόγραμμα δημιουργίας υποδομών για ΑΜΕΑ σε 257 σχολικές μονάδες

Το 49ο Γυμνάσιο Αθηνών απέκτησε πλήρη προσβασιμότητα για ΑμεΑ, στο πλαίσιο της υλοποίησης του μεγάλου προγράμματος αναβάθμισης όλων των σχολικών μονάδων της πόλης από τον Δήμο Αθηναίων. Στο συγκεκριμένο σχολείο, δημιουργήθηκαν -σε προτεραιότητα- αναβατόριο, ράμπες, αλλά και WC για την ανεμπόδιστη πρόσβαση μαθήτριας του Γυμνασίου με κινητικά προβλήματα. Η στενή συνεργασία της διεύθυνσης του Σχολείου, του Συλλόγου Γονέων, της οικογένειας του παιδιού και του Δήμου Αθηναίων είχαν ως αποτέλεσμα την άμεση ανταπόκριση στη στοιχειώδη υποχρέωση να διασφαλιστεί το δικαίωμα στη μάθηση, χωρίς εμπόδια και αποκλεισμούς για τη μαθήτρια του σχολείου. Το 49ο Γυμνάσιο Αθηνών είναι, ωστόσο, ένα από τα δεκάδες σχολεία στα οποία υλοποιείται το εκτεταμένο πρόγραμμα κτιριακής αναβάθμισης με δημιουργία υποδομών προσβασιμότητας, προκειμένου τα σχολεία να έχουν «ανοιχτές» πόρτες για όλα τα παιδιά. Με την ολοκλήρωση του έργου, συνολικά 257 σχολικές μονάδες και στα επτά δημοτικά διαμερίσματα της πόλης θα αποκτήσουν αυτές τις υποδομές, ώστε να βελτιωθεί η καθημερινότητα των παιδιών με αναπηρίες μέσα στο εκπαιδευτικό τους περιβάλλον. Συγκεκριμένα, σε 185 σχολικές μονάδες θα δημιουργηθούν νέες ράμπες, ενώ 236 σχολεία θα αποκτήσουν λειτουργικά και κατάλληλα WC για ΑμεΑ. Σύμφωνα με τον σχεδιασμό, σε 131 σχολικά συγκροτήματα που, βάσει μελέτης, δεν είναι δυνατή η τοποθέτηση ειδικών ραμπών, θα κατασκευαστούν είτε ηλεκτροκίνητα αναβατόρια, είτε ανελκυστήρες είτε φορητές κινητές ράμπες, προκειμένου να εξασφαλιστεί η ανεμπόδιστη πρόσβαση σε όλους τους χώρους των σχολείων.

Το Άσυλο Ανιάτων ενισχύεται με δωρεά επίπλων από την Praktiker Hellas



Το Άσυλο Ανιάτων παρέλαβε μία σημαντική δωρεά επίπλων από την Praktiker Hellas με στόχο τη δημιουργία ενός σύγχρονου περιβάλλοντος για τους περιθαλπόμενους του Ιδρύματος. Η δωρεά περιλαμβάνει μία σειρά από έπιπλα διαφόρων χρήσεων που θα χρησιμοποιηθούν για να καλύψουν τις οργανωτικές και λειτουργικές ανάγκες των γραφείων και του νοσηλευτηρίου του Ασύλου Ανιάτων. Η Praktiker Hellas στέκεται με συνέπεια, έγνοια και φροντίδα στο Άσυλο Ανιάτων επί σειρά ετών με πολλαπλές ενέργειες που έχουν βελτιώσει σημαντικά το βιοτικό επίπεδο των περιθαλπόμενων του Ιδρύματος. Μεταξύ άλλων, η εταιρεία έχει δωρίσει τεχνολογικό εξοπλισμό για την αναβάθμιση των υπηρεσιών εκπαίδευσης και δημιουργικής απασχόλησης των περιθαλπόμενων του Ιδρύματος, καθώς και κλιματιστικά για τους θαλάμους του νοσηλευτηρίου του Ασύλου Ανιάτων. Η κα Ιωάννα Ηλιάδη, Πρόεδρος του Ασύλου Ανιάτων, δήλωσε σχετικά: «Ευχαριστούμε θερμά την Praktiker Hellas η οποία στηρίζει το έργο μας επί σειρά ετών με όποιον τρόπο μπορεί. Η συνεισφορά της είναι συγκινητική και η συμβολή της στο έργο μας αξιοσημείωτη. Η διάθεση προσφοράς και το αίσθημα αλληλεγγύης είναι από τα λίγα προτερήματα που χαρακτηρίζουν τους «αόρατους - σιωπηλούς» ανθρώπους, που βρίσκονται πίσω από την Praktiker Hellas. Η επιλογή του Ασύλου Ανιάτων για τις δωρεές της εταιρείας Praktiker μάς τιμά ιδιαίτερα και θα τιμήσουμε με σεβασμό την επιλογή τους και τη γενναϊόδωρη πράξη προσφοράς τους».



ΑΣΥΛΟΝ ΑΝΙΑΤΩΝ
Στήριγμα ζωής από το 1893

Το κάπνισμα είναι χρόνια νόσος... και του πλανήτη



Σήμερα είναι η Παγκόσμια Ημέρα κατά του Καπνίσματος.

Η Ελληνική Πνευμονολογική Εταιρεία συμμετέχει για άλλη μια χρονιά ενεργά στις ενημερωτικές δράσεις για την Παγκόσμια Ημέρα κατά του Καπνίσματος, που έχει οριστεί από τον Παγκόσμιο Οργανισμό Υγείας και άλλους συνεργαζόμενους οργανισμούς, η 31η Μαΐου.

Για την ενημέρωση του κοινού σχετικά με τα μηνύματα της Παγκόσμιας Ημέρας, που έχει θέμα «Το Κάπνισμα Είναι Χρόνια Νόσος και του Πλανήτη» αλλά και για τα σημαντικά δεδομένα, που προέκυψαν από το πρόσφατο Σεμινάριο «Λοιμώξεις & Νεότερα Καπνικά Προϊόντα», πραγματοποιήθηκε συνέντευξη τύπου, με την ευγενική χορηγία της Pfizer Hellas.

Ο κ. Στυλιανός Λουκίδης, Πρόεδρος της Ε.Π.Ε, Καθηγητής Πνευμονολογίας Ε.Κ.Π.Α, Β' Πανεπιστημιακή Πνευμονολογική Κλινική Π.Γ.Ν «ΑΤΤΙΚΟΝ», δήλωσε μεταξύ άλλων: «Το κάπνισμα είναι εδώ και έναν αιώνα μια πανδημική κρίση που κοστίζει ζωές, επιβαρύνει τα συστήματα υγείας και τη δημόσια υγεία γενικότερα αλλά και το περιβάλλον. Η κινητοποίηση όλων μας για τον περιορισμό της, λοιπόν, είναι καίριας σημασίας. Γι' αυτό είμαι ιδιαίτερα χαρούμενος για την συνεχιζόμενη συνεργασία που έχουμε με την Ε.Κ.Ε., η οποία αποδεικνύει ότι μαζί μπορούμε να κάνουμε περισσότερα για την επίτευξη του σκοπού μας, που είναι ένας κόσμος ελεύθερος από καπνό».

Οι επιπτώσεις στο περιβάλλον

Η κα. Άννα Καρακατσάνη, Καθηγήτρια Πνευμονολογίας, Β' Πνευμονολογική Κλινική Ιατρικής Σχολής Ε.Κ.Π.Α. Π.Γ.Ν «ΑΤΤΙΚΟΝ», υπογράμμισε ότι «εκτός από τη ρύπανση που προκαλείται στον ατμοσφαιρικό αέρα κατά τη καύση του τσιγάρου ή στο περιβάλλον από τα αποτσίγαρα, οι μεγάλες εκτάσεις γης που αποφιλώνονται παγκοσμίως και δεσμεύονται για την καλλιέργεια του καπνού, οι ρύποι που εκλύονται κατά τη διαδικασία επεξεργασίας των φύλλων του καπνού και της παραγωγής των καπνικών προϊόντων αλλά και κατά τις μεταφορές των πρώτων υλών και του τελικού προϊόντος από τις καπνοβιομηχανίες, αποτελούν παράγοντες που συμβάλλουν στην αύξηση των εκπομπών διοξειδίου του άνθρακα και την κλιματική αλλαγή. Αξίζει να σημειωθεί ότι το 2014 για να παραχθούν 6 τρις τσιγάρα από σχεδόν 500 βιομηχανίες, απαιτήθηκαν 32,4 megatonni φύλλων καπνού, προερχόμενοι από 125 κράτη, συμβάλλοντας τελικά στην κλιματική αλλαγή με 84 megatonous εκπομπών ισοδύναμων με διοξείδιο του άνθρακα. Το πρόβλημα του καπνίσματος παύει πλέον να αφορά το άτομο και γίνεται «πρόβλημα υγείας» του πλανήτη».





#ACT FOR GREECE

POWERED BY SAY YES COMMUNICATIONS

12



Πρόγραμμα Υποστήριξης Εθελοντικών Ομάδων Δασοπυροπροστασίας

Με τα σημάδια της περσινής καταστροφικής αντιπυρικής περιόδου να είναι ακόμα νωπά, το ΜΚΕ Δεσμός, σε συνεργασία με το WWF Ελλάς και το HIGGS (Higher Incubator Giving Growth & Sustainability), αναλαμβάνουν δράση, σε πανελλαδικό επίπεδο, και ξεκινούν ένα Πρόγραμμα Υποστήριξης Εθελοντικών Ομάδων Δασοπυροπροστασίας. Μια πρωτοβουλία πνοής που απαρτίζεται από πληθώρα δράσεων με στόχο την κατάρτιση, ενδυνάμωση και ενίσχυση του έργου των συγκεκριμένων ομάδων στην πρόληψη και αντιμετώπιση των δασικών πυρκαγιών. Το πρόγραμμα υλοποιείται με την υποστήριξη του Ιδρύματος Αθηνάς Ι. Μαρτίνου, του Κοινοφελούς Ιδρύματος Ιωάννη Σ. Λάτση και της Εθνικής Τράπεζας και θα διαρκέσει έως το 2024. Οι εθελοντικές ομάδες δασοπυροπροστασίας βρίσκονται διαρκώς στην πρώτη γραμμή των δασικών πυρκαγιών, συνεισφέροντας καίρια στο έργο των αρμόδιων κρατικών φορέων, όπως το Πυροσβεστικό Σώμα και η Πολιτική Προστασία.

Σε πολλές περιπτώσεις, πρώτες οι εθελοντικές ομάδες εντοπίζουν στην έναρξη τους, σημαντικά περιστατικά δασικών πυρκαγιών και συνεισφέρουν στην άμεση αντιμετώπισή τους. Με αυτό ως δεδομένο, η πρωτοβουλία ενίσχυσης θα κινηθεί σε δύο παράλληλους άξονες:

- τη σημαντική ενίσχυση των εθελοντικών ομάδων σε υλικό εξοπλισμό και
- την κατάρτιση για τις δασικές πυρκαγιές μέσω εξειδικευμένων εργαστηρίων.

Άμεση οικονομική ενίσχυση για τα καύσιμα των διανομέων από το efood. Η συνολική ενίσχυση προβλέπεται να ξεπεράσει τις 100.000€.

Σε συνέχεια της αύξησης των τιμών της ενέργειας και των καυσίμων, παγκοσμίως και στην Ελλάδα, το efood προχώρησε σε άμεση οικονομική ενίσχυση των διανομέων του, έτσι ώστε να απορροφήσει τη διαφορά του κόστους των καυσίμων, όπως έχει διαμορφωθεί σήμερα.

Συγκεκριμένα, το efood αυξάνει κατά 50% την υφιστάμενη αποζημίωση προς τους διανομείς πλήρους και μερικής απασχόλησης, για τους μήνες Ιούνιο και Ιούλιο, καταβάλλοντας 0.15€ ανά χιλιόμετρο διαδρομής -αντί για 0.10€ που ίσχυε μέχρι σήμερα. Η οικονομική ενίσχυση, συνολικά προβλέπεται να ξεπεράσει τα 100.000€ και υπερκαλύπτει το κόστος των καθημερινών διαδρομών των διανομέων. Η απόφαση του efood για την επιπλέον, άμεση παροχή προς τους διανομείς, θα συνεχίσει ανάλογα με τις εξελίξεις που διαμορφώνουν το τελικό κόστος των καυσίμων, σε μια προσπάθεια της εταιρείας να δημιουργεί τις καλύτερες συνθήκες και δεδομένα εργασίας για τους εργαζόμενούς της.



Ακολουθήστε το [ACTFORGREECE](#) στο Facebook για να ενημερώνεστε για δράσεις που γίνονται για καλό σκοπό



Μεγαλώνει το BOX: Ξεπέρασαν τα 10.000 τα καταστήματα σε όλη την Ελλάδα

Το BOX, η υπηρεσία food delivery της COSMOTE, μεγαλώνει και επεκτείνεται συνεχώς καταφέροντας να φτάσει τα 10.000 συνεργαζόμενα καταστήματα, διαθέσιμα σε 64 πόλεις σε όλη την Ελλάδα, σε μόλις 3 χρόνια λειτουργίας. Ενδεικτικό της δυναμικής του BOX, που κάθε χρόνο διπλασιάζει σχεδόν τους χρήστες του, είναι ότι στο ξεκίνημά του συνεργάζονταν με περίπου 3.000 καταστήματα εστίασης, μέσα σε έναν χρόνο αυξήθηκαν στα 5.000 και πέρυσι έφτασαν τα 9.000. Διευρύνοντας ταχύτατα το δίκτυο των συνεργατών του σε νέες περιοχές, με μεγάλες αλυσίδες εστίασης, δημοφιλή brands και τοπικές επιχειρήσεις, το BOX τον τελευταίο χρόνο κατάφερε να υπερδιπλασιάσει τις ημερήσιες παραγγελίες μέσω site/app.

Στο BOX οι καταναλωτές μπορούν να παραγγείλουν το αγαπημένο τους φαγητό ή ρόφημα μέσα από ένα πλήθος εστιατορίων και καφέ. Η πλατφόρμα του BOX εμπλουτίζεται συνεχώς με νέες κατηγορίες προϊόντων και με νέα καταστήματα όπως μανάβικα, κρεοπωλεία, ιχθυοπωλεία, κάβες, ζαχαροπλαστεία, καταστήματα με delicatessen και βιολογικά προϊόντα, παντοπωλεία, ψιλικά, ανθοπωλεία, αλλά και pet shop. Το BOX φέρνει καθημερινά στην πόρτα των καταναλωτών και τα ψώνια τους από τα σούπερ μάρκετ «Μασούτης» και «Κρητικός». Με πάνω από 10.000 κωδικούς ανά αλυσίδα, σε τιμές και προσφορές που ισχύουν και στα φυσικά καταστήματα. Καλύπτοντας πάνω από 40 πόλεις πανελλαδικά και με παράδοση στον χώρο τους την ημέρα και ώρα που επιθυμούν, ακόμη και αυθημερόν.

ΤΟ BOX ΞΕΠΕΡΑΣΕ ΤΑ

10.000

ΣΥΝΕΡΓΑΖΟΜΕΝΑ
ΚΑΤΑΣΤΗΜΑΤΑ
ΣΕ ΟΛΗ ΤΗΝ ΕΛΛΑΔΑ



ΣΤΑΘΕΡΑ ΑΝΟΔΙΚΗ ΠΟΡΕΙΑ ΓΙΑ ΤΟ ONLINE FOOD DELIVERY ΤΗΣ COSMOTE

>2X υπερδιπλασίασε τις ημερήσιες παραγγελίες

64 πόλεις πανελλαδικά

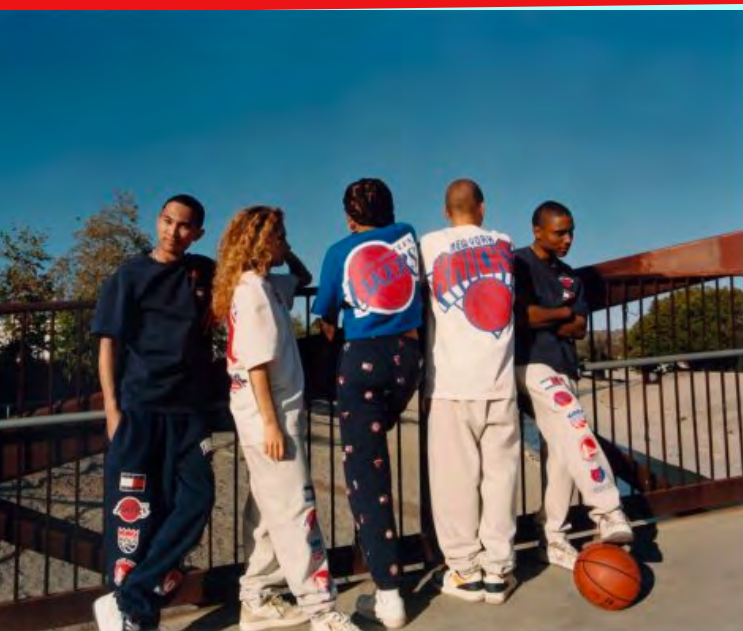
Συνεργασία με supermarket «Μασούτης» και «Κρητικός»

Μοναδικό πρόγραμμα επιβραβεύσεων

Press Room

Beauty & Fashion edition

Νέα συνεργασία Tommy Jeans και NBA



Η Tommy Hilfiger λανσάρει τη συλλογή TOMMY JEANS που δημιουργήθηκε σε συνεργασία με το NBA. Η συλλογή τιμά τη σημασία του μπάσκετ ως αναπόσπαστη δύναμη της τοπικής street κουλτούρας και των διαφορετικών κοινοτήτων. Παρουσιάζει επίσης τις μακρόχρονες ρίζες του brand στο αμερικανικό street style και την εμβληματική νοσταλγία της

δεκαετίας του '90. Εμπνευσμένη από την καρδιά του μπάσκετ, η συλλογή διαθέτει άνετη φόρμα με all-over prints με τα λογότυπα των ομάδων του NBA. Τα σετ από μάλλινα hoodies, οι φόρμες, τα t-shirts και τα σορτς μπορούν να συνδυαστούν με ένα statement varsity jacket και ένα τζιν παντελόνι για τις γυναίκες. Το Streetwear στιλ βρίσκεται στα καλύτερά του και η συλλογή είναι σχεδιασμένη για όλους όσους αγαπούν τον μπασκετικό τρόπο ζωής.



Παρουσίαση βιβλίου: “Όσα επιστρέφουν από τη θάλασσα”

Το βιβλιοπωλείο ΕΠΙΚΕΝΤΡΟΝ και οι εκδόσεις ΚΕΔΡΟΣ μας προσκαλούν σε μια συζήτηση με αφορμή το μυθιστόρημα του Πάνου Τσερόλα “Όσα επιστρέφουν από τη θάλασσα”. Συζητούν με τον συγγραφέα η Δέσποινα Παρασκευά - Βελουδογιάννη, μέλος της εκδοτικής ομάδας Εκτός Γραμμής, ο κριτικός Αλέξανδρος Παπαγεωργίου και ο αρχιτέκτονας Θάνος Ανδρίτσος.

Λίγα λόγια για το βιβλίο

Από το καλοκαίρι της ευφορίας του 2004 στον σκληρό χειμώνα του 2008, και από εκεί στη σύγκρουση του 2012 και στο δραματικό καλοκαίρι του 2015. Η ιστορία δύο ανθρώπων εντός της πυκνής εγχώριας Ιστορίας. Ο Μάρκος, παθιασμένος με το σινεμά, επιχειρεί να ανασυνθέσει τη ζωή του εξαφανισμένου πατέρα του μέσα από ένα μεγαλόπνοο ντοκιμαντέρ, στοιχειωμένος από την απουσία. Η Άννα, χαρισματική όσο και ανασφαλής, αφοσιώνεται στα κοινά και στρατεύεται στην πολιτική, αναζητώντας τις μεγάλες αφηγήσεις.

Σεμινάρια “Pizza in pala” και “Pizza napoletana” από την Accademia Pizzaioli



ACCADEMIA
PIZZAIOLI



Στις 7 και στις 28 Ιουνίου 2022 θα πραγματοποιηθούν δυο αυτοτελή σεμινάρια στις εγκαταστάσεις της Accademia Pizzaioli, με θέμα “Pizza in pala” και “Pizza napoletana” αντίστοιχα. Τα σεμινάρια απευθύνονται σε όσους ενδιαφέρονται να διδαχτούν τις δυο αυτές διαφορετικές τεχνικές παρασκευής αυθεντικής ιταλικής πίτσας, εφοδιάζοντάς τους με χρήσιμες, πρακτικές γνώσεις που μπορούν να αξιοποιήσουν στην επαγγελματική τους πορεία. Οι συμμετέχοντες, υπό την καθοδήγηση του έμπειρου Ιταλού Chef της Accademia Pizzaioli Greece, θα ακολουθήσουν βήμα βήμα τα στάδια παρασκευής και προετοιμασίας που χρειάζονται ώστε να πετύχουν τη σωστή ζύμη, ενώ χρησιμοποιώντας την κατάλληλη ποσότητα και συνδυασμούς υλικών θα μνηθούν στα «μυστικά» της παρασκευής της αυθεντικής ιταλικής πίτσας. Στο τέλος του σεμιναρίου οι συμμετέχοντες θα λάβουν βεβαίωση παρακολούθησης καθώς και αναλυτικά όλες τις συνταγές που είχαν νωρίτερα δημιουργήσει. Για περισσότερες πληροφορίες μπορείτε να επισκεφτείτε την ιστοσελίδα: <http://www.accademia-pizzaioli.gr>

ΤΟ ΜΙΚΡΟ ΛΙΟΝΤΑΡΙ έχει ΝΕΥΡΑ



Μικρά ζωάκια, μεγάλα συναισθήματα

Μια νέα σειρά για παιδιά προσχολικής ηλικίας που βοηθά τους μικρούς αναγνώστες να εξοικειωθούν με διάφορα συναισθήματα και ενθαρρύνει με ευχάριστο τρόπο την καλή συμπεριφορά. Η σειρά "Μικρά ζωάκια, μεγάλα συναισθήματα" περιλαμβάνει τα βιβλία: "Το μικρό λιοντάρι έχει νεύρα" και "Η μικρή ζέβρα είναι πολύ καλή". Από τις εκδόσεις ΜΕΤΑΙΧΜΙΟ.

Η ΜΙΚΡΗ ΖΕΒΡΑ είναι πολύ ΚΑΛΗ



Μια μικρή σ' έναν κόσμο πολύ μεγάλο!



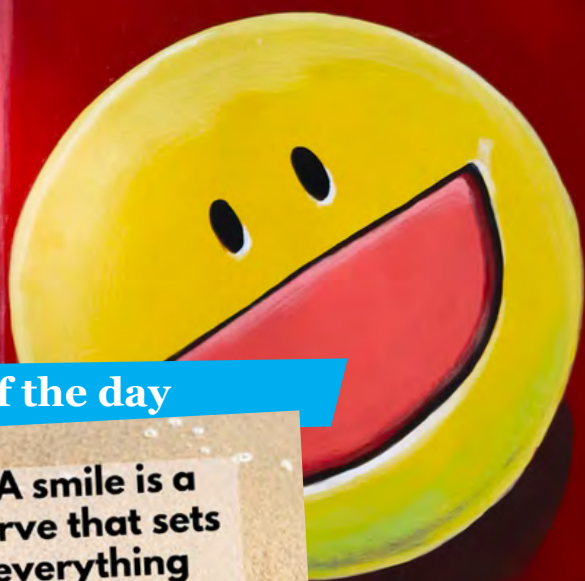
Η Ήβη είναι ένα κορίτσι που αγαπά να κάνει παρέα με άλλα κορίτσια της ηλικίας της, αλλά κάτι την εμποδίζει να αισθανθεί άνετα μαζί τους. Νιώθει πολύ «μικρή» ανάμεσα τους και βρίσκει καταφύγιο στο παιχνίδι της με τα ζώα. Μέχρι την ημέρα που επισκέπτεται ένα κατάστημα παιχνιδιών μαζί με τη νονά της και μπαίνει στη ζωή της ένα μικρό χνουδωτό γατάκι, η Zoe, που της κλέβει την καρδιά. Μέσα από τη σχέση της με τη Zoe, αρχίζουν να συμβαίνουν αλλαγές μέσα της. Και, αγατώντας τη Zoe, μαθαίνει να αγαπά και τον εαυτό της, και νιώθει άξια να αγαπηθεί και από τους άλλους. Ένα τρυφερό παραμύθι για τη δύναμη της αγάπης και τη διαφορετικότητα που μας συνδέει όλους, γιατί μας κάνει τόσο μοναδικούς! Από τις εκδόσεις ΣΟΚΟΛΗ.



quote of the day

PEACE BEGINS WITH A SMILE.
Mother Teresa

Σήμερα
γιορτάζουν!
Ερμείας, Ερμείας,
Ερμεία
Μάγος, Μάγια



tip of the day

"A smile is a
curve that sets
everything
straight."
— Phyllis Diller

31 Μαΐου

- > Παγκόσμια Ημέρα κατά του Καπνίσματος
- > International Flight Attendant Day
- > World Parrot Day
- > Autonomous Vehicle Day
- > National Macaroon Day
- > National Smile Day
- > National Utah Day
- > Necrotizing Fasciitis Awareness Day