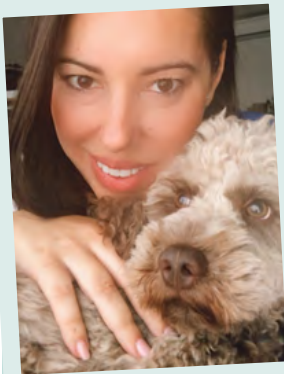


SAY *yes* to the **press**

ΓΕΥΣΕΙΣ ΑΠΟ ΚΡΗΤΗ
BY KRIVEK



Good morning SayYessers!



Φτιάξε καφέ να στα πω...

Καλημέρα αγαπημένοι μου **SayYessers!!!**

Παρασκευούλα σήμερα και προφανώς θα κλείσουμε την εβδομάδα με ιστορία...

Ο Billy λοιπόν, πήγε στο Τέξας και αγόρασε από έναν αγρότη ένα γάιδαρο έναντι του ποσού των 100\$. Ο αγρότης συμφώνησε να του τον παραδώσει την επόμενη μέρα. Την επόμενη μέρα ο αγρότης του είπε:

«Συγνώμη, αλλά έχω άσχημα νέα, ο γάιδαρος ψόφησε.»

Ο Billy απάντησε:

«Τότε δώσε μου τα λεφτά μου πίσω.»

Ο αγρότης είπε:

«Δεν μπορώ να το κάνω γιατί τα έχω ήδη ξοδέψει...»

Ο Billy είπε:

«Εντάξει, τότε δώσε μου το νεκρό γάιδαρο.»

Ο αγρότης ρώτησε:

«Τι θα τον κάνεις;»

και ο Billy απάντησε:

«Θα τον βγάλω σε λοταρία.»

Ο αγρότης του απάντησε με μια δόση ειρωνείας:

«Αποκλείεται να βγάλεις σε λοταρία τον ψόφιο γάιδαρο.»

και ο Billy απάντησε:

«Φυσικά και μπορώ, απλά δεν θα πω σε κανένα ότι είναι ψόφιος.»

Ένα μήνα αργότερα ο αγρότης βρέθηκε ξανά με τον Billy και ρώτησε:

«Τι έγινε με τον ψόφιο γάιδαρο;»

Ο Billy είπε

«Τον έβγαλα σε λοταρία. Πούλησα 500 κουπόνια προς δύο δολάρια το ένα και έτσι κέρδισα 998\$.»

Ο αγρότης ρώτησε:

«Καλά κανένας δεν παραπονέθηκε;»

και ο Billy απάντησε:

«Μόνο ο τύπος που τον κέρδισε, και για να μη φωνάζει του έδωσα πίσω τα δύο του δολάρια!».

Tip of the Day δεν έχω, το μόνο που θα σου πω είναι να ξαναδιαβάσεις την ιστορία και να αναλογιστείς ποιο ρόλο θα είχες εσύ σε αυτή. Θα ήσουν ο πονηρός βροσκός που αθέτησε τη συμφωνία και δεν επέστρεψε τα χρήματα όταν το εμπόρευμα χάλασε; Θα ήσουν ένας από τους 500 που επένδυσαν τα λεφτά τους χωρίς να έχουν δει τι αγοράζουν ή μήπως θα ήσουν ο Billy που μετέτρεψε την “ατυχία” του σε κέρδος;

Κλαίρη Στυλιάρη
Chief of SayYessers
claire@sayyescomm.gr

Γεύσεις από Κρήτη by KRIVEK

Τι θα λέγατε για μία βραδιά με αγαπημένους φίλους και ξεχωριστές γεύσεις; Όποιος έχει δοκιμάσει την κρητική κουζίνα έχει ταξιδέψει σε έναν πλούσιο γευστικό κόσμο, γεμάτο συγκινήσεις! Σας προτείνουμε απλά αλλά πεντανόστιμα πιάτα, που παντρεύουν την παράδοση με τη φαντασία.

Τι έχει το μενού

Σαλάτα σταμναγκάθι με κρητικό απάκι

Θα χρειαστείτε:

- 300γρ. σταμναγκάθι καθαρισμένο
- 15 φέτες Παραδοσιακό Απάκι KRIVEK κομμένο σε φέτες
- 50γρ. καρυδόψιχα λεπτοτριμμένη

Για το dressing

- 1 κ.σ. μέλι
- 2 κ.σ. ξύδι
- 2-3 κ.σ. ελαιόλαδο

Πώς γίνεται:

- Ρίχνουμε σε ένα μπολ τα υλικά για το dressing και τα χτυπάμε με ένα πιρούνι μέχρι να γίνουν ένα ομοιογενές μίγμα.
- Σε ένα μικρό τηγανάκι, χωρίς να προσθέσουμε λάδι, σοτάρουμε τις φέτες από το Παραδοσιακό Απάκι KRIVEK μέχρι να ροδοκοκκινίσουν. Τις βάζουμε σε ένα πιάτο.
- Βάζουμε το σταμναγκάθι στη σαλατιέρα, το περιχύνουμε με το dressing και ανακατεύουμε καλά. Στη συνέχεια ρίχνουμε την καρυδόψιχα, τις φέτες από το Παραδοσιακό Απάκι KRIVEK και ... έτοιμη η σαλάτα μας!



TIP

Η Σειρά καπνιστών προϊόντων “το Τζάκι” από 100% εκλεκτό κρέας, κρητικά μπαχαρικά και με τον αυθεντικό παραδοσιακό τρόπο επεξεργασίας σας προσφέρει εναλλακτικές επιλογές. Έτσι, αντί για Παραδοσιακό απάκι από μπριζόλα μπορείτε να χρησιμοποιήσετε πανσέτα καπνιστή, μπριζόλα καπνιστή ή φιλέτο καπνιστό.

Λουκάνικο Μινωϊκό με γραβιέρα και σταμναγκάθι & πατάτες τηγανητές με ρίγανη και λεμόνι



Θα χρειαστείτε:

- Λουκάνικο Μινωϊκό με γραβιέρα και σταμναγκάθι της KRIVEK
- Ελαιόλαδο
- 7- 8 πατάτες
- Ρίγανη
- 1-2 λεμόνια

TIP

Μπορείτε να εμπλουτίσετε το πιάτο σας με ψητά μανιτάρια με χοντρό αλάτι, θυμάρι και λίγο μέλι.

Πώς γίνεται:

- Ψήνουμε τα λουκάνικα στη σχάρα ή στο τηγάνι με λίγο ελαιόλαδο. Όταν είναι έτοιμα, τα βάζουμε σε μία πιατέλα και στη συνέχεια τα περιχύνουμε με λεμόνι. Καθαρίζουμε τις πατάτες, τις κόβουμε σε χοντρά κομμάτια και τις περιχύνουμε με λεμόνι. Στη συνέχεια τις σκεπάζουμε και τις αφήνουμε για μισή ώρα. Σε ένα τηγάνι ζεσταίνουμε πολύ καλά το ελαιόλαδο και ρίχνουμε τις πατάτες. Τις αφήνουμε μέχρι να ροδίσουν. Μετά τις στραγγίζουμε από το λάδι και προσθέτουμε ρίγανη.



Οι επιλογές είναι πολλές!

Η KRIVEK διαθέτει μία πλήρη γκάμα λουκάνικων. Έτσι, μπορείτε εναλλακτικά να χρησιμοποιήσετε λουκάνικο Κοτόπουλο, λουκάνικο Μοσχαρίσιο, Πρασάτο ή Χωριάτικο.



Παγκόσμιο Σύστημα Τροφίμων: Ήρθε η ώρα για αλλαγή!

Ένα βιώσιμο σύστημα τροφίμων και γεωργικής παραγωγής αποτελεί την καλύτερη λύση για την καταπολέμηση της κλιματικής αλλαγής και της υποβάθμισης του περιβάλλοντος, βελτιώνοντας, παράλληλα, την υγεία και τις συνθήκες διαβίωσης παγκοσμίως.



Γνωρίζετε ότι...

- ▶ Το παγκόσμιο σύστημα τροφίμων τρέφει 7,9 δισεκατομμύρια ανθρώπους, ενώ απασχολεί το 40% του παγκόσμιου πληθυσμού, συμβάλλοντας στο ένα τρίτο του παγκόσμιου ΑΕΠ.
- ▶ Η γεωργική παραγωγή επιβαρύνει σημαντικά το περιβάλλον, δημιουργώντας πάνω από το ένα τέταρτο των συνολικών εκπομπών αερίων του θερμοκηπίου και αποτελώντας έναν από τους σημαντικότερους παράγοντες αποψίλωσης των δασών και εξαφάνισης 1 εκατομμυρίου ειδών.
- ▶ Περισσότεροι από 800 εκατομμύρια άνθρωποι σε όλον τον κόσμο πεινάνε, την ώρα που πάνω από 1 δισεκατομμύριο είναι υπέρβαροι ή παχύσαρκοι.
- ▶ Το 65% των ενηλίκων εργαζομένων που ζουν σε συνθήκες φτώχειας, απασχολούνται με τη γεωργική παραγωγή.

Τι αποκαλύπτει πρόσφατη έρευνα της Bain & Company

Το 87% των ευρωπαϊκών καταναλωτών δηλώνει πρόθυμο να πληρώσει περισσότερα για προϊόντα που παράγονται με περιβαλλοντικά και κοινωνικά υπεύθυνο τρόπο, σύμφωνα με πρόσφατη έρευνα της Bain & Company. Παρόλα αυτά, καθώς υπάρχει ένα όριο στο τι μπορούν να ξοδέψουν οι καταναλωτές, το εύρος της τιμής συχνά υπερτερεί της βιωσιμότητας και επηρεάζει σημαντικά την τελική απόφαση αγοράς.

Από την πλευρά των αγροτών, η στροφή σε πρακτικές αναγεννητικής γεωργίας και υπεύθυνης βόσκησης βοηθούν στην καταπολέμηση της κλιματικής αλλαγής, αναδομώντας την οργανική ύλη του εδάφους, απορροφώντας τον άνθρακα από την ατμόσφαιρα και απομονώνοντάς τον στο έδαφος. Ωστόσο, καθώς η υιοθέτηση αυτών των πρακτικών είναι αρκετά κοστοβόρα και επιφέρει σημαντικές αλλαγές, οι αγρότες θα πρέπει να είναι σίγουροι πως αξίζει να προχωρήσουν.



Ποια θα είναι τα χαρακτηριστικά ενός μελλοντικού, υγιεινότερου και ανθεκτικότερου συστήματος τροφίμων

- Θα είναι ποικιλόμορφο, καθώς λιγότερες χώρες θα εξαρτώνται από περιορισμένο αριθμό προμηθευτών, θα υπάρχουν μικρότερες πιθανότητες καταστροφής των καλλιεργειών αλλά και πιο θρεπτικές δίαιτες.
- Οι φυσικοί πόροι θα αντιμετωπίζονται ως σύμμαχοι για την προστασία των καταναλωτών από τις συνέπειες των καιρικών και κλιματικών αλλαγών.
- Οι άνθρωποι και οι κοινότητες που καλλιεργούν το φαγητό θα αποκτήσουν μεγαλύτερο μερίδιο της αξίας

της καλλιέργειας και θα υιοθετήσουν νέες πρακτικές και τεχνολογίες για να ανταπεξέρχονται καλύτερα στις κλιματικές και οικονομικές κρίσεις.

- Πιο διαφανείς, ανιχνεύσιμες και, όταν είναι δυνατόν, μικρότερες εφοδιαστικές αλυσίδες θα μειώσουν την έκθεση σε καιρικά φαινόμενα και ενεργοβόρες μεταφορές, ενισχύοντας τις χώρες που ξοδεύουν δεκάδες δισεκατομμύρια δολάρια για την εισαγωγή μεγάλου μέρους των τροφίμων τους.
- Οι καταναλωτές, «οπλισμένοι» με τις πληροφορίες που χρειάζονται, θα έχουν -και θα επιλέγουν- άφθονες βιώσιμες και πιο υγιεινές επιλογές σε λογικές τιμές.
- Οικονομικά κίνητρα και κεφάλαια θα εισρεύσουν προς καινοτόμες επιχειρήσεις, δεσμευμένες σε νέες προσεγγίσεις καλλιέργειας και κατανάλωσης τροφίμων που βελτιώνουν τη διατροφή, την κοινωνική ένταξη και τη βιωσιμότητα.

info

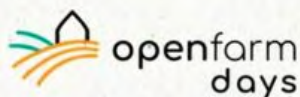
BAIN & COMPANY 

Η Bain & Company ιδρύθηκε το 1973 και είναι διεθνώς ο κορυφαίος συμβουλευτικός εταίρος στον κλάδο των ιδιωτικών κεφαλαίων (PE), με 64 γραφεία σε 39 χώρες και ένα δίκτυο με περισσότερους από 1.000 έμπειρους συμβούλους επενδυτικών ταμείων, συνταξιοδοτικών ταμείων, κεφαλαίων και οικογενειακών επενδυτικών γραφείων. Η Bain & Company υποστηρίζει τους πελάτες της σε ένα ευρύ φάσμα στόχων που περιλαμβάνουν τη δημιουργία συμφωνιών, τη δέουσα επιμέλεια, την άμεση μετά την απόκτηση και τη συνεχή προσθήκη αξίας, τον προγραμματισμό εξόδου, τη στρατηγική και τις λειτουργίες της εταιρείας και τη στρατηγική θεσμικών επενδυτών.

TÜV AUSTRIA Hellas: Χορηγός των Open Farm Days 2022

Η TÜV AUSTRIA Hellas, ο κορυφαίος Οργανισμός Πιστοποίησης και Επιθεωρήσεων στην Ελλάδα, στηρίζει έμπρακτα την Open Farm κοινότητα και τον ετήσιο θεσμό επισκεψιμότητας ανοιχτών αγροκτημάτων και μονάδων παραγωγής τροφίμων «Open Farm Days». Οι πρώτες Open Farm Days 2022 πραγματοποιήθηκαν στις 28 & 29 Μαΐου, όπου πλήθος επισκεπτών έλαβαν μέρος σε ποικίλες δραστηριότητες και πρωτοβουλίες σε όλη την περιφέρεια της Ελλάδας, όπως ξεναγήσεις σε φάρμες και εργαστήρια για μικρούς και μεγάλους. Μέσα από τις εκπαιδευτικές και ψυχαγωγικές δράσεις που πραγματοποιήθηκαν στα ανοιχτά αγροκτήματα του δικτύου Open Farm, οι επισκέπτες είχαν την ευκαιρία να έρθουν σε απευθείας επαφή με παραγωγούς και μικρού μεγέθους αγροτικές επιχειρήσεις,

ενισχύοντας την σχέση καταναλωτή-παραγωγού. Η TÜV AUSTRIA Hellas συνδυάζοντας την υψηλή τεχνογνωσία της και τις πολλαπλασιαστικής αξίας πιστοποιήσεις της, συμβάλλει στην ανάπτυξη του αγροδιατροφικού τομέα, βασικού πυλώνα της ελληνικής οικονομίας. Αποτελεί τον πλέον αξιόπιστο συνεργάτη με υπηρεσίες Πιστοποίησης Συστημάτων Ολοκληρωμένης Διαχείρισης (GLOBAL G.A.P., Agro 2), Ορθών Κοινωνικών Πρακτικών (GRASP module), Βιολογικής Γεωργίας, καθώς και με το πληρέστερο χαρτοφυλάκιο υπηρεσιών πιστοποίησης στον τομέα των τροφίμων (ISO 22000, FSSC 22000, IFS, BRC κλπ), καλύπτοντας κάθε επιχειρηματική ανάγκη πιστοποίησης με συνέπεια, αμεσότητα και κυρίως οικονομία κλίμακας, ενώ προσφέρει συνδυασμένες υπηρεσίες ελέγχων. Η TÜV AUSTRIA Hellas είναι ο πρώτος διαπιστευμένος Φορέας στην Ελλάδα, σύμφωνα με τον κανονισμό (ΕΕ) 2018/848 του Ευρωπαϊκού Κοινοβουλίου και του Συμβουλίου για την πιστοποίηση των βιολογικών προϊόντων και παρέχει πιστοποιήσεις για τα Πρότυπα: ISO 9001, ISO 14001, ISO 45001, Πιστοποίηση Προσώπων (Τεχνίτης Μελλισοκομίας) κ.ά.



Ήξερες ότι...

About bicycle...



- Το πρώτο ποδήλατο κατασκευάστηκε το 1790 από τον κόμη Sivrac. Ήταν κατασκευασμένο από ξύλο, χωρίς τιμόνι και πεντάλ, ενώ η κίνηση ήταν δυνατή με τη διαδοχική ώθηση των ποδιών του ποδηλάτη στο έδαφος.
- Το 1885 ήταν η χρόνια που το ποδήλατο έκανε για πρώτη φορά την εμφάνισή του στην Ελλάδα. Πέντε χρόνια αργότερα, το 1890, διοργανώθηκαν οι πρώτοι αγώνες ποδηλασίας στη χώρα μας.
- Χρυσός ολυμπιονίκης στον αγώνα δρόμου αντοχής στέφτηκε στις 31 Μάρτιου 1896 ο Αριστείδης Κωνσταντινίδης. Ο Έλληνας ποδηλάτης τερμάτισε πρώτος τη διαδρομή 87 χιλιομέτρων που ξεκινούσε από την Αθήνα, έφτανε έως το Μαραθώνα και κατέληγε στο Φάληρο.

Η εταιρεία Μασούτης διευρύνει την παρουσία της σε Κέρκυρα, νησιά του Αιγαίου και Κρήτη!

Η εταιρεία Διαμαντής Μασούτης Α.Ε. διευρύνει την παρουσία της σε νέες περιοχές μέσα από μια στρατηγική συμφωνία με την εταιρεία ΣΥΝ.ΚΑ Κρήτης Υπεραγορές Α.Ε. Μετά την έγκριση της επιτροπής ανταγωνισμού, ολοκληρώθηκαν οι διαδικασίες υπογραφών της συμφωνίας ανάμεσα στις εταιρείες Διαμαντής Μασούτης Α.Ε. και ΣΥΝ.ΚΑ Κρήτης Υπεραγορές Α.Ε. Η συμφωνία περιλαμβάνει μεταβίβαση καταστημάτων της Κέρκυρας στη Διαμαντής Μασούτης Α.Ε. των εταιρειών «Γαλαξίας Α.Ε.» και «Μαρκάτο Α.Ε.» και προγραμματισμό μεταβίβασης καταστημάτων της Κέρκυρας στο μετοχικό κεφάλαιο της εταιρείας, όπου και τα καταστήματα θα διατηρήσουν την υφιστάμενη ταυτότητά τους. Ο κ. Γιάννης Μασούτης από τη Διαμαντής Μασούτης Α.Ε. και ο κ. Δημήτρης Αλεξάκης από την ΣΥΝ.ΚΑ Κρήτης Υπεραγορές Α.Ε. επιβεβαίωσαν ότι με τη επικύρωση της συμφωνίας διασφαλίζονται οι υφιστάμενες θέσεις εργασίας και δημιουργούνται προοπτικές δημιουργίας νέων θέσεων στο άμεσο μέλλον.

Με μεγάλη αισιοδοξία και ικανοποίηση, ο Πρόεδρος και Διευθύνων Σύμβουλος της Διαμαντής Μασούτης Α.Ε., Γιάννης Μασούτης, αναφέρει: «Χαιρόμαστε πολύ που η οικογένεια Μασούτης μεγαλώνει. Θα μεταδώσουμε με αγάπη και σεβασμό τις αξίες της εταιρείας μας στα νέα μέλη της οικογένειας. Η ποιότητα, η εξυπηρέτηση και οι τιμές μας, τώρα θα είναι δίπλα σε περισσότερους καταναλωτές που μας περιμένουν και θέλουν να μας γνωρίσουν. Η ενίσχυση των τοπικών παραγωγών και προϊόντων θα είναι -όπως πάντα- βασικός άξονας της παρουσίας μας στα νέα σημεία, αφού η ανάπτυξη της εταιρείας μας γίνεται πάντα με όρους ανταπόδοσης στην ελληνική κοινωνία. Ευχαριστώ τον κύριο Δημήτρη Αλεξάκη και τους συνεργάτες του για την εξαιρετική επικοινωνία και συνεργασία. Είμαστε εκπρόσωποι της ελληνικής επιχειρηματικότητας που μάχεται και τολμά για το καλό της χώρας, για κάθε θέση εργασίας, για κάθε άνθρωπο».

μασούτης

ΟΙΚΟΝΟΜΙΚΑ ΚΑΙ ΕΛΛΗΝΙΚΑ 

Το μεγαλύτερο φυτό – κλώνος στον κόσμο με έκταση όσο 20.000 ποδοσφαιρικά γήπεδα!

SAY *yes* & get impressed

Επιστήμονες ανακάλυψαν ότι μια τεράστια έκταση υποθαλάσσιας βλάστησης στα ανοιχτά της δυτικής Αυστραλίας, που αντιστοιχεί περίπου 20.000 ποδοσφαιρικά γήπεδα, είναι ένας ενιαίος οργανισμός, οπότε πρέπει να θεωρηθεί το μεγαλύτερο φυτό στη Γη, αλλά και ο μεγαλύτερος κλώνος που έχει ποτέ βρεθεί. Κάνοντας γενετική ανάλυση, οι ερευνητές βεβαιώθηκαν ότι ο τεράστιος υποθαλάσσιος λειμώνας έκτασης 200 τετραγωνικών χιλιομέτρων στον ρηχό Κόλπο των Καρχαριών, περίπου 800 χιλιόμετρα βόρεια της πόλης Περθ, είναι ένας και μοναδικός οργανισμός. Ίσως προήλθε από ένα μοναδικό σπόρο πριν τουλάχιστον 4.500 χρόνια και στη συνέχεια μέσω συνεχούς κλωνοποίησης έφθασε στο σημερινό μέγεθος!

Δεκατρείς διακρίσεις για τους οίνους Μπουτάρη στον 22ο Διεθνή Διαγωνισμό Οίνου Θεσσαλονίκης

Ανάμεσα στις τέσσερις πρώτες εταιρίες που απέσπασαν τα περισσότερα χρυσά μετάλλια αναδείχτηκε η οινοποιία Μπουτάρη στον 22ο Διεθνή Διαγωνισμό Οίνου Θεσσαλονίκης που πραγματοποιήθηκε από τις 9-12 Μαΐου και χάρισε στην Μπουτάρη συνολικά δεκατρία μετάλλια: 4 χρυσά, 2 ασημένια και 7 χάλκινα, αποδεικνύοντας και πάλι την εξαιρετική δουλειά που γίνεται στα αμπέλια και τα οινοποιεία της.

Οι οίνοι που διακρίθηκαν είναι οι εξής:

Χρυσά Μετάλλια: [Σαντορίνη Μπουτάρη 2021](#), [Scalarea Ερυθρό 2018](#), [Σημείο Στίξης Λευκό 2021](#), [Λευκό Γράμμα 2021](#)

Ασημένια Μετάλλια: [Grande Reserve Νάουσσα Boutari 2016](#), [1879 Boutari Legacy 2016](#)

Χάλκινα Μετάλλια: [Μαλαγουζιά Μάτσα 2021](#), [Μοσχοφίλερο Μπουτάρη 2021](#), [Φαιά Γη 2020](#), [Dianthos 2021](#), [Scalarea Λευκό 2021](#), [Μοσχοφίλερο Cuvée Speciale 2021](#), [Σημείο Στίξης Ροζέ 2021](#)

Ιδιαίτερη μνεία γίνεται στη Σαντορίνη Μπουτάρη, η οποία με 93 βαθμούς βρέθηκε στις 3 καλύτερες Σαντορίνες της χρονιάς, ενώ το Scalarea ερυθρό προσθέτει μία ακόμα διάκριση στην πορεία του με 91 βαθμούς και αναδεικνύεται το κορυφαίο ερυθρό της Κρήτης. Το Λευκό Γράμμα στη δεύτερη εμφάνιση του ανεβαίνει σκαλί στα χρυσά από τα ασημένια της περσινής του εμφάνισης και το Σημείο Στίξης λευκό, με τη νέα του ετικέτα αποκτά ένα ποιοτικό εφελτήριο στην ήδη πολλά υποσχόμενη ανοδική του πορεία. Ο Διεθνής Διαγωνισμός Οίνου και Αποσταγμάτων Θεσσαλονίκης είναι ένας σημαντικός θεσμός του παγκόσμιου οινικού στερεώματος, αναγνωρισμένος από τον αμπελοοικονομικό κόσμο, όπως μαρτυρά και η εξαιρετικά μεγάλη συμμετοχή ελληνικών και ξένων κρασιών και αποσταγμάτων. Πραγματοποιείται κάθε χρόνο και διοργανώνεται από την Ένωση Οινοπαραγωγών του Αμπελώνα της Βορείου Ελλάδος, με την υποστήριξη και συμμετοχή όλου του κλάδου του κρασιού, υπό την προεδρία του κου Κωνσταντίνου Λαζαράκη MW.



Η κα Τίνα Κοκκαλίδη, ιδιοκτήτρια της εταιρίας Cork Hellas - Μεγάλος Χορηγός του Διαγωνισμού, απονέμει τα μετάλλια στον κ. Κωνσταντίνο Μπουτάρη, Πρόεδρο & Διευθύνοντα Σύμβολο της οινοποιίας Μπουτάρη.

Ήξερες ότι...

Το kickboxing ωφελεί την ψυχική μας υγεία



Το kickboxing έχει οφέλη για την ψυχική μας υγεία. Είναι μια άσκηση που έχει συνδεθεί με βελτίωση του άγχους, του στρες και της κατάθλιψης, σύμφωνα με μελέτη που δημοσιεύτηκε στο *Maturitas*. Το kickboxing «απαιτεί υψηλά επίπεδα αυτοπεποίθησης, κίνητρο, ελπίδα και αισιοδοξία με διάθεση, ψυχική ανθεκτικότητα/αντοχή και προσαρμοστική τελειομανία», σύμφωνα με μια άλλη μελέτη που δημοσιεύτηκε στο *Biology of Sport*.



Burak Hakki, Μαντώ Γιαννίκου, Αλέξανδρος Βάρθης

Αποκλειστική προβολή για τη νέα πρωτότυπη παραγωγή του ANTI+ «Η ΓΕΦΥΡΑ»

Συνεχίζοντας το λανσάρισμα των επιτυχημένων ANTI+ Originals της streaming πλατφόρμας ANTI+, παρουσιάστηκε σε αποκλειστική προβολή στο Ίδρυμα Βασίλη και Ελίζας Γουλανδρή, «Η ΓΕΦΥΡΑ», η νέα crime σειρά που αποτελεί μια από τις μεγαλύτερες παραγωγές ελληνικής μυθοπλασίας με γυρίσματα σε πάνω από 80 τοποθεσίες στην Ελλάδα και την Τουρκία. Συγκεκριμένα, οι προσκεκλημένοι απήλαυσαν το πρώτο επεισόδιο της σειράς, καθώς και ένα αποκλειστικό cinematic trailer με σκηνές του δεύτερου και τρίτου επεισοδίου, που προβλήθηκαν στο εξαιρετικής αισθητικής αμφιθέατρο του Ιδρύματος. Βγαίνοντας από την αίθουσα, έκαναν λόγο για ένα καθηλωτικό πολιτικό θρίλερ γεμάτο εκρηκτικές σκηνές δράσης, με φόντο τον Βόσπορο, τον Έβρο και συνοικίες της Αθήνας. Η βραδιά έκρυβε και εκπλήξεις, καθώς στην προβολή παρευρέθηκαν, μεταξύ άλλων, ο σκηνοθέτης Γιάννης Χαριτίδης και οι δυο βασικοί πρωταγωνιστές, Burak Hakki & Μαντώ Γιαννίκου, αλλά και άλλοι ηθοποιοί από το εξαιρετικό cast της σειράς. Μετά την προβολή, οι δύο πρωταγωνιστές και ο σκηνοθέτης ανέβηκαν στη σκηνή και μίλησαν για την νέα σειρά του ANTI+ που ακροβατεί ανάμεσα σε Δύση και Ανατολή, στο σύνορο μεταξύ των δύο χωρών, που κουβαλάει αιώνες συγκρούσεων, δημιουργώντας ένα σκηνικό τόσο οξύμωρο, αλλά και ταυτόχρονα τόσο μαγικό. Αμέσως μετά την προβολή, οι καλεσμένοι είχαν την ευκαιρία να μιλήσουν με τον σκηνοθέτη, τους πρωταγωνιστές, αλλά και τους συντελεστές.

Stoiximan AegeanBall Festival 2022: Η ιστορική επιστροφή!



Το Stoiximan AegeanBall Festival 2022 είναι γεγονός. Η Σύρος και ο Γιώργος Πρίντζης είναι έτοιμοι να γράψουν μια ακόμη «χρυσή» σελίδα στην αθλητική – τουριστική ιστορία της χώρας! Ακόμη κι όταν το τέλος μοιάζει προδιαγεγραμμένο και η νίκη φαίνεται να έχει κριθεί, η μαγεία του αθλητισμού βρίσκει τον τρόπο να τα ανατρέπει όλα. Πριν από μία δεκαετία, γράφτηκε, κάπως έτσι, ένα μοναδικό αθλητικό παραμύθι· με το φινάλε του, το «πεταχτάρι», να γίνεται ένα από τα διασημότερα καλάθια στο παγκόσμιο μπάσκετ. Καθ' όλη τη διάρκεια της καριέρας του, ο Γιώργος Πρίντζης έχει βάλει τη σφραγίδα του σε μεγάλες ανατροπές μέσα στα παρκέ. Τώρα έφτασε η στιγμή να υπογράψει ένα ακόμη comeback: Το AegeanBall Festival επιστρέφει! Η πολύτιμη κληρονομιά των τριών πρώτων διοργανώσεων συνάντησε ένα... μελτέμι ανανέωσης και ένα... κύμα εκσυγχρονισμού, για να δημιουργηθεί το Stoiximan AegeanBall Festival 2022! Αν θέλεις κι εσύ να ζήσεις τη μοναδική εμπειρία του Stoiximan AegeanBall Festival 2022, να συναντήσεις ή ακόμη και να... αντιμετωπίσεις τα ινδάλματά σου, συντονίσου στο www.aegeanball.gr από την 1η Ιουνίου έως την 1η Ιουλίου για να δηλώσεις συμμετοχή.

Τι πιστεύουν οι Έλληνες για την κλιματική αλλαγή

Στις 5 Ιουνίου έχει καθιερωθεί να γιορτάζεται η Παγκόσμια Ημέρα Περιβάλλοντος και στόχος της είναι η ενημέρωση του παγκόσμιου κοινού σχετικά με περιβαλλοντικά προβλήματα που αντιμετωπίζει η ανθρωπότητα.



Τι πιστεύουν οι Έλληνες για την κλιματική αλλαγή, τις αιτίες και τις επιπτώσεις της

Μεγάλη Πανελλαδική Έρευνα σχεδιάστηκε και υλοποιήθηκε από την Focus Bari | YouGov ως μέλος της Σύμπραξης για το “Green Wellbeing”, ένα μεγάλο έργο που υποστηρίζεται από την ΜΚΟ Iasis, την Ομοσπονδία Αργώ, το Πάντειο Πανεπιστήμιο και το Πανεπιστήμιο Δυτικής Μακεδονίας. Η έρευνα πραγματοποιήθηκε σε δύο μεγάλα «κύματα» σε συνολικό δείγμα 2000 Ελλήνων 18-64 χρόνων και αποκάλυψε:

- Η πλειονότητα των Ελλήνων αντιλαμβάνεται ότι το κλίμα του πλανήτη αλλάζει δραστικά, αποτελώντας ένα μεγάλο κίνδυνο για την ανθρωπότητα, του οποίου οι επιπτώσεις είναι ήδη ορατές και θα είναι ακόμα μεγαλύτερες στο άμεσο μέλλον.
- Ενώ οι Έλληνες αντιλαμβάνονται τον μεγάλο κίνδυνο της κλιματικής αλλαγής για τον πλανήτη, θεωρούν μικρότερο τον κίνδυνο για την χώρα μας, και ακόμα μικρότερο για την περιοχή που κατοικούν, πράγμα που ίσως δεν κινητοποιεί άμεσα αρκετά μεγάλες ομάδες πληθυσμού.
- Ως υπαίτιοι της κλιματικής αλλαγής θεωρούνται κατά κύριο λόγο η ιδιωτική βιομηχανία και

οι αναπτυσσόμενες χώρες, ενώ εκείνοι που τοποθετούνται ως υπεύθυνοι για την αντιμετώπισή της είναι η Κυβέρνηση / Τοπική Αυτοδιοίκηση.

- Τέλος, μεγάλο μέρος των Ελλήνων πιστεύει πως η κλιματική αλλαγή και τα ακραία καιρικά φαινόμενα επηρεάζουν την ψυχική υγεία και την σωματική ευεξία των ανθρώπων.

Δείτε όλη την παρουσίαση της έρευνας [εδώ](#)



Κορυφαίες διακρίσεις για την Ελλάδα στα αμερικανικά τουριστικά βραβεία της FXExpress 2022

Το υψηλό ενδιαφέρον των Αμερικανών για την Ελλάδα επιβεβαιώνεται και από τις κορυφαίες διακρίσεις που απέσπασε η χώρα μας στα Leisure Lifestyle Awards και στα Wherever Awards, τα οποία φέτος διοργανώνουν από κοινού το κορυφαίο περιοδικό «Global Traveler's & Leisure Lifestyle» και η τουριστική ιστοσελίδα με ειδίκευση στις οικογενειακές διακοπές Whereverfamily.com που ανήκουν στην αμερικανική εκδοτική εταιρεία FXExpress Publications Inc. Συγκεκριμένα, με βάση τις επιλογές του αναγνωστικού κοινού των δύο μέσων, στα Leisure Lifestyle Awards:

- η Ελλάδα κέρδισε το βραβείο «Καλύτερα Ιστορικά Αξιοθέατα Διεθνώς» (Best Historical Attractions International), ενώ

- η Σαντορίνη αναδείχθηκε για ένατη συνεχόμενη χρονιά ως το «Καλύτερο νησί στην Ευρώπη» (Best Island in Europe).

Στα ίδια βραβεία, η Μύκονος κατέλαβε την 3η θέση στην κατηγορία «Καλύτερο νησί στην Ευρώπη» και την 7η θέση παγκοσμίως στην κατηγορία «Καλύτερες παραλίες» (Best beaches), ενώ η Κρήτη την 8η θέση στην κατηγορία «Καλύτερο νησί στην Ευρώπη». Ταυτόχρονα, στα Wherever Awards η Ελλάδα κατατάχθηκε στην 2η θέση της κατηγορίας «Καλύτερος προορισμός της χρονιάς για διαγενεακές οικογενειακές διακοπές» (Best Family-Friendly Multigenerational Destination of the Year), με πρώτη την Ιρλανδία και τρίτη την Ιταλία.



Santorini, Fira © GNTD / YSkoulas

Good News

Η Kaizen Gaming υποστηρίζει τα παιδιά από την Ουκρανία που βρίσκονται στην Ελλάδα, εξασφαλίζοντας τη συμμετοχή τους σε ελληνικές κατασκηνώσεις

**Στηρίζουμε
τα παιδιά της
Ουκρανίας**



Η Kaizen Gaming, η μεγαλύτερη εταιρεία GameTech στην Ελλάδα, ανακοίνωσε μια πρωτοβουλία στήριξης των παιδιών από την Ουκρανία που βρίσκονται σήμερα στην Ελλάδα, καλύπτοντας τα έξοδα για τη συμμετοχή τους σε ελληνικές κατασκηνώσεις. Συγκεκριμένα, 100 παιδιά από την Ουκρανία, ηλικίας 6-14 ετών, τα οποία διαμένουν σήμερα στις δομές φιλοξενίας στην Αττική και στη Βόρεια Ελλάδα, θα έχουν την ευκαιρία να περάσουν 2 εβδομάδες διακοπών, αθλητισμού και εκπαίδευσης, σε κατασκηνώσεις στην Αθήνα και την Θεσσαλονίκη, με την Kaizen Gaming, να καλύπτει το πλήρες κόστος της διαμονής των παιδιών στις κατασκηνώσεις και να αναλαμβάνει παράλληλα τη μεταφορά τους καθώς και την προμήθεια όλου του απαραίτητου ρουχισμού και εξοπλισμού. “Στο πλαίσιο των πρωτοβουλιών εταιρικής

υπευθυνότητας της Kaizen Gaming, ήρθαμε σε επαφή με το Help Ukraine, έτσι ώστε να συνεισφέρουμε έμπρακτα στην κάλυψη των αναγκών των παιδιών που έχουν εγκαταλείψει την Ουκρανία και βρίσκονται στις δομές φιλοξενίας στη χώρα μας. Ελπίζουμε η διαμονή στις ελληνικές κατασκηνώσεις να προσφέρει στιγμές ανακούφισης και ξεγνοιασιάς στα παιδιά που βρίσκονται τόσο καιρό μακριά από το σπίτι τους”, σημείωσε η Βένια Ζαφόλια, Head of Corporate Communications της Kaizen Gaming.



Τεχνητή νοημοσύνη της Google προβλέπει το μοτίβο ανέμου στα αιολικά πάρκα

Για την ενίσχυση της απόδοσης και της ισχύος των αιολικών πάρκων, η γαλλική εταιρεία κοινής ωφέλειας Engie θα αρχίσει να χρησιμοποιεί μια πειραματική τεχνολογία που διατίθεται μέσω του cloud της Google για την πρόβλεψη των μοτίβων ανέμου. Το 2019, η Google είχε ανακοινώσει τη συνεργασία της με την DeepMind, της μητρικής Alphabet, για την ανάπτυξη λογισμικού τεχνητής νοημοσύνης που θα μπορούσε να προβλέψει την παραγωγή αιολικής ενέργειας τριάντα έξι ώρες νωρίτερα. Αυτό δίνει τη δυνατότητα στους παρόχους ενέργειας να προγραμματίσουν έγκαιρα τις εισροές στα ενεργειακά δίκτυα με μεγαλύτερη ακρίβεια, αντισταθμίζοντας μέρος της απρόβλεπτης παραγωγής αιολικής ενέργειας. Μάλιστα οι πρώτες δοκιμές στα κέντρα δεδομένων της Google βελτίωσαν την παραγωγή της αιολικής ενέργειας κατά 20%, σύμφωνα με την Google.

Συνεργασία My market και Fabric Republic για την ανακύκλωση ρούχων

Η μόδα κάνει κύκλους!

Ανακύκλωσε κι εσύ παλιά ρούχα και υφάσματα σε ένα από τα επιλεγμένα καταστήματα My market

My market | **FABRIC REPUBLIC**

Η εξοικονόμηση φυσικών πόρων και η προώθηση της κυκλικής οικονομίας αποτελούν σημαντικούς στόχους Βιώσιμης Ανάπτυξης. Σύμφωνα με έρευνες ο μέσος Ευρωπαίος πετάει 15 κιλά ρούχα τον χρόνο, ενώ το 85% των ρούχων καταλήγουν σε χωματερές.

Τα My market, πιστά στη δέσμευσή τους για την προστασία του περιβάλλοντος, υιοθετούν πρωτοβουλίες και δράσεις για την επιστροφή αξίας στην κοινωνία. Σε αυτό το πλαίσιο, εντάσσεται και η συνεργασία με το Fabric Republic, την καινοτόμα πρωτοβουλία της ΑΜΚΕ ΙΑΣΙΣ για την ανακύκλωση ρούχων και υφασμάτων μέσα από τα My market, προσφέροντας με αυτόν τον τρόπο μία αξιόπιστη λύση στη διαχείριση ρούχων που πλέον δεν είναι χρήσιμα στους κατόχους τους, δίνοντας τους μία δεύτερη ζωή.

Η δράση ξεκίνησε πιλοτικά με την τοποθέτηση ειδικά διαμορφωμένων κάδων σε 10 καταστήματα My market στην Αττική!

Τα ρούχα και τα υφάσματα που συγκεντρώνονται έχουν τρεις δρόμους αξιοποίησης:

1. Re-use με δωρεά σε ιδρύματα,
2. Up-cycle με μεταποίηση σε άλλα υλικά (π.χ. μπρελόκ, κοκαλάκια για μαλλιά κ.α.),
3. Re-cycle για ανακύκλωση και επαναχρησιμοποίηση.

Κάδοι συλλογής ρούχων υπάρχουν στα My market Άνοιξης, Λυκόβρυσης, Μαραθώνα, Μενιδίου (Αγ. Διονύσιος), Αγία Παρασκευής, Αγία Σοφίας, Κερατέας, Σπάτων, Δάσος Χαϊδαρίου και στη Νέα Σμύρνη (Βενιζέλου). Για περισσότερες πληροφορίες επισκεφθείτε το mymarket.gr.

Μίχαελ Ήντε

Ο Τζιμ Κνοπφ και
ο μηχανοδηγός
Λουκάς

Εικονογράφηση

F. J. Tripp

Μετάφραση
Κίρα ΣίνουΟ Τζιμ Κνοπφ και ο
μηχανοδηγός Λουκάς

Το μικροσκοπικό νησί της Καλοχώρας είναι πια υπερβολικά μικρό για να χωράει τον βασιλιά Αλφόνσο τον Δώδεκα-πα-ρά-τέταρτο και τους άλλους... τέσσερις κατοίκους του. Έτσι, ο μηχανοδηγός Λουκάς και η Έμα, η παλιά ατμομηχανή του, πρέπει να φύγουν. Μαζί τους θα φύγει κι ο μικρός Τζιμ Κνοπφ, ή Τζιμ ο Κουμπής, το αγοράκι που έφτασε στην Καλοχώρα μέσα σ' ένα δέμα και ονειρεύεται να εξερευνησει τον κόσμο. Από περιπέτεια σε περιπέτεια, θα φτάσουν στο Πινγκ, την πρωτεύουσα της Μανδάλας, και θα μάθουν για την απαγωγή της κόρης του αυτοκράτορα, της πριγκίπισσας Λι Σι. Η πριγκίπισσα βρίσκεται, λέει, αιχμάλωτη στην Πόλη των Δράκων... Ο Λουκάς, ο Τζιμ και η γενναία Έμα θα ξεκινήσουν να τη βρουν. Τους περιμένουν μεγάλοι κίνδυνοι, τρομερές εκπλήξεις και απρόσμενες συναντήσεις. Ίσως στην πορεία να λύσουν και μερικά μυστήρια... Ετοιμαστείτε να ζήσετε την πιο καταπληκτική, την πιο συναρπαστική περιπέτεια της ζωής σας! Από τις εκδόσεις ΚΕΔΡΟΣ.

Ξεκινούν σήμερα
οι εγγραφές στα
αθλητικά summer
camps για παιδιά
δημοτικού
του Δήμου Αθηναίων

Διέξοδο χαράς και άθλησης δίνει μέσα στο καλοκαίρι για τα παιδιά της πρωτεύουσας, ο Δήμος Αθηναίων με τα αθλητικά και ψυχαγωγικά Summer Camps, που διοργανώνονται από τον Οργανισμό Πολιτισμού, Αθλητισμού και Νεολαίας (ΟΠΑΝΔΑ). Τα προγράμματα που θα πραγματοποιηθούν από τις 20 Ιουνίου έως τις 29 Ιουλίου για τρεις περιόδους (των δύο εβδομάδων η καθεμία), φιλοξενούνται στα Αθλητικά Κέντρα Γουδή, Ρουφ και Γκράβας, και απευθύνονται σε παιδιά του δημοτικού, που έχουν γεννηθεί από το 2009 έως το 2015. Στόχος των Summer Camps είναι να προσφέρουν στα παιδιά τη χαρά και τη διασκέδαση, καθώς και να συμβάλουν στη διαμόρφωση του χαρακτήρα τους μέσα από τα σπορ. Κάθε δραστηριότητα είναι σχεδιασμένη, ώστε να ενθαρρύνει και να ενισχύει αξίες όπως η ομαδικότητα, ο σεβασμός, η υπευθυνότητα, αλλά και να βοηθά τα παιδιά να αναπτύξουν την αυτοπεποίθησή τους, να γνωρίσουν ποια είναι η σωστή αθλητική συμπεριφορά και να αντιληφθούν τις βασικές αρχές των αθλημάτων. Οι αιτήσεις συμμετοχής θα υποβάλλονται ηλεκτρονικά στη σελίδα <http://www.opandacamps.gr/> ξεκινώντας από την Παρασκευή 3 Ιουνίου και ώρα 10.00. Θα τηρηθεί αυστηρά σειρά προτεραιότητας, με βάση την ημέρα και ώρα υποβολής των έγκυρων αιτήσεων.

Το μαγικό βουνό



Κατά τη διάρκεια της παράστασης ακούγονται πυροβολισμοί

Τρεις ιστορίες με κοινό σημείο τη θεατρική σκηνή. Ένας κακοποιημένος ασφαλίτης βρίσκεται αναίσθητος στο σπίτι ενός πρωταγωνιστή των αγωνιστικών μπλόκων. [...] Ένας Πέρσης διασωθείς από τη ναυμαχία της Σαλαμίνας εισέρχεται λάθρα στην αττική γη και προσπαθεί να διασώσει το ποιητικό έπος της πανωλεθρίας της περσικής δύναμης. [...] Στην πολιορκούμενη από τους Σπαρτιάτες Αθήνα ένας απογοητευμένος συγγραφέας έρχεται αντιμέτωπος με τον Αριστοφάνη, τον οποίο θεωρεί υπαίτιο της αποτυχίας του. Από τις εκδόσεις ΚΕΔΡΟΣ.



Το Μαγικό βουνό είναι ένα αριστούργημα της ευρωπαϊκής λογοτεχνίας από έναν νομπελίστα συγγραφέα που διερευνά τη γοητεία και τον εκφυλισμό των ιδεών σε μια εσωστρεφή κοινότητα τις παραμονές του Μεγάλου Πολέμου. Η υπόθεση είναι φαινομενικά απλή. Ο νεαρός μηχανικός από το Αμβούργο Χανς Κάστορπ επισκέπτεται το σανατόριο Μπέργκχοφ της Ελβετίας για να δει τον ξάδερφό του. Μια μικρή αδιαθεσία και ένας παρατεταμένος πυρετός οδηγούν το γιατρό του σανατορίου, αυλικό σύμβουλο Μπέρενης, να του προτείνει να παρατείνει την παραμονή του. Τελικά ο Χανς Κάστορπ αποφασίζει να μείνει στο σανατόριο για τρεις βδομάδες. Μόνο που οι τρεις βδομάδες, χωρίς να το καταλάβει, μετατρέπονται σε επτά χρόνια, καθώς ο Χανς ερωτεύεται και μεθά από τις ιδέες που ακούει να συζητιούνται εκεί. Από τις εκδόσεις ΜΕΤΑΙΧΜΙΟ.

quote of the day

A BICYCLE RIDE AROUND THE WORLD BEGINS WITH A SINGLE PEDAL STROKE

Scott Stoll

Γιορτάζουν!

3/6

Ιερία, Ιέρεια, Υπατία

4/6

Μάρθα

5/6

Δωρόθεος, Δωροθέα,
Πλούταρχος, Κυνθία,
Απόλλωνας, Νικάνδρος,
Νικανδρία, Νίκη
Σελήνιος, Σεληνιάδα

tip of the day

LIFE IS A beautiful RIDE



3 Ιουνίου

- > Παγκόσμια Ημέρα Ποδηλάτου
- > World Clubfoot Day
- > National Fish and Chips Day

4 Ιουνίου

- > Διεθνής Ημέρα για τα Αθώα Παιδιά
- > Θύματα Επιθέσεων
- > National Cheese Day
- > National Cognac Day

5 Ιουνίου

- > Παγκόσμια Ημέρα Περιβάλλοντος
- > Διεθνής Ημέρα για την καταπολέμηση της Παράνομης, Μη Καταγγελλόμενης και μη Ρυθμιζόμενης Αλιείας