

SAY *yes* to the **press**



**FACEBOOK: ΑΝΟΙΓΕΙ  
ΚΑΤΑΣΤΗΜΑ ΡΟΥΧΩΝ  
ΓΙΑ AVATAR!**

# Good morning SayYessers!



## Φτιάξε καφέ να στα πω...

Καλημέρα αγαπημένοι μου **SayYessers!!!**

Όλοι μας έχουμε βρεθεί σε δύσκολες καταστάσεις. Το να κρατάς τον πόνο μέσα σου δεν διορθώνει τίποτα, το να ξαναζεις το παρελθόν ξανά και ξανά δεν αλλάζει επίσης τίποτα. Το να εύχεσαι να ήταν διαφορετικά τα πράγματα είναι προφανώς μάταιο. Σε ορισμένες περιπτώσεις, ειδικά όταν πρόκειται για το παρελθόν, το μόνο που μπορούμε να κάνουμε είναι να το αποδεχτούμε και ό,τι μας βαραίνει να το αφήσουμε να φύγει... Έτσι αλλάζουν όλα. Πρέπει να αφήσεις πίσω σου ό,τι σε πληγώνει, ακόμα κι αν σου φαίνεται σχεδόν αδύνατο. Το να αποφασίσεις να κρατήσεις το παρελθόν θα σε εμποδίσει να δημιουργήσεις μια σταθερή αίσθηση του εαυτού σου. Ο εαυτός μας δεν ορίζεται από το παρελθόν μας, αλλά από το ποιος θέλουμε να είμαστε. Μερικοί άνθρωποι δυσκολεύονται να αφήσουν τον πόνο πίσω επειδή πιστεύουν ότι αυτά τα συναισθήματα είναι μέρος της ταυτότητάς τους. Κατά κάποιον τρόπο, μπορεί να μην ξέρουν ποιοι είναι χωρίς τον πόνο τους. Αυτό τους καθιστά αδύνατο να αφεθούν.

### Αποδοχή

Το πρώτο βήμα που πρέπει να κάνουμε είναι να αναγνωρίσουμε την κατάσταση αντί να την αρνηθούμε. Η άρνησή της τρέχουσας κατάστασης θα μας οδηγήσει μόνο σε ψευδείς ισχυρισμούς, που θα κοστίσουν περισσότερο πόνο και απογοήτευση και όταν τα πράγματα χειροτερεύουν δεν υπάρχει κανένας υπεύθυνος εκτός από τον εαυτό μας. Το πιο σημαντικό μέρος είναι ότι πρέπει να είμαστε πιο ανοιχτόμυαλοι. Πρέπει να είμαστε αρκετά ώριμοι για να αποδεχθούμε το γεγονός ότι όλες οι σχέσεις δεν αφορούν κυρίως πεταλούδες, φιλιά και αγκαλιές. Μερικές φορές στη ζωή, πρέπει να αντιμετωπίσουμε την πραγματικότητα και να αποδεχτούμε ότι ανεξάρτητα από το πόσο χαρούμενο, καλό ή τέλει ήταν οι «χωρισμοί» είναι ένα αναπόφευκτο γεγονός στη ζωή μας και δεν μπορούμε να κάνουμε τίποτα για αυτό παρά να το αποδεχτούμε.

### Συγχωρέστε

Δεν αισθάνεστε κολλημένοι στο ίδιο σενάριο όταν συνεχίζετε να αναλώνεστε στο παρελθόν; Όταν συνεχίζεις να σκέφτεσαι υπερβολικά τους λόγους για αυτό το κάτι που πήγε στραβά, σε κάνει να νιώθεις ασφυξία και τελικά η ζωή σου γεμίζει τοξικότητα. Το να συνεχίζεις να κάνεις σενάρια στο μυαλό σου δε σε βοηθάει να ξεχάσεις και να προχωρήσεις παρακάτω. Συγχωρέσε τους ακόμα κι αν δεν το ζήτησαν ποτέ, συγχωρέσε τους όχι επειδή θέλεις να τους κάνεις να νιώσουν καλύτερα, αλλά γιατί τους αφήνεις να φύγουν επίσημα από τη ζωή σου. Γιατί το να τους συγχωρείς σημαίνει ότι αυτό που έκαναν δεν μένει πλέον στο μυαλό σου και δεν σε επηρεάζει πια. Συγχωρέσε τους γιατί απελευθερώνεις όλες τις αρνητικές σκέψεις και επιτέλους συνεχίζεις τη ζωή σου.

**Tip of the Day:** Αστο να πάει... Μετά την αποδοχή και τη συγχώρεση, νομίζω ότι είναι πιο εύκολο να αφήσουμε τα πράγματα απλά να κυλήσουν. Σε αυτό ακριβώς το σημείο, το καλύτερο που μπορείς να κάνεις είναι να εστιάσεις στον εαυτό σου. Χρησιμοποίησέ το ως κίνητρό σου για να νιώσεις καλύτερα. Πήγαινε στο γυμναστήριο, αγόρασε το ρούχο που ήθελες, πήγαινε διακοπές με την οικογένεια ή τους φίλους σου, παρακολούθησε μια ταινία.

**Extra Tip of the Day:** Να γελάς συχνά, να βάζεις καινούργιους ανθρώπους στη ζωή σου και το πιο σημαντικό είναι να δημιουργείς νέες χαρούμενες αναμνήσεις. Το να φεύγουμε από ένα τοξικό περιβάλλον μας βοηθά να ζούμε σε μία πιο ήρεμη ψυχική κατάσταση και βοηθά στην αποκατάσταση της ισορροπίας μας.



# Facebook: Ανοίγει κατάστημα ρούχων για avatar!

**Εσείς, πώς σκέφτεστε να ντύσετε το avatar σας στο metaverse;**



Η Meta Platforms σύντομα θα προσφέρει για τους χρήστες του Facebook, του Instagram και του Messenger εικονικά ρούχα από διάσημες μάρκες, τα οποία θα μπορούμε να αγοράζουμε και να ντύνουμε το avatar μας!

## Το avatar φοράει Prada...

Αρχικά το κατάστημα ρούχων για avatar θα διαθέτει δημιουργίες της Prada, του Balenciaga και του Thom Browne, όπως δήλωσε ο διευθύνων σύμβουλος της Meta Μαρκ Ζάκερμπεργκ σε κοινή παρουσίαση με τον επικεφαλής μόδας του Instagram.

## Πόσο θα κοστίζουν τα ρούχα του avatar μας...

Σύμφωνα με εκπρόσωπο της εταιρίας κάθε ρούχο θα κοστίζει από 2,99 έως 8,99 δολάρια, δηλαδή πολύ λιγότερο από τα πραγματικά ρούχα που πωλούν οι συγκεκριμένοι σχεδιαστές. Για

παράδειγμα, αναφέρει το Reuters, η τσάντα Matinee της Prada, που είναι φτιαγμένη από δέρμα στρουθοκαμήλου, πωλείται περισσότερα από 10.000 δολάρια.

## Το όραμα του ιδρυτή

Ο Ζάκερμπεργκ δήλωσε ότι φιλοδοξεί να μετατρέψει το κατάστημα σε αγορά όπου σχεδιαστές από όλο τον κόσμο θα προσφέρουν μια ποικιλία ειδών ψηφιακής ένδυσης.

Τα avatars, ψηφιακές αναπαραστάσεις των χρηστών που χρησιμοποιούν γυαλιά εικονικής πραγματικότητας, αποτελούν έναν τρόπο που επέλεξε η Meta επιδιώκοντας να διασυνδέσει την ταυτότητα χρήση στο Facebook, το Instagram και άλλες υπηρεσίες της. Μάλιστα πέρσι η Meta επανασχεδίασε τα avatars που προσφέρει για να είναι πιο εκφραστικά και τρισδιάστατα. Από τον Ιανουάριο είναι διαθέσιμα σε Facebook, Instagram και Messenger.



## Φάρμα Κουκάκη: Νέες διακρίσεις στα Superior Taste Awards 2022

Στις φετινές 18 ες αξιολογήσεις του International Taste Institute, βραβεύτηκαν από διεθνώς καταξιωμένους σεφ και σωμαλιέ προϊόντα από όλο τον κόσμο, με τη Φάρμα Κουκάκη να ξεχωρίζει μεταξύ των ελληνικών συμμετοχών. Η Φάρμα απέσπασε διεθνείς διακρίσεις και στις 7 υποψηφιότητες με τις οποίες συμμετείχε, αναδεικνύοντας για μία ακόμη χρονιά την άριστη ποιότητα των ελληνικών γαλακτοκομικών προϊόντων. Με την ανώτατη διάκριση γεύσης, συνολικά 9 χρυσά αστέρια και βαθμολογία πάνω από 90%, διακρίθηκαν το φυσικό & προβιοτικό ρόφημα Κεφίρ, το Κεφίρ με Στέβια & Κόκκινα Φρούτα, καθώς και το Στραγγιστό Γιαούρτι της Φάρμας με 0% λιπαρά. Παράλληλα, και οι δύο νέες προτάσεις για το 2022 της Φάρμας Κουκάκη στην κατηγορία Γάλακτος ξεχώρισαν στην πρώτη τους ήδη εμφάνιση. Με το νέο διπλοφιλτραρισμένο Γάλα Φάρμας Πλήρες 3,9% που λανσαρίστηκε στις αρχές του έτους να αποσπά την ανώτερη αξιολόγηση γεύσης 2 αστέρων και το αντίστοιχο Γάλα Φάρμας Ελαφρύ 1,5% να συλλέγει το πρώτο του αστέρι.

Με βαθμολογία που ξεπέρασε το 70% τιμήθηκαν επίσης το Παραδοσιακό κατσικίσιο Γιαούρτι και το Επιδόρπιο Κρέμα Βανίλια της Φάρμας, προσθέτοντας δύο ακόμη αστέρια στη λίστα των διακρίσεων. Ο Θανάσης Κουκάκης, Πρόεδρος & Διευθύνων Σύμβουλος της εταιρίας δήλωσε: «Τιμώντας επί σειρά ετών τα προϊόντα της Φάρμας, το Διεθνές Ινστιτούτο Γεύσης και Ποιότητας λειτουργεί ως σημείο αναγνώρισης υψηλού κύρους όχι μόνο του προϊόντικού χαρτοφυλακίου αλλά κυρίως του έμφυχου δυναμικού της εταιρίας. Με τη συμμετοχή μας, αυτό που στην ουσία αξιολογείται και βραβεύεται είναι η ανώτερη ποιότητα των εργαζομένων μας, όπως αντανακλάται σε κάθε προϊόν που φέρει την υπογραφή της Φάρμας. Για εμάς, οι διακρίσεις έρχονται να αναδείξουν την αξία της συλλογικής μας προσπάθειας για προϊόντα ανώτερης ποιότητας και εξαιρετικής γεύσης».



## Good News

### Η METRO γιόρτασε και τίμησε την Ημέρα του Πατέρα

Κάθε μπαμπάς έχει τη δική του μυστική υπερδύναμη.  
Από σήμερα, λοιπόν, έχει και τη δική του συλλεκτική κάρτα!

Χρόνια Πολλά, Super Μπαμπάδες!

#metrodad



Στείλε και εσύ την  
**ΚΑΡΤΑ ΑΓΑΠΗΣ**  
για την γιορτή του πατέρα



Μέχρι 27  
Μάρτιο

Με τη διασύνδεση σου σταμάτα στην υλοποίηση ενός προγραμματισμένου στήριξης παιδιού που περνά την απώλεια του πατέρα του.

Η METRO, τιμώντας τους εργαζομένους της, που κάθε μέρα δίνουν τον καλύτερο εαυτό τους, σχεδίασε και υλοποίησε δύο σημαντικές ενέργειες ενδυνάμωσης των ανθρώπων της και γιόρτασε μαζί τους, με αφορμή την Ημέρα του Πατέρα! Συγκεκριμένα, στηρίζοντας τη μη κερδοσκοπική οργάνωση «Μέριμνα» δώρισε 1€ για κάθε άνδρα εργαζόμενο στην εταιρεία, στη νέα πρωτοβουλία «Κάρτα Αγάπης». Πρόκειται για μία ενέργεια που λειτουργεί συμπληρωματικά στη στήριξη της METRO, στη «Μέριμνα» που ξεκίνησε με αφορμή την ημέρα της Μητέρας και ολοκληρώθηκε με την ημέρα του Πατέρα χτες Κυριακή 19/06. Με αυτή τη συνεργασία το συνολικό ποσό που συγκεντρώθηκε ξεπέρασε τις 11.000€. Μέσω αυτής της πρωτοβουλίας θα χρηματοδοτηθεί ένα πρόγραμμα στήριξης παιδιών που πενθούν την απώλεια του πατέρα τους. Η κατάλληλη ψυχολογική στήριξη, που θα τους παρέχει η «Μέριμνα», θα βοηθήσει τα παιδιά να αναπτύξουν νέα ψυχικά αποθέματα και να διαχειριστούν με τον καλύτερο δυνατό τρόπο το πένθος τους. Παράλληλα, όλοι οι μπαμπάδες, εργαζόμενοι της εταιρείας, διάλεξαν τη σούπερ δύναμη που τους ταιριάζει περισσότερο, μέσα από 5 συλλεκτικές κάρτες, που σχεδιάστηκαν ειδικά για εκείνους. Κάθε πατέρας, με τις ιδιαίτερες ικανότητες και τα μοναδικά του χαρακτηριστικά έγινε ο σούπερ ήρωας του παιδιού του! Στόχος αυτής της ενέργειας ήταν να αναδειχθεί ο σπουδαίος και πολυσύνθετος ρόλος και το πρότυπο του πατέρα, μέσα στην οικογένεια, αλλά και στην ευρύτερη κοινωνία! Στείλτε και εσείς την e-κάρτα αγάπης ακολουθώντας [αυτό τον σύνδεσμο](#).



## Ευγενία Σάλτα: “Η εποχή μας ψάχνει τον Προμηθέα”

**Ο «Προμηθέας Δεσμώτης» έρχεται από το Δημοτικό θέατρο Μεγάρων και εσύ υπογράφεις τη σκηνοθεσία. Τι σε ώθησε στην επιλογή του συγκεκριμένου έργου;**

Η εποχή μας, με ώθησε να θέλω να ανεβάσω το συγκεκριμένο έργο. Ο κόσμος ψάχνει καθημερινά έναν «Προμηθέα», για να απαλλαγεί από τα ατσαλένια του δεσμά. Να απαλλαγεί από ευθύνες και λάθη των καιρών.

Σύμφωνα με τον Αισχύλο, ο Προμηθέας πριν 2500 π.Χ., φορά δεσμά και θυσιάζεται για τον άνθρωπο. Ο άνθρωπος σήμερα νιώθει «Δεσμώτης» και ψάχνει να βρει έναν σύγχρονο Προμηθέα να τον σώσει... Όμως με το που βρίσκει την ευκαιρία να απελευθερωθεί, αμέσως κάνει το ίδιο λάθος και βάζει ξανά δεσμά. Με αυτό τον τρόπο η ιστορία επαναλαμβάνεται μέσα στο χρόνο και το έργο παραμένει διαχρονικό και επίκαιρο.

Αυτή είναι η εποχή μας.

Ο καθένας με τα ατσαλένια του δεσμά, πορεύεται μέσα στον χρόνο και ψάχνει κάπου να τα φορτώσει... και φυσικά δεν σκέφτεται κανείς να τα σπάσει.

Είναι ένα αριστουργηματικό και απροσδόκητα προφητικό κείμενο. Πρέπει να ακουστεί και κυρίως να παιχτεί «Τώρα». Η εποχή μας ψάχνει τον Προμηθέα. Αποφασίζω λοιπόν, να παρουσιάσω το συγκεκριμένο έργο γιατί ο κόσμος ζητάει συνέχεια απαντήσεις για όλα όσα συμβαίνουν σήμερα.

Το σπουδαιότερο βέβαια είναι ότι απαντά σε όλους είτε είναι έξι ετών είτε είναι αιωνόβιος και η κάθε ηλικία το αντιλαμβάνεται αναλόγως. Μην ξεχνάμε ότι τον «Προμηθέα Δεσμώτη» τον μάθαμε πρώτη φορά στο δημοτικό σχολείο ως παραμύθι.

Εδώ να προσθέσω ότι είναι και το μοναδικό έργο στο αρχαίο δράμα που δεν συναντά στην πλοκή του, ανθρώπινους χαρακτήρες. Αρχίζει με Θεούς: Το Κράτος, τη Βία και τον Ήφαιστο, με Τιτάνες και εξωγενή πλάσματα.

Είναι ένας ζωντανός μύθος.

Είναι πρόκληση για εμένα το να σκηνοθετήσω ένα έργο χωρίς πλαίσια. Τα πλάσματα αυτά θα γεννηθούν και θα ζωντανέψουν μέσα από τη φαντασία μου και κανείς δεν μπορεί να μου πει ότι καταπατώ τους άγραφους νόμους της αρχαιότητας. Ναι, μπορεί κάποιος να ενσαρκώσει το Θεό Ερμή ή ακόμα τον Ωκεανό Τιτάνα, το εξωφυσικό πλάσμα την Ιώ και τις νεραϊδίσιας Ωκεανίδες σαν ταινία επιστημονικής φαντασίας. Θα ζωντανέψει ένα όμορφο παραμύθι. Ο κόσμος με όλα αυτά τα δυσμενή που του συμβαίνουν έχει περισσότερο ανάγκη από παραμύθια και



φανταστικές εικόνες μυθολογίας! Έχει ανάγκη να ονειρευτεί... και να σκεφτεί.

Όλα αυτά με ώθησαν να καταπιαστώ με τον «Αισχυλικό Προμηθέα». Ας χορτάσουμε αληθινά λόγια και ας ευχαριστηθούμε φαντασμαγορικές εικόνες...

«Ας ζωντανέψει επιτέλους ο μύθος».

**Δεν είναι η πρώτη φορά που καταπιάνεσαι με κείμενα που εσωκλείουν αιώνες σοφίας. Είναι πρόκληση αυτό για εσένα;**

Όχι, δεν είναι πρόκληση, θα έλεγα ότι είναι περισσότερο «Ανάγκη». Βρίσκω μια ισορροπία μέσα από τα φιλοσοφημένα κείμενα όπως πολύ σωστά είπες «εσωκλείουν αιώνες σοφίας». Όταν καταπιάνομαι με τέτοια έργα νιώθω οικεία επειδή αναγνωρίζω τη μουσικότητα του κειμένου. Όλο αυτό το αρχέγονο συναίσθημα να διαβάζω το δραματοποιημένο ποίημα, να το μελοποιώ και να το στήνω στο θέατρο είναι σαν μια φυσική συνέχεια του εαυτού μου. Έχω ανεβάσει πριν δύο χρόνια την Ορέστεια του Αισχύλου με επιτυχία και τώρα παράλληλα με την προετοιμασία του «Προμηθέα Δεσμώτη» αναλύω και τον μύθο του «Περσέα με την Μέδουσα» σε κείμενα δικά μου που θα παρουσιαστούν τέλος Ιουλίου στη Σέριφο. Αγαπάω τις αρχαίες τραγωδίες και την ελληνική μυθολογία γιατί στα έργα αυτά υπάρχει η απόλυτη εκπαίδευση της Τέχνης και

κατ' επέκταση της ζωής. Μέσα από το αρχαίο δράμα ξεκινάει και η τρέχουσα φιλοσοφική πορεία των σκέψεων. Πίσω από κάθε στίχο του Αισχύλου, του Σοφοκλή ή του Ευριπίδη γεννιέται η απόλυτη φιλοσοφική στιγμή. Πίσω από τους μυθολογικούς ήρωες, Περσέα, Οδυσσέα, Ηρακλή, Θησέα συναντάμε κομμάτια αυτογνωσίας.

### Πώς γεννήθηκε η αγάπη σου για το θέατρο; Θυμάσαι τη μαγική στιγμή της συνειδητοποίησης αυτής της αγάπης;

Η αγάπη μου για το θέατρο γεννήθηκε μέσα από τη μουσική και το παιχνίδι. Από πολύ μικρή ηλικία τα καλοκαίρια μου στη Ζάκυνθο με φίλους, όταν παίζαμε κάναμε διάφορους ρόλους και γελούσαμε. Εγώ ήμουν συνέχεια και με μια κιθάρα στα χέρια. Η στιγμή της συνειδητοποίησης ήταν όταν ήμουν Ε' Δημοτικού, περίπου δέκα ετών. Αποφασίζω στο τέλος της σχολικής χρονιάς να κάνω ολοκληρωτικά μόνη μου μια θεατρική παράσταση. Έκανα τους «Δέκα μικρούς Μήτσους» ένα πρόσωπο μια παράσταση. Τα κείμενα ήταν από το αυθεντικό σίριαλ του Λάκη Λαζόπουλου, τα είχα αντιγράψει τότε από την τηλεόραση. Φυσικά είχα και άλλα τρία παιδιά μαζί μου για να κάνουν και τους άλλους ρόλους άλλα τα δέκα πρόσωπα του έργου τα έκανα όλους μόνη μου. Φυσικά επιμελήθηκα τη σκηνοθεσία, το μακιγιάζ, την ενδυματολογία και την ερμηνεία. Εκεί κατάλαβα ότι ήθελα να δημιουργώ παραστάσεις. Ήταν το μεγαλύτερο χειροκρότημα που έχω πάρει στη ζωή μου. Ένα ολόκληρο σχολείο, παιδιά και γονείς να με χειροκροτούν. Οντως ήταν μια μαγική θεατρική στιγμή!

### Τι σε γοητεύει περισσότερο στη σκηνοθεσία;

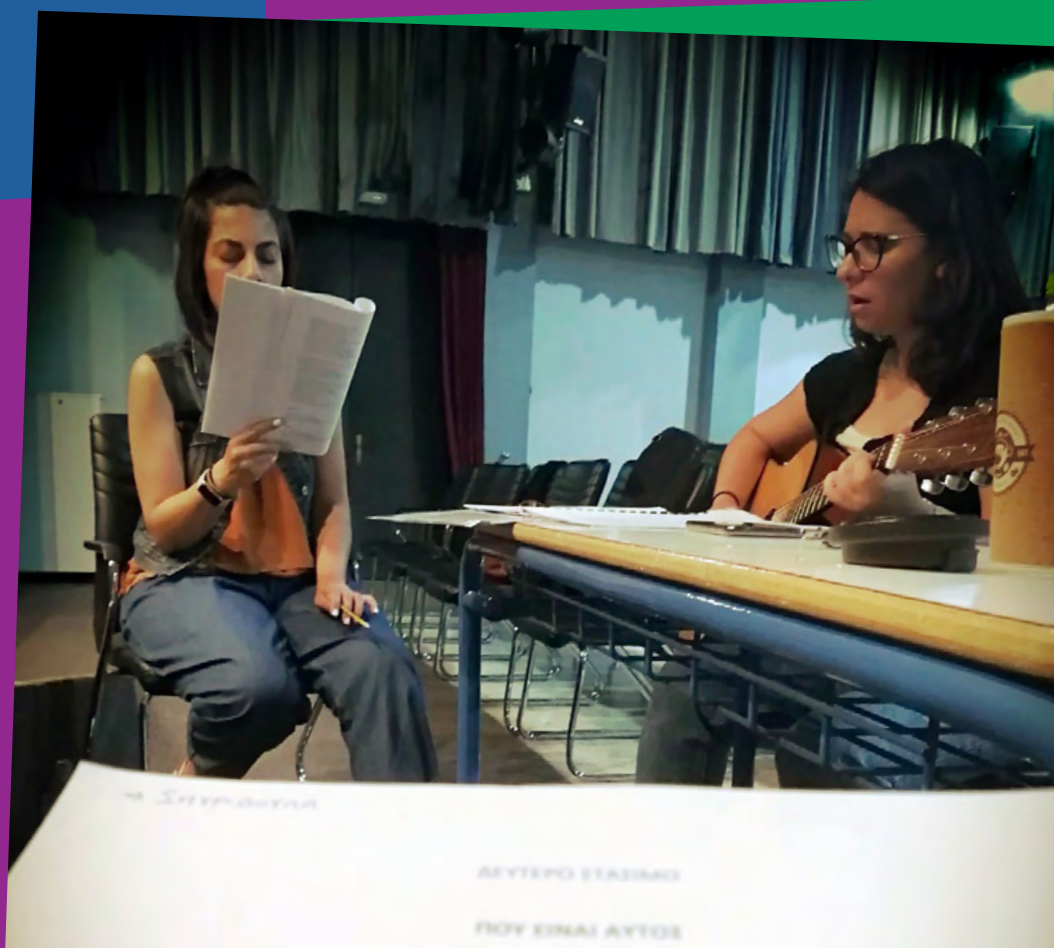
Η υπερανάλυση, ακόμα και εκεί που δεν υπάρχει κείμενο, να μπορείς να χτίζεις και να βλέπεις νέους κόσμους. Με γοητεύει επίσης η στιγμή που όλες οι τέχνες συνυπάρχουν και ζωντανεύουν μέσα σε ένα ολόκληρο σύμπαν όπως το έχω φανταστεί. Μετά από αναλύσεις και συνθέσεις όλων των στοιχείων του έργου η γέννηση του νέου κόσμου ξυπνά, και στη συνέχεια η στιγμή της παράστασης μέσα σε εξήντα με ογδόντα λεπτά οι θεατές να κλαίνε ή να γελάνε, να θυμώνουν ή απλά να ταξιδεύουν. Με αυτό τον τρόπο αφήνουν πίσω τους κομμάτια από τον εαυτό τους



που δεν χρειάζονται πια και επέρχεται η κάθαρση. Αυτή είναι μια συγκλονιστική στιγμή στη δουλειά μου.

### Το ιδανικό καλοκαίρι για εσένα...

Να είμαι στη Θάλασσα. Να βλέπω παραστάσεις στην Επίδαυρο, να ακούω το τριζόνι. Να βγάζω φωτογραφίες με την camera. Να τρώω φρούτα. Να έχω καλή παρέα. Να μυρίζω το νυχτολούλουδο και να έχω αγκαλιά την πανσέληνο. Το τελευταίο είναι αρκετά ρομαντικό. Αυτό είναι Καλοκαίρι!





## Μασούτης: Διπλό βραβείο στα Great Place to Work<sup>TM</sup> Hellas

Διπλή επιτυχία για τη Διαμαντής Μασούτης Α.Ε.! Την Τρίτη 7 Ιουνίου διεξήχθη η εκδήλωση βράβευσης του Great Place to Work<sup>®</sup> Institute Hellas. Σύμφωνα με τα αποτελέσματα της ετήσιας έρευνας Best Workplaces, μιας από τις πιο αξιόπιστες έρευνες αξιολόγησης του εργασιακού περιβάλλοντος σε παγκόσμιο επίπεδο, η Μασούτης διακρίθηκε για 11 η συνεχόμενη χρονιά ως μία από τις 10 κορυφαίες εταιρείες με το καλύτερο εργασιακό περιβάλλον στην Ελλάδα για το 2022 και ταυτόχρονα κέρδισε το βραβείο «Legends» για τη 10ετή συνεχόμενη παραλαβή του βραβείου. Αξιοσημείωτο είναι ότι η Μασούτης είναι η μόνη εταιρεία του κλάδου των supermarket που βρίσκεται στη συγκεκριμένη λίστα στην κατηγορία άνω των 250 εργαζόμενων. Είναι, επίσης, πολύ σημαντικό ότι πρόκειται για μια εταιρεία που αναπτύσσεται δυναμικά με μεγάλη διασπορά εργαζόμενων σε 335 καταστήματα, κεντρικά γραφεία διοίκησης και Κέντρο Logistics, με συνολικά πάνω από 9.200 εργαζόμενους, που ενώνονται με κοινές αξίες.

Η Διαμαντής Μασούτης Α.Ε είναι μια επιχείρηση που διατηρεί αναλλοίωτο τον οικογενειακό της χαρακτήρα, είναι μια μεγάλη οικογένεια στην οποία κάθε μέλος είναι σημαντικό κι έχει ξεχωριστή αξία! Τα βραβεία παρέλαβε ο κ. Θωμάς Χρήστου, Διευθυντής Ανθρωπίνων πόρων της Μασούτης.



## Press Room

Food & Beverage edition

## Pescanova Hellas: Η φρεσκάδα της θάλασσας βραβεύτηκε στα Chefs' Choice Awards 2022

**PESCANOVA**<sup>®</sup>



**CHEFS' CHOICE**  
AWARDS 2022

Στα Chefs' Choice Awards 2022, μια συνδιοργάνωση της Bousias και του Hotel & Restaurant Daily, βραβεύτηκαν τα προϊόντα Food Service της Pescanova Hellas, επιβεβαιώνοντας τη μακρόχρονη εξειδίκευση της εταιρείας στη θάλασσα, αποσπώντας σημαντικές διακρίσεις σε 3 κατηγορίες αλευμάτων, μπακαλιάρο, χταπόδι και γαρίδες – γάμπαρη. Μέσα από μια τυφλή μαγειρική δοκιμασία, οι διακεκριμένοι σεφ της κριτικής επιτροπής, αξιολόγησαν τις υποψηφιότητες, τοποθετώντας το brand Pescanova Fish Solutions στους leaders της επαγγελματικής κουζίνας. Το προϊόντα foodservice της Pescanova, Pescanova Fish Solutions, αποτελούν τη σύγχρονη λύση στην επαγγελματική κουζίνα.

Η καινοτομία και η ευελιξία στις μεθόδους κατάψυξης είναι τα κριτήρια που τοποθετούν τα προϊόντα τους στις κουζίνες υψηλών ταχυτήτων, απογειώνοντας κάθε συνταγή.

Ο όμιλος Pescanova έχει υιοθετήσει και εφαρμόζει τις αρχές διεθνών προτύπων, όπως αυτές του κώδικα Συμπεριφοράς FAO, δρώντας πάντοτε με σεβασμό προς το υδάτινο οικοσύστημα.

## SKY express: Για πρώτη φορά ελληνική αεροπορική εταιρεία γίνεται case study διεθνώς από την Google

Η SKY express κατέγραψε σημαντική επιτυχία ξεπερνώντας την επισκεψιμότητα του 2019, με τη συμβολή των εργαλείων της Google. Αξιοποιώντας στρατηγικά τα ψηφιακά εργαλεία της Google και συγκεκριμένα το Travel Insights, η πιο «πράσινη» αεροπορική της χώρας ακολούθησε μία στοχευμένη μεθοδολογία και επικεντρώθηκε σε καμπάνιες στους πιο δημοφιλείς προορισμούς, τόσο στην Ελλάδα, όσο και στο εξωτερικό, βάσει των αναζητήσεων που πραγματοποιούν οι χρήστες του διαδικτύου.

Η αεροπορική εταιρεία της νέας εποχής, σε συνεργασία με τη mediacube, κατάφερε όχι μόνο να καταγράψει ένα success story με αδιαμφισβήτητα αποτελέσματα στον τομέα της digital διαφήμισης που αποτελεί πλέον case study στον τομέα των Google Ads, αλλά και να προσελκύσει νέους επιβάτες από πολλές χώρες. Όπως αναφέρει το thinkwithgoogle.com, τα τελευταία στοιχεία του Eurocontrol δείχνουν ότι μόνο τρεις ευρωπαϊκές αεροπορικές εταιρείες (από τις 40 κορυφαίες) κατάφεραν να ανακάμψουν πέρυσι και να ξεπεράσουν την επισκεψιμότητά τους το 2019. Μία εξ αυτών η SKY express.

Πρόκειται για μία επιτυχία, η οποία εκτός από το ότι υπογραμμίζει την δυναμική της SKY express αντανακλά θετικά συνολικά στην Ελλάδα, καθώς προσελκύει επισκέπτες στη χώρα μας και αναδεικνύει καινοτόμες πρακτικές ελληνικών επιχειρήσεων. Ο ιδιοκτήτης της SKY Express, κ. Γιάννης Γρύλος δήλωσε: «Στη SKY Express γνωρίζαμε ότι για να τρέψουμε την πανδημία σε ευκαιρία ανάπτυξης, θα έπρεπε να προχωρήσουμε σε σημαντικές επενδύσεις και να αναπτύξουμε νέες καινοτόμες πρακτικές σε κάθε τομέα. Αυτό κάναμε και στον τομέα των ψηφιακών διαφημίσεων. Παράλληλα με την ανανέωση του στόλου μας, επενδύσαμε στην αξιοποίηση των εργαλείων της Google και καταφέραμε να πετύχουμε την καλύτερη προβολή για την εταιρεία μας και μεγάλη αύξηση του επιβατικού μας κοινού. Η ανάδειξη της στρατηγικής μας από την ίδια τη Google και η θερμή ανταπόκριση των ταξιδιωτών αποτελούν για εμάς μια μεγάλη επιβράβευση».

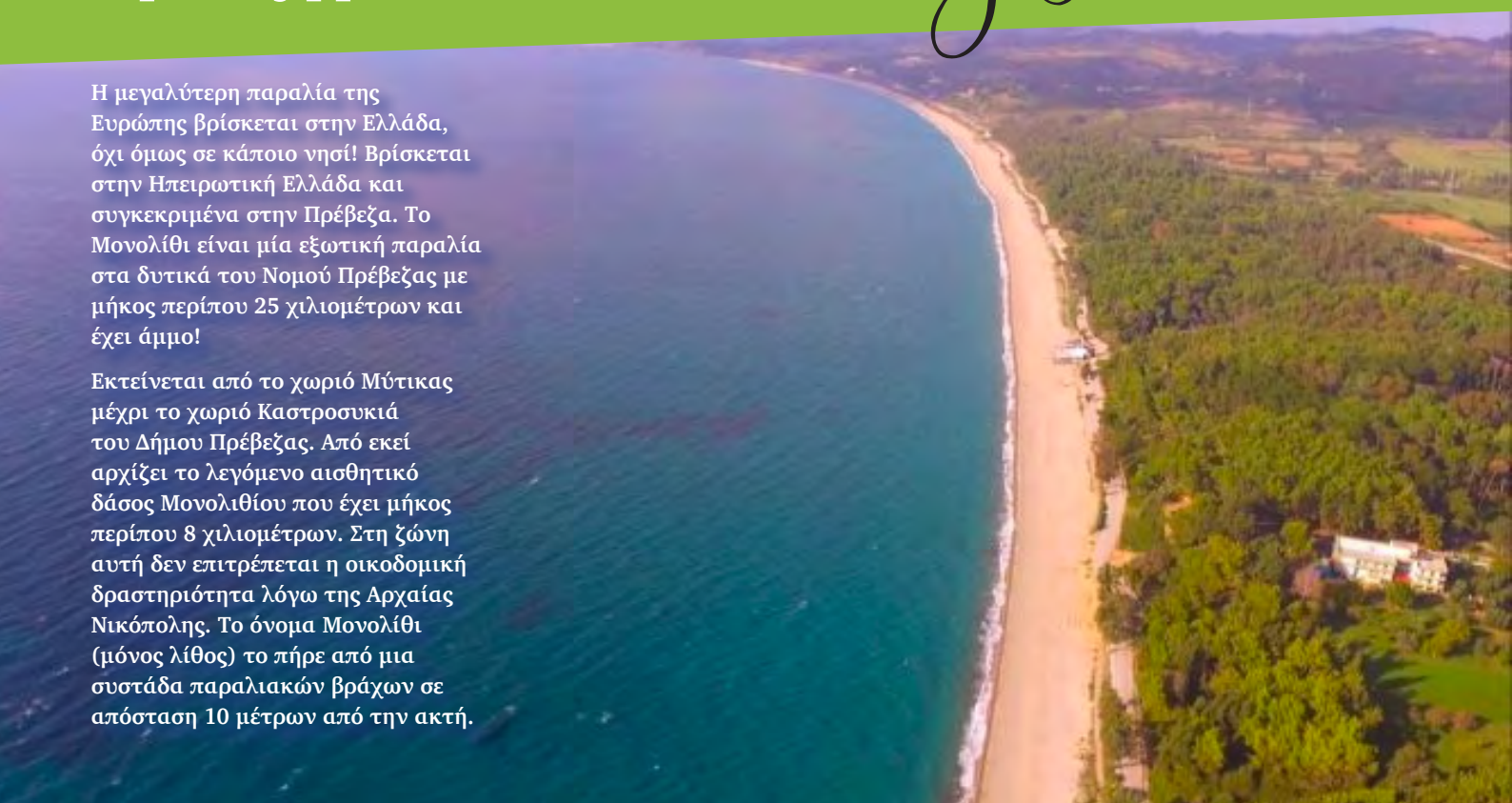


## Η μεγαλύτερη παραλία της Ευρώπης βρίσκεται στην Ελλάδα

SAY *yes* & get impressed

Η μεγαλύτερη παραλία της Ευρώπης βρίσκεται στην Ελλάδα, όχι όμως σε κάποιο νησί! Βρίσκεται στην Ηπειρωτική Ελλάδα και συγκεκριμένα στην Πρέβεζα. Το Μονολίθι είναι μία εξωτική παραλία στα δυτικά του Νομού Πρέβεζας με μήκος περίπου 25 χιλιομέτρων και έχει άμμο!

Εκτείνεται από το χωριό Μύτικας μέχρι το χωριό Καστροσυκιά του Δήμου Πρέβεζας. Από εκεί αρχίζει το λεγόμενο αισθητικό δάσος Μονολιθίου που έχει μήκος περίπου 8 χιλιομέτρων. Στη ζώνη αυτή δεν επιτρέπεται η οικοδομική δραστηριότητα λόγω της Αρχαίας Νικόπολης. Το όνομα Μονολίθι (μόνος λίθος) το πήρε από μια συστάδα παραλιακών βράχων σε απόσταση 10 μέτρων από την ακτή.





## Αποκλειστικές ευρωπαϊκές παραγωγές στο ANT1+

Το διεθνές περιεχόμενο του ANT1+ εμπλουτίζεται με τρεις νέες, κορυφαίες ξένες σειρές, σε συνεργασία με μεγάλα studio του εξωτερικού. Η εντυπωσιακή γερμανική σειρά εποχής Sisi, η ισπανική βιογραφική σειρά Isabel και η βρετανική υπερπαραγωγή World On Fire είναι ήδη διαθέσιμες στη streaming πλατφόρμα, σε πρώτη προβολή, αποκλειστικά για τους συνδρομητές του ANT1+ σε Ελλάδα και Κύπρο.

Η αριστουργηματική γερμανική σειρά Sisi ακολουθεί την πορεία της πριγκίπισσας Σίσου από τα χρόνια μιας ανέμελης εφηβείας στην άνοδό της στον θρόνο της αυστριακής αυτοκρατορίας.

Η βιογραφική mini σειρά Isabel: The Intimate Story of Isabel Allende αποτελεί μια προσωπική, αληθινή ματιά στην ταραχώδη ζωή και το έργο της Ιζαμπέλ Αλιέντε, της πλέον πολυδιαβασμένης ισπανόφωνης συγγραφέα στον κόσμο, στα χρόνια της επανάστασης, της Χιλιανής δικτατορίας, της εξορίας, του έρωτα και της απώλειας της κόρης. Μια δραματική σειρά, που σκιαγραφεί τον αγώνα μιας γυναίκας που δεν δίστασε να σπάσει τους κανόνες της εποχής της και να υψώσει το ανάστημά της ενάντια στο κοινωνικό και πολιτικό κατεστημένο.

Τέλος, η βρετανική υπερπαραγωγή World On Fire είναι ένα συγκλονιστικό πολεμικό δράμα με πρωταγωνιστές την βραβευμένη με Όσκαρ Helen Hunt, τον πολυβραβευμένο Sean Bean (Ο Άρχοντας των Δαχτυλιδιών, Game of Thrones), την υποψήφια για Όσκαρ Lesley Manville (Αόρατη Κλωστή) και τον Jonah Hauer-King (Μικρές Κυρίες). Οι τρεις δημοφιλείς σειρές είναι ήδη διαθέσιμες στη streaming πλατφόρμα και το κοινό μπορεί να παρακολουθήσει όλα τα επεισόδια κάνοντας εγγραφή στο antennaplus.gr με 14 ημέρες δωρεάν δοκιμή και προσφορά γνωριμίας 4,99€ τον μήνα, για τους πρώτους τρεις μήνες.



## Press Room

Beauty & Fashion edition

## Η νέα συλλογή βρεφικών ρούχων της Mothercare που υπογράφει η Τζένη Μπαλατσινού



Η νέα συλλογή βρεφικών ρούχων «Pom & Jenny» που υπογράφει η Τζένη Μπαλατσινού σε αποκλειστική συνεργασία με τη Mothercare, παρουσιάστηκε για πρώτη φορά στο κατάστημα Ψυχικού, την Τρίτη 14 Ιουνίου.

Με σύμβολο το φρεσκοκομμένο ρόδι, ένα φρούτο που συνδέεται με την ευημερία, την αφθονία και την καλοτυχία, η «Pom & Jenny» είναι μία φρέσκια και παιχνιδιάρικη σειρά ρούχων για νεογέννητα έως 24 μηνών. Η συλλογή δημιουργήθηκε αποκλειστικά για τη Mothercare με αγάπη και φροντίδα έχοντας ως στόχο την άνεση και την απλότητα των γραμμών και ενθαρρύνοντας τα μωράκια να είναι απλώς μωράκια!

Η παιδική σειρά ρούχων περιλαμβάνει κομμάτια τόσο για καθημερινές όσο και για πιο «επίσημες» στιγμές. Απλές

συνθέσεις, λιτή φόρμα και σχεδιασμός, χαριτωμένα unisex 'capsule' κομμάτια, με απαλά, ευκολοφόρετα, χρώματα που μπορούν να φορεθούν ανεξαρτήτως φύλου και περίστασης, καθώς και κάποια πιο dressy κομμάτια. Το λανσάρισμα της νέας συλλογής στη Mothercare συνόδευσε ο Στέλιος Παρλιάρος με γλυκά με κύριο συστατικό το ρόδι. Μέρος των εσόδων της ημέρας διατέθηκαν στο μη κερδοσκοπικό Σωματείο ELIZA, του οποίου η δράση στοχεύει σε μία κοινωνία που θα ενώνει τη φωνή της στο πρόσταγμα για Μηδενική Ανοχή στην Κακοποίηση του Παιδιού. Δείτε όλη τη συλλογή «Pom & Jenny» [εδώ](#).



Αμαλία Κωστοπούλου, Τζένη Μπαλατσινού και Αλεξάνδρα Κωστοπούλου

# Metaverse - 11 επαγγέλματα με υψηλή ζήτηση έως το 2030

Τα τελευταία 2 χρόνια, η πανδημία άλλαξε καθοριστικά τη ζωή μας... Αν κάτι μάθαμε όλο αυτό το διάστημα, είναι ότι η επόμενη μεγάλη αλλαγή στη ζωή μας είναι μόνο θέμα χρόνου και ότι τίποτα δεν παραμένει σταθερό στο σημερινό ευμετάβλητο περιβάλλον.



Σε αυτό το ρευστό καθεστώς, η αξιοποίηση των νέων τεχνολογιών αναμένεται να αποτελέσει το επίκεντρο των εξελίξεων στον χώρο της εργασίας. Από τη μια, η προοπτική ενίσχυσης της παραγωγικότητας και από την άλλη, ο φόβος απώλειας θέσεων εργασίας, καθιστούν τη σωστή χρήση των νέων τεχνολογιών απαραίτητη. Σε αυτό το πλαίσιο, η έννοια του metaverse και του αντίκτυπου που θα έχει στον κόσμο της εργασίας, είναι το επόμενο μεγάλο στοίχημα για εργοδότες και εργαζόμενους.

## Τι είναι όμως το metaverse;

Το metaverse ή μετασύμπαν είναι ένα ψηφιακό δίκτυο εικονικών κόσμων όπου οι συμμετέχοντες αλληλεπιδρούν μεταξύ τους, όπως στην κανονική ζωή, αλλά αισθάνονται ότι βρίσκονται σε ένα βιντεοπαιχνίδι ή σε ένα ψηφιακό κόσμο. Πρόκειται ουσιαστικά για ένα διαδίκτυο εικονικής πραγματικότητας. Ως όρος, το metaverse έγινε ευρέως γνωστός τον Οκτώβριο του 2021 όταν ο ιδρυτής και μεγαλομέτοχος του Facebook, Μαρκ Ζάκερμπεργκ, ανακοίνωσε τη μετονομασία της εταιρείας του σε Meta και ανέδειξε ως μεγάλο στόχο του να οικοδομήσει το metaverse.

## Δημιουργία νέων θέσεων εργασίας στο metaverse

Αποτελεί κοινή αντίληψη, ότι η άνοδος του metaverse θα αναδιαμορφώσει πολλές από τις υπάρχουσες θέσεις εργασίας ενώ θα δημιουργήσει και πολλές νέες.



Η μεγαλύτερη αλλαγή που θα προκύψει από την εξάπλωση του metaverse και την αξιοποίηση των τεχνολογιών εικονικής πραγματικότητας, είναι ότι επαγγέλματα που μέχρι πρότινος απαιτούσαν φυσική παρουσία για να εκτελεστούν – όπως η εξυπηρέτηση πελατών, εφεξής θα γίνονται εξ αποστάσεως. Η μεγάλη τεχνολογική εξέλιξη που βιώνουμε στις μέρες μας, και η ταχεία εξάπλωση της τεχνητής νοημοσύνης έχει ως αποτέλεσμα, πολλά επαγγέλματα που σήμερα δεν σχετίζονται άμεσα με την τεχνολογία, στο άμεσο μέλλον να χρειαστεί να «ψηφιοποιηθούν».





Σε αυτό το πλαίσιο, ο όμιλος Adecco καταγράφει τα επαγγέλματα που μέχρι το 2030 αναμένεται να είναι πολύ δημοφιλή στον κόσμο του metaverse:

### Αναταρ σχεδιαστές μόδας

Υπεύθυνοι για τις ενδυματολογικές επιλογές των συμμετεχόντων στον εικονικό κόσμο θα είναι σχεδιαστές μόδας και ενδυματολόγοι σε μορφή avatars.

### Υπεύθυνοι προστασίας δεδομένων

Στο metaverse η προστασία των δεδομένων θα αποτελεί ύψιστη προτεραιότητα, κατά συνέπεια το επάγγελμα του υπεύθυνου προστασίας δεδομένων, σε συνδυασμό με τις απαραίτητες νομικές γνώσεις, θα είναι ιδιαίτερα δημοφιλές.

### Ψηφιακοί Γιατροί

Στον εικονικό κόσμο όλα τα δεδομένα ιατρικής φύσεως θα συνδέονται με το avatar μας – μια ρέπλικα της πραγματικής εμφάνισης του χρήστη που θα μπορεί να κάνει στο metaverse ό,τι ακριβώς κάνει ένας άνθρωπος στην πραγματική ζωή, ώστε οι γιατροί να μπορούν να βλέπουν τα αποτελέσματα των εξετάσεων του ασθενούς, να κάνουν διάγνωση των παθήσεων και να προτείνουν τρόπους θεραπείας.

### Αρχιτέκτονες στο metaverse

Οτιδήποτε περιλαμβάνεται στο metaverse, από ένα αντικείμενο μέχρι μια τοποθεσία, αποτελεί ένα προϊόν αρχιτεκτονικής. Κατά συνέπεια, το επάγγελμα του αρχιτέκτονα θα συνεχίσει να είναι ιδιαίτερα περιζήτητο και στον κόσμο του metaverse.

### Διοργανωτές εκδηλώσεων στο metaverse

Εκδηλώσεις όπως μουσικές συναυλίες και επιδείξεις σε μουσεία έχουν ήδη ξεκινήσει να διεξάγονται με εικονικό τρόπο, και η τάση αυτή θα συνεχίσει να αυξάνεται.

### Ερευνητές

Ο ρόλος του ερευνητή στο metaverse θα είναι ιδιαίτερα σημαντικός και θα απαιτεί τη γνώση πολλών δεξιοτήτων όπως μηχανική λογισμικού, μηχανική υπολογιστών, ανάπτυξη και σχεδιασμό παιχνιδιών, επιστήμη των δεδομένων, machine learning, computer vision και big data engineering.

## Κατασκευαστής οικοσυστήματος

Ουσιαστικά πρόκειται για τον υπεύθυνο αξιοποίησης όλων των δυνατοτήτων που προσφέρει ο κόσμος του metaverse, από τη διασφάλιση της ομαλής λειτουργίας των υποδομών μέχρι την εφαρμογή όλων των τεχνολογιών. Στις βασικές αρμοδιότητες του ρόλου, περιλαμβάνεται η επικοινωνία με κυβερνητικούς εκπροσώπους για την περαιτέρω εξάπλωση των δυνατοτήτων του metaverse.

## Υπεύθυνος Ασφαλείας

Ασφάλεια και διαδίκτυο είναι 2 έννοιες άρρηκτα συνδεδεμένες μεταξύ τους. Στο metaverse, η προστασία των δεδομένων και της ιδιωτικότητας έχουν ακόμα μεγαλύτερη σημασία. Η εξασφάλιση της προστασίας

όσων βρίσκονται στο metaverse για να μπορούν να ζουν και να εργάζονται απρόσκοπτα, θα αποτελέσει ένα από τα μεγαλύτερα στοιχεία.

## Σχεδιαστής εξοπλισμού για το metaverse

Το metaverse βασίζεται στη χρήση εξοπλισμού όπως ακουστικά, κάμερες, αισθητήρες. Αυτά είναι τα νέα εργαλεία που όλοι θα πρέπει να υιοθετήσουμε και να προσαρμοστούμε σταδιακά και κάποιος πρέπει να τα δημιουργήσει.

## Κατασκευαστής «εικονικού κόσμου»

Ο ρόλος του κατασκευαστή «εικονικού κόσμου» στο metaverse είναι παρόμοιος με τον ρόλο του υπεύθυνου ανάπτυξης video games αλλά με πολύ περισσότερες αρμοδιότητες. Η ικανότητα να αντιλαμβάνεται κανείς τις μελλοντικές ανάγκες και τις επιπτώσεις τους στην κοινωνία θα έχει ιδιαίτερη σημασία.

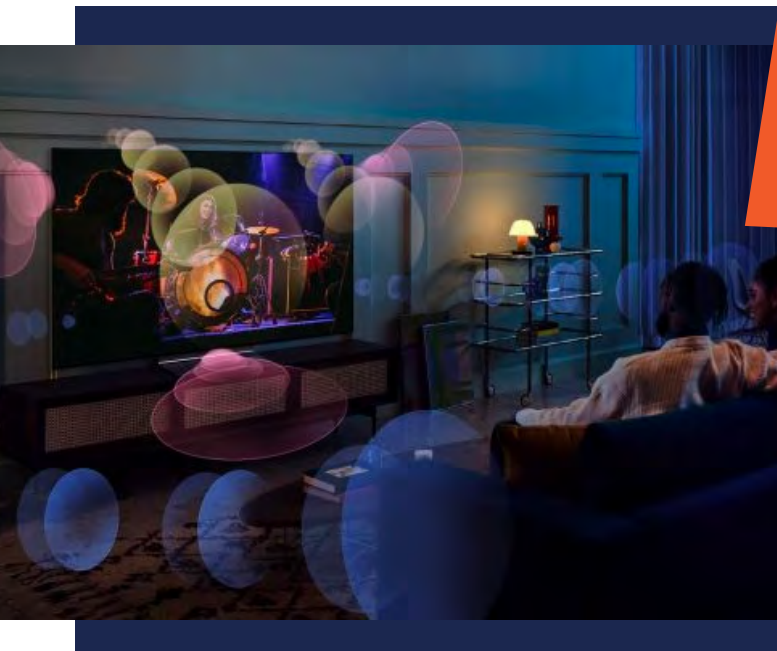
## Ad-blockers

Η ανάγκη για έλεγχο και φιλτράρισμα των διαφημίσεων που εμφανίζονται στο metaverse θα είναι μεγάλη, άρα ο ρόλος του ad-blocker θα είναι ιδιαίτερα σημαντικός.



THE ADECCO GROUP

Ο Κωνσταντίνος Μυλωνάς, Cluster Head του Ομίλου Adecco σε Ελλάδα και Βουλγαρία, συμπληρώνει: “Στον Όμιλο Adecco προσπαθούμε διαρκώς να είμαστε ένα βήμα μπροστά προβλέποντας τις τάσεις που θα καθορίσουν το μέλλον της εργασίας. Σε λίγα χρόνια από τώρα, η εικονική πραγματικότητα θα σχετίζεται με εκατομμύρια θέσεις εργασίας παγκοσμίως. Το metaverse φαίνεται έτοιμο να αναδιαμορφώσει τον κόσμο της εργασίας σε βασικούς τομείς που αφορούν στον τρόπο ομαδικής συνεργασίας, στη χρήση τεχνητής νοημοσύνης, και στην επιτάχυνση της μάθησης και της απόκτησης δεξιοτήτων των εργαζομένων μέσω εικονικής πραγματικότητας. Η ψηφιακή επανάσταση που συντελείται μέσω του metaverse και επιταχύνθηκε ακόμη περισσότερο με την πανδημία, προκαλεί μια μεταστροφή της οικονομίας σε εντελώς νέες επιχειρήσεις και εργασιακούς ρόλους”.



## Εξασφαλίστε τη νίκη σας με τη νέα LG OLED ενο C2 και αλλάξτε τα δεδομένα του παιχνιδιού

Η νέα OLED ενο C2 δεν είναι απλά μια τηλεόραση με OLED τεχνολογία, είναι κάτι πολύ παραπάνω, μια τηλεόραση φτιαγμένη για όλους και κυρίως για τους λάτρεις των παιχνιδιών που θέλουν να απολαμβάνουν εντυπωσιακά ρεαλιστική εικόνα, φωτεινά χρώματα και κορυφαία γραφικά. Με κορυφαίο HDR για να παίζετε τα παιχνίδια όπως ακριβώς τα οραματίστηκε ο δημιουργός του παιχνιδιού και με το HGIG4 που αναπτύχθηκε με σκοπό να εφαρμόζει τις βέλτιστες ρυθμίσεις HDR σύμφωνα με το εύρος απόδοσης της τηλεόρασής σας, μπορείτε να απολαμβάνετε εικόνα με μεγαλύτερη ακρίβεια, χωρίς υπερβολικό κορεσμό ή υπερ-εκτεθειμένες περιοχές και να διακρίνετε μέχρι και την τελευταία λεπτομέρεια. Το ολοκαίνουργιο Dynamic Tone Mapping Pro βελτιώνει την εικόνα, εμβαθύνοντας ακόμα περισσότερο σ' αυτήν και πλέον, η τεχνική εξελίσσεται σε 5000 μπλοκ σε όλη την οθόνη. Χάρη στο Brightness Booster Max που ενισχύει τη ζωηρή ομορφιά των αυτοφωτιζόμενων pixels της LG OLED, προσφέρει κορυφαία απόδοση φωτισμού και έντονη εικόνα, πραγματοποιώντας βελτιώσεις σε άλλο επίπεδο μέσω του επεξεργαστή a9 Gen 5 AI και αποδίδοντας έως και 20% περισσότερο φωτισμό. Ακόμα, με την προσθήκη του GeForce Now, η νέα LG δίνει τη δυνατότητα επιλογής νέων παιχνιδιών από το Cloud, μέσα από μια μεγάλη συλλογή από παιχνίδια που σας περιμένει να την ανακαλύψουν και να παίξετε απευθείας μέσα από την τηλεόραση σας.

## Το «Νέας Γενιάς» κατάστημα Public άνοιξε στο Γέρακα



Το κατάστημα νέας γενιάς Public είναι ένας ακόμη σταθμός στην υλοποίηση της στρατηγικής του Public Group, που είναι να διευρύνει τις επιλογές που προσφέρει στους καταναλωτές, με πιο ολοκληρωμένες προϊόντικές προτάσεις και εξειδικευμένες υπηρεσίες.

Το νέο κατάστημα Public στον Γέρακα, που είναι αποτέλεσμα του μετασχηματισμού του πρώην τοπικού MediaMarkt, διαθέτει είδη τεχνολογίας και ψυχαγωγίας, αλλά και ένα νέο πλήρες τμήμα οικιακών συσκευών.

Μέσα στα 2.500 τ.μ. του καταστήματος, οι επισκέπτες έχουν την ευκαιρία να δοκιμάσουν και να περιηγηθούν ανάμεσα σε:

- Προϊόντα τεχνολογίας, πληροφορικής, accessories & mobility
- Ειδικό τμήμα με όλες τις κατηγορίες μικρών και μεγάλων οικιακών συσκευών
- Τομείς αφιερωμένους σε τηλεοράσεις διαφόρων διαστάσεων & gaming
- Τη μεγαλύτερη γκάμα βιβλίων, εξειδικευμένη γραφική ύλη, παιδικά παιχνίδια, μουσική και εποχιακά είδη
- Το iRepair corner μέσα στο Public που προσφέρει άμεση επισκευή smartphone, laptop, tablet από την No1 αλυσίδα επισκευών στην χώρα
- Νέες υπηρεσίες όπως εγκατάσταση οικιακών συσκευών στο σπίτι, αγορά με δόσεις χωρίς κάρτα, επέκταση εγγύησης & προστασίας προϊόντων, δυνατότητα ανακύκλωσης συσκευών με κουπόνι εξαργύρωσης και εύκολη παραλαβή on-line παραγγελιών από το [Public.gr](https://www.public.gr). Το Public στον Γέρακα, άνοιξε τις πόρτες του και προσκαλεί τους καταναλωτές των περιοχών αυτών να γιορτάσουν μαζί αυτό το νέο σταθμό στο μέλλον με μοναδικές προσφορές σε πολλές κατηγορίες από Δευτέρα 20/6 έως και Παρασκευή 24/6.



## Παγκόσμια διάκριση για τα ΔΩΔΩΝΗ Plant'd



Τα νέα φυτικά επιδόρπια βρώμης, ΔΩΔΩΝΗ Plant'd, απέσπασαν τις πρώτες τους διακρίσεις, στα Superior Taste Awards 2022, του παγκοσμίως αναγνωρισμένου Διεθνούς Ινστιτούτου Γεύσης. Συγκεκριμένα, το ΔΩΔΩΝΗ Plant'd Βρώμη - Μήλο - Κανέλλα βραβεύτηκε με 2 χρυσά αστέρια, ξεχωρίζοντας για την υψηλή ποιότητά του και γεύση του. Επιπλέον το ΔΩΔΩΝΗ Plant'd Βρώμη-Βανίλια και το ΔΩΔΩΝΗ Plant'd Βρώμη βραβεύτηκαν με 1 χρυσό αστέρι.

Η νέα σειρά των ΔΩΔΩΝΗ Plant'd αποτέλεσε το μοναδικό προϊόν στο είδος του που διακρίθηκε παγκοσμίως στον διαγωνισμό, στην κατηγορία "Products Alternative to Dairy". Η νέα σειρά φυτικών επιδορπίων παράγεται από εξαιρετικής ποιότητας φυσικά συστατικά με βάση τη βρώμη και φυτικές πρωτεΐνες μπιζελιού, ενώ δεν περιέχουν λακτόζη, φοινικέλαιο, σόγια, ξηρούς καρπούς και συντηρητικά. Αποτελεί ένα καινοτόμο προϊόν εξαιρετικής ποιότητας, η οποία διέπεται από τα πιο

αυστηρά πρότυπα και είναι κατάλληλη για όσους επιλέγουν μια vegan διατροφή ή μία διατροφή με λιγότερα γαλακτοκομικά. Επιπλέον, τα φυτικά επιδόρπια ΔΩΔΩΝΗ Plant'd φέρουν την πιστοποίηση V-Label, η οποία αποτελεί ένα διεθνώς αναγνωρισμένο και καταχωρημένο σύμβολο σημασίας προϊόντων που είναι κατάλληλα για vegan και vegetarian κοινό.

## Tech News

### Η PayLink - Western Union γιορτάζει τα γενέθλιά της με super προσφορά 30% OFF για όλες τις online μεταφορές χρημάτων

Η PayLink, κύριος Αντιπρόσωπος της Western Union στην Ελλάδα, συμπλήρωσε πέρυσι 30 χρόνια επιτυχημένης λειτουργίας στη χώρα. Ιδρύθηκε το 1991 και εισήγαγε τις ηλεκτρονικές μεταφορές χρημάτων στην ελληνική αγορά, σε συνεργασία με την Western Union. Την χρονιά που πέρασε η PayLink Western Union πραγματοποίησε μια σειρά ενεργειών για τους εργαζομένους και τους συνεργάτες του δικτύου της, που αριθμεί πλέον 1.300 σημεία εξυπηρέτησης σε όλη την Ελλάδα, αλλά και για τους πελάτες της στην Ελλάδα. Φέτος επεκτείνει τον εορτασμό των 30 χρόνων της και online με μια μοναδική προσφορά για όλες τις online μεταφορές χρημάτων προς όλες τις χώρες του κόσμου.

Μπορείτε πλέον να στείλετε χρήματα οπουδήποτε θέλετε online μέσα από το [www.westernunion.gr](http://www.westernunion.gr), με έκπτωση 30% χρησιμοποιώντας τον εκπτωτικό κωδικό 30PAYLINK στο πεδίο του εκπτωτικού κωδικού (promocode). Η προσφορά ισχύει για όλους τους τρόπους πληρωμής, είτε επιλέξετε να πληρώσετε τη μεταφορά σας με κάρτα είτε με τραπεζική κατάθεση και για όλους τους πιθανούς τρόπους παραλαβής χρημάτων, είτε σε μετρητά είτε απευθείας σε τραπεζικό λογαριασμό. Κι αν θέλετε να στέλνετε χρήματα από όπου κι αν βρίσκεστε ή κάνοντας τα ψώνια σας μπορείτε να κατεβάσετε το Western Union PayLink app για iOS και Android εντελώς δωρεάν και να ξεκινήσετε σήμερα κιόλας τις μεταφορές χρημάτων στους αγαπημένους σας με 30% OFF. Η προσφορά ισχύει μέχρι 31/8 και η έκπτωση εφαρμόζεται στα έξοδα αποστολής. Ισχύουν χρεώσεις συναλλαγματικής ισοτιμίας.

Γιορτάστε μαζί μας  
τα 30 μας χρόνια

**30% OFF**

Έχεις εκπτωτικό κωδικό:  
**30PAYLINK**

WU  
Western Union  
PayLink

## Στα σκαριά «μικροί» ηθοποιοί και σκηνοθέτες

Πώς μπορείτε να ανεβάσετε τη δική σας παράσταση, στο σπίτι, τη γειτονιά ή το σχολείο; Τι θα χρειαστείτε; Ποια είναι τα συστατικά της θεατρικής μαγείας; Ένα σεντόνι για αυλαία, ένα βιβλίο με τα σπουδαία κείμενα της παγκόσμιας δραματουργίας, ειδικά διασκευασμένα για παιδιά, και κέφι από τους «μικρούς» συντελεστές, αρκούν για μεγάλες στιγμές θεατρικού παιχνιδιού και δημιουργικής απόλαυσης. Από τον «Πινόκιο» μέχρι την «Πριγκίπισσα και το μπιζέλι» και από τον «Ερωτόκριτο» μέχρι τον Σαίξπηρ, τα μεγάλα έργα του παγκόσμιου θεάτρου παραδίδονται από τις εκδόσεις Σοκόλη στα χέρια μικρών και μεγάλων δημιουργών για να προσφέρουν γέλια, χειροκροτήματα, συγκίνηση, ομαδική δουλειά και φυσικά γνώση.

Μέσα από τις κουίντες προβάλλουν οι αυριανοί πρωταγωνιστές της ζωής, αξίζουν την προσοχή, το ενδιαφέρον και την αγάπη όλων μας. Τρίτο κουδούνι, σηκώνουμε αυλαία και πάμε! Επί σκηνής με κλασικό ρεπερτόριο, ειδικά προσαρμοσμένο στις εκπαιδευτικές ανάγκες:

- «Όνειρο καλοκαιρινής νύχτας», διασκευασμένο από τη Χρύσα Σπηλιώτη,
- «Με τα παραμύθια των Γκριμ», σε προσαρμογή από τη Φίλια Δενδρινού,
- «Οι Φασουλήδες του Κατσιπόρα», σε διασκευή από τον Σωτήρη Τριβιζά,
- «Πινόκιο», σε μεταφορά για το θέατρο από τον Άκη Δήμου,
- «Το Έλατο», σε θεατρική απόδοση από την Ιωάννα Μενδρινού,
- «Η πριγκίπισσα και το μπιζέλι», διασκευασμένο από τη Μαρία Γουλή,
- «Το κορίτσι που επιμένει», σε κείμενο και στίχους του Τηλέμαχου Τσαρδάκα, με μουσική του Διονύση Μπάστα (περιλαμβάνεται και CD στην έκδοση),
- «Ο ραφτάκος και η κόρη των παραμυθιών» της Φίλιας Δενδρινού, βραβευμένο με τον Κρατικό Έπαινο Συγγραφής Θεατρικού Έργου για Παιδιά το 2020,
- «Βασιλικός», διασκευασμένο για παιδιά από τη Δήμητρα Βαμβακάρη,
- «Ερωτόκριτος», σε απόδοση από την Εύη Τσιτιρίδου-Χριστοφορίδου,
- «Όνειρα γλυκά», σε κείμενο της Μαρίας Γουλή και μουσική σύνθεση του Νίκου Βίττη (περιλαμβάνεται και CD στην έκδοση) και
- «Η μάχη της κασετίνας» της Ευγενίας Μαραγκού, τιμήθηκε με τον Κρατικό Έπαινο Συγγραφής Θεατρικού Έργου για Παιδιά το 2016.



## Food for Thought

kids' edition

## Ξενοδοχείο για μάγισσες

Καλωσορίσατε στη Μοβ Νυχτερίδα, το πεντάστερο θεματικό ξενοδοχείο στην καρδιά του μυστηριώδους κόσμου των ανθρώπων! Ένα ξενοδοχείο που απευθύνεται αποκλειστικά σε μάγισσες και η ύπαρξή του παραμένει άκρως μυστική για τους ανθρώπους. Όσοπου εμφανίζεται ένα δεκάχρονο κορίτσι και φέρνει τα πάνω κάτω στους κανόνες. Γιατί η Κλάρα όχι μόνο καταλαβαίνει τα μαγισίστικα, αλλά έχει και ανοσία στο τσάι της λήθης, που συνηθίζουν να προσφέρουν οι μάγισσες στους ανθρώπους. Το ανθρωποκοριτσάκι Κλάρα και το μαγισσοκοριτσάκι Ροζαλί δεν αργούν να γίνουν καλές φίλες. Σύντομα θα χρειαστεί να ενώσουν τις δυνάμεις τους για να προλάβουν να ετοιμάσουν το ξενοδοχείο ως τη μέρα των εγκαινίων, αλλά και να κρατήσουν κρυφή από το σχολείο των ανθρώπων την πραγματική ταυτότητα της Ροζαλί. Το πιο συναρπαστικό όμως είναι το μυστικό που ανακαλύπτουν, το οποίο εξηγεί για ποιο λόγο καταλαβαίνει τα μαγισίστικα η Κλάρα... Από τις εκδόσεις METAIΧΜΙΟ.





## Το ΖΕΝ και η τέχνη της σωτηρίας του πλανήτη

Βρισκόμαστε μπροστά σε ένα σταυροδρόμι μεγάλων κρίσεων: οικολογική καταστροφή, κλιματική κατάρρευση, αυξανόμενη ανισότητα, εκμετάλλευση, φυλετικός ρατσισμός και μόνιμες επιπτώσεις μιας καταστροφικής πανδημίας. Η κατάσταση είναι κατελείγουσα.

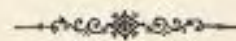
Προκειμένου να αντιμετωπίσουμε αυτές τις προκλήσεις, πρέπει να ενισχύσουμε τη διαύγεια, τη συμπόνια και το θάρρος μας. Ο αγαπητός δάσκαλος του Ζεν, Τιχ Νατ Χαν, είναι σαφής: υπάρχει κάτι που όλοι έχουμε τη δύναμη να αλλάξουμε, το οποίο μπορεί να κάνει τη διαφορά, και αυτό είναι το μυαλό μας. Ο τρόπος με τον οποίο βλέπουμε και σκεφτόμαστε καθορίζει κάθε επιλογή μας, τις καθημερινές μας δράσεις ή ό,τι αποφεύγουμε, το πώς σχετιζόμαστε με όσους αγαπάμε ή αντιπαθούμε και πώς αντιδρούμε σε μια κρίση.

Η ενσυνειδητότητα και η δραστική ενόραση του διαλογισμού Ζεν μπορούν να μας δώσουν τη δύναμη και τη διαύγεια που χρειαζόμαστε για να συνεισφέρουμε σε έναν κόσμο στον οποίο όλες οι μορφές ζωής γίνονται σεβαστές.

Προτείνοντας διαλογισμούς που εμπνέουν, Ζεν ιστορίες και εμπειρίες από τον ακτιβισμό του Τιχ Νατ Χαν, καθώς και σχόλια από την αδελφή Αληθινή Αφωσίωση, μιας εκ των νεαρών μαθητευομένων του, Το Ζεν και η τέχνη της σωτηρίας του πλανήτη προτείνει έναν νέο τρόπο για να βλέπουμε και να ζούμε, που μπορεί να φέρει θεραπεία και αρμονία στον εαυτό μας, στις σχέσεις μας και στη Γη. Από τις εκδόσεις KAKTOS.

## Το Αϊβαλί η πατρίδα μου

ΦΩΤΗΣ ΚΟΝΤΟΓΛΟΥ



ΤΟ ΑΪΒΑΛΙ  
Η ΠΑΤΡΙΔΑ ΜΟΥ



ΜΕΤΑΙΧΜΙΟ

Μυστήριο μεγάλο είναι το πώς έρχεται στον κόσμο ο άνθρωπος. Εμένα το γραφτό μου ήταν να γεννηθώ στην Ανατολή, αλλά η ρόδα της Τύχης, που γυρίζει ολοένα, ξερρίζωσε από τα θεμέλια τον τόπο μου και μ' έρριξε στην ξενιτιά, σ' ανθρώπους που μιλούσαν την ίδια γλώσσα με μένα, πλην όμως που είχανε άλλα συνήθια. Το πουλί το θαλασσοδαρμένο, πώς βρίσκει έναν βράχο μέσα στο πέλαγο και κάθετα και στεγνώνει τα φτερά του, έτσι βρίσκουμαι κ' εγώ σε τούτα τα χώματα.

Στα κείμενα αυτού του βιβλίου ο Κόντογλου μιλά για τη λατρεμένη του πατρίδα, το Αϊβαλί. Αναπολεί και καταγράφει γεγονότα και ιστορίες από τη μικρή πολιτεία, όπου έζησε τα νεανικά του χρόνια. Μας μιλά νοσταλγικά για τους ανθρώπους της και μας διηγείται με αυθόρμητη ειλικρίνεια τις προσωπικές ιστορίες τους. Από τις εκδόσεις ΜΕΤΑΙΧΜΙΟ.



quote of the day

MUSIC CAN CHANGE THE WORLD  
BECAUSE IT CAN CHANGE PEOPLE.

Bono

Σήμερα  
γιορτάζουν!  
Αφροδίσιος,  
Αφροδισία

tip of the day

Where words fail,  
music speaks.  
Hans Christian Andersen

21 Ιουνίου

- > Ευρωπαϊκή Ημέρα Μουσικής
- > Παγκόσμια Ημέρα Υδρογραφίας
- > Παγκόσμια Ημέρα  
Κυματοδρομίας (Σέρφινγκ)
- > World Humanist Day
- > Διεθνής Ημέρα Γιόγκα
- > Go Skateboard Day