



CERVEZA ELABORADA



CON AGUA DE MAR

ER BOQUERÓN

ΜΙΑ ΜΠΥΡΑ ΜΕ ΤΗ ΘΑΛΑΣΣΑ ΜΕΣΑ ΤΗΣ

CERVEZA ELABORADA CON AGUA DE MAR
ER BOQUERÓN

AGUA · MALTAS DE CEBADA · LÚPULO · LEVADURA · AGUA DE MAR
33 CL / ALC. 4,8 % VOL
WATER · MALTS · HOPS · YEAST · SEA WATER
ERBOQUERON.COM

CERVEZA CON AGUA DE MAR
BEER WITH SEA WATER

Fabricado por PREMIUM BEERS FROM SPAIN 46000 Xàtiva (Valencia) - Spain CP 28020A
Consumo preferente y Lote/
Best by: L021115

2 ΧΡΥΣΑ ΑΣΤΕΡΙΑ
ΓΙΑ ΜΙΑ ΕΞΑΙΡΕΤΙΚΗ ΓΕΥΣΗ,
ΠΟΥ ΒΡΑΒΕΥΤΗΚΑΝ ΑΠΟ ΤΟΥΣ
ΠΙΟ ΑΠΑΙΤΗΤΙΚΟΥΣ ΚΡΙΤΕΣ
ΤΟΥ ΚΟΣΜΟΥ



mediterranea

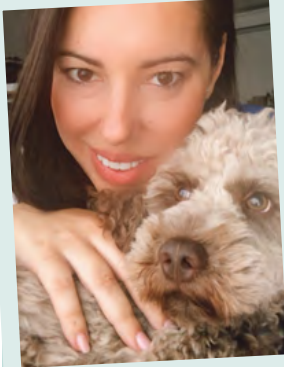
ΘΑΛΑΣΣΙΝΟ ΝΕΡΟ

www.flerianos.gr

SAY *yes* to the **press**

Η ΜΕΓΑΛΗ ΠΑΡΑΙΤΗΣΗ,
Η ΒΕΥΟΝΣΕ ΚΑΙ Η ΕΛΛΗΝΙΚΗ
ΑΓΟΡΑ ΕΡΓΑΣΙΑΣ...





Φτιάξε καφέ να στα πω...

Καλημέρα αγαπημένοι μου **SayYessers** και καλή εβδομάδα!

Την Παρασκευή ανέβασα ένα ποστ στα social που έλεγε: “Μην ξεχνάς πως κάποτε προσευχόσουν για όλα αυτά που έχεις σήμερα, απόλαυσέ τα.”

Πάρε μία βαθιά ανάσα και πάμε ένα βήμα πίσω, μαζί. Δες τη ζωή σου απ' έξω σαν παρατηρητής και αναλογίσου 10-20 χρόνια πριν τι ονειρευόσουν να σου συμβεί και τι από αυτά έγινε πραγματικότητα. Ήθελες να γνωρίσεις κάποιον ξεχωριστό και να συμπορευθείτε στη ζωή, τα κατάφερες; Check. Ήθελες να κάνεις παιδιά; Έκανες; Check. Δεν ήθελες να κάνεις παιδιά, πήρε η ζωή σου την τροπή που επιθυμούσες; Check. Ήθελες να κάνεις καριέρα, ήθελες να δουλεύεις από το σπίτι ή ακόμα και να μη δουλεύεις καθόλου, να δουλεύεις όποτε χρειάζεται, να ασχολείσαι με τα οικιακά, να μεγαλώνεις τα παιδιά σου, ήθελες ήθελες ήθελες ένα σωρό επιλογές... Κατέκτησες κάποια από αυτές; Αν ναι, check. Ήθελες να μάθεις να οδηγείς αυτοκίνητο, μηχανή, σκάφος ακόμα και να αποκτήσεις κάτι από αυτά και να έχεις την ανεξαρτησία σου, τα κατάφερες; Check. Ήθελες να αποκτήσεις οικονομική άνεση που να σου επιτρέπει να κάνεις -αν όχι όλα αυτά που αγαπάς- έστω κάτι απ' όλα τμηματικά. Τα κατάφερες; Check.

Και αν σε ρωτήσω τώρα πόσο ευγνώμων είσαι για όλα αυτά, τι θα μου πεις; Θα μου πεις ότι είσαι πολύ τυχερός και νιώθεις ευγνωμοσύνη για όλα όσα κατάφερες. Και εγώ θα σου πω ότι λες ψέματα όπως λέω και εγώ στον εαυτό μου. Και θα σου το αποδείξω, απλά να είσαι ειλικρινής στα παρακάτω:

Περνάς ποιοτικό χρόνο με το σύντροφο σου; Έχεις χρόνο να δεις τους φίλους σου, την οικογένειά σου, να διαβάσεις ένα βιβλίο; Απολαμβάνεις τα παιδιά σου καθώς μεγαλώνουν; Έχεις χρόνο να πάρεις το αυτοκίνητό σου να κάνεις βόλτες όπου σου αρέσει; Απολαμβάνεις το σπίτι σου που με τόσο κόπο έφτιαξες; Κάνεις το επάγγελμα που αγαπάς απολαμβάνοντάς το και χωρίς να σε καταπίνει;

Αν ναι, τότε σίγουρα είσαι ευγνώμων για όσα κέρδισες γιατί τα απολαμβάνεις.

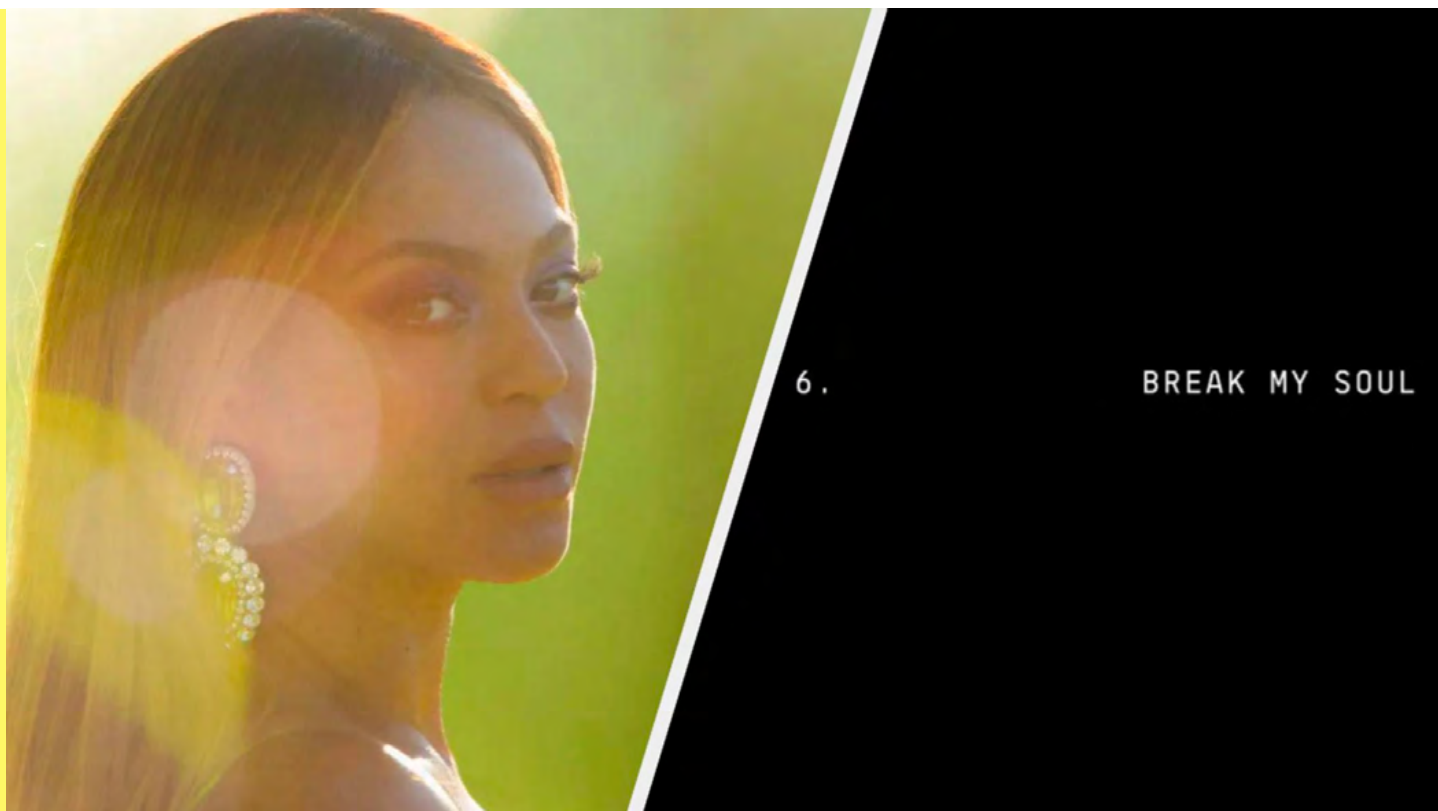
Αν όχι, κάτι πρέπει να κάνουμε... Εγώ ανήκω στη δεύτερη κατηγορία, σε αυτούς που όταν κατακτούν ένα στόχο απλά κυνηγούν κάποιο μεγαλύτερο. Και η ζωή περνάει...

Tip of the Day: Πρέπει να προλάβουμε να απολαύσουμε όσα έχουμε κερδίσει αλλιώς είναι όλα μάταια. Ένα από τα σημαντικότερα πράγματα στη ζωή είναι να έχουμε την ψυχική ηρεμία και να απολαμβάνουμε όσα διαθέτουμε. Λίγα ή πολλά δεν έχει σημασία. Υπάρχουν άνθρωποι με πολλά που είναι δυστυχημένοι και υπάρχουν και άλλοι που έχουν λίγα και είναι ευτυχημένοι... Διάλεξε την τροπή που θέλεις να πάρει η ζωή σου, θυμήσου όλα αυτά για τα οποία κάποτε προσευχήθηκες και ξεκίνα να τα απολαμβάνεις...

Κλαίρη Στυλιαρά
Chief of SayYessers
claire@sayyescomm.gr

Η Μεγάλη Παραίτηση, η Beyoncé και η ελληνική αγορά εργασίας...

Το νέο τραγούδι της Beyoncé μιλά για τη "Μεγάλη παραίτηση", το κίνημα που υπάρχει στις ΗΠΑ και παροτρύνει τους εργαζόμενους που δεν είναι ευχαριστημένοι από την εργασία τους να την εγκαταλείψουν... Το κοινωνικό τραγούδι της Αμερικανίδας σταρ προβληματίζει το οικονομικό επιτελείο στις ΗΠΑ!



Το τελευταίο single της διάσημης τραγουδίστριας με τίτλο "Break My Soul" παροτρύνει τους ακροατές να "απελευθερωθούν" από τα δεσμά του 9 - 5, τραγουδώντας "Μόλις παράτησα τη δουλειά μου, θα βρω νέο κίνητρο, διάολε, με δουλεύουν τόσο σκληρά". Το τραγούδι δεν άργησε να χαρακτηριστεί "ύμνος για τη Μεγάλη Παραίτηση" στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης. "Στέλνω το email της παραίτησής μου επειδή μου το είπε η Μπιγιονσέ" ήταν μία από τις πιο συχνές αναρτήσεις.

"Ανθυγεινή" κατάσταση

Η αντιστάθμιση μεταξύ των κενών θέσεων εργασίας και αυτών που αναζητούν εργασία δείχνει ότι πλέον υπάρχουν σχεδόν δύο θέσεις εργασίας για κάθε άνεργο, μία κατάσταση που ο πρόεδρος της Fed Τζερόμ Πάουελ έχει χαρακτηρίσει ως "ανθυγεινή" για την οικονομία. Η κεντρική τράπεζα αύξησε το βασικό της επιτόκιο κατά τρία τέταρτα της εκατοστιαίας μονάδας σε μια επιθετική

Η Μεγάλη Παραίτηση

Τους τελευταίους 12 μήνες, ένας αριθμός ρεκόρ Αμερικανών έχουν εγκαταλείψει τη δουλειά τους και έχουν "απελευθερωθεί", όπως ισχυρίζονται. Οι λόγοι της παραίτησης πολλοί: πανδημική εξουθένωση, επιθυμία για καλύτερες αμοιβές ή καλύτερα επιδόματα, ανάγκη φροντίδας παιδιών ή ηλικιωμένων συγγενών κατά τη διάρκεια της πανδημίας. Η τάση αυτή ονομάστηκε "Μεγάλη Παραίτηση". Το φαινόμενο δεν περιορίζεται στην Αμερική αλλά έχει πάρει παγκόσμιες διαστάσεις.





προσπάθεια να μειώσει τον σπειροειδή πληθωρισμό.

Το “Break My Soul” είχε τεράστια απήχηση όχι μόνο στους θαυμαστές της Beyoncé και όσους σκέφτονται να παρατήσουν τη δουλειά τους αλλά και στους οικονομολόγους. “Πραγματικά ήρθε η ώρα να μπει το JOLTS στο επίκεντρο” δημοσίευσε στο Twitter ο οικονομολόγος Νικ Μπάνκερ, αναφερόμενος στη μηνιαία έκθεση που καταγράφει τον αριθμό των ατόμων που εγκατέλειψαν τη δουλειά τους.

Τι συμβαίνει στην Ελλάδα

Στη χώρα μας το φαινόμενο της Μεγάλης Παραίτησης συνδυάζεται συχνά με πιθανές προοπτικές νέας απασχόλησης. Η πρόσφατη έρευνα Workmonitor της Randstad δείχνει ότι στην ελληνική αγορά εργασίας οι εργαζόμενοι σε ποσοστό 74% δηλώνουν ανοιχτοί σε νέες ευκαιρίες απασχόλησης, χωρίς αυτό να σημαίνει ότι δεν είναι ευχαριστημένοι από την εταιρία όπου δουλεύουν.



Μερικά ενδιαφέροντα συμπεράσματα που προέκυψαν είναι:

- Το 95% των εργαζομένων δήλωσε ότι η διατήρηση της ισορροπίας μεταξύ προσωπικής και επαγγελματικής ζωής είναι πολύ σημαντική.
- Το 46% των ερωτηθέντων στην Ελλάδα δήλωσε ότι θα προτιμούσε να παραιτηθεί από την εργασία του αν αυτή τον εμπόδιζε να απολαύσει τη ζωή του.
- Το 28% των εργαζομένων θα προτιμούσε να παραμείνει χωρίς εργασία παρά να είναι δυσαρεστημένο σε μια θέση εργασίας.

Φτιάχνουμε παγωμένες μπάρες γιαουρτιού με φρούτα!

Μια εύκολη συνταγή για να δροσιτούμε και παράλληλα ένα υγιεινό σνακ!

Θα χρειαστούμε:

- 300 γρ. στραγγιστό γιαούρτι
- 2 κ.σ. μέλι
- 50 γρ. κεράσια σε κομματάκια
- 50 γρ. αμύγδαλα ψιλοκομμένα

Πώς γίνεται:

- Σε ένα ταψάκι στρώνουμε λαδόκολλα.
- Αναμειγνύουμε το γιαούρτι με το μέλι και δημιουργούμε μια στρώση γιαουρτιού στο ταψάκι. Ρίχνουμε πάνω στη στρώση κερασιάκια και ψιλοκομμένα αμύγδαλα.
- Βάζουμε το ταψάκι στην κατάψυξη για 2-3 ώρες, μέχρι να παγώσει καλά.
- Κόβουμε με μαχαίρι για να δημιουργήσουμε τις μπάρες και σερβίρουμε!



TIP

Μπορούμε αντί για κερασιάκια, να βάλουμε κομμάτια από βερίκοκο ή ροδάκινο. Επίσης, μπορούμε να επιλέξουμε συνδυασμό αγαπημένων μας καλοκαιρινών φρούτων.

Οι καλύτερες πόλεις στον κόσμο για να ζεις!

Η καλή ποιότητα ζωής είναι το ζητούμενο όλων... Σε ποιες πόλεις όμως αξίζει να ζει κανείς λόγω του υψηλού βιοτικού επιπέδου τους;



Σύμφωνα με την ετήσια έκθεση του Economist Intelligence Unit (EIU) η πρωτεύουσα της Αυστρίας βρίσκεται και φέτος στην κορυφή. Κατέχει επίσημα τον τίτλο της καλύτερης πόλης στον κόσμο για να ζει κάποιος.

Γιατί είναι τόσο ωραίο να ζεις στη Βιέννη...

«Η σταθερότητα και οι καλές υποδομές είναι τα κυριότερα θέλητρα της πόλης για τους κατοίκους της υποστηριζόμενα από το αξιόλογο σύστημα υγείας και από την πληθώρα πολιτιστικών ευκαιριών και ευκαιριών διασκέδασης» αναφέρεται στην έκθεση που συνοδεύει τη λίστα.

Η Βιέννη πήρε την πρωτιά στην κατάταξη από το Όκλαντ της Νέας Ζηλανδίας, το οποίο έπεσε στην 34η θέση εξαιτίας των περιορισμών λόγω της πανδημίας του κορονοϊού, σύμφωνα με την έκθεση. Σημειώνεται ότι «Η Βιέννη, η οποία είχε πέσει στην 12η θέση της κατάταξής μας στις αρχές του 2021, καθώς τα μουσεία και τα εστιατόριά της ήταν κλειστά, βρέθηκε και πάλι στην πρώτη θέση, την οποία κατείχε το 2018 και το 2019».

Η Ευρώπη πολύ ψηλά στη λίστα!

Η Ευρώπη κατέχει τις έξι από τις πρώτες 10 θέσεις στην κατάταξη. Την αυστριακή πρωτεύουσα





ακολουθούν στη δεύτερη θέση η πρωτεύουσα της Δανίας, η Κοπεγχάγη, και στην τρίτη η Ζυρίχη. Η Γενεύη βρίσκεται στην έκτη θέση, η Φρανκφούρτη στην έβδομη και το Άμστερνταμ στην ένατη. Ικανοποιητική η θέση της Αθήνας, καθώς αν και δεν βρίσκεται ψηλά στη λίστα, ανέβηκε 19 θέσεις και έφτασε στην 73η από την περσινή 92η! Το Παρίσι, βρίσκεται στην 19η, 23 θέσεις υψηλότερα σε σχέση με ένα χρόνο πριν και οι Βρυξέλλες, στην 24η θέση, πίσω από το Μόντρεαλ του Καναδά. Επίσης, το Λονδίνο βρίσκεται στην 33η θέση, η Βαρκελώνη στην 35η και η Μαδρίτη στη 43η. Ακόμα, το Μιλάνο κατέχει την 49η, η Νέα Υόρκη την 51η και το Πεκίνο, την 71η.

Η χειρότερη πόλη στον κόσμο για να ζεις...

Πιο χαμηλά στη λίστα βρίσκεται η Δαμασκός, που εξακολουθεί να βιώνει τις συνέπειες του καταστροφικού εμφυλίου. Το Κίεβο, όπως αναμενόταν, δεν περιλαμβάνεται στη λίστα εξαιτίας των επιπτώσεων από τη ρωσική εισβολή, ενώ οι πόλεις της Ρωσίας, Μόσχα και Αγία Πετρούπολη, έπεσαν 15 και 13 θέσεις αντίστοιχα στην κατάταξη. Επίσης, δεν περιλαμβάνεται η Βηρυτός, η οποία δέχτηκε σοβαρό πλήγμα το 2020 από την τρομακτική έκρηξη και πυρκαγιά που ξέσπασε στο λιμάνι της και βιώνει μια καταστροφική οικονομική κρίση.





COSMOTE: Πιλοτικό πρόγραμμα ηλεκτρικών ποδηλάτων για τεχνικούς

Πιλοτικό πρόγραμμα χρήσης ηλεκτρικών ποδηλάτων ξεκινά η COSMOTE, προκειμένου οι τεχνικοί της COSMOTE Technical Services να ανταποκρίνονται γρήγορα και εύελκτα στις ανάγκες των πελατών στα αστικά κέντρα.

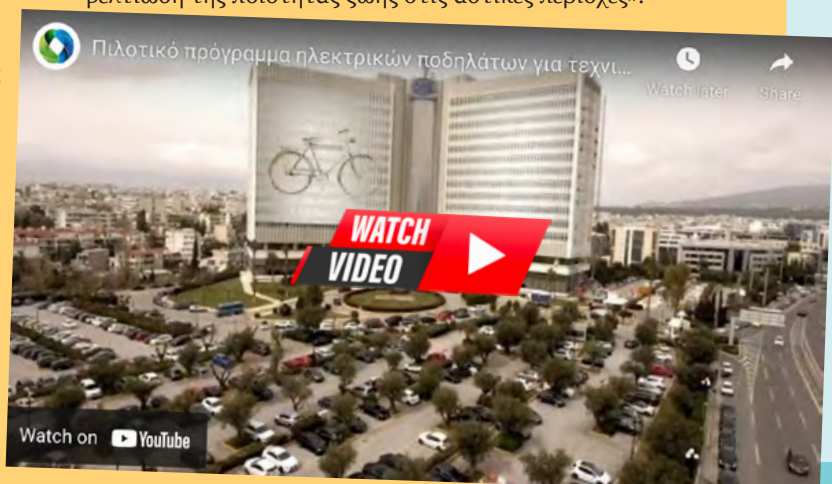
Το πιλοτικό πρόγραμμα προωθεί τη βιώσιμη αστική κινητικότητα και ταυτόχρονα διευκολύνει τη μετάβαση των τεχνικών σε πολυσύχναστα αστικά κέντρα, με δυσκολία στάθμευσης.

Ήδη ηλεκτρικά ποδήλατα ξεκίνησαν να χρησιμοποιούνται σε τέσσερις ελληνικές πόλεις, φιλικές προς το ποδήλατο: Μεσολόγγι, Βόλο και Τρίκαλα που διαθέτουν ποδηλατοδρόμους, πεζοδρόμους και η μορφολογία τους ευνοεί την ποδηλασία, καθώς και στο νησί της Ρόδου για διευκόλυνση της μετακίνησης στην Παλιά Πόλη.

Τα ποδήλατα χρησιμοποιούν εθελοντές τεχνικοί της COSMOTE Technical Services, οι οποίοι έχουν στη διάθεσή τους τον απαραίτητο εξοπλισμό ασφαλείας (κράνη, γάντια, ανακλαστήρες) και έχουν περάσει από ειδική εκπαίδευση.

Ο Executive Director Network Operations Ομίλου ΟΤΕ, κ. Νίκος Σκιαθίτης, δήλωσε σχετικά: «Το ηλεκτρικό ποδήλατο είναι ένα εναλλακτικό, φιλικό προς το περιβάλλον μέσο μετακίνησης, που μπορεί

να διευκολύνει τις μετακινήσεις των τεχνικών μας και την κάλυψη των αναγκών των πελατών μας μέσα στις πόλεις. Ευχαριστώ θερμά τους εθελοντές τεχνικούς μας που αγάγιασαν αυτή την πρωτοβουλία και προθυμοποιήθηκαν να λάβουν μέρος στο πιλοτικό αυτό πρόγραμμα, υιοθετώντας το ηλεκτρικό ποδήλατο στην εργασιακή τους καθημερινότητα. Η πρωτοβουλία αυτή, ευθυγραμμίζεται με τη στρατηγική του Ομίλου ΟΤΕ για τη βιώσιμη ανάπτυξη, προωθώντας τη βιώσιμη αστική κινητικότητα και τη βελτίωση της ποιότητας ζωής στις αστικές περιοχές».





Η EDP σκοπεύει να επενδύσει 1,5 δισ. ευρώ σε έργα ανανεώσιμων πηγών ενέργειας στη θάλασσα έως το 2025

Η EDP σχεδιάζει να επενδύσει 1,5 δισεκατομμύριο ευρώ στην ανάπτυξη έργων ανανεώσιμων πηγών ενέργειας στη θάλασσα έως το 2025, ενισχύοντας τη δέσμευσή της να επιταχύνει την ενεργειακή μετάβαση, μεταξύ άλλων μέσω της υπεράκτιας αιολικής ενέργειας. Ο όμιλος θα συμμετάσχει στη Διάσκεψη για τους Ωκεανούς που διοργανώνεται από τα Ηνωμένα Έθνη (ΟΗΕ) για να ανακοινώσει την επενδυτική της στρατηγική και τις δεσμεύσεις βιωσιμότητας στον τομέα αυτόν.

Σύμφωνα με το Στρατηγικό Σχέδιο της EDP που παρουσιάστηκε το 2021, ο Όμιλος θα συμβάλει με 1,5 δισεκατομμύριο ευρώ στην επίτευξη των στόχων αύξησης της αιολικής δυναμικότητας της Ocean Winds (OW) - της κοινοπραξίας που ανήκει κατά 50/50 στην EDPR και την Engie - η οποία ηγείται του κλάδου, και συγκεκριμένα στην πλωτή υπεράκτια ενέργεια. Συνολικά, έως το 2025 η OW σχεδιάζει να προσθέσει 5 έως 7 GW σε έργα που βρίσκονται ήδη σε λειτουργία ή υπό κατασκευή και 5 έως 10 GW σε έργα που βρίσκονται σε προχωρημένο στάδιο ανάπτυξης.

Το Dixan δημιουργεί το 1ο του μπουκάλι από 25% ανακυκλωμένο πλαστικό!

Πιστό στις δεσμεύσεις του, το Dixan μια διαχρονική μάρκα με παρουσία 60 χρόνων στην Ελλάδα παρουσιάζει το 1ο του μπουκάλι από 25% ανακυκλωμένο πλαστικό, 100% ανακυκλώσιμη συσκευασία και νέα εξελιγμένη φιλική προς το περιβάλλον σύνθεση με περισσότερα από 92% βιοδιασπώμενα συστατικά.

Η Henkel είναι μία από τις πρωτοπόρες εταιρείες στη βιώσιμη ανάπτυξη παγκοσμίως, με την αειφορία να αποτελεί αναπόσπαστο κομμάτι του DNA και των εταιρικών αξιών της.

Στην Ελλάδα, η δέσμευσή της για έναν κόσμο πιο καθαρό εφαρμόζεται μέσα από το ολοκληρωμένο Πρόγραμμα Αειφορίας «ΓΙΑ ΚΑΛΟ» θέτοντας τη βιωσιμότητα και την κυκλική οικονομία στο επίκεντρο των δραστηριοτήτων της. Ως μία από τις λίγες εταιρείες του κλάδου που διατηρεί παραγωγή στην Ελλάδα, οι ενέργειες αειφορίας του τομέα Απορρυπαντικών & Προϊόντων Οικιακής Φροντίδας της Henkel Hellas επεκτείνονται και στην παραγωγική διαδικασία.

Η νέα συσκευασία του Dixan φέρνει την εταιρεία ακόμη πιο κοντά στην υλοποίηση του στόχου της, ώστε έως το 2025 το 70% του όγκου των προϊόντων με πλαστική συσκευασία να αποτελείται τουλάχιστον από 25% ανακυκλωμένο πλαστικό.



Στην ψηφιακή εποχή περνά η Ελληνική Ομοσπονδία Καλαθοσφαίρισης

Μνημόνιο Συνεργασίας με το οποίο η Ελληνική Ομοσπονδία Καλαθοσφαίρισης περνά στην ψηφιακή εποχή υπογράφηκε την Πέμπτη από τον Υπουργό Επικρατείας και Ψηφιακής Διακυβέρνησης Κυριάκο Πιερρακάκη, τον Υφυπουργό Ψηφιακής Διακυβέρνησης Θοδωρή Λιβάνιο, τον Υφυπουργό Αθλητισμού Λευτέρη Αυγενάκη, τον πρόεδρο της Κεντρικής Ένωσης Δήμων Ελλάδας (ΚΕΔΕ) Δημήτρη Παπαστεργίου και τον οικοδεσπότη πρόεδρο της Ελληνικής Ομοσπονδίας Καλαθοσφαίρισης, Βαγγέλη Λιόλιο.

Όπως συμφωνήθηκε, το Υπουργείο Ψηφιακής Διακυβέρνησης αναλαμβάνει την ψηφιοποίηση όλων των διαδικασιών της ΕΟΚ, κάνοντας πιο εύκολη την καθημερινότητα σωματείων, αθλητών και όλων των ενεργά ασχολούμενων με το άθλημα. Το Μνημόνιο προβλέπει την εγκατάσταση λογισμικού, δικτύου και καμερών σε όλα τα κλειστά γυμναστήρια της χώρας, προκειμένου να καλύπτονται με live streaming όλοι οι αγώνες μπάσκετ των Εθνικών πρωταθλημάτων. Επιπλέον, δημιουργείται για πρώτη φορά ηλεκτρονικό μητρώο των ομάδων καλαθοσφαίρισης. Πρόκειται για ένα τεράστιο έργο το οποίο εξ αρχής υποστήριξε θερμά η ηγεσία του Υπουργείου Ψηφιακής Διακυβέρνησης, είχε την αρωγή του Υφυπουργού Αθλητισμού, δέχτηκε με ενθουσιασμό ο πρόεδρος της ΚΕΔΕ και έτσι μπορεί να υλοποιηθεί ανοίγοντας νέους ορίζοντες σε πολλούς τομείς. Ακόμη, ο Υφυπουργός Αθλητισμού Λευτέρης Αυγενάκης, σήμερα που εορτάζεται η Παγκόσμια Ολυμπιακή Ημέρα, συμβολικά ανακοίνωσε και την Ψηφιακή Κάρτα Αθλητή/Αθλούμενου που θα υλοποιηθεί για όλους τους αθλητές της χώρας τις προσεχείς εβδομάδες.



Ήξερες ότι...

Ο άνθρωπος που δημιούργησε... το μπάσκετ!



Το μπάσκετ είναι δημιούργημα ενός μόνο ανθρώπου, κάτι ασυνήθιστο στα αθλήματα. Το 1891 ο Δρ. Τζέιμς Νέισμιθ, ένας Καναδός πάστορας, γυμναστής σε κολλέγιο στο Σπρίνγκφιλντ της Μασαχουσέτης, έψαχνε για ένα παιχνίδι κλειστού χώρου, για να απασχολεί τους μαθητές του κατά τη διάρκεια του μακρού χειμώνα της Νέας Αγγλίας.

Τοποθέτησε ένα καλάθι στον τοίχο του γυμναστηρίου, έγραψε ορισμένους βασικούς κανόνες κι άρχισε να εκπαιδεύει τους μαθητές του, οι οποίοι έπαιξαν τον πρώτο αγώνα στην ιστορία του αθλήματος στις 21 Δεκεμβρίου του 1891. Η ονομασία μπάσκετμπολ ήταν έμπνευση ενός μαθητή του.

Segway Powersports: Στην Ελλάδα από τον Όμιλο Επιχειρήσεων Σαρακάκη



Ο Όμιλος Επιχειρήσεων Σαρακάκη βρίσκεται στην ευχάριστη θέση να ανακοινώσει με ενθουσιασμό ότι ανέλαβε την αποκλειστική εισαγωγή και διανομή των Segway Powersports στην Ελλάδα. Το All-Terrain Vehicle (ATV) SNARLER AT6 L είναι το πρώτο μοντέλο της Segway Powersports που διατίθεται ήδη στην ελληνική αγορά σε δύο εκδόσεις, την Classic (Λ.Τ. 8.940€) και την Special (Λ.Τ. 9.400€).

Οι απλές αλλά επιβλητικές γραμμές του SNARLER AT6 L, σε συνδυασμό με την χρωματική αντίθεση σε σχέση με το πλαίσιο, δημιουργούν μια μοναδική αισθητική Ελεγχόμενης Έντασης.

Με επιθετική εμφάνιση, το Snarler έχει στιβαρό αεροδυναμικό πλαίσιο για επαγγελματική χρήση και υψηλών προδιαγραφών αναρτήσεις για να αντιμετωπίζει με ευκολία τις προκλήσεις σε κάθε έδαφος. Η εκτός δρόμου (off-road)

αισθητική της Segway είναι τολμηρή, γεμάτη αυτοπεποίθηση και ριζικά διαφορετική. Πρόκειται για ένα αδάμαστο μηχανικό θηρίο στο σκοτεινό δάσος. Αναλυτικές πληροφορίες για την Segway Powersports καθώς και τα τεχνικά χαρακτηριστικά του SNARLER AT6 L υπάρχουν στο επίσημο website: <http://www.segwaypowersports.gr>

Press Room

Διευρύνεται η Slim σειρά για την πλύση των ρούχων από την LG

Η Slim σειρά πλυντηρίων ρούχων και πλυντηρίου-στεγνωτηρίου της LG Electronics (LG) έχουν μικρότερο βάθος από τα αντίστοιχα συμβατικά μοντέλα, αποτελώντας την ιδανική λύση για τοποθέτηση σε μικρότερους χώρους χωρίς συμβιβασμούς στην χωρητικότητα.

Νέα μοντέλα είναι ήδη διαθέσιμα στην ελληνική αγορά της Slim σειράς, η οποία περιλαμβάνει συνολικά πλυντήριο-στεγνωτήριο ρούχων 8,5/5 κιλών και πέντε μοντέλα πλυντηρίων ρούχων από 7 έως 8,5 κιλών χωρητικότητας πλύσης. Συγκεκριμένα, το Slim πλυντήριο-στεγνωτήριο ρούχων της LG (F2DV5S8H0E), με διαστάσεις 60x47x85 εκ., αποτελεί μια ολοκληρωμένη λύση, καθώς συνδυάζει πλύση και στέγνωμα με το πάτημα ενός κουμπιού.

Τα πλυντήρια διακρίνονται για τις καινοτόμες τεχνολογίες που διαθέτουν, όπως η τεχνολογία AI DD™ χάρη στην οποία η συσκευή ανιχνεύει το βάρος και την απαλότητα του υφάσματος και επιλέγει αυτόματα τις βέλτιστες κινήσεις για τα ρούχα για ακόμα μεγαλύτερη προστασία. Παράλληλα, με την τεχνολογία Steam™ εξαλείφεται το 99,9% των αλλεργιογόνων, όπως τα ακάρεα σκόνης που μπορούν να προκαλέσουν αλλεργίες ή αναπνευστικά προβλήματα. Επιπλέον, διαθέτουν τον συμπίεστη Inverter Direct Drive™ με 10 χρόνια εγγύηση για το μοτέρ και τεχνολογία 6 Motion, όπου μέσω έξι διαφορετικών κινήσεων του κάδου παρέχεται καλύτερη απόδοση και φροντίδα στα υφάσματα.



Ολοκληρωμένο οικοσύστημα υπηρεσιών υγείας από την Interamerican



Η Interamerican έχει προχωρήσει ένα βήμα πέρα από την ασφάλιση, δημιουργώντας ένα ολοκληρωμένο οικοσύστημα προϊόντων και διευρυμένων υπηρεσιών για την υγεία, με στόχο την παροχή ολιστικής και υψηλής ποιότητας φροντίδας σε κάθε ασφαλισμένο της.

Στον πυρήνα της ασφαλιστικής της δραστηριότητας, βρίσκεται το Σύστημα Υγείας bewell, που προσφέρει πλήρη κάλυψη και υποστήριξη σε κάθε στάδιο: από την πρόληψη και τη διάγνωση, μέχρι την περίθαλψη και τη νοσηλεία. Τόσο στον πρωτοβάθμιο, όσο και στον δευτεροβάθμιο τομέα περίθαλψης, το σύστημα υγείας Interamerican υποστηρίζεται από ένα εκτεταμένο, πανελλαδικής κάλυψης, συνεργαζόμενο δίκτυο 250+ διαγνωστικών κέντρων, 1.400+ Γιατρών, όλων των ειδικοτήτων. Επίσης, οι ιδιόκτητες υποδομές υγείας της Interamerican - τα 2 υπερσύγχρονα Πολυϊατρεία πρωτοβάθμιας φροντίδας, MEDI-FIRST, στο Μαρούσι και την Αργυρούπολη, καθώς και η γενική κλινική Αθηναϊκή MEDI-CLINIC, στους Αμπελόκηπους - εξυπηρετούν όχι μόνο τους ασφαλισμένους της εταιρίας αλλά και το ευρύ κοινό.

Στη διάθεση των ασφαλισμένων βρίσκεται, επίσης, η Γραμμή Υγείας Interamerican 1010, η οποία λειτουργεί απρόσκοπτα 24 ώρες το 24ωρο, 365 ημέρες τον χρόνο, για κλήσεις από την Ελλάδα ή το εξωτερικό, παρέχοντας ιατρικές συμβουλές για κάθε τακτικό ή έκτακτο περιστατικό υγείας, συντονίζοντας την υγειονομική μεταφορά και προσφέροντας πληροφορίες για τη διαχείριση των συμβολαίων και των διαδικασιών.

Ο κ. Γιώργος Βελιώτης, Γενικός Διευθυντής Ζωής & Υγείας της Interamerican, υπογραμμίζει: «Το μοναδικό σύστημα υγείας της Interamerican, εξασφαλίζει άμεση πρόσβαση σε ολοκληρωμένες και υψηλής ποιότητας υπηρεσίες υγείας και θέτει σήμερα τα θεμέλια εκείνα που θα μας επιτρέψουν να προσφέρουμε, μελλοντικά, στους πελάτες μας περισσότερα, ακόμη πιο καινοτόμα και υψηλής ποιότητας προϊόντα και υπηρεσίες υγείας».

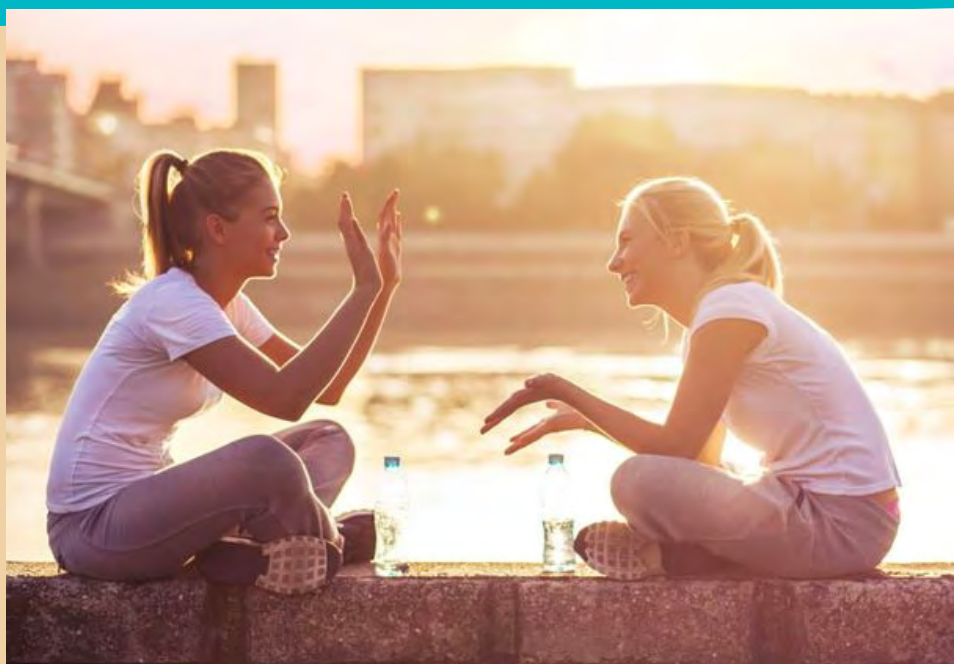


Ήξερες ότι...

Επιλέγουμε τους φίλους μας ανάλογα με τα γονίδια τους

Έχετε σκεφτεί ποτέ πώς επιλέγουμε τους φίλους μας;

Η εξάπλωση της καλοσύνης, του ψέματος ή των ιδεών γενικότερα έχει αποτελέσει αντικείμενο μελέτης του καθηγητή Sterling Κοινωνικών και Φυσικών Επιστημών του Πανεπιστημίου Yale Νίκου Χρηστάκη, στο πλαίσιο της μελέτης των δικτύων και της επίδρασής τους στα άτομα και στην κοινωνία. Μεταξύ άλλων η έρευνα του εργαστηρίου του καθηγητή Χρηστάκη έδειξε ότι εκτός από τις κοινωνικές παραμέτρους όπως η αγωγή από το σπίτι μας, η θρησκεία μας κ.α., η επιλογή γίνεται και μέσω γονιδίων... Διαπιστώθηκε ότι όταν βρισκόμαστε σε ένα περιβάλλον με ξένους, οι άνθρωποι που προσεγγίζουμε φιλικά, έχουν κοινά γονίδια με μας, αντίστοιχα σαν να ήταν τρίτα ή τέταρτα ξαδέλφια μας.





«Σύνθημά μας, η αγάπη» Τα Goody's Burger House στηρίζουν για δεύτερη συνεχόμενη χρονιά το Athens Pride

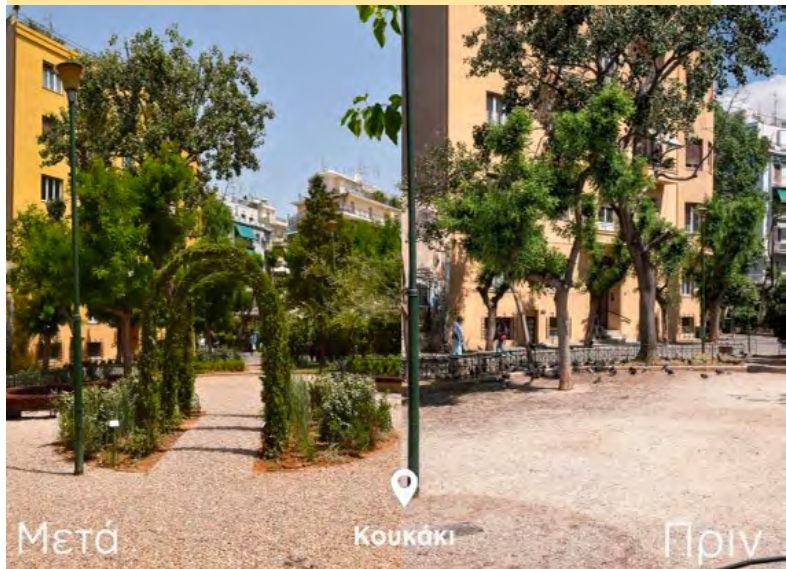
Τα Goody's Burger House στηρίζουν διαχρονικά τη διαφορετικότητα, ενώνοντας τη φωνή τους με όλους όσους διεκδικούν το δικαίωμα σε έναν καλύτερο κόσμο, χωρίς διακρίσεις, χωρίς εκφοβισμό.

Ως χορηγός του Athens Pride 2022 «Άνευ Όρων» για δεύτερη συνεχόμενη χρονιά, η αγαπημένη μάρκα γιορτάζει τη διαφορετικότητα όλο τον Ιούνιο, διαθέτοντας στα καταστήματά της τα πολύχρωμα limited edition Pride Burgers. Επιπλέον, στήριξε τους εθελοντές της διοργάνωσης, ενώ έδωσε το “παρών” και στη μεγάλη παρέλαση που πραγματοποιήθηκε στο κέντρο της Αθήνας.

Το εντυπωσιακό άρμα των Goody's Burger House έδωσε το ρυθμό ξεσηκώνοντας το κοινό της πολύχρωμης πορείας, ενώ η παρέλαση ζωντάνεψε ακόμα περισσότερο από τα αμέτρητα πλακάτ που μετέφεραν μηνύματα αγάπης και δημιουργήθηκαν μέσα από το ειδικά σχεδιασμένο site <http://www.sinthimaagapis.gr>.

Όπως πέρυσι έτσι και φέτος, τα Goody's Burger House ενισχύουν με κάθε τρόπο τον έντονο χαρακτήρα της μεγάλης αυτής γιορτής, η οποία αποδεικνύει ότι η αγάπη έχει πάντα τον τρόπο να ενώνει τους ανθρώπους.

Μια σύγχρονη, πράσινη «όαση» στο Κουκάκι



Μετά

Κουκάκι

Πριν

Στους σύγχρονους ρυθμούς της Αθήνας επανέρχεται, μετά από πολλά χρόνια εγκατάλειψης, το εμβληματικό πάρκο Περιβολάκι Εθνικής Αντίστασης, στο Κουκάκι. Πρόκειται για έναν ιστορικό χώρο πρασίνου, ο οποίος αναγεννιέται μέσω του προγράμματος «Υιοθέτησε την πόλη σου» και με τη συνδρομή της FIX Hellas. Με τις σαρωτικές παρεμβάσεις του Δήμο Αθηναίων, δημιουργείται πλέον ένα ενιαίο, σύγχρονο διαδραστικό αστικό πάρκο. Ένας πολύτιμος για τους πολίτες δημόσιος χώρος, που ανακτά τον χαμένο ρόλο και την ταυτότητά του και αναδεικνύεται σε έναν αναβαθμισμένο πνεύμονα πρασίνου, κατάλληλο για περίπατο, άθληση, χαλάρωση και ψυχαγωγία. Το πάρκο απέκτησε περισσότερο φυσικό «χρώμα», καθώς φυτεύτηκαν δέντρα και περισσότερα από 1000 μεσογειακά φυτά, που αναδεικνύουν τον χώρο, προσθέτοντας ομοιογένεια και ενιαία ταυτότητα.

Στο πλαίσιο της ανασυγκρότησης του πάρκου, οι αστικές υποδομές και ο εξοπλισμός του ανανεώθηκαν, η υφιστάμενη βρύση επισκευάστηκε, το σύστημα άρδευσης συντηρήθηκε, επεκτάθηκε σε όλο το πάρκο και ανανεώθηκε πλήρως, ενώ στον χώρο τοποθετήθηκαν κατασκευές φωλεοποίησης εντόμων και πουλιών της αστικής πανίδας, καθώς και βοτανικές πινακίδες για την ξενάγηση του κοινού στον κόσμο των φυτών.

Ακόμη, τοποθετήθηκαν παρτέρια με φυτικές αφίδες, νέα καλαίσθητα και άνετα παγκάκια για τους επισκέπτες, καθώς και σύγχρονα καλλισθενικά όργανα γυμναστικής. Τέλος, οι τεχνικές υπηρεσίες προχώρησαν στην εγκατάσταση ενός αυτόνομου φωτοβολταϊκού στύλου φόρτισης συσκευών.

ΚΛΕΙΣΕ
 ΚΛΕΙΣΕ
 ΚΛΕΙΣΕ
 ΚΛΕΙΣΕ
 ΚΛΕΙΣΕ
 ΚΛΕΙΣΕ
**ΚΛΕΙΣΕ
 ΜΕΡΙΚΑ
 ΠΑΡΑΘΥΡΑ**

Tanya Goodin

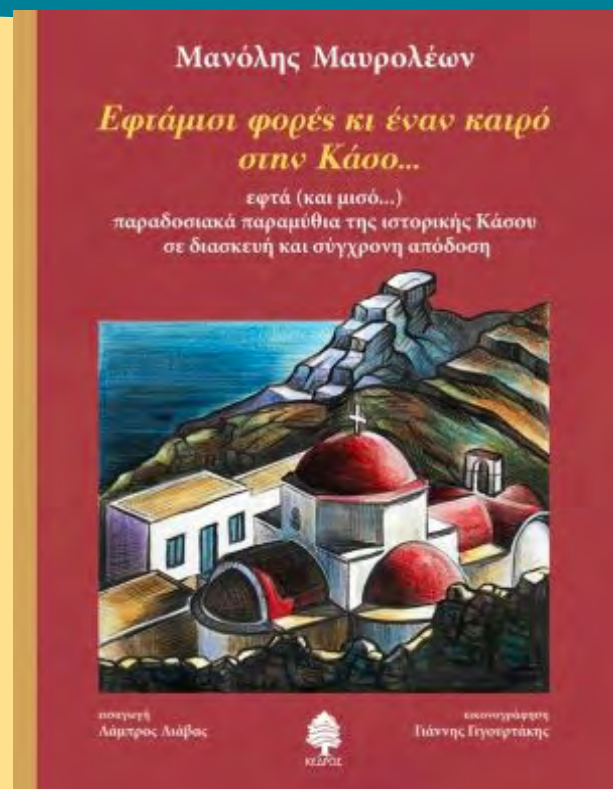
Πώς να ζεις πιο ισορροπημένα με την τεχνολογία



Κλείσε μερικά παράθυρα

Η Τάνια Γκούντιν, ειδική στην ψηφιακή απεξάρτηση, παρέχει σε όσους έχουν χαθεί στον κόσμο του Διαδικτύου έναν πρακτικό οδηγό, με σκοπό να τους βοηθήσει να βρουν την ισορροπία ανάμεσα στην ψηφιακή και στην πραγματική τους ζωή. Εάν νιώθετε ότι ο σύντροφός σας σας αγνοεί και ασχολείται διαρκώς με το κινητό του, εάν πανικοβάλλεστε στην ιδέα ότι δεν έχετε μαζί σας το τηλέφωνό σας, εάν νιώθετε ότι ολοένα και βυθίζεστε στο λαγούμι της ενημέρωσης και στις θλιβερές ειδήσεις του Διαδικτύου, εάν το παιδί σας είναι κλεισμένο συνέχεια στο δωμάτιό του και ασχολείται με βιντεοπαιχνίδια, στο βιβλίο αυτό θα μάθετε να αναγνωρίζετε και να κατονομάζετε αυτές και ακόμα περισσότερες εξαρτητικές συμπεριφορές – τόσο στον εαυτό σας όσο και στους άλλους– βρίσκοντας παράλληλα απλές και εύκολες λύσεις για να τις αντιμετωπίσετε. Από τις εκδόσεις ΨΥΧΟΓΙΟΣ.

Εφτάμισι φορές κι έναν καιρό στην Κάσο...



Μερικά από τα παραμύθια αυτού του βιβλίου μπορούν να θεωρηθούν μοναδικά, ή σπάνια, αφού δύσκολα, έστω και σε παραλλαγές, τα συναντάμε σε άλλους τόπους. Το σίγουρο πάντως είναι πως τα βιβλία με κασιώτικα παραμύθια είναι από καιρό εξαντλημένα.

Ο συγγραφέας αυτής της πρωτότυπης συλλογής έχει την τύχη να κουβαλά, στις ζωντανές ακόμα παιδικές του αναμνήσεις, τα δικά του ακούσματα παραμυθιών, κυρίως από τη μητέρα και τη γιαγιά του. Η προσπάθεια εδώ (που αν πέτυχε ή απέτυχε θα το κρίνει ο αναγνώστης) είναι να συνδυαστούν αυτά τα ακούσματα με τα παραμύθια που διάβασε στα (εξαντλημένα από καιρό) βιβλία. Το στοίχημα είναι να έγιναν οι ιστορίες πιο συμπαιγνές ως αφηγήματα και, ενδεχομένως, πιο ενδιαφέρουσες, πιο «ζωντανές», πιο «σημερινές», χωρίς να «ξεφεύγουν» από τον αρχικό πυρήνα των παραδοσιακών παραμυθιών της μακρινής (και, για πολλούς, άγνωστης) Κάσου. Αν περιδιαβαίνοντας τις σελίδες αυτού του βιβλίου νιώσετε ένα πρωτόγνωρο άρωμα, αν, διαβάζοντας, ακούσετε τους ψίθυρους των γιαγιάδων να τα αφηγούνται, αν «δειτε» τους ήρωες των ιστοριών να περνούν έστω σαν σκιές από μπροστά σας, τότε το εγχείρημα του «παντρέματος» των διασκευών με την παράδοση πέτυχε. Άλλωστε, τι σημαίνει τελικά παράδοση; Στο ερώτημα αυτό απαντά, με τον πιο χαρακτηριστικό τρόπο, ο Γιώργος Σεφέρης: «... παράδοση δεν σημαίνει συνήθεια. Αντίθετα, μας ενδιαφέρει για την ικανότητα που έχει να σπάει τη συνήθεια: έτσι αποδείχνει τη ζωντάνια της».

Τον λόγο έχουν τώρα τα εφτά (ή μάλλον εφτάμισι...) κασιώτικα παραμύθια! Εισαγωγή: Λάμπρος Λιάβας. Από τις εκδόσεις ΚΕΔΡΟΣ.

quote of the day

A BIG BUSINESS STARTS SMALL
Richard Branson

Σήμερα
γιορτάζουν!
Περής, Πέρος,
Πέριος, Πιερία,
Πιέρα
Σαμφών



tip of the day

WHEN YOU SUPPORT A
SMALL BUSINESS, YOU ARE
SUPPORTING A DREAM.

27 Ιουνίου

- > Ημέρα των Μικρομεσαίων Επιχειρήσεων
- > National HIV Testing Day
- > National Ice Cream Cake Day
- > National Onion Day
- > National Orange Blossom Day
- > National PTSD Awareness Day
- > National Sunglasses Day