



ΓΕΜΙΣΤΗ ΑΠΟΛΑΥΣΗ!



SAY *yes* to the **press**



**ΤΕΧΝΗΤΗ ΝΟΗΜΟΣΥΝΗ:
ΤΑ ΕΓΚΛΗΜΑΤΑ, ΟΙ ΠΥΡΚΑΓΙΕΣ
ΚΑΙ Η... ΧΑΜΕΝΗ ΤΕΧΝΗ!**

Good morning SayYessers!



Φτιάξε καφέ να στα πω...

Καλημέρα αγαπημένοι μου **SayYessers!!!**

Είναι κάποια άρθρα που κάπως σας αρέσουν περισσότερο!!!

Ikigai σε συνέχεια της Παρασκευής λοιπόν και σύμφωνα με το βιβλίο των Francesc Miralles και Hector Garcia «Ikigai: το ιαπωνικό μυστικό για μια μακρά και ευτυχισμένη ζωή» υπάρχουν 10 κανόνες που μπορούν να μας βοηθήσουν να αναπτύξουμε το Ikigai μας.

1. Μείνε ενεργός.

Όταν σταματήσετε να κάνετε τα πράγματα που αγαπάτε, χάνετε εύκολα τον σκοπό της ζωής σας. Γι' αυτό είναι σημαντικό να συνεχίσετε να κάνετε πράγματα που έχουν αξία, να σημειώνετε πρόοδο, να βοηθάτε τους γύρω σας όσο καλύτερα μπορείτε ακόμα και όταν οι επαγγελματικές σας δραστηριότητες έχουν επίσημα τελειώσει. Το διασκεδαστικό γεγονός για την ιαπωνική κοινωνία είναι ότι δεν υπάρχει λέξη για τη σύνταξη με την έννοια της εγκατάλειψης μιας δουλειάς. Που σημαίνει ότι δεν πρέπει ποτέ να σταματήσουμε να κάνουμε αυτό που αγαπάμε για το υπόλοιπο της ζωής μας.

2. Σιγά σιγά.

Πηγαίνετε αργά και σίγουρα θα μπορείτε επίσης να πάτε μακριά. Όταν αφήνετε πίσω σας την επείγουσα ανάγκη, η ζωή και ο χρόνος αποκτούν νέο νόημα. Πάρτε βαθιά ανάσα και συνεχίστε. Κάντε ένα βήμα τη φορά και πριν το καταλάβετε, είστε εκεί. Η βιασύνη στην προσπάθεια μειώνει μόνο την ποιότητα ζωής. Εστιάστε στο να κάνετε πάντα μικρά βήματα γιατί θα κάνει τη ζωή σας καλύτερη και θα βάζετε πάντα την αίσθηση του επείγοντος στο πίσω μέρος του μυαλού σας.

3. Μη γεμίζεις το στομάχι σου.

Υιοθετώντας την έννοια που χρησιμοποιούν οι Ιάπωνες, «Hara Tachi Bu» που σημαίνει τρώτε μέχρι να νιώσετε 80% χορτάτοι. Σε αυτή την περίπτωση, πιστεύουν ότι μπορούν να ζήσουν πολύ. Αυτό που τρώτε επηρεάζει το πώς αισθάνεστε. Εάν τρώτε υγιεινά τρόφιμα ελέγχοντας πάντα τη μερίδα, τότε μπορείτε να σκεφτείτε υγιεινά. Αλλά αν τρώτε συχνά και πολύ, τότε θα έχετε την τάση να σκέφτεστε πάρα πολύ και θα αισθάνεστε εύκολα καταβεβλημένοι. Γι' αυτό συνιστάται να τρώτε υγιεινές τροφές και να τρώτε με μέτρο.

4. Χαμογέλα.

Το να χαμογελάτε πάντα είναι πολύ σημαντικό για το σώμα και το μυαλό σας και δεν πρέπει να ξεχνάς ότι το να είσαι εδώ και τώρα, σε έναν κόσμο γεμάτο ατελείωτες δυνατότητες είναι προνόμιο.

5. Μείνε σε φόρμα για τα επόμενα γενέθλιά σου.

Το νερό είναι καλύτερο όταν ρέει φρέσκο και δεν λιμνάζει. Το σώμα μας χρειάζεται φροντίδα. Ασκηθείτε όποτε έχετε την ευκαιρία.



Μπορεί να είναι μια δραστηριότητα που σας αρέσει όπως τζόκινγκ, αεροβική ή πολεμικές τέχνες κ.λ.π. αρκεί να προπονεί το σώμα. Μία καθημερινή βόλτα είναι καλύτερη από μια άσκηση υψηλής έντασης. Εδώ παίζουμε μακροπρόθεσμα παιχνίδια όχι βραχυπρόθεσμα.

6. Να περιβάλλεις τον εαυτό σου με φίλους που σκέφτονται πάντα θετικά.

Οι φίλοι παίζουν σημαντικό ρόλο στη ζωή σας. Μπορείτε να τους εμπιστευτείτε, να μοιραστείτε ιστορίες, εμπειρίες, να ανταλλάξετε γνώσεις και να πάρετε συμβουλές, να διασκεδάσετε. Εδώ τονίζεται η σημασία μιας διαπροσωπικής σχέσης. Γιατί χωρίς φιλία και καλές σχέσεις, δεν μπορείς να ξέρεις πώς είναι να είσαι συνδεδεμένος, τις χαρές, τους αγώνες, τις ελπίδες και τους φόβους σου. Οι περισσότεροι άνθρωποι στις μέρες μας προτιμούν να περνούν χρόνο με την οθόνη του υπολογιστή ή του smartphone τους παρά με τους φίλους και την οικογένειά τους. Είναι πολύ σημαντικό να θυμάστε ότι η αλληλεπίδραση και η παρέα με φίλους και οικογένεια είναι πολύ σημαντική και έχει πολλά οφέλη. Αντί να μιλάμε στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης για ώρες, γιατί δεν τους τηλεφωνούμε ή ακόμα καλύτερα γιατί δεν αφιερώνουμε λίγο χρόνο να τους συναντήσουμε;

7. Επανασυνδέσου με τη φύση.

Πράγματι, οι άνθρωποι δημιουργήθηκαν για να είναι μέρος της ίδιας της φύσης. Παρόλο που οι περισσότεροι από εσάς ζείτε σε πόλεις αυτή τη στιγμή, είναι σημαντικό να αφιερώσετε χρόνο για να είστε περισσότερο συντονισμένοι με τη φύση, προκειμένου να αναπληρώσετε την ενέργεια μέσα στο σώμα. Υπάρχει μια λέξη στα ιαπωνικά “Shinrin-Yoku”, που είναι η σύνδεση με τη φύση χρησιμοποιώντας τις πέντε αισθήσεις όρασης, ακοής, όσφρησης, γεύσης και αφής. Είναι ένα είδος πρακτικής ενσυνειδητότητας που σας βοηθά να επανασυνδεθείτε με τη φύση, ώστε να μπορεί να αναζωογονηθεί το σώμα και να “δώσει” ένα γαλήνιο μυαλό.

8. Να είσαι ευγνώμων.

Θυμηθείτε να είστε πάντα ευγνώμονες στους ανθρώπους αλλά και στη φύση που κάνουν τις μέρες πιο φωτεινές και χαρούμενες για να ζήσετε το υπόλοιπο αυτής της ζωής.

9. Ζήσε την παρούσα στιγμή.

Πρέπει να σταματήσεις να μετανιώνεις για όλα όσα συνέβησαν στο παρελθόν και να φοβάσαι για το τι επιφυλάσσει το μέλλον. Καλύτερα να εστιάζετε στο παρόν και να το αξιοποιήσετε στο έπακρο.

10. Ακολούθησε το Ikigai σου.

Μέσα σας πρέπει πάντα να υπάρχει μια αίσθηση πάθους και ένα μοναδικό ταλέντο που μπορεί να δώσει νόημα στη ζωή κάθε μέρα και να σας ενθαρρύνει να μοιράζεστε ό,τι καλύτερο έχετε να προσφέρετε μέχρι το τέλος της ζωής. Αν δεν έχετε βρει το Ikigai, τότε η αποστολή σας είναι να το βρείτε. Αν και το νόημα του Ikigai θα διαφέρει από άτομο σε άτομο, ίσως είναι πιο βολικό να το περιγράψουμε ως την εύρεση ενός σκοπού στη ζωή που μπορεί να σας παρακινήσει να κάνετε κάτι πάντα συνοδευόμενο από συναισθήματα ικανοποίησης και ευτυχίας.

Τεχνητή νοημοσύνη: Τα εγκλήματα, οι πυρκαγιές και η... χαμένη τέχνη!

Η τεχνητή νοημοσύνη έχει ενσωματωθεί πα στη ζωή μας όσο ποτέ...



Ακούγεται παράξενο κι όμως... χάρη στην τεχνητή νοημοσύνη μπορούν να προβλεφθούν πού και πόσα νέα εγκλήματα θα συμβούν σε μία πόλη μέσα στην επόμενη εβδομάδα...

Ερευνητές στις ΗΠΑ υποστηρίζουν ότι ανέπτυξαν το πρώτο σύστημα τεχνητής νοημοσύνης που αναλύει στοιχεία για την προηγούμενη εγκληματικότητα και με βάση αυτά έχει τη δυνατότητα να προβλέψει με ακρίβεια 90% πού και πόσα νέα εγκλήματα θα συμβούν σε μία πόλη μέσα στην επόμενη εβδομάδα!

Το ακριβέστερο αλγοριθμικό εργαλείο στην ιστορία της εγκληματολογίας

Οι ερευνητές του Πανεπιστημίου του Σικάγου, με επικεφαλής τον Ισάνου Τσατοπανταγιάι, που έκαναν τη σχετική δημοσίευση στο περιοδικό Nature Human Behaviour, ανέφεραν ότι το «έξυπνο» μοντέλο τους μπορεί, βασισμένο στα ιστορικά δεδομένα, να προβλέψει με αρκετή ακρίβεια την πιθανότητα συγκεκριμένων εγκλημάτων σε επιμέρους περιοχές μίας μεγάλης πόλης.

Το παρελθόν προδίδει το μέλλον

«Αν τροφοδοτήσεις το μοντέλο με δεδομένα που συνέβησαν στο παρελθόν, θα σου πει τι πρόκειται να συμβεί στο μέλλον. Δεν είναι μαγικό, έχει περιορισμούς, αλλά επιβεβαιώσαμε ότι δουλεύει πραγματικά καλά. Μπορεί κανείς να το χρησιμοποιήσει και ως εργαλείο προσομοίωσης για να δει τι θα συμβεί εάν το έγκλημα αυξηθεί σε μία περιοχή της πόλης ή εάν αυξηθούν οι διαθέσιμες αστυνομικές δυνάμεις σε μία άλλη περιοχή» δήλωσε ο Τσατοπανταγιάι.

Ενστάσεις...

Συστήματα με ειδικούς εγκληματολογικούς αλγόριθμους έχουν επικριθεί ότι είναι πιθανό να διαιωνίζουν ρατσιστικές και άλλες προκαταλήψεις. Κάτι που σε αυτήν την περίπτωση αρνούνται οι ερευνητές, οι οποίοι υποστηρίζουν ότι το σύστημά τους, που δοκιμάστηκε σε οκτώ αμερικανικές πόλεις, θα βοηθήσει την αστυνομία να καταναείμι πιο σωστά το δυναμικό της.

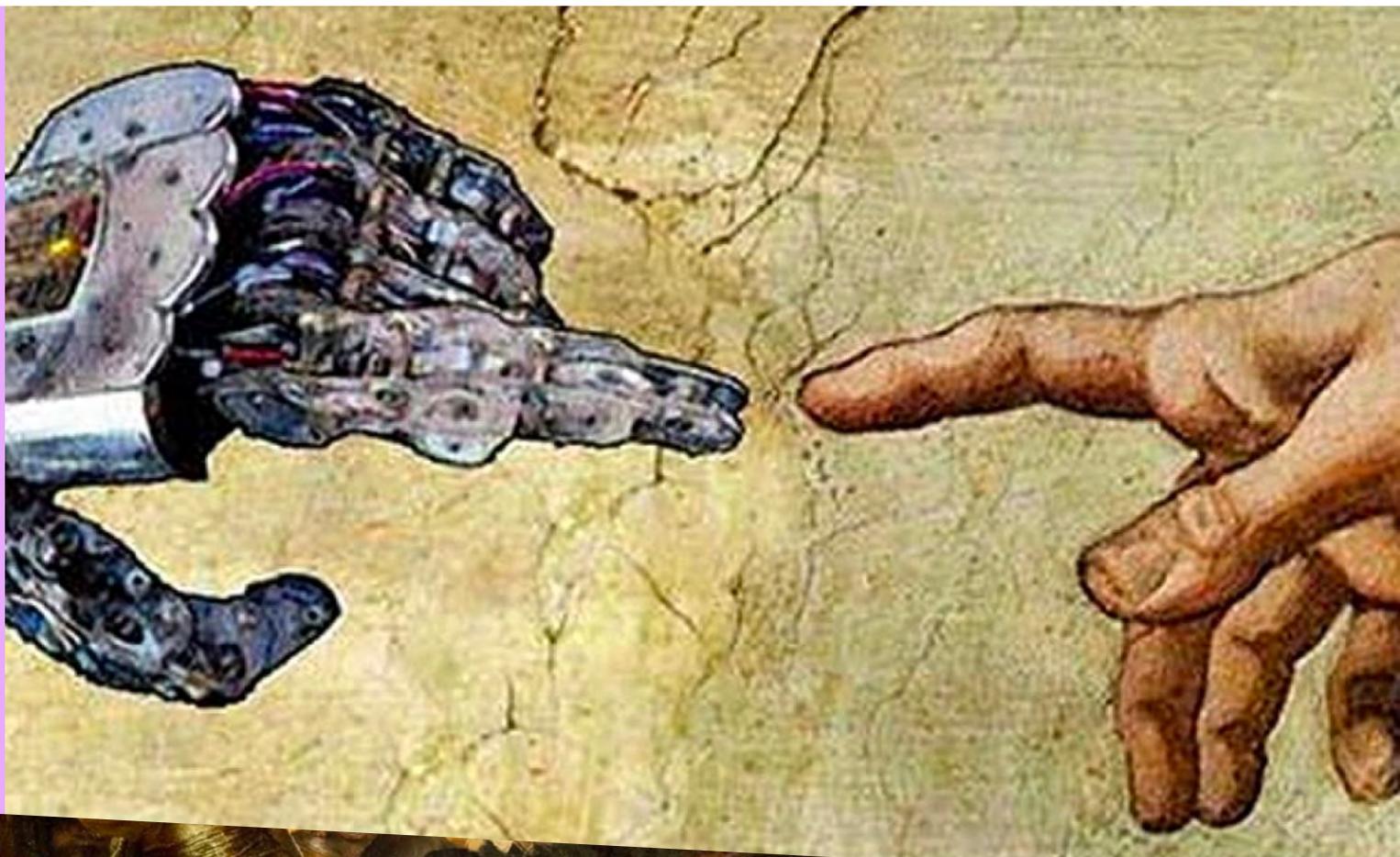


Η τεχνητή νοημοσύνη στην πρόβλεψη των πυρκαγιών!

Ο Δήμος Αχαρνών εξασφάλισε ένα σύστημα πρόβλεψης κινδύνου εκδήλωσης πυρκαγιών, που αξιοποιεί δεδομένα από δορυφόρους τα οποία επεξεργάζεται τεχνητή νοημοσύνη.

Πρόκειται για ένα καινοτόμο σύστημα που με τη βοήθεια της τεχνητής νοημοσύνης θα μπορεί να προβλέψει την επικινδυνότητα για εκδήλωση πυρκαγιάς. Το σύστημα αυτό διατίθεται χωρίς κόστος για τον Δήμο Αχαρνών και έγκειται στη συλλογή δεδομένων σε πραγματικό χρόνο και συνθήκες, τα οποία κατά την επεξεργασία τους





περιλαμβάνονται δώδεκα παράμετροι ανάλυσης εδάφους, κλίματος και υψηλής ακρίβειας μετεωρολογικών δεδομένων. Κάθε εβδομάδα ο Δήμος Αχαρνών θα παραλαμβάνει αναλυτική και λεπτομερή «πρόβλεψη» για τις επόμενες επτά ημέρες με τα σημεία υψηλής επικινδυνότητας.

Η τεχνητή νοημοσύνη στην υπηρεσία της... χαμένης τέχνης

Η τεχνητή νοημοσύνη τώρα χρησιμοποιείται και για να αναστήσει μεγάλα έργα που χάθηκαν στον χρόνο... Το 2019 δύο διδακτορικοί φοιτητές, ο George Cann και ο Anthony Bourached, επιχείρησαν να αναστήσουν μερικά έργα -τα οποία μέχρι τότε βλέπαμε μόνο με ακτίνες X- με τη βοήθεια της τεχνητής νοημοσύνης. Το αποτέλεσμα της έρευνας έδειξε περίπου πώς ήταν το αρχικό χρώμα και η υφή του χαμένου πίνακα. Οι δύο ερευνητές έχουν μετατρέψει τις «αναδημιουργίες» τους σε τρισδιάστατες εκτυλώσεις που διατίθενται με το όνομα NeoMasters.

μπορούν να εντοπίσουν τον κίνδυνο εκδήλωσης πυρκαγιάς στον Δήμο αλλά και την ευρύτερη περιοχή. Η συλλογή δορυφορικών δεδομένων υψηλής ανάλυσης θα γίνεται, όπως αναφέρει ο Δήμος, από όλες τις διαθέσιμες υπηρεσίες της ESA, της NASA, καθώς και από το σύνολο των δορυφόρων. Η συλλογή των στοιχείων θα πραγματοποιείται με σύγχρονες υπηρεσίες Τεχνητής Νοημοσύνης (AI), Βαθιάς Μάθησης (Deep Learning) και προηγμένων εφαρμογών Γεωπαρατήρησης (Advance GIS). Στη διαδικασία θα

1 Χρόνος Λειτουργίας του ATHENIAN DELI της Οικογένειας Μουλκιώτη!

Με πολύ μεγάλη επιτυχία πραγματοποιήθηκαν τη Τετάρτη 22/6 τα εγκαίνια του ATHENIAN DELI της οικογένειας Μουλκιώτη, στο Κέντρο της Αθήνας, στου Ψυρρή, γιορτάζοντας ταυτόχρονα τον ένα χρόνο λειτουργίας του καταστήματος.

Το Athenian Deli είναι ένας χώρος μοναδικής αισθητικής delicatessen, που δημιουργήθηκε για να αναδείξει την κορυφαία ποιότητα των γνήσιων παραδοσιακών Αλλαντικών Μουλκιώτης αλλά και τη συλλογή διαλεγμένων προϊόντων με γεύσεις και αρώματα από όλη την Ελλάδα.

Σε κλίμα χαράς και ευφορίας οι εκλεκτοί καλεσμένοι απόλαυσαν την κορυφαία ποιότητα των γνήσιων παραδοσιακών Αλλαντικών Μουλκιώτη αλλά και τη Ποικιλία γεύσεων από τη συλλογή επιλεγμένων προϊόντων από όλη την Ελλάδα.

Πρωτότυποι συνδυασμοί και μοναδικές γεύσεις όπως το μοναδικό Προσούτο από πρόβειο κρέας, Ζαμπόν Χοιρινής ωμοπλάτης με σοκολάτα, Ζαμπόν από Αρνί, Προσούτο Μαύρου Χοίρου, Ζαμπόν Μοσχαρίσιο με Μαύρη Τρούφα, Μοτσαρέλα Βουβαλίσια καθώς και Λουκάνικα από Μαύρο Χοίρο έκλειψαν τις εντυπώσεις.

Την πολύ μεγάλη γκάμα αλλαντικών συνόδευσαν μοναδικές γεύσεις τυριών με τοπικό παραδοσιακό χαρακτήρα από όλη την Ελλάδα και Κορυφαίας ποιότητας παραδοσιακά προϊόντα, όπως παξιμάδια, Ελαιόλαδο, Ιδιαίτερες σαλάτες, εύγευστα τσάτνι, γλυκά του κουταλιού και πολλά άλλα εξαιρετικά προϊόντα από τους θησαυρούς της Ελληνικής Γης.



Good News

ΔΩΔΩΝΗ: Διάκριση στα Bravo Sustainability Dialogues & Awards 2022



Η ΔΩΔΩΝΗ διακρίθηκε για ακόμα μία χρονιά στα "Bravo Sustainability Dialogues & Awards 2022", στον πυλώνα "Bravo Society", για τη Διαρκή Στήριξη της Ελληνικής Κοινωνίας, η οποία λαμβάνει χώρα από το 2013 έως και σήμερα.

Συγκεκριμένα, και ύστερα τη διαδικασία αξιολόγησης των Επιτροπών και της δημόσιας ψηφοφορίας του ευρύτερου κοινού στα Bravo Awards 2022, η ΔΩΔΩΝΗ διακρίθηκε για το συνεχές κοινωνικό πρόγραμμα τη «Η Γεύση του Καλού», μέσω του οποίου, φέτος, προχώρησε σε παραγωγή 10,5 τόνων ΔΩΔΩΝΗ Στραγγιστό γιαούρτι ελαφρύ 2% το οποίο διατέθηκε σε φορείς που δραστηριοποιούνται στην Ήπειρο, στην Αττική, στην Εύβοια και στη Δράμα καθώς και σε Νησιά του Αργοσαρωνικού και του Βορείου Αιγαίου.

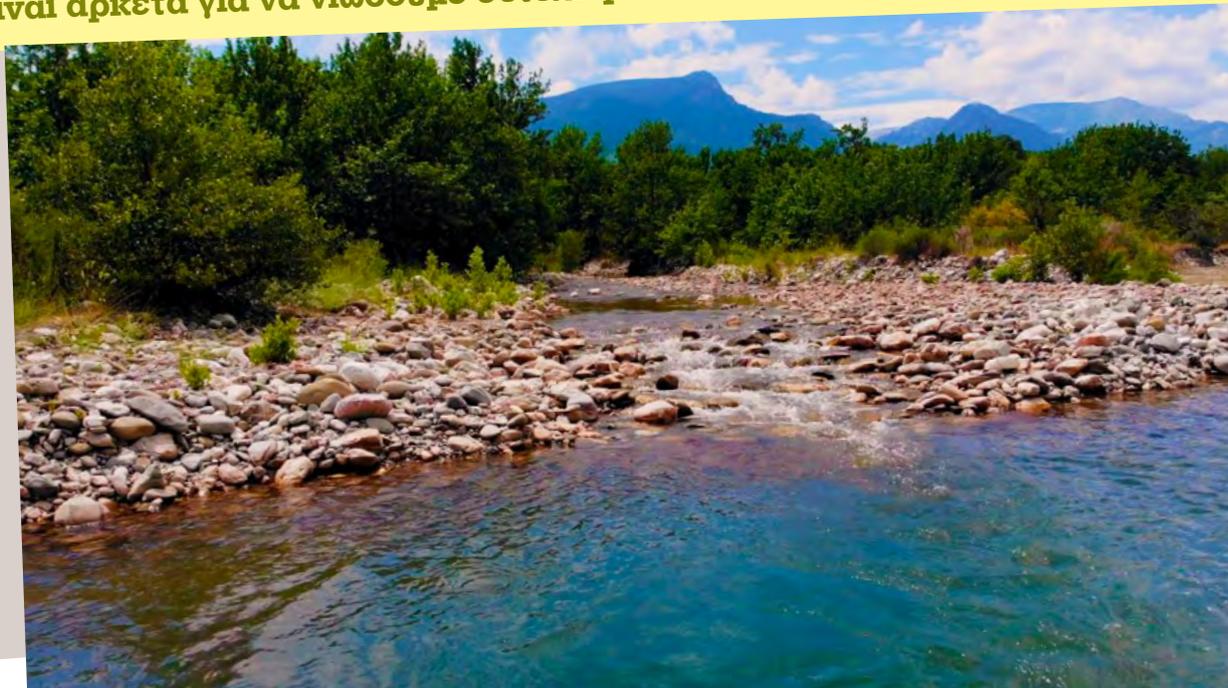
Έως σήμερα, η ΔΩΔΩΝΗ έχει δωρίσει 10 εκατομμύρια μερίδες προϊόντων σε συνανθρώπους μας που τις είχαν ανάγκη σε όλη την Ελλάδα, μεταξύ άλλων σε ευπαθείς κοινωνικές ομάδες και φορείς αυτών, όπως το Χαμόγελο του Παιδιού, τα παιδιά της ΕΛΕΠΑΠ, την Κιβωτό κ.α.



Ορθοβούνι Καλαμπάκας: Στο ποτάμι της απόλυτης γαλήνης...

**Ποτάμι, δέντρα και νερό... Στοιχεία ενός τοπίου που πάντα μας γοντεύουν.
Και συχνά αυτά είναι αρκετά για να νιώσουμε ευτυχισμένοι...**

Το Ορθοβούνι είναι ένα ορεινό χωριό του Νομού Τρικάλων. Απέχει περίπου 20 χλμ. από την Καλαμπάκα και βρίσκεται σε υψόμετρο 637 μέτρων. Κάθε χρόνο, στις 26 Ιουλίου, ημέρα της γιορτής της Αγίας Παρασκευής, το χωριό πανηγυρίζει και γεμίζει με κόσμο!





Τραγούδια και χοροί του τόπου, παιδιά με παραδοσιακές φορεσιές σκορπίζουν παντού χαρά και υπερηφάνεια.

Λαχταριστά κεράσματα -με τις πίτες να πρωταγωνιστούν- δίνουν και παίρνουν!

Αλλά το πιο σημαντικό είναι το “μαζί”... Όλοι μαζί δίνουν ζωή σε ένα πανέμορφο χωριό που αξίζει να το γνωρίσει κανείς!

Το απόλυτο ζεν...

Η φύση στο Ορθοβούνι είναι μαγευτική. Βουνό, δέντρα, πράσινο, καθαρός αέρας και γάργαρο νερά! Ο ποταμός Μαλακασιώτης είναι ένα στολίδι για το χωριό. Οι ντόπιοι πηγαίνουν εκεί για ψάρεμα. Είναι ωστόσο και ένα ιδανικό μέρος για να χαλαρώσεις και να απολαύσεις τις μοναδικές εικόνες και τους ήχους του νερού, των φύλλων και των πουλιών...



Το **Travel Diary** ταξίδεψε μέχρι το Ορθοβούνι και, αν θέλετε να χαλαρώσετε, σας προτείνουμε να δείτε το βίντεο που ακολουθεί...



Το Άσυλο Ανιάτων παρέλαβε δωρεά τροφίμων από την OK! Anytime Markets ΑΕ και την Ολυμπιακή Ζυθοποιία

Το Άσυλο Ανιάτων παρέλαβε την Πέμπτη, 29 Ιουνίου 2022 μία σημαντική δωρεά τροφίμων από την OK! Anytime Markets ΑΕ και την Ολυμπιακή Ζυθοποιία. Η προσφορά υλοποιήθηκε στο πλαίσιο φιλανθρωπικής ενέργειας για τη στήριξη του Ασύλου Ανιάτων και θα καλύψει ένα μεγάλο μέρος των διατροφικών αναγκών των 140 περιθαλπόμενων του Ιδρύματος.

Συγκεκριμένα, με την αγορά προϊόντων της Ολυμπιακής Ζυθοποιίας από τα καταστήματα OK! Anytime Markets την περίοδο 14 με 17 Ιουνίου, συγκεντρώθηκαν για το Άσυλο Ανιάτων εμπορεύματα σημαντικής αξίας. Η φιλανθρωπική ενέργεια προβλήθηκε και με την παραγωγή τηλεοπτικού spot από την OK! Anytime Markets ΑΕ.

Το Άσυλο Ανιάτων έχει λάβει και στο παρελθόν δωρεά τροφίμων από την OK! Anytime Markets ΑΕ με στόχο την υποστήριξη του Ιδρύματος στην αύξηση κατανάλωσης υγιεινών και θρεπτικών γευμάτων. Η φιλοσοφία της εταιρείας OK! Anytime Markets ΑΕ να ανταποκρίνεται στις ανάγκες των ευάλωτων κοινωνικών ομάδων αποδεικνύεται έμπρακτα για μία ακόμη φορά. Πρόκειται για μία ουσιώδη δωρεά που συμβάλλει στην ενίσχυση του ιδιαίτερα απαιτητικού έργου της σίτισης των περιθαλπόμενων του Ιδρύματος Περιθάλψης Χρονίως Πασχόντων.



Ήξερες ότι...

Τα... μαγικά σαλιγκάρια!



Τα σαλιγκάρια *Elysia marginata* και *Elysia atroviridis* έχουν μια... μαγική ικανότητα! Αποκόπτουν μόνα τους το κεφάλι από το σώμα τους που έχει γεμίσει παράσιτα. Πρόκειται για μία διαδικασία που κρατάει μερικές ώρες. Το ασώματο κεφάλι ξεκινά αμέσως να τρέφεται με μικροοργανισμούς και σε μία εβδομάδα έχει αρχίσει να αναπτύσσει μία νέα καρδιά, ενώ σε σχεδόν τρεις εβδομάδες έχει αναγεννήσει ένα ολόκληρο νέο σώμα, που κολλά στο κεφάλι. Αυτή την ικανότητα την έχουν μόνο τα νεαρά σαλιγκάρια.

Ceasar's salad εύκολα και γρήγορα!



Σήμερα είναι η Caesar's Salad Day και τι καλύτερο από το να απολαύσετε μια τόσο γευστική και ελαφριά σαλάτα μια καλοκαιρινή μέρα! Πάμε να τη φτιάξουμε!

Θα χρειαστούμε:

- 1 μαρούλι
- 100 γρ. μπέικον
- 1 φλιτζάνι κρουτόν
- 1 φλιτζάνι παρμεζάνα τριμμένη

Για το dressing

- 2 κ.σ. γιασούρι
- 1 κ.σ. μουστάρδα
- 2 φλ. ελαιόλαδο
- 1/2 λεμόνι
- Χτυπάμε όλα τα υλικά στο μίξερ

Πώς γίνεται:

- Πλένουμε καλά το μαρούλι και το αφήνουμε να στραγγίξει.
- Ψιλοκόβουμε το μπέικον και το τσιγαρίζουμε σε αντικολλητικό τηγάνι.
- Κόβουμε το μαρούλι και το βάζουμε στο μπολ ή τη σαλατιέρα μας.
- Ρίχνουμε τα κρουτόν και ανακατεύουμε.
- Προσθέτουμε το μπέικον και περιχύνουμε το dressing.
- Πασπαλίζουμε με την παρμεζάνα και σερβίρουμε!

INFO

Η Σαλάτα του Καίσαρα είναι μια από τις πιο διάσημες σαλάτες στον κόσμο. Εφευρέθηκε στο Μεξικό το 1924, από τον Ιταλό chef Caesar Cardini (1896 - 1956).



Ολοκληρώθηκε η 3η Περιβαλλοντική απόΔραση Attica Group

Στο πλαίσιο του προγράμματος Υπευθυνότητας της Attica Group «ΠΛΕΟΥΜΕ ΜΑΖΙ», το οποίο στοχεύει στην περαιτέρω ανάπτυξη του εθελοντισμού και στη συνεισφορά των εργαζομένων της σε κοινωνικά και περιβαλλοντικά θέματα και με αφορμή την Παγκόσμια Ημέρα Περιβάλλοντος ολοκληρώθηκε η 3η μίας σειράς δράσεων με αντικείμενο την προστασία της θαλάσσιας ζωής των νησιών μας.

Στη συνέχεια των δύο επιτυχημένων αποδράσεων στη Νάξο και στην Κω, ο 3ος σταθμός ήταν η Σαντορίνη, όπου το Σάββατο 4 και την Κυριακή 5 Ιουνίου οι εθελοντές-εργαζόμενοι μαζί με τους εθελοντές της Aegean Rebreath σε συνεργασία και με το Λιμενικό Ταμείο Θήρας εργάστηκαν με περίσσεια υπομονή και επιμονή για τον καθαρισμό του αλιευτικού καταφυγίου Βλυχάδας.

Κατά τη διάρκεια της δράσης οι εθελοντές συνέλεξαν από τον βυθό και ταξινόμησαν:

834 πλαστικά και συνθετικά πολυμερή, 39 ρόδες, 71 αντικείμενα από ύφασμα, κουβέρτες, χαλιά και μοκέτες, 495 μεταλλικά αντικείμενα, 72 γυάλινα/κεραμικά αντικείμενα και 5,5 σάκους με διάφορα πλαστικά αντικείμενα.

Το Σάββατο 4 Ιουνίου, 70 περίπου παιδιά από το 1ο Σύστημα Προσκόπων Θήρας και τον Ναυτικό Όμιλο Θήρας είχαν την ευκαιρία να παρακολουθήσουν ενημέρωση από εργαζόμενο-εθελοντή της Attica Group σχετικά με την ορθή διαχείριση των απορριμμάτων και τα οφέλη της ανακύκλωσης και να συμμετάσχουν σε εργαστήριο ανακύκλωσης πλαστικού από την ομάδα Athens Makerspace.

Διεθνής μελέτη προειδοποιεί για τις δασικές πυρκαγιές στη Μεσόγειο



Ο κίνδυνος για δασικές πυρκαγιές θα συνεχίσει να αυξάνεται τα επόμενα χρόνια εξαιτίας της κλιματικής αλλαγής, ειδικά στη Μεσόγειο, σύμφωνα με μία νέα διεθνή επιστημονική μελέτη. Ωστόσο, επισημαίνεται ότι υπάρχουν περιθώρια για ανθρώπινες δράσεις και πολιτικές που μπορούν να μειώσουν τον κίνδυνο.

Οι ερευνητές, με επικεφαλής τον δρ Μάθιου Τζούνου του Κέντρου Ερευνών Tyndall για την Κλιματική Αλλαγή στο Πανεπιστήμιο της Ανατολικής Αγγλίας, που έκαναν τη σχετική δημοσίευση στο περιοδικό Γεωφυσικής [Reviews of Geophysics](#), επιβεβαιώνουν ότι η ανθρωπογενής κλιματική αλλαγή συνιστά βασικό παράγοντα για την αύξηση κινδύνου των δασικών πυρκαγιών παγκοσμίως, καθώς δημιουργούνται ξηρές και καυτές συνθήκες που ευνοούν το ξεκίνημα και την εξάπλωση μίας μεγάλης και δύσκολα ελεγχόμενης πυρκαγιάς. Όσο αυξάνεται η θερμοκρασία του πλανήτη στο μέλλον τόσο θα αυξάνεται ο κίνδυνος των πυρκαγιών. Εάν η άνοδος της μέσης παγκόσμιας θερμοκρασίας φτάσει τους 2 έως 3 βαθμούς σε σχέση με τα προβιομηχανικά επίπεδα, τότε εκτιμάται ότι σχεδόν όλες οι περιοχές του πλανήτη θα γίνουν πιο «φιλικές» για τις πυρκαγιές. Η διάρκεια της ετήσιας περιόδου πυρκαγιών έχει αυξηθεί παγκοσμίως κατά 14 ημέρες ετησίως (27%) στη διάρκεια της περιόδου 1979-2019.



Γρηγόρης Χέλμις
Chef patron



Κωνσταντίνα Βούλγαρη - Κοντεσπούλου
Executive Chef

Το AQUA Carpatica βρέθηκε στα «Chefs Choice Awards 2022»

Τα βραβεία Chefs Choice, που ήρθαν για να μείνουν και να εξελιχθούν σε θεσμό, αποκαλύπτουν τις προτάσεις, την γκάμα των υλικών και τις πρώτες ύλες που προτιμούν οι Έλληνες σεφ στις γαστρονομικές τους δημιουργίες. Οι chef αφού εμπνεύστηκαν από τα υποψήφια προϊόντα, μαγείρεψαν με πάθος και στη συνέχεια παρουσίασαν το τελικό πιάτο.

Με το πέρας της μαγειρικής διαδικασίας και δοκιμής, οι σεφ διάβασαν και τον φάκελο των υποψηφιοτήτων για να ολοκληρώσουν τη βαθμολογία των υλικών. Τα βασικά κριτήρια που έλαβαν υπόψη τους οι chef για να αξιολογήσουν τα προϊόντα είναι η καινοτομία και η λύση που προσφέρουν στις κουζίνες υψηλών ταχυτήτων, η ποιότητα, τα οργανοληπτικά χαρακτηριστικά, η γεύση, η εμφάνιση και η αξιοποίηση υπεύθυνων περιβαλλοντικών πρακτικών από τις επιχειρήσεις παραγωγής.

Το Φυσικό Μεταλλικό νερό και Φυσικός Ανθρακούχο AQUA Carpatica δεν θα μπορούσαν να απουσιάζουν από μια γιορτή αφιερωμένη στη γεύση και συνόδευσαν τους chef καθ' όλη τη διάρκεια του διαγωνισμού. «Γεννημένο» στις πιο αγνές πηγές του κόσμου, στα Καρπάθια όρη, εκεί που η ανθρώπινη δραστηριότητα δεν επιτρέπεται, το Φυσικό Μεταλλικό (με σχεδόν μηδενικά νικτρικά) και το Φυσικός Ανθρακούχο νερό (χωρίς καθόλου νιτρικά) είναι πλούσια σε ασβέστιο και μαγνήσιο. Γι' αυτό και η γεύση τους είναι ιδιαίτερα απαλή ενώ δεν αφήνουν καμία επίγευση.

«Άσε την ψυχή σου να ξεχειλίσει, με μουσική!» - Η ΑΜΣΤΕΛ μας καλεί να αφήσουμε την ψυχή μας να ξεχειλίσει στα μεγαλύτερα μουσικά event του φετινού καλοκαιριού



Η ΑΜΣΤΕΛ υποστηρίζει και φέτος ενεργά τη μουσική και μας συνοδεύει στις δυνατές στιγμές που κάνουν την ψυχή μας να ξεχειλίσει, μέσα από τις χορηγίες της στα μεγαλύτερα μουσικά φεστιβάλ της χώρας. Μέσα από το amstelmusic.gr, η ΑΜΣΤΕΛ σας προσκαλεί να διεκδικήσετε εκατοντάδες εισιτήρια, για να παρακολουθήσετε από κοντά τα μεγαλύτερα φεστιβάλ και συναυλίες σε όλη την Ελλάδα, όπως το Release Athens, τους Iron Maiden, την περιοδεία του Γιάννη Χαρούλη και πολλά άλλα.

Στο microsite της ΑΜΣΤΕΛ «Άσε την Ψυχή σου να ξεχειλίσει με Μουσική», μπορείτε να εγγραφείτε ως μέλη και να επιλέξετε τη συναυλία που σας ενδιαφέρει, έτσι ώστε να μπειτε στο διαγωνισμό και να κερδίσετε εισιτήρια για να ακούσετε την αγαπημένη σας μουσική, παρέα με την ΑΜΣΤΕΛ.

Οι νικητές του διαγωνισμού για το Release Athens κερδίζουν εισιτήρια για τη συναυλία της επιλογής τους και τη δυνατότητα του «skip the line», ώστε να μπουν στον συναυλιακό χώρο χωρίς να χάσουν χρόνο περιμένοντας στην ουρά. Επίσης, κάποιιοι από τους νικητές κερδίζουν και μια αναβαθμισμένη εμπειρία θέασης από το ΑΜΣΤΕΛ bar, το οποίο έχει προνομιακή θέση με μοναδική οπτική στη σκηνή, για να απολαύσουν δωρεάν μπίρα ΑΜΣΤΕΛ με την παρέα τους όσο η ψυχή τους ξεχειλίζει με την αγαπημένη τους μουσική.

Οι ήδη παρευρισκόμενοι θεατές του φεστιβάλ μπορούν να συμμετάσχουν στο διαγωνισμό που «τρέχει» μέσα από τα ποτήρια ΑΜΣΤΕΛ, σκανάροντας το QR code που θα βρουν πάνω στο κάθε ποτήρι, και να διεκδικήσουν στη στιγμή μοναδικά δώρα.

Με χρώματα KRAFT Paints υλοποιείται η μεγαλύτερη τοιχογραφία που έχει δημιουργηθεί ποτέ από τον Δήμο Αθηναίων

Η KRAFT Paints, συνεχίζοντας να χρωματίζει τις πόλεις και να ζωντανεύει τις αστικές περιοχές, μέσω του προγράμματος του Δήμου Αθηναίων «Υιοθέτησε την πόλη σου», παραχώρησε 812 λίτρα ακρυλικού χρώματος 4 Seasons, για τη δημιουργία της μεγαλύτερης τοιχογραφίας που υλοποιήθηκε ποτέ από τον Δήμο Αθηναίων, σε έναν τοίχο επιφάνειας 1.100 τ.μ., έξω από τις αθλητικές εγκαταστάσεις του Πανελληνίου Γυμναστικού Συλλόγου, στην καρδιά της πόλης.

Οκτώ διάσημοι street artists δημιούργησαν με χρώματα KRAFT Paints, ένα μοναδικό και πολύχρωμο έργο τέχνης, το οποίο είναι εμπνευσμένο από τα αθλητικά ιδεώδη.

Το εντυπωσιακό mural του αρχαιότερου αθλητικού συλλόγου της χώρας, δημιουργήθηκε από τους ταλαντούχους καλλιτέχνες Soteur, Tzomakas, Bassment Rats, Cacao Rocks, Kez, Volkov, Γιαννακόπουλος και Gospel, οι οποίοι συνεργάστηκαν για να δημιουργήσουν αυτό το έργο τέχνης που αποτυπώνει το ευ αγωνίζεσθαι και την ευγενή άμιλλα, αποτίει φόρο τιμής στο παρελθόν και στέλνει ηχηρά μηνύματα για το υγιές μέλλον του αθλητισμού.



Press Room

Σημαντικές διακρίσεις για το everest Bite Club στα International Loyalty Awards 2022

Το Bite Club, το πρόγραμμα επιβράβευσης των everest, βραβεύτηκε πρόσφατα στο πλαίσιο της σημαντικότερης διεθνούς διοργάνωσης στον χώρο του Loyalty, τα International Loyalty Awards 2022 με περισσότερες από 20 κατηγορίες και 200 υποψηφιότητες που περιλαμβάνουν μερικές από τις σημαντικότερες μάρκες παγκοσμίως, όπως οι Vodafone, Volkswagen, Red Bull, Lidl, Shell, Pepsi, British Airways, IKEA, McDonald's, Pret A Manger και Audi. Το everest Bite Club ανακηρύχθηκε νικητής στις κατηγορίες "Best Customer Experience" και "Regional Loyalty Champions of the Year - Central and Eastern Europe including Turkey", ως το πιο καινοτόμο και ενδιαφέρον πρόγραμμα επιβράβευσης στην περιοχή της Κεντρικής και Ανατολικής Ευρώπης.

Το Bite Club των everest είναι το πρώτο πλήρως προσωποποιημένο και gamified πρόγραμμα επιβράβευσης πελατών στην Ελληνική αγορά καφέ & snacking. Μέσω της χρήσης προηγμένων μηχανισμών gamification και ενός ειδικά σχεδιασμένου παιχνιδιού, τα μέλη απολαμβάνουν μια συναρπαστική εμπειρία επιβράβευσης, η οποία επιτρέπει στη μάρκα να χτίζει ισχυρούς θεσμούς με το κοινό της και παράλληλα να αυξήσει το CLV (Customer Lifetime Value) των μελών.



ΓΙΩΡΓΟΣ Ι. ΡΟΥΚΑΣ

Μια Ζωή Ορθοπεταλιά



ΕΥΝΟΗΘΗΣ ΠΡΟΑΓΩΓΗ ΒΙΒΛΙΩΝ ΚΥΠΡΟΥ | e-book
αφήγημα

Μια ζωή ορθοπεταλιά

«Μια ζωή ορθοπεταλιά» είναι ο τίτλος του αφηγήματος του Γιώργου Ρουκά, που κυκλοφορεί ως eBook από τις ηλεκτρονικές εκδόσεις του Συνδέσμου Πολιτισμού Ελλάδας Κύπρου | ΣΠΕΚ. Προσφέρεται ελεύθερα – δωρεάν σε φιλιαναγνώστες και βιβλιόφιλους μέσα από τον διαδικτυακό κόμβο www.cultural-association.org του ΣΠΕΚ. Παράλληλα διατίθεται ως ένα χρήσιμο εκπαιδευτικό, επιμορφωτικό, ερευνητικό και ψυχαγωγικό εργαλείο σε εκπαιδευτικούς, ακαδημαϊκούς, ερευνητές, μελετητές και λάτρεις της μικροϊστορίας. Πρόκειται για ένα ζωηρό αφήγημα που μας παρουσιάζει τις αγωνιώδεις προσπάθειες του ήρωα να υπερβεί τις δυσκολίες της ζωής της εποχής εκείνης, προκειμένου να ανδρωθεί, να επιβιώσει, να χτίσει μια επαγγελματική σταδιοδρομία, ανοίγοντας μετέπειτα προοπτικές σταθερότητας για μια οικογενειακή ζωή. Ένα ταξίδι λαογραφίας, παραδόσεων πολιτισμού και κοινωνικών ανισοτήτων από το 1942 μέχρι το 2002. Εξήντα χρόνια μικροϊστορίας. Βόλος, Αθήνα, Νιγηρία, Θεσσαλονίκη, Ευρώπη.

Τη μέρα που πήρα τα βουνά

ΚΑΤΕΡΙΝΑ ΜΑΝΑΝΕΔΑΚΗ

Η ΣΥΓΓΡΑΦΕΑΣ ΤΩΝ ΜΠΕΣΤ ΣΕΛΕΡ ΠΟΥ ΕΧΟΥΝ ΚΑΡΕΪ ΕΚΑΤΟΝΤΑΔΕΣ ΧΙΛΙΑΔΕΣ ΧΑΜΟΓΕΛΑ!



Θέλεις να πάρεις τα βουνά και να γλιτώσεις από όλους και από όλα;

Θέλεις να ζήσεις έναν μεγάλο, παράνομο και γεμάτο πάθος έρωτα;

Θέλεις να αναλύσεις τα ψυχολογικά σου και τα σύνδρομά σου, να μάθεις ποια είσαι και πού πηγαίνεις επιτέλους σε αυτή τη ζωή;

Θέλεις μήπως να αποκτήσεις καινούργιους και γεμάτους μυστήριο φίλους; Αν ναι, τότε αυτό το βιβλίο γράφτηκε για εσένα!

Η Νίκη, η Νέλλη και η Νένα σε οδηγούν, θέλεις δε θέλεις, στο πιο τρελό, ανατρεπτικό, αστείο, σοβαρό, ερωτικό, συγκινητικό και γεμάτο εκπλήξεις βιβλίο.

Μια αληθινή ιστορία που συνέβη στα ψέματα.

Η Κατερίνα Μανανεδάκη, με το δικό της ξεχωριστό στιλ, για ακόμη μια φορά αποτυπώνει με λέξεις την απόλυτη παράνοια της εποχής μας αλλά και της ίδιας μας της ζωής! Από τις εκδόσεις ΨΥΧΟΓΙΟΣ.

quote of the day

IN THE FACE OF IMPOSSIBLE ODDS,
PEOPLE WHO LOVE THEIR COUNTRY
CAN CHANGE IT.

Barack Obama



tip of the day

We must be free
not because we claim freedom,
but because we practice it.
— William Faulkner

Happy
4th of July



4 Ιουλίου

- > Παγκόσμια Ημέρα Φεστιβάλ
- > Independence Day (USA)
- > Alice in Wonderland Day
- > National Barbecued Spareribs Day
- > National Caesar Salad Day