

Μπύρα ή *Kaiser*;

Kaiser

Η παραγωγή μιας Kaiser είναι τέχνη,
όπου συνδυάζονται αρμονικά
τα πιο ποιοτικά υλικά!

Εκλεκτές ποικιλίες κριθαριού,
προσεκτικά επιλεγμένοι λυκίσκοι και
η παραδοσιακή τέχνη της ζυθοποίησης,
μας αποκαλύπτουν το γιατί η Kaiser
δεν είναι απλά μια μπύρα!
Είναι η Νο1 Pilsner στην χώρα μας,
με την πλέον χαρακτηριστική
και μεστή γεύση.

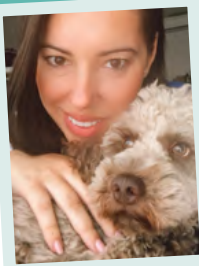


SAY *yes* to the **press**



**ΖΑΓΟΡΙ MOUNTAIN RUNNING
Ο ΑΓΩΝΑΣ ΣΤΟΝ ΤΟΠΟ ΠΙΣΩ
ΑΠΟ ΤΟ ΒΟΥΝΟ**

Good morning SayYessers!



Φτιάξε καφέ να στα πω...

Καλημέρα αγαπημένοι μου **SayYessers!!!** Ευγνωμοσύνη, μία λέξη χιλιάδες λόγια να τη νιώθεις.

Οι περισσότεροι άνθρωποι αναγνωρίζουν ότι το να είσαι ευγνώμων βοηθά στη δημιουργία μιας θετικής στάσης ζωής. Η ευγνωμοσύνη είναι ένα μονοπάτι προς τη χαρά. Εσύ νιώθεις ευγνωμοσύνη; Δες 10 πράγματα που δεν κάνουν όσοι είναι ευγνώμονες και πες μου με πόσα από αυτά ταυτίζεσαι. Αλήθειες ε;

1. Δεν ανησυχούν ούτε παραπονιούνται

Συνειδητοποιούν ότι η ανησυχία δεν έχει καμία δική της αρετή και το μόνο πράγμα που μπορεί να αλλάξει μια κατάσταση από καλή σε κακή είναι η σωστή νοητική στάση.

2. Οι ευγνώμονες άνθρωποι ψάχνουν να βρουν τα θετικά σε ό,τι συμβαίνει

Πάντα επιλέγουν να βλέπουν τα θετικά όταν κάτι αντιμετωπίσιμο προκύπτει γιατί το να βλέπουν τα αρνητικά δεν βοηθάει. Φέρνει μόνο περισσότερη ανησυχία και φόβο.

Ξέρουν επίσης ότι κάθε αρνητικό έχει ένα θετικό. Οι ευγνώμονες άνθρωποι επιλέγουν να δουν τη θετική πλευρά.

3. Οι ευγνώμονες άνθρωποι δεν αφήνουν ποτέ τις τρέχουσες συνθήκες να υπαγορεύουν το μέλλον τους

Συνειδητοποιούν ότι τίποτα από όσα περνάς στη ζωή δεν είναι για πάντα. Ό,τι μας συμβαίνει είναι προσωρινό και μόνο για να αναδείξει το καλύτερο από εμάς. Επικεντρώνονται στο όμορφο μέλλον που έχουν μπροστά τους. Ό,τι και αν περνούν τώρα, δεν τους αποτρέπει από τους στόχους τους.

4. Οι ευγνώμονες άνθρωποι δεν συγκρίνονται ποτέ με άλλους

Εκτιμούν το ταξίδι τους και το πόσο μακριά έχουν φτάσει και δεν αφήνουν τις ζωές των άλλων να τους υπαγορεύουν πώς νιώθουν, ανταποκρίνονται σε καταστάσεις και απλά προχωρούν στη ζωή τους.

5. Οι ευγνώμονες άνθρωποι δεν προσπαθούν να ξεφύγουν από τις προκλήσεις

Γνωρίζουν ότι οι προκλήσεις είναι που τους κάνουν ξεχωριστούς. Πώς μπορεί κανείς να είναι ευγνώμων αν δεν είχε αποδεχτεί ποτέ μια πρόκληση; Ξέρουν πολύ καλά ότι η αληθινή δόξα είναι όταν μέσα σε όλα τα εμπόδια, μπορούν και παραμένουν ευέλικτοι και πάνω απ' όλα ευγνώμονες!

6. Οι ευγνώμονες άνθρωποι δεν περιβάλλουν ποτέ τον εαυτό τους με αγάριους και αρνητικούς ανθρώπους

Συνειδητοποιούν ότι «οι άνθρωποι με τους οποίους κάνεις παρέα είναι αυτοί που επηρεάζουν τις σκέψεις, τις πράξεις και τις αποφάσεις σου», γι' αυτό προσπαθούν όσο το δυνατόν περισσότερο να βυθιστούν σε οτιδήποτε εμπνέει και κινητοποιεί, όπως βιβλία, podcast, σεμινάρια κ.λπ.

7. Οι ευγνώμονες άνθρωποι δεν αφήνουν ποτέ την πικρία να κυριαρχήσει στη ζωή τους

Ένα από τα πράγματα που κάνουν οι ευγνώμονες είναι να συγχωρούν... Αυτό μπορεί να σημαίνει ότι συγχωρείτε το παρελθόν (δηλαδή τον εαυτό σας), άτομα που σας προσέβαλαν, ακόμα και καταστάσεις που δεν σας άρεσαν.

8. Οι ευγνώμονες άνθρωποι ξέρουν πως η ζωή δεν είναι στρωμένη με ροδοπέταλα

Γνωρίζουν ότι η ζωή είναι ένα τρενάκι, δηλαδή καλές στιγμές και κακές στιγμές, αλλά αυτό που έχουν συνειδητοποιήσει είναι ότι ελέγχεις την κατάσταση και ανεξάρτητα από το πόσα λεμόνια σου ρίχνει η ζωή.... η ικανότητά σου να φτιάχνεις λεμονάδα είναι αυτό που μετράει.

9. Οι ευγνώμονες άνθρωποι δεν περιμένουν ποτέ να ξεφύγουν οι καταστάσεις

Είναι διορατικοί παρά αντιδραστικοί και είναι πάντα σίγουροι ότι η σωστή στάση τους θα αλλάξει το αποτέλεσμα οποιασδήποτε κατάστασης αντιμετωπίσουν.

10. Τέλος, οι ευγνώμονες άνθρωποι δεν ξυπνούν ποτέ με λάθος διάθεση

Η πρωινή διάθεση συνήθως υπαγορεύει την υπόλοιπη μέρα. Συνειδητοποιούν ότι αν ξεκινήσουν τη μέρα τους με θετικό πνεύμα, η υπόλοιπη μέρα θα συνεχίσει να φέρνει χαρά και ευτυχία.

Tip of the Day: Πόσες από αυτές τις συμπεριφορές αναγνωρίζετε; Κάνετε κάποια από αυτά τα πράγματα που αποφεύγουν οι ευγνώμονες; Οι περισσότεροι από εμάς έχουμε μέρες όπου ανήκουσε σε ορισμένες από αυτές τις κατηγορίες δεν είμαστε και ρομπότ, όμως αν είναι συχνότερες οι "αρνητικές" μας συμπεριφορές ίσως είναι καιρός να αξιολογήσουμε τι συμβαίνει.

Η ευτυχία είναι μια επιλογή και καθεμία από τις συμπεριφορές που αναφέρονται εδώ όταν γίνονται με μεγάλη συχνότητα, θα διαβρώσει το επίπεδο ευτυχίας μας. Ας προσπαθήσουμε να είμαστε πιο ευγνώμονες και να το εκφράζουμε συχνότερα.

«Η ευγνωμοσύνη δίνει νόημα στο παρελθόν μας, φέρνει ειρήνη για το σήμερα και δημιουργεί ένα όραμα για το αύριο». – Melody Beattie

ZAGORI MOUNTAIN RUNNING

ο αγώνας στον τόπο πίσω από το βουνό

Το Φυσικό Μεταλλικό Νερό ΖΑΓΟΡΙ στηρίζει σταθερά εδώ και πολλά χρόνια ως μεγάλος χορηγός τον κορυφαίο αγώνα ορεινού τρεξίματος ZAGORI Mountain Running, που γίνεται κάθε Ιούλιο, στο πανέμορφο Τσεπέλοβο Ζαγοροχωριών.



Μια μεγάλη γιορτή του ορεινού τρεξίματος με 5 αγώνες, για κάθε ηλικία: TeRA 80km, Marathon+ 44km, Half Marathon 21km Entry Race 10km και Zagoraki Race 1km, ο παιδικός αγώνας που φέρνει τα παιδιά σε επαφή με το τρέξιμο στη φύση και τις αξίες του αθλητισμού.

Από την πρώτη ημέρα και καθ' όλη τη διάρκεια των αγώνων, το Φυσικό Μεταλλικό Νερό ΖΑΓΟΡΙ, είναι συνοδοιπόρος όλων των αθλητών σε κάθε διαδρομή και των εθελοντών, προσφέροντας τους την απαραίτητη ενυδάτωση και αναζωογόνηση, για να ανταπεξέλθουν στους απαιτητικούς ορεινούς αγώνες του Ζαγορίου.

Και επειδή η προστασία του περιβάλλοντος, είναι το ίδιο σημαντική με την ενυδάτωση,





Ανταποδοτικής Ανακύκλωσης με φωτοβολταϊκά πάνελ, για την άμεση ανακύκλωση συσκευασιών από πλαστικό, γυαλί και αλουμίνιο.

Το Φυσικό Μεταλλικό Νερό ZAGORI είναι υπερήφανος χορηγός του ZAGORI Mountain Running, και θερμός υποστηρικτής των αθλητικών διοργανώσεων που προβάλλουν τη μοναδική ομορφιά της Ελλάδας μας, μεταδίδοντας παράλληλα το μήνυμα του «ευ αγωνίζεσθαι» ως παράγοντα της εύρυθμης λειτουργίας της τοπικής κοινωνίας.

το φυσικό μεταλλικό νερό ZAGORI είναι διαθέσιμο για όλους τους αθλητές στις νέες φιάλες ZAGORI GO GREEN από 30% ανακυκλωμένο πλαστικό και 100% ανακυκλώσιμες. Επιπλέον, με στόχο να διασφαλιστεί ουδέτερο περιβαλλοντικό αποτύπωμα του Αγώνα το φυσικό μεταλλικό νερό ZAGORI σε συνεργασία με το Εθνικό Συλλογικό Σύστημα Ανταποδοτικής Εναλλακτικής Διαχείρισης Συσκευασιών «ΑΝΤΑΠΟΔΟΤΙΚΗ ΑΝΑΚΥΚΛΩΣΗ Α.Ε.», φέρνει στα Ζαγοροχώρια το Κινητό Ολοκληρωμένο Κέντρο





Γιώργος Τσόλκας,
Chef @Okio Restaurant

Κοτόπουλο με αρακά και κρέμα καρύδας

Πρωτοτυπήστε ακολουθώντας τη συνταγή που σας προτείνουμε!

Υλικά:

2 τμχ μπούτι κοτόπουλο χωρίς οστό
1 τμχ κρεμμύδι λευκό
200 γρ. αρακά
2 τμχ φρέσκο κρεμμύδι
1 σκελίδα σκόρδο
200 ml κρέμα καρύδας
1 κ.γ. κουρκουμά
1 κ.γ. πάστα κάρυ
Ξύσμα από 1 lime
Φύλλα κόλιανδρου
Φύλλα δυόσμου

Τρόπος παρασκευής

- Σωτάrouμε το κοτόπουλο πρώτα. Ύστερα προσθέτουμε τα λαχανικά και σβήnouμε με το γάλα καρύδας. Βάζουμε την πάστα κάρυ και τον κουρκουμά.
- Προσθέτουμε τον αρακά και σιγομαγειρεύουμε.
- Στο τέλος βάζουμε φιλοκομμένα τα μυρωδικά, το ξύσμα από το lime, τον χυμό και τα φρέσκα κρεμμύδια σε ροδέλες.



Η Coffee Island και η μπύρα «ΝΗΣΟΣ» συνεργάζονται και δημιουργούν τη νέα εμπειρία COFFEE COLD BREW BEER

Οι δύο ελληνικές βραβευμένες εταιρίες, μέλη της πρωτοβουλίας ΕΛΛΑ-ΔΙΚΑ ΜΑΣ, ανοίγουν νέα αγορά με μια πρωτόγνωρη και καινοτόμο εμπειρία παγωμένου καφέ που, όσο και αν ακούγεται απίστευτο, είναι... μπύρα.

Η COFFEE COLD BREW BEER δεν είναι μόνο ο νοστιμότερος και πιο αρωματικός παγωμένος καφές φτιαγμένος όπως μία artisanal, μαύρη μπύρα τύπου porter, αλλά μια νέα συνήθεια απόλαυσης για την παρέα στις απογευματινές-βραδινές ώρες. Αρώματα καφέ, σοκολάτας και φρούτων, χαμηλή περιεκτικότητα σε καφεΐνη, χαμηλή πικράδα, πλούσιος αφρός και σώμα, φυσικό ανθρακικό και 5% αλκοόλ από τη ζύμωση!

Η COFFEE COLD BREW BEER είναι αποτέλεσμα της δημιουργικής σκέψης και συνεργασίας των Coffee Island και της ΝΗΣΟΣ, δύο διεθνώς βραβευμένων και πολύ δυναμικών επιχειρήσεων με έδρα, παραγωγή και ιδιοκτησία στην Ελλάδα!

Η COFFEE COLD BREW BEER είναι επίσης μια «πρωτιά» στην ελληνική Αγορά, ένα προϊόν που, για πρώτη φορά, «παντρεύει» τα δύο δημοφιλή ποτά την Μπύρα και τον Καφέ. Παρασκευάζεται στο υπέροχο micro-brewery της ΝΗΣΟΣ στην Τήνο, χρησιμοποιώντας Ελληνική καβουρδισμένη, «μαύρη» βύνη κριθαριού και βρόμης, εξωτικούς αρωματικούς λυκίσκους, και χαρμάνι Arabica specialty coffee (κόκκους των μονοποικιλιών Obata Brazil και Castillo Colombia) που είναι καβουρδισμένο σε βαθμό medium-dark στο roastery της Coffee Island στην Πάτρα. Το νέο προϊόν, αρχικά θα πωλείται αποκλειστικά στα καταστήματα Coffee Island και στο website / app της εταιρίας.

Οι δύο εταιρίες υπηρετούν τις αξίες μιας δυναμικής, δημιουργικής και παραγωγικής Ελλάδας ακολουθώντας το δίκαιο επιχειρείν, έχοντας διεθνή παρουσία και επιλέγοντας ως specialty παραγωγοί υψηλής ποιότητας πρώτες ύλες.



Οι πιο εντυπωσιακές καραβίδες!

SAY *yes* & get impressed



Έχετε ακούσει για τις караβίδες Cherax pulcher; Αυτό το είδος караβίδας είναι το πιο όμορφο και εντυπωσιακό: το κέλυφός του έχει χρώμα ουράνιου τόξου και μοιάζει με πλάσμα από το διάστημα. Η παράξενη εμφάνισή της κάνει αυτή την караβίδα διαφορετική από τους συγγενείς της. Δυστυχώς όμως ο πληθυσμός αυτών των ιδιαίτερων πλασμάτων έχει μειωθεί δραματικά.

Πώς αναγνωρίζεται ο τρόπος που η ΑΒ Βασιλόπουλος “βλέπει” το φαγητό και την εργασία χωρίς αποκλεισμούς;

Η ΑΒ Βασιλόπουλος «αλλάζει» τον τρόπο που «βλέπουμε» το φαγητό και, την ίδια στιγμή, φροντίζει για ένα εργασιακό περιβάλλον χωρίς αποκλεισμούς. Και γι' αυτή τη «στάση» της αναγνωρίζεται με 6 βραβεία, συνολικά, από τους θεσμούς των Hellenic Responsible Business Awards, των Bravo Sustainability Dialogues & Awards, των Women Empowerment Awards και των Diversity & Inclusion Awards.

Στο πλαίσιο της μείωσης της σπατάλης τροφίμων και της ανάγκης για μια «πράσινη» συμπεριφορά, προχώρησε σε μια μεγάλη δέσμευση, να μειώσει το δικό της αποτύπωμα κατά 50% μέχρι το 2025. Για να το πετύχει αυτό, ξεκίνησε μια σειρά από στοχευμένες δράσεις και πρωτοβουλίες. Ίδρυσε την πρώτη «Συμμαχία για τη μείωση σπατάλης τροφίμων» στην Ελλάδα μαζί με την Οργάνωση «Μπορούμε». Αύξησε τις δωρεές κοντόληκτων τροφίμων μέσα από το πρόγραμμα «Τρόφιμα Αγάπης». Πραγματοποίησε 18μηνη έρευνα για τη διερεύνηση της σπατάλης τροφίμων σε όλη την εφοδιαστική της αλυσίδα σε συνεργασία με το Χαροκόπειο Πανεπιστήμιο. Και μαζί

με το WWF Ελλάς, σχεδιάζει και υλοποιεί δράσεις ενημέρωσης και ευαισθητοποίησης στους προμηθευτές, στους πελάτες και στους ανθρώπους της ΑΒ. Για όλα αυτά απέσπασε 2 Silver βραβεία στα Hellenic Responsible Business Awards 2022, στις κατηγορίες «Συνεργασία Επιχείρησης & ΜΚΟ» και «Συνεργασία Επιχείρησης & Ακαδημαϊκών Φορέων», αλλά και στα Bravo Sustainability Dialogues & Awards 2022, στην κατηγορία «Σπατάλη Τροφίμων» και στον πυλώνα Περιβάλλον.

Επιπλέον, διπλή και Bronze διάκριση απέσπασε στις κατηγορίες «Best Companies - Retail» και «Best Initiative - Ethnicity» των Diversity & Inclusion Awards 2022 για τις «Ευκαιρίες Απασχόλησης στην ΑΒ Βασιλόπουλος» και την «Ποικιλομορφία, Ισότητα και Συμπερίληψη στην ΑΒ Βασιλόπουλος». Τέλος, η πρώτη ολοκληρωμένη πρωτοβουλία για την ενδυνάμωση της γυναικείας επιχειρηματικότητας του ReGeneration «έδωσε» το Gold βραβείο στα Women Empowerment Awards για το ReGeneration FEMpowerment Initiative, που υλοποιήθηκε με την υποστήριξη της Πρεσβείας των Η.Π.Α. στην Αθήνα και της ΑΒ Βασιλόπουλος, υπό την καθοδήγηση του Women On Top.



Στιγμιότυπο από τη βράβευση της ΑΒ Βασιλόπουλος στα Diversity & Inclusion Awards 2022.

Green News

Τα χαλιά... ποτάμια που αναδεικνύουν το πρόβλημα της κλιματικής αλλαγής



Ο Álvaro Catalán de Ocón δημιούργησε την κολεξιόν «Ποτάμια Πλαστικού». Τα τέσσερα κιλίμια ονομάζονται «Γάγγης», «Γιανγκτσέ», «Ινδός» και «Νίγηρας», παίρνοντας τα ονόματα τεσσάρων σημαντικών υδάτινων οδών που έχουν επηρεαστεί από τη ρύπανση πλαστικού.

Κάθε ένα έρχεται σε αποχρώσεις μπλε, πράσινου και καφέ και απεικονίζει μια άποψη του εκάστοτε ποταμού από τον αέρα. Είναι χειροποίητα από τεχνουργούς στην Ινδία που χρησιμοποίησαν 100% ανακυκλωμένες ακριλικές PET ίνες, κάτι που τα καθιστά εξαιρετικά ανθεκτικά και ως προς την υφή παρόμοια με το μαλλί.



Η DUR στήριξε τη μεγαλύτερη εκδήλωση για την Ασφάλεια Πληροφοριών και την Προστασία Δεδομένων στην Ελλάδα

Η DUR υποστήριξε τη μεγαλύτερη εκδήλωση στην Ελλάδα για την Ασφάλεια Πληροφοριών και την Προστασία Δεδομένων, την Infocom Security Conference & Expo, που πραγματοποιήθηκε δια ζώσης στις 6 και 7 Ιουλίου 2022 στο Divani Caravel Hotel στην Αθήνα υπό τη διοργάνωση της Smart Press.

Το συνέδριο, το οποίο «αγκάλιασε» η DUR, πραγματοποιήθηκε για 12η χρονιά και αποτέλεσε σημείο αναφοράς για τον τομέα της πληροφορικής στην Ελλάδα. Η εκδήλωση ανέδειξε μέσα από το πολύπλευρο περιεχόμενό της, όλες τις εξελίξεις στο Cyber Security. Με τη χορηγία της DUR, οι διοργανωτές είχαν την ευκαιρία μιας ξεχωριστής εμφάνισης με τα μοναδικά και εξαιρετικής ποιότητας polo shirts χαρίζοντας ένα ιδιαίτερο χρωματισμό στους επισκέπτες. Το συνέδριο Infocom Security Conference & Expo ήταν ένα διήμερο γεμάτο ομιλίες, παρουσιάσεις, συζητήσεις και workshops από ειδικούς, ερευνητές, ακαδημαϊκούς και εκπροσώπους θεσμικών φορέων που σχετίζονται με την ψηφιακή ασφάλεια από την Ελλάδα και το εξωτερικό.

Η DUR στηρίζει συστηματικά διοργανώσεις που στοχεύουν στην πρόοδο και διαμορφώνουν τις κατάλληλες βάσεις ώστε να δημιουργηθεί ένας γόνιμος διάλογος ανάμεσα στην επαγγελματική, τεχνολογική, ερευνητική, επιστημονική και ακαδημαϊκή κοινότητα με το χώρο της πληροφορικής και των τεχνολογιών ευρύτερα.



Health News

Τι συμβαίνει στον εγκέφαλό μας όταν λέμε ψέματα;



Σε μελέτη που δημοσιεύτηκε στο International Journal of Psychology & Behavior Analysis, οι επιστήμονες αποκαλύπτουν έναν νέο, ενδιαφέροντα τρόπο για να εκθέσουν τους ψεύτες σε πραγματικό χρόνο.

Στη μελέτη συμμετείχαν 164 άτομα και ζητήθηκε η γνώμη τους για τρέχοντα θέματα στο Ηνωμένο Βασίλειο. Στη συνέχεια, τα άτομα χωρίστηκαν τυχαία σε δύο ομάδες: Τους ψεύτες και όσους έλεγαν αλήθεια.

Στο δεύτερο στάδιο, οι ερευνητές ζήτησαν από τους συμμετέχοντες τη γνώμη τους για αυτά τα σημαντικά ζητήματα προκειμένου να εντοπίσουν τους ψεύτες. Για να δώσουν στους συμμετέχοντες ένα κίνητρο προκειμένου να συνεργαστούν, υποσχέθηκαν κατόπιν κλήρωσης να δώσουν ένα χρηματικό έπαθλο σε αυτούς που θα μπορούσαν να ξεγελάσουν τους επιδέξιους ερευνητές.

Επιπλέον, τα δύο τρίτα των ερωτηθέντων κλήθηκαν επίσης να απομνημονεύσουν έναν αριθμό πινακίδας κυκλοφορίας και τα μισά από τα άτομα αυτής της ομάδας είπαν ότι αυτός ο αριθμός θα ήταν πολύ σημαντικός για περαιτέρω διερεύνηση. Τα αποτελέσματα έδειξαν ότι όσοι έπρεπε να πουν ψέματα και επίσης να απομνημονεύουν τον αριθμό της πινακίδας του αυτοκινήτου τους ήταν λιγότερο καλοί σε σύγκριση με εκείνους που είπαν ψέματα χωρίς κανέναν άλλο προβληματισμό. Ο καθηγητής Aldert Vrij, επικεφαλής συγγραφέας της μελέτης είπε: «Αυτή η μελέτη δείχνει ότι η εισαγωγή δευτερευουσών καθηκόντων για αμφισβήτηση μπορεί να διευκολύνει τον εντοπισμό ψεμάτων». Πρόσθεσε ότι «οι αλήθειες και τα ψέματα μπορεί να ακούγονται εξίσου αληθοφανή, αρκεί να δίνεται η ευκαιρία στους ομιλητές να σκεφτούν προσεκτικά τι λένε. Όταν η ικανότητα να σκέφτονται σε βάθος μειώνεται, οι αλήθειες ακούγονται πολύ πιο πιθανές από τα ψέματα».

«Νέα Γεωργία Νέα Γενιά»: Ανοίγουν οι αιτήσεις για το πρόγραμμα «Αγροανέλιξη - Βόρεια Εύβοια», για την υποστήριξη της μεταποίησης αγροτικών, κτηνοτροφικών και μελισσοκομικών προϊόντων

Εκκινούν οι αιτήσεις συμμετοχής στο πρόγραμμα «Αγροανέλιξη - Βόρεια Εύβοια» του οργανισμού «Νέα Γεωργία Νέα Γενιά», που στόχο έχει να υποστηρίξει τη δημιουργία μεταποιημένων προϊόντων τροφίμων στην περιοχή της Βόρειας Εύβοιας και, συγκεκριμένα, στο Δήμο Μαντουδίου - Λίμνης - Αγίας Άννας. Το επόμενο διάστημα το πρόγραμμα αυτό θα υλοποιηθεί και στον Δήμο Ιστιαίας-Αιδηψού.

Μετά από τη διαδικασία αξιολόγησης των αιτήσεων που θα συγκεντρωθούν, 10 παραγωγοί-κτηνοτρόφοι-μελισσοκόμοι θα επιλεγούν για να συμμετέχουν σε ένα κλειστό πρόγραμμα υποστήριξης, το οποίο θα περιλαμβάνει:

- Εκπαιδευτικά εργαστήρια για τους τομείς της ανάπτυξης προϊόντων τροφίμων, του marketing, των πωλήσεων και των εξαγωγών.
- Εξειδικευμένη επιχειρηματική καθοδήγηση (mentoring), βασισμένη στις ιδιαίτερες ανάγκες του κάθε συμμετέχοντα.
- Επιδότηση ανά συμμετέχοντα. Το ποσό της επιδότησης δύναται να φτάσει έως και τις 5.000€ ανά συμμετέχοντα, συνδέεται με την απόδοσή του κατά τη διάρκεια του προγράμματος και μπορεί να αξιοποιηθεί για την αγορά εξοπλισμού ή/και υπηρεσιών.

Δήλωση συμμετοχών έως την Κυριακή 31/7.

Η συγκεκριμένη ενέργεια εντάσσεται στο σύνολο δράσεων που υλοποιεί ο οργανισμός «Νέα Γεωργία Νέα Γενιά» στην περιοχή, στο πλαίσιο της πρωτοβουλίας της ActionAid για τη δημιουργία του Ανοιχτού Κέντρου Στήριξης Κατοίκων της Βόρειας Εύβοιας.

Το έργο υλοποιείται από την ActionAid σε συνεργασία με τους οργανισμούς ΑΡΓΩ Ομοσπονδία Φορέων Ψυχοκοινωνικής Αποκατάστασης & Ψυχικής Υγείας, «Νέα Γεωργία Νέα Γενιά» και Science Communication (SciCo) με αποκλειστική δωρεά του Ιδρύματος Σταύρος Νιάρχος (ΙΣΝ), στο πλαίσιο της Πρωτοβουλίας για την Στήριξη της Βόρειας Εύβοιας του ΙΣΝ.

Για επιπλέον πληροφορίες μπορείτε να επικοινωνήσετε στο: 697 219 52 79 και να επισκεφθείτε την ιστοσελίδα: <https://www.generationag.org/nea>



Ήξερες ότι...

Καρπούζι: Είναι πολλά τα οφέλη του!



Το καρπούζι μας προσφέρει ενυδάτωση και δίνει λάμψη στο δέρμα μας, εξουδετερώνοντας τις ελεύθερες ρίζες. Επίσης, μας προστατεύει από τις UV ακτίνες του ήλιου χάρη στην υψηλή του περιεκτικότητα σε λυκοπένιο. Έχει αντιφλεγμονώδεις ιδιότητες, χάρη στην περιεκτικότητά του σε φλαβονοειδή. Επειδή περιέχει μαγνήσιο, κάλιο και αμινοξέα ρυθμίζει την αρτηριακή πίεση. Ακόμα, το καρπούζι είναι ωφέλιμο για την υγεία των ματιών μας.

EDP: Ο πρωτοποριακός πλωτός σταθμός της στην Πορτογαλία έτοιμος να ξεκινήσει την παραγωγή ενέργειας



Επτά μήνες μετά την έναρξη των κατασκευαστικών εργασιών, ο πλωτός ηλιακός σταθμός της EDP στη νότια Πορτογαλία (Alqueva) είναι έτοιμος να αρχίσει να παράγει ενέργεια. Η έναρξη λειτουργίας του συγκεκριμένου έργου - που θεωρείται το μεγαλύτερο στην Ευρώπη σε δεξαμενή φράγματος - αποτελεί σημαντικό βήμα στην ανάπτυξη των ανανεώσιμων πηγών ενέργειας και εδραιώνει τη δέσμευση της EDP στην καινοτομία και την ενεργειακή μετάβαση. Η ενέργεια που παράγεται από τον σταθμό αυτόν, ο οποίος διαθέτει σχεδόν 12.000 φωτοβολταϊκά πάνελ, θα τροφοδοτεί περισσότερο από το 30% του πληθυσμού της περιοχής αυτής στα νότια της Πορτογαλίας. Επίσης, στην Alqueva, η EDP σχεδιάζει να εγκαταστήσει έως και 154 MW ανανεώσιμης ισχύος σε ένα πλήρως υβριδικό πάρκο.



Tech News

Orama Nexus: Τα ιπάμενα ταξί έρχονται στην Ελλάδα



Μία κοινοπραξία με σκοπό την ανάπτυξη των απαιτούμενων υποδομών για την είσοδο και λειτουργία αεροσκαφών τύπου eVTOL (αεροσκάφη ηλεκτρικής πρόωσης, κάθετης απογείωσης και προσγείωσης) στην Ελλάδα, έως το 2026 δημιούργησε μία ομάδα εταιρειών που δραστηριοποιούνται στους τομείς της αεροπλοΐας, του τουρισμού και της φιλοξενίας, των κατασκευών και των επενδύσεων.

Τα συγκεκριμένα αεροσκάφη μπορούν να μεταφέρουν μέχρι 6 επιβάτες με μηδενικές εκπομπές ρύπων, ελάχιστα επίπεδα θορύβου, και με κόστος ανά χιλιόμετρο, απολύτως συγκρίσιμο με αυτό ενός συμβατικού ταξί.

Η εξυπηρέτηση των eVTOL θα γίνεται από σταθμούς κάθετης προσγείωσης και

απογείωσης, που ονομάζονται Vertiport. Οι σταθμοί Vertiport είναι σχεδιασμένοι για να βρίσκονται σε αστικά κέντρα, είτε σε διαθέσιμους ανοιχτούς χώρους, είτε σε κατάλληλα διαμορφωμένα δώματα κτιρίων.

Η πλατφόρμα της Orama Nexus θα ξεκινήσει με την κατασκευή σταθμών Vertiport σε κεντρικά σημεία και προάστια της Αθήνας και της Θεσσαλονίκης, καθώς και σε περισσότερα από είκοσι (20) περιφερειακά αστικά κέντρα και νησιά. Ενώ θα συνεχίσει την ανάπτυξη του δικτύου της, με την εγκατάσταση περισσότερων από εκατό μικρών σταθμών επιβίβασης – αποβίβασης επιβατών (Vertistops), σε περιοχές σε όλη την Ελλάδα.



Στις δυτικές πλαγιές των Πιερίων, κοντά στο Βελβεντό Κοζάνης, αναπτύσσεται ένα από τα πιο όμορφα φαράγγια της Μακεδονίας, το φαράγγι Σκεπασμένου ή γνωστό και ως το φαράγγι των εννιά Πιερίδων Μουσών.

Το φαράγγι των εννιά Πιερίδων Μουσών

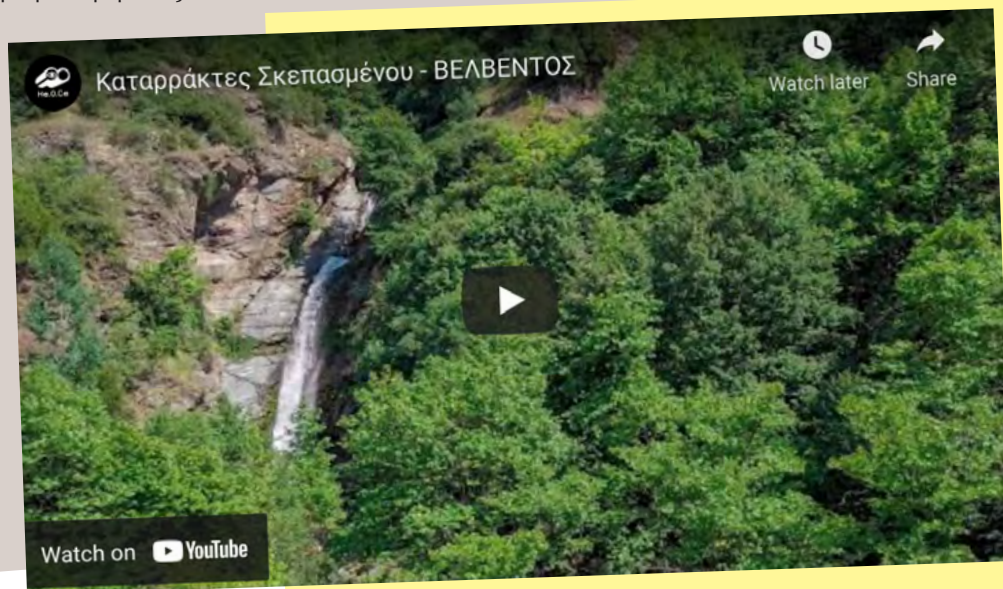
Η ονομασία “Σκεπασμένο” προήλθε από το γεγονός ότι σε ένα σημείο του ρέματος που το διασχίζει είναι καλυμμένο από το έδαφος, ενώ η ονομασία “των εννιά Πιερίδων Μουσών” προήλθε από το θρύλο που έλεγε ότι οι Μούσες κατέβαιναν στο ρέμα για να λουστούν και να χορέψουν.

Το φαράγγι έχει σχηματιστεί από τη ροή του ρέματος της Λάφισσας ή Λαφόρεμα, το οποίο ξεκινάει από τον οικισμό Καταφύγι και εκβάλλει στην τεχνητή λίμνη Πολυφύτου.

Το συνολικό μήκος του φαραγγιού είναι περίπου 7 χιλιόμετρα, ξεκινάει από τη λίμνη Πολυφύτου με 290 μέτρα υψόμετρο περίπου και καταλήγει στον οικισμό Καταφύγι με 1450 μέτρα υψόμετρο περίπου. Στο σύνολο του μήκους του φαραγγιού ο επισκέπτης μπορεί να θαυμάσει πάνω από δέκα καταρράκτες που δημιουργούν τις αντίστοιχες μικρές λίμνες και ερείπια παλιών νερόμυλων.

Το φαράγγι του Σκεπασμένου,

εκτός από την πλούσια χλωρίδα, διαθέτει και πλούσια πανίδα. Η ορνιθοπανίδα είναι ιδιαίτερα πλούσια καθώς ενισχύεται και από την όμορφη τεχνητή λίμνη Πολυφύτου, επίσης αρκετά είδη αμφίβιων και ερπετών ζουν στο φαράγγι ενώ υπάρχει και παρουσία πάνω από δέκα είδη θηλαστικών.



Πώς να αποφύγουμε τις ανεπιθύμητες σκέψεις!

**Συχνά κάνουμε σκέψεις που μας προκαλούν μελαγχολία και δυσάρεστα συναισθήματα...
Μας αγχώνουν, μας στενοχωρούν, μας τρομάζουν.
Μπορούμε να τις αποφύγουμε!**

Μία νέα έρευνα αποκαλύπτει μια σχετικά απλή μέθοδο για να καταφέρουμε να αποφύγουμε τις ανεπιθύμητες σκέψεις που μας ταλαιπωρούν στην καθημερινή μας ζωή.

Προληπτική αποφυγή

Ειδικότερα, η προληπτική αποφυγή μιας συσχέτισης μπορεί να είναι πολύ πιο αποτελεσματική και μπορεί να βοηθήσει στην αποφυγή επαναλαμβανόμενων ανεπιθύμητων σκέψεων, σύμφωνα με τη νέα επιστημονική μελέτη που δημοσιεύθηκε στο PLOS Computational Biology.

Οι ερευνητές μελέτησαν πώς 80 αγγλόφωνοι ενήλικες βρήκαν νέους συσχετισμούς με κοινές λέξεις. Συγκεκριμένα, οι συμμετέχοντες είδαν λέξεις σε μια οθόνη και έπρεπε να πληκτρολογήσουν μια συσχετιζόμενη λέξη. Τα άτομα μάλιστα μιας ομάδας ενημερώθηκαν από την αρχή ότι δεν θα λάμβαναν χρηματικά μπόνους εάν επαναλάμβαναν συσχετίσεις.

Με βάση τους χρόνους αντίδρασης και το πόσο αποτελεσματικοί ήταν οι συμμετέχοντες στη δημιουργία νέων συσχετισμών, οι ερευνητές χρησιμοποίησαν υπολογιστικές προσεγγίσεις για να μοντελοποιήσουν πώς οι άνθρωποι απέφευγαν τους επαναλαμβανόμενους συσχετισμούς.



Τι είναι ο «αντιδραστικός έλεγχος»

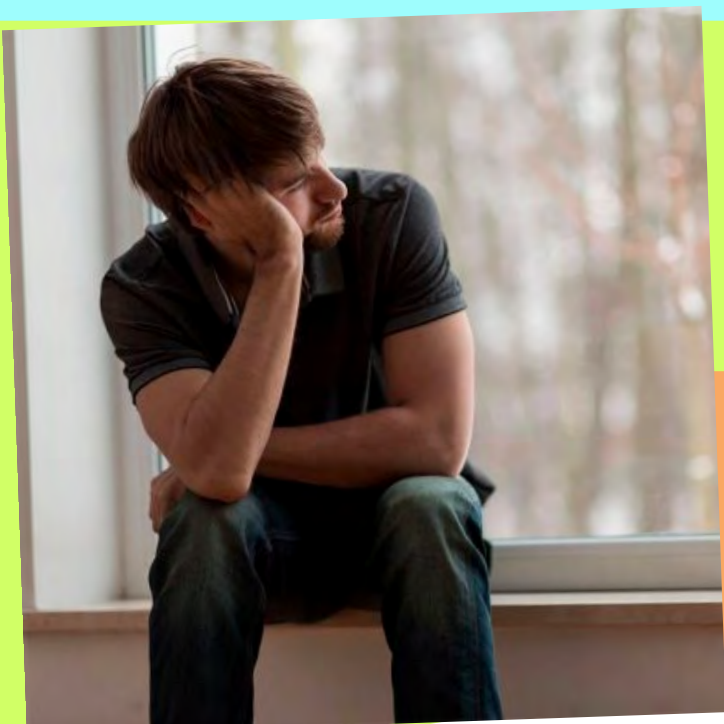
Οι ερευνητές διαπίστωσαν ότι οι περισσότεροι άνθρωποι χρησιμοποίησαν αυτό που ονόμασαν ως «αντιδραστικό έλεγχο», απορρίπτοντας ανεπιθύμητους συσχετισμούς αφού τους έχουν ήδη έρθει στο μυαλό. «Αυτός ο τύπος αντιδραστικού ελέγχου μπορεί να είναι ιδιαίτερα

προβληματικός» επισημαίνουν οι ερευνητές «επειδή, όπως υποδεικνύουν τα ευρήματά μας, οι σκέψεις αυτοενοχοποιούνται: η σκέψη μιας σκέψης αυξάνει την ισχύ της μνήμης και την πιθανότητα να επαναληφθεί. Με άλλα λόγια, κάθε φορά που πρέπει να απορρίψουμε αντιδραστικά μια ανεπιθύμητη σκέψη, υπάρχει η πιθανότητα αυτή να γίνει πιο δυνατή. Διαπιστώσαμε, όμως ότι οι άνθρωποι μπορούν εν μέρει να προλάβουν αυτή τη διαδικασία εάν θέλουν να διασφαλίσουν ότι αυτή η σκέψη θα επιστρέφει όσο το δυνατόν λιγότερο. Σκεπτόμενοι να την αποφύγουν, μειώνεται η πιθανότητα να επιστρέψει».

«Ενώ η τρέχουσα μελέτη επικεντρώθηκε σε ουδέτερες συσχετίσεις, μελλοντικές μελέτες θα πρέπει να καθορίσουν εάν τα ευρήματά μας γενικεύονται σε αρνητικές και προσωπικά σχετικές ανεπιθύμητες σκέψεις» καταλήγουν οι ερευνητές.

Ήξερες ότι...

Αρκεί ένα μόνο στοιχείο για να «πυροδοτήσει» ανεπιθύμητες σκέψεις ή αναμνήσεις πολλές φορές και συνεχόμενα. Είναι σημαντικό να σιγουρευτούμε ότι οι ανεπιθύμητες συσχετίσεις δεν θα εξακολουθήσουν να έρχονται στο μυαλό μας, γιατί έτσι ισχυροποιούνται οι σκέψεις που θέλουμε να αποφύγουμε.





42497: Το νέο έργο του Γιώργου Καπουτζίδη

Ο Γιώργος Καπουτζίδης έρχεται και πάλι στο Θέατρο ΗΒΗ, τη θεατρική του στέγη εδώ και τρία χρόνια, με το νέο του έργο με τίτλο «42497».

Σε ένα δυστοπικό μέλλον, οι άνθρωποι ζουν κάτω από την επιφάνεια της γης, προσπαθώντας να επιβιώσουν από τις παρενέργειες των επιτόλαιων επιλογών που έκαναν επί δεκαετίες ολόκληρες. Οι ανθρώπινες σχέσεις αναπτύσσονται, καταβαρθώνονται και επαναπροσδιορίζονται, μέσα από τη γνωστή ενσυναίσθηση και την ευαισθησία του Γιώργου Καπουτζίδη.

Ο Δημήτρης Γκοτσόπουλος, η Γιούλη Τσαγκαράκη, η Ανθή Σαββάκη, η Ειρήνη Βαλατσού, 3 ακόμα ηθοποιοί που θα ανακοινωθούν σύντομα, και η αγαπημένη του κοινού Κατιάνα Μπαλανίκα που ανανεώνει και για φέτος την συνεργασία της με τον Γιώργο Καπουτζίδη, συναντιούνται επί σκηνής σε ένα πρωτότυπο έργο, που μας υπενθυμίζει πόσο κοντά βρισκόμαστε στο «σκοτάδι της αβύσσου» και πόση δύναμη χρειάζεται για να «βγούμε και πάλι στην επιφάνεια».

Σε μια κοινωνία απομόνωσης, που δεν διαφέρει πολύ από την σημερινή, οι ήρωες του έργου προσπαθούν να διαχειριστούν και να υπερνικήσουν την συναισθηματική αποξένωση και την αδυναμία αποδοχής και αλληλεγγύης... αυτά δηλαδή που τους οδήγησαν ήδη στον όλεθρο. «Μια ιστορία που δεν έχει ειπωθεί ακόμα, αλλά μπορεί και να την ζούμε ήδη». Η συνέχεια επί σκηνής!

3rd Insurance Intermediaries Forum «Η πραγματική αξία της ασφαλιστικής διαμεσολάβησης»

διοργάνωση **ethos** EVENTS

13.10.22 *LiveOn hybrid event*
ethosevents.eu | [f](#) [in](#) #iifo22

iifo²²
3rd insurance
intermediaries
forum

Η διαχρονική έννοια της ασφάλειας παραμένει συνυφασμένη με την ανθρώπινη δραστηριότητα σε όλες τις εκφάνσεις της. Αναντίρρητα, ο ρόλος του ασφαλιστικού διαμεσολαβητή στα τεκταινόμενα της αγοράς παραμένει κυρίαρχος. Αυτό συμβαίνει γιατί ο επαγγελματίας ασφαλιστής αποτελεί τον βασικό σύνδεσμο στους «κρίκους» που απαρτίζουν την «αλυσίδα» της ασφαλιστικής αγοράς.

Σήμερα, οι εν εξελίξει μεγάλες αλλαγές σε όλο το φάσμα της οικονομικής - επιχειρηματικής δραστηριότητας, σε συνδυασμό με τις σύγχρονες ανάγκες των ασφαλισμένων, αναδιαμορφώνουν τα χαρακτηριστικά και τον τρόπο λειτουργίας ενός ασφαλιστή.

Το Insurance Intermediaries Forum 2022 έρχεται να αναδείξει όλα τα τελευταία νέα γύρω από τις προκλήσεις που έχει να αντιμετωπίσει ο σύγχρονος ασφαλιστικός διαμεσολαβητής, τις ευκαιρίες που δημιουργούνται και τη «μεγάλη εικόνα» που διαμορφώνεται για τον κλάδο.

Το 3rd Insurance Intermediaries Forum (#iifo22) διοργανώνεται από την ethosEVENTS σε συνεργασία με το οικονομικό και επιχειρηματικό πόρταλ banks.com.gr, το ασφαλιστικό περιοδικό Insurance World και το πόρταλ insuranceworld.gr. Θα διεξαχθεί στις 13 Οκτωβρίου 2022 με φυσική παρουσία, σε ειδικά διαμορφωμένο συνεδριακό χώρο και με παράλληλη online μετάδοση μέσα από το LiveOn Expo Complex, το καινοτόμο 3D ψηφιακό συνεδριακό και εκθεσιακό κέντρο της LiveOn. Για πληροφορίες, μπορείτε να επισκεφθείτε την [επίσημη ιστοσελίδα του συνεδρίου](#).

Κωνσταντίνα Τασσοπούλου



Το πιάτο

Ο μικρός Γιώργος με μια βαλίτσα στο χέρι και τα παπούτσια του προπάππου του στα πόδια, μεταναστεύει με υπερωκεάνιο στην Αμερική του προηγούμενου... αιώνα;

Μυστήρια πράγματα! Τεράστια μπέργκερ, ο Μίστερ Ναγκ που φωνάζει «τα πιάτα μουσου», χιλιάδες σαπουνόφουσκες που κρύβουν θησαυρούς, εκατομμύρια πιάτα με ζωγραφιές από σάλτσα και ένα πιάτο που σπάει επίτηδες. Ένα βιβλίο που σεβρίζει στα παιδιά του σήμερα την ιστορία των Ελλήνων μεταναστών του χθες. Με σύγχρονη γλώσσα, αστείρευτο χιούμορ και βαθιά ευαισθησία.

Από τις εκδόσεις Υδροπλάνο.



Εγκάντο, Η ιστορία της ταινίας



Η ΙΣΤΟΡΙΑ ΤΗΣ ΤΑΙΝΙΑΣ

Η Μιραμπέλ είναι το μοναδικό μέλος της οικογένειας Μαδριγάλ χωρίς κάποιο ξεχωριστό χάρισμα. Όταν η Κασίτα, το μαγικό τους σπίτι, κινδυνεύει και τα πάντα αρχίζουν να καταρρέουν, η μόνη «συνηθισμένη» Μαδριγάλ καλείται να σώσει την συνηθιστή οικογένειά της. Ηλικία: 2-4, 5-6. Από τις εκδόσεις MINΩΑΣ.



quote of the day

A BRAND IS A VOICE AND
A PRODUCT IS A SOUVENIR.
Lisa Gansky

Σήμερα
γιορτάζουν!
Γαρυφαλλιά, Διός,
Δίας, Μακρίνα



tip of the day

Consumers do not buy products.
They buy product benefits.

David Ogilvy

19 Ιουλίου

- > World Product Day
- > International Retainer Day
- > National Daiquiri Day
- > National Words With Friends Day