

Το μέλλον είναι ήδη εδώ.



Αύξηση της ισχύος σε
Ανανεώσιμες Πηγές Ενέργειας
με στόχο το μερίδιό μας
το 2026 να ανέλθει στο 40%
της χώρας.



Άμεση τοποθέτηση 1.000 σταθμών
φόρτισης σε όλη την Ελλάδα
που θα αυξηθούν σε
10.000 μεσοπρόθεσμα.



Νέα πρόσθετη υπηρεσία GreenPass
που εγγυάται στους καταναλωτές
πως όση ενέργεια καταναλώνουν,
τόση παράγεται για εκείνους
από ανανεώσιμες πηγές.



Σημαντική μείωση της λιγνιτικής
παραγωγής κατά 49% μεταξύ
2019 και 2021.

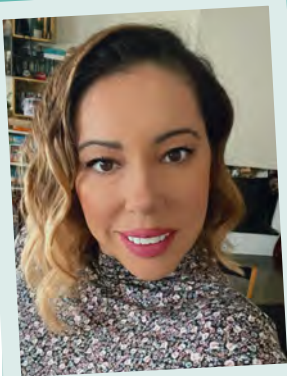
Ένα με το μέλλον
dei.gr

SAY *yes* to the **press**

A photograph of a young man and woman sitting back-to-back. The woman is on the left, wearing a white ribbed top and blue jeans. The man is on the right, wearing a dark blue button-down shirt. They are both looking away from each other, suggesting a state of emotional distance or conflict.

**3 + 1 ΣΗΜΑΔΙΑ ΠΟΥ ΠΡΟΜΗΝΥΟΥΝ
ΧΩΡΙΣΜΟ & ΠΟΙΑ ΕΙΝΑΙ Η ΒΑΣΙΚΗ
ΑΙΤΙΑ ΔΙΑΖΥΓΙΟΥ**

Good morning SayYessers!



Φτιάξε καφέ να στα πω...

Καλημέρα **SayYesser!!!**

Καθημερινά διαβάζω πολύ, από βιβλία μέχρι άρθρα και γνώμες. Κάπως έτσι ήρθε μπροστά μου το παρακάτω κείμενο και αποφάσισα να το μοιραστώ μαζί σας για να προβληματιστούμε μαζί...

“Ακούω πολλούς να λένε «αυτή η κατάσταση με το παιδί μου είναι ο μεγάλος σταυρός μου...», «αυτή η σχέση με τον άνδρα ή την γυναίκα μου, το συνάδελφο ή τον προϊστάμενό μου, αυτή η ασθένεια, τα χρέη και οι επαγγελματικές δυσκολίες μου, είναι ο σταυρός μου».

Θέλετε να είμαστε ειλικρινείς;

Ο μεγαλύτερος σταυρός της ζωής μας είναι ο χαρακτήρας μας.

Αυτή η παραγμένη σχέση με τον ίδιο τον εαυτό μας.

Αυτός είναι ο Σταυρός μας. Διότι από αυτή την σχέση θα εξαρτηθούν τα πάντα.

Εάν δεν βλέπεις την ζωή ως δώρο του Θεού θα βρίσκεις δεκάδες αιτίες να είσαι μίζερος και κακόμοιρος.

Εάν δεν ξημερώνει στην καρδιά σου όλα γύρω σου θα είναι σκοτεινά.

Εάν δεν αγαπάς τα μέσα σου θα σου φτάνει τα παιδιά και ο σύντροφός σου.

Εάν δεν αντέχεις αυτό που είσαι δεν θα αντέχεις τίποτα και κανέναν.

Εάν δεν αποδεχθείς τις σκιές σου δεν θα δεις ποτέ το Φως.

Εάν δεν θελήσεις να δεις τα τραύματα σου δεν θα γίνουν ποτέ θαύματα.

Κι εάν δεν τολμήσεις να δεις πού μπορείς να φτάσεις δεν θα αντικρίσεις ποτέ τον άνθρωπο που θα μπορούσες να γίνεις και δεν έγινες.”

Πατήρ Λίβυος

Tip of the Day: Όλοι αγχωνόμαστε, πιεζόμαστε και νιώθουμε συχνά πως “οι σταυροί” που καλούμαστε να σηκώσουμε είναι μεγάλοι και ότι εμείς δεν είμαστε σουπερήρωες για να τους σηκώσουμε και να συνεχίζουμε ακάθεκτοι και αλώβητοι λες και πρωταγωνιστούμε σε ταινία φαντασίας. Όπως όμως είτε ο πατήρ Λίβυος αν δεν θελήσουμε να δούμε τα τραύματά μας δεν θα γίνουν ποτέ θαύματα! Πιστεύεις στα θαύματα; Αν με ρωτάς, πιστεύω ότι η ενδοσκόπηση και η αυτογνωσία μπορούν να βάλουν τα θεμέλια για να γίνουν θαύματα στη ζωή μας. Περιμένω τη γνώμη σου, όπως πάντα...

Κλαίρη Στυλιανιά
Chief of SayYessers
claire@sayes.gr

3 + 1 σημάδια που προμηνύουν χωρισμό & ποια είναι η βασική αιτία διαζυγίου



Το 'ξερα, το περίμενα, το φανταζόμουνα... Λέμε εκ των υστέρων και πολλές φορές δεν το εννοούμε καν!

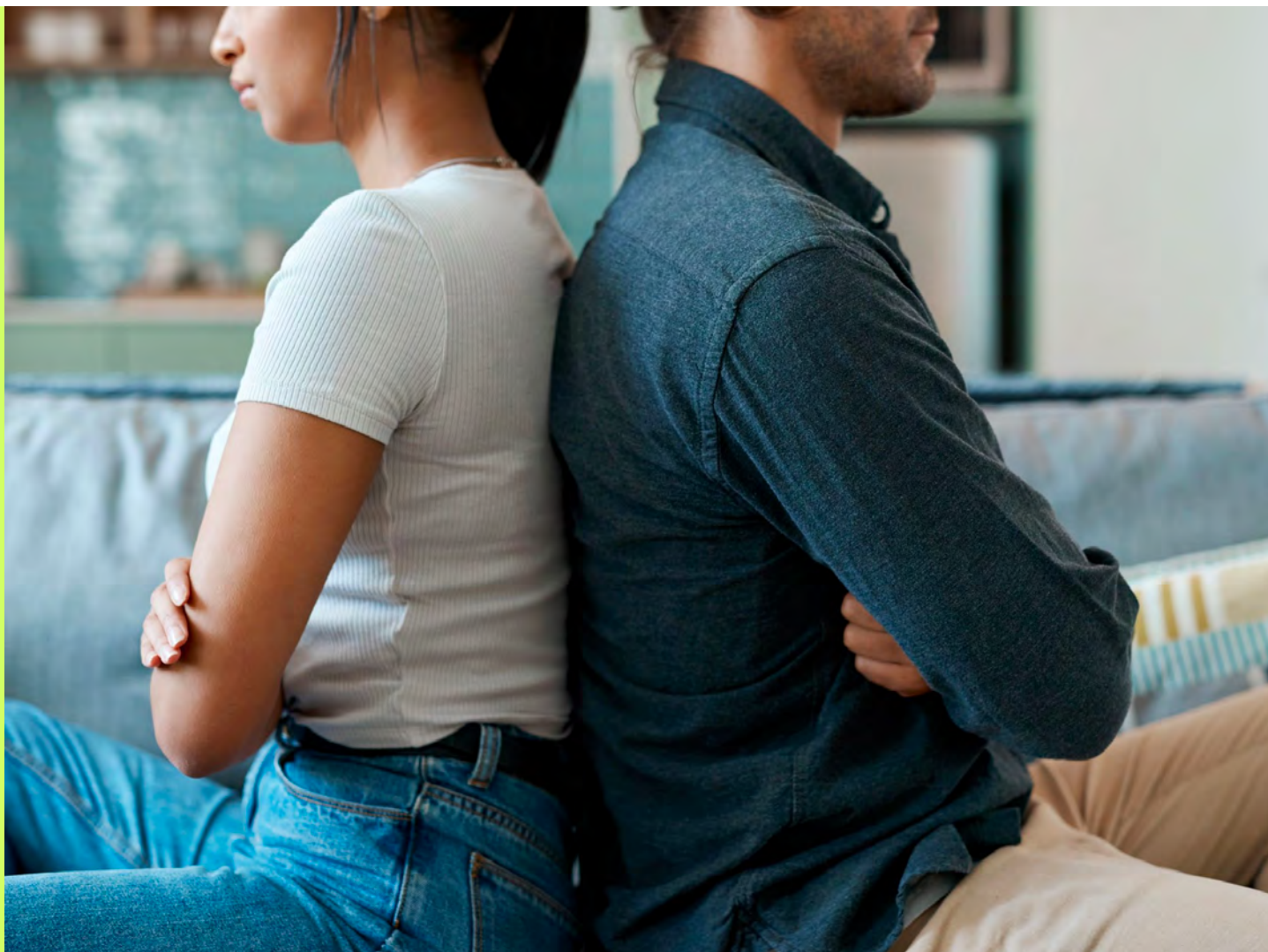
Από την άλλη τα σημάδια υπάρχουν αλλά εμείς τα προσπερνάμε, κάνουμε ότι δεν τα βλέπουμε γιατί δεν θέλουμε να σκεφτούμε σενάρια χωρισμού. Μπορεί μάλιστα να πανικοβληθούμε και μόνο στην ιδέα ότι ίσως στο μέλλον χωρίσουμε.

Ας δούμε λοιπόν 3 + 1 σημάδια που μας χτυπούν το καμπανάκι...

1. Stonewalling ή απλά απομάκρυνση...

Είναι πολύ συχνό φαινόμενο να απομακρύνεται ο ένας ή ο άλλος σύντροφος απότομα κλείνοντας ξαφνικά μία συζήτηση, απομακρυνόμενος και σωματικά. Έτσι τον πρωταγωνιστικό ρόλο παίρνει η σιωπή... και φυσικά τα προβλήματα δεν λύνονται και οι διαφορές δεν γεφυρώνονται. Δεν υπάρχει αποκλιμάκωση





μιας κατάστασης, υπάρχει μόνο “βίαιος” επίλογος χωρίς λύση... Και όταν αυτό το μοτίβο συμπεριφοράς διαιωνίζεται το καρπανάκι χτυπάει δυνατά και συνεχόμενα και μας προειδοποιεί για πιθανό χωρισμό.

2. Σε θέση άμυνας...

Όταν θέλουμε να αποφύγουμε τις ευθύνες και να υπερασπιστούμε τον εαυτό μας, κάτι που συχνά μας γίνεται εμμονή, δεν εστιάζουμε στο να γεφυρώσουμε το χάσμα αλλά στο να βγούμε “νικητές”, να αποδείξουμε πως δεν φταίμε. Η ενσυναίσθηση κάνει θαύματα στις σχέσεις αλλά όταν μας ενδιαφέρει τόσο να δείξουμε ότι εμείς δεν έχουμε μερίδιο ευθύνης, δεν είμαστε σε θέση να μπούμε στη θέση του συντρόφου μας. Έτσι, δεν προσπαθούμε να κατανοήσουμε πώς σκέφτεται και να αιτιολογήσουμε τις συμπεριφορές του και ο εγωισμός μας τελικά μας κάνει να χάνουμε την ουσία... και τη σχέση μας.



3. Συνεχής κριτική

Εδώ η τοξικότητα κάνει δυναμική εμφάνιση και δείχνει ότι κάτι δεν πάει καθόλου καλά... Επικρίνουμε ο ένας τον άλλον, τον ειρωνευόμαστε, τον προσβάλλουμε και τα αρνητικά συναισθήματά μας βγαίνουν στην επιφάνεια... Αρχίζουμε να γενικολογούμε και αόριστα κάνουμε σχόλια τα οποία δεν μας τιμούν και τις περισσότερες φορές δεν τα εννοούμε ή υπερβάλλουμε. Πώς μαζεύεται μετά η κατάσταση; Δύσκολα, ειδικά αν πρόκειται για μια συμπεριφορά που έχει παγιωθεί.



4. Περιφρόνηση

Τα καμπανάκια χτυπούν όλα μαζί και πρέπει να προσπαθήσουμε να σώσουμε ό,τι σώζεται. Μέσα από τη συμπεριφορά μας φαίνεται ότι υπάρχει αντιπάθεια προς τον σύντροφό μας, μπορεί να φτάσουμε στο σημείο να κοροϊδέψουμε τον ίδιο ή και ό,τι του αρέσει να κάνει, ανθρώπους που εκτιμά κ.α. Γινόμαστε επιθετικοί, δείχνουμε ότι δεν μας νοιάζει πραγματικά ο σύντροφός μας κι έτσι τον υποτιμούμε ή αδιαφορούμε γι' αυτόν. Όταν περιφρονούμε τον σύντροφό μας ωθούμε τη σχέση μας σε διάλυση.

Τα συσσωρευμένα νεύρα τα οποία αισθανόμαστε για τον σύντροφό μας και δεν εξωτερικεύουμε πάντα, λοιπόν, οδηγούν σταδιακά στην απέχθεια! Αυτό έχει ως αποτέλεσμα η απλή ενόχληση να γιγαντώνεται και να γίνεται έντονη αντιπάθεια, κάτι που έχει ως κατάληξη τον χωρισμό.

Έρευνα: Ποια είναι η βασική αιτία χωρισμού

Νομίζετε ότι η βασική αιτία διαζυγίου είναι η απιστία;

Ο Dr. John Gottman μετά από παρατήρηση ζευγαριών, πολλές μελέτες και ψυχανάλυση, κατέληξε στο ότι η βασική αιτία που οδηγεί στον χωρισμό είναι η συσσώρευση αρνητικών συναισθημάτων για τον σύντροφό μας, τα οποία μοιραία οδηγούν σε αίσθημα απέχθειας.





Ελίνα Δημητριάδου,
Διατροφολόγος



Γιατί νιώθουμε υπνηλία μετά από το γεύμα;



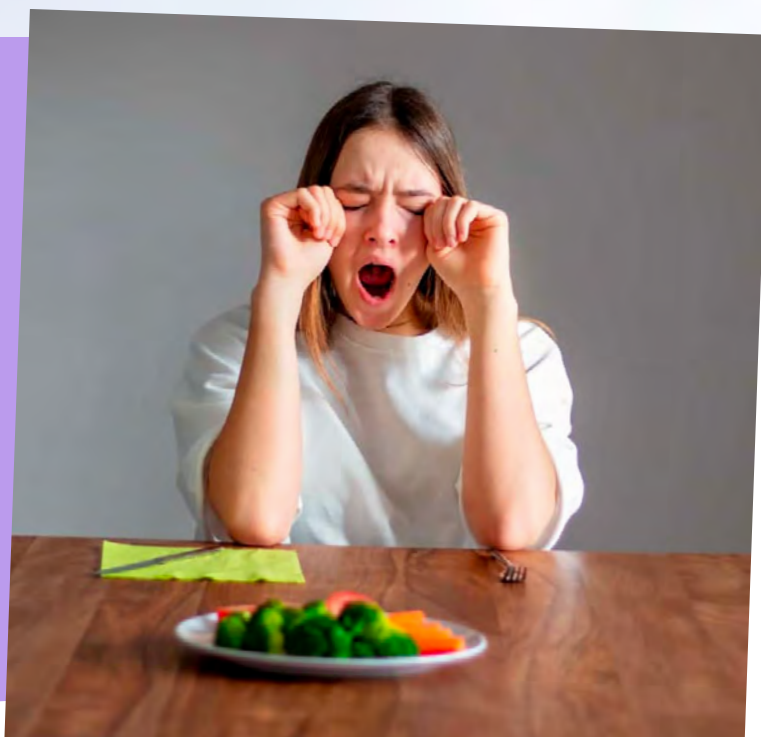
Αν νιώθετε υπνηλία μετά το φαγητό να ξέρετε ότι όχι απλά δεν είστε μόνοι, αλλά ότι πρόκειται και για κάτι πολύ κοινό. Αλλά γιατί νιώθουμε υπνηλία μετά το φαγητό; Σε τελική ανάλυση, το φαγητό είναι πηγή ενέργειας, σωστά;

Δυστυχώς, το ανθρώπινο σώμα δεν είναι τόσο απλό. Μια σειρά παραγόντων παίζουν ρόλο για να καθορίσουν πόσο κουρασμένο αισθάνεται ένα άτομο. Γιατί νιώθουμε απότομη υπνηλία, ατονία μετά το φαγητό. Όταν τρώμε ένα γεύμα, διεγείρεται μια σειρά ενεργειών στο έντερο και σε όλο το σώμα.

Τα ακανόνιστα επίπεδα σακχάρου στο αίμα μπορεί να είναι ένας από τους παράγοντες που συμβάλλουν στο αίσθημα υπνηλίας που βιώνουμε μετά το γεύμα.

Όταν τρώμε τροφές με υψηλή περιεκτικότητα σε ζάχαρη, αυτό μπορεί να προκαλέσει αύξηση του σακχάρου στο αίμα και στη συνέχεια απότομη πτώση. Αυτή η κάθετη πτώση μπορεί να οδηγήσει σε αίσθημα ξαφνικής κόπωσης.

Ωστόσο, αυτό δεν είναι το μοναδικό πράγμα, που συμβαίνει. Μετά το φαγητό, μερικές φορές βλέπουμε μια απότομη αύξηση στην παραγωγή και απελευθέρωση





σεροτονίνης, κάτι που θα μπορούσε να έχει και άλλες παρενέργειες. Τα αυξημένα επίπεδα ορμονών μπορεί να μας κάνουν να νιώθουμε λίγη υπνηλία. Η σεροτονίνη παίζει κρίσιμο ρόλο στη διάθεσή μας και στους κύκλους του ύπνου μας. Έτσι, όταν τα επίπεδα αυξάνονται μετά από ένα γεύμα μπορεί να μας κάνει να νυστάζουμε.

Ποιες τροφές προκαλούν την μεγαλύτερη υπνηλία μετά το φαγητό

Η κατανάλωση τροφών που είναι πλούσιες στην τρυπτοφάνη (αμινοξύ) μπορεί να προκαλέσει κάποια υπνηλία. Αυτό οφείλεται στο γεγονός ότι η τρυπτοφάνη εμπλέκεται στην παραγωγή σεροτονίνης. Βρίσκεται σε πολλές τροφές πλούσιες σε πρωτεΐνες, όπως το τυρί, τα αυγά, η γαλοπούλα και το τόφου.

Πώς να μην σας πιάνει υπνηλία μετά το φαγητό

Αν και η έρευνα δεν έχει ακόμη δώσει μια τελική απάντηση στο γιατί οι άνθρωποι συχνά νιώθουν υπνηλία μετά το φαγητό, υπάρχουν κάποιες λύσεις.

Το να καταναλώνουμε τροφές με υψηλή περιεκτικότητα σε φυτικές ίνες μπορεί να βοηθήσει στη σταθεροποίηση των επιπέδων σακχάρου στο αίμα και στην αποφυγή αυτής της απότομης πτώσης. Έτσι θα είναι λιγότερο πιθανό να νυστάζουμε μετά το γεύμα.

Προσπαθούμε λοιπόν να τρώμε τακτικά γεύματα και να αποφεύγουμε να τρώμε πολύ μεγάλες μερίδες. Αυτό μπορεί να υπερφορτώσει το πεπτικό μας σύστημα, κάνοντάς μας να αισθανόμαστε κουρασμένοι και υποτονικοί.



Σοφία Δήμτσα: Η ΔΕΗ βελτιώνει διαρκώς τα ποσοστά εκπροσώπησης των γυναικών σε ανώτερες θέσεις



Απάντηση στο κρίσιμο ερώτημα του πώς μπορεί να υπάρξει αξιοκρατία και πρόοδος

απέναντι στον σεξισμό και στις ηλικιακές διακρίσεις σε ανδροκρατούμενα επαγγέλματα κλήθηκαν να δώσουν τρεις γυναίκες με σημαντική πορεία στον χώρο τους στο πλαίσιο του 2ου ετήσιου συνεδρίου [The Upfront Initiative](#), το οποίο διοργανώνεται από την LiFO και την Tsomokos και τελεί υπό την Αιγίδα της Α.Ε. της Προέδρου της Δημοκρατίας, Κατερίνας Σακελλαροπούλου, με τη στήριξη του Δήμου Αθηναίων και του Γραφείου του Ευρωπαϊκού Κοινοβουλίου στην Ελλάδα.

Μιλώντας στο πάνελ με θέμα «Σεξισμός, age-ism, αξιοκρατία και εξέλιξη σε ανδροκρατούμενα επαγγέλματα» που συντόνισε η δημοσιογράφος της LiFO, κ. Χριστίνα Γαλανοπούλου, η δημοσιογράφος, DJ και ακτιβίστρια, κ. Φώφη Τσεσμελή τόνισε ότι «συζητάμε ακόμα τα αυτονόητα. Αυτό νιώθω και με πληγώνει. Στο επάγγελμά μου και σε οτιδήποτε έχει σχέση με τεχνολογία είναι αυτονόητο ότι οι γυναίκες δεν μπορούν να έχουν θέση».

Η Διευθύντρια Εταιρικών Σχέσεων και Επικοινωνίας της ΔΕΗ, κ. Σοφία Δήμτσα σημείωσε πως στη ΔΕΗ δεν υπάρχει κριτήριο φύλου στις προκηρύξεις ούτε και διακρίσεις στις αμοιβές των εργαζομένων. Υπογραμμίζοντας πως «δεν πιστεύει σε ποσοτώσεις» αναφέρθηκε στα διαρκώς βελτιούμενα ποσοστά εκπροσώπησης των γυναικών σε ανώτερες θέσεις

THE
Upfront
INITIATIVE

**Ορατότητα
στην πράξη**

στην εταιρεία. Ειδικότερα, όπως είπε, οι γυναίκες καλύπτουν το 37% των διευθυντικών θέσεων ενώ το

ποσοστό αυτό φθάνει στο 42% σε θέσεις μεσαίων στελεχών.

Ωστόσο, υπογράμμισε πως οι προκαταλήψεις στην κοινωνία παραμένουν ισχυρές αναφέροντας ως παράδειγμα πως όταν υπάρχουν ευκαιρίες προσλήψεων σε θέσεις γραμματειακής υποστήριξης δεν υπάρχουν βιογραφικά που έρχονται από από άνδρες εργαζόμενους. Χρησιμοποιώντας παραδείγματα διαφορετικής αντιμετώπισης γυναικών και ανδρών για τις προσωπικές επιλογές τους στο να κάνουν οικογένεια υπογράμμισε τις σεξιστικές συμπεριφορές με τις οποίες έρχονται αντιμέτωπες καθημερινά οι γυναίκες επαγγελματίες, ειδικά σε ανδροκρατούμενα επαγγέλματα.

«Δεν υπάρχουν πολλές γυναίκες σεφ» τόνισε η Σερ Γωγώ Δελογιάννη θέλοντας να υπογραμμίσει την έλλειψη ευκαιριών των γυναικών να βρεθούν σε ηγετικές θέσεις σε ένα ανταγωνιστικό περιβάλλον όπου υποεκπροσωπούνται. «Δε δέχομαι να τριμάρω τις γωνίες τις προσωπικότητάς μου για να ταιριάζω σε κάποια στερεότυπα» δήλωσε η σκηνοθέτις και Καλλιτεχνική Διευθύντρια του Φεστιβάλ Αθηνών, κ. Κατερίνα Ευαγγελάτου μιλώντας για την κριτική με την οποία έρχονται αντιμέτωπες οι γυναίκες που βρίσκονται σε υψηλές θέσεις στον τομέα που δραστηριοποιούνται.

Νέες απολαυστικές προτάσεις από τη Λουξ!



Στο πλαίσιο της Foodexpo 2023, όπου η Λουξ συμμετείχε με μεγάλη επιτυχία, παρουσιάστηκαν για πρώτη φορά οι νέες προϊόντικές προτάσεις της εταιρίας.



© Ραλεράκης Ρηότα
Ραλεράκης Ζαμπία
ΡΑΤΡ7994/2023

Η σειρά λουξ Tea σε τρεις απολαυστικές γεύσεις, χωρίς συντηρητικά, χωρίς προσθήκη ζάχαρης και μόνο με φυσικά γλυκαντικά καθώς και η λουξ free, ένα αναψυκτικό χωρίς προσθήκη ζάχαρης, χωρίς συντηρητικά, χωρίς ανθρακικό και μόνο με φυσικά γλυκαντικά εντυπωσίασαν τους key buyers που επισκέφτηκαν το κορυφαίο εμπορικό φόρουμ για τα τρόφιμα και ποτά στη Ν.Α Ευρώπη.

Ταυτόχρονα, η Λουξ ανανεώνοντας συνεχώς το προϊόντικό της πορτοφόλι παρουσίασε τη νέα σειρά χυμών σε 10 μοναδικές γεύσεις: Νέκταρ Πορτοκάλι-Μήλο-Καρότο, Φρουτοποτό Μπανάνας, 100% Φυσικό Χυμό Ανανά, Φρουτοποτό Cranberry, 100% Φυσικό Χυμό Πορτοκάλι,

Φρουτοποτό Λεμόνι, Φρουτοποτό Βύσσινο, 100% Φυσικό Χυμό Extra-9, Νέκταρ Ροδάκινο και 100% Φυσικό Χυμό Μήλο σε συσκευασίες 1lt και 250 ml.



Επίσης η Λουξ εισήλθε σε νέα προϊόντική κατηγορία λανσάροντας τη σειρά των χυμών λουξ kids σε γεύσεις Πορτοκάλι-Μήλο-Βερίκοκο-Ροδάκινο και Μήλο-Σταφύλι-Φράουλα. Οι παραπάνω σειρές θα κυκλοφορήσουν σύντομα στην αγορά.

Η Λουξ παραμένει πάντοτε πρωτοπόρα προσβλέποντας στην ποιοτική αναβάθμιση των κωδικών της, στην προσέγγιση διαφορετικών και νέων καταναλωτών, στην προσέγγιση γονέων και παιδιών αλλά και στη διαφοροποίησή της σε σχέση με τον ανταγωνισμό.

Η dermagenetic διοργάνωσε SKINCARE SPECIAL EVENT αφιερωμένο στην υγεία του δέρματος

Το πρωτοποριακό brand στον κλάδο της ιατρικής αισθητικής, μας έδωσε τις λύσεις που αναζητούσαμε για τη σωστή καθημερινή θεραπεία του δέρματος.

Η dermagenetic, ο ειδικός στην ανάπτυξη καινοτόμων προϊόντων με βάση την κυτταρική ενέργεια και με εξατομικευμένες φόρμουλες που ενισχύουν τους αυτόλογους μηχανισμούς κυτταρικής επιδιόρθωσης, διοργάνωσε το απόλυτο Skincare Event την Τετάρτη 22 Μαρτίου.

Η εταιρεία διαθέτει παρουσία σε 70 χώρες παγκοσμίως και ειδικεύεται 28 χρόνια στη δημιουργία πρωτοποριακών προϊόντων που προάγουν την υγεία του δέρματος. Τα προϊόντα της dermagenetic αναπτύσσονται αποκλειστικά με βάση τα τελευταία επιστημονικά δεδομένα και διεθνείς έρευνες, ώστε να επιτυγχάνουν την ενίσχυση του μικροβιώματος του δέρματος, επαναφέροντας και ρυθμίζοντας την ομοιοστασία του. Αυτές οι καινοτομίες μάλιστα σάρωσαν στα Aesthetic Awards 2023, κατακτώντας 6 βραβεία σε ισάριθμες κατηγορίες.

Από τα μυστικά ομορφιάς βασισμένα στην υγεία των κυττάρων του δέρματος, μέχρι τις λύσεις για τη σωστή και ολοκληρωμένη θεραπεία του, η επιστημονική ομάδα της dermagenetic έδωσε απαντήσεις και ενημέρωσε τους προσκεκλημένους, οι οποίοι είχαν την ευκαιρία να δοκιμάσουν on the spot αυτά τα εξαιρετικά προϊόντα. Παράλληλα, σε διαμορφωμένο beauty corner με το υπερσύγχρονο skin scanner της dermagenetic είχαν τη δυνατότητα μέσα σε λίγα λεπτά να μάθουν όλες τις πληροφορίες σχετικά με την κατάσταση του δέρματός τους και να λάβουν προσωποποιημένες συμβουλές.

Ο Άγγελος Κανακόπουλος, Founder της dermagenetic, στο πλαίσιο του beauty event, δήλωσε σχετικά:

«Η dermagenetic αποτελεί ένα μοναδικό concept που από το 1995 μέχρι και σήμερα διαθέτει λύσεις του κοινού εντός και εκτός Ελλάδας. Όραμά μας είναι να δημιουργούμε προϊόντα που ενισχύουν την κυτταρική ενέργεια αποκαθιστώντας την υγεία του δέρματος. Αυτή η ενέργεια ρυθμίζει την ομοιοστασία του,



συμβάλλοντας ουσιαστικά στην αυτόλογη επιδιόρθωση βλαβών που δημιουργούνται με το πέρασμα του χρόνου. Όλοι γνωρίζουμε πλέον το ρόλο του μικροβιώματος και τη συμβολή του στην κυτταρική ενέργεια και υγεία. Χωρίς αυτό δε θα υπήρχε ζωή στον πλανήτη μας. Τα προϊόντα που δημιουργούμε όχι μόνο το σέβονται καθ' ότι είναι θετικά ή αρνητικά ιονισμένα ανάλογα το πρόβλημα, αλλά το ενισχύουν διότι δρουν βιομιμητικά.»

Η owner του Lab in the Box, Πόπη Αναστοπούλου, η Γενική Διευθύντρια της dermagenetic, Κωνσταντίνα Κανακοπούλου, ο Founder της dermagenetic, Άγγελος Κανακόπουλος και η Αισθητικός, Κοσμητολόγος στο Derma Care Center, Μαρία Παπαδοπούλου



Πρώτη παρουσίαση του American University of Beirut – Mediterraneo σε επιλεγμένα ελληνικά ιδιωτικά σχολεία

Τη νέα φιλοσοφία τριτοβάθμιας εκπαίδευσης και μεταπτυχιακών σπουδών, αλλά και της ευρύτερης ακαδημαϊκής εμπειρίας με διεθνή πρότυπα και παγκόσμια αναγνώριση, παρουσίασαν στελέχη του American University of Beirut – Mediterraneo σε μαθητές 9 ιδιωτικών σχολείων το διάστημα 20 με 23 Μαρτίου.

Παράλληλα, στις 24 Μαρτίου τις ώρες 18:00 – 20:00, οι ενδιαφερόμενοι θα μπορούν να ενημερωθούν σχετικά σε ανοικτή συνάντηση που οργανώνεται στο «Σπίτι της Κύπρου» στην Αθήνα.

Το American University of Beirut – Mediterraneo αποτελεί το πρώτο εκτός Λιβάνου campus του ιστορικού Αμερικάνικου Πανεπιστημίου της Βηρυτού, το οποίο με έτος ίδρυσης το 1866 συγκαταλέγεται σταθερά στα κορυφαία ακαδημαϊκά ιδρύματα παγκοσμίως, ενώ βρίσκεται στην πρώτη θέση στην περιοχή Μέσης Ανατολής και Βορείου Αφρικής σε ό,τι αφορά στην απασχολησιμότητα των αποφοίτων του.

Στη συμπλήρωση των 155 και πλέον χρόνων λειτουργίας του, το American University of Beirut ανακοίνωσε την Άνοιξη του 2022 σε εκδήλωση παρουσία του Προέδρου της Κυπριακής Δημοκρατίας τη συμφωνία με τον Δήμο Πάφου για τη δημιουργία του American University of Beirut – Mediterraneo campus.

«Δημιουργούμε μια μοναδική κοιτίδα εκπαίδευσης στην Πάφο που επαναπροσδιορίζει τον ρόλο της ευρύτερης γεωγραφικής περιοχής και διευρύνει τις ευκαιρίες της νέας γενιάς που φιλοδοξεί να έχει δυναμικό ρόλο στο μέλλον. Το κοινό της Ελλάδας έχει μέρος στα οφέλη που το AUB- Mediterraneo δημιουργεί και η πρώτη επαφή γνωριμίας που τώρα οργανώνουμε είναι μια καλή ευκαιρία για να τους μελλοντικούς φοιτητές να αρχίσουν να σχεδιάζουν τα επόμενα βήματα σπουδών τους με υψηλά κριτήρια. Προς υποστήριξη τους μάλιστα, το Πανεπιστήμιο προβλέπει την παροχή οικονομικής υποστήριξης στους φοιτητές που τη δικαιούνται, προκειμένου να μην στερηθούν την ευκαιρία υψηλού επιπέδου τριτοβάθμιας εκπαίδευσης που το AUB- Mediterraneo παρέχει» δήλωσε ο πρύτανης του Πανεπιστημίου, Dr. Wassim El Hajj.



AMERICAN
UNIVERSITY
OF BEIRUT

Mediterraneo

WHERE FREE
MINDS FLOURISH



ΤΩΡΑ ΣΤΗΝ ΚΥΠΡΟ!

Στην εκκίνηση του το Πανεπιστήμιο παρέχει πέντε προπτυχιακούς τίτλους σπουδών και δύο μεταπτυχιακούς:

- Bachelor of Arts in Philosophy, Politics, and Economics
- Bachelor of Science in Psychology
- Bachelor of Science in Computer Science
- Bachelor of Science in Industrial Engineering
- Bachelor of Business Administration in Management και
- Master of Science in Engineering Management
- Master of Science in Business Analytics



Ναταλί Κακκαβά-Σάκης Κασίδης-Άσπλα Θώμου-Ζήνα Κουτσελίνη-Γρηγόρης Γκουντάρης-Γιώργος Κασίδης

Η "ΦΑΡΜΑ ΕΛΑΣΣΟΝΑΣ" στηρίζει το έργο του ΚΕΝΤΡΟΥ ΕΙΔΙΚΗΣ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗΣ ΠΑΙΔΙΩΝ ΜΕ ΕΙΔΙΚΕΣ ΑΝΑΓΚΕΣ Κ.Ε.Ε.Π.Ε.Α. "Ορίζοντες", στα πλαίσια της "Food Expo 2023"

Στηρίζοντας το έργο του Κέντρου Ειδικής Εκπαίδευσης Παιδιών Με ειδικές Ανάγκες Κ.Ε.Ε.Π.Ε.Α. "Ορίζοντες", στα πλαίσια της Μεγαλύτερης Έκθεσης Τροφίμων & Ποτών στην Νοτιοανατολική Ευρώπη "FOOD EXPO GREECE", έδωσαν το παρών οι πάντα ευαισθητοποιημένοι Αντώνης Σρόιτερ, Ζήνα Κουτσελίνη, Σίσσυ Χρηστίδου καθώς και πλήθος προσωπικότητων του επιχειρηματικού και καλλιτεχνικού χώρου.

Οι ιδιοκτήτες του ομίλου επιχειρήσεων "Κασίδης Α.Ε" Σάκης και Γιώργος Κασίδης, δείχνοντας την κοινωνική τους ευαισθησία για ακόμη μια φορά προσέφεραν την οικονομική δωρεά στην εκπρόσωπο του διοικητικού συμβουλίου του "Κ.Ε.Ε.Π.Ε.Α. Ορίζοντες", Ισμήνη Μουλού, που ευχαρίστησε την οικογένεια Κασίδη για την πολύτιμη αρωγή της και την ηθική τόνωση προς όφελος των νέων ανθρώπων με νοητική υστέρηση και αυτισμό.

Ο όμιλος "Κασίδης Α.Ε" αποτελείται από τις δύο μεγάλες εταιρίες "Kasidis Meatland" & "Φάρμα Ελασσόνας" συμμετείχε και φέτος δυναμικά στην έκθεση, με προτάσεις σε προϊόντα και υπηρεσίες εστίασης & διατροφής για το 2023. Η "Φάρμα Ελασσόνας", υπερσύγχρονη και καινοτόμος για τα

ευρωπαϊκά δεδομένα, μονάδα επεξεργασίας, δίνει τη δυνατότητα να δημιουργηθούν καινούργιες τάσεις στην αγορά του κρέατος. Με την πράσινη φιλοσοφία της κέρδισε τις εντυπώσεις για ακόμη μία χρονιά στην "Food Expo", αφού ο σεβασμός στη φύση και η έντονη συνείδηση περιβαλλοντικής ευθύνης αποτελούν πρωταρχικές αξίες της εταιρίας τροφίμων και συμβάλλουν στην εκπλήρωση του στόχου της που δεν είναι άλλος από το να προσφέρει μοναδικά, ποιοτικά προϊόντα υψηλών προδιαγραφών.



Σάκης Κασίδης-Σίσσυ Χρηστίδου-Αντώνης Σρόιτερ-Χάρης Σιανίδης-Άσπλα Θώμου





Σαλάτα με σπανάκι & χαλούμι

National Spinach Day την Κυριακή και σας προτείνουμε μια εύκολη σαλάτα με σπανάκι και χαλούμι. Τρώγεται ως ελαφρύ, κύριο πιάτο ή ως ορεκτικό. Με ελάχιστα υλικά, είναι εξαιρετικά απλή, γρήγορη και πολύ νόστιμη!

Θα χρειαστούμε:

- 250 γρ. τυρί χαλούμι
- 200 γρ. σπανάκι baby, πλυμένο και στεγνό
- 2 μεγάλα πορτοκάλια
- 1 ματσάκι μέντα ή δυόσμο (μόνο τα φύλλα)
- 2 κ.σ. ελαιόλαδο
- αλάτι



Πώς γίνεται:

- Κόβουμε σε φέτες το χαλούμι και το ψήνουμε για 3-4 λεπτά από κάθε πλευρά μέχρι να πάρει χρυσαφί χρώμα. Το αφήνουμε στην άκρη.
- Ρίχνουμε το σπανάκι και τη μισή μέντα σε μια μεγάλη πιατέλα.
- Κόβουμε τα πορτοκάλια σε κομμάτια και τα σκορπίζουμε πάνω από το σπανάκι μαζί με τον χυμό πορτοκαλιού που βγάζουν κατά το κόψιμο.
- Σε ένα μπολ ψιλοκόβουμε την υπόλοιπη μέντα, προσθέτουμε 2 κουταλιές της σούπας ελαιόλαδο, λίγο αλάτι και ανακατεύουμε.
- Τοποθετούμε τις φέτες χαλούμι πάνω από τη σαλάτα και περιχύνουμε με το dressing.
- Σερβίρουμε με ζεστά ψωμάκια.

TIP

Απογειώνουμε τη γεύση προσθέτοντας ρόδι και καρύδια και ραντίζοντας ελαφρά με κρέμα μπαλσάμικο στο τέλος.





από την **Κική Δρίτσα**

Red passion: Ώρα για mocktail!



Με αφορμή τη σημερινή **Cocktail Day** είπαμε να σας βάλουμε homework για το Σαββατοκύριακο που έρχεται. Ναι, θα φτιάξουμε cocktail αλλά χωρίς αλκοόλ... δηλαδή mocktail!

Θα χρειαστούμε:

- 1/5 ποτήρι κρασιού ανθρακούχο νερό
- 1/5 ποτήρι κρασιού χυμό ροδάκινο
- 1/5 ποτήρι κρασιού χυμό φράουλα
- 2 κ.γ. γρεναδίνη
- κρυσταλλική ζάχαρη
- λεμόνι
- πάγο



Έτοιμση:

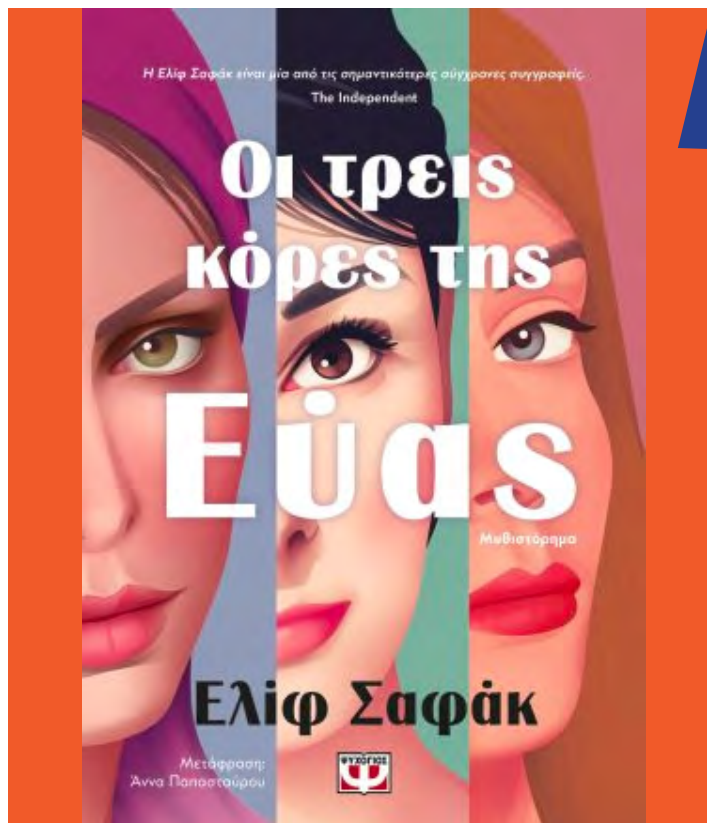
Βάζουμε τον πάγο στο μπλέντερ για να θρυμματιστεί. Βάζουμε σε σέικερ τα υλικά και ανακινούμε καλά. Προσθέτουμε τον θρυμματισμένο πάγο και ανακινούμε. Περνάμε την άκρη ενός ποτηριού με λεμόνι και ζάχαρη, ρίχνουμε το mocktail και σερβίρουμε!



TIP

Μπορούμε να γαρνίρουμε με φράουλα, ροδάκινο ή φέτα λεμονιού και φυλλαράκια δυόσμου.





Οι τρεις κόρες της Εύας

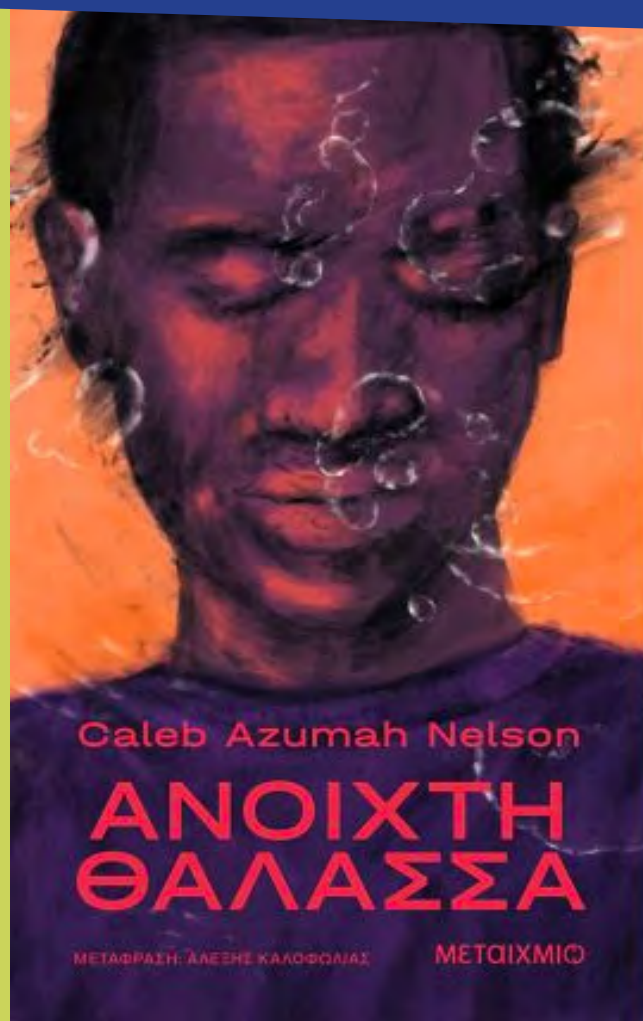
Η Πέρι, μια πλούσια Τουρκάλα, νοικοκυρά και μητέρα, πηγαίνει σ' ένα δείπνο, σε μια παραθαλάσσια έπαυλη της Ιστανμπούλ, όταν ένας ζητιάνος τής αρπάζει την τσάντα. Καθώς πασχίζει να την πάρει πίσω, μια φωτογραφία πέφτει καταγής – μια παλιά Πολαρόντ από το πανεπιστήμιο, που εικονίζει τρεις κοπέλες με τον καθηγητή τους. Απομεινάρια ενός παρελθόντος –και ενός έρωτα– που η Πέρι πάσχιζε απεγνωσμένα να ξεχάσει.

Η φωτογραφία γυρίζει την Πέρι πίσω, στα δεκαεννιά της. Στο Πανεπιστήμιο της Οξφόρδης, και στον υπέροχο, επαναστάτη καθηγητή της, ο οποίος με το σεμινάριό του περί Θεού τής άλλαξε τη ζωή. Στο σπίτι που μοιράστηκε με τις δύο καλύτερές της φίλες, τη Σιρίν και τη Μόνα, και στις ζωηρές διαμάχες τους σχετικά με την ταυτότητα, το Ισλάμ και τον φεμινισμό. Και τελικά, στο σκάνδαλο που συντάραξε και τις τρεις.

Η Σιρίν, η Μόνα και η Πέρι: η Αμαρτωλή, η Πιστή και η Μπερδεμένη. Δεμένες με μια φιλία αταίριαστη, δύσκολη, ταραγμένη.

Από την Ιστανμπούλ ως την Οξφόρδη, από τη δεκαετία του '80 ίσαμε σήμερα, Οι τρεις κόρες της Εύας είναι μια συγκλονιστική ιστορία για την πίστη και τη φιλία, τον έρωτα και την απρόσμενη προδοσία, αλλά και για τη συντριπτική αντιπαράθεση ανάμεσα στην παράδοση και τη σύγχρονη σκέψη. Από τις εκδόσεις ΨΥΧΟΓΙΟΣ.

Ανοιχτή θάλασσα



Δuo νέοι γνωρίζονται σε μια πολύβουη λονδρέζικη παμπ. Και οι δύο είναι Μαύροι, Βρετανοί, και οι δύο πήγαν με υποτροφία σε ιδιωτικά σχολεία στα οποία δεν ταίριαξαν, και οι δύο είναι τώρα καλλιτέχνες –φωτογράφος εκείνος, χορεύτρια εκείνη–, και οι δύο προσπαθούν να αφήσουν το ίχνος τους σε μια πόλη που πότε τους τιμά και πότε τους απορρίπτει. Διστακτικά, τρυφερά, ερωτεύονται. Μα δυο άνθρωποι, ακόμα κι αν φαίνονται προορισμένοι να είναι μαζί, μπορεί να χωριστούν από τον φόβο και τη βία.

Μια οδυνηρά όμορφη ιστορία αγάπης αλλά και μια έντονη ματιά στη φυλή και την αρρενωπότητα. Με γραφή τρυφερή και οικεία μας κάνει να αναρωτηθούμε για το τι σημαίνει να είσαι άνθρωπος σε έναν κόσμο που σε βλέπει μόνο ως μαύρο σώμα, να είσαι ευάλωτος όταν σε σέβονται μονάχα για τη δύναμή σου, να βρίσκεις την ασφάλεια στον έρωτα, μόνο και μόνο για να τον χάσεις. Με υπέροχη εκφραστική ένταση ο Caleb Azumah Nelson σε αυτό το πρώτο του μυθιστόρημα μας παραδίδει ένα σπαρακτικό πορτρέτο του έρωτα με όλα του τα πυρετώδη κύματα και την παρηγορητική του ομορφιά. Από τις εκδόσεις ΜΕΤΑΙΧΜΙΟ.

quote of the day

"GREECE STILL SURVIVES, I THINK IT SURVIVES THROUGH SUCCESSIVE MIRACLES."

Nikos Kazantzakis

Γιορτάζουν!

25/5

Ευάγγελος, Ευαγγελία, Αγγελική, Άγγελος, Αγγελής, Εθνεγερσία

26/5

Πούλιος, Σύλα, Σύλια, Σύλη, Σύλας, Σύλλας, Σύλος

tip of the day

Έλληνες, ο Θεός υπέγραψε για την Ελευθερία μας και δεν παίρνει την υπογραφή του πίσω.

ΘΕΟΔΩΡΟΣ ΚΟΛΟΚΟΤΡΩΝΗΣ
(1770-1843)

24 Μαρτίου

- › Παγκόσμια Ημέρα κατά της φυματίωσης
- › National Cocktail Day
- › National Cheesesteak Day

25 Μαρτίου

- › Ελληνική Επανάσταση του 1821 - Εθνική Επέτειος
- › National Medal of Honor Day

26 Μαρτίου

- › Epilepsy Awareness Day
- › National Spinach Day
- › National Nougat Day