



Ο κόσμος γίνεται
πιο καθαρός,
γίνεται... blue.

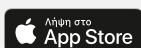


Εδώ και ενάμιση χρόνο, με την ηλεκτροκίνηση,
η ΔΕΗ έχει αλλάξει τον τρόπο που μετακινούμαστε.

Η ΔΕΗ blue αποτελεί το μεγαλύτερο δίκτυο δημόσια
προσβάσιμων φορτιστών πανελλαδικά, **ξεπερνώντας
τα 1.000 σημεία φόρτισης**, με παρουσία σε 45 νομούς.

Οι φορτιστές ΔΕΗ blue χρησιμοποιούν ενέργεια που
προέρχεται αποκλειστικά από ΑΠΕ, συμβάλλοντας
σε έναν κόσμο με ακόμα περισσότερη καθαρή ενέργεια
και σεβασμό στον πλανήτη και στον άνθρωπο.

Κατεβάστε την εφαρμογή ΔΕΗ blue



blue

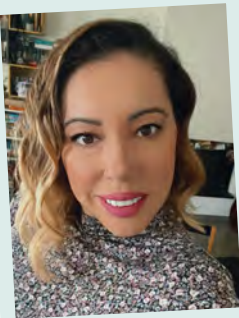
Το μέλλον
φορτίζει
deiblu.com



SAY *yes* to the **press**



**ΠΟΙΑ ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΑ
ΦΕΡΝΟΥΝ ΜΕΛΑΓΧΟΛΙΑ;**



Φτιάξε καφέ να στα πω...

Καλημέρα SayYesser!!!

Η επαφή με τους ανθρώπους άλλες φορές σου δίνει παράδειγματα προς μίμηση και άλλες προς αποφυγήν. Υπάρχουν όμως και κάποιοι άνθρωποι που όταν μπαίνουν σε ένα χώρο η αύρα τους πλημμυρίζει το δωμάτιο με αξιοπρέπεια. Έψαξα, βρήκα και σου γράφω 5 tips που κάνουν κάποιους ανθρώπους πραγματικά τόσο γοητευτικά σίγουρους για τον εαυτό τους που απλά δεν μπορείς να τους αντισταθείς...

1. Παίρνουν το χρόνο τους.

Ο χρόνος φαίνεται να κινείται πιο αργά και έχεις την αίσθηση ότι αυτός που μόλις μπήκε στο δωμάτιο μπορεί να ασκήσει εξουσία ακόμα και στο πόσο γρήγορα κυλάει ο χρόνος. Το ξέρεις αυτό γιατί το έχεις δει στην πράξη. Αυτοί οι άνθρωποι φαίνεται να ασκούν μια αόρατη δύναμη στα σωματίδια γύρω τους με τη μη βιαστική, ήρεμη συμπεριφορά τους. Έτσι δημιουργούν μια χαλαρή πραγματικότητα στην οποία οι άνθρωποι μεταπηδούν αμέσως και προσαρμόζονται σε αυτή αδιαμαρτύρητα.

2. Αγνοούν τα αρνητικά σχόλια.

Οι πιο αξιολάτρευτοι άνθρωποι είναι δεξιότητες στο να ενισχύουν διακριτικά την πραγματικότητα ότι δεν πρέπει να τους εναντιώνονται και ότι δεν ανέχονται το δράμα.

Απλά δεν το κάνουν όπως κάνει το 99% των ανθρώπων, αντιδρώντας θυμωμένα σαν ένα θυμωμένο παιδί καθώς έχουν κατακτήσει την τέχνη να αγνοούν την «κακή» συμπεριφορά επιβραβεύοντας την καλή συμπεριφορά με περισσότερη προσοχή. Αυτή η λεπτή προσπάθεια ισορροπίας των ορίων γίνεται αισθητή έντονα και σπάνια αποτυγχάνει να επιδείξει εμπιστοσύνη και δύναμη.

3. Δεν παίρνουν τίποτα προσωπικά.

Είναι πάντα ένα συναρπαστικό φαινόμενο για μένα να βλέπω κάποιον (ή τον εαυτό μου εκ των υστέρων) να παίρνει κάτι προσωπικά και μετά να βλέπω την απώλεια σεβασμού που συχνά προκαλεί αυτή η τακτική μου στο άλλο άτομο. Περιέργως, το να υποχρεώνεις τους άλλους να σε σεβαστούν οδηγεί στο ακριβώς αντίθετο αποτέλεσμα. Το να σε νοιάζει και να παίρνεις τα πράγματα προσωπικά είναι - στην πραγματικότητα - μια πολύ ανώριμη πράξη, αφού μεταδίδει πολύ ξεκάθαρα το μήνυμα ότι δεν έχεις συναισθηματικό έλεγχο και αντιλαμβάνεσαι τον εαυτό σου ως κάποιον τόσο χαμηλής αξίας που υποφέρει όταν υπάρχει περαιτέρω αντιληπτή “δυσπιστία”.

Tip of the Day: Οι άνθρωποι με αληθινή αυτοπεποίθηση γνωρίζουν ότι δεν υπάρχει τίποτα που μπορούν να χάσουν σε ψυχολογικό και πνευματικό επίπεδο.

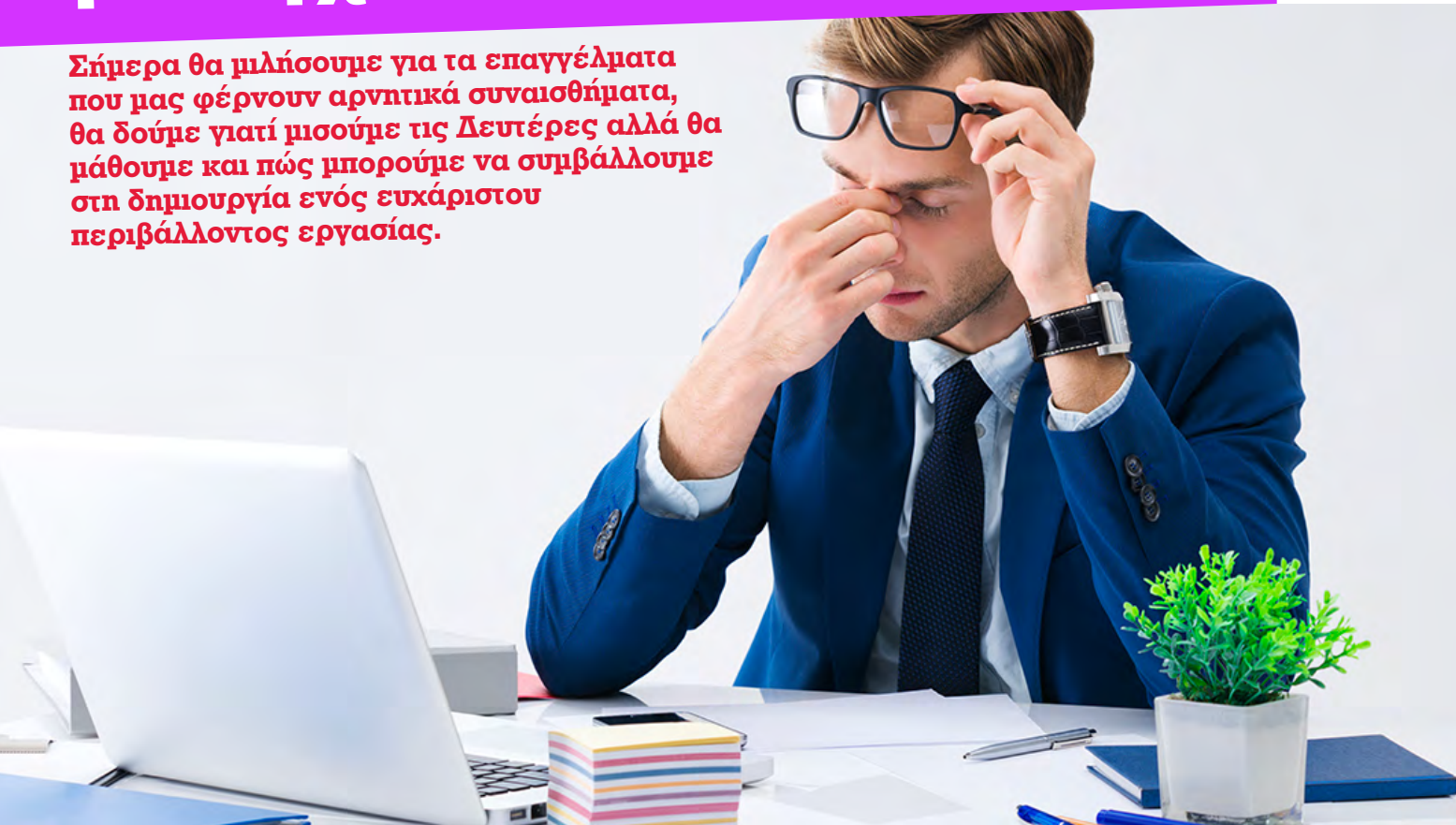
Γνωρίζουν επίσης ότι οι άλλοι άνθρωποι δεν μπορούν να μειώσουν την αυτοεκτίμησή τους - γιατί είναι απλώς μια ψευδαίσθηση - και έτσι ακριβώς συμπεριφέρονται.

Συμπεριφέρονται ήρεμα, ανάλαφρα και με χάρη, σαν να μην έχουν τίποτα να χάσουν, κάτι που το νιώθουν και το σέβονται οι άνθρωποι γύρω τους και απλά τους έχουν ψηλά στο κοινωνικό βάθρο.

Κλαίρη Στυλιαρί
Chief of SayYessers
claire@sayes.gr

Ποια επαγγέλματα φέρνουν μελαγχολία;

Σήμερα θα μιλήσουμε για τα επαγγέλματα που μας φέρνουν αρνητικά συναισθήματα, θα δούμε γιατί μισούμε τις Δευτέρες αλλά θα μάθουμε και πώς μπορούμε να συμβάλλουμε στη δημιουργία ενός ευχάριστου περιβάλλοντος εργασίας.



Ξέρετε ότι οι πιο... μοναχικές θέσεις εργασίας είναι εκείνες που έχουν τα μεγαλύτερα επίπεδα δυστυχίας; Σε αυτό το συμπέρασμα καταλήγει μελέτη 85 ετών από ερευνητές του Harvard.

Από το 1938, οι ερευνητές συγκέντρωσαν αρχεία αναφορικά με την υγεία περισσότερων από 700 ανθρώπων από όλο τον κόσμο και μέσω ερωτήσεων αντλούσαν πληροφορίες για τη ζωή τους κάθε δύο χρόνια. Το αποτέλεσμα; Η μοναχική εργασία που στερείται αλληλεπίδρασης και ουσιαστικών σχέσεων συνδέεται με αρνητικά συναισθήματα. Επομένως, η ανεξάρτητη εργασία που στερείται διαπροσωπικές σχέσεις ή η εργασία που απαιτεί νυχτερινές βάρδιες όπου οι εργαζόμενοι είναι μόνοι τους δεν ωφελεί την ψυχική υγεία. Ακόμα, οι φύλακες, όσοι ασχολούνται με το διαδικτυακό εμπόριο και την παράδοση πακέτων και εμπορευμάτων, οι οδηγόι φορτηγών είναι μερικά μόνο παραδείγματα.

Από την άλλη, και άλλοι εργαζόμενοι, ανεξάρτητα από τη φύση της δουλειάς τους και τη θέση που κατέχουν, συχνά αισθάνονται απομονωμένοι αν δεν έχουν ουσιαστικές αλληλεπιδράσεις. Δηλαδή, μπορεί στα τηλεφωνικά κέντρα οι εργαζόμενοι να μιλούν





καθημερινά και για ώρες με άλλους ανθρώπους, ωστόσο δεν υπάρχει σύνδεση και ουσιαστική αλληλεπίδραση.

Γιατί μισούμε τις Δευτέρες και πώς... διορθώνεται;

Πάλι Δευτέρα; Ήδη από την Κυριακή το απόγευμα πολλοί μελαγχολούν και το επόμενο πρωί απλώς δεν θέλουν να σηκωθούν από το κρεβάτι τους για να πάνε στη δουλειά τους.

Η αλήθεια είναι ότι ανθρώπινος εγκέφαλος αγαπάει το πρόγραμμα. Μάλιστα, σύμφωνα με έρευνες, η έλλειψη ρουτίνας συνδέεται με μείωση της ευεξίας. Αφού λοιπόν ο εγκέφαλός μας θέλει να έχει μια ρουτίνα και να μην αποσυντονίζεται, μπορούμε να του την προσφέρουμε! Πολύ σημαντική είναι η ρουτίνα του ύπνου μας! Είναι ωφέλιμο να τηρούμε ένα πρόγραμμα από το οποίο δεν θα παρεκκλίνουμε ώστε να μην αποσυντονιζόμαστε κι έτσι να μην νιώθουμε μελαγχολία. Επίσης, καλό είναι να κάνουμε συγκεκριμένες δραστηριότητες σε καθορισμένη ώρα καθημερινά π.χ. να διαβάζουμε ένα βιβλίο ή να βλέπουμε μια σειρά.

Δείτε το αλλιώς...

Πρέπει να... πείσουμε τον εγκέφαλό μας ότι η αρχή της εβδομάδας δεν είναι απαραίτητα η αρχή της ανάβασης ενός βουνού, γιατί αυτό μας αγχώνει και θέλουμε να φτάσουμε γρήγορα στην Παρασκευή. Η επαφή με τη φύση, η άσκηση, ο διαλογισμός είναι πρακτικές που μας ωφελούν. Επίσης, μπορούμε στο πρόγραμμα της Δευτέρας να βάλουμε μια δραστηριότητα που λειτουργεί για μας αγχολυτικά.



Πώς να φέρετε την ευτυχία στον χώρο εργασίας

Αν είστε σε θέση ισχύος, είναι πολύ χρήσιμο να ενθαρρύνετε την ομάδα σας να μοιράζεται σχόλια και απόψεις και να είστε πρόθυμοι να τους ακούσετε. Ακόμη, για να προωθήσετε την ευτυχία στον χώρο εργασίας, αφιερώστε χρόνο για να έρθουν όλοι πιο κοντά. Ο δεσμός της ομάδας προάγει την ενότητα, την αλληλεγγύη και τη φιλία. Όλα αυτά δημιουργούν ένα περιβάλλον όπου η ευτυχία μπορεί να ευδοκιμήσει. Πάρτε ιδέες από την ομάδα και ετοιμάστε δραστηριότητες όπου όλοι μπορούν να χαλαρώσουν και να περάσουν καλά.



Ας μην ξεχνάμε ότι οι ευτυχισμένοι εργαζόμενοι είναι πιο παραγωγικοί. Επιπλέον, αφιερώνουν περισσότερο χρόνο για τα καθήκοντά τους από τους δυστυχισμένους συναδέλφους τους και έχουν περισσότερη ενέργεια!

Επίσης, το προνόμιο να έχετε ένα έστω σχετικά ευέλικτο πρόγραμμα/ωράριο συμβάλλει στο να είστε πιο ικανοποιημένοι και χαρούμενοι με την εργασία σας. Είναι σημαντικό να εργάζεστε τις ώρες που είστε πραγματικά πιο παραγωγικοί.



Η οικογένεια της ΦΙΞ Άνευ μεγαλώνει!

Νέα ΦΙΞ Άνευ Λεμόνι για απόλαυση άνευ προηγουμένου... τώρα και με Λεμόνι!

ΦΥΣΙΚΑ
ΔΡΟΣΙΣΤΙΚΗ!



ΑΠΟΛΑΥΣΗ
ΑΝΕΥ
ΠΡΟΗΓΟΥ
ΜΕΝΟΥ

Η ΦΙΞ, η αγαπημένη ελληνική λάγκερ μπίρα, με την πιο μακρόχρονη ιστορία και την πλουσιότερη κληρονομιά, εμπλουτίζει ακόμη περισσότερο την γκάμα της, με την προσθήκη ενός νέου προϊόντος, της ΦΙΞ Άνευ Λεμόνι!

Η ΦΙΞ Άνευ Λεμόνι έρχεται να ενισχύσει την οικογένεια της ΦΙΞ Άνευ, της Νο1 μπίρας χωρίς αλκοόλ*, διατηρώντας αναλλοίωτη την αυθεντική γεύση της μπίρας! Αποτελεί μια διαφορετική πρόταση για όλες τις περιστάσεις που επιθυμούμε να απολαύσουμε τη γεύση του αγαπημένου μας ποτού, άνευ αλκοόλ, χαρίζοντάς μας μοναδικές και φυσικά δροσιστικές στιγμές απόλαυσης!

Μία νέα επιλογή για όλη την παρέα και για κάθε περίπτωση, με νέα αναζωογονητική γεύση που εξισορροπεί την σπιρτάδα του λεμονιού με τη διακριτική πικράδα της μπίρας!

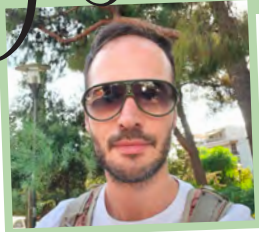
Διατίθεται σε συσκευασίες φιάλης και κουτιού των 330ml, που δεν έχετε παρά να τις αναζητήσετε και να αφεθείτε σε μια απόλαυση... άνευ προηγουμένου, τώρα και με λεμόνι!

Η Senior Brand Manager της ΦΙΞ, Τάρα Δημητριάδη, δήλωσε σχετικά: «Είμαστε πολύ χαρούμενοι που η οικογένεια της ΦΙΞ μεγαλώνει, διαθέτοντας πλέον μια ακόμη νέα πρόταση προς τις διαφορετικές καταναλωτικές ανάγκες και γευστικές προτιμήσεις.

Με την προσθήκη της ΦΙΞ Άνευ Λεμόνι στο χαρτοφυλάκιό μας, απαντάμε στην ολοένα αυξανόμενη καταναλωτική τάση για προϊόντα χωρίς αλκοόλ, διατηρώντας ωστόσο τη γεύση που όλοι έχουμε αγαπήσει. Στόχος μας είναι να συνεχίσουμε με γρήγορους ρυθμούς να επεκτείνουμε την προϊοντική μας γκάμα, με στοχευμένες προτάσεις ως προς τις προτιμήσεις του καταναλωτικού κοινού, παραμένοντας παράλληλα πιστοί στον χαρακτήρα και την παράδοση της μπίρας ΦΙΞ».

*πηγή: Nielsen FY 22 TTL Greece
Supermarkets + Superettes + Islands
+ Discounters





Αλέξανδρος Κουτρομάνος,
Personal Trainer-
Fitness Consultant



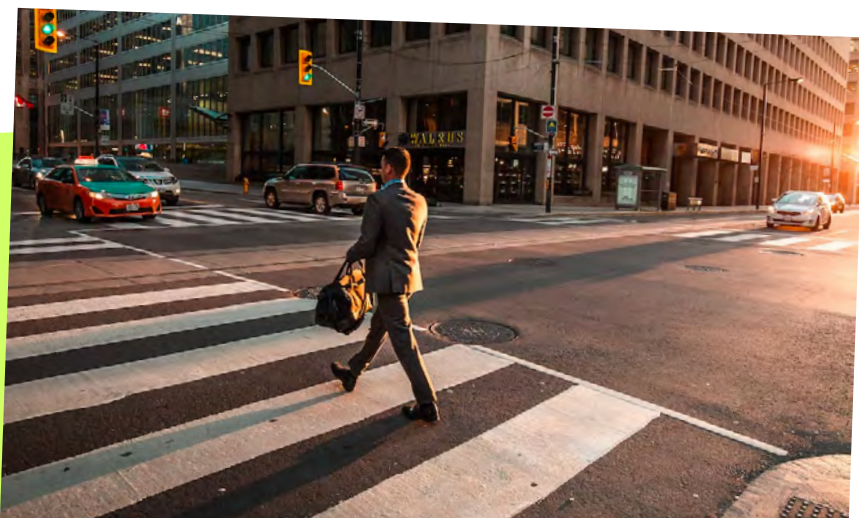
Πώς να είσαι σε φόρμα αν δεν το έχεις με τη γυμναστική!



Παρόλο που γνωρίζεις τα οφέλη της γυμναστικής, για την σωματική και την ψυχική σου υγεία, βρίσκεις συνεχώς δικαιολογίες για να μην γυμναστείς! Αν λοιπόν ανήκεις σε αυτή την κατηγορία, οι παρακάτω συνήθειες θα σε βοηθήσουν να βγεις από την σωματική αδράνεια και να αποκομίσεις τα οφέλη της άσκησης...

Ξέχνα το αυτοκίνητο

Προσπάθησε να κινείσαι όσο περισσότερο μπορείς, περπάτησε για να πας στη δουλειά σου ή χρησιμοποίησε τα ΜΜΜ! Στόχος σου είναι να συμπληρώνεις 40'- 60' κίνησης μέσα στην ημέρα...





Κάνε sex

Το sex είναι μια από τις καλύτερες μορφές άσκησης! Συμβάλλει τόσο στην σωματική, όσο και στην ψυχική υγεία...

Αν λοιπόν δεν είσαι “οπαδός” της προπόνησης, οι παραπάνω απλές συνήθειες θα συμβάλλουν σε έναν πιο ενεργητικό τρόπο ζωής!

Ψώνια στο super market

Ξέχνα το online shopping, τουλάχιστον όσον αφορά τα ψώνια του super market... Προσπάθησε να πηγαίνεις 2-3 φορές την εβδομάδα στο super market, το κουβάλημα σε συνδυασμό με το περπάτημα θα σε βοηθήσουν να είσαι σε φόρμα!

Οι δουλειές του σπιτιού

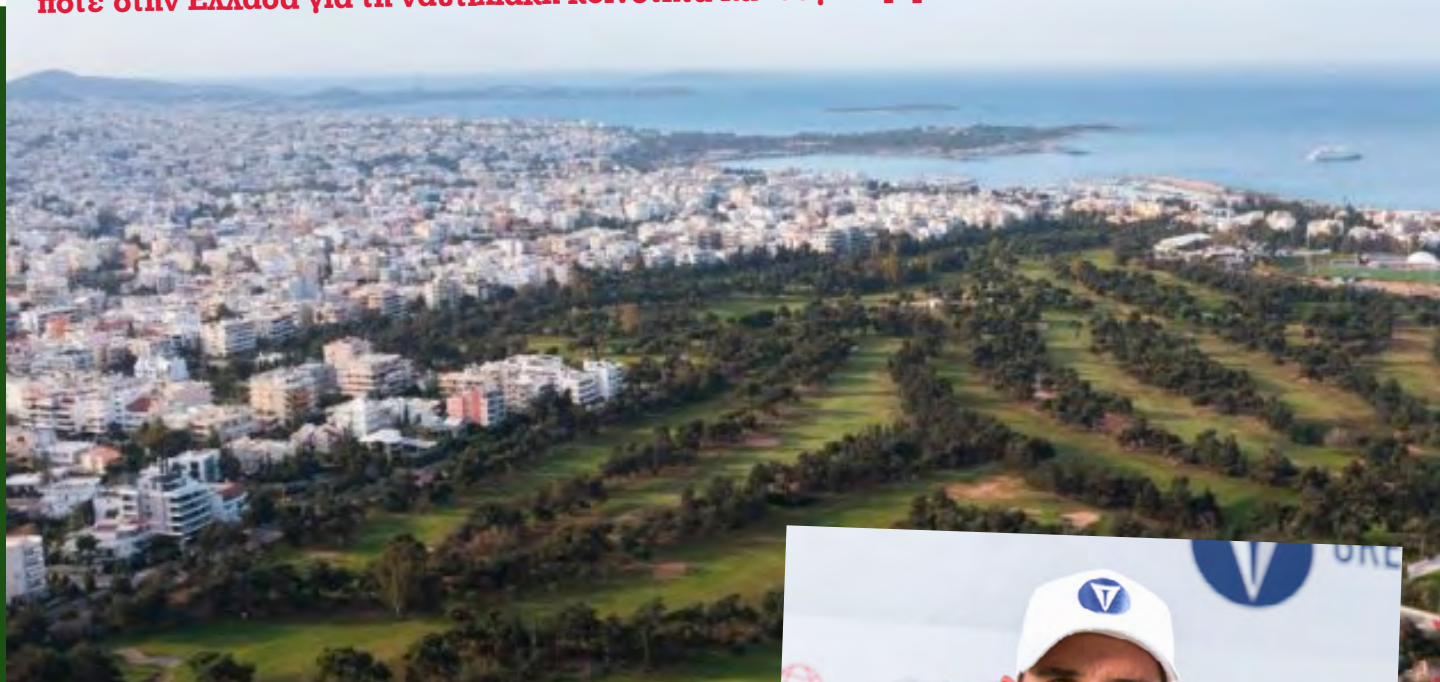
Και όμως, οι δουλειές του σπιτιού είναι μια μορφή λειτουργικής προπόνησης! Προσπάθησε να καθαρίζεις το σπίτι 1-2 φορές την εβδομάδα...



Glyfada Maritime ProAm

Έγραψε ιστορία το πρώτο ναυτιλιακό τουρνουά Pro-Am στον Δήμο Γλυφάδας

Γκολφ και ναυτιλία βρέθηκαν στο προσκήνιο για το πρώτο τουρνουά γκολφ pro-am που έγινε ποτέ στην Ελλάδα για τη ναυτιλιακή κοινότητα και συγκεκριμένα στο Γκολφ της Γλυφάδας.



Το Glyfada Maritime Pro-Am συγκέντρωσε το Σάββατο 1 Απριλίου 2023, περισσότερα από 80 ανώτατα στελέχη, από 7 χώρες όπως: Ηνωμένες Πολιτείες Αμερικής, Κίνα, Ιαπωνία, Ηνωμένο Βασίλειο, Γαλλία, Ιταλία και Ελλάδα. Η διοργάνωση πραγματοποιήθηκε υπό την Αιγίδα του Υπουργείου Τουρισμού.

Στο τουρνουά έλαβαν μέρος 21 ομάδες, αποτελούμενες από τέσσερα μέλη η κάθε μία. Σε κάθε ομάδα υπήρχε ένας επαγγελματίας γκολφέρ και τρεις ερασιτέχνες αθλητές από τον χώρο της ναυτιλίας. Οι συμμετέχοντες είχαν την ευκαιρία να αγωνιστούν σε ένα ιστορικό γήπεδο γκολφ 18 οπών, par 72, όπως αυτό του Δήμου Γλυφάδας. Σε μια καταπράσινη έκταση, διαμορφωμένη σε ένα τοπίο με χαμηλούς λόφους, με μεγάλα δέντρα και χαμηλή μεσογειακή βλάστηση. Το διεθνών προδιαγραφών γήπεδο του Γκολφ Γλυφάδας «Κ. Καραμανλής» αποτελεί έναν χώρο άθλησης, αναψυχής, πολιτισμού, με εξαιρετική θέα.

Στο πλαίσιο της διοργάνωσης, ο αναγνωρισμένος Έλληνας PGA golfer και διοργανωτής του Glyfada Maritime Pro-Am, κ. Θάνος Καρατζιάς δήλωσε μεταξύ άλλων: «Θα ήθελα να ευχαριστήσω θερμά όλους τους χορηγούς, τους υποστηρικτές, το Γκολφ της Γλυφάδας και όλους τους συνεργάτες που στάθηκαν δίπλα μας για να έχουμε αυτό το μοναδικό αποτέλεσμα. Η ανταπόκρισή τους ήταν πρωτόγνωρη και η εξαιρετική συνεργασία που είχαμε με τους ανθρώπους του γηπέδου του γκολφ, μας βοήθησε να αναδείξουμε με τον καλύτερο τρόπο τον αθλητικό τουρισμό του Δήμου Γλυφάδας, διοργανώνοντας ένα τουρνουά



Glyfada Maritime Pro-Am - Θάνος Καρατζιάς (by Dimitris Andritsos Photography)

υψηλών απαιτήσεων. Συγχαρητήρια σε όλους τους νικητές. Ανανεώνουμε το ραντεβού μας με το Greek Maritime Golf Event, στις 7-10 Σεπτεμβρίου 2023, στην Costa Navarino.

Η διοργάνωση ολοκληρώθηκε με την τελετή απονομής που πραγματοποιήθηκε στον εξωτερικό χώρο του all day υψηλής αισθητικής εστιατορίου Colonial στο Golf Prive της Γλυφάδας, του Ομίλου Παπαθεοχάρη. Στην κατηγορία των ομάδων, νικήτρια αναδείχθηκε η ομάδα των Σοφρώνη, Φραγκίστα, Πατινιώτη, Ρούσσου. Τη βράβευση της πρώτης ομάδας πραγματοποίησε ο κ. Alex Syomin Director της Mainline Shipping Company.

Το Ούζο Πλωμαρίου Ισιδώρου Αρβανίτου ξεχώρισε και φέτος στη διεθνή έκθεση ProWein στο Ντίσελντορφ της Γερμανίας



Εδραιώνοντας τη θέση του ως ένα international brand, το ούζο Πλωμαρίου Ισιδώρου Αρβανίτου για 11 η χρονιά μετέφερε άρωμα Ελλάδας σε μια από τις σημαντικότερες διεθνείς εκθέσεις Οίνων και Αποσταγμάτων, την ProWein 2023.

Το stand του Ούζου Πλωμαρίου, no.1 Ούζο της χώρας μας, διατηρώντας τον elegant χαρακτήρα του μετέφερε τα ελληνικά χρώματα στους επισκέπτες και αποτέλεσε για ακόμα μια φορά τον Πρεσβευτή της Ελλάδας σε μια έκθεση με συμμετέχοντες από ολόκληρο τον κόσμο.

Όλοι όσοι δοκίμασαν το Bloody Plomari, παραλλαγή του δημοφιλούς Bloody Mary σε μια άλλη εκδοχή με Ούζο Πλωμαρίου, εντυπωσιάστηκαν από τη «γεμάτη» γεύση και τα πλούσια αρώματα που αναδύονταν από το αγαπημένο cocktail.

Κατά την διάρκεια της έκθεσής που και φέτος είχε τεράστια επιτυχία ιδιαίτερο ενδιαφέρον για το Ούζο Πλωμαρίου έδειξαν αντιπροσωπείες από το Μαρόκο, τη Γαλλική Πολυνησία, τον Καναδά, τη Ν.Αφρική, τη Νορβηγία και την Ταϊλάνδη ενώ Έλληνες χονδρέμποροι της Γερμανίας επισκέφτηκαν το Έλληνικό περίπτερο προκειμένου να συζητήσουν το ενδεχόμενο συνεργασίας.

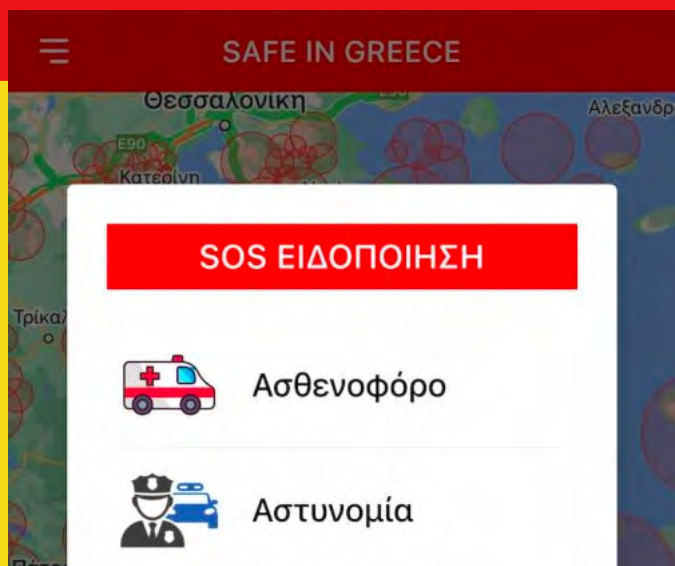
Και η φετινή ProWein στέφθηκε με επιτυχία καθώς υποδέχτηκε 40.000 επισκέπτες από 141 χώρες και 6000 εκθέτες από 60 χώρες.

Good News

«Safe in Greece»: Η εφαρμογή που μπορεί να σώσει ζωές

Οι τριψήφιοι 100 και 166 δέχονται 18.000 τηλεφωνικές κλήσεις από πολίτες που έχουν ανάγκη άμεσης αστυνομικής (10.000 κλήσεις) ή ιατρικής βοήθειας (8.000). Αφού εντοπιστεί η θέση του καλούντος ξεκινά η διαδικασία για την αποστολή ασθενοφόρου ή περιπολικού της Αστυνομίας.

Η ομάδα της ελληνικής νεοφυούς επιχείρησης CNOS και της συνεργαζόμενης γαλλικής NEOMA (παραγωγού του app) αποφάσισε να διαθέσει τη «Safe in Greece (SiG)», μια δωρεάν εφαρμογή ειδοποίησης του 100 και 166 για την ακριβή θέση όποιου καλεί για βοήθεια. Ταυτόχρονα, η εφαρμογή εκτιμάται ότι μπορεί να λειτουργήσει ως καινοτόμο σύστημα ψηφιοποίησης των υπηρεσιών άμεσης δράσης, ώστε περιπολικά και ασθενοφόρα να φτάνουν πιο γρήγορα σε όσους ανθρώπους τα έχουν ανάγκη. Στο πλαίσιο της πρωτοβουλίας αυτής παρέχεται επίσης δωρεάν σε ΕΛΑΣ, ΕΚΑΒ, καθώς και σε άλλες κρατικές δομές, η δυνατότητα αποστολής Push Notifications.



Πρεμιέρα για τη «ΖΩΗ» και τη Μαρία Καβογιάννη στο ANTI+



Στέλιος Κοτιώνης - Εκτελεστής Παραγωγός της σειράς, Μαρία Καβογιάννη, Δωροθέα Πασχαλίδου - Σκηνοθέτης και Σεναριογράφος της σειράς, Γιάννης Δώνος - Υπεύθυνος της σειράς από το ANTI+

Χρανιώτης, Αναστασία Παντούση, Γιώργος Κοψιδάς, Πάνος Μουζουράκης, Κωστής Μαραβέγιας, Λάζαρος Καρανάσιος, Δάφνη Αλεξάντερ, Γιάννα Τερζή, Κατερίνα Χέλμη, Κίμωνας Κουρής, Τριανταφυλλιά Ταμπαλιάκη, Χρήστος Κοντογεώργης, Άκης Σακελλαρίου και πολλοί ακόμα.

Η νέα μεταφυσική κωμωδία «ΖΩΗ» θα κάνει πρεμιέρα αποκλειστικά στο ANTI+ την Παρασκευή 7/4 με διπλό επεισόδιο. Δείτε το επίσημο trailer στο YouTube του ANTI+ [εδώ](#).

Το νέο ANTI+ Original «ΖΩΗ», με τη Μαρία Καβογιάννη, έρχεται αποκλειστικά στο ANTI+ στις 7 Απριλίου με διπλό επεισόδιο. Η νέα σειρά παρουσιάστηκε την Πέμπτη, 30 Μαρτίου, στα Village Cinemas του The Mall Athens, σε μια αποκλειστική προβολή των δύο πρώτων επεισοδίων. Πρωταγωνιστές και συντελεστές της σειράς, διακεκριμένοι δημοσιογράφοι, αλλά και αγαπημένοι ηθοποιοί από το κορυφαίο cast της σειράς έδωσαν το «παρών» και έκαναν δηλώσεις, εκθειάζοντας το ταλέντο της Μαρίας Καβογιάννη και το μοναδικό, πρωτότυπο δημιούργημα της Δωροθέας Πασχαλίδου.

Στο τέλος της προβολής, το κοινό χειροκρότησε με ενθουσιασμό και συγκίνηση, ενώ δεν έλειψαν τα θετικά σχόλια για τη μοναδική κινηματογραφική ποιότητα της παραγωγής, για τη μουσική, αλλά και για το υποκριτικό ταλέντο των πρωταγωνιστών. Στην εκδήλωση παρευρέθηκε πλήθος ηθοποιών από το all-star cast της σειράς: Μαρία Καβογιάννη, Ευδοκία Ρουμελιώτη, Κώστας Φιλίππου, Γιάννης Σοφολόγης, Τάσος Παλαντζίδης, Ιωάννα Τριανταφυλλίδου, Ορέστης Χαλκιάς, Melia Kreiling, Τάνια Τρύπη, Τάνια Τσανακλίδου, Ταμίλα Κουλιέβα, Τόνια Σωτηροπούλου, Γιώργος

Travel News

Πρωτιές της Ελλάδας σε τουριστικά βραβεία της Μεγάλης Βρετανίας και των ΗΠΑ

Κορυφαίες διακρίσεις στις ιδιαίτερα σημαντικές τουριστικές αγορές της Μεγάλης Βρετανίας και των ΗΠΑ απέσπασε η Ελλάδα την προηγούμενη εβδομάδα. Συγκεκριμένα, στη διάρκεια ειδικής εκδήλωσης για τα βρετανικά Travel Gossip Awards, η οποία πραγματοποιήθηκε στις 28 Μαρτίου στο Λονδίνο, η χώρα μας αναδείχτηκε ως ο «Καλύτερος Προορισμός Διακοπών για όλο το έτος» (Favourite All-Round Holiday Destination), μετά από ψηφοφορία που διενεργήθηκε μεταξύ των Βρετανών τουριστικών πρακτόρων.

Τα βραβεία διοργανώθηκαν φέτος για πρώτη χρονιά από την κορυφαία ενημερωτική τουριστική πλατφόρμα στο Ηνωμένο Βασίλειο Travel Gossip σε συνεργασία με τις μεγάλες εταιρείες του κλάδου Gold Medal, Pure Luxury, Cruise Plus και Incredible Journeys, και σε αυτά η Ελλάδα επικράτησε έναντι άλλων δημοφιλών προορισμών που ήταν συνυποψήφιοι στην ίδια κατηγορία, όπως τα Κανάρια Νησιά, το Ντουμπάι, η Ισπανία και η Τουρκία.

Την ίδια στιγμή, η Ελλάδα απέσπασε και το πρώτο βραβείο στην κατηγορία «Best Family-Friendly Multigenerational Destination of the Year» (Καλύτερος προορισμός της χρονιάς για διαγενεακές οικογενειακές διακοπές), στο πλαίσιο των ετήσιων αμερικανικών βραβείων κοινού Wherever Awards, που διοργανώνει η εκδοτική εταιρεία FXExpress Publications.

Τα βραβεία σε όλες τις κατηγορίες απονέμονται κάθε χρόνο μετά από ψηφοφορία των αναγνωστών της ιστοσελίδας whereverfamily.com, που επικεντρώνεται στις οικογενειακές διακοπές των Αμερικανών ανεξάρτητα από τον προορισμό, το μέσο μεταφοράς ή το διαθέσιμο ποσό χρημάτων.



Η προίσταμένη της Υπηρεσίας EOT Ην. Βασιλείου & Ιρλανδίας, Ε. Σκαρβέλη (δεύτερη από αριστερά), παραλαμβάνει το ελληνικό βραβείο των Travel Gossip Awards 2023

Re - Engineering Tomorrow - Το νέο καινοτόμο πρόγραμμα του Ομίλου ΗΡΑΚΛΗΣ



Πιστός στη δέσμευσή του να επενδύει στη νέα γενιά, ο Όμιλος ΗΡΑΚΛΗΣ εγκαινιάζει το πρόγραμμα “Re - Engineering Tomorrow”, αποδεικνύοντας στην πράξη τον ανθρωποκεντρικό του χαρακτήρα, αλλά και το ενδιαφέρον και την εμπιστοσύνη του στο νέο και υψηλά καταρτισμένο δυναμικό του τόπου. Πρόκειται για 12μηνο έμμηθο πρόγραμμα ειδικά σχεδιασμένο για νέους-ες Μηχανικούς που μόλις αποφοίτησαν ή έχουν μικρή εργασιακή εμπειρία (έως 3 έτη), με στόχο να εξελίξει Νέα Ταλέντα στην Επόμενη Γενιά Μηχανικών του Ομίλου.

Πιο συγκεκριμένα, ο Όμιλος ΗΡΑΚΛΗΣ με το “Re - Engineering Tomorrow” προ(σ)καλεί απόφοιτους Μηχανικούς (Ηλεκτρολόγους, Μηχανολόγους, Χημικούς, Περιβάλλοντος, Παραγωγής & Διοίκησης) που αναζητούν την επόμενη πρόκληση, να αφήσουν το δικό τους αποτύπωμα για την επιτάχυνση της μετάβασης σε αιεφόρες κατασκευές, πραγματοποιώντας παράλληλα τις επαγγελματικές τους φιλοδοξίες.

Στο πρόγραμμα “Re - Engineering Tomorrow”, αναλαμβάνοντας καινοτόμα projects τόσο στην Ελλάδα όσο και το εξωτερικό καθώς και εναλλάσσοντας ομάδες εργασίας, οι συμμετέχοντες θα έχουν την ευκαιρία να αποκτήσουν πολύτιμη εργασιακή εμπειρία και να εξελίξουν το γνωστικό τους πεδίο. Παράλληλα, θα έχουν τη δυνατότητα να αξιοποιούν ευκαιρίες εκπαίδευσης και εξειδίκευσης μέσω στοχευμένων τεχνικών εκπαιδεύσεων και προγραμμάτων ανάπτυξης ηγετικών ικανοτήτων, αποκτώντας έτσι τα απαραίτητα εφόδια για να πετύχουν και να διακριθούν κυρίως στα Εργοστάσια του Ομίλου στο Βόλο και το Μηλάκι Ευβοίας.

Πόσο κονταίνουμε όσο μεγαλώνουμε;

Από την ηλικία των 30 αρχίζουμε και χάνουμε πόντους από το ύψος της σπονδυλικής μας στήλης. Συγκεκριμένα χάνουμε περίπου 1,5 εκατοστό ανά δεκαετία, σύμφωνα με το Πανεπιστήμιο της Νότιας Καρολίνας. Επιπλέον, ανά δεκαετία υπάρχει μείωση της μυϊκής μας μάζας με ρυθμό 3-5%. Μετά τα 35 επίσης ξεκινά και η απώλεια σε οστική μάζα.

Όμως αυτές οι αλλαγές αναφορικά με το ύψος μας δεν είναι αισθητές ως την ηλικία των 70. Μπορούμε μάλιστα να επιβραδύνουμε τη διαδικασία αυτή με τακτική άσκηση και υγιεινή διατροφή. Θα πρέπει να γνωρίζουμε ότι η οστεοπόρωση απειλεί την ορθή στάση του σώματος και εκτός από τη γυμναστική, είναι σημαντικό να φροντίζουμε να έχουμε επάρκεια σε βιταμίνη D και ασβέστιο.





Evangelia I like what I see '23

Την Πέμπτη 27 Απριλίου στο Piraeus Club Academy έρχεται η Evangelia! Η τραγουδίστρια και στιχουργός παντρεύει την ελληνική μουσική παράδοση με τη σύγχρονη pop. Δημιουργεί ένα πρωτότυπο και εντελώς προσωπικό μίγμα διεθνών και ελληνότροπων στοιχείων.

Η φλογερή Antigoni έρχεται την Πέμπτη 27 Απριλίου στο Piraeus Club Academy για να ανοίξει τη συναυλία της Evangelia. Η Antigoni περήφανα ενσωματώνει στη μουσική της φαινομενικά αντικρουόμενα αλλά πολύ δυνατά στοιχεία, την κληρονομιά της, με μοντέρνους ήχους και παραγωγή, hip-hop, pop, με ελληνικές παραδοσιακές μελωδίες και μπουζούκι, και δημιουργεί up-tempo, δυνατά, φλογερά και συνάμα ρομαντικά κομμάτια, με ελληνικό και αγγλικό στίχο.



Ρωμαίος και Ιουλιέττα στην Κεντρική Σκηνή του Εθνικού Θεάτρου



«Όλα τα πράγματα στη φύση, ό,τι βγει, έχουν μητέρα τους και τάφο τους τη γη».

Ο έρωτας ως κάτι που ξεπετάγεται ζωντανό μέσα από τον θάνατο και τολμά ν' ανθίσει μέσα στην ασχήμια. Ο έρωτας ως λύτρωση από έναν κόσμο καταδικασμένο να επαναλαμβάνει τα ίδια λάθη. Ο έρωτας ως η μοναδική αντίρροπη δύναμη στον παραλογισμό μιας αλλόκοτης, βίαιης, πνευματικά άνυδρης εποχής που φαντάζει ανησυχητικά οικεία. Το αξεπέραστο ποιητικό αριστούργημα του Ουίλλιαμ Σαίξπηρ Ρωμαίος και Ιουλιέττα ανεβαίνει στην Κεντρική Σκηνή του Εθνικού Θεάτρου σε μια ερεθιστική ανάγνωση από τον Δημήτρη Καραντζά.

Από τη μία το ζωογόνο πάθος κι από την άλλη η στυγνή βία. Από τη μία η ποίηση, το φως, η αγάπη και από την άλλη η χυδαιότητα, το σκοτάδι, το μίσος. Η συγκλονιστική ερωτική ιστορία του Ρωμαίου και της Ιουλιέττας, των δύο νέων από τη Βερόνα που τόλμησαν να αγαπηθούν παρά τη μοιραία έχθρα που χώριζε τις πανίσχυρες οικογένειές τους, βασίζεται σ' ένα εκρηκτικό μίγμα αντιθέσεων.

Κτήριο Τσίλλερ | Κεντρική Σκηνή

Από τις 20.4.2023





Έως τις 22 Απριλίου, το εκπτώτικό χωριό Designer Outlet Athens γιορτάζει το Πάσχα!

Ανακαλύψτε μοναδικά πασχαλινά δώρα έως -70% πιο φθηνά, αποκτήστε δωρεάν διελεύσεις στην Αττική Οδό με κάθε αγορά αξίας 50€ στα συνεργαζόμενα καταστήματα και διασκεδάστε με μοναδικές δραστηριότητες για παιδιά.

Από τις 7 Απριλίου, οι μικροί επισκέπτες του εκπτώτικού χωριού θα έχουν την ευκαιρία να ζήσουν την πιο ολοκληρωμένη LEGO® εμπειρία, στο νέο LEGO® POP UP STORE, στον 1ο όροφο: Ατελείωτο παιχνίδι με τουβλάκια LEGO® στην ειδικά διαμορφωμένη πισίνα LEGO®, δημιουργικές κατασκευές με τα αγαπημένα τουβλάκια LEGO® DUPLO®, μοναδικές δημιουργίες στο LEGO® Graffiti Wall και πολλές φωτογραφίες με αγαπημένους LEGO® ήρωες.

Φυσικά, δεν θα λείπουν οι μπαλονοκατασκευές και το face painting που θα ενθουσιάσουν όλη την οικογένεια. Απολαύστε μία υπέροχη ημέρα στον ανοιχτό χώρο του εκπτώτικού χωριού και συνδυάστε πασχαλινό shopping με διασκέδαση και ένα διάλειμμα σε ένα από τα 8 εστιατόρια και καφέ. Μόλις 10 λεπτά μέσω Αττικής Οδού, το εκπτώτικό χωριό είναι ο απόλυτος shopping προορισμός για όλους, με πάνω από 100 designer brands για να ανακαλύψετε μοναδικές ανοιξιάτικες επιλογές για όλη την οικογένεια.

Το ωράριο των εμπορικών καταστημάτων κατά την εορταστική περίοδο του Πάσχα



Ο Σύνδεσμος Επιχειρήσεων & Λιανικής Πώλησης Ελλάδος ανακοινώνει αναλυτικά το ωράριο λειτουργίας των εμπορικών καταστημάτων των επιχειρήσεων – μελών του για την περίοδο των εορτών Πάσχα 2023 σε όλη την επικράτεια, το οποίο θα έχει ως εξής:

Κυριακή 09.04.2023 11:00-20:00

Μ. Δευτέρα 10.04.2023 έως και Μ. Πέμπτη 13.04.2023
9:00 – 21:00 Μ. Παρασκευή 14.04.2023 13:00 – 21:00

Μ. Σάββατο 15.04.2023 9:00 – 20:00

Τη Δευτέρα 17.04.2023 τα καταστήματα θα παραμείνουν κλειστά.



“ΤΟ ΜΥΣΤΗΡΙΟ ΤΗΣ ΕΞΑΦΑΝΙΣΗΣ ΤΟΥ ΑΣΠΑΣΤΟΥ ΑΥΓΟΥ”



Το AVENUE Mall Athens ετοιμάζεται να υποδεχτεί το πρώτο παιδικό, Πασχαλινό Escape Room σε Εμπορικό Κέντρο από 8 έως 15 Απριλίου 2023.

Το μεγαλύτερο πασχαλινό μυστήριο όλων των εποχών, έρχεται στο AVENUE, ψάχνει λύση και καλεί όλα τα παιδιά να συμμετάσχουν και να το απολαύσουν. Από την παρέα δεν θα λείπει ο διάσημος ντεντέκτιβ Ηρακλής Πούν' τ' αβγό και ο πιστός του βοηθός, που θα προσφέρουν τις πολύτιμες γνώσεις τους για να λυθεί το μυστήριο.

Μια σειρά από γρίφους, κρυμμένα αντικείμενα και μυστηριώδη στοιχεία αποτελούν τα βασικά μέρη του μυστηρίου.

Για όλα τα παιδιά, δώρο σοκολατένια αυγά OSCAR!

Food for Thought

kids' edition

Μα πού πήγαν όλοι;

Ο Πέδρο είναι λίγο πιο μικρός ή λίγο πιο μεγάλος από σένα. Ο ζωγράφος του ήταν Ισπανός, όπως άλλωστε κι εκείνος. Ζει σε έναν πίνακα εδώ και πολλά πολλά χρόνια. Του αρέσει πολύ όταν επισκέπτεσαι την αίθουσά του. Του αρέσει να σου μιλά με τα μάτια όταν τον κοιτάς. Για κάποιον περίεργο λόγο, όμως, το μουσείο θα μείνει κλειστό για πολύ καιρό. Κι οι πίνακες θα μείνουν μόνοι. Ο Πέδρο αναρωτιέται. Οι γείτονές του επίσης: Σεισμός; Πόλεμος; Επιδημία; Κάτι άλλο;

Θέλοντας να μάθει τι πραγματικά συμβαίνει, ο Πέδρο θα αφήσει πίσω το κάδρο του. Μαζί με τη λίγο άτακτη χήνα του, θα επισκεφτεί κι άλλες αίθουσες του μουσείου. Θα συναντήσει τον κυβισμό, τον ιμπρεσιονισμό, τον σουρεαλισμό... Θα ρωτήσει ξανά και ξανά τι έχει συμβεί. Ο κάθε πίνακας, όμως, δίνει τη δική του εξήγηση. Μέχρι που συναντά τον Σεβάχ. Έναν καινούριο φίλο, που θα τον ανεβάσει στη βάρκα του για να του διηγηθεί ιστορίες γεμάτες ήλιο. Θα τον ταξιδέψει στη χώρα της φιλίας, της αλήθειας και της Τέχνης. Γιατί η Τέχνη, όπως σίγουρα ξέρεις, δε δίνει μόνο ζωή – είναι και η ίδια ολοζώντανη. Ξεφυλλίστε κάποιες σελίδες του βιβλίου [ΕΑΩ](#).

Από τις εκδόσεις ΜΕΤΑΙΧΜΙΟ.



quote of the day

"ANIMALS ARE NOT LIFELESS OR EMOTIONLESS, THEY FEEL WHAT WE FEEL."



tip of the day

An animal's eyes have the power to speak a great language.

—Martin Buber



4 Απριλίου

- › Διεθνής Ημέρα κατά των Ναρκών
- › Παγκόσμια Ημέρα Αδεσπότεων Ζώων
- › National Vitamin C Day
- › National Chicken Cordon Bleu Day