

ΜΕΓΑΛΟΣ ΔΙΑΓΩΝΙΣΜΟΣ

ΔΩΡΟ

ΤΡΙΗΜΕΡΟ ΜΕ ΠΟΛΥΤΕΛΕΣ ΚΑΤΑΜΑΡΑΝ



Ο **Γρηγόρης** σε συνεργασία με την **perfect yachts** σας προσφέρουν ένα ονειρεμένο ταξίδι στα ελληνικά νησιά. Μπείτε στο Instagram **@gregorysgr** μέχρι τις **14/05** και πάρτε μέρος.

Ισχύουν όροι και προϋποθέσεις.



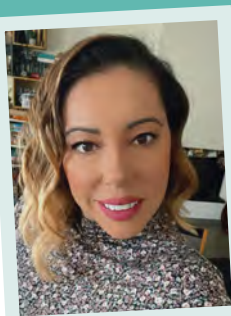
Γρηγόρης

SAY *yes* to the **press**

**ΤΟΥΡΙΣΜΟΣ ΥΓΕΙΑΣ:
ΧΤΙΖΟΝΤΑΣ
ΤΟ BRAND NAME ΜΑΣ!**



Good morning SayYessers!



Φτιάξε καφέ να στα πω...

Καλημέρα **SayYesser!!!**

Έλα παραδέξου το, ζούμε σε μία χώρα που το μεγαλύτερο ποσοστό, όταν συμβαίνει κάποια αδικία σε κάποιον συνάνθρωπό μας απλά δεν μιλάει, δεν ασχολείται, "πού να μπλέκεις τώρα...", "άσε καλύτερα μη βρω τον μπελά μου...", "κοίτα τη δουλειά σου και μη μιλάς..."

Μα κάτι που συμβαίνει στον διπλανό μας, είναι απλή σύμπτωση που δεν έχει συμβεί ακόμα σε μας. Όταν συμβαίνει μία αδικία πρέπει να μιλάμε, να εκφραζόμαστε, να υπερασπιζόμαστε και να υποστηρίζουμε! Όσο και όπως μπορούμε.

Ο καθηγητής μπαίνει στην αίθουσα διαλέξεων.

"Εσύ εκεί στην 8η σειρά.

Μπορείς να μου πεις το όνομά σου;" ρωτάει μια φοιτήτρια.

"Το όνομά μου είναι Σάντρα" λέει μια φωνή.

Ο καθηγητής τη ρωτάει: "Σε παρακαλώ φύγε από την αίθουσα διαλέξεων. Δεν θέλω να σε βλέπω στη διάλεξή μου".

Όλοι είναι ήσυχοι. Η φοιτήτρια είναι εκνευρισμένη, μαζεύει αργά τα πράγματά της και σηκώνεται.

"Πιο γρήγορα παρακαλώ" της ζητείται.

Δεν τολμά να πει τίποτα και φεύγει από την αίθουσα διαλέξεων.

Ο καθηγητής συνεχίζει να κοιτάζει γύρω του.

Οι συμμετέχοντες είναι φοβισμένοι.

"Γιατί υπάρχουν νόμοι;" ρωτάει την ομάδα.

Όλοι σιωπούν. Όλοι κοιτάζουν τους άλλους.

"Γιατί υπάρχουν νόμοι;" ρωτάει ξανά.

"Η κοινωνική τάξη" ακούγεται από μια σειρά.

Ένας φοιτητής λέει: "Για να προστατεύουν τα προσωπικά δικαιώματα ενός ατόμου".

Ένας άλλος λέει "Για να μπορείς να βασιζέσαι στο κράτος".

Ο καθηγητής δεν είναι ικανοποιημένος.

"Δικαιοσύνη" φωνάζει ένας φοιτητής.

Ο καθηγητής χαμογελάει. Έχει την προσοχή του.

"Σας ευχαριστώ πολύ. Μήπως συμπεριφέρθηκα άδικα απέναντι στη συμφοιτήτριά σας νωρίτερα;"

Όλοι γνέφουν πως ναι.

"Πράγματι, το έκανα. Γιατί δεν διαμαρτυρήθηκε κανείς;

Γιατί κανείς σας δεν προσπάθησε να με σταματήσει;

Γιατί δεν θέλατε να αποτρέψετε αυτή την αδικία;" ρωτάει.

Κανείς δεν απαντά.

"Αυτό που μόλις μάθατε δεν θα το καταλαβαίνατε ούτε σε 1.000 ώρες διαλέξεων, αν δεν το είχατε ζήσει. Δεν είπατε τίποτα μόνο και μόνο επειδή δεν επηρεαστήκατε εσείς οι ίδιοι. Αυτή η στάση μιλάει εναντίον σας και εναντίον της ζωής. Νομίζεις ότι εφόσον δεν σε αφορά, δεν είναι δική σου δουλειά. Σας λέω, αν δεν πείτε τίποτα σήμερα και δεν επιφέρετε δικαιοσύνη, τότε μια μέρα θα βιώσετε κι εσείς την αδικία και κανείς δεν θα στέκεται μπροστά σας. Η δικαιοσύνη ζει μέσα από όλους μας. Πρέπει να αγωνιστούμε γι' αυτήν".

Tip of the Day: Στη ζωή και στη δουλειά, συχνά ζούμε ο ένας δίπλα στον άλλον αντί να ζούμε μαζί. Μας παρηγορεί το γεγονός ότι τα προβλήματα των άλλων δεν μας αφορούν. Πηγαίνουμε στο σπίτι μας και χαιρόμαστε που γλιτώσαμε. Αλλά το θέμα είναι επίσης να υπερασπιστούμε τους άλλους. Κάθε μέρα συμβαίνει μια αδικία, στο στενό μας κύκλο, στην επαγγελματική μας ζωή, στον αθλητισμό ή ακόμα και στο μετρό. Το να βασιζόμαστε σε κάποιον άλλον να το λύσει δεν αρκεί. Είναι καθήκον μας να είμαστε εκεί για τους άλλους. Να μιλάμε για τους άλλους όταν αυτοί δεν μπορούν.

Τουρισμός υγείας: Χτίζοντας το brand name μας!

Ο τουρισμός υγείας και ευεξίας θα μας απασχολήσει πολύ τα επόμενα χρόνια, καθώς κερδίζει όλο και περισσότερο έδαφος παγκοσμίως... Είναι καιρός να χτίσουμε το brand name μας!

Το 1ο Διεθνές Συνέδριο Τουρισμού Υγείας ολοκληρώθηκε με μεγάλη επιτυχία από το Ινστιτούτο Κοινωνικής και Προληπτικής Ιατρικής (ΙΚΠΙ) υπό την αιγίδα των Υπουργείων Υγείας και Τουρισμού, καθώς και της Περιφέρειας Αττικής, σε συνεργασία με το Ξενοδοχειακό Επιμελητήριο Ελλάδος.

Το Συνέδριο προσέλκυσε το ενδιαφέρον πάνω από 450 Ελλήνων και ξένων συμμετεχόντων και ομιλητών που το παρακολούθησαν διαδικτυακά από χώρες της Ευρώπης, της Μέσης Ανατολής, των ΗΠΑ, αλλά και από όλο τον κόσμο.

Το διεθνές αυτό συνέδριο ήταν το πρώτο του είδους του στην Ελλάδα. Είναι σημαντικό ότι ανέδειξε τις μεγάλες δυνατότητες ανάπτυξης του τουρισμού υγείας στη χώρα μας που μπορεί να αποτελέσει έναν ακόμα πυλώνα της ελληνικής οικονομίας.



Όχι μόνο «ήλιος και θάλασσα»

Η ανάγκη για τη διαμόρφωση ενός σύγχρονου θεσμικού πλαισίου είναι πλέον επιτακτική. Το σημερινό τουριστικό μοντέλο του «ήλιος & θάλασσα» είναι παρωχημένο και πρέπει να διευρυνθεί. Άλλωστε η Υγεία και ο Τουρισμός είναι άρρηκτα συνδεδεμένα.





Η Ιπποκράτειος αντίληψη για την Υγεία και την Ευεξία

Ο Πρόεδρος της Οργανωτικής Επιτροπής, Γιάννης Τούντας, έκανε λόγο για την Ιπποκράτειο αντίληψη για την υγεία και την ευεξία και την ολιστική προσέγγιση της υγείας που έβρισκε την εφαρμογή της στα Ασκληπιεία, όπως αυτό της Επιδαύρου και της Κω. Η πρώτη ιστορική αναφορά σε ιαματικά λουτρά έγινε από τον Ηρόδοτο 2500 χρόνια πριν, στα ιαματικά λουτρά της Ωραίας Ελένης, έξω από την Κόρινθο. Ο κ. Τούντας αναφέρθηκε επίσης στο παράδειγμα των αρχαίων Σπαρτιατών που πριν από τη μάχη χρησιμοποιούσαν τις ιαματικές πηγές των Θερμοπυλών. Η χώρα μας όπως υπογράμμισε μπορεί να αποτελέσει εκ νέου, έναν κορυφαίο προορισμό στον τομέα του τουρισμού υγείας εφαρμόζοντας την Ιπποκράτειο αντίληψη στην ανάπτυξη του.

Από την πλευρά της πολιτείας έχουν δρομολογηθεί εξελίξεις, όπως ένα νέο νομοσχέδιο από τα Υπουργεία Υγείας, Τουρισμού και Ανάπτυξης, σε συνεργασία με την Περιφέρεια Αττικής, που θα προβλέπει τη δυνατότητα να λειτουργούν πιστοποιημένες από το Υπουργείο Υγείας

κλινικές, που θα παρέχουν εξειδικευμένες υπηρεσίες εντός μεγάλων τουριστικών θερέτρων. Ακόμη, προβλέπεται η δημιουργία ιατρικής visa (medical visa). Τέλος, είναι καίριας σημασίας η δημιουργία κινήτρων για την ανάληψη πρωτοβουλιών από τους δήμους και τις περιφέρειες της χώρας για την ανάπτυξη Domestic Management Organisations (DMOs), που θα διαχειρίζονται τον τουρισμό τρίτης ηλικίας σε τοπικό και περιφερειακό επίπεδο.



Μεγάλος Διαγωνισμός του Γρηγόρη στο Instagram Δώρο τριήμερο με πολυτελές καταμαράν

ΜΕΓΑΛΟΣ ΔΙΑΓΩΝΙΣΜΟΣ
ΔΩΡΟ
ΤΡΙΗΜΕΡΟ ΜΕ ΠΟΛΥΤΕΛΕΣ ΚΑΤΑΜΑΡΑΝ



Ο Γρηγόρης σε συνεργασία με την **perfect yachts** σας προσφέρουν ένα ονειρεμένο ταξίδι στα ελληνικά νησιά. Μπείτε στο Instagram **@gregorysgr** μέχρι τις **14/05** και πάρτε μέρος. Ισχύουν όροι και προϋποθέσεις.



Ο **Γρηγόρης**, σε συνεργασία με την **Perfect Yachts**, υποδέχεται το καλοκαίρι με ένα μεγάλο διαγωνισμό, με έπαθλο ένα ονειρεμένο ταξίδι με καταμαράν στα ελληνικά νησιά. Από τις 5 έως και τις 14 Μαΐου, όλοι οι ενδιαφερόμενοι, μπορούν να δηλώσουν συμμετοχή στη σελίδα του Γρηγόρη **@gregorysgr** στο Instagram και να διεκδικήσουν αυτή την μοναδική “θαλασσινή” εμπειρία!

Ο νικητής της κλήρωσης, που θα γίνει στις 15 Μαΐου, θα ταξιδέψει με την παρέα του το τριήμερο του Αγίου Πνεύματος με το σκάφος Pearly Gates (Lagoon 630) της Perfect Yachts και θα απολαύσει ξεχωριστές στιγμές σε ένα πολυτελές πλωτό «ξενοδοχείο», με όλα τα έξοδα πληρωμένα! Από το προσωπικό του σκάφους, τα καύσιμα, τα light γεύματα on board, μέχρι τον εξοπλισμό για επιπλέον διασκέδαση στα γαλάζια νερά του Αιγαίου.

Τα σκάφη της **Perfect Yachts** είναι τα πιο πρόσφατα μοντέλα της αγοράς, εξοπλισμένα με ό,τι χρειάζεται για να προσφέρουν την απόλυτη άνεση ενός πεντάστερου ξενοδοχείου. Το σκάφος Pearly Gates (Lagoon 630) αποτελεί τον απόλυτο παράδεισο χαλάρωσης ηρεμίας και άνεσης και μπορεί να φιλοξενήσει μέχρι 8 επισκέπτες στις 4 ευρύχωρες καμπίνες του, με την κάθε καμπίνα να είναι εξοπλισμένη με διπλό κρεβάτι και WC.

Μπείτε στο Instagram **@gregorysgr**, δηλώστε συμμετοχή, κάντε tag την παρέα που θα επιλέξετε να σας συνοδεύσει και ξεκινήστε να ονειρεύεστε! Για περισσότερες πληροφορίες για τον διαγωνισμό και τους όρους πατήστε [εδώ](#).

Press Room

Beauty & Fashion edition

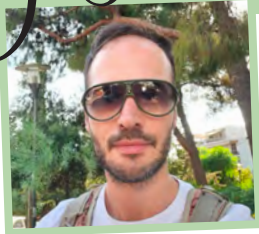
Η τέως Βασίλισσα Άννα Μαρία, αλλά και η μεγαλύτερη εγγονή της Καμίλα, η Lola Parker Bowles, επέλεξαν δημιουργίες της Celia Kritharioti στη στέψη του Κάρολου Γ'

Στην ιστορική τελετή στέψης του βασιλιά Κάρολου και της Καμίλα στο Λονδίνο παρευρέθηκαν περίπου 2.000 καλεσμένοι, με εμφανίσεις που συζητήθηκαν πολύ. Ανάμεσα στις πολυσυζητημένες εμφανίσεις ήταν και η Τέως Βασίλισσα Άννα Μαρία, και η εγγονή της νεοστεμμένης Βασίλισσας Καμίλα, η Lola Parker Bowles, με δημιουργίες της δικής μας Celia Kritharioti.

Η Άννα Μαρία, η χήρα του τέως βασιλιά Κωνσταντίνου, φόρεσε ένα μπλε σκούρο κρεπ μιντι ταγιέρ με κεντημένα κουμπιά by Celia Kritharioti, το οποίο ταίριαξε με ιδίου χρώματος clutch.

Η Lola Parker Bowles, που καθόταν στην πρώτη σειρά κατά τη διάρκεια της στέψης, εμφανίστηκε με σακάκι Celia Kritharioti Haute Couture με κεντημένες μανσέτες με κρύσταλλα Swarovski.





Αλέξανδρος Κουτρομάνος,
Personal Trainer-
Fitness Consultant



Οι αρνητικές συνέπειες της υπερβολικής προπόνησης!

Το να γυμνάζεσαι με συνέπεια και μέτρο είναι ένα από τα καλύτερα δώρα που μπορείς να κάνεις στον εαυτό σου! Θα νιώσεις δύναμη, ευεξία, θα έχεις αυξημένη αυτοπεποίθηση και γενικά θα απολαμβάνεις μια ποιοτική καθημερινότητα! Αν όμως υπερβάλλεις με την προπόνηση, ετοιμάσου να υποστείς τις συνέπειες...



Αυξημένη κόπωση

Το σώμα σου λόγω των μεγάλων επιβαρύνσεων δεν θα προλαβαίνει να αναρρώσει επαρκώς, με αποτέλεσμα να νιώθεις αδυναμία και κόπωση!

Αυξημένος κίνδυνος τραυματισμού

Λόγω της αυξημένης κόπωσης και επιβάρυνσης, αρχίζει η κατάρρευση του μυϊκού-νευρικού συστήματος! Μυϊκοί πόνοι, θλάσεις και τενοντίτιδες είναι κάποια από τα αποτελέσματα της υπερβολικής άσκησης!

Οργανικά προβλήματα

Σταδιακά αρχίζει να εξασθενεί το ανοσοποιητικό σύστημα! Ταχυκαρδίες, πυρετός (δέκατα) αυξημένη αρτηριακή πίεση, καθώς και μειωμένη όρεξη για φαγητό είναι κάποια από τα σημάδια πως το έχεις παρακάνει!

Κακή ψυχολογία

Το υπερβολικό στρες που δέχεται το σώμα σου έχει σαν συνέπεια την αύξηση του άγχους! Αυτό έχει σαν αποτέλεσμα: Κακή διάθεση, αϋπνία, έλλειψη συγκέντρωσης, μέχρι και κατάθλιψη...

Μην ξεχνάς:

Ακόμα και κάτι που είναι ευεργετικό, σε υπερβολικές ποσότητες περισσότερο σε βλάπτει παρά σε ωφελεί... Να αγαπάς και να ακούς το σώμα σου!



Άνοιξαν οι εγγραφές του Run Bike Care

Η φετινή δράση του Run – Bike - Care, που διοργανώνει ο Σύλλογος Καρκινοπαθών Εθελοντών - Φίλων Ιατρών «Κ.Ε.Φ.Ι.» Αθηνών την Κυριακή 11 Ιουνίου 2023, στο κέντρο της Αθήνας, στο Ζάππειο αλλά και σε άλλες πόλεις της Ελλάδας, καλεί ανθρώπους όλων των ηλικιών και δυνατοτήτων να τρέξουν, να περπατήσουν ή να πάρουν το ποδήλατό τους στηρίζοντας το πρόγραμμα «Μαζί και στο Σπίτι».

Το Run Bike Care 2023 περιλαμβάνει τρέξιμο ή περπάτημα 5χλμ. και μια ποδηλατάδα 10χλμ με σημείο αφετηρίας και τερματισμού το εμβληματικό Ζάππειο Μέγαρον που αποτελεί ιστορική κληρονομιά στον Ελληνικό Πολιτισμό.

Η δράση εκτός από την Αθήνα θα πραγματοποιηθεί πανελλαδικά και στη Θεσσαλονίκη, στη Λάρισα, στη Λαμία, στη Σύρο, στα Χανιά, στο Γύθειο και αλλού.

Κάντε [εδώ](#) την ατομική ή ομαδική εγγραφή σας.

Την ενέργεια του Run Bike Care στηρίζουν σπουδαίες προσωπικότητες από τον αθλητικό και τον καλλιτεχνικό κόσμο. Τα έσοδα από τη φετινή διοργάνωση του Run – Bike - Care θα χρηματοδοτήσουν το πρόγραμμα «Μαζί και στο Σπίτι», που αποτελεί την υλοποίηση του οράματος του Κ.Ε.Φ.Ι. για τη βελτίωση της ποιότητας ζωής των ογκολογικών ασθενών και των οικογενειών τους που δεν είναι σε θέση να μετακινηθούν από το σπίτι τους. Το πρόγραμμα ξεκίνησε τη λειτουργία του τον Σεπτέμβριο του 2018 και από τότε δεν έχει πάψει να υποστηρίζει τους ανθρώπους στον οικείο χώρο τους με το να παρέχει ψυχολογική και κοινωνική υποστήριξη. [Για περισσότερες πληροφορίες.](#)

Το Say Yes to the Press είναι Χορηγός Επικοινωνίας.



Good News

Η Green Team Hellas της PepsiCo ανέλαβε εθελοντική δράση δεντροφυτεύοντας στην περιοχή των Θρακομακεδόνων



Η Green Team Hellas της PepsiCo στοχεύοντας σε έναν βιώσιμο πλανήτη με θετικό αντίκτυπο για τις κοινωνίες, τους ανθρώπους αλλά και το περιβάλλον πραγματοποίησε την πρώτη της εθελοντική δράση για το 2023 στην περιοχή των Θρακομακεδόνων.

Εργαζόμενοι της PepsiCo Hellas μαζί με μέλη των οικογενειών τους συγκεντρώθηκαν την Κυριακή 9 Απριλίου, στην πληγείσα από τις φωτιές περιοχή των Θρακομακεδόνων, φυτεύοντας 150 δέντρα. Μυρτιές, κυπαρίσσια, κουτσουπιές και χαρουπιές. Πρόκειται για δέντρα που βοηθούν το νερό να επιστρέφει στο έδαφος και θα ανανεώσουν την περιοχή. Έτσι, η Green Team Hellas συμβάλλει και στην αναγεννητική γεωργία.

Με τις εθελοντικές της δράσεις η Green Team της PepsiCo Hellas κάνει πράξη την έννοια της προστασίας του περιβάλλοντος, αφήνοντας το θετικό της αποτύπωμα στην κοινωνία και τον πλανήτη. Ταυτόχρονα ενισχύει το αίσθημα κοινωνικής

υπευθυνότητας των εργαζομένων της και αναδεικνύει τη σημασία της εθελοντικής προσφοράς.

Η Carlsberg μας καλωσορίζει σε έναν νέο κόσμο γεμάτο probabilities!

Την Πέμπτη 4 Μαΐου 2023, η αγαπημένη μπύρα Carlsberg πραγματοποίησε ένα μοναδικό event με προσκεκλημένους εκπροσώπους των media και συνεργάτες, για να γιορτάσει την έναρξη της παραγωγής της πλέον και στη χώρα μας.

Η μπύρα Carlsberg ξανασυστήθηκε ουσιαστικά στο ελληνικό κοινό, μέσα από ένα event που συνδύαζε τον μυστηριακό χαρακτήρα, την κληρονομιά και την καινοτομία που αντικατοπτρίζει τον χαρακτήρα του brand, αξιοποιώντας τις νέες τεχνολογίες και το στοιχείο της έκπληξης, δημιουργώντας ένα εντυπωσιακό αποτέλεσμα για όλες τις αισθήσεις.

Οι παρευρισκόμενοι είχαν την ευκαιρία να συμμετέχουν σε ένα ενδιαφέρον «ταξίδι» που συνδύαζε όλα τα στοιχεία που κάνουν την μπύρα Carlsberg μοναδική: την ιστορική καταγωγή της από την Κοπεγχάγη της Δανίας, την πλούσια κληρονομιά της, τα καινοτόμα χαρακτηριστικά της ως προς τις πρώτες ύλες και τα υλικά συσκευασίας, τη στενή της σχέση με την ομάδα της Liverpool FC για πάνω από 30 χρόνια, καθώς και την παγκόσμια καμπάνια του brand, με πρωταγωνιστή τον γνωστό ηθοποιό & ambassador της μάρκας, Mads Mikkelsen.

Probably the best beer in the world



9η Μαΐου-Ημέρα Ευρώπης 2023: ένα κοινό γραμματόσημο για την Ειρήνη από τους ευρωπαϊκούς ταχυδρομικούς φορείς



Οι 55 ταχυδρομικοί φορείς-μέλη της PostEurop, ευαισθητοποιημένοι απέναντι στον πόλεμο που μαίνεται επί ευρωπαϊκού εδάφους, στην Ουκρανία, επιλέγουν φέτος να αφιερώσουν την ειδική σειρά γραμματόσημων EUROPA, στην «Ειρήνη - Τη μεγαλύτερη αξία της ανθρωπότητας».

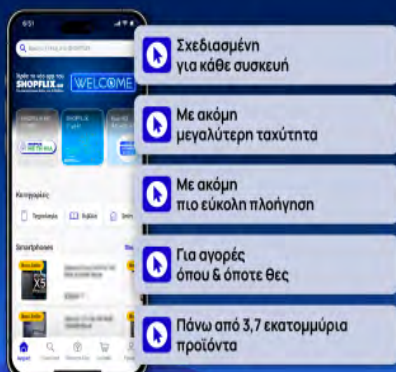
Μετά από εσωτερικό διαγωνισμό για την ανάδειξη μία σύγχρονης απεικόνισης του συμβόλου της Ειρήνης, επιλέχθηκε η πρόταση του ταχυδρομικού φορέα του Λουξεμβούργου, που απεικονίζει δάκτυλα και καρδιές, σε έντονα χρώματα, που πλέκονται μεταξύ τους,

συμβολίζοντας τα έθνη που συνδέονται με δεσμούς αλληλεγγύης και αμοιβαίου σεβασμού.

Το νέο αυτό σύμβολο αποτελεί φέτος το κοινό μοτίβο των γραμματοσήμων EUROPA σε όλες τις χώρες της Ευρώπης και εκφράζει την κοινή αντίληψη και το όραμά τους για την Ειρήνη. Στέλνει, δε, ένα δυνατό και από κοινού μήνυμα ενάντια στον πόλεμο στην Ουκρανία, τιμώντας τους λαούς που επουλώνουν τις βάνουσες πληγές του πολέμου και αγωνίζονται για το ύψιστο αυτό αγαθό.

Η Ελλάδα επιλέγει να συνδέσει το ευρωπαϊκό γραμματόσημο με ένα δεύτερο, που απεικονίζει το ελπιδοφόρο περιστέρι -διαχρονικό σύμβολο της Ειρήνης- σχεδιασμένο με χρυσά κλαδιά ελιάς καθώς και την κοινή συμπόρευση των ανθρώπων για ένα ειρηνικό παρόν και ένα καλύτερο αύριο.

HPΘE H NEA
EΦAPMOΓH
SHOPFLIX.GR



- Σχεδιασμένη για κάθε συσκευή
- Με ακόμη μεγαλύτερη ταχύτητα
- Με ακόμη πιο εύκολη πλοήγηση
- Για αγορές όπου & όποτε θές
- Πάνω από 3,7 εκατομμύρια προϊόντα

Το SHOPFLIX ανακοινώνει την κυκλοφορία της νέας του εφαρμογής και φέρνει την απόλυτη αγοραστική εμπειρία στους mobile χρήστες

Με δεδομένη την σαρωτική προτίμηση τους στις mobile αγορές και αφουγκραζόμενο τις γρήγορες ταχύτητες της καθημερινότητάς τους, το SHOPFLIX [σχεδίασε τη νέα του εφαρμογή](#) που θα αλλάξει τον τρόπο που οι χρήστες του αγοράζουν online.

- Σχεδιασμένη ειδικά για κάθε συσκευή,
- με ακόμα μεγαλύτερη ταχύτητα,
- με ακόμα πιο εύκολη πλοήγηση ανάμεσα σε πάνω από 3,7 εκατομμύρια άμεσα διαθέσιμα προϊόντα,
- με εξατομικευμένες προτάσεις,
- με αναλυτική σύγκριση μεταξύ προϊόντων,
- και απλοποιημένη διαδικασία ολοκλήρωσης αγοράς και πληρωμής παραμένοντας σε μία και μόνο συσκευή το νέο SHOPFLIX app έρχεται για να κάνει την εμπειρία SHOPFLIX ακόμα καλύτερη. Η εφαρμογή επιτρέπει στον χρήστη να εγγραφεί, να παραμένει διαρκώς συνδεδεμένος, να αποθηκεύει τα αγαπημένα του, να περιηγείται με άνεση και ασφάλεια και να παρακολουθεί βήμα – βήμα τις παραγγελίες του, εξακολουθώντας να βρίσκει πάντα τις καλύτερες τιμές και όλους τους τρόπους πληρωμής ή παραλαβής. Φτιάχτηκε για τους πελάτες που βρήκαν στο SHOPFLIX όλα τα παραπάνω, αλλά ειδικά για εκείνους που θέλουν να αγοράζουν έξυπνα, με μεγαλύτερη ευελιξία και ασφάλεια όποτε και από όπου θέλουν. Απευθύνεται σε όλους όσοι αναζητούν γρήγορες λύσεις για να κάνουν τις αγορές τους ακόμα και εν κινήσει. Σε πολυσχολους γονείς ή επαγγελματίες που έχουν περιορισμένο χρόνο για να ανταπεξέλθουν στο πρόγραμμά τους, σε μεγαλύτερες ηλικίες που αναζητούν ευκολία, ώστε να κάνουν την παραγγελία τους με λίγα μόνο κλικς, αλλά και στους λεγόμενους «Gen Z», που έχουν την τεχνολογία στο DNA τους, καθώς μεγάλωσαν με το κινητό στο χέρι.

Η εφαρμογή διατίθεται δωρεάν σε συσκευές iOS και Android. Μπορείτε να την κατεβάσετε:
Play store: [Shopflix - Apps on Google Play](#)
App store: [Shopflix on the App Store \(apple.com\)](#)

Το Avant-premiere Gala της LG για τον εορτασμό των 10 χρόνων της OLED τεχνολογίας



Στιγμιότυπο από τη γενέθλια τούρτα της βραδιάς

Η LG OLED φέτος κλείνει 10 χρόνια και έχει εξελιχθεί σε ηγέτη της αγοράς Premium τηλεοράσεων παγκοσμίως. Η LG OLED μονοπωλεί το ενδιαφέρον του αγοραστικού κοινού, που την κατατάσσει σε Νο1 Τηλεόραση Παγκοσμίως τα τελευταία δέκα χρόνια, ενώ έχει τιμηθεί με πολυάριθμες διακρίσεις και στα ετήσια βραβεία Καινοτομίας.

Με αφορμή τα δέκα χρόνια, η LG γιόρτασε την πολυετή παρουσία της καινοτόμου τεχνολογίας OLED και ανακοίνωσε το λανσάρισμα του νέου μοντέλου της σειράς τηλεοράσεων Gallery, την LG OLED ενο G3, σε μια φαντασμαγορική εκδήλωση που πραγματοποιήθηκε στον επιβλητικό χώρο του Fondazione.

Στο πλαίσιο του Avant-premiere Gala, οι καλεσμένοι είχαν την ευκαιρία να απολαύσουν την ανεπανάληπτη εμπειρία θέασης των τηλεοράσεων OLED της LG, καθώς και ένα ειδικά διαμορφωμένο αφιέρωμα με ταινίες που δημιουργήθηκαν αποκλειστικά για τη συγκεκριμένη περίπτωση. Σε συνεργασία με τον Θοδωρή Κουτσογιαννόπουλο, τον Γιώργο Πυρπασόπουλο και τον Γιάννη Στάνκογλου, η LG δημιούργησε τρεις θεματικές ενότητες γύρω από ταινίες του παγκόσμιου κινηματογράφου, οι οποίες προβάλλονταν στις τηλεοράσεις που φιλοξένησε ο χώρος.

Κατά τη διάρκεια της εορταστικής βραδιάς, πραγματοποιήθηκαν μια σειρά ομιλιών από στελέχη της LG, καθώς και από καλεσμένους που έχουν συνεργαστεί με το brand και μοιράστηκαν με το κοινό τη δική τους εμπειρία θέασης.

Η ECCO ανοίγει τα δύο πρώτα καταστήματά της στην Ελλάδα



Η ECCO, η παγκόσμια, κορυφαία premium μάρκα για παπούτσια και δερμάτινα είδη, άνοιξε τα πρώτα της καταστήματα σε δύο σημεία στην Αθήνα, στην οδό Ερμού.

Τα καταστήματα θα διαθέτουν μια ποικιλία από casual, formal, athleisure και outdoor παπούτσια και σανδάλια για άνδρες και γυναίκες, καθώς και μια σειρά από παιδικά παπούτσια και μια συλλογή δερμάτινων ειδών και αξεσουάρ.

Θα υπάρχει επίσης μια μικρή γκάμα από την πρόσφατα λανσαρισμένη συλλογή 60th Anniversary

που γιορτάζει την αυθεντική δανέζικη ποιότητα από το 1963.

Τα σχέδια των καταστημάτων ενσωματώνουν την κληρονομιά της απλότητας και της Σκανδιναβίας - καθαρές γραμμές με ξύλινα δάπεδα και πινελιές σε όλα τα καταστήματα. Το κατάστημα στην οδό Ερμού 56 καλύπτει επιφάνεια 110 τετραγωνικών μέτρων & το κατάστημα στην οδό Ερμού 23 - 25 έχει μια πιο boutique αίσθηση με χώρο πώλησης 50 τετραγωνικών μέτρων.

Good News

Η Βίκος ήταν υποστηρικτής του 9ου almiraMAN στην Ολυμπιακή Ακτή Κατερίνης

Η Βίκος Α.Ε., πιστή στη στήριξη αθλητικών εκδηλώσεων που προάγουν την αξία του συναγωνίζεσθαι αλλά και του αθλητισμού ως τρόπου ζωής, στήριξε το 9ο almiraMAN, που πραγματοποιήθηκε φέτος 4 - 7 Μαΐου στην Ολυμπιακή Ακτή Κατερίνης, από το ΑΠΣ ΤΡΙΑΣ σε συνεργασία με τον Δήμο Κατερίνης.

Η διοργάνωση περιελάμβανε Πανελλήνια πρωταθλήματα Τριάθλου και κολύμβησης ανοιχτής θαλάσσης. Πιο συγκεκριμένα ο αγώνας είχε δύο αγωνιστικές αποστάσεις τριάθλου: almira FAST (750m κολύμβηση - 20km ποδηλασία - 5km τρέξιμο) και almiraMAN (1.9km κολύμβηση - 90km ποδηλασία - 21km τρέξιμο) για ατομικές και ομαδικές συμμετοχές, το AlmiraSWIMM με τρεις αγωνιστικές αποστάσεις κολύμβησης ανοιχτής θάλασσας (1km - 2.5km - 5km) και Nightrun by Saucony (5χλμ). Επιπλέον, οι συμμετέχοντες είχαν την ευκαιρία να επισκεφθούν το Olympos Sport Expo Show.

Όλα αυτά με φόντο τον Θερμαϊκό και με την ενυδάτωση που προσφέρει το φυσικό μεταλλικό νερό Βίκος.

Βίκος®

Γιατί νιώθουμε ότι κάποιος ρουφούν την ενέργειά μας;

Έχετε παρατηρήσει ότι όταν συναναστρέψετε ορισμένους ανθρώπους νιώθετε ότι σας παίρνουν την ενέργειά σας, ότι εξαντλείστε πνευματικά και ψυχολογικά... ότι μετά από τη συνάντησή σας χρειάζεστε επαναφόρτιση;

Γιατί συμβαίνει αυτό, ενώ τα συγκεκριμένα άτομα μπορεί να φαίνονται ευγενικά και καλοπροαίρετα; Η αλήθεια είναι πως η εγωκεντρική φύση αυτών των ατόμων κρύβεται καλά πίσω από την καλή και φιλική συμπεριφορά. Ωστόσο πρέπει να ξέρουμε ότι τα άτομα αυτά συχνά αγνοούν τον αντίκτυπο που έχουν στους γύρω τους...

Ένας απλός κανόνας για να συνειδητοποιούμε αν βρισκόμαστε σε μια υγιή σχέση είναι ότι πρέπει να αναγνωρίζουμε αν ο άλλος παίρνει συνεχώς περισσότερα από όσα δίνει και μετά καλό είναι να αναλογιστούμε πώς το πετυχαίνει αυτό.

Ενεργειακοί... βρικόλακες!

Μήπως νιώθετε συνεχώς ενοχές; Τα άτομα που σας παίρνουν την ενέργεια έχουν την τάση να μας χειραγωγούν και να μας κάνουν ακόμα και να νιώθουμε λύπη για αυτά. Να νιώθουμε τύψεις και ενοχές αν δεν τα βοηθάμε όσο νομίζουν ότι θα έπρεπε. Η ενοχοποίηση και τα ξεσπάσματα είναι τακτικές που χρησιμοποιούν συχνά.

Ήξερες ότι...

- Σύμφωνα με έκθεση που δημοσιεύθηκε στο Personality and Individual Differences τα άτομα με χαμηλή αυτοεκτίμηση αναζητούν περισσότερη έγκριση εξωτερικά για να καταφέρουν να νιώσουν καλύτερα με τον εαυτό τους. Αυτό τα καθιστά εύκολους στόχους - θύματα για εκείνους που δεν έχουν ενσυναίσθηση. Το αποτέλεσμα είναι οι "θύτες" να κατηγορούν τους άλλους για τη δική τους έλλειψη ευθύνης και φυσικά να επιζητούν πάντα την αμέριστη προσοχή και βοήθεια.
- Σύμφωνα με μελέτη που δημοσιεύτηκε στο Journal of Research in Personality οι άνθρωποι με υψηλά επίπεδα άγχους, ενσυναίσθησης και συμπόνιας επιδιώκουν να συναναστρέφονται όσους θεωρούν πιο ισχυρούς και δυναμικούς. Έτσι, υποτάσσονται με τη θέλησή τους σε αυτά τα άτομα - ενεργειακούς βρικόλακες που ψάχνουν για εύκολα θύματα.



Σπιτικές βουτυρένιες νοστιμιές!

Σήμερα δημιουργούμε με βάση το βούτυρο! Πάμε να φτιάξουμε καραμέλες βουτύρου και Brownies με καραμέλα βουτύρου!

Καραμέλες Βουτύρου

Βουτυρένιες, μεταξένιες, πανεύκολες και σε όποιο σχήμα θέλουμε! Μακρόστενες, τετράγωνες, μικρές ή μεγάλες...

Θα χρειαστούμε:

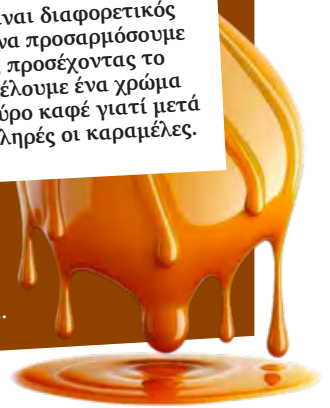
- 125 γρ. ανάλατο βούτυρο λιωμένο
- 100 γρ. λευκή ζάχαρη
- 90 γρ. μαύρη ζάχαρη
- 90 γρ. μέλι
- 3 κ.σ. νερό
- 120 γρ. ζαχαρούχο γάλα
- 1 κ.γ. εκχύλισμα βανίλιας
- λίγο αλάτι

Πώς γίνεται:

- Σε μολ. κατάλληλο για φούρνο μικροκυμάτων βάζουμε την καστανή και τη λευκή ζάχαρη, το βούτυρο, καλύπτουμε με μεμβράνη και βάζουμε στον φούρνο μικροκυμάτων για 3 ½ λεπτά (στα 800 W).
- Βγάζουμε από τον φούρνο και ανακατεύουμε με σύρμα χειρός.
- Προσθέτουμε το ζαχαρούχο, το μέλι, το αλάτι, καλύπτουμε με μεμβράνη και ξαναβάζουμε στον φούρνο μικροκυμάτων για άλλα 3 ½ λεπτά (στα 800 W).
- Βγάζουμε από τον φούρνο, προσεχτικά γιατί καίει πολύ, προσθέτουμε το εκχύλισμα βανίλιας και ανακατεύουμε ξανά με το σύρμα χειρός.
- Απλώνουμε αντικολητικό χαρτί σε ένα τετράγωνο ταψί περίπου 18-20 εκ. και βουτυρώνουμε ελαφρά. Ρίχνουμε όλο το μίγμα στο ταψί και το απλώνουμε ομοιόμορφα σε όλη την επιφάνεια.
- Βάζουμε στο ψυγείο για 8 ώρες για να κρυώσει και να σφίξει.
- Αφού κρυώσει κόβουμε σε κομματάκια 2 εκατοστών. Διατηρούνται στο ψυγείο τυλιγμένες σε λαδόκολλα.

TIP

Επειδή κάθε φούρνος είναι διαφορετικός σε ισχύ, ίσως χρειαστεί να προσαρμόσουμε τον χρόνο ψήσιματος, προσέχοντας το χρώμα του μίγματος: θέλουμε ένα χρώμα καραμελένιο και όχι σκούρο καφέ γιατί μετά θα γίνουν πάρα πολύ σκληρές οι καραμέλες.



Brownies με καραμέλα βουτύρου

Butterscotch Brownie Day σήμερα και φτιάχνουμε απολαυστικά μπράουνις με καραμέλα βουτύρου. Η τέλεια απόλαυση για μικρούς και μεγάλους!

Θα χρειαστούμε (για 25 τεμάχια):

- 1/2 φλ. βούτυρο λιωμένο (να μην καίει)
- 1 1/2 φλ. καστανή ζάχαρη
- 2 μεγάλα αβγά
- 1 κ.γ. εκχύλισμα βανίλιας
- 2 κ.γ. μπέικιν πάουντερ
- 1 φλ. αλεύρι για όλες τις χρήσεις
- 1 κ.γ. αλάτι
- 1/2 φλ. σταγόνες καραμέλας βουτύρου (προαιρετικά)

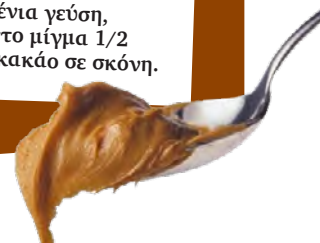
Πώς γίνεται:

- Προθερμαίνουμε τον φούρνο στους 180°C.
- Σε μεγάλο μπολ βάζουμε το λιωμένο βούτυρο και την καστανή ζάχαρη και χτυπάμε με το μίξερ μέχρι να αφρατέψουν.
- Προσθέτουμε τα αβγά και το εκχύλισμα βανίλιας και χτυπάμε μέχρι να ενσωματωθούν.
- Σε άλλο μπολ ανακατεύουμε τα ξηρά υλικά: μπέικιν πάουντερ, αλεύρι και αλάτι.
- Ρίχνουμε σταδιακά τα ξηρά υλικά στο μίγμα βουτύρου/ζάχαρης και χτυπάμε μέχρι να αναμειχθούν καλά. Σε αυτό το στάδιο προσθέτουμε και τις σταγόνες καραμέλας.
- Αδειάζουμε το μίγμα σε τετράγωνο ταψί 23 εκατοστών που έχουμε καλύψει με λαδόκολλα.
- Ψήνουμε για 35-40 λεπτά ή μέχρι να ροδίσει και οι άκρες να ξεκολλάνε από τα πλαϊνά του ταψιού.
- Αφήνουμε να κρυώσει ελαφρώς, βγάζουμε από το ταψί και κόβουμε σε τετράγωνα κομμάτια.
- Διατηρούνται σε αεροστεγές δοχείο.

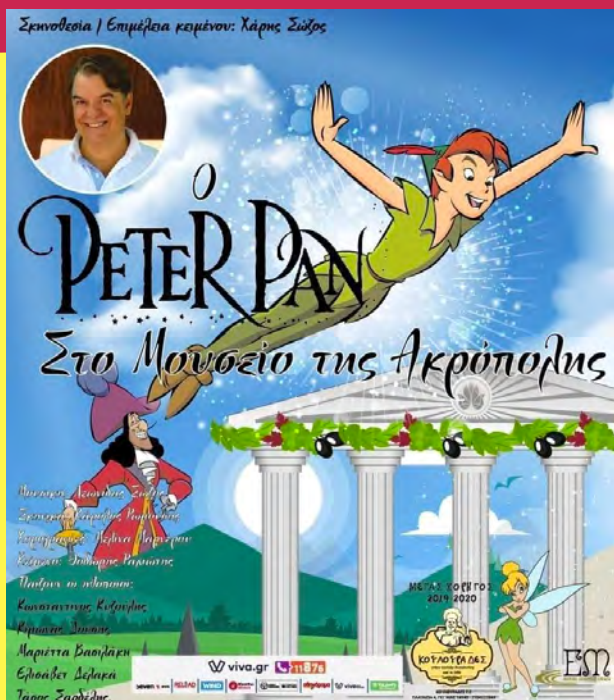
TIP

Μπορούμε να προσθέσουμε στη ζύμη καβουρντισμένα καρύδια ή φουντούκια (σε κομματάκια) ή/και σταγόνες σοκολάτας.

Για σοκολατένια γεύση, προσθέτουμε στο μίγμα 1/2 φλιτζάνι άγλυκο κακάο σε σκόνη.



Ο Πήτερ Παν στο Μουσείο της Ακρόπολης



Ένα έργο εκπαιδευτικό, διαδραστικό γραμμένο με πολύ φροντίδα, όπου το βασικό του μήνυμα είναι ότι πρέπει να υπερασπιζόμαστε την πολιτιστική μας κληρονομιά, αυτά που μας ανήκουν, το Μουσείο της Ακρόπολης, να διεκδικήσουμε τα μάρμαρα του Παρθενώνα.

Λίγα λόγια για το έργο:

Ο Κάπτεν Χούκ έχει ανοίξει γραφείο ντετέκτιβ, στο Λονδίνο και αναλαμβάνει διάφορες βρομοδουλειές. Κάποια στιγμή δέχεται μια επίσκεψη όπου ο άγνωστος συνομιλητής του λέει ότι οι Έλληνες έχουν χτίσει ένα καινούργιο Μουσείο, το Μουσείο της Ακρόπολης και θέλουν να πάρουν τα Ελγίνια από το Βρετανικό Μουσείο και να τα πάνε εκεί. Του αναθέτει λοιπόν να σαμποτάρει το Μουσείο και να κάνει ότι μπορεί για να το δυσφημίσει στον κόσμο. Ο Κάπτεν Χουκ αποδεικνύεται χειρότερος από τον πελάτη του και αποφασίζει να βάλει βόμβα στο μουσείο, καταστρέφοντας μια και καλή, τόσο τα αγάλματα όσο και "αυτούς τους απαίσιους τύπους, τους Έλληνες!" Ο Πήτερ Παν και η Τίνκερμπελ έχουν άλλη γνώμη, τον ακολουθούν, φτάνουν στο Μουσείο της Ακρόπολης και ενώ ψάχνουν τον Κάπτεν

Χουκ περνώντας από τις διάφορες αίθουσες μαθαίνουμε και για τα διάφορα εκθέματα, τις Καρυάτιδες, την Ακρόπολη. Κάποια στιγμή τον ανακαλύπτουν, και προσπαθούν να τον εμποδίσουν να πραγματοποιήσει την αποτρόπαια πράξη του. Την κρίσιμη στιγμή σαν από μηχανής Θεός παρουσιάζεται... η κλεμμένη Καρυάτιδα και δίνει τη λύση.

Σκηνοθεσία: Χάρης Σώζος

Παίζουν οι ηθοποιοί: Διονύσης Μπάστας, Ανάργυρος Βαζαΐος, Στεφανία Γκουρνέλου, Άννα Μαλτέζου, Νίκος Αμπουσαάρ.

Έως τις 14 Μαΐου 2023, Κυριακή 12:00, Αυλαία Πολύχωρος.

Food for Thought

kids' edition

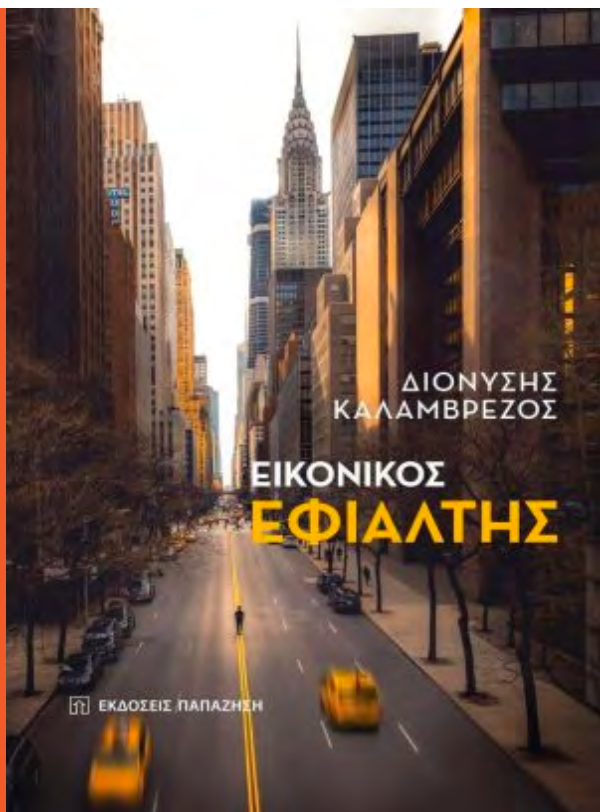
Η λέσχη κόμικς του Cat Kid

Η Ναόμι, ο Μέλβιν, ο Πέδρο και η Πόπι είναι μόνο κάποια από τα ατίθασα, αστεία και ταλαντούχα βατραχάκια που συμμετέχουν στη λέσχη κόμικς του Cat Kid.

Θα καταφέρουν ο Μικρός Πίτι, η Μόλι και ο Φλίπι να τα βοηθήσουν να εκφραστούν μέσω των κόμικς;

Μέσα από περιπέτειες, αναποδιές και γέλια, τα δημιουργικά βατραχάκια μαθαίνουν από πρώτο χέρι τα λάθη και τις επιτυχίες που έρχονται με την εξάσκηση και την επιμονή. Από τις εκδόσεις ΨΥΧΟΓΙΟΣ.





Εικονικός εφιάλτης

Ο Εικονικός εφιάλτης διαδραματίζεται στο κοντινό μέλλον, στη Νέα Υόρκη, σε ένα περιβάλλον όπου κυριαρχούν η τεχνητή νοημοσύνη, η ψηφιοποίηση, οι κυβερνοεπιθέσεις και η μετανάστευση. Μετά τις μεγάλες πανδημίες, τις συγκρούσεις στην Ανατολική Ευρώπη και στη Μέση Ανατολή, τις ενεργειακές κρίσεις και τις τρομοκρατικές επιθέσεις, εγκαθιδρύεται στις ΗΠΑ, η στρατηγική για μια νέα εποχή ασφάλειας, ευημερίας και ανάπτυξης για όλους και λαμβάνονται σχετικά μέτρα.

Καθώς όμως αυτά δεν έχουν άμεσο αποτέλεσμα σε μια κατηγορία πολιτών, δημιουργείται η Μεταβατική Υπηρεσία Κοινωνικής Προστασίας, με σκοπό να συμβάλει στην ομαλή προσαρμογή τους στη νέα εποχή. Εκείνη την περίοδο, εκτός από τις συμβατικές κυβερνοεπιθέσεις που συνεχίζονται παρά τα μέτρα, οι περισσότερες προερχόμενες από ξένους εχθρικούς δρώντες και εγκληματικά δίκτυα, πραγματοποιούνται και μη συμβατικές επιθέσεις. Άγνωστοι δημιουργούν έναν εικονικό τόπο, στον οποίο παρασύρουν τους χρήστες του διαδικτύου, μεταφέροντάς τους σε απροσδιόριστα εικονικά περιβάλλοντα. Στις εξελίξεις και στις ακούσιες εικονικές περιπλανήσεις εμπλέκονται στελέχη κρατικών υπηρεσιών, ερευνητές σε προγράμματα αντιμετώπισης ψυχώσεων αποδιδόμενων στις νέες τεχνολογίες, κάποιιοι που υποφέρουν από συγκεκριμένες νευρολογικές ασθένειες, αντικυβερνητικοί ακτιβιστές και μια μυστηριώδης νεαρή γυναίκα. Η μυστηριώδης αυτή γυναίκα, ενώ φαίνεται ότι ζει μια συνηθισμένη ζωή, έχει κεντρικό ρόλο, συχνά ακούσια και ανεξέλεγκτα, χωρίς η ίδια να το αντιλαμβάνεται, σε μια παράλληλη εξελισσόμενη ιστορία, στον πραγματικό αλλά και στον εικονικό κόσμο. Από τις εκδόσεις ΠΑΠΑΖΗΝΗ.

Τα ες Σαλαμίνα και Αμμόχωστον Ποιήματα



Η νέα ποιητική συλλογή του επιστήμονα και ποιητή Γεώργιου Αρέστη κυκλοφορεί ως eBook από τις ηλεκτρονικές εκδόσεις του Συνδέσμου Πολιτισμού Ελλάδας Κύπρου.

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 του καλού, ώριμου βιβλίου.

[ΕΔΩ ΔΙΑΒΑΖΟΥΜΕ ΤΟ ΕΒΟΟΚ.](#)

quote of the day

"EUROPE IS A COLLECTION OF FREE COUNTRIES"

Douglas Feith

Σήμερα
γιορτάζουν!

Χριστόφορος,
Χριστοφία,
Χριστοφίνα, Ησαΐας



tip of the day

The construction of Europe is an art. It is the art of the possible.

Jacques Chirac

9 Μαΐου

- › Ημέρα της Ευρώπης (E.E.)
- › National Moscato Day
- › National Sleepover Day
- › National Butterscotch Brownie Day