

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.



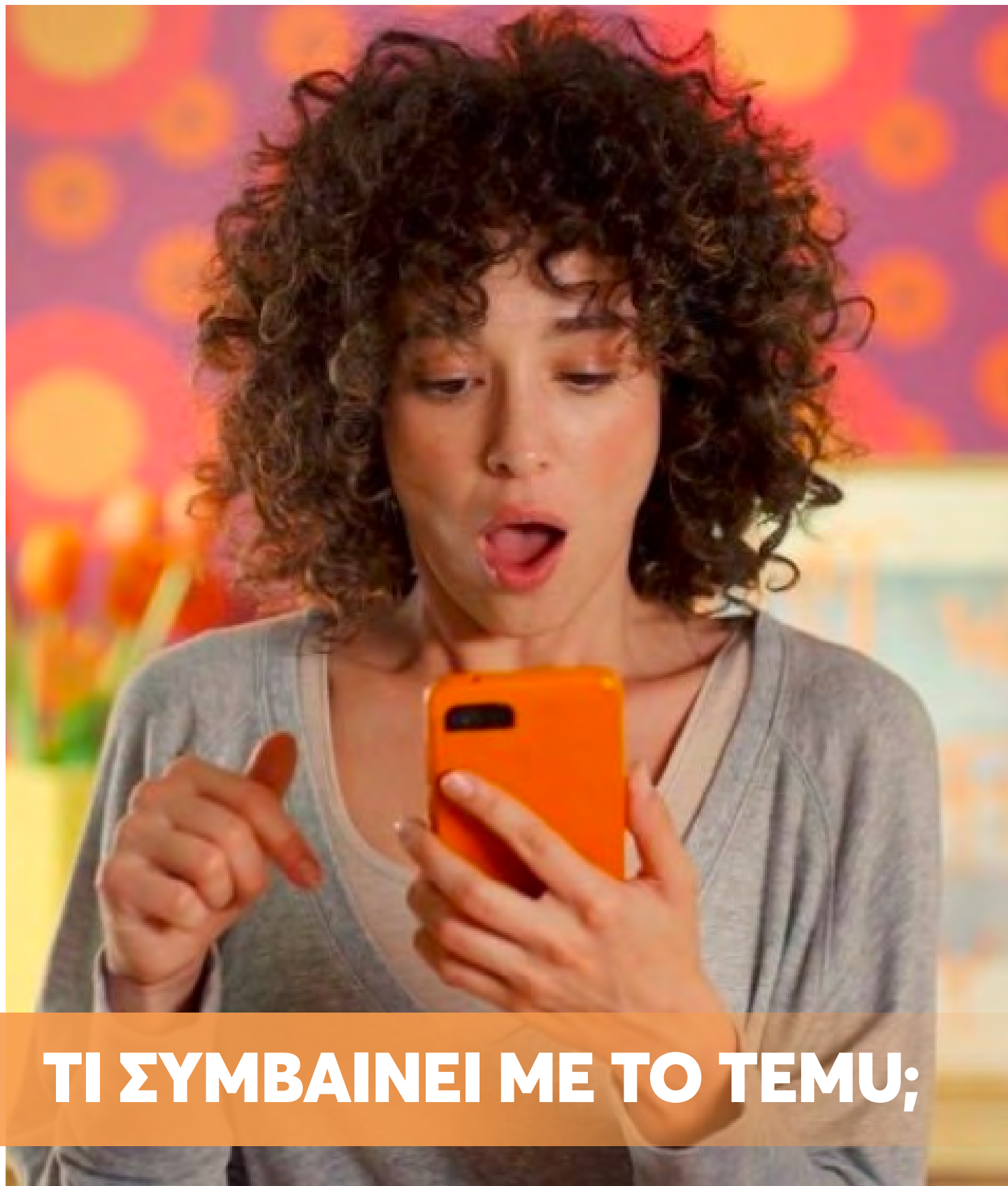
Νέα πρόσθετη υπηρεσία GreenPass
που εγγυάται στους καταναλωτές
πως όση ενέργεια καταναλώνουν,
τόση παράγεται για εκείνους
από ανανεώσιμες πηγές.



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

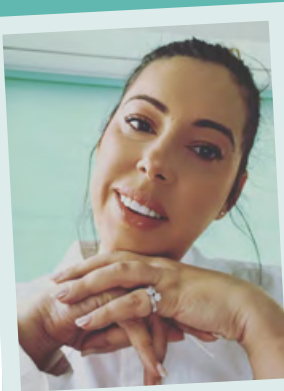
Ένα με το μέλλον
dei.gr

SAY *yes* to the **press**
YOUR DAILY ONLINE MAGAZINE



ΤΙ ΣΥΜΒΑΙΝΕΙ ΜΕ ΤΟ TEMU;

Good morning SayYessers!



Φτιάξε καφέ να στα πω...

Καλημέρα **SayYesser!!!**

Μία απώλεια ταυτότητας με οδήγησε στο τμήμα -που είχα βγάλει την προηγούμενη, μετά από 15 χρόνια σχεδόν. Φαινομενικά τα πάντα στο τμήμα ήταν ίδια καθώς παρέμενε βρώμικο, με χαλασμένα έπιπλα, σκισμένους καναπέδες και καρέκλες χωρίς ροδάκια, άπειρη χαρτούρα και φυσικά, τον τοίχο κοσμούσαν μουτζουρωμένα χαρτιά A4 με οδηγίες προς ναυτιλομένους... που κανένας δεν μπήκε στον κόπο να εκτυπώσει νέα αλλά αρκέστηκε να τα διορθώσει πολλές φορές από πάνω...

Και όμως κάτι είχε αλλάξει!

Τα νέα παιδιά που στελεχώνουν πλέον τα τμήματα φέρνουν μαζί τους και έναν άλλο αέρα, αυτόν της φρεσκάδας και της αισιοδοξίας. Νέοι άνθρωποι, με παιδεία, τρόπους, όρεξη για δουλειά, μια εικόνα που έρχεται σε πλήρη αντίφαση με τους τραχανοπλαγιάδες τότε 50άρηδες, τους παλαιάς κοπής με το τσιγάρο στο στόμα, τα ξεκούμπωτα λαδωμένα πουκάμισα και την αναιδεια κάτω από τη γλώσσα που είχα συναντήσει στους ορόφους τότε. Χρειάστηκαν μόλις 15 χρόνια για να φύγει όλη αυτή η "σκάρπη" φουρνιά και να πνεύσει επιτέλους ένας νέος αέρας κατάρτισης και διάθεσης για εξυπηρέτηση του κοινού, από τη νέα γενιά πλέον που απαρτίζει την Ελληνική Αστυνομία.

Διαπίστωση: Οι τωρινοί 45άρηδες αξιωματικοί δεν έχουν καμία σχέση με τους τότε ανωτέρους τους και αυτό για μένα είναι μόνο καλό. Η Ελληνική Αστυνομία χρειάζεται ανθρώπους με ζήλο, με γνώσεις, με παιδεία, με ευγένεια και με χαμόγελο. Ρε παιδί μου, πως να στο πω, πήγα, έκανα τη δουλειά μου γρήγορα, με υποδέχτηκαν με χαμόγελο και χιούμορ και αφού τελειώσαμε ο καθένας επέστρεψε στη ζωούλα του με μόνη διαφορά ότι η θετική εντύπωση που μου έκαναν με κράτησε κεφάλι ως το σπίτι. Γιατί; Επειδή είχαν την προδιάθεση να λύσουν τη δική μου "υπόθεση" και να πάνε στην επόμενη, απλά όμορφα και ωραία χωρίς να προβάλουν ένα σκασμό εμπόδια, να φουσάνε, να ξεφυσάνε και τελικά να σιχτιρίζουμε αμφότεροι.

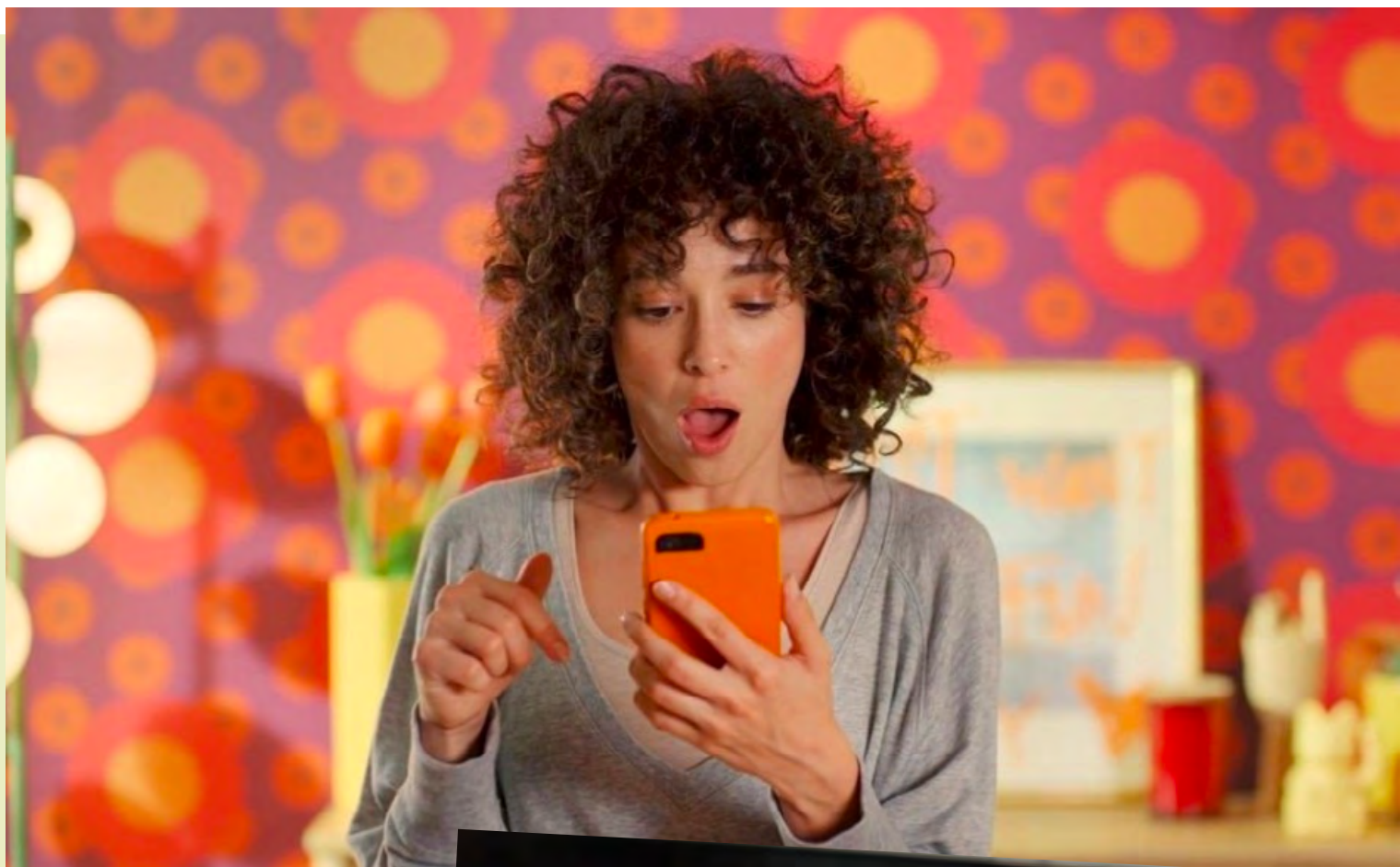
Tip of the Day: Δεν εθελοτυφλώ, πάντα και παντού υπάρχουν εξαιρέσεις όμως αυτό συμβαίνει σε όλα τα επαγγέλματα, σωστά; Έχω να σου πω εγώ ιστορίες για σκάρτους ανθρώπους από τον κλάδο μου που θα τραβάς τα μαλλιά σου! Όμως πες μου, εσύ έχεις νιώσει πως κάτι αλλάζει -τουλάχιστον γραφειοκρατικά- στην Ελληνική Αστυνομία; Έχεις καταλάβει την αλλαγή προς το καλύτερο για τους πολίτες, σε ότι αφορά την εξυπηρέτησή μας; Έχεις αντιστοιχες καλές ή κακές εμπειρίες;

Περιμένω τις απαντήσεις σου με πραγματικά μεγάλο ενδιαφέρον!

Κλαίρη Στυλιαρά
Chief of SayYessers
claire@sayes.gr

Τι συμβαίνει με το Temu;

Τους τελευταίους μήνες πολλοί από εμάς ανοίγαμε το κινητό μας και σε όποια εφαρμογή κι αν μπαίναμε εμφανιζόταν μια πορτοκαλί διαφήμιση, με ένα πιασάρικο τραγουδάκι που μας παρακινεί να "ψωνίσουμε σαν δισεκατομμυριούχοι."



Όταν κανείς επέλεγε να κατεβάσει την εφαρμογή στο κινητό του ή έμπαινε στο site, έβλεπε μία τεράστια ποικιλία προϊόντων από νυφικά και ρούχα μέχρι φωτιστικά και peelers σε απίστευτα χαμηλές τιμές.

Όμως όλη αυτή η αφθονία και οι χαμηλές τιμές, όσο δελεαστικές κι αν είναι, ίσως θα έπρεπε να μας βάλουν σε σκέψη.

Πρώτα όμως ας δούμε: Τι είναι το Temu;

Το Temu είναι μία online εφαρμογή με δικό της online κατάστημα που έχει αμέτρητες επιλογές σε προϊόντα σε υπερβολικά χαμηλές τιμές. Έχει γίνει πασίγνωστο λόγω



του επιθετικού μάρκετινγκ που ακολουθεί η εταιρεία στα social media και των προσφορών με τις οποίες προσελκύει τους πελάτες της.

Αυτή τη στιγμή το Temu shopping app βρίσκεται στην κορυφή των καταστημάτων εφαρμογών Google Play και App Store.

Το Temu ανήκει στην κινέζικη PDD Holdings Inc. Η συγκεκριμένη εταιρεία όμως προϋπήρχε, ως Pinduoduo. Ο ιδρυτής της είναι ο **Κολίν Χουάνγκ** ο οποίος κατάφερε να είναι ο 25ος πλουσιότερος άνθρωπο στον πλανήτη στη λίστα του Forbes.



Ποιος είναι ο... αινιγματικός ιδρυτής

Ο Colin Huang τα παράτησε όλα και έγινε ένας από τους πλουσιότερους ανθρώπους του πλανήτη. Είναι 43 ετών και έχει προσωπική περιουσία ύψους 32,8 δισεκατομμυρίων.

Ο Huang σπούδασε προγραμματισμό στο Πανεπιστήμιο του Wisconsin και εργαζόταν ως project manager στα κεντρικά της Google. Τελικά αποφάσισε να επιστρέψει στην πατρίδα του και να εργαστεί το 2006 ως μέλος της ιδρυτικής ομάδας της Google China.

Μετά από μία σοβαρή μόλυνση στο αφτί, πήρε την απόφαση να παραιτηθεί από την εντυπωσιακά καλοπληρωμένη δουλειά του για να κάνει κάτι δικό του! Ίδρυσε το PDD, τον Μάιο του 2015, αφού κατάφερε

να εξασφαλίσει ένα ποσό της τάξης των 8 εκατομμυρίων δολαρίων από επενδυτές. Και ενώ το PDD ανοίχτηκε στις ΗΠΑ τον Ιούλιο του 2018, ωστόσο δεν έκανε αίσθηση και οι περισσότεροι δεν το γνώριζαν, μόλις λανσαρίστηκε το Temu τον περσινό Σεπτέμβριο όλα άλλαξαν!

Έγινε μια τεράστια έκρηξη με πάνω από 50 εκατομμύρια downloads σε μόλις επτά μήνες, από τον Σεπτέμβριο του 2022 ως τον Μάρτιο του 2023!

Ήξερες ότι...

- ▶ Το Temu εμφανίστηκε στις ΗΠΑ τον Σεπτέμβριο του 2022 και έχει παρουσία σήμερα σε 47 χώρες.
- ▶ Σύμφωνα με την Humble, εταιρεία που ασχολείται με το ηλεκτρονικό εμπόριο, το Temu έχει 10.000 παραγγελίες την ημέρα κατά μέσο όρο στην Ελλάδα, κερδίζοντας 250.000 ευρώ ημερησίως.
- ▶ Ο ιδρυτής Colin Huang ενώ αποχώρησε από την προεδρία του ομίλου του, κράτησε το μεγαλύτερο πακέτο των μετοχών (ύψους 28%).

Γιατί είναι τόσο φθηνό όμως;

Το Temu είναι φθηνό γιατί το μοντέλο του χρησιμοποιεί πωλητές από την Κίνα για άμεση αποστολή στους πελάτες, εξαλείφοντας ενδιάμεσους εμπόρους και έτσι, μειώνει το κόστος.

Οι χαμηλές τιμές σε συνδυασμό με το επιθετικό μάρκετινγκ το έχουν κάνει εξίσου δημοφιλή με την Amazon, η οποία έχει πλέον δυνατό ανταγωνισμό.





Δεύτερες σκέψεις

Η εταιρεία έχει δεχτεί κριτική παγκοσμίως για τις πρακτικές της. Συγκεκριμένα, πελάτες έχουν παραπονεθεί τόσο για την ποιότητα των προϊόντων όσο και για παραγγελίες που δεν έφτασαν ποτέ.

Εκτός της ποιότητας όμως, που είναι λογικό να είναι ανάλογη της τιμής, έχουν υπάρξει κατηγορίες και σχετικά με τον τρόπο λειτουργίας της εταιρείας. Κάποιοι έχουν υποστηρίξει ότι η εταιρεία διακινεί τα προσωπικά τους δεδομένα σε τρίτους και ακόμα ότι μεγάλο κομμάτι των προϊόντων της εφαρμογής είναι αποτέλεσμα καταναγκαστικής εργασίας.

Η εταιρεία έχει διαψεύσει τις κατηγορίες σχετικά με τις συνθήκες εργασίας και έχει δηλώσει ρητά ότι **"Η χρήση καταναγκαστικής, ποινικής ή παιδικής εργασίας απαγορεύεται αυστηρά"** και αυτό ισχύει για εμπόρους, προμηθευτές και άλλους συνεργάτες τους.

Σε ό,τι αφορά τα προσωπικά δεδομένα, έχουν δηλώσει: "Στην Temu, δίνουμε προτεραιότητα στην προστασία της ιδιωτικότητας και είμαστε διαφανείς σχετικά με τις πρακτικές μας όσον αφορά τα προσωπικά δεδομένα. Συλλέγουμε πληροφορίες με σαφή και μοναδικό σκοπό: να παρέχουμε και να βελτιώνουμε συνεχώς τα προϊόντα και τις υπηρεσίες μας για τους χρήστες μας. Κάθε κατηγορία δεδομένων είναι απαραίτητη για να μας βοηθήσει να βελτιώσουμε την εμπειρία αγορών των καταναλωτών."



Πάντως, το μόνο σίγουρο είναι ότι το Temu είναι μία από τις γρηγορότερα ανερχόμενες εταιρείες και σίγουρα αξίζει να δούμε πώς θα εξελιχθεί η πορεία της!

Εσείς έχετε ψωνίσει από το Temu;



Botox για άντρες: Όσα δεν έχετε (ξανα)διαβάσει για το Brotox!

Το tag #brotox αριθμεί πάνω από 20 εκατομμύρια views στο TikTok! Τι άλλο αποκαλύπτουν τα στατιστικά γι' αυτή την ανερχόμενη τάση και γιατί επιλέγουν την θεραπεία όλο και περισσότεροι άντρες;



Πάνω από 400% αυξήθηκαν τα χρήματα που ξόδεψαν οι άντρες για θεραπείες βοτουλινικής τοξίνης από το 2000. Κι αν το 2000 σας φαίνεται μακρινό, μόνο το 2020 σύμφωνα με στοιχεία της [Αμερικανικής Ένωσης Πλαστικών Χειρουργών](#), εκτιμάται ότι 265.000 άντρες στις ΗΠΑ έκαναν Botox, ή Brotox όπως έχει επικρατήσει να λέγεται όταν αφορά το ανδρικό φύλο. Τα παραπάνω συνοψίζονται στο ενδιαφέρον στατιστικό στοιχείο ότι 1 στις 10 εφαρμογές Botox, μιλάμε πάντα για τις ΗΠΑ, γίνεται σε άντρες, κάνοντας τη συγκεκριμένη θεραπεία μία από τις πιο δημοφιλείς επιλογές του ανδρικού φύλου.

Προσθέτοντας σε αυτά τα επίσημα στοιχεία το αυξανόμενο trend του Brotox στο TikTok, γίνεται ξεκάθαρο ότι οι άντρες διεκδικούν επιτέλους το μερίδιό τους στις pre-aging και τις anti-aging θεραπείες προσώπου, σπάζοντας ταμπού δεκαετιών!

Γιατί κάνουν οι άντρες Brotox;

Hey, bro, ώρα για Botox! Κάπως έτσι, συνθέτοντας το επιφώνημα «bro» με το όνομα της θεραπείας, φαίνεται ότι γεννήθηκε το Brotox! Γιατί όμως επιλέγουν όλο και περισσότεροι άντρες την εφαρμογή του; Ο προφανής λόγος είναι γιατί θέλουν να μειώσουν τις ρυτίδες στο πρόσωπο ή να προλάβουν την εμφάνισή τους. Δεν είναι όμως μόνο θέμα εμφάνισης. Πολλοί άντρες επιλέγουν το Brotox ως μία λύση για να παραμείνουν ανταγωνιστικοί σε ένα απαιτητικό επαγγελματικό πεδίο, να βελτιώσουν τις σχέσεις τους με το άλλο φύλο και να ανακτήσουν την αυτοπεποίθησή τους που μειώνεται με το πέρασμα του χρόνου. Ένας ακόμη λόγος που συχνά οδηγεί έναν άντρα στο δερματολογικό ιατρείο είναι η ενθάρρυνση της συντρόφου του να αρχίσει να φροντίζει κι αυτός τον εαυτό του περισσότερο.



Επιπλέον, είναι πολύ σημαντικό ο δερματολόγος ή ο πλαστικός χειρουργός που θα κάνει την εφαρμογή να είναι εξοικειωμένος με τα χαρακτηριστικά του ανδρικού προσώπου, όπως για παράδειγμα το σχήμα των φρυδιών που στο αντρικό πρόσωπο δεν επιδιώκουμε την ανύψωση της γωνίας τους όπως στις περιπτώσεις της εφαρμογής του botox σε γυναίκες.

Ποιες είναι οι πιο δημοφιλείς περιοχές για το Brotox;

«Οι περιοχές του full και του baby Brotox - μέτωπο, μεσόφρυο και ρυτίδες στα μάτια- ανήκουν στο top 3 των επιλογών των ανδρών. Άλλα σημεία που επιλέγουν οι άντρες για μπότοξ είναι το άνω χείλος για τις ρυτίδες του καπνιστή και τα πλαϊνά της μύτης για τη διόρθωση των λεγόμενων bunny lines, των -χαριτωμένων στις γυναίκες αλλά όχι τόσο αρρενωπών!- ρυτίδων που σχηματίζονται σε κάποιους ανθρώπους στα πλαϊνά της

μύτης όταν γελάνε. Τέλος, το brotox χρησιμοποιείται για τη διόρθωση του ουλικού χαμόγελου, του λεγόμενου gummy smile, όταν δηλαδή κατά το χαμόγελο αποκαλύπτεται μεγάλο τμήμα των ούλων», απαντά η Δρ. Τσιατούρα.



Ποια είναι η «ιδανική» ηλικία για να κάνετε το πρώτο σας Brotox

Δεν υπάρχει σωστή και λάθος ηλικία για να προχωρήσει κανείς σε εφαρμογή botox. Οι άντρες που ξεκινούν νωρίς, στη δεκαετία των 30 και προτού το δέρμα «σπάσει», καθυστερούν τα σημάδια του χρόνου και την εμφάνιση των ρυτίδων. Εκείνοι που το αποφασίζουν σε μεγαλύτερη ηλικία, επιτυγχάνουν μια πιο ξεκούραστη και ήρεμη όψη στο πρόσωπο, με λιγότερο εμφανείς ρυτίδες έκφρασης και γοητευτική νεανική αρρενωπότητα.

Brotox vs Botox: υπάρχει διαφορά μεταξύ τους;

Πέραν της διαφοράς του ονόματος της θεραπείας, στην ουσία το Botox και το Brotox είναι το ίδιο και το αυτό! Η θεραπεία αφορά στις ενέσεις βοτουλινικής τοξίνης για τη λείανση και την πρόληψη των δυναμικών ρυτίδων έκφρασης στο μέτωπο, το μεσόφρυο και την περιοχή δίπλα από τα μάτια (πόδι της χήνας).

Όπως και οι γυναίκες, οι άντρες μπορούν να επιλέξουν full brotox, που εστιάζει στα τρία παραπάνω σημεία (μέτωπο, μεσόφρυο και πόδι της χήνας) ή baby brotox, που και πάλι εφαρμόζεται στα ίδια σημεία αλλά χρησιμοποιούνται λιγότερες μονάδες τοξίνης ώστε να υπάρχει το επιθυμητό αποτέλεσμα αλλά να μην χαθεί πλήρως η κινητικότητα των μυών.

«Πέρα από τις παραπάνω βασικές ομοιότητες μεταξύ των δύο θεραπειών, το Brotox διαφέρει ως προς τις μονάδες της τοξίνης που χρησιμοποιούνται. Το αντρικό πρόσωπο έχει διαφορετικά ανατομικά χαρακτηριστικά, με μεγαλύτερη μυϊκή μάζα στα φρύδια και το μέτωπο από τις γυναίκες. Για τον λόγο αυτόν, στους άντρες επιλέγεται συνήθως μία φόρμουλα βοτουλινικής τοξίνης με μεγαλύτερη διάρκεια και αποτελεσματικότητα ακόμη και σε πιο δυνατούς μυς», εξηγεί η [Δρ. Αμαλία Τσιατούρα, Δερματολόγος - Αφροδισιολόγος και Επιστημονική Διευθύντρια της Cosmetic Derma Medicine.](#)

Όμιλος FOURLIS: Ημέρα Εθελοντισμού - Φροντίδα για τον άνθρωπο και το περιβάλλον

Στο πλαίσιο του Προγράμματος Βιώσιμης Ανάπτυξης και Κοινωνικής Υπευθυνότητας του Ομίλου FOURLIS και του θεσμού «Ημέρα Εθελοντισμού», που υλοποιείται κάθε χρόνο για τους εργαζόμενους του Ομίλου, το 2023 οργανώθηκαν από τη Διεύθυνση Βιώσιμης Ανάπτυξης και Κοινωνικής Υπευθυνότητας 11 δράσεις εθελοντισμού. Τις δράσεις επέλεξαν στην πλειονότητά τους και τις υλοποίησαν εργαζόμενοι του Ομίλου στην Ελλάδα και τη Βουλγαρία.



Οι λύσεις των HP και Poly προσφέρουν αυξημένη ευελιξία για τα Microsoft Teams Rooms

Στην HP, επιτρέπουν τον μετασχηματισμό του χώρου εργασίας με εργαλεία συνεργασίας που προσφέρουν μια κορυφαία εμπειρία, ώστε να μπορείτε όχι μόνο να παραμένετε αλλά και να αισθάνεστε πραγματικά συνδεδεμένοι. Προσφέρουν λύσεις για όλους, από headsets με προσαρμοστικό ANC μέχρι εργαλεία συνεργασίας βίντεο με τεχνολογία DirectorAI και λογισμικό Poly Lens, το οποίο παρέχει πληροφορίες βάσει δεδομένων, όπως ο τρόπος χρήσης των αισθουσών συσκευών και των χώρων εργασίας.

Η νέα εφαρμογή Poly Lens για Microsoft Teams Rooms στα Windows είναι μια λύση που αλλάζει τα δεδομένα, βελτιώνει τη διαχείριση των συσκευών και ενισχύει την εμπειρία των τελικών χρηστών. Η εταιρεία παρουσιάζει επίσης δύο νέα ευέλικτα Poly Studio Base Room Kits για Microsoft Teams Rooms στα Windows, καθώς και μια σειρά από νέες πιστοποιημένες συσκευές για το Microsoft Teams.



Το Creators Lab της Swarovski συνεργάζεται με τη Marina Raphael

Τιμώντας μια κληρονομιά τεχνικής και δημιουργικής μαεστρίας, το Swarovski Creators Lab και η Marina Raphael ενώνουν τις δυνάμεις τους για να λανσάρουν μια συλλογή από κρυστάλλινες τσάντες για την Ημέρα του Αγίου Βαλεντίνου, σχεδιασμένες με πάθος για τελειότητα και

ποιότητα που εγγυάται ότι κάθε τσάντα είναι φτιαγμένη για να την έχετε και να την κρατάτε για πάντα.

Η Swarovski έχει μια πλούσια ιστορία έμπνευσης από την ποπ κουλτούρα και το Swarovski Creators Lab συνεχίζει αυτή την παράδοση προάγοντας τη δημιουργικότητα και υποστηρίζοντας τις καλλιτεχνικές προσπάθειες αναδυόμενων και καταξιωμένων ταλέντων.



Tips για να είσαι καλά οργανωμένος και πιο παραγωγικός

Μήπως το γραφείο σου έχει παντού έγγραφα που δεν ξέρεις τι ακριβώς είναι και αν τα χρειάζεσαι, σκόρπια αντικείμενα... και μοιάζει σαν να έβρεξε ο ουρανός γραφική ύλη; Αν ναι, είναι πολύ πιθανό αυτό το χάος να σου προκαλεί περισσότερο άγχος και ανησυχία από ό,τι νομίζεις.



Έχεις σκεφτεί ότι αυτό που σίγουρα χρειάζεσαι για να είσαι πιο συγκεντρωμένος και παραγωγικός να είναι η οργάνωση;

Η προσπάθεια να οργανώσεις τα πράγματά σου και αυτά που έχεις να κάνεις μέσα στη μέρα - ειδικά αν κάνεις πολλά και διαφορετικά πράγματα - μπορεί να συμβάλει στη μείωση των επιπέδων άγχους μακροπρόθεσμα, αφού σου κερδίζει χρόνο και δεν χρειάζεται να τρέχεις την τελευταία στιγμή.

Ωστόσο, η οργάνωση δεν είναι εύκολη. Η έννοια της οργάνωσης είναι λίγο διαφορετική για κάθε άτομο και ο καθένας μας ίσως να έχει διάφορες τεχνικές που λειτουργούν για τον ίδιο. Αναρωτιέσαι πόσο οργανωμένος πρέπει να είσαι; Πότε ξέρεις ότι είσαι "αρκετά οργανωμένος"; Ποιοι είναι οι πιο σημαντικοί τομείς της ζωής για να οργανωθείς; Μην ανησυχείς, θα σε βοηθήσουμε να τα βάλεις όλα σε μια σειρά!

Tips για να οργανωθείς καλύτερα!

Το multitasking είναι μύθος. Προσπάθησε κάθε φορά να εστιάζεις την προσοχή σου σε ένα πράγμα. Μπορεί να υπάρχει μία μερίδα ανθρώπων που έχουν τη δυνατότητα ταυτόχρονα να κανονίζουν μια συνάντηση από το τηλέφωνο, ενώ γράφουν ένα email και παράλληλα ακούνε μουσική. Οι περισσότεροι από εμάς όμως δεν μπορούν να το κάνουν τόσο πετυχημένα. Όταν συγκεντρώνεσαι στο να διεκπεραιώνεις μία δουλειά τη φορά, την κάνεις καλύτερα και γρηγορότερα!



2

Έχε μία λίστα με αυτά που πρέπει να κάνεις μέσα στη μέρα σου. Όταν γράφεις το τι πρέπει και τι θέλεις να κάνεις μέσα στη μέρα σου, γλιτώνεις από το μυαλό σου τον κόπο να το θυμάται απ' έξω! Έτσι, μπορείς να συγκεντρωθείς πιο εύκολα σε ό,τι έχεις να κάνεις ανά πάσα στιγμή και να αφιερώσεις όλη σου τη σκέψη εκεί. Μπορείς ακόμα να κάνεις διαφορετικές λίστες. Για παράδειγμα, "λίστα για

ψώνια", "λίστα για τη δουλειά", "λίστα με τηλεφώνια που πρέπει να πάρω", "λίστα με email που πρέπει να στείλω"!



3

Θέσε στόχους! Βασικό σε ό,τι κι αν κάνεις είναι να έχεις στόχους. Σε αυτό το τιπ όμως δεν αναφερόμαστε στους μακροπρόθεσμους στόχους ζωής που μπορεί να έχεις αλλά στους απλούς, καθημερινούς, βραχυπρό-θεσμους στόχους. Δηλαδή, μπορεί να πεις "την Πέμπτη θα καταφέρω να τελειώσω εκείνο το excel που μου έχουν ζητήσει". Ιδανικά, μπορείς να φτιάξεις μία λίστα και να γράψεις το κάθε βήμα που θα ακολουθήσεις για να το πετύχεις. Αυτό

θα σε βοηθήσει να οργανώσεις τον χρόνο σου καλύτερα και κάθε φορά που θα πετυχαίνεις ένα βήμα θα παίρνεις τη χαρά που κατάφερες να πλησιάσεις τον στόχο σου!



4

Καθάρισε τον ψηφιακό και φυσικό χώρο σου! Declutter είναι η μαγική λέξη. Προσπάθησε να ξεφορτωθείς οτιδήποτε δεν χρειάζεσαι, είτε από το γραφείο σου, είτε από το λάπτοπ σου. Αυτό θα σε βοηθήσει να βρίσκεις τα πράγματα που χρειάζεσαι πιο γρήγορα και αποτελεσματικά, χωρίς να ξοδεύεις φαιά ουσία για να θυμηθείς που μπορεί να είναι

τι. Ακόμη, όταν κάτι το παίρνεις από τη θέση του, για παράδειγμα έναν φάκελο από ένα ράφι, είναι πολύ βοηθητικό να το επιστρέφεις εκεί όταν δεν το χρειάζεσαι πια.

5

Έχε ατζέντα ή ημερολόγιο! Είτε σε ψηφιακή, είτε σε φυσική μορφή μία ατζέντα μπορεί να σου λύσει τα χέρια. Εκεί θα σημειώνεις σημαντικές ημερομηνίες και γεγονότα με αποτέλεσμα να μη χρειάζεται να τα θυμάσαι απ' έξω και κυρίως, δεν θα ξεχνάς τίποτα!

Τέλος, να θυμάσαι ότι εκείνοι που είναι οργανωμένοι πετυχαίνουν πιο εύκολα τους στόχους τους και είναι πιο συνεπείς!





Χρήστος Αρφάνης,
Σκηνοθέτης - Αρθρογράφος



ΑΠΟΣΤΟΛΗ ΣΤΗΝ ΕΛΛΑΔΑ

Η νέα ταινία με τον Aaron Eckhart από 25 Ιανουαρίου 2024 στους κινηματογράφους

Η ταινία "ΑΠΟΣΤΟΛΗ ΣΤΗΝ ΕΛΛΑΔΑ" (με αυθεντικό τίτλο στα αγγλικά THE BRICKLAYER, το οποίο ουσιαστικά μεταφράζεται στα ελληνικά ως "χτίστης") κυκλοφορεί επιτέλους στις ελληνικές αίθουσες.



Η σκηνοθεσία είναι του Renny Harlin από ένα σενάριο των Noah Boyd, Matt Johnson & Marc Moss ενώ Πρωταγωνιστούν οι ηθοποιοί Tim Blake Nelson, Aaron Eckhart, Nina Dobrev, Clifton Collins Jr.

Η επίσημη περίληψη του έργου "ΑΠΟΣΤΟΛΗ ΣΤΗΝ ΕΛΛΑΔΑ" είναι η εξής: "Κάποια μυστικά που κρύβει η Θεσσαλονίκη θα αποδειχτούν θανάσιμα.

Κάποιος εκβιάζει τη CIA – δολοφονώντας ξένους δημοσιογράφους και κάνοντας τις δολοφονίες να φαίνονται ως ευθύνη της υπηρεσίας. Καθώς ο κόσμος αρχίζει να ενώνεται ενάντια στις ΗΠΑ, η CIA πρέπει να φέρει πίσω σε ενεργό δράση τον





πιο λαμπρό – και επαναστάτη – πράκτορά της από τη σύνταξη, αναγκάζοντάς τον να αντιμετωπίσει το περίεργο παρελθόν του ενώ ξετυλίγεται μια διεθνή συνωμοσία."

Η ταινία ανακοινώθηκε τον Αύγουστο του 2011, με τον Gerard Butler να είναι ο πρωταγωνιστής και ο παραγωγός. Τον Ιανουάριο του 2022, ανακοινώθηκε ότι ο Eckhart θα πρωταγωνιστούσε, με τον Butler να εξακολουθεί να είναι παραγωγός αλλά να μην συμμετέχει σαν ηθοποιός στο project. Τον Φεβρουάριο του 2022, ανακοινώθηκε ότι ο Dobrev εντάχθηκε στο καστ. Αργότερα τον ίδιο μήνα, ανακοινώθηκε ότι ο Tim Blake Nelson και ο Clifton Collins Jr. προστέθηκαν στο καστ. Τον Μάιο του 2022, αναφέρθηκε ότι η Hadera είναι η τελευταία προσθήκη στο καστ της ταινίας.

Η παραγωγή ξεκίνησε με γυρίσματα σκηνών στη Ελλάδα και συγκεκριμένα στη Θεσσαλονίκη, τον Μάρτιο του 2022. Τα γυρίσματα πραγματοποιήθηκαν στα Nu Boyana Film Studios στη Βουλγαρία και την Ελλάδα.

Πηγές

https://youtu.be/KUrdU7Qs1CA?si=a1Vbx5M_w0EG_jCO

<https://www.imdb.com/title/tt2016303/>

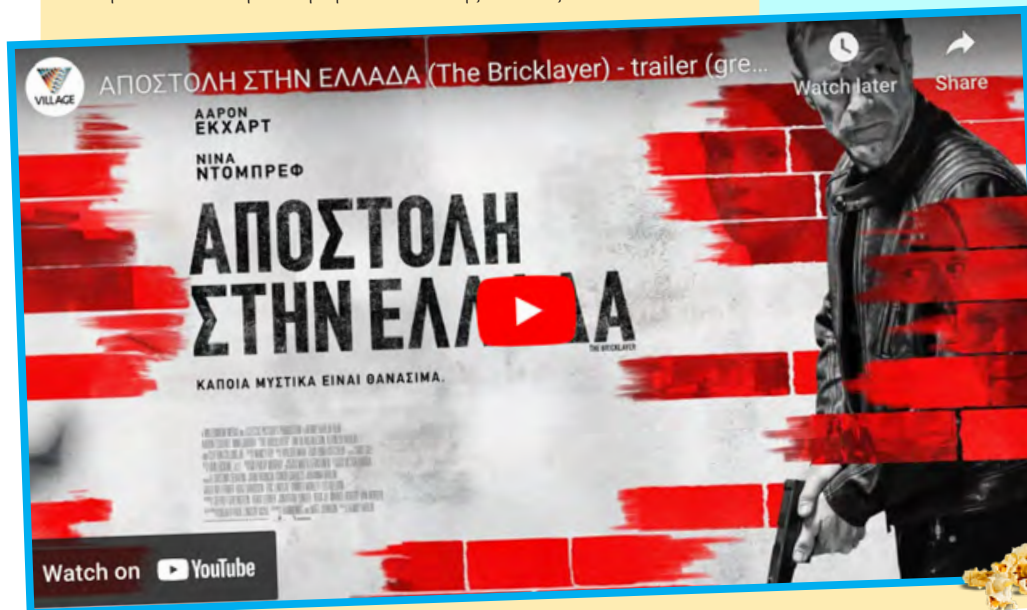
<https://www.hollywoodreporter.com/news/general-news/gerard-butler-star-fbi-thriller-220434/>

<https://deadline.com/2022/01/aaron-eckhart-renny-harlin-bricklayer-gerard-butler-millennium-1234912907/>

<https://deadline.com/2022/02/nina-dobrev-vampire-diaries-aaron-eckhart-bricklayer-renny-harlin-1234926976/>

<https://www.hollywoodreporter.com/movies/movie-news/berlin-2022-tim-blake-nelson-clifton-collins-jr-millennium-bricklayer-exclusive-1235089911/>

<https://deadline.com/2022/05/aaron-eckhart-nina-dobrev-action-pic-the-bricklayer-acquired-by-screen-media-1235029722/>
<https://greekreporter.com/2022/03/16/bricklayer-film-movie-thessaloniki-greece/>





Ένα Ταξίδι Στον Χρόνο: The Immersive Experience

Με μια ξεχωριστή οπτικοακουστική εμπειρία που θα παρασύρει κάθε επισκέπτη σε μια συναρπαστική περιήγηση στον χρόνο, το Ξενοδοχείο Μεγάλη Βρεταννία, μέλος της Luxury Collection, εγκαινιάζει με τον πιο εντυπωσιακό τρόπο, τους Always Grand εορτασμούς για την 150η επέτειο αδιάλειπτης λειτουργίας του.

Από την Κυριακή 11 Φεβρουαρίου, έως και την Κυριακή 18 Φεβρουαρίου, η πρωτοποριακή έκθεση «Ένα ταξίδι στο χρόνο: The Immersive Experience» «προσγειώνεται» στο θρυλικό Grand Ballroom του ξενοδοχείου, επίκεντρο της κοινωνικής ζωής της Αθήνας για ενάμισι αιώνες.

Μέσα από ένα διαδραστικό υπερθέαμα με επίκεντρο τον επισκέπτη, που συνδυάζει εικόνες, ήχους και διηγήσεις, η έκθεση ταξιδεύει στην ιστορία της Μεγάλης Βρεταννίας.

Δημιουργώντας ένα φανταστικό και πολυδιάστατο περιβάλλον με τη χρήση projection mapping σε πολλαπλές επιφάνειες, ξεκινά γυρνώντας το ρολόι 150 χρόνια πίσω.

Με αφετηρία το 1874, έτος ίδρυσης του ξενοδοχείου και μέσα από σπάνια ντοκουμέντα και ξεχωριστά πρωτοσέλιδα εποχής, αναδεικνύεται βήμα-βήμα η εντυπωσιακή πορεία της Μεγάλης Βρεταννίας μέχρι σήμερα, παράλληλα με κομβικές στιγμές της ιστορικής εξέλιξης της χώρας.

Η είσοδος είναι ελεύθερη με προκράτηση θέσης μέσω eventora.gr. Προβολές θα πραγματοποιούνται καθημερινά στα ελληνικά και στα αγγλικά.

«Woke Culture Η βαρβαρότητα της "σωστής πλευράς" της Ιστορίας»

WOKE

Η βαρβαρότητα
της "σωστής πλευράς"
της Ιστορίας

CULTURE

Γιώργος Χ. Πανόπουλος

ΕΛΛΗΝΟ
ΕΚΔΟΤΙΚΗ

Την Τετάρτη 31 Ιανουαρίου, στις 20:30 η Αλυσίδα Πολιτισμού IANOS και οι εκδόσεις Ελληνοεκδοτική, διοργανώνουν παρουσίαση του βιβλίου του Γιώργου Χ. Πανόπουλου, με τίτλο «Woke Culture - Η βαρβαρότητα της "σωστής πλευράς" της Ιστορίας».

Για το βιβλίο θα μιλήσουν οι:

Κώστας Θεολόγου - Αναπλ. Καθηγητής & Διευθυντής του Τομέα Ανθρωπιστικών, Κοινωνικών Επιστημών και Δικαίου του ΕΜΠ

Γιώργος Καραμπελιάς - Δημοσιογράφος, Εκδότης

Έλσα Κοππάση - Κοινωνική ανθρωπολογία, Ψυχολόγος

Πέτρος Κωστόπουλος - Εκδότης

Συντονίζει η δημοσιογράφος και συγγραφέας, Τζούλη Αγοράκη. Η εκδήλωση θα πραγματοποιηθεί στον ΙΑΝΟ της Αθήνας, Σταδίου 24 και θα προβάλλεται ζωντανά στο κανάλι Youtube και στη σελίδα Facebook του ΙΑΝΟΥ.

Link βιβλίου: <https://bitly.ws/39efu>

Link εκδήλωσης: <https://bitly.ws/39efp>

Βήματα χορού - Το πρώτο μου εργαστήριο

ΓΙΑ ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΕΣ ΜΕ
ΠΑΙΔΙΑ 3-5 ΕΤΩΝ

Εκπαιδευτικό πρόγραμμα για οικογένειες με παιδιά 3-5 ετών. Παιχνίδια κίνησης και αυτοσχεδιασμού δίνουν στα παιδιά και στους συνοδούς τους τη δυνατότητα να ανακαλύψουν τις χορευτικές τους ικανότητες και να εκφραστούν σωματικά και συναισθηματικά.

Η πρώτη επαφή με την τέχνη σε ένα εργαστήριο όπου τα πάντα γίνονται με κέφι και τρυφερότητα. Μέσα από τη μουσική, τα παιδιά και οι συνοδοί τους εξερευνούν τον τρόπο με τον οποίο σχετίζονται και συνδέονται μεταξύ τους. Σχεδιασμός, υλοποίηση: Λία Τσολάκη χορεύτρια, χορογράφος.

Στο Μέγαρο Μουσικής Αθηνών. 27 Ιανουαρίου 2024, 3 Φεβρουαρίου 2024 και 10 Φεβρουαρίου 2024 στις 12:00.

Αποκλειστικά τηλεφωνικές κρατήσεις στα τηλέφωνα: 210 7282363 και 210 7282348.

Κόστος συμμετοχής στον κύκλο των 3 συναντήσεων €40 (1 παιδί @ 1 συνοδός)

Food for Thought

kids' edition

Τα χρώματα των παιδιών

Ένα παιδί φοβισμένο, που έχει μάθει να υποχωρεί, να μην αντιδρά και να μην σηκώνει το κεφάλι. Ένας πατέρας που κουβαλάει το δικό του σταυρό στην ξενιτειά. Μια προσφυγοπούλα που απεγνωσμένα προσπαθεί να περισώσει την αξιοπρέπειά της. Ένας μαθητής με σπασμένο πόδι που δεν χάνει το κέφι του ποτέ. Ένας ευαισθητοποιημένος δάσκαλος που καλείται να βρει αποτελεσματικούς τρόπους για να αντιμετωπίσει δύσκολες καταστάσεις. Ένας ξεχασμένος άνθρωπος που την καίρια στιγμή κατάφερε και έσωσε τη ζωή χιλιάδων προσφύγων. Ένα παιδί από το παρελθόν που στοιχειώνει τα πρόσωπα της ιστορίας. Ένα αναπάντεχο μυστικό κρύβεται πίσω από διάφορες ζημιές στο σχολείο, όπου δεν είναι δυνατόν να βρεθεί ο δράστης. Μυστικά όμως κουβαλάνε μέσα τους ο πατέρας, ακόμη κι ο δάσκαλος του μικρού πρωταγωνιστή της ιστορίας. Πώς όλα αυτά θα επηρεάσουν τον μικρό Αλέξη, θα τον κάνουν να πιστέψει στον εαυτό του, να πάψει να φοβάται, να αναθεωρήσει τη στάση του στη ζωή και να αποκτήσει καινούργια πρότυπα και αξίες; Από τις εκδόσεις ΜΕΤΑΙΧΜΙΟ.



quote of the day

"CARING IS THE ESSENCE OF NURSING."
Jean Watson

Σήμερα
γιορτάζουν!
Γρηγόριος, Γρηγορία,
Μαργαρίτα,
Μαργαρίτης

tip of the day

*Nurses are the
hospitality of the
hospital.*



25 Ιανουαρίου

- › National IV Nurse Day
- › National Irish Coffee Day
- › National Opposite Day
- › Observe the Weather Day