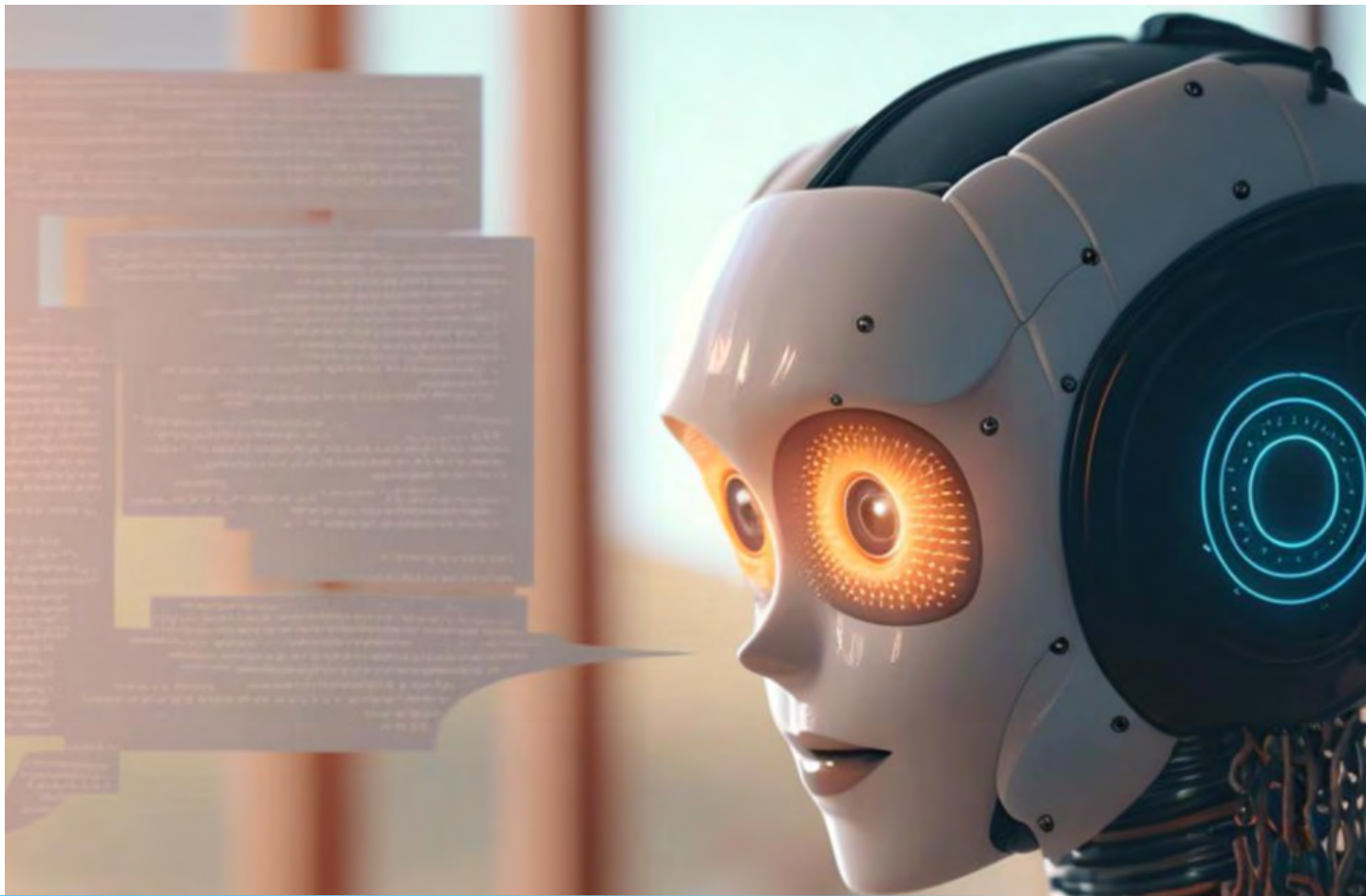


dyson airstrait

Ισιώνει απευθείας τα βρεγμένα μαλλιά, με αέρα.
Χωρίς καυτές πλάκες. Χωρίς φθορά από τη θερμότητα.

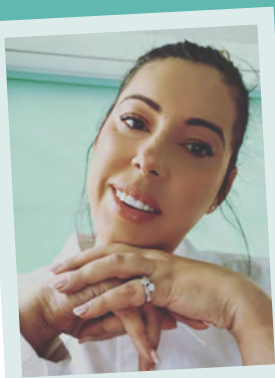


SAY *yes* to the **press**
YOUR DAILY ONLINE MAGAZINE



**Η ΑΙ ΔΙΑΛΕΓΕΙ
ΕΡΓΑΖΟΜΕΝΟΥΣ
ΚΑΙ ΤΟ ΤΙΚΤΟΚ...
ΜΑΣ ΠΛΗΡΩΝΕΙ!**

Good morning SayYessers!



Φτιάξε καφέ να στα πω...

Καλημέρα **SayYesser!!!**

Λένε πως υπάρχουν δύο τρόποι να δούμε τον κόσμο — μέσα από το πρίσμα του χρόνου και της προσπάθειας και μέσα από το πρίσμα των αποτελεσμάτων.

Η αποτυχία δεν σημαίνει απαραίτητα έλλειψη δέσμευσης. Όμως υπάρχουν διάφοροι τύποι ανθρώπων που διαχειρίζονται τον χρόνο τους, τα θέλω τους και τις επιλογές τους διαφορετικά. Άλλωστε όλοι ζούμε κάτω από τον ίδιο ουρανό αλλά δεν έχουμε όλοι τον ίδιο ορίζοντα.

Υπάρχουν οι δουλευταράδες, άνθρωποι που δουλεύουν για κάτι εξαιρετικά σκληρά, αφιερώνουν ατελείωτο χρόνο και προσπάθεια, όμως κανείς δεν τους εγγυάται ότι θα πετύχουν στο τέλος.

Έπειτα είναι οι ονειροπόλοι, οι πολύ αισιόδοξοι, που σκέφτονται πως αν κάτι το θέλεις πολύ το σύμπαν θα συνωμοτήσει και θα στο φέρει.

Τέλος, είναι οι πιο έξυπνοι που ξέρουν καλά πως η πραγματική αλλαγή συμβαίνει όταν το μυαλό μας στραφεί στην οικονομία των αποτελεσμάτων.

Και, οικονομία αποτελεσμάτων πετυχαίνουμε όταν κεντράρουμε στον στόχο μας και η κύρια προτεραιότητά μας είναι η μεγιστοποίηση των αποτελεσμάτων, ελαχιστοποιώντας ταυτόχρονα τον χρόνο και την προσπάθεια που απαιτείται για την παραγωγή τους.

Οι περισσότεροι από μας θα επενδύσουμε τόνους χρόνου και προσπάθειας σε μια δραστηριότητα, αλλά ποτέ δεν θα συνειδητοποιήσουμε το πραγματικό αποτέλεσμα που θέλουμε. Ο πραγματικός λόγος πίσω από αυτό είναι η έλλειψη δέσμευσης για ένα συγκεκριμένο αποτέλεσμα. Δηλαδή; Δεν ορίζουμε με σαφήνεια τι ΑΚΡΙΒΩΣ είναι αυτό που θέλουμε με αποτέλεσμα να αναλωνόμαστε σε καταστάσεις που μας απομακρύνουν από τον στόχο μας.

Tip of the Day: Να θυμάσαι πως ένα όνειρο είναι απλά ένα όνειρο. Ένας στόχος είναι ένα όνειρο με σχέδιο και προθεσμία. Όταν πραγματικά καταλάβουμε τον σκοπό μας τότε η οικονομία των αποτελεσμάτων συμβαίνει σχεδόν αμέσως. Δεν θα έχει πια σημασία πόσο πολύ δουλεύουμε πάνω σε κάτι αλλά τα αποτελέσματα που παράγουμε. Θα καταφέρουμε να παίρνουμε περισσότερα ενώ αγωνιζόμαστε λιγότερο. Θα γίνουμε αυτοί που πραγματικά θέλουμε χωρίς να μειώνουμε τον εαυτό μας, τα θέλω μας και τις επιθυμίες μας. Και τέλος θα καταφέρουμε να πάρουμε αυτό που ονειρευόμαστε γιατί πλέον μάθαμε να το θέλουμε αρκετά. Δεν μπορούμε όλα να τα αφήνουμε στο σύμπαν και στη θεά τύχη. Εξάλλου "Δεν υπάρχει ευνοϊκός άνεμος γι' αυτόν που δεν ξέρει που πηγαίνει..."

Αλήθεια, εσύ τι στόχους έχεις;

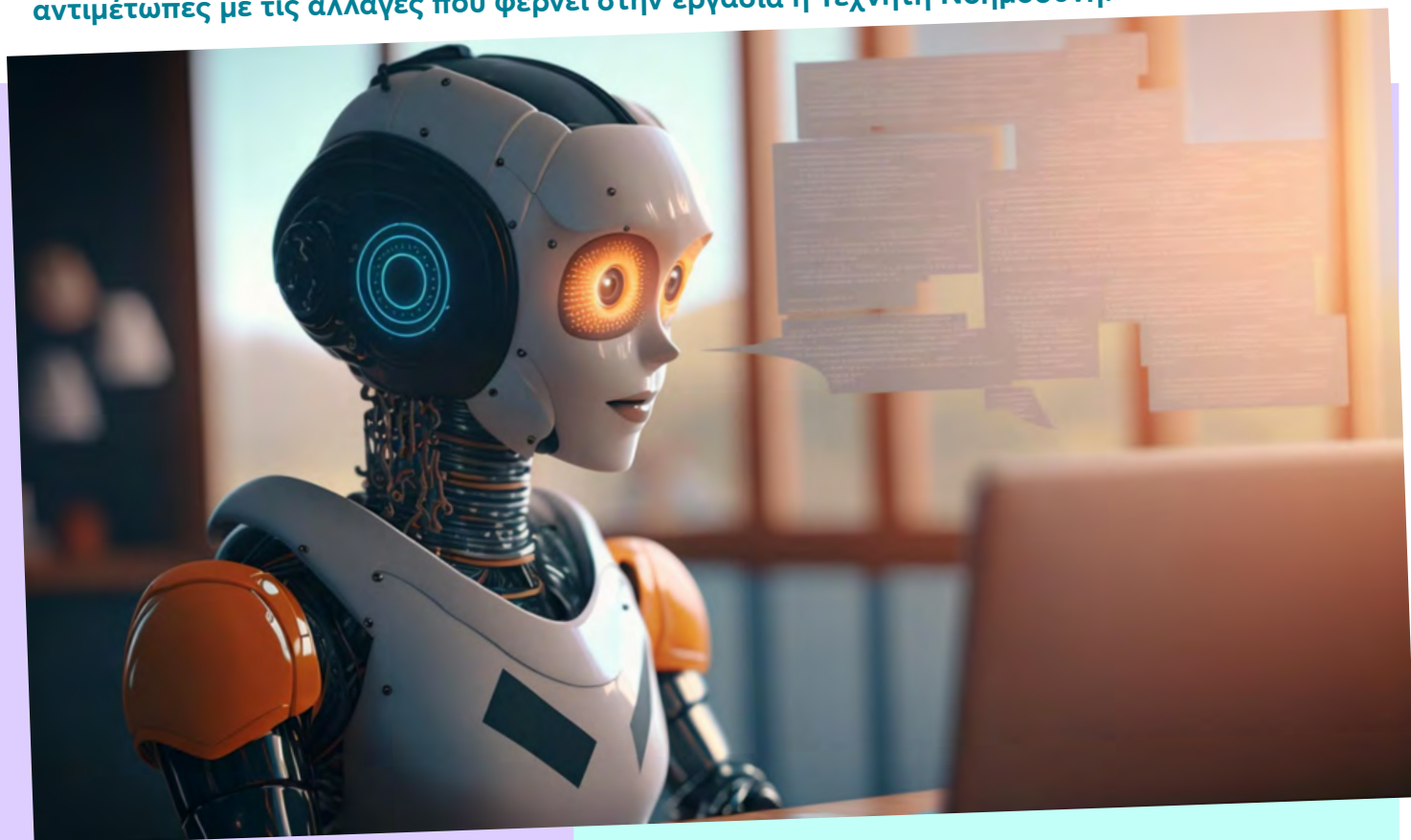
Claire Styliara
Chief of SayYessers



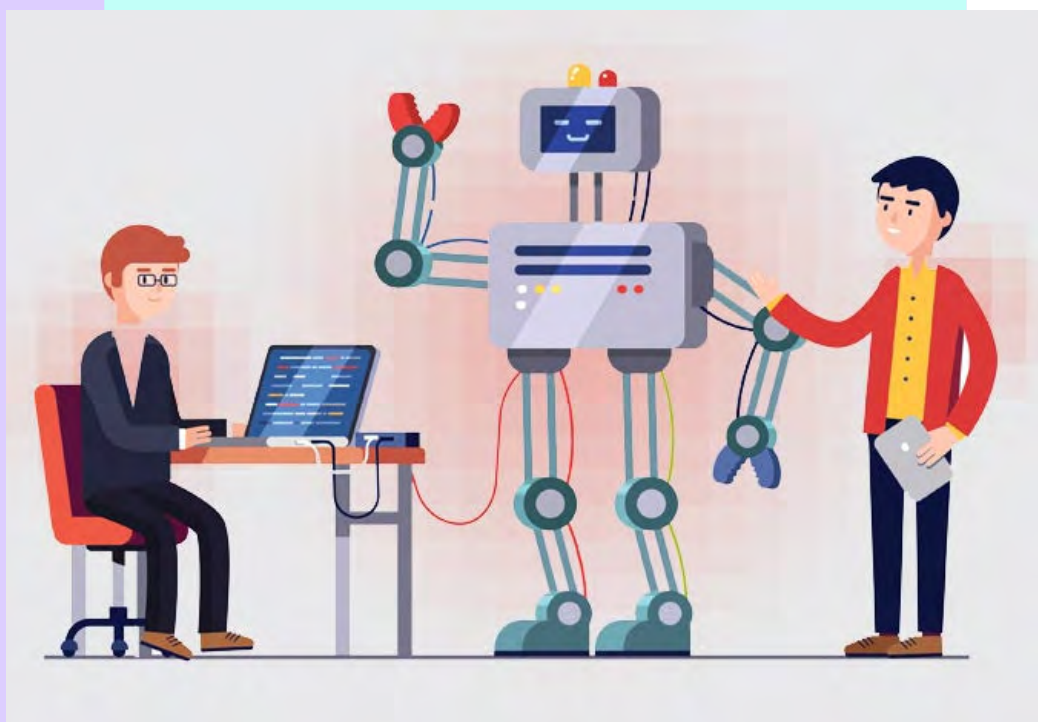
Μπορείς να με βρεις στο Viber, στο WhatsApp και στο email μου με ένα κλικ!

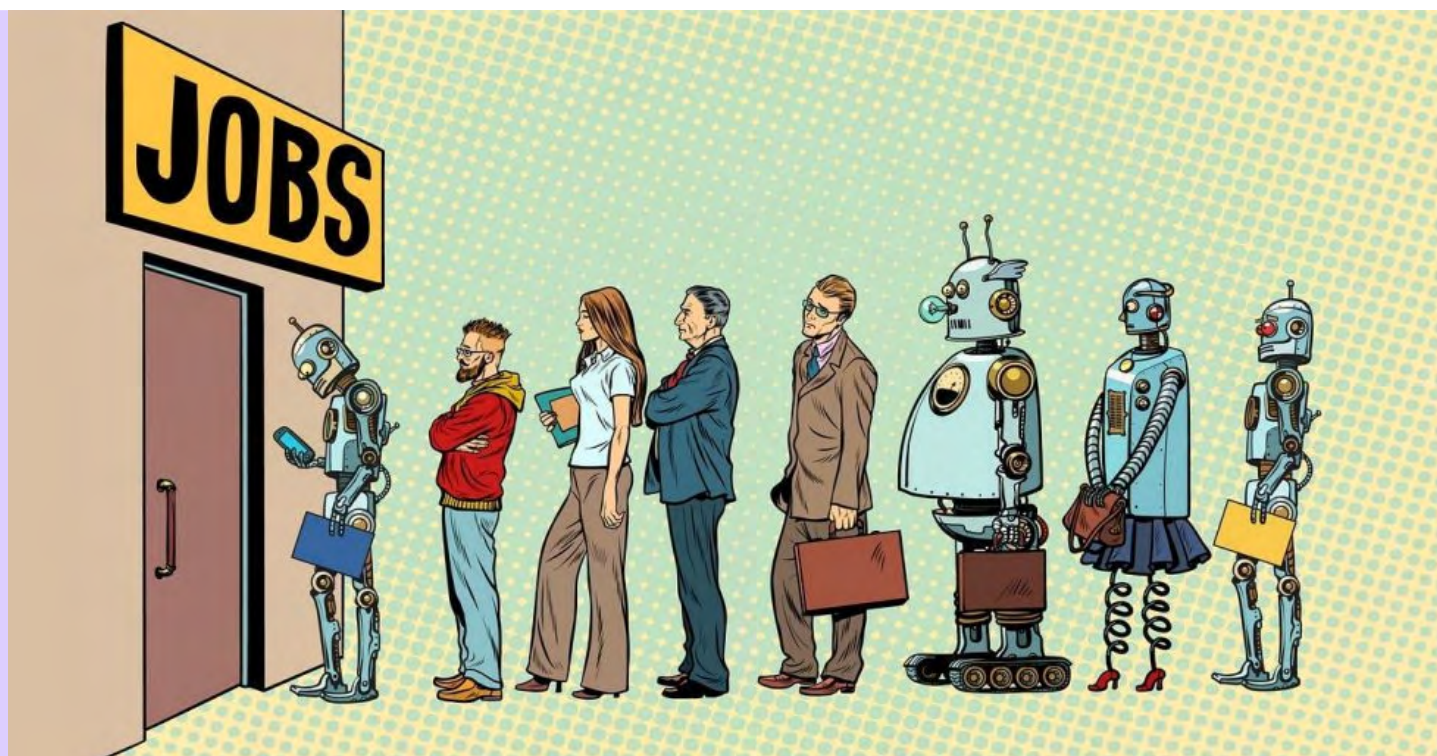
Η ΑΙ διαλέγει εργαζόμενους και το TikTok... μας πληρώνει!

Μπορεί να σας φαίνεται ακόμα κάπως μακρινό, κι όμως οι εγχώριες επιχειρήσεις είναι ήδη αντιμέτωπες με τις αλλαγές που φέρνει στην εργασία η Τεχνητή Νοημοσύνη.



Οι επιχειρήσεις στην Ελλάδα είναι κοντά στο να αξιοποιούν -ορισμένες ήδη το κάνουν- δυνατότητες της ΑΙ. Αρκεί να αναλογιστούμε ότι η Τεχνητή Νοημοσύνη μπορεί να φιλτράρει πολύ πιο γρήγορα και αποτελεσματικά εκατοντάδες υποψηφίους για εργασία συγκριτικά με τον κλασικό τρόπο επιλογής. Για παράδειγμα, η Teleperformance χρησιμοποιεί ήδη πρόγραμμα τεχνητής νοημοσύνης για να "ξεδιαλέγει" τις εκατοντάδες υποψηφιότητες για εργασία. Όπως είπε χαρακτηριστικά η CEO της εταιρείας, Charlotte Fouceteau, στο πλαίσιο του 9ου Οικονομικού Φόρουμ των Δελφών, η Teleperformance έχει 12.000 προσωπικό, πράγμα που σημαίνει ότι «στρατολογεί» 400 εργαζόμενους τον χρόνο.





Θέλεις να γίνεις υπεύθυνος τεχνητής νοημοσύνης;

Είναι ένα από τα επαγγέλματα του μέλλοντος. Αρκεί να σκεφτούμε ότι ο αριθμός των εταιριών που έχουν ορίσει θέση επικεφαλής Τεχνητής Νοημοσύνης έχει σχεδόν τριπλασιαστεί σε παγκόσμιο επίπεδο την τελευταία πενταετία σύμφωνα με το κοινωνικό δίκτυο LinkedIn.

Ήξερες ότι...

Το 29% των οργανισμών με τετραήμερη εργασία χρησιμοποιούν τεχνητή νοημοσύνη εκτενώς στις λειτουργίες των εταιριών τους. Επίσης, το 93% των επιχειρήσεων που χρησιμοποιούν τεχνητή νοημοσύνη είναι ανοιχτές σε τετραήμερη εργασία την εβδομάδα.

Εργατούρες στο... TikTok

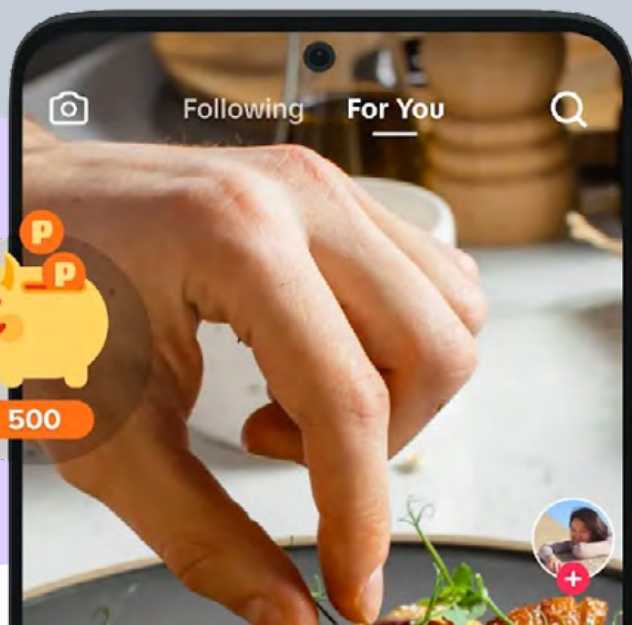
Είσαι χρήστης του TikTok και άνω των 18 ετών; Το TikTok Lite ίσως σε ενδιαφέρει. Πρόκειται για μια νέα εφαρμογή που είναι ουσιαστικά ένα "Πρόγραμμα ανταμοιβής". Μέσω του TikTok Lite, οι χρήστες έχουν τη δυνατότητα να κερδίζουν πόντους στο πλαίσιο του «Προγράμματος ανταμοιβής», εκτελώντας ορισμένες εργασίες στην

εφαρμογή. Κάποιες από τις εργασίες είναι η παρακολούθηση βίντεο, η αλληλεπίδραση σε περιεχόμενο, η παρακολούθηση δημιουργών ή η πρόσκληση φίλων να συμμετάσχουν. Τι κερδίζουν; Οι πόντοι που παίρνουν από τις παραπάνω "εργασίες" μπορούν να ανταλλάσσονται με ανταμοιβές, όπως κουπόνια Amazon, δωροκάρτες μέσω PayPal ή το νόμισμα του TikTok!

Η νέα εφαρμογή κυκλοφόρησε αυτό τον μήνα στη Γαλλία και την Ισπανία, αλλά υπάρχουν ανησυχίες σχετικά με τις πιθανές επιπτώσεις στην ψυχική υγεία των χρηστών.

Πού στοχεύει το TikTok Lite;

Η δομή του συστήματος ανταμοιβής του TikTok Lite στοχεύει στην αύξηση του screen time των χρηστών μέσα στη συγκεκριμένη πλατφόρμα. Έχει αναπτυχθεί σε αρκετές χώρες και μάλιστα έχει επεκταθεί σε αγορές κυρίως της Ασίας.



Ολοκληρώθηκε το 10ο Athens Bike Festival Powered by ΔΕΗ



Το 10ο επετειακό, εορταστικό και γενέθλιο Athens Bike Festival Powered by ΔΕΗ ολοκληρώθηκε με επιτυχία. Η μεγαλύτερη γιορτή του ποδηλάτου στην Ελλάδα, φιλοξένησε περίπου δώδεκα χιλιάδες επισκέπτες, από διαφορετικά μέρη της Ελλάδας, από την Παρασκευή 12 έως και την Κυριακή 14 Απριλίου στο κέντρο της Αθήνας, στο Παλιό Αμαξοστάσιο του ΟΣΥ.

Ποδήλατα, αξεσουάρ, υπηρεσίες, αφιέρωμα στον ποδηλατικό τουρισμό, ποδηλατικές βόλτες, shows, workshops, καλλιτεχνικά δρώμενα, trial show, ένας μοναδικός αγώνας για παιδιά 2.5 έως 5 ετών κι ένα αφιέρωμα στο παιδί πρωταγωνίστησαν στη φετινή διοργάνωση. Μια διοργάνωση που ξεκίνησε την Παρασκευή το πρωί, με την 1η Ημερίδα για τον Ποδηλατικό Τουρισμό, με παρουσία της Υφυπουργού Τουρισμού, κυρίας Έλενας Ράπτη.

Ποδήλατο με την ενέργεια της ΔΕΗ!

Η κορυφαία εταιρεία ενέργειας, στο πλαίσιο της στρατηγικής της για ένα καλύτερο, πιο βιώσιμο μέλλον, στηρίζει διαχρονικά το ποδήλατο σε όλες τις εκδοχές του, μέσα από μία σειρά πρωτοβουλιών που πραγματοποιούνται όλο το χρόνο και το προωθούν ως μέσο αθλητισμού, ψυχαγωγίας αλλά και πράσινης, αστικής μετακίνησης. Για ακόμα μία χρονιά έδωσε ενέργεια στη μεγαλύτερη γιορτή του ποδηλάτου, το Athens Bike Festival Powered by ΔΕΗ.

Athens e-Rides

Με δύο βόλτες την ημέρα, σε κοντινούς προορισμούς, οι συμμετέχοντες είχαν την ευκαιρία να συμμετέχουν σε βόλτες με e Bikes και να ανακαλύψουν τις ομορφιές της Αθήνας με ποδήλατο. Τα Athens e-Rides πραγματοποιήθηκαν και τις τρεις ημέρες του φεστιβάλ και όλες οι βόλτες ξεκινούσαν και τερμάτιζαν στο Παλιό Αμαξοστάσιο του ΟΣΥ.

Ήξερες ότι...

Το ποδήλατο αρχικά δεν είχε ούτε πετάλια ούτε τιμόνι!

Η αλήθεια είναι ότι το ποδήλατο είναι μια... συλλογική εφεύρεση. Πάντως το πρώτο ποδήλατο δεν μοιάζει και πολύ με αυτό που ξέρουμε εμείς σήμερα, καθώς παραήταν... minimal! Ειδικότερα, γύρω στο 1750 στη Νυρεμβέργη κάνει την εμφάνισή του ένα ποδήλατο χωρίς πετάλια και χωρίς τιμόνι. Ήταν κατασκευασμένο εξ ολοκλήρου από ξύλο. Το 1817 ο βαρώνος Karl von Drais κατασκεύασε από ξύλο και αυτός την ντρεζίνα (draisienne) που πήρε το όνομα της από το επώνυμό του, η οποία είχε και τιμόνι!



Οι καλύτερες στιγμές της ημέρας, ξεκινάνε με Starbucks. Ένας προορισμός, χιλιάδες αφορμές

Έχεις meeting τη Δευτέρα; Θες βόλτα για ψώνια ή μήπως χαλαρή κουβεντούλα με φίλους; Είναι ώρα για διάβασμα ή ετοιμάζεσαι για το σου πρώτο ραντεβού;

Όποιος και αν είναι ο λόγος, ο προορισμός είναι πάντα ένας, τα Starbucks! Γιατί στα Starbucks, κάθε μέρα έχεις και μια αφορμή.

Ο καθημερινός σου καφές, οι μοναδικές επιλογές σνακ, τα δροσερά ροφήματα, τα αφράτα γεμιστά κρουασάν, η μυρωδιά του φρεσκοκομμένου καφέ, όλα θα τα βρεις στο κοντινότερο σου κατάστημα.

Στα Starbucks, μπορείς να ξεκινήσεις τη μέρα σου με το αγαπημένο σου Freddo Espresso (με τρεις δόσεις καφέ, για extra boost) να κάνεις ένα διάλλειμα από τις υποχρεώσεις σου για ένα αγαπημένο Caramel Macchiato, ή απλά να ολοκληρώσεις μια απαιτητική ημέρα απολαμβάνοντας ένα Cookies & Cream Frappuccino (με extra σαντιγί)!

Εδώ, θα κάνεις μια γρήγορη στάση για να ένα αναζωογονητικό ρόφημα που θα σε συντροφεύσει στην βόλτα ή την παραλία, θα προγραμματίσεις τα επαγγελματικά σου ραντεβού, θα βρεθείς για δουλειά, για τις εργασίες της σχολής ή απλά θα περάσεις λίγο χρόνο με τον εαυτό σου διαβάζοντας το αγαπημένο σου βιβλίο.

Με λίγα λόγια, στα Starbucks θα ανακαλύψεις όλα όσα χρειάζεσαι στην καθημερινότητά σου, για μέρες γεμάτες διάθεση και ενέργεια. Άλλωστε οι barista των Starbucks έχουν όλους εκείνους τους τρόπους να σου φτιάχνουν την μέρα και να κάνουν την κάθε σου στιγμή απολαυστική. Το μόνο ερώτημα που έχεις να απαντήσεις εσύ, είναι σε ποιο κατάστημα Starbucks θα δώσεις το επόμενο σου ραντεβού.

Αυτή την Άνοιξη, όποια και είναι η αφορμή, ο δικός σου μοναδικός προορισμός είναι ένας.

Μια υπέροχη ημέρα σε περιμένει, αποκλειστικά στα Starbucks.

MEETING ΤΗ ΔΕΥΤΕΡΑ;

ΠΑΜΕ STARBUCKS®



Freddo Cappuccino

ΒΟΛΤΑ ΓΙΑ ΨΩΝΙΑ;

ΠΑΜΕ STARBUCKS®



Pink Coconut Starbucks Refresha™

Ουτρέχτη, η παραμυθένια φοιτητούπολη!

SAY *yes* & get impressed



Η Ουτρέχτη είναι τόσο εντυπωσιακή φοιτητούπολη που θες να επιστρέψεις στα φοιτητικά χρόνια... αλλά να πας να σπουδάσεις αποκλειστικά εκεί!

Φημίζεται για το πανεπιστήμιό της, που ιδρύθηκε το 1636. Είναι παγκοσμίως αναγνωρισμένο για την ποιότητα των σπουδών του.

Οπότε όταν σκέφτεστε την Ολλανδία, μην πάει το μυαλό σας μόνο στο Άμστερνταμ!

Η Ουτρέχτη έχει υπέροχο μεσαιωνικό κέντρο και παραμυθένια ατμόσφαιρα.

Rice Chips: Παγκόσμια πρωτοπορία στα snacks από την Agrino

Απαντώντας στις διεθνείς διατροφικές τάσεις και σε συνέχεια της μεγάλης αποδοχής των ρυζογκοφρετών της, η Agrino λανσάρει μια παγκόσμια καινοτομία στα snacks: τσιπς από ελληνικό καστανό ρύζι, όσπρια και φυσικά συστατικά.

Τα ολοκαίνουργια Agrino Rice Chips περιέχουν έναν ιδανικό συνδυασμό ελληνικού καστανού ρυζιού, πλούσιο σε φυτικές ίνες, και όσπριων, βασική πηγή φυτικών πρωτεϊνών. Επειδή δεν είναι τηγανισμένα, περιέχουν τουλάχιστον 50% λιγότερα λιπαρά και λιγότερες θερμίδες από τα συνηθισμένα πατατάκια. Δεν περιέχουν γλουτένη, τεχνητά αρώματα ή χρώματα, ενώ είναι vegan & ηστίσιμα.

Το πρώτο απόλυτα υγιεινό σνακ σε μορφή τσιπς παράγεται σε ειδικά σχεδιασμένη γραμμή στο εργοστάσιο της Agrino στη Σίνδο Θεσσαλονίκης, χρησιμοποιώντας τη διεργασία popping ρυζιού και όσπριων, που επιτυγχάνεται και στις ρυζογκοφρέτες. Η απολαυστική σειρά Agrino Rice Chips απευθύνεται σε όλες τις γευστικές προτιμήσεις και ηλικίες, αφού περιλαμβάνει 5 προσεκτικά σχεδιασμένους κωδικούς τόσο κλασικών όσο και μοναδικών γεύσεων:

• Aegean herbs • Sour cream & onion • Ketchup • Hummus • Creamy mushroom

Τα καινοτόμα Agrino Rice Chips κυκλοφορούν σε 100% ανακυκλώσιμη συσκευασία 60 γραμμαρίων και, συνοδευόμενα από μια ιδιαίτερα δημιουργική και δυνατή διαφημιστική καμπάνια, θα τα βρούμε στο σύνολο της αγοράς του οργανωμένου λιανεμπορίου, αλλά και της μικρής λιανικής.



Educational

Ποια ώρα της ημέρας έχεις το περισσότερο στρες

Μπορεί να έχεις στρες πολλές ώρες της ημέρας, όμως κάποια στιγμή το στρες φτάνει στα ύψη. Σύμφωνα με μια νέα δημοσκόπηση της OnePoll σε 2000 ενήλικες στο Ηνωμένο Βασίλειο, για πάρα πολλούς η ώρα με το μεγαλύτερο στρες είναι στις 8:15 π.μ. Ειδικότερα, οι περισσότεροι από τους μισούς δηλώνουν ότι αισθάνονται καταβεβλημένοι αφού σηκωθούν από το κρεβάτι τους. Τι συμβαίνει τότε; Άλλοι σκέφτονται τι τους περιμένει στη δουλειά... άλλοι ψάχνουν χαμένα αντικείμενα -συνήθως κλειδιά, άλλοι βιάζονται πολύ να ετοιμάσουν τα παιδιά για το σχολείο και άλλοι απλώς κυνηγάνε... τον χρόνο! Να ξέρετε ότι ένας βασικός λόγος που αγχωνόμαστε πολύ το πρωί είναι η αναβλητικότητα. Πολλοί αγχώνονται ακόμα και επειδή δεν βρίσκουν τι να φορέσουν! Μήπως, λοιπόν, κάποια πράγματα μπορούμε να τα έχουμε προβλέψει;



"The Duck Syndrome"... Μήπως το έχεις;



Έχεις ακούσει για το «σύνδρομο της πάπιας»; Αφορά στην τάση που έχουμε να μην φανερώνουμε τις εσωτερικές μας μάχες και να μην εξωτερικεύουμε ό,τι μας προκαλεί πίεση και στρες, αλλά αντίθετα να παρουσιάζουμε μια εικόνα επιτυχίας και ευτυχίας στους γύρω μας.

Ο όρος ξεκίνησε από το πανεπιστήμιο του Στάνφορντ και χρησιμοποιείται στους ακαδημαϊκούς κύκλους προκειμένου να δείξει τη διαρκή πίεση και το στρες αλλά και τις πολύ μεγάλες προσδοκίες που υπάρχουν στη σύγχρονη κοινωνία.

Όπως, λοιπόν, η πάπια είναι πολύ χαριτωμένη και νομίζει κανείς πως δεν καταβάλλει προσπάθεια για να κινηθεί, έτσι κι εμείς συχνά, ενώ για να

κάνουμε κάποια βήματα μπροστά χρειάζεται επίπονη εργασία και πολύ άγχος, τα κρύβουμε όλα πίσω από ένα επίπλαστο χαμόγελο επιτυχίας. Πες αλήθεια... δεν το κάνεις κι εσύ;

Agenda

Εκδήλωση της ΑΗΕΡΑ για την Τεχνητή Νοημοσύνη και τη διαχείρισή της

Το τμήμα ΗJ-54 «Ιπποκράτης» ΚΩΣ της ΑΗΕΡΑ Hellas, σε συνεργασία με τα τμήματα ΗJ-9 «Θεμιστοκλής» ΠΕΙΡΑΙΑΣ, ΗJ-38 «Φαληρέυς» ΠΑΛΑΙΟ ΦΑΛΗΡΟ και την Ένωση Κώων Αθηνών «Ο Ιπποκράτης», υπό την αιγίδα του DISTRICT 25 της ΑΗΕΡΑ Hellas, συνεχίζοντας την πρωτοποριακή τους πορεία διοργανώνουν, την Παρασκευή 19 Απριλίου, στις 19:30 σε αίθουσα του Πειραιϊκού Συνδέσμου, μία πολύ σημαντική Εσπερίδα με θέμα «ΤΕΧΝΗΤΗ ΝΟΗΜΟΣΥΝΗ: Η 4 η Βιομηχανική Επανάσταση και η διαχείριση της».

Μέσα από εμπειριστατωμένες ομιλίες, θα αποκαλυφθούν τα μυστικά της Τεχνητής Νοημοσύνης, εστιάζοντας σε θέματα που καθορίζουν το παρόν και το μέλλον της.

Ομιλητές - Θέματα:

- Δρ. Ιωάννης Πατινώτης
Αποκαλύπτοντας την τεχνητή νοημοσύνη
- Χριστίνα Γρηγοριάδου
Τεχνητή νοημοσύνη και επιχειρήσεις: Ζητήματα συμμόρφωσης
- Δρ. Μαρία - Ωραιοζήλη Κουτσουπιά
Ειδικές εφαρμογές της τεχνητής νοημοσύνης και κατηγορίες ρίσκου

Η εκδήλωση είναι ανοιχτή στο κοινό με ελεύθερη προσέλευση.

ΤΕΧΝΗΤΗ ΝΟΗΜΟΣΥΝΗ : Η 4^η βιομηχανική επανάσταση και η διαχείριση της

Παρασκευή 19 Απριλίου

Ώρα προσέλευσης: 19:30 Ώρα έναρξης: 20:00

Πειραιϊκός Σύνδεσμος

Καραϊσκού 104, Πειραιάς

Ομιλητές:

Δρ Ιωάννης Πατινώτης

Οικονομικός Διευθυντής Carras (Hellas) SA,
Ακαδημαϊκός Ερευνητής σε θέματα AI

Χριστίνα Γρηγοριάδου

Δικηγόρος Αθηνών, Οικονομολόγος,
Senior Associate Mousas & Partners Law Firm.

Μαρία-Ωραιοζήλη Κουτσουπιά

Δικηγόρος Βρυξελλών - Αθηνών
εξειδικευμένη σε θέματα τεχνητής νοημοσύνης,
Πρόεδρος Rhythmis.

Θέμα ομιλίας:

Αποκαλύπτοντας την Τεχνητή
Νοημοσύνη.

Τεχνητή νοημοσύνη και επιχειρήσεις:
Ζητήματα συμμόρφωσης.

Ειδικές εφαρμογές της τεχνητής νοημοσύνης
και κατηγορίες ρίσκου.

Η νέα εποχή της Taft από τον Schwarzkopf!

Μια μοναδική εκδήλωση πραγματοποιήθηκε για την επίσημη παρουσίαση της νέας σειράς προϊόντων styling Taft, με την υπογραφή του Schwarzkopf.

Την εκδήλωση παρακολούθησαν εκπρόσωποι των MME από τον χώρο της μόδας και της ομορφιάς, οι οποίοι είχαν την ευκαιρία να ανακαλύψουν και να δοκιμάσουν πρώτοι τη νέα σειρά προϊόντων styling της Taft αλλά και να γνωρίσουν το νέο κεντρικό πρόσωπο του brand, Ελεονώρα Μελέτη.

Η Ελληνίδα brand ambassador της Taft, Ελεονώρα Μελέτη μοιράστηκε την εμπειρία της και το πάθος της για τα μαλλιά, αλλά και τη δύναμη που κρύβεται μέσα σε κάθε γυναίκα και κάθε πτυχή της. Στην εκδήλωση ανακοινώθηκε και η υποστήριξη του brand στην MKO Women On Top, για την υλοποίηση του προγράμματος «Εργασιακή Συμβουλευτική» με στόχο την στήριξη και ενδυνάμωση γυναικών από ευάλωτες ομάδες να κυνηγήσουν τα όνειρά τους.

Η κα Πηνελόπη Θεοδωρακάκου, συνιδρύτρια του οργανισμού, αναφέρθηκε στο συγκεκριμένο πρόγραμμα για την παροχή δωρεάν εξατομικευμένης συμβουλευτικής σε γυναίκες κάθε ηλικίας που θέλουν να ενταχθούν ή να επανενταχθούν στην αγορά εργασίας.



Iconic street Runway Show από τα adidas Originals

Η νέα καμπάνια των adidas Originals εστιάζει στα τρία διαχρονικά μοντέλα παπουτσιών Samba, Gazelle και Handball Spezial και τους διαφορετικούς συνδυασμούς με τους οποίους μπορούν να φορεθούν. Με γνώμονα το «We gave the world an original. You gave us a thousand back», το brand αναδεικνύει τους χιλιάδες τρόπους με τους οποίους συνδυάζονται τα εμβληματικά αυτά sneakers.

Το βράδυ της Πέμπτης 11/4, εκπρόσωποι των Media καθώς και cool creators από τον χώρο του modeling και της μουσικής όπως η Αντωνία Κασούρη, η Xenia Ghali, η Παρασκευή Κερασιώτη, η Mary Vitineros, η Μελίνα Κόντη και ο Αγγαίος Ποθητός είχαν την ευκαιρία να παρακολουθήσουν το πιο ανατρεπτικό Runway Show που πραγματοποιήθηκε ακριβώς έξω από το κατάστημα των adidas Originals στο κέντρο της πόλης (Αθηναΐδος 5, Αθήνα). Το «silver carpet» που στήθηκε ακριβώς έξω από το κατάστημα, τράβηξε την προσοχή των περαστικών που γρήγορα έγιναν ένα με τους καλεσμένους παρακολουθώντας το show με μεγάλο ενθουσιασμό.





Η Novo Nordisk Hellas συνεχίζει την ενημέρωση και ευαισθητοποίηση της κοινωνίας για την Αιμορροφιλία

Η 17 η Απριλίου έχει καθιερωθεί ως Παγκόσμια Ημέρα Αιμορροφιλίας. Στο πλαίσιο αυτό η Novo Nordisk συνεχίζει να ενημερώνει και να προσπαθεί να ευαισθητοποιήσει ασθενείς, φροντιστές αλλά και όλους όσους συμβάλλουν στη θετική αλλαγή της ζωής των ατόμων που πλήττονται από την αιμορροφιλία, μέσω του ευρύτερου προγράμματος ευαισθητοποίησης και ενημέρωσης «Changing Haemophilia®».

Η Novo Nordisk παραμένει πιστή στη δέσμευσή της να υποστηρίζει διαρκώς τα άτομα με αιμορροφιλία και άλλες σπανιες αιμορραγικές διαταραχές να ζήσουν τη ζωή που επιθυμούν, και μαζί τους να διαμορφώνει το μέλλον και τις εξελίξεις των σπάνιων αιμορραγικών διαταραχών.

Η εταιρεία εργάζεται διαρκώς προς την επίτευξη αυτού του στόχου μέσω της ενίσχυσης της κατανόησης της αιμορροφιλίας στην ευρύτερη κοινωνία, βελτιώνοντας την πρόσβαση στη διάγνωση, την περίθαλψη και τη θεραπεία.

Μέσα από το <https://www.changinghaemophilia.com/> ασθενείς και φροντιστές μπορούν να αντλήσουν πληροφορίες που θα βοηθήσουν και θα κάνουν πιο λειτουργική την καθημερινότητά τους.

Ξέρεις πόση ζάχαρη επιτρέπεται να καταναλώνεις ημερησίως;



Ο Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας προτείνει ότι τα ελεύθερα σάκχαρα δεν πρέπει να αποτελούν περισσότερο από το 10% της ημερήσιας ενεργειακής μας πρόσληψης. Επομένως, για έναν μέσο ενεργό ενήλικα, ο οποίος χρειάζεται γύρω στις 2.000 θερμίδες την ημέρα, το 10% αντιστοιχεί σε όχι περισσότερες από 200 θερμίδες που προέρχονται από ελεύθερα σάκχαρα. Τις τελευταίες δεκαετίες έχει παρατηρηθεί αύξηση στην κατανάλωση ζάχαρης.

Στην πράξη λοιπόν...

12 κουταλάκια του γλυκού επιτραπέζιας ζάχαρης, ή 8,5 κουταλάκια του γλυκού μέλι, ή 250 ml χυμού πορτοκαλιού ή 500 ml αναψυκτικού

Θα πρέπει φυσικά να λαμβάνουμε υπόψη μας ότι ζάχαρη προσλαμβάνουμε από πολλές πηγές στη διατροφή μας και είναι χρήσιμο να ξέρουμε πόση ζάχαρη έχουν προϊόντα που καταναλώνουμε καθημερινά.

Η ταινία της Searchlight Pictures, «Άγνωστοι Μεταξύ Μας» αποκλειστικά στο Disney+



Backstage από τη φωτογράφιση και τα γυρίσματα του promo trailer του Χρήστου Δάντη και του Κωνσταντίνου Χριστοφόρου

Με ένα hot live πρόγραμμα γεμάτο συναίσθημα και επιτυχίες, ο λαϊκός τραγουδιστής, συνθέτης, στιχουργός και παραγωγός Χρήστος Δάντης θα συναντήσει ξανά, μετά από 20 ολόκληρα χρόνια, τον καλό του φίλο του και αγαπημένο ερμηνευτή Κωνσταντίνο Χριστοφόρου σε μια μοναδική μουσική σύμπραξη αυτό το καλοκαίρι σε Ελλάδα και Κύπρο!

Χρήστος Δάντης και Κωνσταντίνος Χριστοφόρου ενώνουν τις δυνάμεις τους και υπόσχονται να αφήσουν το δικό τους στίγμα στα μουσικά δρώμενα ξεσηκώνοντας το κοινό με τις διαχρονικές επιτυχίες αλλά και τις καθηλωτικές ερμηνείες τους.

Με ένα άκρως εκρηκτικό μουσικό θέαμα υπόσχονται να μας ταξιδέψουν σε παλιότερες και όχι μόνο στιγμές τους, χαρίζοντας σε όλους τους fans αξέχαστες βραδιές. Βρεθήκαμε στο backstage της φωτογράφισης, η οποία έγινε από την ταλαντούχα φωτογράφο Ρούλα Μονιάκη και στο γύρισμα του promo trailer, το οποίο υπογράφει ο καταξιωμένος σκηνοθέτης Αλεξ Κωνσταντινίδης, ενώ στα παρασκήνια όλοι πήραν μία γεύση από το πιο ανατρεπτικό δίδυμο του καλοκαιριού!



Η ταινία της Searchlight Pictures, «Άγνωστοι Μεταξύ Μας», σε σκηνοθεσία του Andrew Haigh και με πρωταγωνιστές τους Andrew Scott και Paul Mescal, μαζί με τους Jamie Bell και Claire Foy, θα είναι διαθέσιμη στις 24 Απριλίου, αποκλειστικά στο Disney+. Μάθετε περισσότερα στο www.disneyplus.com.

Ένα βράδυ στη σχεδόν άδεια πολυκατοικία του στο σύγχρονο Λονδίνο, ο Άνταμ (Andrew Scott) έχει μια τυχαία συνάντηση με έναν μυστηριώδη γείτονα του, τον Χάρι (Paul Mescal), ο οποίος τρυπώνει στην καθημερινή του ζωή, διαταράσσοντας την. Καθώς καλλιεργείται μια σχέση μεταξύ τους, ο Άνταμ ασχολείται με τις αναμνήσεις του παρελθόντος και βρίσκει τον εαυτό του να επιστρέφει στα προάστια όπου μεγάλωσε και στο πατρικό του σπίτι, όπου οι γονείς του (Claire Foy και Jamie Bell), φαίνεται να ζουν, ακριβώς όπως ήταν την ημέρα που πέθαναν, 30 χρόνια πριν.



Ανοιχτό πασχαλινό bazaar από το «Χαμόγελο του Παιδιού»

Η Groupama Ασφαλιστική, ενόψει των εορτών του Πάσχα, θα φιλοξενήσει στα γραφεία της, στη Νέα Σμύρνη, bazaar, το οποίο θα διοργανωθεί από «Το Χαμόγελο του Παιδιού».

Τα έσοδα του bazaar, στο οποίο οι επισκέπτες θα έχουν τη δυνατότητα να επιλέξουν μέσα από μία μεγάλη γκάμα πασχαλινών δημιουργιών και άλλων δώρων, θα χρησιμοποιηθούν από «Το Χαμόγελο του Παιδιού» για την ενίσχυση των σκοπών του.

Το bazaar θα πραγματοποιηθεί την Παρασκευή 19 Απριλίου 2024, στο κτίριο της Groupama Ασφαλιστικής στη Λεωφόρο Συγγρού 217, από τις 10.00 μέχρι τις 15.00, και θα είναι ανοιχτό στο ευρύ κοινό.

Green News

Η LG οργανώνει εκστρατεία για τα απειλούμενα είδη στην Times Square

Με αφορμή την Ημέρα της Γης 2024, η LG Electronics (LG) παρουσίασε εντυπωσιακό 3D περιεχόμενο σε ψηφιακό billboard της Times Square στη Νέα Υόρκη, το οποίο προβάλλει τα απειλούμενα είδη. Η προβολή της σειράς LG Endangered Species Series, η οποία θα διαρκέσει όλο το 2024, περιλαμβάνει συνεργασίες με το Discovery Education και τη National Wildlife Federation που επικεντρώνονται στην εκπαίδευση των μαθητών δημοτικού σχετικά με τις πρωτοβουλίες για την προστασία της φύσης.

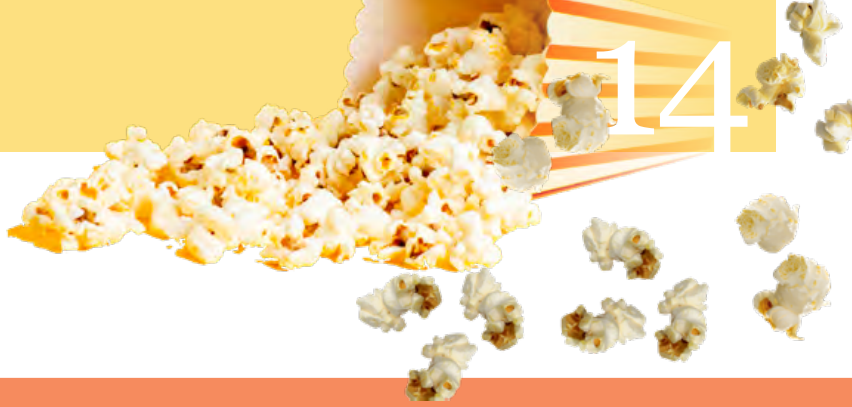
3D ζώα με θέα την πλατεία Times Square

Η LG παρουσιάζει στο ψηφιακό billboard της Times Square μια καμπάνια OOH (Out-Of-Home), η οποία θα προβάλλει εντυπωσιακό περιεχόμενο που θα αναδεικνύει μερικά από τα πιο απειλούμενα είδη στον κόσμο και τα είδη που χρειάζονται συνεχή προστασία. Διαφορετικά είδη θα προβάλλονται καθ' όλη τη διάρκεια του έτους, ξεκινώντας με τη λεοπάρδαλη του χιονιού και στη συνέχεια με τον αμερικανικό θαλασσαετό, το θαλάσσιο λιοντάρι των Γκαλαπάγκος και τον τάρανδο αργότερα μέσα στο έτος. Η σειρά θα απεικονίζει κάθε ζώο με εντυπωσιακά τρισδιάστατα εφέ που θα φαίνεται να βγαίνει έξω από την πραγματική οθόνη.





Χρήστος Αρφάνης,
Σκηνοθέτης - Αρθρογράφος



Εμφύλιος Πόλεμος: Η νέα ταινία του Alex Garland, από σήμερα στους κινηματογράφους

Η ταινία "Εμφύλιος Πόλεμος" (αυθεντικός τίτλος στα αγγλικά: **Civil War**) του Alex Garland (Ex Machina, Annihilation, Men) είναι ένα πρωτότυπο roadmovie που συνδυάζει στοιχεία πολεμικής ταινίας, με φόντο μια δυστοπική και κατακερματισμένη Αμερική του κοντινού μέλλοντος.



Η υπόθεση ακολουθεί μια φωτορεπόρτερ, που υποδύεται η Kirsten Dunst, και μια μικρή ομάδα δημοσιογράφων σε μια γεμάτη αδρεναλίνη διαδρομή μέσα στην αναταραχή και την αβεβαιότητα. Στο πλευρό της Dunst συμμετέχουν ακόμα οι ηθοποιοί: Wagner Moura, Cailee Spaeny, Jefferson White, Stephen McKinley Henderson, Sonoya Mizuno. Η ταινία προβλέπεται να κυκλοφορήσει στις ελληνικές αίθουσες από σήμερα, 18 Απριλίου 2024.

Στις Ηνωμένες Πολιτείες και τον Καναδά, η ταινία έφερε έσοδα 18-24 εκατομμυρίων δολαρίων από 3.838 κινηματογραφικές αίθουσες. Πρόκειται για τη μεγαλύτερη κυκλοφορία με καταλληλότητα R (- Restricted, δηλαδή μια ταινία όπου παιδιά κάτω των 17 ετών χρειάζονται συνοδό γονέα ή κηδεμόνα για να παρακολουθήσουν. Αυτή η

βαθμίδα σημαίνει ότι η ταινία περιέχει υλικό για ενήλικες, όπως δραστηριότητα ενηλίκων, σκληρή γλώσσα, έντονη παραστατική βία, κατάχρηση ναρκωτικών και γυμνό) από ανεξάρτητο στούντιο στο πρώτο Σαββατοκύριακό της.

Αξίζει ακόμα να σημειωθεί, ότι η ταινία "Εμφύλιος Πόλεμος" κέρδισε 10,8 εκατομμύρια δολάρια από την πρώτη μέρα κυκλοφορίας της στις αίθουσες, συμπεριλαμβανομένων 2,9 εκατομμυρίων δολαρίων από τις προεπισκοπήσεις το βράδυ της Πέμπτης - ένα

ρεκόρ για κυκλοφορία της A24 (Ανεξάρτητη εταιρεία ταινιών). Με ντεμπούτο στα 25,7 εκατομμύρια δολάρια, η ταινία κατάφερε να ξεπεράσει το Hereditary ως το μεγαλύτερο εισπρακτικό Σαββατοκύριακο στην ιστορία της A24, καθώς και να γίνει η πρώτη ταινία του στούντιο που έφτασε στην κορυφή του box office.



MARVEL ΚΑΙ SWAROVSKI: Οι super ήρωες συνεργάζονται με την ομορφιά του κρυστάλλου



Ενισχυμένοι από την αίσθηση του ηρωισμού και της αυτογνωσίας, η Marvel και η Swarovski συνεργάστηκαν για να λανσάρουν μια νέα συλλογή κοσμημάτων και διακοσμητικών για το σπίτι. Κάθε κομμάτι είναι εμπνευσμένο από έναν εμβληματικό χαρακτήρα κόμικς της Marvel, αποτυπωμένο με εξαιρετικό savoir-faire και προσοχή στη λεπτομέρεια. Από κάθε οπτική γωνία, η αριστοτεχνική κοπή της Swarovski αναδεικνύει την εμβληματική εμφάνιση του κάθε Super Hero με εξαιρετική αυθεντικότητα.

Αυτή είναι η πρώτη συνεργασία της Swarovski με τη Marvel και έδωσε την ευκαιρία στη δημιουργική διευθύντρια της Swarovski, Γιωάννα

Engelbert, να εξερευνήσει τα χαρακτηριστικά της δύναμης, του ηρωισμού και της υπευθυνότητας μέσα από το συναρπαστικό κόσμο των κρυστάλλων Swarovski. Αξιοποιώντας την 84χρονη κληρονομιά της Marvel και το πώς οι χαρακτήρες της εμπνέουν μικρούς και μεγάλους σε όλο τον κόσμο να βρουν τον ήρωα που κρύβουν μέσα τους, αυτή η συνεργασία αγκαλιάζει πραγματικά τη δύναμη και την κομψότητα του κρυστάλλου με νέους και απροσδόκητους τρόπους.



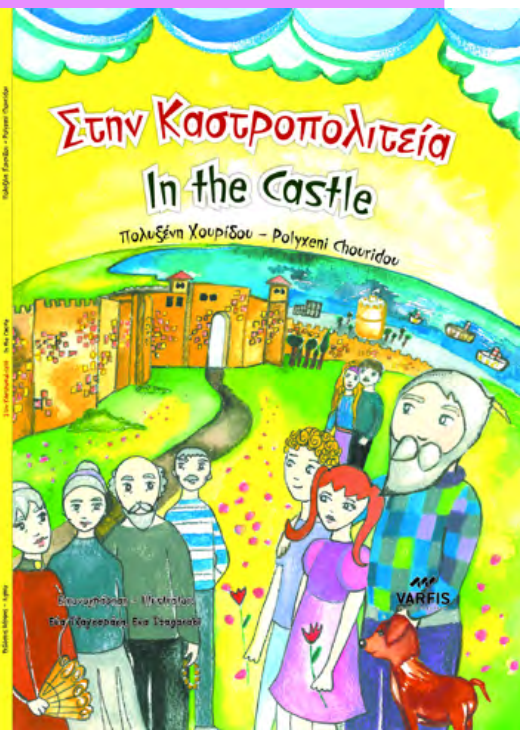
Στην Καστροπολιτεία

Την Πέμπτη 25 Απριλίου, από τις 18.00 έως τις 20.00 η Αλυσίδα Πολιτισμού IANOS και οι εκδόσεις Varfis διοργανώνουν τη διαδραστική παρουσίαση του δίγλωσσου παιδικού βιβλίου με τίτλο «Στην Καστροπολιτεία» της Πολυξένης Χουριδίου. Η εκδήλωση θα πλαισιωθεί μουσικά με όμορφα τραγούδια για τη Θεσσαλονίκη. Θα ακολουθήσουν ποικίλες δράσεις φιλαναγνωσίας με τα παιδιά (κυνήγι θησαυρού, επιτραπέζιο παιχνίδι με τα μνημεία της Θεσσαλονίκης, συνέντευξη συγγραφέως, κ.α). Η εκδήλωση θα πραγματοποιηθεί στον Παιδικό Ιανό της Θεσσαλονίκης, Γρηγορίου Παλαμά 3.



Μια όμορφη εικόνα του Γέροντα από την Άρτεμη, το δίδυμο αδελφό της Φοίβη και τα μέλη της οικογένειάς της, στα ιστορικά μνημεία της Καστροπολιτείας, της Θεσσαλονίκης. Το Επιστάσιο, το Πύργιο του Τριγωνίου, τα Βυζαντινά τείχη, την Αίψα και τα ανάκτορα του Γαλερίου, τη Ροτόντα, το Λευκό Πύργο, τη Ρωμαϊκή Αγορά, τη Μονή Βλατάδων και τις Βυζαντινές εκκλησίες: Άγιου Δημητρίου, Αγίας Σοφίας και Παναγίας Αχειροποιίτου.

Artemis, her twin brother Phoebus and her family members take the Old Man on a tour of the historical monuments of the castle city, of Thessaloniki. They visit The Heptapyrgion, the Trigonion Tower, the Byzantine walls, the Arch and the Palaces of Galerius, the Rotunda, the White Tower, the Roman Forum, the Vlatadon Monastery and the Byzantine churches: Aghios Demetrios, Aghia Sophia and Acheiropoietos.



Στην Καστροπολιτεία
In the Castle

Πολυξένη Χουριδίου - Polyxeni Chouridou

Εκδόσεις Varfis - Θεσσαλονίκη
Εκδόσεις Varfis - Θεσσαλονίκη

Από τον συγγραφέα του βιβλίου *Ευτυχισμένος στην Αλάσκα*

Ραφαέλ Σανταντρέου Χωρίς φόβο

Η τεκμηριωμένη μέθοδος για να ξεπεράσουμε το άγχος, τις ιδεοληψίες, την υποχονδρίαση και οποιονδήποτε αβάσιμο φόβο



Χωρίς φόβο

Είναι εφικτό να ζούμε χωρίς φόβο; Ασφαλώς. Εκατοντάδες χιλιάδες άτομα έχουν επαναπρογραμματίσει τον εγκέφαλό τους χάρη σε αυτή τη μέθοδο, τεκμηριωμένη από πάρα πολλές επιστημονικές μελέτες.

Τέσσερα σαφή και συνοπτικά βήματα θα μας επιτρέψουν να νικήσουμε δια παντός όλους τους φόβους μας.

Ακόμα και τους πιο έντονους:

- Κρίσεις άγχους ή πανικού
- Ιδεοληψίες
- Υποχονδρίαση
- Κοινωνικό άγχος
- Ή οποιονδήποτε άλλο αβάσιμο φόβο.

Μαθήματα ζωής από τον Μπάιρον

ΜΑΘΙΟΥ ΜΠΕΒΙΣ

ΜΑΘΗΜΑΤΑ ΖΩΗΣ ΑΠΟ ΤΟΝ ΜΠΑΪΡΟΝ

ΜΕΤΑΦΡΑΣΗ ΓΙΩΡΓΟΣ ΛΑΜΠΡΑΚΟΣ



Πού τα έμαθες όλα αυτά τα μυστικά; Θα ήθελα να πάω σχολείο εκεί. (Σέλλεϋ, επιστολή στον Μπάιρον, 26 Μαΐου 1820).

Ο Σέλλεϋ έγραψε αυτή την επιστολή έχοντας μόλις διαβάσει το πρώτο μέρος του κωμικού αριστουργήματος του Μπάιρον Δον Ζουάν. Ο Μπάιρον είχε διδαχθεί πολλά μυστικά από αυτό που κάποιος θα ονόμαζαν «σχολείο της ζωής». Το βιβλίο που έχετε στα χέρια σας ασχολείται με όσα έμαθε ο ποιητής εκεί – και με όσα μπορούμε να μάθουμε από εκείνον. Θα πρέπει να παραδεχτούμε εξαρχής πως ο Μπάιρον δεν είναι πεπεισμένος ότι μπορούμε να δεχτούμε μαθήματα ζωής από τα βιβλία. «Ποιος άλλαξε ποτέ από τα βιβλία;» έλεγε. «Η ανάγνωση ή όχι ενός βιβλίου δεν πρόκειται ποτέ να συγκρατήσει ένα μεσοφύρι». [...] Παρά τον σκεπτικισμό του για το τι θα μπορούσε να επιτύχει η γραφή, εξήγησε ότι έγραφε «ως ένα μέσο για να επηρεάσω το μυαλό των ανθρώπων – μια δύναμη αυτή καθαυτήν, αλλά και στις συνέπειές της». Στο βιβλίο αυτό θα ερευνήσω μερικούς τρόπους με τους οποίους αυτή η δύναμη θα μπορούσε να κατανοηθεί και να χρησιμοποιηθεί.[...]

quote of the day

"THE MIRACLE IS THIS: THE MORE WE SHARE THE MORE WE HAVE."

Leonard Nimoy

18 Απριλίου

- › International Day for Monuments and Sites
- › International Jugglers Day
- › International Pizza Cake Day
- › World Amateur Radio Day
- › Ημέρα Φιλελληνισμού και Διεθνούς Αλληλεγγύης
- › Adult Autism Awareness Day
- › Celebrate Teen Literature Day
- › College Student Grief Awareness Day
- › Education and Sharing Day
- › National Newspaper Columnists Day
- › National Piñata Day
- › Pet Owners Independence Day
- › Support Teen Literature Day

tip of the day

Great satisfaction comes from sharing with others.