

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



**ΜΥΘΟΣ:
ΣΕΜΙΝΑΡΙΑ ΓΙΑ ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΕΣ ΤΟΥ ΚΛΑΔΟΥ
ΤΗΣ HORECA, ΜΙΑΣ ΚΑΙ Η ΧΑΡΑ
«ΑΠΟΚΛΕΙΕΤΑΙ ΝΑ ΑΠΟΚΛΕΙΣΕΙ ΚΑΠΟΙΟΝ»**



Φτιάξε καφέ να στα πω...

Καλημέρα **SayYesser!!!**

Όλα έχουν αγριέψει εκεί έξω. Δεν μπορεί να μην έχεις παρατηρήσει κι εσύ ότι κάθε μέρα σχεδόν ό,τι νέο ακούμε ή μαθαίνουμε είναι στενάχωρο. Ο κόσμος γύρω μας -και πολύ πιθανό και εμείς οι ίδιοι, έχουμε γίνει ευερέθιστοι και νευρικοί, σαν βόμβες με αναμμένο το φτιλίλι έτοιμες να εκραγούμε. Και αν κάτι επηρεάζεται άμεσα από όλα αυτά είναι σίγουρα η ψυχική μας υγεία. Πολλοί βέβαια θεωρούν ότι δεν επηρεάζονται ουσιαστικά από όσα άσχημα μαθαίνουν. Αν ανήκεις σε αυτούς, ίσως τα παρακάτω ερωτήματα σου δείξουν πως μάλλον έχεις επηρεαστεί πιο πολύ απ'ό,τι νομίζεις.

Με το χέρι στην καρδιά σκέψου:

- Εκνευρίζεσαι εύκολα με τους άλλους;
- Πράγματα που έκανες παλιά και σου άρεσαν, τώρα σε απωθούν ή δεν σε προκαλούν να ασχοληθείς πια;
- Κοιμάσαι ή πολύ λίγες ώρες ή πάρα πολλές;
- Έχεις παρατηρήσει σημαντική αύξηση ή μείωση στην όρεξή σου;
- Μήπως η ενέργειά σου σε εγκαταλείπει ακόμα και πριν τα μισά της μέρας;
- Δεν μπορείς να συγκεντρωθείς στο σπίτι ή στη δουλειά;
- Προτιμάς να απομονώνεσαι από την οικογένεια και τους φίλους σου;

Αν είχες περισσότερα ναι, τότε προφύλαξε τον εαυτό σου γιατί, ακόμα και αν δεν το καταλαβαίνεις, ό,τι συμβαίνει γύρω σου σε επηρεάζει και κλονίζει την ψυχική σου υγεία περισσότερο απ'όσο πιστεύεις. Οφείλουμε στον εαυτό μας να τον προφυλάσσουμε από όλα τα άσχημα που μας χαλάνε την ψυχολογία αλλά και τελικά καταστρέφουν ό,τι καλό έχουμε μέσα μας ή βλέπουμε στους άλλους.

Tip of the Day: Κάποτε τη συμβουλή ήταν: "Πρέπει να σταματήσεις να βλέπεις μόνο το καλό στους ανθρώπους και να αρχίσεις να βλέπεις τι σου δείχνουν πραγματικά".

Η δική μου συμβουλή σήμερα είναι να μη χάνεις χρόνο και να αρχίσεις τώρα να ψάχνεις το καλό στους ανθρώπους γύρω σου αλλά και το καλό μέσα σου. Και ό,τι δεν σου φτιάχνει τη διάθεση, ό,τι σου χαλάει τη μέρα ή την εικόνα για τους γύρω σου και τον εαυτό σου, μπορείς απλά να το αντικαταστήσεις με όμορφες εικόνες και γλυκά συναισθήματα.

Claire Styliara
Chief of SayYessers



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

Σεμινάρια για επαγγελματίες του κλάδου της HORECA, μιας και η χαρά «αποκλείεται να αποκλείσει κάποιον»

Ο Mythos, το απόλυτο νεανικό brand μπίρας, μίλησε για πρώτη φορά τη χρονιά που μας πέρασε για τη σημασία της συμπερίληψης, συνδέοντάς την με τις απλές και ουσιαστικές έννοιες της «χαράς» και της «διασκέδασης», οι οποίες αποτελούν και την «καρδιά» της μάρκας σε κάθε της έκφανση.



Έτσι, καθώς η χαρά αποκλείεται να αποκλείσει κάποιον, θα πρέπει ΟΛΟΙ να έχουμε πρόσβαση σε αυτήν, χωρίς εμπόδια ή περιορισμούς.

Σε συνέχεια, επομένως, της περσινής καμπάνιας, ο Mythos φέτος έρχεται να επεκτείνει ακόμη περισσότερο το μήνυμα αυτό, αξιοποιώντας μία πληθώρα δράσεων κατά τη διάρκεια της χρονιάς.

Έτσι, προχώρησε μέσα στον Μάρτιο, σε συνεργασία με τον Σ.Κ.Ε.Π. - Σύνδεσμος Κοινωνικής Ευθύνης για Παιδιά και Νέους και την Black Light στη διεξαγωγή επιμορφωτικών σεμιναρίων προς επαγγελματίες του κλάδου της HORECA.

Τα σεμινάρια πραγματοποιήθηκαν στα δύο μεγαλύτερα αστικά κέντρα της χώρας, και συγκεκριμένα στον προσβάσιμο χώρο της «Ατράκτου», στην Αθήνα, και στον προσβάσιμο πολυχώρο «WE», στη Θεσσαλονίκη.

Στο πλαίσιο των εν λόγω σεμιναρίων, οι ενδιαφερόμενοι εργαζόμενοι του κλάδου της εστίασης εκπαιδεύτηκαν σχετικά με την προσβασιμότητα και την συμπερίληψη, ενώ παράλληλα συμμετείχαν σε βιωματικές ασκήσεις εξοικείωσης με την τυφλότητα. Απέκτησαν τις βασικές γνώσεις αποτελεσματικής εξυπηρέτησης συμπολιτών με αναπηρία, καθιστώντας τις επιχειρήσεις στις οποίες εργάζονται, προσβάσιμες σε όσο το δυνατόν περισσότερους, αν όχι σε ΟΛΟΥΣ.



Έχουν πραγματικό ενδιαφέρον οι παρακάτω δηλώσεις από επαγγελματίες της HORECA που συμμετείχαν στα σεμινάρια: Όπως χαρακτηριστικά δήλωσε η κα. Άννα Σπύρου, Category Manager στο «e-food», «Τα άτομα με αναπηρία αποτελούν ένα σημαντικό ποσοστό του συνολικού πληθυσμού της χώρας μας αλλά και παγκοσμίως, και επομένως οι επιχειρήσεις εστίασης είναι απαραίτητο να λάβουν υπόψη τις παραμέτρους προσβασιμότητας, έτσι ώστε να εξασφαλιστεί ότι ολόένα και περισσότερες επιχειρήσεις θα είναι 100% προσβάσιμες σε όλους!



Ήταν ιδιαίτερη χαρά μου, που συμμετείχα στο εν λόγω σεμινάριο, καθώς γίνεται εμφανές το ότι έχουμε ακόμη δρόμο μπροστά μας, αλλά σίγουρα υπάρχει η διάθεση να



κάνουμε επιπλέον βήματα, τόσο από άποψη εκπαίδευσης προσωπικού, όσο και από άποψη υποδομών, ώστε η διασκέδαση να γίνει προσβάσιμη σε όλους».

Αντίστοιχα, ο κ. Σωτήρης Σαμπάνης, ο οποίος διαθέτει επιχείρηση εμπορίας ποτών, αναψυκτικών και τυποποιημένων ζαχαρωδών προϊόντων στον Ασπρόπυργο, ανέφερε ότι στο πλαίσιο καλλιέργειας ενός κλίματος σεβασμού και αποδοχής στην κοινωνία μας, οι επιχειρήσεις εστίασης θα μπορούσαν να αποτελέσουν σημαντικό εταίρο, προκειμένου να διασφαλιστεί η ακόμη πιο διευρυμένη προσβασιμότητα των ατόμων με αναπηρία στη χαρά και τη διασκέδαση και κατ' επέκταση στην κοινωνία.

Από την πλευρά της, η κα. Ελευθερία Δαμιανού, ιδιοκτήτρια των επιχειρήσεων «Paparfitas» και «Μέλι και Λάδι», τόνισε ότι «Είναι υποχρέωση όλων των επιχειρηματιών, ενώ παράλληλα οι εργαζόμενοι στον τομέα εξυπηρέτησης πελάτων ή οι ιδιοκτήτες επιχειρήσεων, είναι σημαντικό να εκπαιδεύονται μέσα από επιμορφωτικά, εξειδικευμένα σεμινάρια γύρω από θέματα προσβασιμότητας, καθώς η συμπερίληψη των συμπολιτών μας είναι ευθύνη όλων μας σε όλους τους τομείς της καθημερινότητας».

Τέλος, ο κ. Σπύρος Παππάς, υπεύθυνος του καταστήματος εστίασης «Bolivar» υπογράμμισε το ότι «Η συμπερίληψη ξεκινά ήδη από το λεξιλόγιο που χρησιμοποιούμε για τα άτομα με αναπηρία, ενώ φυσικά επεκτείνεται και στην εκπαίδευση του προσωπικού και την εγκατάσταση των απαραίτητων υποδομών για να γίνει η κάθε επιχείρηση HORECA προσβάσιμη σε όλους»!



Η Ολυμπιακή Ζυθοποιία πιστή στον εταιρικό της Σκοπό, στοχεύει σταθερά στο «ΜΗΔΕΝ» κι ακόμη πιο μακριά!



Η Ολυμπιακή Ζυθοποιία, πιστή στον εταιρικό Σκοπό της, να «Ζυθοποιεί για ένα καλύτερο σήμερα και αύριο», δημοσιεύει τον [ESG Απολογισμό](#) για το 2023, ο οποίος περιλαμβάνει τη στρατηγική, το πλαίσιο δράσεων, τις πρωτοβουλίες και τους στόχους της εταιρείας, καθώς και την εξέλιξη του σχετικού πλάνου της. Ενδεικτικά αποτελέσματα της Ολυμπιακής Ζυθοποιίας ως προς τους βασικούς άξονες της ESG στρατηγικής της είναι:

ΜΗΔΕΝΙΚΟ αποτύπωμα άνθρακα: Η εταιρεία έχει επιτύχει την τελευταία πενταετία: μείωση 11% στις εκπομπές διοξειδίου του άνθρακα (CO2) και στην κατανάλωση θερμικής ενέργειας, καθώς και μείωση 6,5% στην κατανάλωση ηλεκτρικής ενέργειας.

ΜΗΔΕΝΙΚΟ αποτύπωμα πρώτων υλών και συσκευασιών: Η Ολυμπιακή Ζυθοποιία προσανατολίζεται στην υιοθέτηση βιώσιμων πρακτικών καλλιέργειας και επεξεργασίας των πρώτων υλών που

χρησιμοποιούνται, προσβλέποντας στην προστασία του κλίματος και της βιοποικιλότητας, καθώς και σε πρωτοβουλίες για τη μείωση του περιβαλλοντικού αποτυπώματος των συσκευασιών των προϊόντων της. Ενδεικτικό παράδειγμα αποτελεί η αφαίρεση του χρώματος από τα DraughtMaster βαρέλια της, με στόχο την ενίσχυση των τρόπων ανακύκλωσής τους.

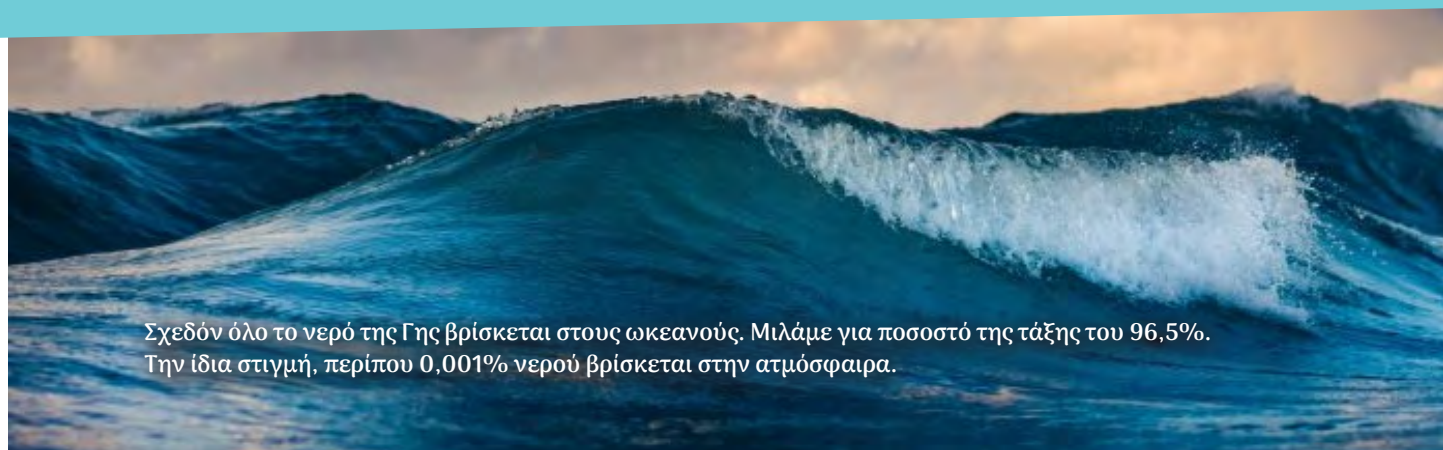
ΜΗΔΕΝΙΚΗ σπατάλη νερού: Η εταιρεία έχει καταφέρει να μειώσει κατά 18% την κατανάλωση νερού κατά την παραγωγική διαδικασία και στα δύο εργοστάσιά της, σε Ριτσώνα και Σίνδο, κατά την τελευταία πενταετία.

ΜΗΔΕΝΙΚΗ ανεύθυνη κατανάλωση: Η Ολυμπιακή Ζυθοποιία προωθεί ενεργά την υπεύθυνη κατανάλωση, συνδέοντάς τη με την κάθε πρωτοβουλία και ενεργοποίησή της, ενώ παράλληλα προσφέρει μία ποικιλία γευστικών και ποιοτικών προϊόντων χωρίς ή με μειωμένη περιεκτικότητα σε αλκοόλ. Αξίζει να αναφερθεί, ότι τη χρονιά που μας πέρασε η εταιρεία επέκτεινε περαιτέρω το χαρτοφυλάκιο των non alcohol προϊόντων της, με την προσθήκη της ΦΙΞ Άνευ Λεμόνι και του Somersby Strawberry & Lime 0.0%.

ΜΗΔΕΝΙΚΑ ατυχήματα στην εργασία: Η Ολυμπιακή Ζυθοποιία πέτυχε τον εκμηδενισμό των ατυχημάτων στην εργασία για το 2023. Παράλληλα, σημείωσε 22% αύξηση των αναφορών μη ασφαλών συμπεριφορών και 75% αύξηση των περιπάτων ασφαλείας στο σύνολο των εγκαταστάσεων του Integrated Supply Chain (ISC), κατά την τελευταία τριετία.

Ήξερες ότι...

Περισσότερο από το 95% του νερού της Γης βρίσκεται στους ωκεανούς



Σχεδόν όλο το νερό της Γης βρίσκεται στους ωκεανούς. Μιλάμε για ποσοστό της τάξης του 96,5%. Την ίδια στιγμή, περίπου 0,001% νερού βρίσκεται στην ατμόσφαιρα.

Η CAUDALIE παρουσιάζει μια νέα προσθήκη στη σειρά Vinosun Protect, το Invisible High Protection Stick SPF50



Καθώς πλησιάζει το καλοκαίρι, η Caudalie παρουσιάζει το νέο Vinosun Protect προϊόν της: το Invisible High Protection Stick SPF50.

Το Invisible High Protection Stick SPF50 χρησιμοποιείται στο πρόσωπο και στις πιο ευαίσθητες περιοχές (ντεκολτέ, ουλές, σπίλοι, χείλη) πριν από κάθε έκθεση στον ήλιο. Ανανεώνετε τη χρήση κάθε δύο ώρες. Η σύνθεσή του με οργανικά φίλτρα παρέχει πλήρη προστασία από τις ακτίνες UVA/UVB. Χάρη στο μικρό και εύκολο στη μεταφορά μέγεθός του, την απλή του εφαρμογή με μία μόνο κίνηση, το καθιστά τον καθημερινό σας σύμμαχο για την προστασία όλης της οικογένειας καθ' όλη τη διάρκεια του χρόνου, ακόμη και για παιδιά από 3 ετών. Ανθεκτικό στο νερό, με αόρατη υφή που δεν κολλάει και δεν περιέχει άρωμα. Εμπλουτισμένο με έλαιο από κουκούτσια σταφυλιού και βιολογικό έλαιο μπουρίτι, που θρέφουν και ενυδατώνουν, είναι κατάλληλο για τις πιο ευαίσθητες περιοχές και προστατεύει τα χείλη, το πρόσωπο, το ντεκολτέ, τους σπίλους και τα τατουάζ.

Πλήρης αντηλιακή προστασία με το Very High Protection Sun Water SPF50+

Η διφασική σύνθεσή του προστατεύει αποτελεσματικά το πρόσωπο, το σώμα και τα μαλλιά από τις ακτίνες UVA/UVB, ενώ παράλληλα παρέχει αντιοξειδωτική δράση στις πιο ευαίσθητες επιδερμίδες. Δερματολογικά ελεγμένο, είναι κατάλληλο για παιδιά 3 ετών και άνω.

Η ελαφριά, αόρατη υφή του απορροφάται γρήγορα χωρίς να αφήνει ίχνη λιπαρότητας, τυλίγοντας την επιδερμίδα και τα μαλλιά με ένα απαλό άρωμα από άνθη πορτοκαλιάς, γάλα καρύδας και λευκό γιασεμί. Η συσκευασία του είναι 100% ανακυκλωμένη και ανακυκλώσιμη.

Ήξερες ότι...

Η θαλασσοθεραπεία ήταν γνωστή από την αρχαιότητα



Ο Ιπποκράτης ήταν ο πρώτος που ασχολήθηκε με τις θεραπευτικές ιδιότητες του θαλασσινού νερού. Στην Κω, τον 4ο αιώνα π. Χ., ο Ιπποκράτης ιδρύει το σημαντικότερο από τα 300 συνολικά Ασκληπιεία της αρχαίας Ελλάδας. Στο Ασκληπιείο υπάρχουν κρήνες, δεξαμενές θαλασσινού νερού και λουτρά.

Γιατί έχει ήλιο, έχει Πλωμάρι



Έχει ήλιο.
Έχει Πλωμάρι.



Ο ήλιος είναι πάντα εκεί για να εξηγήσει το γιατί. Να επουλώσει πληγές. Να αποκαλύψει μυστικά και να συνεχίσει παραδόσεις. Να χαρίσει ανεμελιά. Να δώσει συνέχεια στη ζωή και να δώσει αφορμές για συνάντηση. Είναι πάντα η απάντηση, η ανεμελιά και η ελπίδα. Γιατί; Γιατί έχει ήλιο, έχει Πλωμάρι.

Φέτος, το Ούζο Πλωμαρίου Ισιδώρου Αρβανίτου γιορτάζει τα 130 χρόνια του με μια καμπάνια-ωδή στον ήλιο, καθώς και στα συναισθήματα και τις αξίες που γεννά. Η νέα καμπάνια, είναι ένα «ποίημα» που αποτυπώνει όλα όσα νιώθουμε όταν απολαμβάνουμε Ούζο Πλωμαρίου και τον λαμπερό ελληνικό ήλιο, έννοιες που πλέον είναι ταυτόσημες. Το Ούζο Πλωμαρίου, που με τη μοναδική του γεύση αιχμαλωτίζει σ' ένα ποτήρι όλο το άρωμα του καλοκαιριού, είναι ένα κολλάζ αναμνήσεων, ηλιόλουστων ημερών που έχουμε ζήσει, αναμνήσεις που θέλουμε να δημιουργήσουμε και πάλι αυτό το καλοκαίρι.

Απολαύστε το βίντεο [εδώ](#). Την νέα καμπάνια έχει επιμεληθεί η Solidhavas, σε σκηνοθετική ματιά του Αργύρη Παπαδημητρόπουλου και παραγωγή της Avion Films.

Αεροπλάνο ή ελικόπτερο; Για πρώτη φορά δύο σε ένα

SAY *yes* & get **impressed**



Είναι το αεροσκάφος του μέλλοντος! Με στόχο να πετύχει έναν συνδυασμό ευελιξίας των ελικοπτέρων με υψηλές ταχύτητες των αεροπλάνων, η Airbus Helicopters παρουσίασε το πρωτότυπο ενός υβριδικού αεροσκάφους. Το Racer, αξίας 200 εκατομμυρίων ευρώ, συνδυάζει τη συμβατική έλικα ενός ελικοπτέρου με δύο κοντά φτερά στα οποία βρίσκονται δύο ακόμα έλικες που "κοιτάζουν" προς τα πίσω. Επίσης, υπερβαίνει έναν βασικό περιορισμό των ελικοπτέρων και πιάνει ταχύτητα άνω των 400 χιλιομέτρων ανά ώρα. Το άλλο του πλεονέκτημα είναι ότι όπως τα ελικόπτερα, έχει τη δυνατότητα να προσγειώνεται και να απογειώνεται κατακόρυφα. Αυτό επιτρέπει πτήσεις σε χώρους που τα αεροπλάνα δεν είναι σε θέση να προσεγγίσουν. Αρχικά, το νέο αεροσκάφος προορίζεται για επείγουσες αποστολές έρευνας και διάσωσης.



Μπορούν τα αεροδρόμια να διαχειριστούν τον υπερτουρισμό;

Ποιες είναι οι μεγαλύτερες προκλήσεις για τον κλάδο των αερομεταφορών; Υπάρχει τρόπος διαχείρισης του υπερτουρισμού και των καθυστερήσεων που αντιμετωπίζουν οι ταξιδιώτες στα αεροδρόμια;

Ποιος ο ρόλος της επίγεια εξυπηρέτησης; Καλεσμένος στο Think Big Now ο Δημήτρης Παπαμιχαήλ, CEO της @Goldair_Handling.

[Δείτε το βίντεο εδώ.](#)



Think
BIG

by Maria Akrivou

Οι Ευρωπαίοι ψηφίζουν Ελλάδα για διακοπές



Σύμφωνα με τη νέα μελέτη του Ινστιτούτου του Συνδέσμου Ελληνικών Τουριστικών Επιχειρήσεων με τίτλο «Το προφίλ σημαντικών αγορών του ελληνικού τουρισμού», η Ελλάδα είναι από τους πλέον δημοφιλείς προορισμούς για τους Ευρωπαίους.

Αναφορικά με τις χώρες που σκέφτονται οι Ευρωπαίοι να επισκεφθούν τους επόμενους 12 μήνες, η Ελλάδα βρίσκεται στην 5η θέση για τις αγορές της Γερμανίας, της Γαλλίας και του Ηνωμένου Βασιλείου και στην 7η θέση για την αγορά της Ισπανίας. Είναι αξιοσημείωτο ότι η διαφορά μεταξύ της Ελλάδας και των χωρών που προηγούνται κατά μία ή δύο θέσεις είναι πολύ μικρή (της τάξεως της 1 ποσοστιαίας μονάδας ή λιγότερο). Επιπρόσθετα, οι χώρες αυτές είναι είτε πολύ μεγαλύτερες είτε πολύ πιο εύκολα προσβάσιμες ακόμα και οδικώς.

Αναφορικά με τη διάρκεια του ταξιδιού από τον τόπο διαμονής προς τον προορισμό των διακοπών, η προτίμηση είναι με διαφορά σε ταξίδια μικρότερων αποστάσεων, με διάρκεια έως 3 ώρες. Παρόλο που η χώρα μας είναι πιο μακριά γεωγραφικά, καταφέρνει να αποτελεί τελικά δημοφιλή προορισμό για τις μεγάλες αγορές.



Η νέα συλλογή του swimwear brand 365έτέ εμπνέεται από το απέριττο ελληνικό καλοκαίρι

Η τέταρτη συλλογή του luxury swimwear brand 365έτέ για την περίοδο Άνοιξη-Καλοκαίρι 2024 παραμένει πιστή στη λιτή, διαχρονική αισθητική του. Φέτος, η συλλογή εμπλουτίζεται με νέα υφάσματα και σχέδια που χάρη στον μιμιμαλιστικό σχεδιασμό τους γίνονται το απόλυτο must-have του καλοκαιριού! Η SS24 collection απευθύνεται στις γυναίκες που αγαπούν την κλασική κομψότητα, τις καθαρές γραμμές και την υψηλή αισθητική.

Η σχεδιάστρια και εμπνευστής της 365έτέ, Λία Μακρυγένη, ονειρεύτηκε τα χρώματα της θάλασσας και του ουρανού, δίνοντας έμφαση στις αποχρώσεις του μπλε, όπως emerald και royal blue. Ακόμη, για πρώτη φορά, η χρωματική παλέτα της συλλογής υποδέχεται το κόκκινο χρώμα στο μπικίνι Lya και στο ολόσωμο μαγιό Agathe για ένα fashionable stand out.



Η μίνιμαλ συλλογή της 365έτέ εμπλουτίζεται με πέντε νέα σχέδια, όπως το μπικίνι Chloe σε μαύρο και σμαραγδί χρώμα, το μπικίνι Lya σε μαύρο και κόκκινο χρώμα και τα ολόσωμα Jane, Agathe και Noelle στις αποχρώσεις του μαύρου, του κόκκινου και του σε μαύρο, κόκκινο και royal blue.

Η Bebe Rexha ροκάρει με τα εμβληματικά μοντέλα CARRERA FLAGLAB στο τελευταίο μουσικό βίντεο "CHASE IT"



Το «CHASE IT» είναι ένα αριστούργημα μοντέρνας αίσθησης, εμπλουτισμένο με την υπογραφή της ενέργειας της Bebe Rexha και συνοδευόμενο από ένα δυναμικό χορευτικό σύνολο.

Από τα beat μέχρι τη viral χορογραφία, το τραγούδι «Chase It (Mmm Da Da Da)» προορίζεται να αφήσει ανεξίτηλο το στίγμα της στη μουσική σκηνή. Ανεβάζοντας το στίλ στα ύψη, η Bebe Rexha εντυπωσιάζει στις εναρκτήριες σκηνές στο αυτοκίνητο του βίντεο που κοσμούνται με τα εμβληματικά γυαλιά ηλίου CARRERA FLAGLAB 16, ένα ξεχωριστό κομμάτι από τη συλλογή SS24.

Επιπλέον, διοχετεύει αβίαστα την κομψότητα που είναι και το πλεονέκτημά της φορώντας την αδιαμφισβήτητη MASK FLAGLAB 15 σε ένα κομψό μαύρο σύνολο, συμπληρώνοντας τέλεια τις μαγικές χορευτικές της κινήσεις.

Δεί το σχετικό βίντεο:

[Bebe Rexha - Chase It \(Mmm Da Da Da\) \[Official Music Video\]](#)

Γιατί πρέπει να κάνεις unfollow τον πρώην σου

Χωρίζεις και προσπαθείς να το ξεπεράσεις. Σίγουρα κάθε περίπτωση είναι διαφορετική, ωστόσο δεν είναι ό,τι καλύτερο να βλέπεις τις αναρτήσεις του πρώην σου στα social media. Και αυτό το λένε οι ειδικοί!



Ειδικότερα, μελέτη που δημοσιεύθηκε στο επιστημονικό περιοδικό Proceedings of the National Academy of Sciences (PNAS) δείχνει πως όταν οι χωρισμένοι συμμετέχοντες έβλεπαν φωτογραφίες των πρώην συντρόφων τους, ενεργοποιούνταν οι περιοχές του εγκεφάλου τους που ενεργοποιούνται όταν κάποιος βιώνει σωματικό πόνο.

Τα περίεργα παιχνίδια του μυαλού

Κι ενώ μπορεί να έχετε χωρίσει με άσχημο τρόπο και γενικότερα να νιώθετε θλίψη και απογοήτευση, συμβαίνει κάτι περίεργο... Όταν ανακαλείτε στιγμές από την κοινή

σας ζωή, είναι πιο πιθανό να αναπολείτε μόνο τα καλά. Εδώ θα πρέπει να φωτίσετε και τις κακές στιγμές... τα "γιατί" που εξηγούν το γεγονός ότι η σχέση σας δεν άντεξε. Ο χωρισμός σας δεν ήταν ένα "τυχαίο" γεγονός. Η σχέση σας δεν λειτουργήσε για συγκεκριμένους λόγους και αυτό θα πρέπει να το υπενθυμίζετε στον εαυτό σας!





Πότε παίρνουμε τις καλύτερες αποφάσεις

Και κάπου εδώ ερχόμαστε στο θέμα των σωστών και των λάθος αποφάσεων. Ας δούμε πότε παίρνουμε τις πιο σωστές αποφάσεις!

Αρχικά ίσως δεν έχετε αναλογιστεί πόσες αποφάσεις καλείται να πάρει καθημερινά ο μέσος ενήλικας... 33.000 έως 35.000! Με αυτό το δεδομένο, λοιπόν, ας συνεχίσουμε! Συχνά το γεγονός ότι πρέπει να παίρνουμε συνέχεια πάρα πολλές αποφάσεις - από το τι παπούτσια θα αγοράσουμε μέχρι σε ποιο σχολείο θα πάει το παιδί μας - μας δημιουργεί κόπωση, μας εξουθενώνει. Οι ειδικοί το ονομάζουν "κόπωση λήψης αποφάσεων" ("decision making fatigue"). Τις καλύτερες αποφάσεις τις παίρνουμε στην αρχή της μέρας, ενώ όσο οι ώρες περνούν και εξαντλούμαστε κάνουμε λάθη.

Προσοχή όμως! Μπορεί η λήψη αποφάσεων να γίνει δυσκολότερη λόγω της κόπωσης, όσο μεγαλώνουμε, η διαδικασία ωστόσο αρχίζει να γίνεται πιο εύκολη για μας!

Είμαστε συλλέκτες εμπειριών

Μεγαλώνοντας, οι εμπειρίες που έχουμε αποκομίσει μας έχουν κάνει σοφότερους. Μέσα από τις συνέπειες των αποφάσεών μας, τις επιτυχίες και τις αποτυχίες μας, μπορούμε να κατανοήσουμε σε βάθος τι μας ωφελεί και τι όχι και έτσι -έχοντας την πολύτιμη γνώση του παρελθόντος- να αποφασίσουμε σωστά. Είμαστε λιγότερο παρορμητικοί και βάζουμε μπροστά τη λογική μας.

Διαχείριση συναισθημάτων

Πολλές φορές μια λάθος απόφαση βασίζεται στο ότι είμαστε ευάλωτοι συναισθηματικά... παρασυρόμαστε από αυτά που νιώθουμε και δεν βλέπουμε την πραγματικότητα. Όμως αυτό όσο μεγαλώνουμε δεν είναι πια τόσο συχνό. Ωριμάζουμε και μαθαίνουμε να ελέγχουμε και να διαχειριζόμαστε τα συναισθήματά μας.

Είναι θέμα προτεραιοτήτων

Αυτά που θεωρούμε τώρα σημαντικά και τα βάζουμε σε προτεραιότητα δεν είναι τα ίδια με αυτά που θεωρούσαμε κάποτε. Οι προτεραιότητές μας και τα θέλω μας αλλάζουν. Οπότε οι αποφάσεις μας είναι πιο μελετημένες και στοχευμένες και δεν σπαταλάμε χρόνο σε πράγματα και καταστάσεις που έχουμε συνειδητοποιήσει πια ότι δεν μας πάνε παρακάτω.



Εκπαιδευτικό πρόγραμμα "Το Φως, ο Ήχος και τα Τέσσερα Στοιχεία"

ΓΙΑ ΠΑΙΔΙΑ 4-6 ΕΤΩΝ

Ένα εργαστήριο εξερεύνησης των ήχων και του φωτός μέσα από τα τέσσερα στοιχεία της φύσης. Γη, νερό, φωτιά, αέρας μάς οδηγούν στον πολύχρωμο και μελωδικό κόσμο τους. Μέσα από τη φύση και τη φυσική, το φως και τον ήχο, τα εικαστικά και τη μουσική, και γνωρίζοντας το έργο καλλιτεχνών που έχουν εμπνευστεί από τα στοιχεία της φύσης, τα παιδιά πειραματίζονται και δημιουργούν.

25.05 Οι ήχοι του Νερού

Παιχνίδια με το φως και τις αντανάκλασεις του και κατασκευή αυτοσχέδιων μουσικών οργάνων σε δοχεία με νερό.

01.06 Φωτιά: Από τον ήλιο στις φλόγες των κεριών

Κατασκευή μουσικοκινητικών γλυπτών με μεταλλικά στοιχεία που κινούνται με τη δύναμη της φωτιάς.

08.06 Αέρας: Παίζοντας με τα κύματα

Με μεμβράνες και σωλήνες, δημιουργία εικαστικών δρώμενων και αυτοσχέδιων πνευστών οργάνων.

Συντελεστές:

Έφη Φουρική εικαστικός και παιδαγωγός τέχνης (Σπόρος - Εικαστικές Εξερευνήσεις)
Τζελίνα Πάλλα sound artist

Μέγαρο Μουσικής Αθηνών

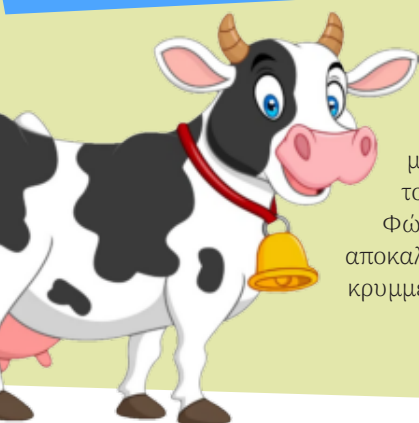
Κόστος μεμονωμένης συμμετοχής: €10, επιπλέον παιδί: €8

Αποκλειστικά τηλεφωνικές κρατήσεις στα τηλέφωνα:
2107282363 και 2107282348

Food for Thought

kids' edition

Όνειρα γλυκά στη φάρμα



Η νύχτα απλώνεται στη φάρμα. Βοήθησε όλα τα ζώα να βρουν τα μικρά τους με τον μαγικό φακό σου και ευχήσου τους "όνειρα γλυκά"! Φώτισε τις σελίδες για να αποκαλύψεις πολύχρωμες κρυμμένες φιγούρες. Ηλικία 3 - 6.





TRIKALA
STREET FOOD
Festival

Open Bar - Cocktails & Beers - Live Music Stage - Dj set
Street Art - Ethnic Food - Market Place

24-25-26 ΜΑΪΟΥ

Γιορτή γεύσεων στο Trikala Street Food Festival 2024

Το τριήμερο 24, 25 και 26 Μαΐου 2024, το 4ο Street Food Festival υποδέχεται ξανά τους χιλιάδες φίλους του στα Τρίκαλα. Στον γνώριμο, φιλόξενο και μαγικό χώρο του Μύλου Ματσόπουλου, η e-trikala ΑΕ με τη στήριξη του Δήμου Τρικκαίων διοργανώνει και φέτος ένα τριήμερο γεύσεων, μια γιορτή με γεύσεις, αρώματα, συναυλίες και πολλές εκπλήξεις.

Ωρες λειτουργίας

Παρασκευή 24 Μαΐου: 18:00 - 24:00

Σάββατο, Κυριακή 25, 26 Μαΐου: 12:00 - 24:00

Είσοδος ελεύθερη.



Το ισχυρό φύλο και η γυναικεία σεξουαλικότητα



Το Σάββατο 25 Μαΐου, στις 14:30 η Αλυσίδα Πολιτισμού ΙΑΝΟΣ και η Μαρία Δήμου, Ψυχολόγος Λακανικού Προσανατολισμού, Υπεύθυνη Ψυχολογίας Πανεπιστημίου Πειραιώς παρουσιάζουν: «Κύκλος Ψυχολογίας» - «Σεμινάρια με ελεύθερη είσοδο και βεβαίωση παρακολούθησης».

Θέμα: «Το ισχυρό φύλο και η γυναικεία σεξουαλικότητα».

- Οι γυναίκες απαιτούν από τους άντρες ή απλά τις έχουν μπερδέψει;
- Ποια είναι η απαραίτητη προϋπόθεση ώστε ένα αγόρι να εξελιχθεί σε άντρα;
- Τι κάνει έναν άντρα, Άντρα;
- Ποια είναι η απειλή του ευνουχισμού, για έναν άντρα;
- Διαστροφή και αντρική απόλαυση. Το φιλί, τα χάδια, η θέαση.
- Τι ωθεί τους άντρες στις μη ηθικές γυναίκες;
- Άντρας και Ζήλια, μια απαραίτητη προϋπόθεση της επιθυμίας του για μια γυναίκα.
- Σεξουαλικότητα και μαζοχισμός στη γυναίκα.
- Ο μύθος της Ωραίας γυναίκας.
- Σεξουαλικότητα, θηλυκότητα και επιθυμία στη Γυναίκα.
- Η γυναικεία Απόλαυση.

Η εκδήλωση θα πραγματοποιηθεί στον ΙΑΝΟ της Αθήνας, Σταδίου 24 και θα προβάλλεται ζωντανά στο κανάλι YouTube και στη σελίδα Facebook του ΙΑΝΟΥ.

ΤΑΚΗΣ Σ. ΠΑΠΠΑΣ

ΠΑΡΑ ΔΟΣΗ ΧΩΡΑ

Γιατί η Ελλάδα υστερεί σε σχέση με την Ιρλανδία και την Πορτογαλία και τι μπορούμε να μάθουμε από αυτές;



Παράδοση χώρα

Το 1974, τρεις οικογένειες με εισόδημα ίσο με τον εθνικό μέσο όρο των χωρών τους -μία στην Αθήνα, η δεύτερη στο Δουβλίνο και η τρίτη στη Λισαβόνα- απέκτησαν από ένα παιδί. Τα τρία παιδιά μεγάλωσαν, σπούδασαν, μπήκαν στην αγορά και έκαναν τις δικές τους οικογένειες. Σήμερα είναι μεσήλικες και καλά στην υγεία τους, ζουν πάντα στις πόλεις όπου γεννήθηκαν, με εισόδημα που συμπορεύεται με τον εθνικό μέσο όρο των χωρών τους. Ωστόσο, αν και οι τρεις απολαμβάνουν υψηλότερο βιοτικό επίπεδο από εκείνο των γονιών τους, τα μεταξύ τους επίπεδα ζωής διαφέρουν σημαντικά. Ο Ιρλανδός ζει 3,4 φορές καλύτερα από τους γονείς του το '74 και ο Πορτογάλος ζει 2,3 φορές καλύτερα από τους δικούς του γονείς. Το βιοτικό επίπεδο του Έλληνα, όμως, είναι μόλις 1,2 φορές υψηλότερο από εκείνο των γονιών του πριν από μισό αιώνα. Πού οφείλεται η μακροχρόνια υστέρηση της Ελλάδας σε σχέση με την Ιρλανδία και την Πορτογαλία, επίσης χώρες της ευρωπαϊκής περιφέρειας; Τι έκαναν εκείνες καλύτερα από εμάς; Και ποια χρήσιμα μαθήματα αντλούμε από την εμπειρία τους; Σε αυτά τα τρία ερωτήματα, το παρόν βιβλίο -που αποτελεί και την πρώτη συγκριτική μελέτη της Ελλάδας με άλλες χώρες στον μακρύ χρόνο της Μεταπολίτευσης- δίνει απαντήσεις.

Το άγνωστο αίμα

VICENTE ALFONSO ΤΟ ΑΓΝΩΣΤΟ ΑΙΜΑ



1971. Η μικρή αμερικανική πόλη Γουίνστον -γνωστή και ως Κάμελ Σίτι- συγκλονίζεται όταν η Χάριετ Μπερντ, νεαρή κληρονόμος της τοπικής καπνοβιομηχανίας, εξαφανίζεται από το δωμάτιο του οικοτροφείου της.

1973. Στο Μεξικό, ο καθηγητής Νομικής Χουάν Κάρλος Αγιάλα προσπαθεί να αποτρέψει τους μαθητές του να καταταγούν στις τάξεις της βίαιης αντάρτικης οργάνωσης Λίγκα 23η του Σεπτεμβρίου και να διαχειριστεί τα ερωτικά του αισθήματα για τη φοιτήτριά του Ροσάριο.

Σαραντα χρόνια αργότερα, ένα νεαρό αλλά άκληρο ζευγάρι συναντά την αινιγματική Μαμά Φλορ που τους εκλιπαρεί να τη βοηθήσουν να βρει την εξαφανισμένη επί χρόνια κόρη της.

Μια σειρά φαινομενικά άσχετων γεγονότων συνδέονται δεξιοτεχνικά συνθέτοντας ένα σπουδαίο μυθιστόρημα που εξετάζει φλέγοντα ζητήματα στη Λατινική Αμερική της δεκαετίας του 1970: κοινωνικοί αγώνες, φυλετικός ρατσισμός, διακίνηση ναρκωτικών, κατάχρηση εξουσίας.

quote of the day

"MEDITATION IS THE TONGUE OF THE SOUL AND THE LANGUAGE OF OUR SPIRIT."

Jeremy Taylor

Σήμερα
γιορτάζουν!
Κωνσταντίνος,
Κωνσταντίνα,
Κωνσταντία, Ελένη,
Ελεάννα, Ελεάνα,
Ελεονόρα, Μαριλένα



21 Μαΐου

tip of the day

"The thing about meditation is: You become more and more you."

David Lynch

- > World Day for Cultural Diversity for Dialogue and Development
- > European Natura 2000 Day
- > International Tea Day
- > World Meditation Day
- > World Fish Migration Day
- > Eat More Fruits and Vegetables Day
- > National Strawberries and Cream Day