



**ΧΩΡΙΣ ΠΡΟΣΘΗΚΗ
ΖΑΧΑΡΗΣ!**

ΧΩΡΙΣ ΣΥΝΤΗΡΗΤΙΚΑ!

**ΧΩΡΙΣ ΤΕΧΝΗΤΑ
ΓΛΥΚΑΝΤΙΚΑ!**

ΧΩΡΙΣ ΑΝΘΡΑΚΙΚΟ!



*Ανεξάρτητη καταναλωτική έρευνα,
που διεξήχθη από την Circana
σε δείγμα 3.200 καταναλωτών στην Ελλάδα.

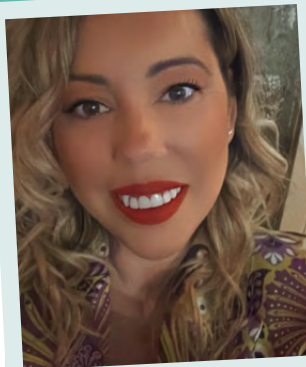
ΑΠΟΛΑΥΣΗ ΧΩΡΙΣ ΕΝΟΧΕΣ!

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

STRESS BRAGGERS: ΕΙΣΑΙ ΕΝΑΣ ΑΠΟ ΑΥΤΟΥΣ;



Good morning SayYessers!



**Φτιάξε καφέ
να στα πω...**



Καλημέρα **SayYesser!!!**

Ο Henry Ford -vai της γνωστής οικογενείας με αυτοκίνητα, κάποτε είπε "Όταν σκέφτεσαι ότι ίσως δεν μπορείς, έχεις δίκιο. Δεν μπορείς." Εγώ θα σου πω, πως ξέρω ότι μπορείς και είμαι επίσης σίγουρη πως έχεις περισσότερα ψυχικά αποθέματα μέσα σου από όσα και εσύ ο ίδιος γνωρίζεις.

Η ψυχική δύναμη είναι η ικανότητα να ρυθμίζεις παραγωγικά τα συναισθήματα, τις σκέψεις και τις συμπεριφορές σου, ακόμη και σε δύσκολες συνθήκες. Στο δικό μου το μυαλό, η ψυχική δύναμη είναι το πώς διαχειρίζεσαι εσωτερικά ό,τι σε ταλαιπωρεί, ώστε να μπορείς να λειτουργείς καλύτερα στο περιβάλλον σου εξωτερικά.

Οι περισσότεροι από εμάς κατανοούμε διαισθητικά ότι για να είστε επιτυχημένοι στη δουλειά και στη ζωή, πρέπει να αυτορρυθμιζόμαστε αλλά εύκολο να το λες και δύσκολο να το κάνεις στην πράξη. Παρακάτω σου έχω ένα κουίζ όπου αν τα ναι σου είναι περισσότερα από τα όχι τότε έκπληξη! Ναι είσαι πιο ανθεκτικός και ψυχικά ισχυρότερος από όσο πιστεύεις -και δείχνεις!

1. Είσαι ανθεκτικός απέναντι στις αποτυχίες;

Όταν περνάμε εμπόδια και αντιμετωπίζουμε προκλήσεις, είναι βέβαιο ότι θα υπάρξουν και στιγμές που θα νιώσουμε ηττημένοι. Αλλά αυτό που καθορίζει την ψυχική μας δύναμη είναι το πώς - και αν - θα σηκωθούμε και θα συνεχίσουμε.

Οι ψυχικά δυνατοί άνθρωποι βρίσκουν και επικεντρώνονται στις ευκαιρίες που τους προσφέρουν οι αντιξοότητες, παρά στην ίδια την απειλή.

Tip: Αντί να κολλάμε σε μη παραγωγικές συναισθηματικές αντιδράσεις και στην αίσθηση ότι «δεν είναι δίκαιο», αποδεχόμαστε γρήγορα αυτό που μας συμβαίνει και ρωτάμε: «Πώς προχωράμε τώρα;»

2. Αποδίδεις καλά υπό πίεση;

Η ικανότητά μας να "ανθίζουμε" υπό πίεση βασίζεται σε μεγάλο βαθμό στη νοοτροπία μας αλλά και στην αρχική μας απόκριση σε στρεσογόνους παράγοντες. Το να είναι κάποιος διανοητικά δυνατός σημαίνει να σκέφτεσαι «πρόκληση» και όχι «απειλή».

Αν δούμε κάτι ως απειλή, το σώμα μας ανταποκρίνεται όπως θα μπορούσε σε ένα αρπακτικό στην άγρια φύση: με καρδιά που χτυπά γρήγορα, ιδρωμένες παλάμες, τεντωμένους μύες και στομαχικές διαταραχές. Έτσι το άγχος μας κατακλύζει και υπονομεύει την ικανότητά μας να αποδώσουμε.

Tip: Παραμερίζουμε το άγχος αυξάνοντας την εστίασή μας στον στόχο και ελέγχουμε χωρίς να χάσουμε χρόνο τα συναισθήματα και τις σκέψεις μας πριν αυτά μας "πλημμυρίσουν". Σβήνουμε από



το λεξιλόγιο μας το «Και αν...;» και επικεντρωνόμαστε μόνο στο «Τι θα», όπως στο «Αυτό που θα συμβεί τώρα είναι ότι θα...».

3. Είσαι αυθεντικός και δεν χρειάζεσαι έγκριση;

Οι ψυχικά δυνατοί άνθρωποι κυνηγούν την αυθεντικότητα, όχι την έγκριση.

Tip: Η ανάγκη μας για έγκριση από τον περίγυρο, μας κρατάει πίσω. Συμπεριφέρσου σαν να σε έχουν αποδεχτεί ήδη!

4. Αποφεύγεις να συγκρίνεσαι με άλλους;

Το να συγκρίνουμε τον εαυτό μας με άλλους τις περισσότερες φορές μας κάνει να νιώθουμε μικροί και ανεπαρκείς. Είναι μια άσκηση που συνήθως περιλαμβάνει τη σύγκριση των δικών μας αδυναμιών με τα δυνατά σημεία άλλων ανθρώπων. Αποδίδουμε την επιτυχία τους σε κάποιο είδος εγγενούς ανωτερότητας, αντί να εξετάζουμε το πλαίσιο και τους παράγοντες που μπορεί να έχουν λειτουργήσει υπέρ τους.

Tip: Να συγκρίνεις τον εαυτό σου μόνο με το ποιος ήσουν χθες. Αντί να επικεντρώνεσαι σε άλλους γίνε η καλύτερη εκδοχή σου!

5. Μπορείς να διαχειριστείς τα αρνητικά σου συναισθήματα;

Οι ψυχικά δυνατοί άνθρωποι δεν αφήνουν τα αρνητικά συναισθήματα να κυριαρχήσουν.

Tip: Όταν νιώσεις τη θερμοκρασία σου να ανεβαίνει, πάρε ένα λεπτό, κάνε ένα βήμα πίσω και ανάπνευσε βαθιά. Έτσι δημιουργείται απόσταση μεταξύ της έντασης και των συναισθημάτων μας. Μόλις πάρουμε και πάλι την κατάσταση στα χέρια μας επαναξιολογούμε ό,τι συμβαίνει και επανασχεδιάζουμε τη στρατηγική μας, ώστε να προσπαθήσουμε αυτή τη φορά να μας οδηγήσει στα επιθυμητά ευεργετικά αποτελέσματα που τόσο επιθυμούμε.

6. Είσαι αποφασιστικός;

Η αναποφασιστικότητα είναι η έλλειψη αυτορρύθμισης, πειθαρχίας, θάρρους και πεποίθησης σε μια ιδιαίτερα επιζήμια μορφή. Στη ζωή, ο δισταγμός επιτρέπει σε κάποιον άλλον να πάρει αυτό που δεν απλώνεις το χέρι να αρπάξεις εσύ.

Tip: Να είσαι αποφασιστικός, να αξιολογείς το κόστος μιας λανθασμένης απόφασης έναντι του να λουφάζεις στην αφάνεια και να μη φοβάσαι να κάνεις αντιδημοφιλείς επιλογές όταν εσύ τις πιστεύεις.

Tip of the Day: Να αναλαμβάνεις τις ευθύνες σου. Ακόμα κι αν δεν απάντησες "ναι" σε όλες τις παραπάνω ερωτήσεις αυτή τη στιγμή, αυτό δεν σημαίνει ότι δεν θα είσαι σε θέση να το κάνεις κάποτε. Με τα σωστά κίνητρα και εργαλεία, μπορούμε όλοι να γίνουμε ή να παραμείνουμε πνευματικά δυνατότεροι.

Claire Styliara
Chief of SayYessers



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

Stress braggers: Είσαι ένας από αυτούς;

Η αλήθεια είναι πως όταν έχουμε πάρα πολλά να κάνουμε, το στρες είναι συχνά αναπόφευκτο. Τρέχουμε να τα προλάβουμε όλα, αγχωνόμαστε, δίνουμε μια συνεχή μάχη με τον χρόνο επιδιώκοντας ταυτόχρονα το επιθυμητό αποτέλεσμα. Ως εδώ ok. Όλοι το έχουμε ζήσει. Σήμερα όμως θα... αναζητήσουμε αν ανάμεσά μας υπάρχουν Stress braggers!



"Πνίγομαι στη δουλειά", "Έχω πάρα πολύ στρες", "Δεν προλαβαίνω να πάρω ανάσα". Κάποιες φορές οι παραπάνω φράσεις λέγονται... αλλά στην πραγματικότητα δεν ισχύουν. Κάτι συμβαίνει εδώ...

Οι Stress braggers επιδιώκουν να καταστήσουν απόλυτα σαφές ότι είναι σημαντικοί και απολύτως απαραίτητοι.

Και γι' αυτό "χρησιμοποιούν" το εργασιακό στρες που υποδηλώνει την απαιτητική εργασία τους. Στην ουσία πρόκειται για κομπασμό για το στρες και σύμφωνα με πρόσφατη μελέτη δεν έχει καλά αποτελέσματα...

Ειδικότερα, το stress bragging είναι πιθανό να βλάψει τη σχέση σας με τους συναδέλφους σας. Η επικεφαλής ερευνήτρια Jessica Rodell λέει χαρακτηριστικά: «Αναρωτηθήκαμε γιατί συμπεριφέρονται έτσι





Σε άλλα σενάρια μιλούσε απλώς για το στρες του συνεδρίου χωρίς να υπερθεματίζει ή έλεγε ότι πέρασε καλά στο ταξίδι του.

Ζητήθηκε από τους ερευνητές να αξιολογήσουν οι εθελοντές αυτές τις συμπεριφορές. Διαπίστωσαν ότι οι συμμετέχοντες έδιναν χαμηλότερη βαθμολογία στον συνάδελφό τους όταν αναφερόταν πολύ στο δικό του στρες.

Μάλιστα φάνηκε ότι τον θεωρούσαν όχι μόνο λιγότερο συμπαθή αλλά και λιγότερο ικανό απ' ό,τι όταν μιλούσε για το στρες του συνεδρίου ή για το πόσο καλά πέρασε. Είναι αξιοσημείωτο ότι οι συμμετέχοντες ανέφεραν επίσης ότι θα ήταν λιγότερο πρόθυμοι να βοηθήσουν τον συνάδελφό τους που κόμπαζε για το στρες του. Όπως επισημαίνει η Jessica Rodell, οι εργαζόμενοι πιστεύουν πως με αυτή τη συμπεριφορά θα γίνουν πιο συμπαθείς αλλά πετυχαίνουν το αντίθετο!

Στο δεύτερο στάδιο της μελέτης, οι ερευνητές απευθύνθηκαν σε 218 εργαζομένους και τους ρώτησαν για τους συναδέλφους τους που παριστάνουν συνέχεια τους πολυάσχολους.

πολλοί εργαζόμενοι και σκεφτήκαμε πως θέλουν να αποδείξουν πόσο καλοί είναι. Ανακαλύψαμε όμως ότι αυτή η συμπεριφορά συχνά γυρίζει μπούμερανγκ».

Τα στάδια της μελέτης

Στο πρώτο στάδιο έλαβαν μέρος 360 ενήλικες. Οι ερευνητές τους ζήτησαν να φανταστούν πως ένας συνάδελφός τους μόλις επέστρεψε από ένα επαγγελματικό συνέδριο και μιλούσε γι' αυτό.

Σε κάποιο σενάριο, λοιπόν, ο συνάδελφος που γύρισε από το επαγγελματικό ταξίδι κόμπαζε για το στρες του.





Διαπίστωσαν ότι οι συνάδελφοί τους γρήγορα εξαντλούνταν από αυτού του είδους τις συμπεριφορές και δεν άντεχαν τη διαρκή γκρίνια. Ακόμη, οι συμμετέχοντες είχαν υψηλότερα επίπεδα στρες οι ίδιοι. Αυτό σημαίνει ότι οι εργαζόμενοι που διαρκώς έχουν στρες και παριστάνουν τους πολυάσχολους "μεταδίδουν" το στρες τους και σε αυτούς στους οποίους απευθύνονται, δηλαδή πολύ συχνά στους συναδέλφους τους.

Μην καυχέσαι...

Στο ερώτημα τι ενοχλεί τελικά, η απάντηση είναι πως μας ενοχλεί η αίσθηση ότι κάποιος καυχείται για το στρες και όχι ότι πού και πού αναφέρεται σε αυτό.

Τι είναι ο κακοήθης κομπασμός;

Όπως είπε η Jessica Rodell, το να περιφέρουμε την κούραση και το στρες μας σαν να είναι παράσημο θα γυρίσει εναντίον μας. Αναφέρθηκε μάλιστα σε κακοήθη κομπασμό, επειδή «δεν βλάπτει μόνον όποιον τον κάνει, αλλά και τους συναδέλφους του». Πρόσθεσε πως «οι υπεύθυνοι των επιχειρήσεων πρέπει να έχουν τον νου τους για το φαινόμενο, διότι μπορεί να έχει ευρύτερες επιπτώσεις στο ηθικό της εταιρείας». Εσείς, έχετε υποπέσει στο... αμάρτημα ή έχετε στο μυαλό σας κάποιους που είναι... δεύτερη φύση τους;

3 tips για να μειώσεις το στρες

➡ **Θέσε ρεαλιστικούς στόχους**

Αν δεν έχουμε ρεαλιστικούς στόχους, τότε στην υπερπροσπάθειά μας να ανταποκριθούμε θα φορτώνουμε τον εαυτό μας με στρες. Είναι σημαντικό να ορίζουμε τους στόχους μας με βάση τις δυνατότητές μας και τον χρόνο που έχουμε στη διάθεσή μας.

➡ **Δοκίμασε τεχνικές χαλάρωσης**

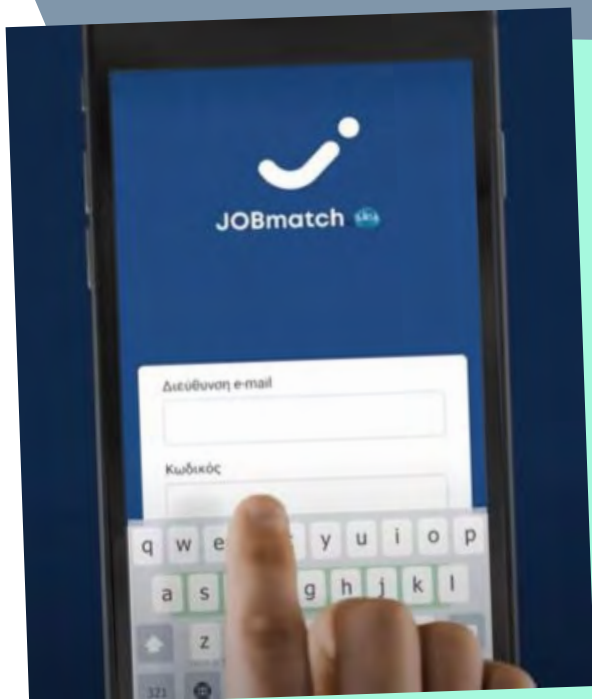
Αντί να φορτώνεις με το στρες σου και άλλους και να τους μεταδίδεις αρνητικά συναισθήματα καθημερινά, σκέψου πως είναι προτιμότερο να βρεις τρόπους που θα σε αποφορτίσουν, όπως είναι ο διαλογισμός και η γιόγκα.

➡ **Κράτησε το θετικό!**

Αν συνέχεια επιλέγεις να κρατάς τα αρνητικά, τότε βλάπτεις τον εαυτό σου και τους γύρω σου. Δες το... εντελώς αλλιώς. Εστίασε σε ό,τι θετικό υπάρχει και διατήρησε θετική στάση απέναντι στα γεγονότα.



Η νέα πλατφόρμα JOBmatch της ΔΥΠΑ



Ο Γενικός Γραμματέας Κοινωνικών Ασφαλίσεων Νίκος Μηλαπιδής καλεσμένος στο Ertnews και στην εκπομπή «Newsroom» μίλησε για τη νέα πλατφόρμα JOBmatch της ΔΥΠΑ. Η πλατφόρμα παρέχει τη δυνατότητα στις επιχειρήσεις να βλέπουν σε πραγματικό χρόνο ποιοι υποψήφιοι εργαζόμενοι ταιριάζουν στην αναζήτησή τους, ενώ, παράλληλα, κάθε υποψήφιος ενημερώνεται άμεσα από την εφαρμογή μόλις μία επιχείρηση τον επιλέξει.

«Πράγματι, είναι μια καινούρια πλατφόρμα της ΔΥΠΑ η οποία έρχεται να αντιμετωπίσει τις ανάγκες της εποχής. Η εικόνα στην αγορά εργασίας έχει αλλάξει άρδην, η ανεργία έχει αποκλιμακωθεί αισθητά, οι νέες θέσεις απασχόλησης αυξάνονται, ο κατώτατος μισθός αυξάνεται, με αποτέλεσμα να έχει αντιστραφεί εντελώς το κλίμα της οικονομίας. Πλέον, από το «βρες μου μια δουλειά» που ίσχυε πριν από κάποια χρόνια στη χώρα, έχουμε περάσει «στο βρες μου εργαζόμενους». Σύμφωνα με τον κ. Μηλαπιδή, η κάλυψη των θέσεων εργασίας σε τουρισμό και εστίαση, που αποτελούν τη μεγάλη βιομηχανία της χώρας, δεν είναι θέμα πλατφόρμας καθώς αυτό που πρέπει να προβλεφθεί, εφόσον τόσο η κερδοφορία όσο και η τουριστική περίοδος αυξάνονται, να δοθούν καλύτερες απολαβές και συνθήκες εργασίας.

Good News

efood: Με όχημα τους Unstoppables, στηρίζει μικρούς αθλητές να κατακτήσουν τα όνειρά τους

Το efood στο πλαίσιο του προγράμματος "The Unstoppables", στηρίζει ως κύριος χορηγός την πρωτοβουλία της AMKE Champions for Life, η οποία διοργάνωσε δύο μοναδικές αθλητικές εκδηλώσεις στις 20 Απριλίου και 25 Μαΐου κατά τις οποίες παιδιά κάτω των 11 ετών από διάφορες ποδοσφαιρικές ακαδημίες αφιέρωσαν από μία ολόκληρη μέρα στο αγαπημένο τους άθλημα παρέα με τους Πρωταθλητές Ευρώπης 2004.

Συμμετέχοντας μαζί τους σε διάφορες αθλητικές και εκπαιδευτικές δραστηριότητες, που σχεδιάστηκαν ειδικά από τους Legends 2004 και υλοποιήθηκαν σε άμεση συνεργασία με τους προπονητές των Ακαδημιών, αγόρια και κορίτσια είχαν την ευκαιρία να αναπτύξουν τις δεξιότητές τους και να μάθουν την ιστορία της μεγαλύτερης στιγμής του ελληνικού ποδοσφαίρου.

Μέσα από ένα οκτάωρο ποδοσφαιρικό τουρνουά και πολλές εκπαιδευτικές δραστηριότητες, αγόρια και κορίτσια είχαν την ευκαιρία να αποκτήσουν πολύτιμες εμπειρίες για τη ζωή τους εντός και εκτός του αθλητισμού.

Το efood, μέσω του προγράμματος "The Unstoppables", συνεχίζει να στηρίζει αθλητικές ακαδημίες παιδιών για να βρίσκεται κοντά τους, στη διαμόρφωση των πρώτων ονείρων τους για τον αθλητισμό. Το LEGENDS 2004 YOUTH CUP Attica Edition by efood αποτέλεσε μία ακόμα αφορμή για την εταιρεία να στηρίξει τα παιδιά που κάνουν τα πρώτα τους βήματα στον αθλητισμό και να τους δώσει την ευκαιρία γίνουν «ασταμάτητα».



Άνοιξαν οι εγγραφές για το Navarino Challenge 2024

Το event αθλητικού τουρισμού και ευεξίας Navarino Challenge επιστρέφει για 12η χρονιά, στις 18-20 Οκτωβρίου 2024 στην [Costa Navarino](#) και την Πύλο. Με το παγκόσμιο μήνυμα «ο αθλητισμός ενώνει» η διοργάνωση θα ενώσει και πάλι ανθρώπους όλων των ηλικιών και δυνατοτήτων, ερασιτέχνες και επαγγελματίες, παρουσία Ολυμπιονικών και παγκόσμιων πρωταθλητών. Το πρόγραμμα του τριημέρου θα περιλαμβάνει πάνω από 55 δράσεις που θα πραγματοποιηθούν σε δύο από τα τέσσερα ξενοδοχεία του προορισμού, το [W Costa Navarino](#) και το [The Westin Resort Costa Navarino](#).

Gymnastics με Πετρούνια, Μιλλούση, Χατζηευσταθίου, Τανταλίδη

Το πρόγραμμα της διοργάνωσης φέρνει για ακόμα μία χρονιά το Ολυμπιακό άθλημα της γυμναστικής. Πιο συγκεκριμένα, θα πραγματοποιηθούν μαθήματα gymnastics για ενήλικες, από τον χρυσό και χάλκινο Ολυμπιονίκη στους κρίκους Λευτέρη Πετρούνια, την 3 φορές συμμετέχουσα σε Ολυμπιακούς Αγώνες Βασιλική Μιλλούση και τους πρωταθλητές ενόργανης γυμναστικής Γιώργο Χατζηευσταθίου και Αντώνη Τανταλίδη με την υποστήριξη του Gymnastics Stars. Αντίστοιχα θα υλοποιηθούν και μαθήματα gymnastics για παιδιά, από τον Λευτέρη Πετρούνια και τη Βασιλική Μιλλούση με την υποστήριξη του Gymnastics Stars.

Football Clinics με τον Πρωταθλητή Ευρώπης Κατσουράνη

Το Navarino Challenge, υποδέχεται για πρώτη φορά στη διοργάνωση, τον πρωταθλητή Ευρώπης με την εθνική ομάδα στο Euro 2004, Κώστα Κατσουράνη. Ο πρώην διεθνής μέσος, με συμμετοχές σε κορυφαία ελληνικά και ευρωπαϊκά clubs όπως της Μπενφίκα θα είναι το φετινό τιμώμενο πρόσωπο της διοργάνωσης. Παράλληλα, στο πλαίσιο του Navarino Challenge και υπό την επίβλεψη του θα διεξαχθούν Football Clinics σε παιδιά ηλικίας 5 έως 17 ετών, με την υποστήριξη της πρότυπης ακαδημίας ποδοσφαίρου Falcons Football Academy.

Διάβασε περισσότερα [εδώ](#) και δήλωσε συμμετοχή μέσα από την ειδική φόρμα που είναι διαθέσιμη [εδώ](#).



Gymnastics με τους Πετρούνια, Μιλλούση, Χατζηευσταθίου, Τανταλίδη στο φετινό Navarino Challenge / photo by Elias Lefas @ Navarino Challenge



Ο πρεσβευτής του ελληνικού τουρισμού Κωνσταντίνος Καρνάζης θα συμμετάσχει και στο φετινό Navarino Challenge / photo by Elias Lefas @ Navarino Challenge

Το πιο μικρό νησί του κόσμου!

SAY *yes* & get impressed



Οι διαστάσεις του είναι δύο επί δύο μέτρα και βρίσκεται στον Ινδικό Ωκεανό. Σύμφωνα με τους ψαράδες που το εντόπισαν στις 14 Μαΐου, υπάρχει χώρος μόνο για μια μικρή σαύρα εκεί!

[Δείτε το σχετικό βίντεο.](#)

Super stars MONO: Το απίστευτο lineup των φετινών MAD VMA από την ΔΕΗ!



Τα MAD VIDEO MUSIC AWARDS 2024 από την ΔΕΗ συμπληρώνουν 21 χρόνια και, για μια ακόμα χρονιά, με τη στήριξη της ΔΕΗ, που για τέταρτη χρονιά είναι ο Μεγάλος Χορηγός του θεσμού, αναμένεται να προσφέρουν ξεχωριστές μουσικές στιγμές και πολλές εκπλήξεις, την Τετάρτη 19 Ιουνίου στο TAE KWON DO.

Στη σκηνή του πιο διαχρονικού μουσικού θεσμού της χώρας, των MAD VIDEO MUSIC AWARDS 2024 από τη ΔΕΗ, θα βρεθούν super stars και τα πιο hot ονόματα της ελληνικής

μουσικής σκηνής, που θα ξεσηκώσουν το κοινό με τα εντυπωσιακά acts τους και τις ανατρεπτικές συνεργασίες που για ακόμα μία φορά θα μείνουν αξέχαστες.

Τα ονόματα που θα εμφανιστούν στη σκηνή των MAD VIDEO MUSIC AWARDS 2024 από την ΔΕΗ είναι:

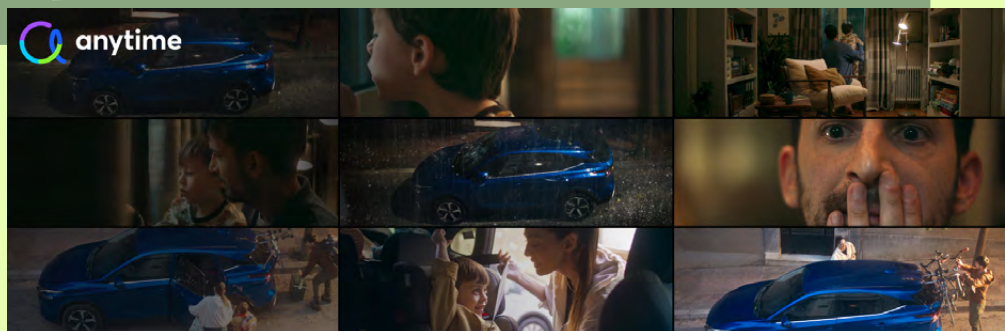
ANASTASIA, FY, IVAN GREKO, JOSEPHINE, SILIA KAPSIS, KINGS, LAVA, LILA, MARSEAUX, RACK, ROI, ROPEX LATERIO, MARINA SATTI, SICARIO, TRANNOS, ZAF, STAN ΑΝΤΙΠΑΡΙΩΤΗΣ, ΚΩΝΣΤΑΝΤΙΝΟΣ ΑΡΓΥΡΟΣ, ΔΕΣΠΟΙΝΑ ΒΑΝΔΗ, ΚΑΙΤΗ ΓΑΡΜΠΗ, ΚΑΤΕΡΙΝΑ ΛΙΟΛΙΟΥ, ΚΩΣΤΑΣ ΜΑΡΤΑΚΗΣ, ΕΛΕΝΑ ΠΑΠΑΡΙΖΟΥ, ΑΝΑΣΤΑΣΙΟΣ ΡΑΜΜΟΣ, ΓΙΩΡΓΟΣ ΣΑΜΠΑΝΗΣ, ΕΛΕΝΗ ΦΟΥΡΕΪΡΑ.

Σε super special guest εμφάνιση, ένας από τους πιο ξεχωριστούς καλλιτέχνες στην ιστορία της Eurovision, ο Ιταλός MAHMOOD. Performing live, η αμερικανίδα super star Enisa, με καταγωγή από την Αλβανία, που έρχεται από τη Νέα Υόρκη για μία και μοναδική εμφάνιση στη σκηνή των Mad VMA, μαζί με την Anastasia. Δείτε [εδώ](#) το Line Up Trailer.

Market Trends

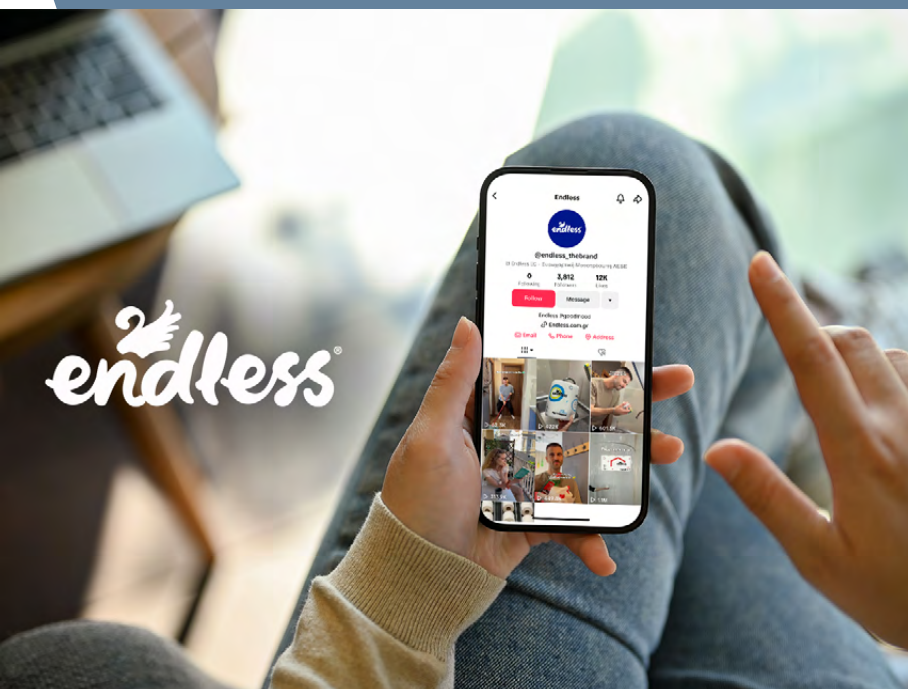
Η νέα τηλεοπτική καμπάνια της Anytime

Η Anytime παρουσιάζει τη νέα της τηλεοπτική καμπάνια «Στα όνειρα δεν μπαίνει καμία τελεία», στοχεύοντας στην ενημέρωση και ευαισθητοποίηση σχετικά με την ασφάλεια και την προστασία του αυτοκινήτου από ακραία φυσικά φαινόμενα. Η καμπάνια φέρνει στο προσκήνιο τη σημασία της ασφάλειας αυτοκινήτου από φυσικές καταστροφές, αποδεικνύοντας πως μία μόνο στιγμή είναι αρκετή για να χαλάσει τα σχέδια μας.



Η νέα καμπάνια της Anytime είναι στον αέρα από τις 21 Μαΐου σε τηλεόραση, Social Media και YouTube, μεταφέροντας το μήνυμα ότι η ασφάλεια δεν είναι απλά μια υπηρεσία, αλλά ένας τρόπος ζωής που προστατεύει ό,τι αγαπάμε περισσότερο. Με κεντρικό μήνυμα «Στα όνειρα δεν μπαίνει καμία τελεία», στόχος της Anytime είναι να αναδείξει τη σημασία της προστασίας από ακραία φυσικά φαινόμενα, διασφαλίζοντας ότι τίποτα δεν μπορεί να σταματήσει τα όνειρά μας και κάθε χαρούμενη στιγμή, ακόμα και μπροστά στις πιο δύσκολες και αναπάντεχες συνθήκες. Δείτε τη νέα καμπάνια [εδώ](#).

Η Endless EC ήρθε για να δώσει τη λάμψη της και στο TikTok



Η Endless EC, η ελληνική εταιρεία προϊόντων χάρτου και υγρών απορρυπαντικών, εγκαινίασε τον Μάιο το νέο της account στο TikTok, με στόχο να φέρει τη δημιουργικότητα και την καινοτομία της εταιρείας ακόμα πιο κοντά στο κοινό, αξιοποιώντας τη δυναμικότητα που προσφέρει η πλατφόρμα.

Μέσα από τον λογαριασμό της, η Endless θα προσφέρει αποκλειστικό και φρέσκο περιεχόμενο στους χρήστες με tips και hacks καθαριότητας, behind the scenes από το εργοστάσιο και τη διαδικασία παραγωγής των προϊόντων, trends, συνεργασίες με TikTok creators, και φυσικά πολύ χιούμορ.

Με αυτό τον τρόπο, η Endless δεν επιδιώκει μόνο να ψυχαγωγήσει, αλλά και να δημιουργήσει μια διαδραστική κοινότητα που θα μοιράζεται τις καλύτερες ιδέες και λύσεις για την καθαριότητα και την καθημερινότητα.

Την TikTok στρατηγική και τη συνολική επιμέλεια του λογαριασμού την έχουν αναλάβει οι [ADVENGERS](#), TikTok Agency of the Year 2023, στο πλαίσιο της ευρύτερης συνεργασίας με την εταιρεία. Ανακαλύψτε κι εσείς τον κόσμο της Endless, [ακολουθώντας το κανάλι της στο TikTok](#).

Press Room

50 Years "Georgoulis S.A": Ένα ξεχωριστό Anniversary Event στον Άλιμο, που δεν έλειπε κανείς!

Τα 50 χρόνια της premium εταιρείας "Georgoulis S.A.", Μπάνιο/ Δάπεδο/ Κουζίνα/ Θέρμανση στη Λεωφόρο Καλαμακίου 117 στον Άλιμο, γιόρτασε η οικογένεια Γεωργουλή μαζί με φίλους, συνεργάτες, πλήθος προσωπικοτήτων από τον πολιτικό, επιχειρηματικό, καλλιτεχνικό και δημοσιογραφικό κόσμο, που έσπευσαν να ευχηθούν, καθώς και ο Δήμαρχος Αλίμου Ανδρέας Κονδύλης, ο οποίος τους συνεχάρη για τη συνεχή λειτουργία και τη διαρκή ανάπτυξη της εταιρείας τους.

Παράλληλα, πολλοί επώνυμοι καλεσμένοι περιηγήθηκαν στο εντυπωσιακό showroom και γνώρισαν το brand με τα ιδιαίτερα ποιοτικά προϊόντα, ενώ το εκρηκτικό dj set της Μάγκυς Χαραλαμπίδου απογείωσε τη βραδιά, μαζί με το live act του saxophonist Τομ Γιαννακόπουλου. Την τούρτα των 50 χρόνων έσβησε ο CEO και ιδρυτής της "Georgoulis S.A" Γιώργος Γεωργουλής, ενώ συγκίνησε ο λόγος του και ο λόγος των δύο του παιδιών και συνεχιστών της εταιρείας, Φοίβου και Έκτορα Γεωργουλή.



Φοίβος Γεωργουλής - Λένα Γεωργουλή - Γιώργος Γεωργουλής - Έκτορας Γεωργουλής



Χρήστος Αρφάνης,
Σκηνοθέτης - Αρθρογράφος



ΙΣΤΟΡΙΕΣ ΚΑΛΟΣΥΝΗΣ: Η νέα ταινία του Γιώργου Λάνθιμου από σήμερα στους κινηματογράφους

Η νέα ταινία του Γιώργου Λάνθιμου με τίτλο **ΙΣΤΟΡΙΕΣ ΚΑΛΟΣΥΝΗΣ** (Αρχικός τίτλος στα αγγλικά: **Kinds of Kindness**) ακολουθεί τρεις διαφορετικούς χαρακτήρες, καθέναν αντιμέτωπο με τις προκλήσεις της ζωής του.



Το τρίπτυχο παραμύθι του Λάνθιμου μας παρουσιάζει έναν άνδρα χωρίς επιλογές, φερέφωνο του αφεντικού του, που παρουσιάζεται σαν υποταγμένος που ζει μια ζωή χωρίς πραγματικές επιλογές. Όμως, κάτι αλλάζει και προσπαθεί να ανακτήσει τον έλεγχο της ζωής του.

Ακόμα, έναν αστυνομικό που ανησυχεί για την επιστροφή της γυναίκας του, η οποία είχε εξαφανιστεί στη θάλασσα. Η επιστροφή της, όμως, τον βάζει σε δίλημμα, καθώς φαίνεται να είναι ένας εντελώς διαφορετικός άνθρωπος.

Και τέλος, μια γυναίκα με μια μάλλον ξεχωριστή φιλοδοξία. Η γυναίκα στη νέα ταινία του Λάνθιμου παρουσιάζεται αποφασισμένη να βρει έναν συγκεκριμένο άνθρωπο με μια ιδιαίτερη ικανότητα. Ο άνθρωπος αυτός προορίζεται να γίνει πνευματικός ηγέτης.

Πρωταγωνιστούν οι Emma Stone, Jesse Plemons, Willem Dafoe, Margaret Qualley, Hong Chau, Joe Alwyn, Mamoudou Athie, Hunter Schafer, ενώ το σενάριο έχει γράψει ο Γιώργος Λάνθιμος μαζί με τον Ευθύμη Φιλίππου.



Ready TWO Enjoy The Summer!



Δύο ολοκαίνουργια αντηλιακά με την υπογραφή ποιότητας της FREZYDERM ήρθαν να καλύψουν τα απαιτητικά κριτήρια που θέλετε να πληροί το αντηλιακό σας αυτό το καλοκαίρι: αποτελεσματική προστασία κάτω απ' τον ήλιο και αισθητική υπεροχή, για μία ολοκληρωμένη εμπειρία ηλιοπροστασίας, χωρίς συμβιβασμούς.

FREZYDERM VELVET STARS SPF 50 +

Χαρίζει στην επιδερμίδα λάμψη, χάρη στο glitter που περιέχει, και δημιουργεί όψη βρεγμένου δέρματος που διαρκεί. Βασισμένο στην πατενταρισμένη Τεχνολογία Second Skin, έχει μια μοναδική βελούδινη υφή, που απλώνεται εύκολα και γρήγορα, και δημιουργεί ένα πέπλο προστασίας σαν δεύτερο δέρμα, που επιτρέπει όμως στο δέρμα να «αναπνέει».

Προσφέρει προστασία ευρέος φάσματος (UVB-UVA-VIS-IR) και ενισχύει το φυσικό μαύρισμα και την άμυνα της επιδερμίδας.

FREZYDERM SUN SCREEN MOUSSE SPF 50 +

Καινοτομία αντηλιακού σε μορφή αφρού. Η τέλεια επιλογή για όσους θέλουν μια ανάλαφρη, μη λιπαρή υφή. Εφαρμόζεται πολύ εύκολα και απλώνεται ομοιόμορφα στο δέρμα δημιουργώντας ένα συνεχές φιλμ προστασίας στο δέρμα.

Η πολύ απαλή υφή του ενυδατώνει το δέρμα που αφυδατώνεται από τις υψηλές θερμοκρασίες, την άμμο, το χλώριο της πισίνας και το αλάτι της θάλασσας. Προσφέρει πολύ υψηλή ηλιοπροστασία ευρέος φάσματος (UVB-UVA-VIS-IR) και έχει ειδικά μελετημένη σύνθεση που προστατεύει την επιδερμίδα από το οξειδωτικό στρες και τους περιβαλλοντικούς ρύπους.



Educational

Τι ξέρετε για τη βιταμίνη F;



του δέρματος. Τη βιταμίνη F τη βρίσκουμε, μεταξύ άλλων, στις ελιές, στο καλαμπόκι, στους κρόκους των αβγών, στα καρύδια και στη σόγια.

Έχετε ακούσει για τη βιταμίνη F; Ο όρος αναφέρεται στον συνδυασμό δύο βασικών λιπαρών οξέων: του λινελαϊκού οξέος (LA) και του λινολενικού οξέος (ALA), τα οποία προσφέρουν πολλά οφέλη για την υγεία, μεταξύ των οποίων είναι ο περιορισμός της φλεγμονής, η βελτίωση της καρδιακής υγείας και η υποστήριξη της ψυχικής υγείας.

Η βιταμίνη F ανήκει στην οικογένεια των Ωμέγα 6 λιπαρών οξέων, έχει ελαιώδη μορφή και κιτρινωπό χρώμα. Η βιταμίνη F είναι ωφέλιμη και για το δέρμα μας. Προσφέρει ενυδάτωση και συμβάλλει στη διατήρηση της υγρασίας, ενώ λειτουργεί σαν μια ασπίδα προστασίας απέναντι στις τοξίνες, τους ρύπους και την ηλιακή ακτινοβολία. Ακόμη, συμβάλλει στην ανάπλαση

Νέο Concept Store για την HARALAS στη Λάρισα



Η εμβληματική εταιρεία HARALAS, ένα όνομα ταυτισμένο με τη σύγχρονη μόδα, βαδίζει με αυτοπεποίθηση και τόλμη προς την ανάπτυξη του δικτύου καταστημάτων της με την πολυαναμενόμενη άφιξη του νέου concept store της στην καρδιά της Λάρισας, στην οδό Κούμα 12.

Σε ένα χώρο που κυριαρχεί η μινιμαλιστική αρχιτεκτονική κομψότητα, τα υπέροχα υποδήματα και αξεσουάρ των μεγαλύτερων life-

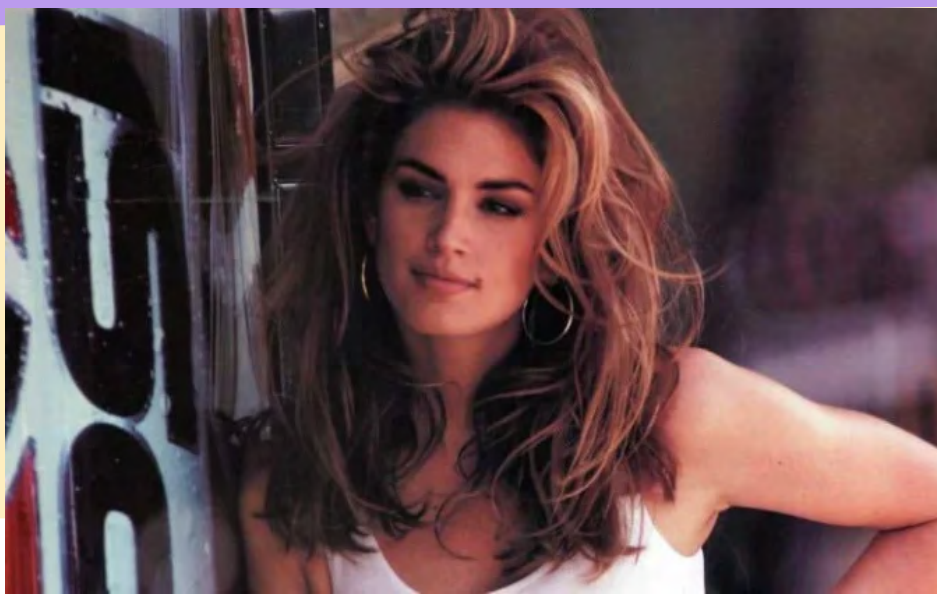
style fashion brands, όπως μεταξύ άλλων MICHAEL KORS, DKNY, NINE WEST, DR. MARTENS, UGG, CARRANO, TOUS, GUESS, JW PEI, TED BAKER, PLEIN SPORT, TOMS, BIRKENSTOCK, BOSS SHOES, GANT, CAMPER, HOKA & CONVERSE, που βρίσκονται αυτή τη στιγμή στην κορυφή των τάσεων, τοποθετούνται σε ένα περιβάλλον που θα ενθουσιάσει τους fashionistas.

Ο αριστοτεχνικός εσωτερικός σχεδιασμός του καταστήματος είναι μια ωδή στη διακριτική πολυτέλεια, ενώ η χρωματική παλέτα που κυριαρχεί, γοητεύει με την εκλεπτυσμένη απλότητά της. Ένα αρμονικό μείγμα λευκού, γαλάζιου και tangerine δημιουργεί μια ζωντανή αλλά ταυτόχρονα γαλήνια ατμόσφαιρα, αποπνέοντας ένα ζεστό και φιλόξενο περιβάλλον για τον επισκέπτη.

#trends

Το '90s blowout επέστρεψε δυναμικά!

Ο όγκος επέστρεψε και είναι πολύ sexy! Το '90s blowout θέλει μαλλιά με όγκο και χαλαρούς κυματισμούς. Θυμηθείτε τα χτενίσματα των top models του '90, όπως η Claudia Schiffer και η Cindy Crawford. Το '90s blowout ταιριάζει σε όλους τους τύπους των μαλλιών και σε όλα τα μήκη. Επίσης, είναι ιδανικό για κάθε ειδική περίπτωση, καθώς είναι πολύ κομψό και αναβαθμίζει τη συνολική μας εμφάνιση.





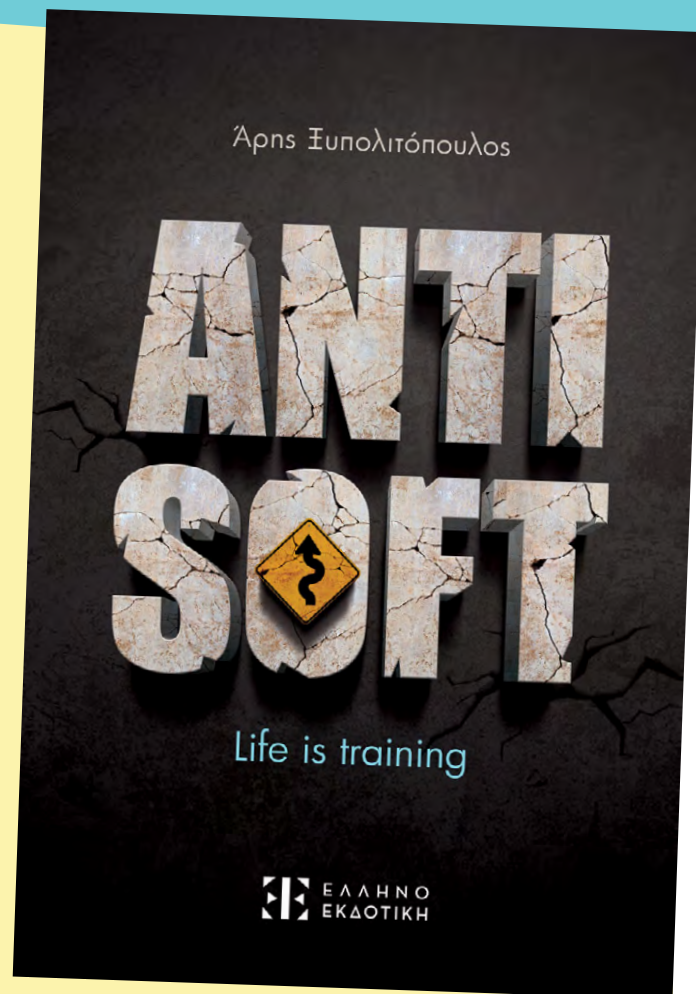
Νέα μόνιμη έκθεση «Ταξίδι προς την ελευθερία, 1821» με θέμα την Ελληνική Επανάσταση στην Πελοπόννησο

Μια νέα μόνιμη έκθεση με θέμα την Ελληνική Επανάσταση στην Πελοπόννησο, δημιούργησαν το Ίδρυμα Καπετάν Βασίλη και Κάρμεν Κωνσταντακοπούλου και η TEMES A.E. -φορέας ανάπτυξης της Costa Navarino- σε συνεργασία με το Ίδρυμα Ευγενίδου.

Η έκθεση «[Ταξίδι προς την ελευθερία, 1821](#)» θα φιλοξενηθεί μόνιμα σε ειδικά διαμορφωμένο χώρο στο Πολεμικό Μουσείο. Η συνεργασία των φορέων αποτελεί συνέχεια των δράσεων που πραγματοποιήθηκαν στο πλαίσιο των εορτασμών για τα 200 χρόνια από την Ελληνική Επανάσταση, οι οποίες και ολοκληρώνονται με τη δημιουργία της μόνιμης έκθεσης. Η έκθεση φωτίζει το ρόλο της Πελοποννήσου κατά τη διάρκεια της Επανάστασης, καθώς και στη Ναυμαχία του Ναβαρίνου. Συνδυάζοντας τη χρήση διαδραστικής τεχνολογίας για την αναπαράσταση ιστορικών πληροφοριών, η έκθεση απευθύνεται σε επισκέπτες όλων των ηλικιών, παρουσιάζοντας με εκπαιδευτικό και ταυτόχρονα βιωματικό χαρακτήρα, ένα από τα σημαντικότερα κεφάλαια της σύγχρονης ελληνικής ιστορίας.

Η έκθεση περιλαμβάνει έργα και ψηφιακά εκθέματα τρισδιάστατης απεικόνισης του προγράμματος «ΜΟΡΙΑΣ '21» - της πρωτοβουλίας του Ιδρύματος Καπετάν Βασίλη και Κάρμεν Κωνσταντακοπούλου και της TEMES A.E., καθώς και του έργου NAYΣ του Ιδρύματος Ευγενίδου -για την ανάδειξη και υλικοτεχνική τεκμηρίωση της ελληνικής ναυπηγικής παράδοσης και ναυτικής ιστορίας, μέσω ψηφιακών & VR εκθεμάτων, καθώς και 3D εκτυπώσεων, για τη Ναυμαχία του Ναβαρίνου. Τα εκθέματα παρουσιάστηκαν επίσης στην έκθεση «Τρέξε επάνω στα κύματα της φοβερής θαλάσσης. Ο αγώνας του 1821 στην θάλασσα». Επιπλέον, στην έκθεση φιλοξενείται πρωτότυπο περιεχόμενο από τις συλλογές της Costa Navarino και των Γενικών Αρχείων του Κράτους.

Παρουσίαση: «ANTISOFT» Ένα πρακτικό εγχειρίδιο προσωπικής ανάπτυξης



Την Τετάρτη 5 Ιουνίου, στις 20:30 η Αλυσίδα Πολιτισμού IANOS και οι εκδόσεις Ελληνοεκδοτική διοργανώνουν την παρουσίαση του βιβλίου του Άρη Ευπολιτόπουλου, με τίτλο «ANTISOFT». Ένα πρακτικό εγχειρίδιο προσωπικής ανάπτυξης, αντίδοτο στα αγαπολογικά ελιξήρια αυτοβελτίωσης.

Για το βιβλίο θα μιλήσουν:

Μαρία Βυτινίδου, Σχεδιάστρια βιώσιμης μόδας, Ιδρύτρια της σχολής μόδας Athens Fashion Club

Κώστας Δερμούσης, Σύμβουλος προσωπικής ανάπτυξης και εκπαίδευσης, Συγγραφέας

Σπύρος Κίντζιος, Πρύτανης Γεωπονικού Πανεπιστημίου Αθηνών

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

"Αισωπομαχίες" στο Σινέ Φλερύ

ΑΙΣΩΠΟΜΑΧΙΕΣ



Πέντε γνωστοί και πολυαγαπημένοι μύθοι του Αισώπου ζωντανεύουν μπροστά στα μάτια μικρών & μεγάλων, από την θεατρική ομάδα Μικρός Νότος.

Μια πολύχρωμη, γεμάτη ζωντάνια μουσικοκινητική παράσταση, που "μιλάει" με αλληγορίες για τη ζωή και μας διδάσκει τη σπουδαιότητα των πιο υψηλών αξιών & ιδανικών.

Αγνά χειροποίητα υλικά, διαδραστικά παιχνίδια, ζωντανή

μουσική και τραγούδια, χιούμορ και απρόβλεπτες μεταμορφώσεις!

Η παράσταση είναι κατάλληλη για παιδιά άνω των 4 ετών. Είναι απαραίτητη η αγορά του εισιτηρίου για τα παιδιά και για τους ενήλικες. Τα παιδιά πρέπει να συνοδεύονται τουλάχιστον από έναν ενήλικα.

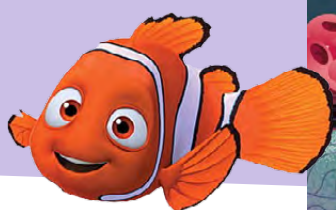
Κατάλληλο για παιδιά +4 ετών. 2 Ιουνίου 2024, 19:30.

Food for Thought

kids' edition

Ψάξε & βρες με τον μαγικό φακό: Ζώα της θάλασσας

Ανακάλυψε πάνω από 200 απίθανες πληροφορίες! Ανοιξε τα παραθυράκια, παρατήρησε τις εικόνες και χρησιμοποίησε τον μαγικό φακό για να βρεις πανέμορφα ζώα της θάλασσας και να ανακαλύψεις ένα σωρό συναρπαστικά πράγματα.



quote of the day

"CREATIVITY IS THE POWER TO CONNECT THE SEEMINGLY UNCONNECTED."
William Plomer



tip of the day

"CREATIVITY IS THE LANGUAGE WE USE TO COMMUNICATE THE URGENCY OF OUR DREAMS FOR A BETTER FUTURE."

- AUDRE LORDE

30 Μαΐου

- > World MS Day
- > International Hug Your Cat Day
- > National Creativity Day
- > National E-Bike Day
- > National Mint Julep Day