

THAT'S REFRESHING THAT'S SOMERSBY

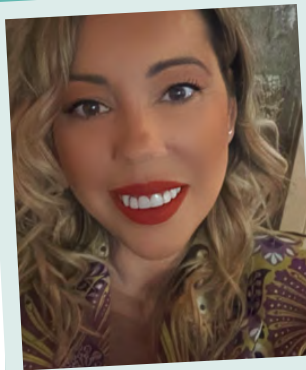


SAY *yes* to the **press**
YOUR DAILY ONLINE MAGAZINE

ΕΡΧΕΤΑΙ ΤΟ ΠΡΩΤΟ
ΝΟΣΟΚΟΜΕΙΟ ΑΙ
ΣΤΟΝ ΚΟΣΜΟ!



Good morning SayYessers!



**Φτιάξε καφέ
να στα πω...**



Καλημέρα **SayYesser** και καλή εβδομάδα!!!

Πρέπει να το παραδεχτείς, πως είναι κάποια θέματα που χτυπάω φλέβα! Δεν ήξερα πως είμαι ή έχω γύρω μου τόσους ενήλικες που συμπεριφέρονται σαν τρίχρονα παιδιά με ξεσπάσματα θυμού, ναζάκια και πείσματα.

Όμως, όπως πάντα σου λέω, κάθε πρόβλημα έχει τη λύση του και αν δεν την έχει τη δημιουργούμε εμείς. Για να αποφεύγουμε λοιπόν τα "περιττά" ξεσπάσματα και τον παλιμπαιδισμό οφείλουμε να παρακολουθούμε τον εαυτό μας - διανοητικά, σωματικά, συναισθηματικά & πνευματικά.

1. Καταγραφή

Προσωπικά πιστεύω ότι η τήρηση ημερολογίου είναι ο καλύτερος τρόπος για να αποκτήσουμε αυτογνωσία. Η καταγραφή, μας βοηθά να κατανοήσουμε όχι μόνο τι συμβαίνει γύρω μας ή μαζί μας αλλά και τι συμβαίνει μέσα μας.

Παρακολουθεί τα συναισθήματά μας και μας βοηθά να κάνουμε ενδοσκόπηση ώστε να αποφεύγουμε την επανάληψη προηγούμενων λαθών.

2. Άσκηση

Η γυμναστική, η γιόγκα, το περπάτημα, το τρέξιμο ή οποιοδήποτε άθλημα- οποιαδήποτε σωματική μορφή άσκησης είναι ένας άλλος τρόπος για να διοχετεύσουμε την αρνητική ενέργεια σε κάτι παραγωγικό.

Αναζωογονεί τον εγκέφαλο και την καρδιά μας και επίσης μας σταθεροποιεί συναισθηματικά. Ο διαλογισμός είναι ένας ακόμη τρόπος για να διοχετεύσουμε την ενέργειά μας και να παραμείνουμε ήρεμοι και χωρίς άγχος, ώστε να σταματήσουμε να σκεφτόμαστε υπερβολικά.

3. Απομάκρυνση από τις οθόνες

Μειώνουμε τον χρόνο παραμονής στις οθόνες όπως την τηλεόραση, το τηλέφωνο, το laptop ή οποιαδήποτε άλλη οθόνη χρησιμοποιούμε! Ας κάνουμε ένα διάλειμμα από την τεχνολογία.

Η τεχνολογία είναι μια ευλογία, αλλά μόνο αν τη χρησιμοποιούμε με σύνεση. Μπορεί να μας κάνει να αγνοήσουμε όλες τις ευλογίες που έχουμε στη ζωή μας αν τη



χρησιμοποιούμε εθιστικά. Γι' αυτό απενεργοποιούμε τα πάντα για λίγο, συγκεντρωνόμαστε στη ζωή μας και επιστρέφουμε -αν το θέλουμε, στη ρουτίνα μας όταν όλα θα είναι υπό έλεγχο.

4. Μίλα!

Η συζήτηση είναι ο καλύτερος τρόπος για να νιώσουμε αμέσως καλύτερα. Αλλά είναι δύσκολο να έχεις τον έλεγχο όταν ο εγκέφαλος και η καρδιά σου έχουν μια διαμάχη.

Αυτό μπορεί να μας κάνει να νιώθουμε μόνοι και αγχωμένοι. Αν δεν μπορείς να μιλήσεις σε κάποιον, μπορείς να μοιραστείς τα συναισθήματά σου με διάφορους τρόπους.

Μπορείς να γράψεις σε χαρτί ή ακόμα και σε ιστολόγια, να δημιουργήσεις τέχνη, να τραβήξεις νέες φωτογραφίες ή ακόμη και να δημιουργήσεις μουσική.

Μόλις μοιραστείς αυτό που σε βασανίζει με τους γύρω σου θα δεις ότι δεν είσαι μόνος αφού υπάρχουν και άλλοι γύρω σου που αισθάνονται το ίδιο.

Tip of the Day: Το πραγματικό πρόβλημα δημιουργείται όταν αποφεύγουμε την ευθύνη, πεισμώνουμε και σταματάμε να συμπεριφερόμαστε ή να διαπραγματευόμαστε με ενήλικο τρόπο.

Η συζήτηση σε επίπεδο ενηλίκων απαιτεί προσπάθεια. Δεν θέλουμε όλοι να παραμερίσουμε τα εγωιστικά μας συμφέροντα, να ακούσουμε τις ανάγκες των άλλων γύρω μας ή να βρούμε τρόπους να επιλύσουμε το πρόβλημα των αντικρουόμενων αναγκών.

Όμως η συμβίωση θέλει αγώνα. Βήμα βήμα θα το πετύχουμε και αυτό. Κάποια στιγμή με επιμονή και υπομονή θα φτάσουμε στην ενηλικίωση.

Εξάλλου τι λέμε πάντα; Μη φοβάσαι όταν προχωράς αργά, να φοβάσαι μόνο όταν στέκεσαι ακίνητος...

Όλα θα γίνουν! Καλή εβδομάδα!

Claire Styliara
Chief of SayYessers



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

Έρχεται το πρώτο νοσοκομείο AI στον κόσμο!

Τα νέα της AI μας βομβαρδίζουν καθημερινά, καθώς η τεχνητή νοημοσύνη εμπλέκεται σε κάθε τομέα της ανθρώπινης δραστηριότητας.



Μέσα στη χρονιά που διανύουμε, λοιπόν, θα δούμε και το πρώτο νοσοκομείο τεχνητής νοημοσύνης! Θα βρίσκεται στην Κίνα και αναμένεται να φέρει επανάσταση στην υγειονομική περίθαλψη σε όλο τον κόσμο σώζοντας εκατομμύρια ζωές.

Το Agent Hospital αναπτύχθηκε από ερευνητική ομάδα του Πανεπιστημίου Tsinghua στο Πεκίνο. Διαθέτει 14 γιατρούς που αντικείμενό τους είναι η διάγνωση ασθενειών και η δημιουργία λεπτομερών σχεδίων θεραπείας, καθώς και τέσσερις νοσηλεύτες.

Το νοσοκομείο πρόκειται να ενισχύσει τις διαγνωστικές δυνατότητες των γιατρών τεχνητής νοημοσύνης από την εικονική πραγματικότητα σε εφαρμογές στον πραγματικό κόσμο. Μάλιστα ήδη πραγματοποιήθηκαν δοκιμές και είναι εντυπωσιακό ότι οι θεράποντες εικονικοί γιατροί στο Agent Hospital πέτυχαν

ένα ποσοστό ακρίβειας 93,06% στις εξετάσεις για τη χορήγηση ιατρικής άδειας στις ΗΠΑ! Οι εν λόγω γιατροί κατάφεραν να προσομοιώσουν όλη τη διαδικασία διάγνωσης και θεραπείας ασθενών, από τη διαβούλευση και την εξέταση μέχρι τη διάγνωση, τη θεραπεία και στη συνέχεια την παρακολούθηση.



Το προσωπικό του νοσοκομείου θα έχει τη δυνατότητα να θεραπεύσει 10.000 ασθενείς σε λίγες μόνο ημέρες! Αυτό είναι ιδιαίτερα ενθαρρυντικό και ελπιδοφόρο, αν σκεφτεί κανείς ότι υπό κανονικές συνθήκες, θα απαιτούνταν κάποια χρόνια. Σύμφωνα με την ερευνητική ομάδα, θα είναι δυνατή η προσομοίωση και η πρόβλεψη ιατρικών καταστάσεων, όπως είναι η εξάπλωση μολυσματικών ασθενειών σε μια περιοχή.



Οι προκλήσεις

Η τεχνητή νοημοσύνη φέρνει εξαιρετικές προοπτικές αλλά και προκλήσεις... Είναι βαρύνουσας σημασίας η τήρηση των εθνικών ιατρικών κανονισμών. Οι ερευνητές

το Αριστοτέλειο Πανεπιστήμιο Θεσσαλονίκης έκανε ένα πρώτο βήμα με τη συμμετοχή του νοσοκομείου μαζί με το Εργαστήριο Ιατρικής Φυσικής και Ψηφιακής Καινοτομίας και τη Μονάδα Επεξεργασίας Σήματος και Βιοϊατρικής Τεχνολογίας (SPBTU) του Εργαστηρίου Τηλεπικοινωνιών του ΑΠΘ στο πανευρωπαϊκό ερευνητικό πρόγραμμα HosmartAI.

Το ερευνητικό έργο, που χρηματοδοτήθηκε με πόρους της Ευρωπαϊκής Ένωσης, έχει ως στόχο του τον ψηφιακό μετασχηματισμό των Νοσοκομείων με τη χρήση Τεχνητής Νοημοσύνης και την υιοθέτηση τεχνολογιών αιχμής.

αναφέρθηκαν στην επικύρωση της τεχνολογίας και τη διερεύνηση αποτελεσματικών μηχανισμών για τη συνεργασία τεχνητής νοημοσύνης και ανθρώπων.

Ο Λιου Γιανγκ, επικεφαλής της ερευνητικής ομάδας του Agent Hospital, υπογράμμισε ότι αυτά τα μέτρα είναι απαραίτητα για να μετριαστούν οι κίνδυνοι για τη δημόσια υγεία.

Τα νοσοκομεία προετοιμάζονται για τη νέα εποχή

Το μέλλον της ιατρικής είναι στην Τεχνητή Νοημοσύνη και τα νοσοκομεία πρέπει να προετοιμάζονται για τη νέα εποχή. Σε αυτό το πλαίσιο το ΑΧΕΠΑ σε συνεργασία με



Monreale: Πολυτέλεια, πάθος & μοναδικότητα

Το Monreale είναι ένα διεθνές brand αρωμάτων εμπνευσμένο από τη δύναμη κάθε στιγμής, που σέβεται τη βασική αρχή της ανθρώπινης ύπαρξης. Ο ιδρυτής του, **Θωμάς Τσαβδαρίδης**, μας μιλάει γι' αυτό στη συνέντευξη που ακολουθεί.

Πώς εμπνευστήκατε το brand Monreale και ποια είναι η φιλοσοφία του;

Με 25 χρόνια δραστηριοποίησης στον κλάδο των αρωμάτων και των καλλυντικών, προχώρησα στη δημιουργία του brand Monreale, ένα εγχείρημα στο οποίο αποτυπώνεται η εμπειρία και γνώση ετών.

Το Monreale γεννήθηκε για να αποκαλύψει τον κόσμο των γυναικείων και ανδρικών αρωμάτων, που φέρουν την υπογραφή των καλύτερων αρωματοποιών του κόσμου.

Η φιλοσοφία μας είναι να δημιουργούμε μια οικεία ατμόσφαιρα με τις πλούσιες μυρωδιές του θυμιάματος, η οποία υπενθυμίζει και υπογραμμίζει ότι η ευτυχία βρίσκεται στα πιο μικρά πράγματα.



MONREALE
PARFUMS DE CARACTÈRE

WELCOME TO MONREALE

monreale is an international brand inspired by the reality of the moment that respects the basic principles of human existence and our planet in order to offer according to its potential to the world.



Τι κάνει τα αρώματα Monreale τόσο ξεχωριστά; Ποια είναι τα «συστατικά» της υπεροχής τους;

Τα αρώματα Monreale ξεχωρίζουν γιατί συνδυάζουν με μοναδικό τρόπο συστατικά υψηλής ποιότητας δημιουργώντας έναν ελκυστικό χαρακτήρα που αναδεικνύει την πολυτέλεια, το πάθος και τη μοναδικότητα.

Οι νότες των αρωμάτων αποπνέουν την εκλεπτυσμένη έκφραση της θηλυκότητας και της αντρικής αρρενωπότητας αντίστοιχα και γίνονται η signature επιλογή όσων θέλουν να ξεχωρίζουν με τη μοναδικότητα και το δυναμισμό τους. Η ισχυρή ταυτότητα του brand

επιτρέπει στα αρώματα Monreale να ξεχωρίζουν στην ανταγωνιστική αγορά διεκδικώντας ακόμα μεγαλύτερο μερίδιο στην ελληνική αλλά και στις διεθνείς αγορές.

Ποιο είναι το όραμά σας για το νέο σας εγχείρημα;

Το Monreale έχει καταφέρει να κερδίσει πιστό κοινό στην Ελλάδα και το εξωτερικό. Τα αρώματά μας γίνονται επιλογή τόσο του αθηναϊκού κοινού μέσα από το flagship store στο Κολωνάκι αλλά και του κοινού όλης της Ελλάδας μέσα από το eshop μας. Στόχος μας ιδίως τους καλοκαιρινούς μήνες είναι προσελκύσουμε και τους τουρίστες που επισκέπτονται τη χώρα μας, συνεισφέροντας στη μοναδική εμπειρία κατά τη διαμονή τους στην Ελλάδα.

Ταυτόχρονα, η αρίστη ποιότητα των αρωμάτων μας επιτρέπει να «ταξιδεύουμε» σε πολλές premium αγορές, ακόμα και σε αυτές που χαρακτηρίζονται από έντονο ανταγωνισμό. Τα προϊόντα Monreale είναι τοποθετημένα ενδεικτικά στο Porto Cervo στην Ιταλία, στο Λονδίνο, σε καταστήματα duty free αλλά και σε αεροπορικές εταιρίες, όπως η IBERIA και η British Airlines. Το όραμά μας είναι η ισχυροποίηση της διεθνούς παρουσίας του brand και, ως εκ τούτου, η ενίσχυση της φήμης και προβολής του επηρεάζοντας τη βιομηχανία αρωμάτων.

Το προσωπικό σας μότο είναι...

Το μότο που με χαρακτηρίζει και ταυτόχρονα αποτελεί και το tagline του Monreale είναι: «Ένα άρωμα με χαρακτήρα για τον χαρακτήρα σας». Τα αρώματά μας αγκαλιάζουν την προσωπικότητα των ανθρώπων που τα επιλέγουν και αναδεικνύουν τη μοναδικότητά τους. Η σύνδεση με ένα εκλεπτυσμένο άρωμα και η καθιέρωσή του ως στοιχείο της προσωπικής μας εικόνας είναι αυτό που εμείς επιδιώκουμε για όσους μας εμπιστεύονται.



mAiGreece: Πώς λειτουργεί ο νέος ψηφιακός βοηθός για τους επισκέπτες της Ελλάδας



Το «mAiGreece» είναι ο νέος Ψηφιακός Βοηθός που με τη χρήση Τεχνητής Νοημοσύνης λειτουργεί ως εξατομικευμένος ταξιδιωτικός «σύντροφος» για όλους τους επισκέπτες της χώρας μας.

Στόχος της εφαρμογής είναι να παρέχει στους ενδιαφερόμενους το σύνολο της πληροφορίας που χρειάζονται προκειμένου να διευκολυνθούν και να απολαύσουν τη διαμονή τους στην Ελλάδα. Το «mAi-Greece» είναι μια εύχρηστη εφαρμογή, η οποία σήμερα τίθεται σε παραγωγική λειτουργία.

Συνομιλώντας με το mAiGreece

Οι ταξιδιώτες έχουν τη δυνατότητα να συνομιλήσουν με το «mAiGreece» υποβάλλοντας το ερώτημά τους σε φυσική γλώσσα, είτε γραπτά είτε φωνητικά. Με τη χρήση τεχνολογίας γεω-εντοπισμού (GPS) η εφαρμογή παρέχει πληροφορίες ανάλογα με την περιοχή όπου βρίσκονται οι επισκέπτες.

Οι χρήστες μπορούν να δημιουργούν προφίλ στο «mAi-Greece» και να δηλώνουν τις κατηγορίες που τους ενδιαφέρουν, για να τους παρέχονται οι κατάλληλες πληροφορίες σύμφωνα πάντα με τις προσωπικές τους προτιμήσεις. Αξιοσημείωτο είναι ότι περιλαμβάνονται και οπτικά μέσα, που βοηθούν τους χρήστες να κατανοούν

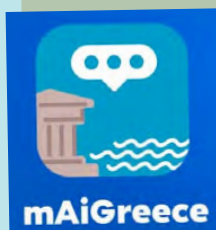
πιο εύκολα τις πληροφορίες σχετικά με αξιοθέατα και προορισμούς της χώρας.

Λειτουργία έκτακτης ανάγκης

Σημαντικό είναι ότι η εφαρμογή διαθέτει και λειτουργία έκτακτης ανάγκης. Ειδικότερα, μέσω πλήκτρου 112, θα στέλνεται μήνυμα στο κέντρο επιχειρήσεων του Υπουργείου Κλιματικής Κρίσης και Πολιτικής Προστασίας με τη γεωγραφική θέση του αποστολέα.

Υποστηρίζει 31 γλώσσες

Η εφαρμογή «mAiGreece» υποστηρίζει 31 γλώσσες. Έτσι, διασφαλίζεται ότι οι ταξιδιώτες έχουν τη δυνατότητα να πλοηγούνται χωρίς δυσκολίες και να λαμβάνουν τις πληροφορίες που επιθυμούν σχετικά με τον προορισμό που ενδιαφέρονται να εξερευνήσουν.

**info**

Η εφαρμογή «mAiGreece» είναι διαθέσιμη δωρεάν για κινητές συσκευές, όπως κινητά τηλέφωνα και tablet, μέσω του App Store και του Play Store. Η σύνδεση στην εφαρμογή πραγματοποιείται με τον λογαριασμό Google, Apple ή Facebook του επισκέπτη.

MINOAN LINES: Ταξιδεύουμε για το Περιβάλλον

Ταξιδεύουμε για το περιβάλλον

«Για ένα πιο **ΠΡΑΣΙΝΟ** καλοκαίρι»



Η MINOAN LINES, ένα από τα ισχυρότερα brand names στον χώρο της ελληνικής επιβατηγού ναυτιλίας, ανοίγει νέους δρόμους στην πράσινη ναυσιπλοία και σε ένα βιώσιμο μέλλον, εγκαινιάζοντας το καινοτόμο «πράσινο» πρόγραμμά της για το 2024.

Η εμβληματική ελληνική εταιρία επενδύει περαιτέρω στην περιβαλλοντική αειφορία, μέσα από την εγκατάσταση φωτοβολταϊκών συστημάτων για την αξιοποίηση της ηλιακής ενέργειας, στα γραφεία της στο Ηράκλειο και τον Πειραιά, ενώ παράλληλα υιοθετεί τη συνήθεια της ανακύκλωσης με την τοποθέτηση ειδικών κάδων στα γραφεία και τα πλοία της.

Εκτός από τις άμεσες βελτιώσεις, η MINOAN LINES ανακοινώνει τη ναυπήγηση δύο νέων, πολυτελών πλοίων με περισσότερες καμπίνες και μεγαλύτερα γκαράζ.

Αυτά τα νέα πλοία θα είναι εξοπλισμένα με δυνατότητα χρήσης εναλλακτικού καυσίμου, ενισχύοντας ακόμη περισσότερο τη δέσμευση της εταιρίας στην πράσινη ναυτιλία.

Press Room

Δήμος Αθηναίων: Ανοίγουν από σήμερα επτά κλιματιζόμενες αίθουσες για τον καύσωνα

Στο πλαίσιο των μέτρων που λαμβάνονται για την προστασία της υγείας των πολιτών από τις υψηλές θερμοκρασίες και τον καύσωνα, από τη Δευτέρα 10/6, 9:00 - 21:00 και για όσο χρονικό διάστημα απαιτείται, οι επτά Λέσχες Φιλίας (ΛΕΦΙ) του Δήμου Αθηναίων θα λειτουργήσουν ως κλιματιζόμενοι χώροι.

Συγκεκριμένα:

1. Λέσχη Φιλίας Αγίου Παύλου, Μαμούρη 22 θ Δύμης, Τηλέφωνο επικοινωνίας: 21092000269
2. Λέσχη Φιλίας «Η Ανάληψη του Κυρίου» Νέου Κόσμου, Χελντράιχ 15, Τηλέφωνο επικοινωνίας: 2109240403
3. Λέσχη Φιλίας Βοτανικού, Κοζάνης 4, Τηλέφωνο επικοινωνίας: 2103423716
4. Λέσχη Φιλίας Κολοκυνθούς, Αίμονος 9 θ Άστρους, Τηλέφωνο επικοινωνίας: 2105140877
5. Λέσχη Φιλίας Αγίου Ελευθερίου, Αχαρνών 372, Τηλέφωνο επικοινωνίας: 2102012334
6. Λέσχη Φιλίας Κυψέλης, Σκύρου θ Καυκάσου, Τηλέφωνο επικοινωνίας: 2108815877
7. Λέσχη Φιλίας Αμπελοκήπων, Πανόρμου θ Βαθέος, Τηλέφωνο επικοινωνίας: 2106459890



HOLLAND & BARRETT: Ο Όμιλος Furlis συνεχίζει την επέκτασή του στον τομέα των προϊόντων υγείας και ευεξίας



Η Holland & Barrett ενισχύει την παρουσία της στην ελληνική αγορά. Τέσσερα νέα καταστήματα είναι έτοιμα να υποδεχτούν το κοινό: στη Νέα Ιωνία, στη Νέα Ερυθραία εντός του ΑΒ Βασιλόπουλου, στο εμπορικό κέντρο Florida στην Πυλαία Θεσσαλονίκης (εντός ΑΒ Βασιλόπουλου Μακεδονίας) και στο εμπορικό πάρκο του Αεροδρομίου Ελ. Βενιζέλος στα Σπάτα, εντός του ανανεωμένου καταστήματος IKEA, το οποίο καλωσόρισε επίσης και την τρίτη εταιρία του Ομίλου, την Intersport, δημιουργώντας έτσι μία μοναδική αγοραστική εμπειρία.

Με το άνοιγμα των 4 καταστημάτων μέσα στον Μάιο η Holland & Barrett αριθμεί συνολικά 10 καταστήματα, και αυτό μέσα σε 16 μήνες λειτουργίας στην Ελλάδα.

Επιπλέον, το eshop <https://www.hollandandbarrett.gr/> κατέγραψε ρεκόρ πωλήσεων τον Μάιο, σημειώνοντας σημαντική άνοδο μετά από ένα χρόνο λειτουργίας, γεγονός που υπογραμμίζει την επιτυχία και την αποδοχή του από τους καταναλωτές.

Travel News

Τα Aria Hotels Μεταμορφώνουν τη Θηρασιά στις Κυκλάδες

Τα [Aria Hotels](#), η ελληνική θυγατρική εταιρεία του ομίλου Libra Group, ανακοινώνει το νέο της project: [The Duchess](#), στο ήσυχο νησί των Κυκλάδων, τη Θηρασιά.

Γνωστή για τη μαγευτική της ατμόσφαιρα, τα παραδοσιακά χωριά και την ηφαιστειακή της φύση, η Θηρασιά είναι ένα ασύγκριτα όμορφο νησί που γειτονεύει με τη Σαντορίνη. Από την άνοιξη του 2025, το The Duchess θα προσφέρει στους επισκέπτες του μια μοναδική εμπειρία πέντε αστέρων, με θέα τη μαγευτική καλντέρα της Σαντορίνης και το ηλιοβασίλεμα. Η παραδοσιακή αρχιτεκτονική και οι μοναδικές παραλίες με τις θερμές πηγές, δημιουργούν ένα χαλαρωτικό περιβάλλον για να ανακαλύψουν οι επισκέπτες την αληθινή ομορφιά των Κυκλάδων. Οι χαλαροί ρυθμοί ζωής και η γαλήνια ατμόσφαιρα δίνουν τη δυνατότητα για ξεκούραστες, ανέμελες διακοπές, ενώ η αυθεντική φιλοξενία και η ελληνική κουζίνα βρίσκονται σε κάθε γωνιά του νησιού. Το The Duchess θα προσφέρει μια μοναδική εμπειρία διαμονής που θα ενσαρκώνει την αίσθηση της αυθεντικής φιλοξενίας και της απόλυτης χαλάρωσης μέσα από 12 πολυτελείς σουίτες, προσεκτικά σχεδιασμένες και με πανοραμική θέα στην καλντέρα και τα μαγευτικά χρώματα του αιγαιοπελαγίτικου ηλιοβασιλέματος.





Εναον: Γιόρτασε την Παγκόσμια Ημέρα Περιβάλλοντος με εθελοντική δράση καθαρισμού της παραλίας Εδέμ

Η Εναον, η Εταιρεία Βιώσιμων Δικτύων, πιστή στη δέσμευσή της για ένα πιο καθαρό και βιώσιμο μέλλον, πραγματοποίησε εθελοντική δράση για τον καθαρισμό της παραλίας «ΕΔΕΜ», στο Παλαιό Φάληρο στην Αθήνα, με αφορμή την Παγκόσμια Ημέρα Περιβάλλοντος.

Στη δράση, η οποία υλοποιήθηκε στο πλαίσιο του ολιστικού προγράμματος Εταιρικής Κοινωνικής Ευθύνης της Εναον σε συνεργασία με την περιβαλλοντική μη κερδοσκοπική οργάνωση All for Blue, συμμετείχαν οι εργαζόμενοι της εταιρείας, η Διευθύνουσα Σύμβουλος της Εναον κα Barbara Morgante και η Διευθύνουσα Σύμβουλος της θυγατρικής Εναον ΕΔΑ κα Francesca Zanninotti, καθώς και εθελοντές, οι οποίοι ένωσαν τις δυνάμεις τους με στόχο την προστασία του περιβάλλοντος.

Κατά τη διάρκεια της δράσης, περισσότεροι από 40 εργαζόμενοι και εθελοντές κατάφεραν να συλλέξουν πάνω από 70 κιλά απορριμμάτων, στο πλαίσιο του παράκτιου και υποβρύχιου καθαρισμού, συνεισφέροντας έμπρακτα στη συλλογική προσπάθεια για την προστασία του θαλάσσιου οικοσυστήματος και την αντιμετώπιση των επιπτώσεων της κλιματικής αλλαγής.

Παράλληλα, η ομάδα των πιστοποιημένων δυτών του δικτύου, αποτελούμενη από 5 ελεύθερους δύτες και

4 αυτόνομους από τα καταδυτικά σκάφη, μερίμνησε για τον υποβρύχιο καθαρισμό, ενισχύοντας την αποτελεσματικότητα της δράσης.

Η κα Barbara Morgante, Διευθύνουσα Σύμβουλος της Εναον, σημείωσε:

«Ο σεβασμός και η προστασία του περιβάλλοντος αποτελεί για την Εναον βασική προτεραιότητα. Δίνουμε έμφαση στην ανεκτίμητη αξία του εθελοντισμού και στον καθοριστικό ρόλο του στη διαφύλαξη του περιβάλλοντος, για αυτό και βρίσκομαι σήμερα εδώ. Η δράση για τον καθαρισμό της παραλίας «ΕΔΕΜ» στην Αθήνα, που υλοποιήσαμε σε συνεργασία με την All for Blue, αποτελεί την απαρχή μιας σειράς ανάλογων δράσεων τις οποίες φιλοδοξούμε να πραγματοποιήσουμε και σε άλλες περιοχές τις χώρες όπου δραστηριοποιούμαστε.

Θα ήθελα να ευχαριστήσω θερμά τους εργαζόμενους που συμμετείχαν εθελοντικά στη δράση, καθώς με τη συλλογική και συντονισμένη προσπάθεια όλων, προάγονται η ομαδικότητα και η συνεργασία προς όφελος της βιώσιμης ανάπτυξης και της κοινωνικής συνεισφοράς. Οι άνθρωποι, ο πλανήτης και οι συνεργασίες βρίσκονται στο επίκεντρο του οράματός μας, με δράσεις και πρωτοβουλίες που οδηγούν σε ένα πιο καθαρό και πράσινο μέλλον για τις επόμενες γενιές».



Εκρηκτικό αποτέλεσμα στις βλεφαρίδες με τη νέα Lash Sensational Firework Mascara



Η La Prairie κάνει μία βουτιά στο χαβιάρι με το νέο Skin Caviar The Mist

Ετοιμαστείτε για ένα καλοκαίρι γεμάτο χαβιάρι με την τελευταία limited-edition καινοτομία της La Prairie.

Ο οίκος παρουσιάζει το πρώτο του mist με χαβιάρι για να αναζωογονεί, να ενεργοποιεί και να λειαίνει την επιδερμίδα καθ' όλη τη διάρκεια της ημέρας.

Το Skin Caviar The Mist ενσαρκώνει την ουσία μιας φρέσκιας καλοκαιρινής αύρας, και υπόσχεται να γίνει ο καλύτερος σύντροφος του ταξιδιού σας.

Δημιουργημένο με μια καινοτόμο σύνθεση μικροσταγονιδίων ελαίου με βάση το νερό, το Skin Caviar The Mist προσφέρει αναζωογόνηση και ενυδάτωση, ενώ παράλληλα σφραγίζει την υγρασία της επιδερμίδας για την πρόληψη της διαδερμικής απώλειας νερού (TEWL).

Το Caviar Hydroessence, πλούσιο σε πρωτεΐνες αναδόμησης, βοηθά το αφυδατωμένο δέρμα, προσφέροντας του την ενυδάτωση που χρειάζεται.



Η Lash Sensational Firework Mascara της Maybelline New York προσφέρει εκρηκτικό αποτέλεσμα 360° για εξωπραγματικές βλεφαρίδες με εφέ βεντάλιας.

Η νέα προσθήκη στην αγαπημένη σειρά "Lash Sensational Mascara" χτίζει τις βλεφαρίδες από την ρίζα ως τις άκρες.

Η ειδική, ελαφριά gel σύνθεση της Lash Sensational Firework Mascara της Maybelline New York έχει σύνθεση εμπλουτισμένη με Προ-Βιταμίνη B5 που ενυδατώνει τις βλεφαρίδες.

Το εύκαμπτο και ελικοειδές SuperSpark™ βουρτσάκι με τρίχες πολλαπλών επιπέδων αγκαλιάζει τις βλεφαρίδες από τη ρίζα ως τις άκρες, τις διαχωρίζει και τις χτίζει, χωρίς να δημιουργεί κόμπους. Παραμένει σταθερή και αναλλοίωτη για έως και 24 ώρες.

Αλλεργικά ελεγμένη. Οφθαλμολογικά ελεγμένη. Κατάλληλη για χρήστες φακών επαφής.



Homemade Iced Tea ροδάκινο

National Iced Tea Day σήμερα και θα φτιάξουμε το πιο καλοκαιρινό τσάι με ροδάκινο!

Θα χρειαστούμε:

- 2 ροδάκινα καθαρισμένα και κομμένα σε λεπτές φέτες
- 6 φρέσκα φύλλα μέντας
- 4 φακελάκια τσαγιού
- 1 λίτρο βρασμένο νερό
- 3 κ.σ. μέλι (προαιρετικά)

Πώς γίνεται:

- Βάζουμε το ζεστό νερό σε μία πυρίμαχη κανάτα και προσθέτουμε τα φύλλα μέντας και τα φακελάκια τσαγιού.
- Μετά από 15 λεπτά αφαιρούμε τα φακελάκια τσαγιού και προσθέτουμε το μέλι, ανακατεύοντας καλά μέχρι να διαλυθεί.
- Αφήνουμε να έρθει σε θερμοκρασία δωματίου, προσθέτουμε τις φέτες ροδάκινου και το βάζουμε στο ψυγείο για 3-4 ώρες (μέχρι να κρυώσει).
- Σερβίρουμε με πάγο και φύλλα μέντας.





Ένα "πρόβατο" πρωταγωνιστεί στην έκθεση του Evangelion Studio στο Electra Art space by SKOUFA Gallery

Το Evangelion Studio παρουσιάζει στην γκαλερί Electra Art space by Skoufa Gallery από τις 18 έως 29 Ιουνίου την ατομική έκθεση «Ελληνικότητα και Σουρεαλισμός» με θέμα την ελληνική λαϊκή παράδοση υπό μια σουρεαλιστική οπτική.

Το Evangelion Studio, χαρακτηρίζεται για τον σχεδιασμό έργων σύγχρονης τέχνης με βάση το Bauhaus και τον Σουρεαλισμό. Στην έκθεση η καλλιτέχνης Βάγγω Καβρουλάκη παρουσιάζει μια σειρά χρηστικών αντικειμένων και πινάκων που χαρακτηρίζονται για την ελληνικότητά τους, ιδωμένη μέσα από μια ανατρεπτική ματιά.

Κεραμικοί «Πτερινοί» και βάζα, καθώς κι ένα κάθισμα «Πρόβατο» ως συνέχεια της πολυθρόνας «Λάμα» σε φυσικό μέγεθος ντυμένο με τις βασικές αποχρώσεις του Μπαουχάους, γίνεται το επίκεντρο της έκθεσης με τον επισκέπτη να αποτελεί μέρος της.

Ανάμεσα στα νέα έργα και οι χαρακτηριστικοί πίνακες· φωτογραφίες ζωγραφισμένες με γεωμετρικές πινελιές και επιπρόσθετα φώτα nano-led σε σημεία που «ζωντανεύουν» τον πίνακα αλλά και τα πολυμορφικά νέον φωτιστικά που χρησιμοποιούνται είτε ως γλυπτά είτε ως πίνακες. Η είσοδος στην έκθεση είναι ελεύθερη.

Παρουσίαση: «Το Μανιφέστο των Ζώων»



Την Πέμπτη 13 Ιουνίου, στις 20:30 η Αλυσίδα Πολιτισμού IANOS και οι εκδόσεις Μελάνι, διοργανώνουν παρουσίαση του βιβλίου της Corine Pelluchon, με τίτλο «Το Μανιφέστο των Ζώων».

Για το βιβλίο θα μιλήσουν

Μαρία Καραμανώφ, Αντιπρόεδρος Συμβουλίου Επικρατείας (ε.τ), Πρόεδρος Επιμελητηρίου Περιβάλλοντος

Θανάσης Σακελλαριάδης, Επ Καθηγητής Φιλοσοφίας, τ. Δ/ντης Τομέα Ιστορίας της Φιλοσοφίας, Πανεπιστήμιο Ιωαννίνων

Ειρήνη Μολφέση, Πρόεδρος Πανελλήνιας Φιλοζωικής Ομοσπονδίας.

Θα προβληθεί βιντεογραφημένη ομιλία της Corine Pelluchon.

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

Clare
AndrewsΟ ΑΠΟΛΥΤΟΣ ΟΔΗΓΟΣ
ΜΑΓΕΙΡΙΚΗΣ ΜΕ**Air Fryer**Γρήγορες, υγιεινές και οικονομικές
συνταγές για κάθε περίπτωση**Ο απόλυτος
οδηγός μαγειρικής
με Air Fryer**

Έχει αποδειχτεί ότι τα air fryer είναι πιο γρήγορα και υγιεινά και εξοικονομούν μέχρι και 80% ενέργεια σε σχέση με τον παραδοσιακό φούρνο.

Μπορείτε να τα χρησιμοποιήσετε για να μαγειρέψετε τα πάντα: από εύκολα και γρήγορα πιάτα μέσα στην εβδομάδα μέχρι και ολόκληρα κομμάτια κρέατος για τα Σαββατοκύριακα και τις γιορτές, και από πλούσια πρωινά, μεσημεριανά σνακ για το σχολείο ή τη δουλειά μέχρι και γλυκά και κέικ.

Στο βιβλίο αυτό η ειδική στα air fryer Κλερ Άντριους σας παρουσιάζει 75 λαχταριστές και υγιεινές συνταγές, αποδεικνύοντας πως το air fryer δεν είναι μόνο οι τηγανητές πατάτες. Περιλαμβάνει συνταγές όπως:

- Μανιτάρια γεμιστά με άγριο ρύζι
- Κεφτεδάκια γαλοπούλας με σάλτσα ντομάτας
- Στέικ τόνου αλά μεξικάνο με σάλτσα αβοκάντο
- Ταρτάκια με φέτα και παντζάρι
- Μικρά κέικ μπανάνας και αλμυρής καραμέλας.

**Πριν αποκαλυφθεί
η αλήθεια**

TOSHIKAZU KAWAGUCHI

**Πριν
αποκαλυφθεί
η αλήθεια**

ΜΥΘΙΣΤΟΡΗΜΑ

Μετάφραση: Βάσια Τζανακάρη



Τι θα άλλαζες εάν μπορούσες να ταξιδέψεις στο παρελθόν;

Σε ένα μικρό σοκάκι στο Τόκιο, υπάρχει ένα καφέ που σερβίρει καλοψημένο καφέ εδώ και περισσότερα από εκατό χρόνια. Αυτό το μαγαζί όμως προσφέρει μια μοναδική εμπειρία στους πελάτες του – τη δυνατότητα να ταξιδέψουν στο παρελθόν.

Στο Πριν αποκαλυφθεί η αλήθεια, το δεύτερο βιβλίο μετά το συγκλονιστικό συγγραφικό ντεμπούτο του Τοσικάζου Καβαγκούτσι, Πριν κρυώσει ο καφές, συναντάμε τέσσερις νέους χαρακτήρες που επιθυμούν να ταξιδέψουν στο παρελθόν για να βρουν ένα αγαπημένο τους πρόσωπο: έναν άνθρωπο που αναζητά τον καλύτερό του φίλο του οποίου την κόρη μεγάλωσε ως δική του, τον γιο που δεν επέστρεψε στο σπίτι για την κηδεία της μητέρας του, τον εραστή που θέλησε να δει το κορίτσι που δεν μπόρεσε να παντρευτεί και τον ηλικιωμένο ντετέκτιβ που δεν κατάφερε να σώσει την ίδια του τη γυναίκα.

Οι κανόνες παραμένουν ίδιοι: Οι πελάτες πρέπει να καθίσουν στη σωστή θέση, να δεχτούν τον καφέ που τους προσφέρουν και, προπάντων, πρέπει οπωσδήποτε να επιστρέψουν στο παρόν πριν κρυώσει ο καφές.

quote of the day

"LOVE IS COMPOSED OF A SINGLE SOUL INHABITING TWO BODIES."
Aristotle



tip of the day

"To love and be loved is to feel the sun from both sides."

DAVID VISCOTT

10 Ιουνίου

- › Eat Flexitarian Day
- › National Iced Tea Day
- › EHS Day (Electromagnetic Hypersensitivity Syndrome)
- › National Bae Day
- › National Bed Bug Prevention Day
- › National Black Cow Day
- › National Egg Roll Day
- › National Herbs and Spices Day