

ΑΠΟΛΑΥΣΤΙΚΕΣ
ΜΠΑΡΕΣ ΔΗΜΗΤΡΙΑΚΩΝ

ΧΩΡΙΣ ΖΑΧΑΡΗ

ΙΔΑΝΙΚΕΣ ΓΙΑ ΕΝΑ ΓΕΥΣΤΙΚΟ
ΔΙΑΛΕΙΜΜΑ ΜΕΣΑ ΣΤΗΝ ΗΜΕΡΑ
ΧΩΡΙΣ ΕΝΟΧΕΣ

T
ΒΙΟΛΑΝΤΑ
cereal

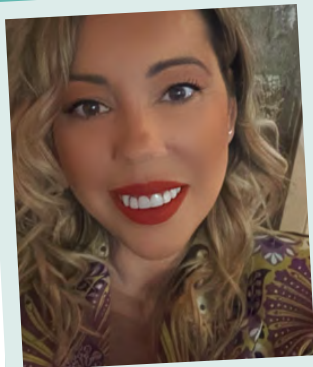


SAY *yes* to the **press**
YOUR DAILY ONLINE MAGAZINE

**ΘΕΛΕΙΣ ΝΑ ΠΑΙΡΝΕΙΣ ΠΑΝΤΑ
ΤΙΣ ΚΑΛΥΤΕΡΕΣ ΑΠΟΦΑΣΕΙΣ;
ΥΠΑΡΧΕΙ ΜΥΣΤΙΚΟ!**



Good morning SayYessers!



**Φτιάξε καφέ
να στα πω...**



Καλημέρα **SayYesser!!!**

Είμαι από αυτούς τους ανθρώπους, που η δύναμη των λέξεων ασκεί πάνω μου επιρροή. Οι λέξεις μπορούν να με αγγίξουν, να με προσπεράσουν ακόμα και να με πληγώσουν, αβίαστα. Είμαι επίσης εξοικειωμένη με τα συναισθήματα του να αγαπάς κάποιον, αλλά πραγματικά ψαχουλεύω στην καρδιά μου πώς είναι να είσαι αληθινά αγαπητός από κάποιον.

Κάποιος που να σε λατρεύει από την κορυφή ως τα νύχια. Κάποιος που να σε αγαπάει επειδή είσαι εσύ. Κάποιος που δεν νιώθει τίποτα παρά μόνο αγάπη για σένα. Κάποιος που σε θέλει. Κάποιος που δεν μπορεί να φανταστεί το μέλλον χωρίς εσένα. Κάποιος που σχεδιάζει να περάσει όλη του τη ζωή και να γεράσει μαζί σου.

Όταν ήμουν μικρή ονειρευόμουν να με αγαπήσουν με "ευγενικό" τρόπο. Τώρα που μεγάλωσα ξέρω ακριβώς πώς θέλω να αγαπηθώ.

Θέλω να με αγαπούν με τρόπο που να με κάνει να νιώθω σαν στο σπίτι μου. Θέλω να με αγαπούν με τρόπο που να με κάνει να νιώθω ότι είμαι το κέντρο του σύμπαντός τους. Θέλω να με αγαπούν με τρόπο που να με κάνει να νιώθω ότι δεν είμαι μόνη. Θέλω να με αγαπούν με τρόπο που να με κάνει να νιώθω ότι είμαι μέρος του ταξιδιού τους, των ονείρων τους, του μέλλοντός τους. Θέλω να με αγαπούν με τρόπο που να με κάνει να νιώθω ότι αξίζω στοργή.

Θέλω να με αγαπούν με τρόπο που να με κάνει να νιώθω ότι είμαι θησαυρός, όχι κτήμα. Θέλω να με αγαπούν με τρόπο που να με κάνει να νιώθω ότι είμαι δώρο, όχι απλώς βάρος. Θέλω να με αγαπούν με τρόπο που να με κάνει να νιώθω ότι είμαι έργο τέχνης. Θέλω να με αγαπούν με τρόπο που να με κάνει να νιώθω ότι είμαι αριστούργημα, όχι απλώς σκίτσο.

Θέλω να με αγαπούν με τρόπο που να με κάνει να νιώθω ότι είμαι μια συμφωνία, όχι μόνο μια νότα. Θέλω να με αγαπούν με έναν τρόπο που να με κάνει να νιώθω ότι είμαι ένα ποίημα, όχι μόνο μια γραμμή.

Θέλω να με αγαπούν με τρόπο που να με κάνει να νιώθω σαν να είμαι σπίτι μου. Θέλω να με αγαπούν με έναν τρόπο που να με κάνει να νιώθω ότι είμαι καταφύγιο. Θέλω να με αγαπούν με τρόπο που να με κάνει να νιώθω ότι είμαι ένα μέρος όπου μπορώ να είμαι ο εαυτός μου, χωρίς να φοβάμαι την κρίση ή την απόρριψη.

Θέλω να με αγαπούν με τρόπο που να με κάνει να νιώθω ότι είμαι μέρος της ιστορίας τους. Θέλω να με αγαπούν με τρόπο που να με κάνει να νιώθω ότι είμαι ένα κεφάλαιο στο βιβλίο τους.



Θέλω να με αγαπούν με τρόπο που να με κάνει να νιώθω ότι είμαι ένας στίχος στο ποίημά τους. Θέλω να με αγαπούν με έναν τρόπο που να με κάνει να νιώθω ότι είμαι μια νότα στο τραγούδι τους. Θέλω να με αγαπούν με τρόπο που να με κάνει να νιώθω ότι είμαι μέρος του μέλλοντός τους.

Θέλω να με αγαπούν με τρόπο που να με κάνει να νιώθω ότι είμαι μέρος των ονείρων τους. Θέλω να με αγαπούν με τρόπο που να με κάνει να νιώθω ότι είμαι μέρος των φιλοδοξιών τους. Θέλω να με αγαπούν με τρόπο που να με κάνει να νιώθω ότι είμαι μέρος του αύριό τους.

Tip of the Day: "Τι γλυκό να σ' αγαπούν" λέει το τραγούδι. Λέγεται άραγε αλλιώς το συναίσθημα που νιώθεις όταν σε αγαπούν ή καλύπτεται και αυτό από τη λέξη "αγάπη";

Μόνο που ίσως η αγάπη δεν αφορά μόνο τα συναισθήματα που πρόκειται να βιώσουμε, αλλά τις ενέργειες που πρέπει να κάνουμε για να την κρατήσουμε ζωντανή.

Έχει να κάνει με το να είσαι παρών και να είσαι πρόθυμος να καταβάλεις προσπάθεια για να κάνεις κάποιον να νιώσει ότι τον βλέπεις, τον ακούς και τον αγαπάς. Έχει να κάνει με την υπομονή, την κατανόηση και τη συγχώρεση. Έχει να κάνει με το να είσαι πρόθυμος να αναπτυχθείς, να μάθεις ώστε να εξελιχθείτε μαζί.

Γιατί τελικά η αγάπη δεν είναι απλώς ένα συναίσθημα. Η αγάπη είναι μια επιλογή, μια δέσμευση και ένα ταξίδι που απαιτεί προσπάθεια, υπομονή, επιμονή και αφοσίωση. Πάντα πιστεύω ότι το αύριο έχει κάτι πιο φωτεινό, και αν τελικά με αγάπησαν όπως αγαπώ θα το νιώσω και θα μου απαντήσω με σιγουριά, λίγο πριν πάρω πάρω την τελευταία ανάσα μου.

Έως τότε η ζωή είναι εκεί έξω και το παιχνίδι παίζεται ακόμα...



Claire Styliara
Chief of SayYessers



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

Θέλεις να παίρνεις πάντα τις καλύτερες αποφάσεις; Υπάρχει μυστικό!



Το ζήτημα που μας απασχολεί είναι κρίσιμο και πρέπει να πάρουμε την καλύτερη δυνατή απόφαση. Τι κάνουμε, λοιπόν; Ψάχνουμε όσες περισσότερες πληροφορίες γίνεται... Είναι όμως αυτή η ιδανική στρατηγική;



Ας αναθεωρήσουμε...

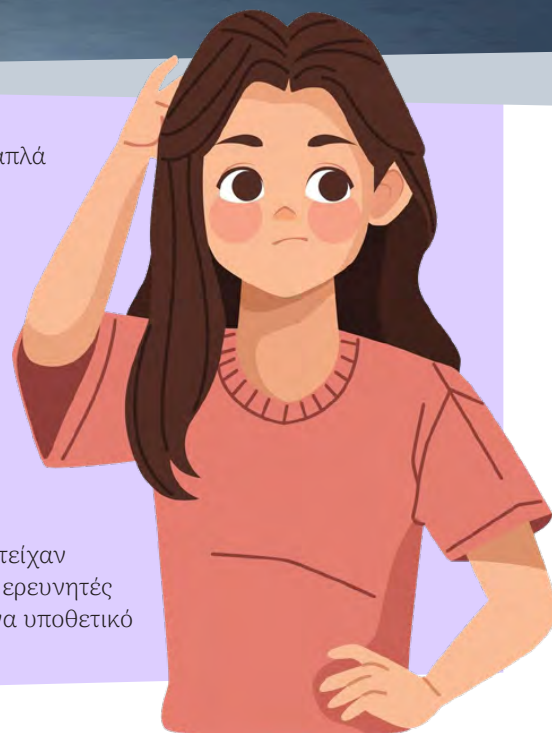
Μια νέα επιστημονική μελέτη, που δημοσιεύθηκε στο Cognitive Research: Principles and Implications, αποκαλύπτει ότι η εξαντλητική έρευνα δεν θα μας οδηγήσει στο να πάρουμε την καλύτερη απόφαση! Πού βασίζει αυτό το συμπέρασμα; Στο ότι οι δεξιότητες λήψης αποφάσεων τείνουν στους περισσότερους από μας να μειώνονται όσο περισσότερα μαθαίνουμε...

Το περισσότερο δεν είναι το καλύτερο!

Μπορεί να νιώθουμε πιο σίγουροι και πιο ασφαλείς όταν για να καταλήξουμε σε μια απόφαση λαμβάνουμε υπόψη μας πάρα πολλά δεδομένα και πληροφορίες... αλλά οι ερευνητές είναι σαφείς: "Όταν πρόκειται για πληροφορίες, το περισσότερο δεν είναι απαραίτητα καλύτερο".

Οι ερευνητές δημιούργησαν απλά διαγράμματα, τα λεγόμενα αιτιολογικά μοντέλα, που δείχνουν πώς αλληλεπιδρούν διαφορετικοί παράγοντες για να αποδώσουν τα επιθυμητά αποτελέσματα.

Σε όσους συμμετείχαν στην έρευνα, οι ερευνητές περιέγραψαν ένα υποθετικό





μη ρεαλιστικό σενάριο. Οι περισσότεροι έχουμε τη δυνατότητα να συλλογιστούμε ικανοποιητικά για τέτοια μοντέλα, καθώς δεν έχουμε προκαταλήψεις σχετικά με ένα υποθετικό μη ρεαλιστικό σενάριο.

Αυτό είναι που μας οδηγεί σε σωστές αποφάσεις. Από την άλλη, σε καθημερινά σενάρια, η ικανότητά μας να κάνουμε αποτελεσματικούς συλλογισμούς παρουσιάζει μείωση...

Οι ερευνητές θεωρούν πως οι προηγούμενες γνώσεις και οι πεποιθήσεις μας αποσπούν την προσοχή από το αιτιολογικό μοντέλο.

Οι προκαταλήψεις μας σχετικά με διάφορα καθημερινά θέματα, όπως η διατροφή, γίνονται εμπόδιο στη λήψη αποφάσεων.

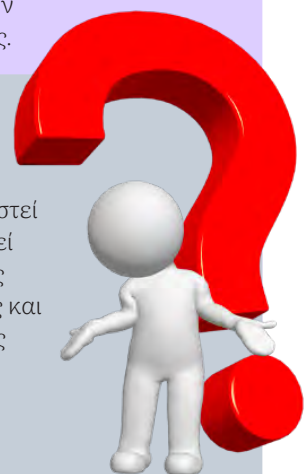
Οι επιστήμονες διερεύνησαν πώς οι δεξιότητες λήψης αποφάσεων ποικίλουν όταν παρουσιάζονται με διαφορετικά είδη αιτιακών μοντέλων για διάφορα θέματα της πραγματικής ζωής, όπως είναι η αγορά ενός σπιτιού και η επιλογή σχολείου.

Τα πειράματα έδειξαν ότι γνωρίζουμε πώς να χρησιμοποιούμε αιτιολογικά μοντέλα, αλλά ακόμη και ένα πολύ απλό μοντέλο δεν είναι χρήσιμο όταν προστίθενται μη ουσιώδεις λεπτομέρειες στα γεγονότα.

Είναι αξιοσημείωτο ότι "ακόμη και ένας μικρός αριθμός πλεονασματικών πληροφοριών έχει μεγάλη αρνητική επίδραση στη λήψη των αποφάσεών μας".

Όταν η ομάδα των ερευνητών αφαιρέσει τις άσχετες λεπτομέρειες και έδωσε έμφαση στις σημαντικές πληροφορίες, οι συμμετέχοντες ανέκτησαν γρήγορα την ικανότητά τους να παίρνουν καλές αποφάσεις.

Οι ερευνητές, τέλος, πιστεύουν πως μπορεί να χρειαστεί να επανεξεταστεί η διαδικασία της κριτικής σκέψης και της εκπαίδευσης γενικότερα.



Μαρίνα Κουταρέλλη: "Το Spetsathlon δεν είναι απλώς ένας αγώνας, αλλά μια ζωντανή κοινότητα που ενώνει τους ανθρώπους μέσω του αθλητισμού"

Το Spetsathlon είναι το event που έβαλε την Ελλάδα στον χάρτη του αθλητικού τουρισμού. Έχοντας κλείσει μια επιτυχημένη δεκαετία, συνεχίζει να εξελίσσεται και να μας προσφέρει αξέχαστες στιγμές. Η Ιδρύτρια και Πρόεδρος του Speises Mini Marathon & Spetsathlon, κα Μαρίνα Κουταρέλλη, παραχώρησε συνέντευξη στο Say Yes to the Press και μεταξύ άλλων αναφέρθηκε στο μεγάλο στοίχημα του Spetsathlon.

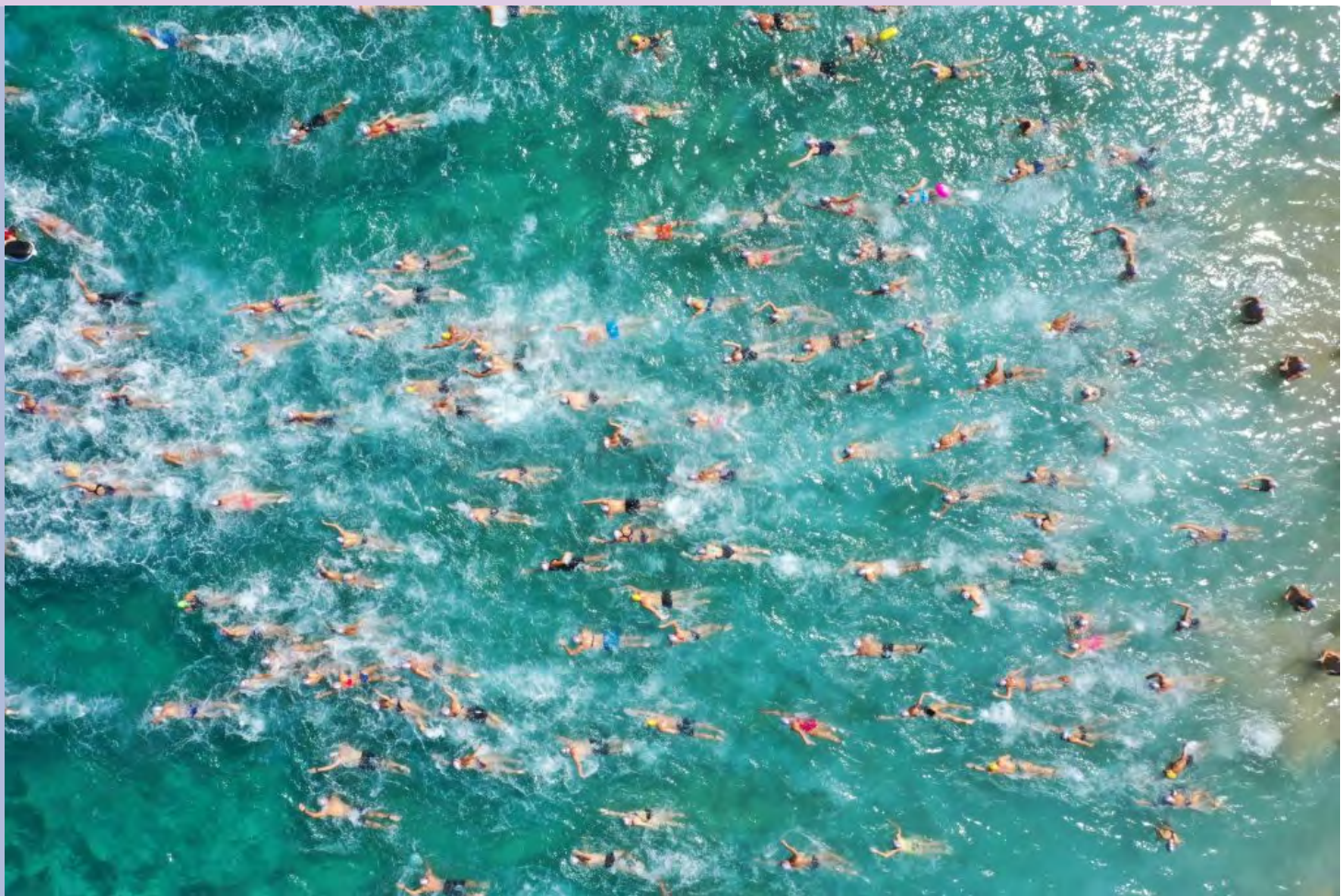


Spetsathlon: Η κορυφαία αθλητική διοργάνωση γιόρτασε 10 χρόνια και μάλιστα με ρεκόρ συμμετοχών. Πώς αισθάνεστε για την τόσο μεγάλη αποδοχή και επιτυχία και ποιοι παράγοντες πιστεύετε πως οδήγησαν σε αυτήν;

Είμαστε πολύ χαρούμενοι και βαθύτατα συγκινημένοι που γιορτάσαμε την 10η επέτειο του Spetsathlon, βλέποντας την εκδήλωση να ανθίζει και να εξελίσσεται.



Η συνεχής αύξηση των συμμετοχών και η αγάπη που λαμβάνουμε από τους αθλητές και τους θεατές, μας κάνει να πιστεύουμε ότι το Spetsathlon δεν είναι απλώς ένας αγώνας, αλλά μια ζωντανή κοινότητα που ενώνει τους ανθρώπους μέσω του αθλητισμού.



Κάθε χρόνο, το νησί των Σπετσών μεταμορφώνεται σε έναν παγκόσμιο προορισμό όπου ο αθλητισμός και η κοινωνική συναναστροφή συνυπάρχουν σε ένα μαγευτικό σκηνικό. Όλο αυτό για εμάς είναι η πιο αληθινή ανταμοιβή!

Σπετσών, πριν την έναρξη της καλοκαιρινής περιόδου. Το αποτέλεσμα κατάφερε να μας δικαιώσει και έτσι συνεχίζουμε πετυχαίνοντας ολοένα και περισσότερα.

Να γυρίσουμε για λίγο τον χρόνο πίσω; Πώς εμπνευστήκατε το Spetsathlon;

Το Spetsathlon εμφανίστηκε σε μια εποχή που η Ελλάδα το είχε πραγματικά ανάγκη και αναφέρομαι στο όχι και τόσο μακρινό 2014, όταν ο όρος «Αθλητικός Τουρισμός» ήταν ακόμη άγνωστος στη χώρα μας. Τότε εμπνευστήκαμε έναν αγώνα που θα κέντριζε το ενδιαφέρον ερασιτεχνών και πρωταθλητών και θα έδινε μια ανάσα τόνωσης στο νησί των





Τι θυμάστε από την περίοδο που το Spetsathlon ξεκινούσε να κάνει τα πρώτα του βήματα; Ποιες ήταν οι σκέψεις και οι αρχικές προσδοκίες σας;

Οι διοργανώσεις αυτές μας έχουν γεμίσει με ατελείωτες αναμνήσεις! Από τις στιγμές του Spetsathlon δεν λείπουν οι συγκινήσεις, τα χαμόγελα και οι αγκαλιές που έχουμε μοιραστεί με τους χιλιάδες συμμετέχοντες. Αν κάτι αξίζει να θυμάται να κανείς, είναι ακριβώς αυτά, αφού οι όποιες δυσκολίες υπήρξαν στην αρχή ξεπεράστηκαν με βοήθεια και σκληρή δουλειά.

Πώς οραματίζετε την επόμενη δεκαετία;

Το μεγάλο μας στοίχημα πλέον είναι η επέκταση της διάρκειας του event σε περισσότερες ημέρες και ο εμπλουτισμός του με ακόμη περισσότερες

παράλληλες δράσεις, νέες ηλικιακές κατηγορίες που ενθαρρύνουν ακόμη περισσότερους νέους ανθρώπους να λαμβάνουν μέρος, αλλά και η προσέλκυση συμμετεχόντων από περισσότερες χώρες του εξωτερικού.



Η Oysho παρουσιάζει ένα Yoga Challenge για να γιορτάσει την Παγκόσμια Ημέρα Yoga

Η Oysho συμμετέχει στην Παγκόσμια Ημέρα Yoga με ένα πρόγραμμα που στόχο έχει να προωθήσει την άθληση στο ύπαιθρο. Έως τις 21 Ιουνίου, η Oysho παρουσιάζει το Oysho Yoga Challenge στην αθλητική εφαρμογή της, Oysho Training.



Το Oysho Yoga Challenge θα προσφέρει νέα μαθήματα yoga σε διάφορες γλώσσες, με προπονήτριες από την Ισπανία, Γαλλία, Ιταλία και Τουρκία. Τα μαθήματα σχεδιάστηκαν για να είναι κατάλληλα για όλα τα επίπεδα, με διάρκεια 25 λεπτών και μια ποικιλία από πρακτικές που περιλαμβάνουν Vinyasa, Yoga αποκατάστασης, Hatha και Rocket.

Την Παρασκευή 21 Ιουνίου, που συμπίπτει με την Παγκόσμια Ημέρα Yoga, η Oysho θα παρουσιάσει ένα ειδικό ομαδικό μάθημα που βιντεοσκοπήθηκε στο ξενοδοχείο W στη Βαρκελώνη. Σε αυτό το μάθημα της Ισπανίδας πρέσβειρας Eleonora Tirabassi, θα συμμετάσχουν προπονήτριες από διάφορες χώρες αλλά και το κοινό. Αυτό το μάθημα θα είναι διαθέσιμο και στην εφαρμογή Oysho Training.

Για περισσότερες πληροφορίες και για να συμμετάσχετε στο Oysho Yoga Challenge, επισκεφτείτε την εφαρμογή OYSHO TRAINING.

Ήξερες ότι...

Η συστηματική άσκηση αποτρέπει τη γήρανση του εγκεφάλου

Σύμφωνα με νέα έρευνα που δημοσιεύτηκε στο περιοδικό Aging Cell, η άσκηση δεν έχει σημαντικά οφέλη μόνο για το σώμα μας, αλλά και για το μυαλό μας. Χάρη στη σωματική δραστηριότητα μπορούν να επιβραδυνθούν ή ακόμα και να αποτραπούν τα σημάδια της γήρανσης του εγκεφάλου. Αφού πραγματοποιήθηκαν έρευνες σε ποντίκια, διαπιστώθηκε ότι συγκεκριμένα κύτταρα, που δεν υπάρχουν όταν είμαστε νέοι, αυξάνονται με την πάροδο του χρόνου. Ωστόσο, πολύ αισιόδοχο είναι ότι τα αυτά τα κύτταρα ήταν πολύ περιορισμένα σε άτομα που ακούγαν σε καθημερινή βάση. Επιπρόσθετα, διαπιστώθηκε ότι η συστηματική άσκηση συμβάλλει στο να δημιουργούνται νέοι νευρώνες στην περιοχή όπου βρίσκεται ο Ιππόκαμπος του εγκεφάλου, που συνδέεται με τη μνήμη.

Πιστοποίηση Εταιρικής Κοινωνικής Ευθύνης «ETHOS PLATINUM» στη GROUPAMA Ασφαλιστική

Η GROUPAMA Ασφαλιστική, μία από τις σημαντικότερες ασφαλιστικές εταιρείες στην Ελλάδα, με ιδιαίτερη χαρά ανακοινώνει ότι έλαβε το Πρότυπο Αξιολόγησης Εταιρικής Κοινωνικής Ευθύνης «ETHOS» για την αποτελεσματική εφαρμογή, παρακολούθηση και συντονισμό του Συστήματος Διαχείρισης Εταιρικής Κοινωνικής Ευθύνης (ESG), μετά από επιτυχή έλεγχο που διενεργήθηκε από τον ανεξάρτητο φορέα πιστοποίησης EUROCERT. Το ETHOS αποτελεί διεθνή πιστοποίηση Εταιρικής Κοινωνικής Ευθύνης για επιχειρήσεις και εκπονείται από κοινού από το CSR HELLAS (Ελληνικό Δίκτυο για την Εταιρική Κοινωνική Ευθύνη) και την EUROCERT. Εστιάζει στις βασικές αρχές της Εταιρικής Κοινωνικής Ευθύνης, της Υπεύθυνης Επιχειρηματικότητας και της Βιώσιμης Ανάπτυξης, σύμφωνα με τις αρχές και τις κατευθυντήριες οδηγίες του Προτύπου ISO 26000:2010.



Groupama
Ασφαλιστική

Οι βασικοί πυλώνες ESG για τους οποίους αξιολογήθηκε η GROUPAMA Ασφαλιστική ήταν ο σεβασμός των ανθρωπίνων δικαιωμάτων, τα δικαιώματα των εργαζομένων, η υγεία, η ασφάλεια και οι συνθήκες εργασίας, η ποιότητα εξυπηρέτησης πελατών, η καταπολέμηση της διαφθοράς και της δωροδοκίας, καθώς και ο αντίκτυπος στο περιβάλλον και την τοπική κοινωνία.

Ένα ιδιαίτερα σημαντικό στοιχείο που αναδείχθηκε κατά τη διάρκεια της επιθεώρησης, την οποία διαχειρίστηκε και συντόνισε η Δ/ση ESG & Γενικών Υπηρεσιών σε συνεργασία με τη Μονάδα Κανονιστικής Συμμόρφωσης, ήταν τόσο η ενεργή, ουσιαστική και τεκμηριωμένη συμμετοχή όσο και η υποστήριξη και η αγαστή συνεργασία όλων των τμημάτων της Εταιρείας, επιβεβαιώνοντας με αυτόν τον τρόπο τη δέσμευση της GROUPAMA Ασφαλιστικής για υψηλή ποιότητα, συνεχή βελτίωση και επιδίωξη της αριστείας όσον αφορά στη βιωσιμότητα.

Η πόλη που απαγορεύει τα smartphones στα σχολεία



Το θέμα με τα κινητά στα σχολεία έχει απασχολήσει πολύ. Στο Λος Άντζελες αποφασίστηκε η πλήρης απαγόρευση των smartphones στα σχολεία. Ο κυβερνήτης της πολυπληθέστερης πολιτείας στις ΗΠΑ, είχε εκφράσει τη στήριξη του στο μέτρο, λόγω της μεγάλης ανησυχίας για τις επιπτώσεις της χρήσης κινητών στην ψυχική υγεία των μαθητών.

Το εκπαιδευτικό συμβούλιο του Λος Άντζελες επικαλέστηκε έρευνα που δείχνει ότι η υπερβολική χρήση κινητών συνδέεται με αυξημένο στρες, ανησυχία, κατάθλιψη, διαταραχές ύπνου, επιθετικότητα, ακόμα και αυτοκτονικές τάσεις στους εφήβους. Επιστημάνθηκε επίσης ότι η απαγόρευση της χρήσης των κινητών και των

μέσων κοινωνικής δικτύωσης στη διάρκεια της ημέρας έχει φανεί πως βελτιώνει τις επιδόσεις σε πολλά τεστ και στις τελικές εξετάσεις, «οφέλη που ισοδυναμούν με μια επιπλέον ώρα διδασκαλίας την εβδομάδα».



Τρία νέα παιδιά αγωνίστηκαν για 24 ώρες για να στηρίξουν τους ασθενείς της ΓΑΛΙΛΑΙΑΣ

Δύο μη επαγγελματίες αθλητές ο Σωτήρης, ο Παναγιώτης και η μικρή Λουκία βγήκαν νικητές σε ένα απαιτητικό τρίαθλο διάρκειας 24 ωρών με Κολύμπι - Ποδήλατο - Τρέξιμο, «αγκαλιάζοντας» με αυτό τον τρόπο συμβολικά τον «αγώνα ζωής» που δίνουν καθημερινά οι ασθενείς της ΓΑΛΙΛΑΙΑΣ και οι οικογένειές τους.

Ο στόχος της δράσης «ΑΓΚΑΛΙΑΖΟΥΜΕ ΚΑΘΕ ΔΙΑΔΡΟΜΗ» ήταν διπλός:

Αφενός να διαδώσουν το πολύτιμο έργο της Γαλιλαίας, της Πρότυπης Μονάδας Ανακουφιστικής Φροντίδας -μοναδική στη χώρα μας- που προσφέρει ΔΩΡΕΑΝ ολοκληρωμένες υπηρεσίες φροντίδας σε ασθενείς με καρκίνο και ασθενείς με Νόσο του Κινητικού Νευρώνα (ALS) μέσω εξειδικευμένης διεπιστημονικής προσέγγισης.

Αλλά και να μας εμπνεύσουν όλους να γίνουμε συνοδοιπόροι τους στη δύσκολη διαδρομή που διανύουν οι ασθενείς και οι οικογένειες τους συνεισφέροντας ό,τι μπορεί ο καθένας για [να καλυφθούν τα έξοδα](#) των οδοιπορικών για την κατ'οίκον νοσηλεία, που ανέρχονται σε 30.000 ευρώ τον χρόνο.

Τα παιδιά ξεπέρασαν τους εαυτούς τους και αγωνίστηκαν καλύπτοντας μια συνολική διαδρομή 150 χιλιομέτρων που κάλυψε τους 8 Δήμους της Ιεράς Μητροπόλεως Μεσογαίας & Λαυρεωτικής (Δήμοι Σαρωνικού, Κρωπίας, Παιανίας, Παλλήνης, Σπάτων-Αρτέμιδος, Ραφήνας-Πικερμίου, Μαρκοπούλου και Λαυρεωτικής).

Στην αρχή της δράσης «ΑΓΚΑΛΙΑΖΟΥΜΕ ΚΑΘΕ ΔΙΑΔΡΟΜΗ» διεξήχθη αγώνας δρόμου στον οποίο μαζί με τους αθλητές συμμετείχε μεγάλος αριθμός μαθητών σχολείων από όλους τους Δήμους, καθώς επίσης εργαζόμενοι, εθελοντές και φίλοι της Μονάδας Ανακουφιστικής Φροντίδας ΓΑΛΙΛΑΙΑ.

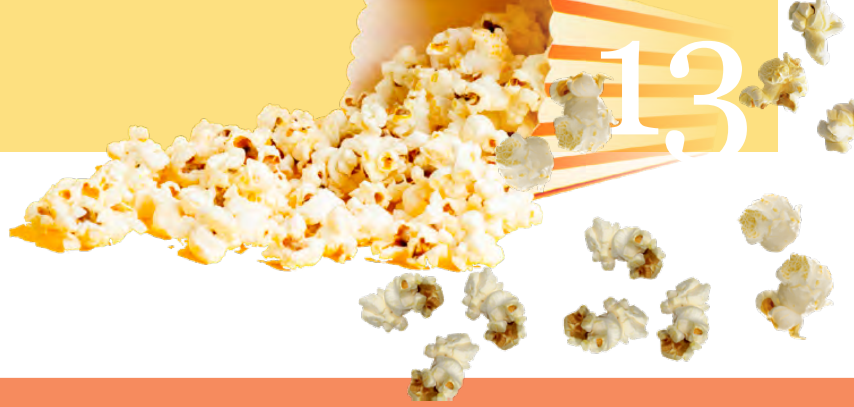
Τους παρευρισκόμενους, παιδιά, αθλητές και υποστηρικτές του έργου της ΓΑΛΙΛΑΙΑΣ, καλωσόρισε ο Μητροπολίτης Μεσογαίας και Λαυρεωτικής κ. Νικόλαος, ο οποίος αναφέρθηκε στο έργο της «ΓΑΛΙΛΑΙΑΣ» που συμπλήρωσε φέτος 14 χρόνια συνεχούς λειτουργίας και προσφοράς στον άνθρωπο που πάσχει. Τόνισε ιδιαίτερα τη σημασία της ανακουφιστικής φροντίδας για τον ασθενή και την οικογένειά του και εξέφρασε την ελπίδα το παράδειγμα της ΓΑΛΙΛΑΙΑΣ να βρει κι άλλους πολλούς μιμητές, ώστε κάθε ασθενής να έχει τη δυνατότητα πρόσβασης σε ανάλογες υπηρεσίες όποτε το χρειάζεται. Στην τελετή έναρξης παρέστησαν, ο Δήμαρχος Σαρωνικού Δημήτριος Παπαχρήστου, του Δήμου που φιλοξένησε την έναρξη της δράσης, και εκπρόσωποι της τοπικής Αυτοδιοίκησης, Διοικητές νοσοκομείων, αστυνομίας, πυροσβεστικής, επιχειρηματίες, ιερείς και εκατοντάδες φίλοι της ΓΑΛΙΛΑΙΑΣ από όλη την Αττική.

Η δράση «ΑΓΚΑΛΙΑΖΟΥΜΕ ΚΑΘΕ ΔΙΑΔΡΟΜΗ» ολοκληρώθηκε με τιμητική βράβευση των τριών αθλητών - πρωταγωνιστών του Τρίαθλου, στον κόλπο της Αναβύσσου. Επισκεφθείτε το <https://galilee.gr/>, επιλέξτε «Crowdfunding» και στηρίξτε την προσπάθεια.



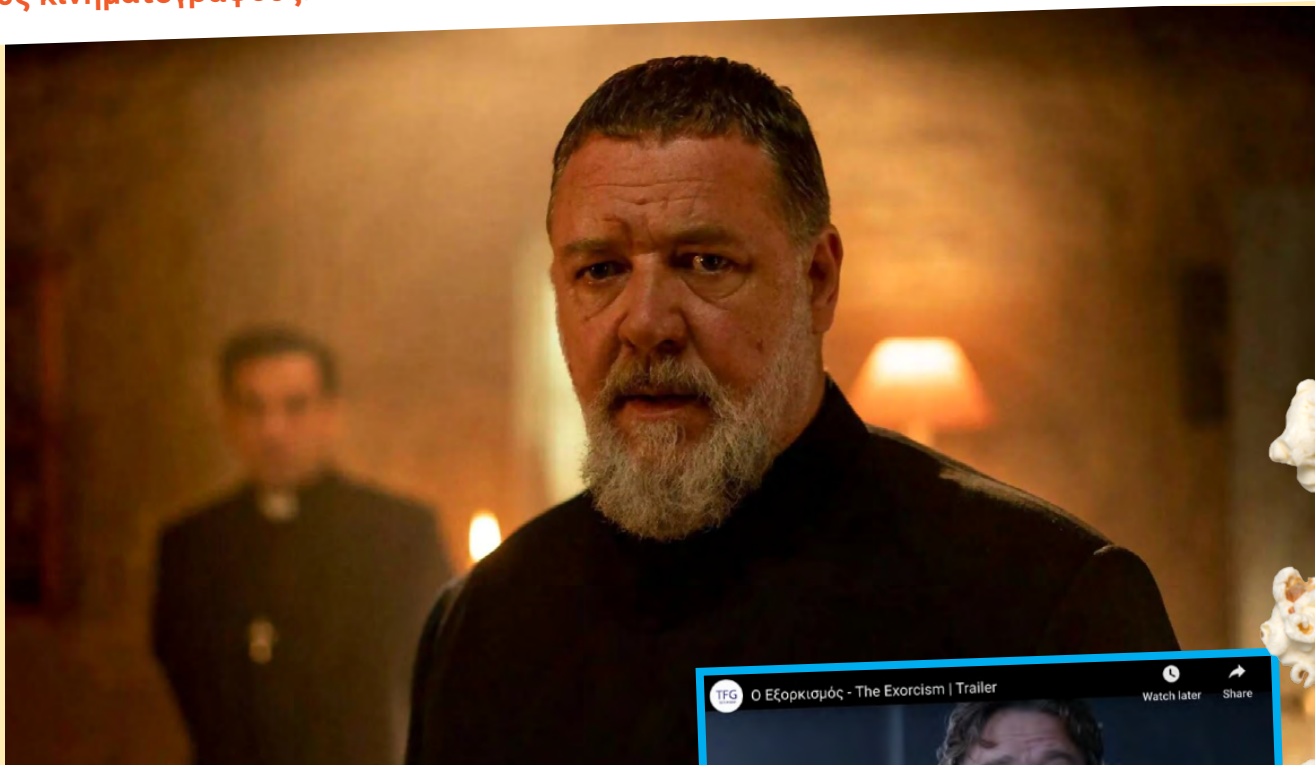


Χρήστος Αρφάνης,
Σκηνοθέτης - Αρθρογράφος



Η νέα ταινία με τον Ράσελ Κρόου «Ο Εξορκισμός», από σήμερα στους κινηματογράφους

Η ταινία «Ο Εξορκισμός» (με αρχικό τίτλο στα αγγλικά: "The Exorcism"), κάνει πρεμιέρα σήμερα στους κινηματογράφους.



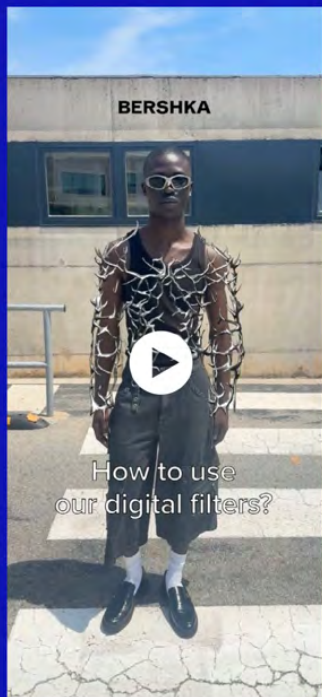
Με πρωταγωνιστή τον Ράσελ Κρόου, στην ταινία συμμετέχουν ακόμα οι Σαμ Γουόρθινγκτον, Χλόι Μπέιλι, Ανταμ Γκολντμπεργκ και Ντέιβιντ Χάιντ Πίρς. Σε παραγωγή από τον παραγωγό των ταινιών «Halloween» και τον δημιουργό των ταινιών «Scream», η ταινία είναι σε σκηνοθεσία Τζόσουα Τζον Μίλερ, ανήκει στο είδος του Τρόμου και έχει διάρκεια 93 λεπτά.

Η επίσημη περίληψη της είναι η εξής: "Ο βραβευμένος με Όσκαρ ηθοποιός Ράσελ Κρόου πρωταγωνιστεί ως ο Αντονι Μίλερ, ένας παρηκμασμένος ηθοποιός που παλεύει με τους προσωπικούς του δαίμονες. Όταν αρχίζει να καταρρέει στη διάρκεια γυρισμάτων μιας ταινίας υπερφυσικού τρόμου, η αποξενωμένη κόρη του, Λι (Ράιαν Σίμπκινς), αναρωτιέται αν ξανακυλάει στους παλιούς εθισμούς του ή αν συμβαίνει κάτι πιο απειλητικό."

Τον Οκτώβριο του 2019, ανακοινώθηκε ότι ο Ράσελ Κρόου εντάχθηκε στο καστ μιας ταινίας με τίτλο "The Georgetown Project", με τον M. A. Fortin και τον Joshua John Miller να



σκηνοθετούν από ένα σενάριο που έγραψαν. Η Miramax ανέλαβε την παραγωγή της ταινίας. Τα γυρίσματα καθυστέρησαν λόγω του COVID-19 και δεν πραγματοποιήθηκαν μέχρι το 2023 στις περιοχές της Νέας Υόρκης, το Λος Άντζελες και την Αυστραλία. Ωστόσο τα αρχικά γυρίσματα ξεκίνησαν στη Νότια Καρολίνα τον Νοέμβριο του 2019 και ολοκληρώθηκαν τον Δεκέμβριο του ίδιου έτους. Η μετα-παραγωγή δεν ολοκληρώθηκε μέχρι τον Ιανουάριο του 2024, ενώ τον Απρίλιο του 2024, η ταινία πλέον μετονομάστηκε σε "The Exorcism" και προωθείται με αυτόν τον τίτλο στη διεθνή αγορά.



Η Bershka παρουσιάζει την εμπειρία Digital Fitting Room στην εφαρμογή της για κινητά τηλέφωνα

Το Digital Fitting Room, το ψηφιακό δοκιμαστήριο χρησιμοποιεί τεχνολογία επαυξημένης πραγματικότητας για να σας επιτρέψει να δοκιμάσετε ψηφιακά ρούχα με το κινητό σας τηλέφωνο από οπουδήποτε.

Οι χρήστες μπορούν να δημιουργήσουν μοναδικό οπτικό περιεχόμενο σε μορφή βίντεο ή φωτογραφιών για να το μοιραστούν στα αγαπημένα τους κοινωνικά δίκτυα. Τα φίλτρα διατίθενται σε δύο κύριες λειτουργίες: πλήρους σώματος, προσαρμοζόμενα σε όλη τη σιλουέτα, και λειτουργία selfie, με εφέ που επικεντρώνονται κυρίως στο πρόσωπο του χρήστη.

Η BERSHKA συνεχίζει την προσπάθειά της να προσφέρει μια συναισθηματική και καινοτόμο εμπειρία μέσω της νέας λειτουργίας Digital Fitting Room. Αυτή η λειτουργία που προηγουμένως ήταν διαθέσιμη μόνο στο Snapchat, τώρα φέρνεται στους ψηφιακούς δοκιμαστές της εφαρμογής της για κινητά. Αποτελεί μια ψηφιακή βιβλιοθήκη που ανανεώνεται κάθε μήνα με νέα φίλτρα.

Agenda

Γιορτάζουμε την Παγκόσμια Ημέρα Μουσικής

Ο Δήμος Αθηναίων τιμά την Παγκόσμια Ημέρα Μουσικής με τη συμμετοχή όλων των Μουσικών του Συνόλων, διοργανώνοντας συναυλίες σε εμβληματικά τοπία της πόλης, μουσικές συνεργασίες με το ΕΚΠΑ, αλλά και μια ξεχωριστή βραδιά στο Μουσείο Μαρία Κάλλας.

20/6 - 20:00 | Εθνικός Κήπος (Τοποθεσία «Αστέρι»)

Συναυλία της Συμφωνικής Ορχήστρας του Οργανισμού Πολιτισμού, Αθλητισμού και Νεολαίας του Δήμου Αθηναίων, με έργα των Γ. Κωνσταντινίδη, Φ. Μέντελσον, Μπ. Μπάρτοκ και Α. Ντβόρζακ.

21/6 - 11:30 | Πλατεία Μοναστηρακίου

Μουσικός περίπατος της Φιλαρμονικής Ορχήστρας Οργανισμού Πολιτισμού, Αθλητισμού και Νεολαίας του Δήμου Αθηναίων.

19:00 | Εθνικός Κήπος (Τοποθεσία «Αστέρι»)

Η Big Band υποδέχεται τον εκπληκτικό ερμηνευτή της jazz Alex Affolter, σε μια συναυλία αφιερωμένη στις διαχρονικές επιτυχίες της χρυσής εποχής της.

20:00 | Εθνικός Κήπος (Τοποθεσία «Αστέρι»)

Το Εργαστήριο Ελληνικής Μουσικής Δήμου Αθηναίων σε μια καλοκαιρινή βραδιά γεμάτη ενέργεια και αγαπημένες μελωδίες Ελλήνων δημιουργών, όπως των Μάνου Χατζιδάκι, Μίκη Θεοδωράκη, Σταύρου Ξαρχάκου, Διονύση Σαββόπουλου, κ.α.

20:00 | Προπύλαια «Το ΕΚΠΑ στην Πόλη»

Οι "Music Odyssey" (επιμέλεια - συντονισμός, Γιάννης Μαλαφής), θα παρουσιάσουν ένα μουσικό ταξίδι με αγαπημένες μελωδίες που άφησαν το στίγμα τους στην Ελληνική Μουσική, από το Νέο Κύμα, την Έντεχνη και τη Δημοφιλή Μουσική Σκηνή.

20:00 | Μουσείο Μαρία Κάλλας

Πώς θα σας φαινόταν αν συνδυάζατε την περιήγησή σας στο Μουσείο Μαρία Κάλλας με ένα δροσερό κοκτέιλ και μελωδίες πιάνου από τον ταλαντούχο πιανίστα Θάνο Μαργέτη;

Το Μουσείο Μαρία Κάλλας, σας προσκαλεί σε μια ξεχωριστή βραδιά, με δωρεάν είσοδο, αλλά απαραίτητη κράτηση με δελτία εισόδου [εδώ](#).





Ο Nikolai von Bismarck με την επιμελήτρια της έκθεσης, Laura Tsoukala

Πρεμιέρα για την έκθεση φωτογραφίας «Αθήνα: Το Ζωντανό Παρελθόν» του Nikolai von Bismarck

Με μεγάλη επιτυχία πραγματοποιήθηκαν την Τρίτη 11 Ιουνίου τα εγκαίνια της έκθεσης φωτογραφίας με τίτλο «Αθήνα: Το Ζωντανό Παρελθόν», του διεθνούς φήμης βρετανού φωτογράφου Nikolai von Bismarck, στη Γκαλερί Stefanidou - Tsoukala στο Μαρούσι, παρουσία του ίδιου του καλλιτέχνη, αλλά και πλήθους προσκεκλημένων από τον χώρο των τεχνών, του πολιτισμού και των επιχειρήσεων. Ο καλλιτέχνης αποτύπωσε μέσα από καινοτόμες φωτογραφικές τεχνικές, την πλούσια ιστορική κληρονομιά της Αθήνας, προβάλλοντας αρχαία μνημεία, κλασική αρχιτεκτονική και σημεία με πολιτιστική σημασία.

Η αισθητική του Nikolai von Bismarck προσφέρει μια καλλιτεχνική ερμηνεία της πόλης, με χρήση φωτός, σκιάς και σύνθεσης που δίνουν βάθος και συναίσθημα στις εικόνες. Ο καλλιτέχνης, γνωστός για τη χρήση ειδικού Polaroid φιλμ και μοναδικών ψηφιακών τεχνικών, ξεκίνησε από φωτογράφος μόδας και μέσα από το «παιχνίδι» της υφής και του χρώματος δημιουργεί διαχρονικές εικόνες με μια νεωτερική και αντισυμβατική προοπτική που γεφυρώνει τον χρόνο.

Η έκθεση «Αθήνα: Το Ζωντανό Παρελθόν», θα διαρκέσει έως τις 12 Σεπτεμβρίου 2024. Ώρες λειτουργίας: Καθημερινές (εκτός Δευτέρας και Κυριακής) 10.00-18.00 και Σάββατο (10.00-15.30).

Για περισσότερες πληροφορίες, ακολουθήστε τη Stefanidou - Tsoukala Gallery στο [Instagram](#).

«Οι Μηχανόβιοι» έκαναν πρεμιέρα μεταφέροντας το κοινό με επαναστατική διάθεση στις ΗΠΑ της δεκαετίας του '60



Με μεγάλη επιτυχία πραγματοποιήθηκε την Τρίτη 18 Ιουνίου, στον θερινό κινηματογράφο Cine Φλοίσβος, η πρεμιέρα της πολυαναμενόμενης ταινίας «Οι Μηχανόβιοι», από τη Universal Pictures, τη Focus Features και την Tanweer.

Η ταινία «Οι Μηχανόβιοι», σε σενάριο και σκηνοθεσία Τζεφ Νίκολς, παρακολουθεί την άνοδο μιας λέσχης μοτοσικλετιστών στις κεντροδυτικές πολιτείες της Αμερικής, που ακούει στο όνομα Βάνδαλοι. Στους πρωταγωνιστικούς ρόλους της ταινίας συναντάμε τον Όστιν Μπάτλερ, τον Τομ Χάρντι και την Τζόντι Κόμερ, οι οποίοι με τις ερμηνείες τους μεταφέρουν τους θεατές σε αυτή την επαναστατική περίοδο για την Αμερική, όταν ολόκληρη η κουλτούρα και οι άνθρωποι βίωναν αλλαγές.

Ξεχωριστό χρώμα και διάθεση στην επίσημη πρεμιέρα της ταινίας έδωσαν τα μέλη του Harley Davidson Club Hellas που παρακολούθησαν την προβολή μαζί με δημοσιογράφους, influencers και λάτρεις του καλοκαιρινού σινεμά! Μετά την προβολή, ακολούθησε after party στο Cine Φλοίσβος με μουσικές επιλογές από τον ραδιοφωνικό σταθμό Athens Rock 96.9.

Η ταινία «Οι Μηχανόβιοι» κάνει πρεμιέρα στις ελληνικές αίθουσες στις 20 Ιουνίου, από την Tanweer.

ΦΩΤΕΙΝΗ ΚΑΪΟΠΟΥΛΟΥ

Συνάντηση

ΜΕ ΤΗΝ

Κλερ



ΑΝΕΜΟΛΟΓΙΟ

Μελέτη περίπτωσης

Graeme Macrae Burnet

Μελέτη περίπτωσης

Μετάφραση: Χίλντα Παπαδημητρίου

Συνάντηση με την Κλερ

Το «όνειρο» αποτελεί έναυσμα για το σμίξιμο δύο γυναικών. Η συνάντησή τους φαντάζει αδιανόητη· μεσολαβεί μεταξύ τους πολύς καιρός.

Η Φωτεινή, γυναίκα σύγχρονης εποχής, μετρά τα βήματα της μοναξιάς στο τώρα και η γραφή αποτελεί το μοναδικό της καταφύγιο. Ταξιδεύει στη Βουργουνδία και έρχεται αντιμέτωπη με τις αγωνίες της, ένα παλιό τετράδιο γεμάτο μυστικά και την αξίωση μιας αρχοντοπούλας να τα φανερώσει.

Η Κλερ, από την κοινωνία των ευγενών της Γαλλίας του 18ου αιώνα, πραγματοποιεί το κάλεσμα. Πνεύμα ανήσυχο, απαιτεί επίμονα να βγει στο φως η ιστορία της οικογένειας, για να εκπληρωθεί η υπόσχεση που είχε δώσει στον πατέρα και τη γενιά της.

Τι συνδέει άραγε τη Φωτεινή με την Κλερ; Θα καταφέρουν ν' ανταμώσουν και να αντιληφθούν τι μπορεί να προσφέρει η μία στην άλλη; Υπάρχει μήπως κάποιος που μπορεί να τις βοηθήσει να κατακτήσουν τη Γνώση;

Λονδίνο, 1965. Μια νεαρή κοπέλα πιστεύει ότι ένας χαρισματικός ψυχοθεραπευτής, ο Κόλινς Μπρέιθγουεϊτ, οδήγησε την αδερφή της στην αυτοκτονία.

Για να επιβεβαιώσει τις υποψίες της, υιοθετεί μια πλαστή ταυτότητα και τον επισκέπτεται ως πελάτισσα, καταγράφοντας τις εμπειρίες της σε μια σειρά από τετράδια. Σύντομα όμως αρχίζει να αμφισβητεί τα πάντα. Ακόμα και τον ίδιο της τον εαυτό.

Στο Μελέτη περίπτωσης, ο Graeme Macrae Burnet μοιιάζει αυτά τα τετράδια με τη δική του έρευνα για τον Κόλινς Μπρέιθγουεϊτ.

Το αποτέλεσμα είναι μια εντυπωσιακή –και συχνά πολύ χιουμοριστική– διερεύνηση της ψυχικής υγείας, της ταυτότητας και της αλήθειας, από έναν από τους πιο επινοητικούς συγγραφείς του καιρού μας.

ΜΕΤΑΙΧΜΙΟ

quote of the day

"THE WAY TO GET STARTED IS TO QUIT TALKING AND BEGIN DOING."
Walt Disney



tip of the day

“
FOCUS ON BEING
PRODUCTIVE
INSTEAD OF BUSY.
”

TIM FERRISS

20 Ιουνίου

- > World Productivity Day
- > World Refugee Day
- > World Tapas Day
- > National Vanilla Milkshake Day
- > National West Virginia Day
- > National Yard Games Day
- > Nystagmus Awareness Day
- > Summer Solstice