



Φυσική Ελληνική Απόλαυση



ΧΩΡΙΣ ΠΡΟΣΘΗΚΗ ΖΑΧΑΡΗΣ!

ΧΩΡΙΣ ΣΥΝΤΗΡΗΤΙΚΑ!

ΧΩΡΙΣ ΤΕΧΝΗΤΑ ΓΛΥΚΑΝΤΙΚΑ!

ΧΩΡΙΣ ΑΝΘΡΑΚΙΚΟ!

ΑΠΟΛΑΥΣΗ ΧΩΡΙΣ ΕΝΟΧΕΣ!



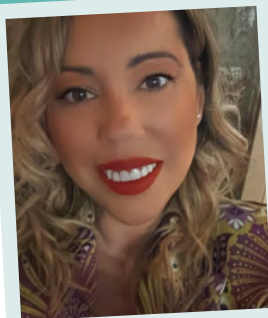
*Ανεξάρτητη καταναλωτική έρευνα, που διεξήχθη από την Circana σε δείγμα 3.200 καταναλωτών στην Ελλάδα.

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

Rejection Therapy:
**ΤΟΛΜΑΣ
ΝΑ ΣΕ ΑΠΟΡΡΙΨΟΥΝ;**



Good morning SayYessers!



Φτιάξε καφέ να στα πω...



Καλημέρα **SayYesser!!!**

Είναι τόσα πολλά τα μηνύματα που λαμβάνω κάθε φορά που σου μιλάω για το κάρμα που πλέον έχω καταλήξει στο εξής συμπέρασμα: υπάρχουν δύο κατηγορίες ανθρώπων σε ό,τι αφορά το κάρμα, αυτοί που πιστεύουν και αυτοί που δεν πιστεύουν αλλά το φοβούνται.

Όπως πολύ σωστά μου έγραψε ένας SayYesser, αν και πολλοί μιλάμε γι' αυτό, λίγοι γνωρίζουμε πως και το κάρμα έχει τους δικούς του νόμους. Και μάλιστα ούτε 1, ούτε 2 αλλά 12!

Τους 12 νόμους του "κάρμα" σου έχω για σήμερα Παρασκευούλα λοιπόν και πάμε να τους δούμε παρέα:

1) Ο Νόμος της αιτίας και του Αποτελέσματος

Ό,τι βγάζεις προς τα έξω, θα έρθει πίσω σε σένα.

2) Ο Νόμος της Δημιουργίας

Η ζωή δεν συμβαίνει απλά, χρειάζεται να την κάνεις να συμβεί.

3) Ο Νόμος της Ταπεινότητας

Πρέπει να αποδεχτείς κάτι για να μπορέσεις να το αλλάξεις.

4) Ο Νόμος της Εξέλιξης

Όταν αλλάξεις τον εαυτό σου, η ζωή ακολουθεί και κάνει τις ανάλογες αλλαγές επίσης.

5) Ο Νόμος της Ευθύνης

Ο καθένας έχει την ευθύνη για τη δική του ζωή.

6) Ο Νόμος της Σύνδεσης

Το παρελθόν, το παρόν και το μέλλον είναι συνδεδεμένα.

7) Ο Νόμος της Συγκέντρωσης

Η ενέργεια σου ρέει σε αυτά που εστιάζεις.

8) Ο Νόμος της Προσφοράς

Η συμπεριφορά σου πρέπει να ταιριάζει τις σκέψεις και τις δράσεις σου.

9) Ο Νόμος του Εδώ και Τώρα

Δεν μπορείς να είσαι παρών αν κοιτάς πίσω.

10) Ο Νόμος της Αλλαγής

Η ιστορία επαναλαμβάνεται μέχρι να μάθεις από αυτήν και να αλλάξεις την πορεία σου.

11) Ο Νόμος της Υπομονής και Επιβράβευσης

Τα πιο σπουδαία βραβεία απαιτούν επιμονή και συνέπεια.

12) Ο Νόμος της Έμπνευσης

Η επιτυχία είναι αποτέλεσμα της ενέργειας και της προσπάθειας που βάζεις σε ό,τι κάνεις.

Tip of the Day: Όλες οι συμπεριφορές μας, μας επιστρέφουν σαν το μπουμερανγκ. Πάντα να κάνεις το καλύτερο, αφού ό,τι σπείρεις τώρα θα θερίσεις αργότερα λένε, και δεν έχω λόγο να διαφωνήσω, έχω μόνο να προσθέσω: σταμάτα τη γκρίνια! Το κάρμα δεν είναι τιμωρός, σου επιστρέφει αυτό που εσύ προκάλεσες. Αν ήσουν καλός, το καλό θα έρθει πίσω σε σένα, αν όμως τα σκ@τωσες, μην ζητάς τα ρέστα για τις επιλογές σου, αφού το ήθελες το έκανες και τέλος το λούστηκες. Τώρα προχώρα και φρόντισε οι επόμενες επιλογές σου να συμβαδίζουν με τους παραπάνω νόμους... Τόσο απλό!

Claire Styliara
Chief of SayYessers



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

Rejection Therapy: Τολμάς να σε απορρίψουν;



Θεραπεία απόρριψης... Το έχετε ξανακούσει; Είναι πάρα πολλά αυτά που μας "διδάσκει" το TikTok! Σύμφωνα με αυτό το trend, αναζητούμε ευκαιρίες... απόρριψης με στόχο να ξεπεράσουμε τον φόβο που έχουμε συχνά ότι θα μας απορρίψουν.

Παρόλο που όταν απορρίπτον μια ιδέα ή μια πρότασή μας θέλουμε να μην σκεφτόμαστε καθόλου αυτό το γεγονός, σύμφωνα με το Rejection Therapy είναι μεγάλη πρόκληση να σε απορρίπτουν! Αυτό το challenge μας φέρνει αντιμέτωπους με τα "όχι", με τις κριτικές που δεν μας αρέσουν, με το υπερβολικό άγχος κ.α.

Ας μιλήσουμε για τη θεραπεία έκθεσης...

Μικρά βήματα, σταδιακά, φέρνουν πολυπόθητες αλλαγές. Πρέπει όμως να αφήσουμε τον εαυτό μας να εκτεθεί στους φόβους του. Σιγά σιγά, όταν αντιμετωπίζουμε τους φόβους μας σε ένα ασφαλές περιβάλλον, αυτοί αρχίζουν

Goodbye, comfort zone!

Βολευόμαστε στα εύκολα "ναι", στη ζώνη άνεσής μας και δεν τολμάμε εύκολα να κάνουμε κάτι που ενδέχεται να μας κάνει να αισθανθούμε άβολα, ακόμα κι αν υπάρχει πιθανότητα να το πετύχουμε! Χαμηλή αυτοπεποίθηση και φόβος απόρριψης κάνουν έναν συνδυασμό που... σκοτώνει την ελπίδα για κάτι καλύτερο.





να μας τρομάζουν όλο και λιγότερο.

Αντίστοιχα, μπορούμε να επωφεληθούμε και από το Rejection Therapy. Δηλαδή, ξεκινάμε με από κάποιου είδους... μικρή απόρριψη και σταδιακά αρχίζουμε να αποδεχόμαστε τα "όχι" χωρίς να συνοδεύονται από δράματα... ως μέρος της ζωής. Ένας ειδικός είναι φυσικά ο καθοδηγητής μας σε αυτή την προσπάθεια.

που πήγαμε δεν είχε το ποτό που παραγγείλαμε και στην επιθυμία μας να πάμε μια βόλτα, οι φίλοι μας απάντησαν πως δεν μπορούν να έρθουν... Παρόλα αυτά δεν μπορούμε να εθελotuφλούμε, να υπεκφεύγουμε, να παριστάνουμε ότι όλα είναι τέλεια όπως ακριβώς είναι και δεν θα κάνουμε καμία απόπειρα για σιδήποτε νέο... Τα μικρά "όχι" μας κάνουν καλό, μας σπλίζουν με δύναμη και αποφασιστικότητα για να διεκδικήσουμε και να δημιουργήσουμε τα δικά μας "ναι".

Και αν σε απορρίψουν, τι έγινε;

Οκ, δεν είναι και ό,τι καλύτερο ούτε ο στόχος είναι να ακούμε συνέχεια "όχι", να μας κλείνουν πόρτες και να κατακρίνουν τις ιδέες μας. Όμως, το να μην τολμάμε κρύβει έναν μεγάλο κίνδυνο: να μείνουμε για πάντα στη στασιμότητα. Το αντέχεις; Στη ζωή μας, άλλωστε, ακούμε καθημερινά πολλά "όχι". Το κατάστημα ρούχων δεν έχει το νούμερό μας κι έτσι δεν θα αποκτήσουμε σήμερα το παντελόνι που τόσο μας άρεσε. Το μπαρ



Διαμαντής Μασούτης Α.Ε: Για δεύτερη χρονιά πιστοποιήθηκε με το πρότυπο βιωσιμότητας Zero Waste to Landfill



μασούτης

ΟΙΚΟΝΟΜΙΚΑ ΚΑΙ ΕΛΛΗΝΙΚΑ

Η Διαμαντής Μασούτης Α.Ε., με υψηλό αίσθημα ευθύνης προς το περιβάλλον και την κοινωνία, αποδεικνύει στην πράξη πως η κυκλική οικονομία βρίσκεται στον πυρήνα της στρατηγικής της, λαμβάνοντας, για το 2023, την πιστοποίηση Zero Waste to Landfill (ZWTL-EU1) για το κέντρο αποθήκευσης και διανομής της εταιρείας στο Καβαλάρι Θεσσαλονίκης.

Για δεύτερη χρονιά απονεμήθηκε η πιστοποίηση στην εταιρεία από την Ευρωπαϊκή Εταιρεία Ελέγχων & Πιστοποιήσεων EUROCERT, για την αποτελεσματική διαχείριση των αποβλήτων της σε ποσοστό 93,49%, αυξημένο κατά 2,26% σε σχέση με την προηγούμενη πιστοποίηση, κατατάσσοντας την στην κατηγορία "Green".

Η πιστοποίηση αυτή αποδεικνύει πως το 93,49% των αποβλήτων που παράχθηκαν από το Κέντρο Αποθήκευσης & Διανομής δεν κατέληξαν σε χώρους υγειονομικής ταφής, αλλά κατευθύνθηκαν προς περαιτέρω αξιοποίηση, όπως σε ανακύκλωση, επαναχρησιμοποίηση υλικών, κομποστοποίηση, ανάκτηση ενέργειας κλπ.

Αξίζει να αναφερθεί πως η Διαμαντής Μασούτης Α.Ε αποτελεί την πρώτη εταιρεία του κλάδου της που πιστοποιήθηκε για τη διαχείριση των αποβλήτων της, επιβεβαιώνοντας για ακόμα μια φορά την δέσμευσή της για την πράσινη μετάβαση και την κυκλική οικονομία.

Με πλήρη κατανόηση στις ανάγκες της κοινωνίας του σήμερα, η Διαμαντής Μασούτης Α.Ε., θα συνεχίσει δυναμικά τον σχεδιασμό και την υλοποίηση καινοτόμων πρωτοβουλιών με πράσινο αποτύπωμα, για την εξασφάλιση ενός βιώσιμου μέλλοντος, για όλους ΜΑΣ.

Μπορείτε να δείτε τη σχετική πιστοποίηση [εδώ](#).

Ήξερες ότι...

Οι ταξιδιώτες επιλέγουν ολοένα και πιο συχνά τις ενδιάμεσες περιόδους για τις διακοπές τους στην Ευρώπη

Σύμφωνα με την έκθεση Travel Trends του Mastercard Economics Institute για το 2024, η επέκταση της σεζόν αποδίδεται κυρίως σε κλιματικούς και κοινωνικούς παράγοντες οι οποίοι συνδέονται με δύο σημαντικές δημογραφικές μετατοπίσεις: περισσότεροι συνταξιούχοι χωρίς εργασιακές υποχρεώσεις και περισσότερα νοικοκυριά με παιδιά, απαλλαγμένα από σχολικά προγράμματα. Η ανάλυση έγινε βάση συγκεντρωτικών και ανώνυμων δεδομένων συναλλαγών, συμπεριλαμβανομένου του Mastercard Spending Pulse αλλά και πηγών δεδομένων τρίτων. Παράλληλα, στα σημαντικά ευρήματα της έρευνας προστίθεται η τάση που εμφανίζεται να υιοθετούν οι τουρίστες στην Ευρώπη, έχοντας προσθέσει κατά μέσο όρο δύο επιπλέον ημέρες στις συνολικές ημέρες των διακοπών τους. Το ποσοστό αυτό είναι διπλάσιο από τον παγκόσμιο μέσο όρο που υπολογίζεται σε μία επιπλέον ημέρα ανά ταξίδι. Η τάση αυτή φαίνεται να οφείλεται στις προσιτές τιμές και τα θερμότερα κλίματα. Ειδικότερα, όπως διαπιστώνει η έκθεση, για κάθε επιπλέον 6 βαθμούς Κελσίου θερμοκρασίας στον τελικό προορισμό, η εκτιμώμενη αύξηση της διάρκειας παραμονής είναι 1 επιπλέον ημέρα.





Ελίνα Δημητριάδου,
Διατροφολόγος



Φρούτα. Καλοκαιρινός μας σύμμαχος!

Αγαπημένα φρούτα του καλοκαιριού. Ποιος από μας δεν συνδυάζει το καλοκαίρι και τα μπάνια του με φρούτα;



Είμαστε τυχεροί για την τεράστια παλέτα επιλογών που μας προσφέρει η φύση. Τα φρούτα είναι καλύτερα όταν τρώγονται φρέσκα και ακόμη καλύτερα όταν καταναλώνονται στην εποχή τους. Και ποια είναι καλύτερη εποχή από το καλοκαίρι, για να γεμίσουμε το καλάθι με πεντανόστιμα και λαχταριστά φρούτα;

Τα καλοκαιρινά φρούτα γεμίζουν το ψυγείο μας, προσφέροντας άπειρες επιλογές, καθώς μπορούμε, με την ίδια ευκολία, να τα κάνουμε χυμό ή να τα χρησιμοποιήσουμε σε κρύα και ζεστά πιάτα, δημιουργώντας γλυκές και αλμυρές λιχουδιές.

Πάμε να δούμε μερικά από αυτά που δε πρέπει να λείπουν σε καθημερινή βάση από το διαιτολόγιό μας.



- Καρπούζι

Από τα πλέον αγαπημένα καλοκαιρινά φρούτα. Το καρπούζι είναι πλούσιο σε βιταμίνη Α και βιταμίνη C, έχει μεγάλη περιεκτικότητα σε νερό (92%) και, παρά τις κακόβουλες φήμες, δεν είναι περισσότερο παχυντικό από άλλα φρούτα, καθώς έχει λίγες θερμίδες.



- Πεπόνι

Προσωπική μου αδυναμία. Εμπεριέχει βιταμίνη C, βιταμίνη Α, φώσφορο, μαγνήσιο, ασβέστιο και ψευδάργυρο, τα οποία το καθιστούν πολύτιμο και για την υγεία μας. Εκτός από την κλασική φρουτοσαλάτα, μπορείτε να φανείτε τολμηροί και να το προσθέσετε σε σαλάτες.



- Ροδάκινο

Ζουμερό, λαχταριστό και απόλυτα καλοκαιρινό φρούτο. Μας ανταμείβει, προσφέροντας βιταμίνη C, πρωτεΐνες και κάλιο. Απολαύστε το φρέσκο και φτιάξτε με αυτό κομπόστα, μαρμελάδα, χυμό.

- Νεκταρίνι

Όπως και το Ξαδερφάκι του το ροδάκινο, είναι πλούσιο σε βιταμίνη A, βιταμίνη C και κάλιο, ευνοώντας τόσο την αποτοξίνωση του οργανισμού, όσο και την τόνωση του νευρικού συστήματος. Μπορούμε να το προσθέσουμε σε όλες τις φρουτοσαλάτες, ενώ γίνεται υπέροχη τάρτα και μαρμελάδα. Μη διστάσετε να το προσθέσετε και σε αλμυρές συνταγές.

- Βερίκοκο

Τα μικρό, πορτοκαλοκίτρινο φρούτο, με τη γλυκιά γεύση, που κανένας δεν μπορεί να σταματήσει μόνο στο ένα, εμφανίζεται από τον Ιούνιο και είναι πλούσιο σε βιταμίνη A, βιταμίνη C, σίδηρο, κάλιο και ασβέστιο, ενώ θεωρείται σύμμαχος στην πρόληψη του καρκίνου. Τρώγεται το ίδιο ευχάριστα τόσο φρέσκο, όσο και αποξηραμένο.



- Σύκο

Βοηθάει στη ρύθμιση της πίεσης και στα προβλήματα δυσκοιλιότητας, ρίχνει τα τριγλυκερίδια και είναι πλούσιο σε ασβέστιο και κάλιο. Με τόσα οφέλη για την υγεία, σε συνδυασμό με τη μοναδική του γεύση, δεν είναι να απορεί κανείς που το σύκο, από τον Ιούλιο που μαζεύεται, κατακτάει τη φρουτιέρα μας. Μπορεί να καταναλωθεί τόσο μόνο του, όσο και μέσα σε γιαούρτι και σαλάτα. Γίνεται υπέροχο γλυκό του κουταλιού, μαρμελάδα και τάρτα και αποξηραμένο μπαίνει σε γλυκές και αλμυρές συνταγές.



- Σταφύλι

Είναι ο μεγάλος star των καλοκαιρινών φρούτων, που εμφανίζεται τελευταίο, για να κλείσει ιδανικά μία περίοδο γεμάτη γεύσεις και βιταμίνες. Εμφανίζεται κυρίως από τον Αύγουστο και η πιο ώριμη στιγμή του είναι τον Σεπτέμβριο. Καταναλώνετε φρέσκο, αν και όχι χωρίς τύψεις, καθώς ένα ολόκληρο τσαμπί έχει αρκετές θερμίδες!!!!



- Κεράσι

Ένα μπόλ στο τραπέζι του μπαλκονιού, γεμάτο κατακόκκινα κεράσια, είναι η απόλυτη καλοκαιρινή εικόνα. Προσφέρουν και πολλά θρεπτικά συστατικά, όπως μεταλλικά άλατα, φυτικές ίνες, βιταμίνη A, βιταμίνη C, βιταμίνη B, κάλιο, ασβέστιο, φώσφορο, σίδηρο, μαγνήσιο και χαλκό, ενώ κάθε κερασάκι έχει ελάχιστες θερμίδες.



Όποια και να είναι η επιλογή που θα κυριαρχήσει στα δικά σας πιάτα, φροντίστε να μην ξεχνάτε να τρώτε τουλάχιστον 2 μερίδες φρούτου καθημερινά!



Απολαύστε τον ήλιο και τη θάλασσα με τη συλλεκτική σειρά Catrice SUMMER OBSESSED

Ταξιδέψτε σε έναν νέο προορισμό ομορφιάς και εμπνευστείτε από τα ηλιόλουστα ελληνικά νησιά – με τον γαλάζιο ουρανό και τις ζεστές καλοκαιρινές νύχτες δίπλα στη θάλασσα.

Το τέλειο καλοκαιρινό μακιγιάζ υπάρχει και μοιάζει με αυτό: μια ιριδίζουσα ηλιοκαμένη λάμψη, ζουμερά καλοκαιρινά χείλη και ζωηρά βαμμένα νύχια.

Η μεγάλη απόδραση σας περιμένει!

Η συλλεκτική συλλογή Catrice SUMMER OBSESSED θα είναι διαθέσιμη στα καταστήματα από τις 28 Ιουνίου 2024.



Η Μαρία Καβογιάννη και η Εβελίνα Παπούλια, πρωταγωνίστριες στη νέα digital καμπάνια της VICHY για τη σειρά NEOVADIOL



Για τρίτη συνεχόμενη χρονιά, η Vichy ανανεώνει τη συνεργασία της με τη Μαρία Καβογιάννη, ενώ από φέτος προστίθεται στη δυναμική παρέα και η Εβελίνα Παπούλια, που αποτελεί το νέο πρόσωπο της καμπάνιας.

Η επιλογή των προσώπων δεν είναι τυχαία, καθώς τόσο η Μαρία όσο και η Εβελίνα αποτελούν δύο από τις πιο αγαπητές προσωπικότητες του ελληνικού θεάτρου και της τηλεόρασης. Δύο δυναμικές γυναίκες με έντονη καθημερινότητα γεμάτη απαιτήσεις, οι οποίες όμως ξέρουν να απολαμβάνουν τη ζωή σε κάθε της στάδιο και έχουν μαζί τους τον απόλυτο σύμμαχο, την εξειδικευμένη σειρά προϊόντων περιποίησης της επιδερμίδας, Neovadiol της Vichy.

Στόχος της νέας καμπάνιας είναι να ενημερώσει, να ευαισθητοποιήσει και να ενδυναμώσει τις γυναίκες, παροτρύνοντάς τις να νιώσουν άνετα με την επιδερμίδα τους και να μοιραστούν τη δική τους εμπειρία με αυτοπεποίθηση χωρίς στερεότυπα και δισταγμούς.





Δωρεά που σώζει ζωές από το Ούζο Βαρβαγιάννη στην κοινότητα Πλωμαρίου

Η εταιρεία Ούζο Βαρβαγιάννη, στο πλαίσιο της εταιρικής κοινωνικής ευθύνης, πραγματοποίησε δωρεά προς την τοπική κοινότητα του Πλωμαρίου, προσφέροντας κουτιά φύλαξης απινιδωτών με στόχο την ενίσχυση της ασφάλειας των κατοίκων και των επισκεπτών της περιοχής.

Συγκεκριμένα, το Ούζο Βαρβαγιάννη δώρισε 10 κουτιά τα οποία έχουν ήδη τοποθετηθεί σε εξωτερικούς χώρους του Πλωμαρίου, φυλάσσοντας απινιδωτές σε στρατηγικά σημεία.

Με αυτό τον τρόπο διασφαλίζεται ότι οι απινιδωτές θα είναι λειτουργικοί και έτοιμοι για χρήση σε επείγουσες καταστάσεις. Η τοποθέτησή τους σε κεντρικές τοποθεσίες διασφαλίζει άμεση πρόσβαση σε περιπτώσεις έκτακτης ανάγκης, παρέχοντας ζωτικής σημασίας βοήθεια σε κρίσιμες στιγμές. Η παρουσία των απινιδωτών είναι ιδιαίτερα σημαντική κατά τους καλοκαιρινούς μήνες, όταν ο πληθυσμός της περιοχής αυξάνεται λόγω της έλευσης τουριστών.

Στο πλαίσιο της εν λόγω χορηγίας, η εταιρεία συνέδραμε στην υλοποίηση εκπαίδευσης ΚΑΡΠΑ του προγράμματος "Kids Save Lives" στο 3ο Δημοτικό Σχολείο Πλωμαρίου. Κατά τη διάρκεια του σεμιναρίου 140 άτομα, μικροί και μεγάλοι, εκπαιδεύτηκαν στη χρήση των απινιδωτών, ώστε να είναι σε θέση να ανταποκριθούν με αμεσότητα σε επείγοντα περιστατικά.

Επιπλέον, σεμινάριο χρήσης απινιδωτών πραγματοποιήθηκε στις εγκαταστάσεις του Ούζο Βαρβαγιάννη με τη συμμετοχή των εργαζομένων της εταιρείας, οι οποίοι εκπαιδεύτηκαν ώστε να είναι σε ετοιμότητα σε περίπτωση ανάγκης. Το σεμινάριο υλοποιήθηκε από την Ελληνική Ομάδα Διάσωσης (Παράρτημα Λέσβου).

Με αυτή την πρωτοβουλία η εταιρεία φροντίζει έμπρακτα για την ασφάλεια και την ευημερία των κατοίκων του Πλωμαρίου προάγοντας τις αξίες της υγείας, της προστασίας και της κοινωνικής ευαισθησίας.



The Hellenic Initiative: Φιλανθρωπικό γκαλά για την υποστήριξη της καλοκαιρινής ακαδημίας μπάσκετ του οργανισμού



Οι George P. Stamas, Πρόεδρος ΔΣ The Hellenic Initiative, Νίκος Γκάλης, Sir Στέλιος Χατζηγιάννου, Μέλος ΔΣ The Hellenic Initiative και Μιχάλης Πρίντζος, THI Greece Country Head, έξω από το Φιλανθρωπικό ίδρυμα Στέλιος Χατζηγιάννου

Με επιτυχία ολοκληρώθηκε η 2η ετήσια εκδήλωση φιλανθρωπικού σκοπού του The Hellenic Initiative στο Μονακό, με στόχο τη συγκέντρωση κεφαλαίων για την υποστήριξη του THI Summer Youth Academy, του καλοκαιρινού camp μπάσκετ που σχεδιάσε και υλοποιεί ο οργανισμός σε συνεργασία με το Eurohoops, για παιδιά 14-18 ετών από διάφορα κοινωνικά στρώματα. Οικοδεσπότης του γκαλά που πραγματοποιήθηκε στο Φιλανθρωπικό ίδρυμα Στέλιος Χατζηγιάννου, ήταν ο ίδιος ο επιχειρηματίας, Sir Στέλιος Χατζηγιάννου, ιδρυτής του easyGroup και Μέλος ΔΣ του The Hellenic Initiative, ο οποίος υποστηρίζει ενεργά και διαχρονικά τις πρωτοβουλίες του THI.

Το λαμπερό φιλανθρωπικό γκαλά τίμησαν με την παρουσία τους σημαντικές προσωπικότητες από τον χώρο του

αθλητισμού και όχι μόνο. Την παράσταση έκλειψε, όπως αναμενόταν, η ομιλία του μύθου του ελληνικού μπάσκετ Νίκου Γκάλη, επίτιμου καλεσμένου της εκδήλωσης, η οποία εστίασε στον τρόπο με τον οποίο ο αθλητισμός μπορεί να συντελέσει στην ομαλή κοινωνική ενσωμάτωση και ενδυνάμωση των νέων.

12ο ΔΙΑΓΩΝΙΣΜΟΣ Ποίησης και Πεζόμορφου Στοχασμού με θέμα "Παιδί... δικό μας... γράφουμε για τα παιδιά του πολέμου"

Ο Σύνδεσμος Πολιτισμού Ελλάδας Κύπρου | Σ.Π.Ε.Κ. υπό την αιγίδα του Stelios Philanthropic Foundation προκηρύσσει τον 12ο ΔΙΑΓΩΝΙΣΜΟ Ποίησης και Πεζόμορφου Στοχασμού με θέμα "Παιδί... δικό μας... γράφουμε για τα παιδιά του πολέμου".

Λήξη Διαγωνισμού 30/8/2024. Ελεύθερη και Δωρεάν Συμμετοχή. **Πρώτο Βραβείο:** έκδοση βιβλίου. **Δεύτερο Βραβείο:** έκδοση eBook. **Τρίτο Βραβείο:** έκδοση audiobook.

Διαβάστε προσεχτικά τις συνοδευτικές οδηγίες και στείλτε το απαιτούμενο υλικό στο email: info@cultural-association.org


Δικαίωμα συμμετοχής έχουν ελληνόφωνοι από Ελλάδα, Κύπρο και Ομογένεια. Τα έργα που θα υποβληθούν πρέπει να είναι γραμμένα στην ελληνική γλώσσα - πανελλήνια δημοτική, ορθογραφημένα, επιμελημένα και δεν θα περιέχουν ανοικτείες ή υβριστικές εκφράσεις/λέξεις ακρότητας, ρατσισμού, ναζισμού-φασισμού, εναντίον της ελευθερίας και δημοκρατίας.

[ΜΕΤΑΒΑΙΝΩ ΣΤΟ SITE ΤΟΥ ΣΠΕΚ ΚΑΙ ΕΝΗΜΕΡΩΝΟΜΑΙ](http://cultural-association.org)

12th CONTEST poetry & prose

Inception: **21/6/2024**
expiration: **30/8/2024**

under the auspices of the institution
stelios
STELIOS PHILANTHROPIC FOUNDATION
WWW.STELIOSFOUNDATION.CY




child...
ours

we write about
the children of war

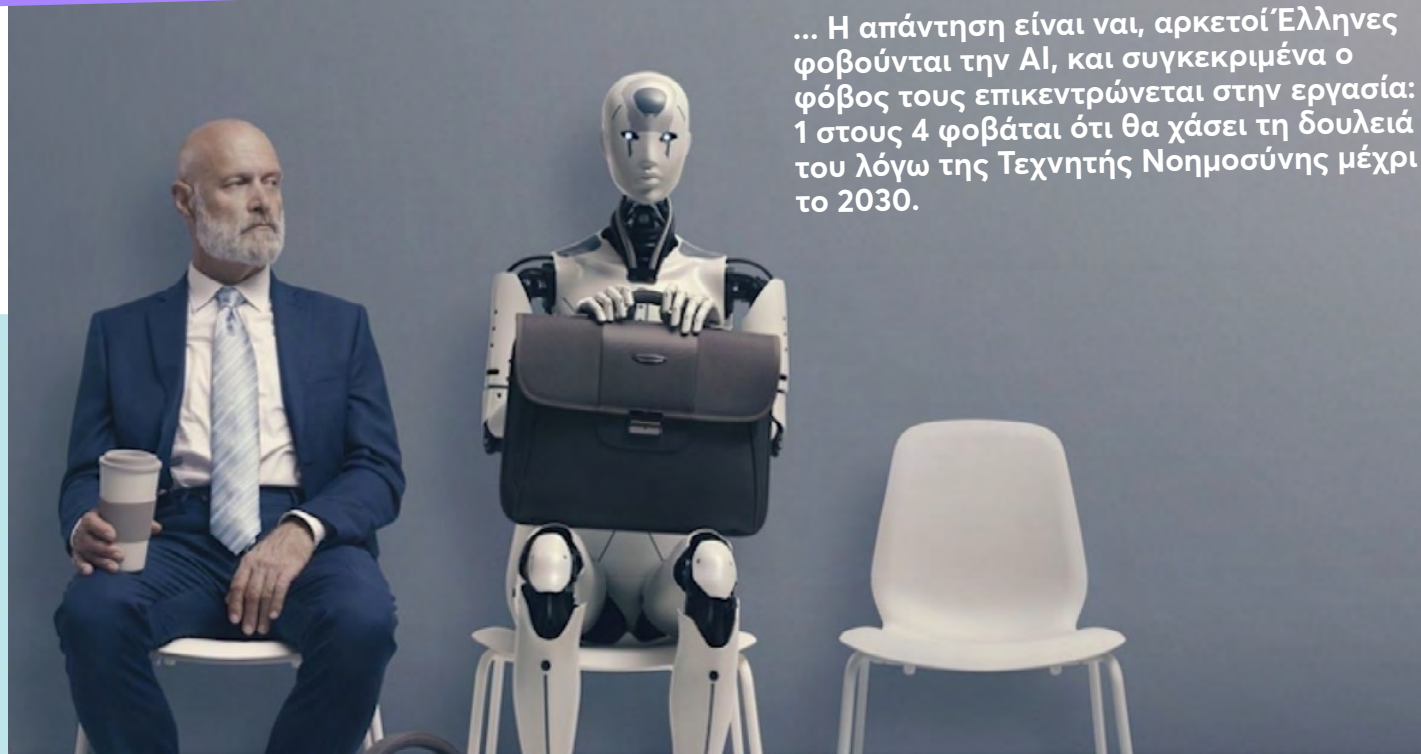
1st Prize: book edition
2nd Prize: ebook edition
3rd Prize: audiobook edition

FREE PARTICIPATION

Please read the accompanying instructions carefully and send the required material at e-mail: info@cultural-association.org


cultural-association.org
Hellenic Cypriot Cultural Association

Φοβούνται οι Έλληνες την AI;



... Η απάντηση είναι ναι, αρκετοί Έλληνες φοβούνται την AI, και συγκεκριμένα ο φόβος τους επικεντρώνεται στην εργασία: 1 στους 4 φοβάται ότι θα χάσει τη δουλειά του λόγω της Τεχνητής Νοημοσύνης μέχρι το 2030.

Αυτό το ποσοστό δεν είναι μικρό, ειδικά αν λάβουμε υπόψη μας ότι η Ελλάδα δεν είναι από τις χώρες που έχει υιοθετήσει πολλές σχετικές τεχνολογίες στον χώρο εργασίας. Αντίθετα, θα λέγαμε ότι υστερεί συγκριτικά με άλλα κράτη-μέλη της ΕΕ.

Ο φόβος αυτός τοποθετεί την Ελλάδα στην κορυφή της λίστας των 11 κρατών-μελών που συμμετείχαν στην έρευνα δεξιοτήτων γύρω από την ΤΝ του Ευρωπαϊκού Κέντρου για την Ανάπτυξη της Επαγγελματικής Κατάρτισης (Cedefop), με έδρα τη Θεσσαλονίκη.

Τα συμπεράσματα που ήρθαν στο φως από την έρευνα του Cedefop είναι εντυπωσιακά:

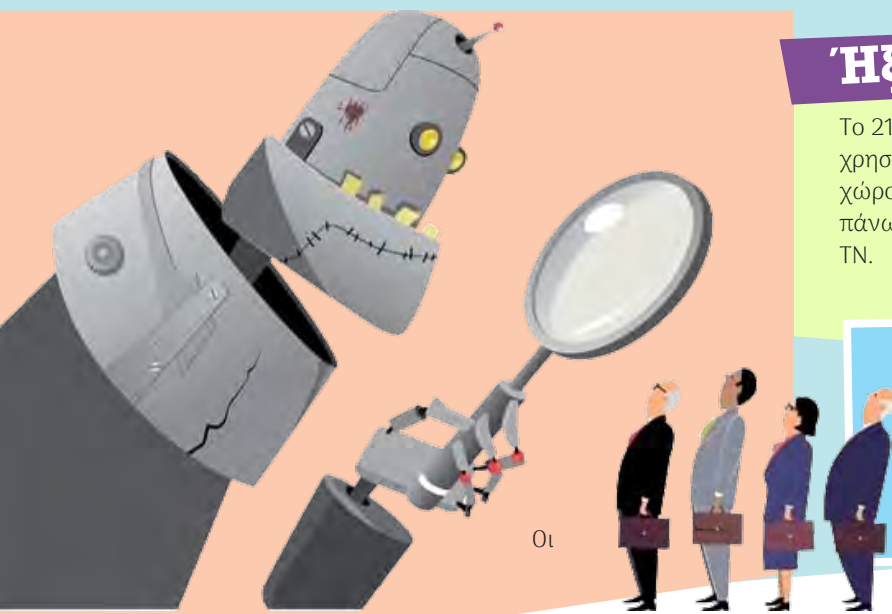
μισοί ερωτηθέντες στη χώρα μας θεωρούν ότι είναι «σχετικά» ή «πολύ απίθανο» η εταιρεία ή ο οργανισμός τους να χρησιμοποιήσει την ΤΝ προς όφελος των εργαζόμενων. Το 42% θεωρεί πως είναι «σχετικά» ή «πολύ απίθανο» να τους προσφέρει η εταιρεία ή ο οργανισμός όπου εργάζονται ευκαιρίες κατάρτισης, ώστε να ανταπεξέλθουν στη χρήση ΤΝ. Ακόμη, περισσότεροι από έξι στους δέκα πιστεύουν ότι είναι σχετικά ή πολύ απίθανο να λάβει υπόψη η εταιρεία ή οργανισμός τους τις απόψεις των εργαζόμενων, όταν καταλήγει σε αποφάσεις σχετικές με τη ΤΝ. Επιπρόσθετα, πάνω από τέσσερις στους δέκα εκτιμούν πως είναι σχετικά ή πολύ πιθανό ο εργοδότης τους να χρησιμοποιήσει τη συγκεκριμένη τεχνολογία για να τους αντικαταστήσει!

Ήξερες ότι...

Το 21% των εργαζομένων στη χώρα μας λένε ότι χρησιμοποιούν τεχνολογίες ΤΝ στον εργασιακό τους χώρο. Σε άλλες ευρωπαϊκές χώρες (π.χ. Γερμανία, Γαλλία) πάνω από το ένα τρίτο των εργαζομένων αξιοποιούν την ΤΝ.

info

Η έρευνα πραγματοποιήθηκε στο διάστημα Φεβρουαρίου - Μαΐου 2024 και κατέγραψε τις απόψεις 5.342 εργαζομένων, ηλικίας 16 έως 64 ετών, σε 11 κράτη-μέλη της ΕΕ.





Η Guinness γίνεται για πρώτη φορά στην ιστορία της, η επίσημη μπίρα της Premier League!

Πρόσφατα, η μπίρα Guinness ανακοίνωσε την πρώτη παγκόσμια συνεργασία της με το πρωτάθλημα της Premier League! Στο πλαίσιο αυτής της τετραετούς συνεργασίας, η οποία ξεκινά την αγωνιστική περίοδο 2024/2025, η Guinness θα είναι η επίσημη μπίρα της Premier League, και η Guinness 0.0 η επίσημη μπίρα χωρίς αλκοόλ της εν λόγω διοργάνωσης. Ως επίσημος πλέον συνεργάτης της κορυφαίας διοργάνωσης του αγγλικού πρωταθλήματος σε ό,τι αφορά στην υπεύθυνη κατανάλωση, η Guinness θα αξιοποιήσει την παγκόσμια παρουσία της, ώστε να προωθήσει και να ενθαρρύνει την κατανάλωση με υπευθυνότητα κατά τη διάρκεια της σεζόν.

Η Guinness φιλοδοξεί να φέρει ακόμη πιο κοντά το «παιχνίδι» και την αγαπημένη stout, μέσω της συνεργασίας της με την Premier League, την ποδοσφαιρική διοργάνωση με τη μεγαλύτερη τηλεθέαση στον πλανήτη, της οποίας οι αγώνες μεταδίδονται σε 900 εκατομμύρια σπίτια, σε 189 χώρες. Για αυτό και τον ερχόμενο Αύγουστο, η Guinness θα λανσάρει και μία νέα πλατφόρμα, όπου οι φίλαθλοι θα έχουν τη δυνατότητα να ζουν την μοναδική εμπειρία της Guinness και της Premier League μαζί, την ημέρα του αγώνα, σε παμπ και καταστήματα λιανικής πώλησης σε όλον τον κόσμο.

Απολαύστε υπεύθυνα

Περισσότερες από 13.000 επιχειρήσεις είχαν την ευκαιρία να αναπτυχθούν και να αυξήσουν τις πωλήσεις τους μέσω της πλατφόρμας της Wolt στην Ελλάδα το 2023



Περισσότερες από 13.000 επιχειρήσεις είχαν τη δυνατότητα να αυξήσουν τον τζίρο και τις παραγγελίες τους, μέσω της συνεργασίας τους με την πλατφόρμα της Wolt, κατά τη διάρκεια του 2023. Χαρακτηριστικό είναι πως ο αριθμός των συνεργαζόμενων επιχειρήσεων ξεκίνησε από μερικές εκατοντάδες το 2019, παρουσιάζοντας μέση ετήσια αύξηση της τάξεως του 135%, για την τετραετία 2019-2023.

Παράλληλα, η μέση ετήσια αύξηση του τζίρου των επιχειρήσεων, μέσα από την πλατφόρμα της Wolt, ξεπέρασε το 100% για την τετραετία, ενώ και η αύξηση των εισερχομένων παραγγελιών ήταν αντίστοιχη, επιβεβαιώνοντας έτσι τις ευκαιρίες ανάπτυξης που παρέχει η Wolt στις συνεργαζόμενες επιχειρήσεις.

Η Wolt, ήδη από την έναρξη της λειτουργίας της στη χώρα μας το 2019, έχει γνωρίσει σημαντική ανάπτυξη, επεκτείνοντας τη δραστηριότητά της σε ολόενα και περισσότερες ελληνικές πόλεις, φτάνοντας σήμερα ήδη τις περισσότερες από 40. Ταυτόχρονα, συνεχής είναι και η αύξηση των επιχειρήσεων που εντάσσονται στην πλατφόρμα, διευρύνοντας τις επιλογές των χρηστών σε εστιατόρια και προϊόντα λιανικής, με τη Wolt να μετατρέπεται χρόνο με τον χρόνο στον απόλυτο προορισμό για όλες τις ανάγκες των καταναλωτών, αποτελώντας σήμερα ένα "shopping mall" στην τσέπη του καταναλωτή.

Hair Awards 2024 by Estetica Hellas

Η Διευθύντρια Έκδοσης του "Estetica Hellas" Φρύνη Λάτου ανάμεσα στους νικητές των "Hair Awards" 2024



Η 8η Τελετή Απονομής των "Hair Awards 2024 by Estetica Hellas" πραγματοποιήθηκε με επιτυχία στο Μέγαρο Μουσικής Αθηνών. Πολλοί επώνυμοι καλεσμένοι από τον καλλιτεχνικό, επιχειρηματικό, δημοσιογραφικό κόσμο της Αθήνας, καθώς και εκπρόσωποι κορυφαίων εταιρειών κομμωτικής και επαγγελματίες του χώρου έδωσαν το λαμπερό παρών. Την φαντασμαγορική εκδήλωση παρουσίασαν, η Διευθύντρια Έκδοσης

του "Estetica Hellas" κα Φρύνη Λάτου και η γνωστή Μουσική Παραγωγός Μάγκυ Χαραλαμπίδου, φορώντας λαμπερές δημιουργίες "Celebrity Skin Strepkos"!

Τα "Hair Awards 2024 by Estetica Hellas" φέτος είχαν σκοπό την ανάδειξη και επιβράβευση των καλύτερων κομμωτών, σε 11 κατηγορίες βράβευσης. Οι νικητές αναδείχθηκαν από κορυφαία διεθνή ονόματα της κομμωτικής τέχνης, όπως οι James Earnshaw, Dimitri Vinokurov, Angelo Seminara, Christophe Gailet, Danilo Bozic, Candice McKay, ενώ απονεμήθηκαν τιμητικά βραβεία σε πρόσωπα και φορείς που έχουν συνεισφέρει στο κομμωτικό γίγνεσθαι.

Οι δυο εντυπωσιακές οικοδέσποινες καλωσόρισαν με μεγάλη χαρά όλους τους παρευρισκόμενους και παρουσίασαν τα φαντασμαγορικά shows που πραγματοποιήθηκαν επί σκηνής από τους: "Design Art Academy by Maria Dretaki", "Teo Beauty Consultants", "Dimitris Tzannis", "Celebrity Skin", "Hair Tonic", "Hairway", "Mangelo Hair", "Beauty Crew".

Σημειώνεται, επίσης, ότι απονεμήθηκε το τιμητικό Βραβείο "Hall of Fame" στον Μάρκο Ευθυμίου και στη σχολή "Prestige Telis Kikeris", λόγω της βράβειυσής τους τρεις φορές με Golden Award στα "Hair Awards by Estetica Hellas".

#trends

Mullet: τολμάς την... επανάσταση;

Ατίθασο, ανέμελο, δυναμικό. Ένα κοντό κούρεμα με άποψη και προσωπικότητα. Έρχεται από τα '80s και φέρνει μια μικρή δόση νοσταλγίας μαζί με δίψα για ανανέωση. Το καλοκαίρι συνήθως είναι εποχή για αλλαγές.

Το mullet επανήλθε και θα μείνει, αλλά θέλει τόλμη αυτή η αλλαγή. Η μοντέρνα του εκδοχή που την είδαμε στη Miley Cyrus είναι cool αλλά και... επαναστατική.

Ήξερες ότι...

Σε ένα ιδιωτικό σχολείο στην Αυστραλία απαγορεύεται να υιοθετούν οι μαθητές και οι μαθήτριες το mullet trend.

Μιλάμε, λοιπόν, για ανατροπή, τόλμη και... επανάσταση!





«Τέχνη και Κοινωνία» Ανοιχτή συζήτηση

Με αφορμή το νέο έργο της Anne Teresa De Keersmaeker Exit Above - after the tempest, το οποίο παρουσιάστηκε στις 25/6 στο Ηρώδειο, στο πλαίσιο του Φεστιβάλ Αθηνών Επιδαύρου με αποκλειστικό χορηγό την Πειραιώς, οι δύο φορείς, Φεστιβάλ και Πειραιώς, συνδιοργανώνουν μία ανοιχτή συζήτηση-στρογγυλή τράπεζα με θέμα την αλληλεπίδραση Τέχνης και Κοινωνίας.

Στο επίκεντρο της συζήτησης είναι ο Άνθρωπος και απώτερος στόχος μια Τέχνη που ενώνει και μετατρέπει τη σκηνή σε τόπο συνάντησης με τους Άλλους. Ο ελεύθερος και βαθύς διάλογος του δημιουργού με το κοινωνικό και πολιτικό γίνεσθαι είναι σήμερα πιο αναγκαίος από ποτέ, όταν παντού στον κόσμο η ειρήνη, η δικαιοσύνη, η ελευθερία και η ίδια η ζωή του πλανήτη κινδυνεύουν.

Στην ανοιχτή συζήτηση συμμετέχουν:

Ελένη Δημοπούλου, σκηνοθέτις
Κωνσταντίνος Μαρκουλάκης, ηθοποιός/σκηνοθέτης
Αικατερίνη Παπαγεωργίου, σκηνοθέτις
Έλενα Τοπαλίδου, ηθοποιός/χορεύτρια
Λευτέρης Χαρίτος, σκηνοθέτης/κινηματογραφιστής
Ηλίας Χατζηγεωργίου, χορογράφος
Χρήστος Χωμενίδης, συγγραφέας
Συντονισμός: Κατερίνα Ευαγγελάτου, Καλλιτεχνική Διευθύντρια Φεστιβάλ Αθηνών Επιδαύρου.

Πειραιώς 260, Χώρος E

3 Ιουλίου, 20:00 - Είσοδος με δελτία

Τα δελτία εισόδου θα δίνονται κατά προτεραιότητα την ημέρα της εκδήλωσης από τα ταμεία της Πειραιώς 260.

Ο μεγαλύτερος αγώνας ορεινού τρεξίματος Zagori Mountain Running επιστρέφει στις 19-21 Ιουλίου 2024



Zagori Mountain Running

Το Zagori Mountain Running, το μεγαλύτερο trail running event βουνού της χώρας επιστρέφει πιο ανανεωμένο από ποτέ, γεμάτο προκλήσεις, για τον 13ο χρόνο του «στον τόπο πίσω από το βουνό», στο Ζαγόρι, στις 19-21 Ιουλίου 2024.

Tymfi's 7 Summits

Το 13ο Zagori Mountain Running μας προσκαλεί να ανακαλύψουμε το μαγευτικό τοπίο της Τύμφης, ένα από τα πιο εντυπωσιακά ορεινά συγκροτήματα της Ελλάδας, μέσα από τις 7 πιο εμβληματικές κορυφές της. Εντός των ορίων της περιλαμβάνεται ο Εθνικός Δρυμός Βίκου-Αώου, προστατευόμενος βιότοπος Natura 2000, μια περιοχή με σπάνια χλωρίδα και πανίδα, το φαράγγι του Βίκου, η χαράδρα του Αώου και μια σειρά από τα μοναδικά γραφικά χωριά του Ζαγορίου τα οποία αποτελούν πλέον μνημείο παγκόσμιας κληρονομιάς της UNESCO.

Η περιοχή έχει ονομαστεί «Δρυμός των μεγάλων κορυφών» λόγω των πολλών απότομων και υψηλών κορυφών που έχει, με υψηλότερη αυτή της Γκαμήλας (2497m). Η αφίσα του 13ου Zagori Mountain Running εμπνέεται από την Τύμφη και τις 7 πιο εμβληματικές κορυφές της, Γκαμήλα, Αστράκα, Πλόσκος, Καρτερός, Μεγάλα Λιθάρια, Τσούκα Ρόσα, Γκούρα, προσπαθώντας να καταφέρει έστω και λίγο, να αποτυπώσει τη μαγεία και την επιβλητικότητα αυτού του μοναδικού τόπου.

Ο Αστέρης στην παραλία



Κείμενο:
ΣΑΡΑΟΥ ΜΟΥΝΤΛΙΚ
Εικονογράφηση:
ΜΑΡΙΟΝ ΜΠΙΓΙΕ

ΜΙΝΩΑΣ
ΕΚΔΟΣΕΙΣ

Ληστεία στο κοτέτσι



Τα μυστήρια της
Πένι Πέπερ
Ληστεία
στο κοτέτσι

ΛΙΖΑ ΧΕΝΣ

ΜΕΤΑΙΧΜΙΟ

Ο Αστέρης στην παραλία

Ο Αστέρης μοιράζεται μαζί σου τις μικρές και τις μεγάλες περιπέτειες της ζωής!

Ο Αστέρης πηγαίνει στην παραλία με τη φίλη του την Πετρούλα.

Ζήτω ο ήλιος, ζήτω η θάλασσα, ζήτω οι διακοπές!
Από τη σειρά παιδικών βιβλίων: Αστέρης.

Ηλικία: 2-4



Η Πένι και οι φιλενάδες της είναι ενθουσιασμένες: ένα καινούριο θεματικό πάρκο έχει ανοίξει στην πόλη τους, με πολλά γλυκούλικά ζωάκια. Το εισιτήριο όμως κοστίζει ακριβά. Ευτυχώς τα κορίτσια μετά από κλήρωση καταφέρνουν να μπουν στην Αγρόκτημα Α.Ε.

Γι' αυτό και η Μπέλα έχει σκάσει από τη ζήλια της. Ξαφνικά όμως τα ζώα αρχίζουν να εξαφανίζονται το ένα μετά το άλλο. Σύμπτωση ή κλοπή;



Όταν η Πένι και η παρέα της ξεκινούν την έρευνα, είναι πλέον αργά: ακόμα και τα κατσικάκια έχουν γίνει καπνός...

quote of the day

"PRIDE MAKES US ARTIFICIAL AND HUMILITY MAKES US REAL."
Thomas Merton

Γιορτάζουν!

28/6: Ανάργυρος, Ανάργυρη*, Γερμανός
29/6: Πέτρος, Πέτρα, Παύλος, Παυλίνα
30/6: Απόστολος, Αποστολία*, Αγαμέμνονας, Αησιόλαος, Αγορίτσα, Αίολος, Αλκίσις, Αλκιμήνη, Ανδρομέδα, Αριστομένης, Αρθούρος, Βελισάριος, Βενέτιος, Βενετία, Βιολέτα, Βρασίδης, Διαγόρας, Ελβίρα, Εριφύλη, Ερρίκος, Ερωτόκριτος, Ευριπίδης, Ευρυδίκη, Φαίδων, Φειδίας, Φραγκίσκος, Φρατζέσκα, Γασσεμή, Γιολάντα, Ηλέκτρα, Ισαβέλα, Καλομοίρα, Καλυψώ, Κανέλα, Κασσιάνδρα, Κίμων, Κίρκη, Κλάρα, Κλεάνθη, Κλέαρχος, Κλεομένης, Κρίτων, Κυβέλη, Λαέρτης, Λογοθέτης, Λυκούργος, Λύσανδρος κ.α.

**Υπάρχουν κι άλλες ημερομηνίες που γιορτάζει αυτό το όνομα.*

28 Ιουνίου

- > International LGBT Pride Day
- > Cream Tea Day
- > National Climate-Smart Skin Awareness Day
- > National Food Truck Day
- > National Insurance Awareness Day
- > National Logistics Day
- > National SAFER Workplace Day
- > National Tapioca Day

29 Ιουνίου

- > Internal Autonomy Day
- > International Day of the Tropics
- > International Fisherman Day
- > International Mud Day
- > Midsummer Day
- > National Camera Day

30 Ιουνίου

- > International Day of Parliamentarism
- > Social Media Day
- > International Asteroid Day
- > National Meteor Watch Day
- > National OOTD Day

tip of the day

THE BRAVEST THING YOU CAN BE IS YOURSELF.