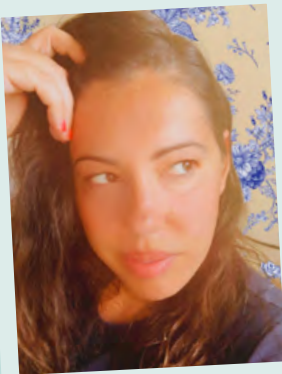


SAY *yes* to the **press**

Η ΤΕΤΡΑΗΜΕΡΗ ΕΡΓΑΣΙΑ  
ΚΑΙ ΤΟ ΕΡΓΑΣΙΑΚΟ ΤΟΠΙΟ  
ΠΟΥ ΑΛΛΑΖΕΙ...



# Good morning SayYessers!



## Φτιάξε καφέ να στα πω...

Καλημέρα αγαπημένοι μου **SayYessers!!!**

Εσείς πως τα πάτε με τις στιγμές που επιδιώκετε / θέλετε / χρειάζεστε ή αναγκάζεστε να μείνετε λίγο μόνοι; Είναι κάτι που το αποζητάτε ή είναι κάτι που σας ρίχνει ψυχολογικά;

Λένε πως μοναξιά είναι, όταν δεν απολαμβάνεις τις στιγμές μόνος σου. Αν τις απολαμβάνεις λέγεται ηρεμία...

Έχει πράγματι τόσο μεγάλη διαφορά η μοναξιά με την ηρεμία; Ναι έχει! Και πρέπει να μάθεις να τα διαχειρίζεσαι και τα δύο.

Τι ορίζεται ως ηρεμία; Εγώ έχω μόνο μία απάντηση. Η ηρεμία είναι ένα δώρο που μας προσφέρει το χρόνο να ανακαλύπτουμε πτυχές του εαυτού μας. Να ανακαλύπτουμε δεξιότητες και προσόντα και μετά να τα χρησιμοποιούμε προς όφελός μας.

Τι ορίζεται ως μοναξιά; Μοναξιά σύμφωνα με τον μεγάλο ποιητή Τάσο Λειβαδίτη, είναι να κρατάς ένα λουλούδι και να μην έχεις που να το δώσεις. Μοναξιά είναι επίσης, να μοιράζεσαι τη ζωή σου με αδιάφορους ανθρώπους που δεν κάνουν το παραμικρό για να διώξουν το συναίσθημα αυτό. Άλλοι πάλι επιλέγουν τη μοναξιά γιατί δεν τους καλύπτει ο κόσμος που ζούνε. Μοναξιά είναι να νιώθεις μόνος στην αγκαλιά κάποιου.

Είναι τόσο άσχημη η μοναξιά όμως; Όχι! Η μοναξιά αρχικά είναι μία αντιμετωπίσιμη κατάσταση. Επίσης, όλοι περνάμε περιόδους που θέλουμε τον χώρο και τον χρόνο μας και αυτό είναι πολύ σημαντικό να υπάρχει στη ζωή μας. Δες τα πράγματα αλλιώς και πήγαινε παρακάτω. Ο Charles Bukowski περιέγραψε πολύ ωραία, όταν κανείς δε σε ξυπνάει το πρωί, όταν κανείς δε σε περιμένει να γυρίσεις τη νύχτα και μπορείς να πας όπου θέλεις και να κάνεις ό,τι σου αρέσει. Τι το ονομάζεις; Ελευθερία ή μοναξιά;

**Tip of the Day:** Δεν είναι κακό να περνάς λίγο χρόνο μόνος σου με τον εαυτό σου. Μη σε πιάνει απελπισία. Η μοναξιά δεν είναι απελπισία. Απελπισία είναι να δίνεις όπου να 'ναι για να αποφύγεις τη μοναξιά. Να είσαι προσεκτικός και να μην κάνεις εκπτώσεις στους ανθρώπους που έχεις γύρω σου. Μην επιτρέπεις στη μοναξιά να ρίχνει το επίπεδο των επιλογών σου. Ξαναδιάβασέ το πολύ προσεκτικά...

Κλαίρη Στυλιάρη  
Chief of SayYessers  
[claire@sayyescomm.gr](mailto:claire@sayyescomm.gr)

## Η τετραήμερη εργασία και το εργασιακό τοπίο που αλλάζει...

Μετά την τηλεργασία και τους ψηφιακούς νομάδες, ήρθε η ώρα να μιλήσουμε και για την τετραήμερη εργασία.



Στο νέο εργασιακό τοπίο που έχει διαμορφωθεί από την πανδημία αλλά και τις τεχνολογικές εξελίξεις, οι επιχειρήσεις καλούνται να προσαρμοστούν στα νέα δεδομένα. Έρχεται λοιπόν στο τραπέζι το θέμα της τετραήμερης εργασίας και μάλιστα ήδη πολλές επιχειρήσεις παγκοσμίως το δοκιμάζουν.

Πάμε μια βόλτα στον κόσμο για να δούμε τι γίνεται με την τετραήμερη εργασία στην πράξη.

Στο **Ηνωμένο Βασίλειο** ήδη 30 εταιρίες συμμετέχουν σε πιλοτικό πρόγραμμα - εξάμηνης διάρκειας - για να εξεταστεί το αν και κατά πόσο η τετραήμερη εργασία θα έχει θετική επίδραση στην παραγωγικότητα και την ευημερία των εργαζομένων. Στο πλαίσιο του προγράμματος, οι εργαζόμενοι θα λαμβάνουν τον ίδιο μισθό με αυτόν που αντιστοιχεί στην πενήνημερη εργασία.

Στη **Νέα Ζηλανδία** το 2020, η Unilever εφάρμοσε δοκιμαστικά τετραήμερη εργασία σε 81 εργαζομένους για ένα έτος. Μάλιστα, ο Διευθύνων Σύμβουλος της Unilever New Zealand, Nick Bangs, έχει δηλώσει χαρακτηριστικά: «Στόχος μας είναι να μετράμε την απόδοση στην παραγωγή, όχι στον χρόνο. Πιστεύουμε ότι οι παλιοί τρόποι εργασίας είναι ξεπερασμένοι και δεν είναι πλέον κατάλληλοι για τον σκοπό τους».

Στην **Ισπανία** το 2021 ξεκίνησε μία δοκιμή τεσσάρων ημερών μετά από αιτήματα του αριστερού κόμματος Más País. Η δοκιμή προκειται να διαρκέσει τρία χρόνια. Ο Iñigo Errejón από το Más País επισημαίνει: «Με την τετραήμερη εβδομάδα εργασίας (32 ώρες), μπαίνουμε στην πραγματική συζήτηση της εποχής μας».

Στην **Ιρλανδία** τον Ιανουάριο του 2022, 17 εταιρίες ξεκίνησαν ένα πρόγραμμα τετραήμερης εργασίας το οποίο όπως αναφέρουν «επιδιώκει να κατανοήσει καλύτερα τις συνέπειες του μειωμένου χρόνου εργασίας στην παραγωγικότητα, την ανθρώπινη ευημερία και την περιβαλλοντική βιωσιμότητα σε ένα ιρλανδικό πλαίσιο».

Στην **Ιαπωνία** η Microsoft δοκίμασε την τετραήμερη εργασία χωρίς μείωση της αμοιβής και είδε την παραγωγικότητα να αυξάνεται περίπου κατά 40%.



## Το πείραμα της τετραήμερης εργασίας

Ο Andrew Barnes είναι χρηματοοικονομικός σύμβουλος και εισήγαγε στη δική του εταιρία διαχείρισης χαρτοφυλακίου, Perpetual Guardian, την ιδέα της τετραήμερης εργασίας. Το πείραμα ξεκίνησε τον Φεβρουάριο του 2018 και ολοκληρώθηκε μετά από έξι μήνες. Ο ίδιος ανακοίνωσε ότι η τετραήμερη εργασία έφερε θετικά αποτελέσματα.

### Συγκεκριμένα:

- Η παραγωγικότητα αυξήθηκε κατά 20%
- Μειώθηκε η πίεση που ένιωθαν οι εργαζόμενοι
- Βελτιώθηκε η επαφή με τους πελάτες κατά 30%
- Τα κέρδη ήταν σταθερά, ενώ τα έξοδα μειώθηκαν.

### Οι αντιδράσεις

Δεν ήταν όλα ρόδινα στην περίπτωση της τετραήμερης εργασίας στην Perpetual Guardian. Υπήρχαν εργαζόμενοι που εξέφρασαν τη δυσαρέσκειά τους και που διαμαρτύρονταν επειδή αυξανόταν η πίεση χρόνου που είχαν για να ολοκληρώσουν τη δουλειά που τους είχε ανατεθεί.



## Παγκόσμια Καμπάνια για την Εβδομάδα των 4 Ημερών

Ο Andrew Barnes, πιστεύοντας πολύ στην ιδέα του, όχι μόνο δεν το έβαλε κάτω αλλά αποφάσισε να οργανώσει μία παγκόσμια καμπάνια. Ανέθεσε στη συνεργάτιδά του, Charlotte Lockhart, την αποστολή να εισάγει όσο γίνεται περισσότερες εταιρίες στη φιλοσοφία της τετραήμερης εργασίας. Ήδη πολλές εταιρίες σε όλο τον κόσμο εφαρμόζουν το πρόγραμμα 4dω και δείχνουν πολύ ικανοποιημένες από τα αποτελέσματα. Με την τετραήμερη εργασία η πλειοψηφία των εργαζομένων δείχνει να έχει λιγότερο άγχος και να επιτυγχάνει καλύτερη ισορροπία μεταξύ της επαγγελματικής και της προσωπικής ζωής.





Γιώργος Τσολίκας,  
Sous Chef @Akti  
Restaurant του  
Ομίλου Margi Hotel

## Αβγά με σάλτσα ντομάτας και καλαθάκι Λήμνου

Ώρα για νοστιμιές! Σήμερα τα αρώματα και τα χρώματα θα πλημμυρίσουν την κουζίνα μας!

### Υλικά:

- 1 τμχ κρεμμύδι λευκό
- 1 τμχ πιπεριά Φλωρίνης
- 1 σκελίδα σκόρδο
- 500 γρ. χυμό ντομάτας
- 1 κ.σ. πελτέ ντομάτας
- Λίγα φύλλα φρέσκιας ρίγανης
- 4 τμχ αβγά
- 50 γρ. καλαθάκι Λήμνου
- Αλάτι
- Πιπέρι
- Ζάχαρη
- Ελαιόλαδο



### Πώς γίνεται:

- Σωτάρουμε τα λαχανικά και τον πελτέ και μετά ρίχνουμε τον χυμό ντομάτας και τη ζάχαρη.
- Σιγοβράζουμε για μισή ώρα και προσθέτουμε λίγο νερό αν χρειαστεί.
- Ύστερα σπάμε μέσα στη σάλτσα τα αβγά, χαμηλώνουμε τη φωτιά και αφήνουμε να μαγειρευτούν με καπάκι.
- Μόλις είναι έτοιμα, προσθέτουμε ψιλοκομμένη τη ρίγανη και το καλαθάκι, φρέσκο τριμμένο πιπέρι και ελαιόλαδο.
- Σερβίρουμε με φρυγανισμένο ψωμί.



## ΔΩΔΩΝΗ: Στο top 7% των κορυφαίων εταιριών διεθνώς σε θέματα Βιωσιμότητας και Εταιρικής Κοινωνικής Ευθύνης

Ανάμεσα στο 7% των κορυφαίων εταιριών παγκοσμίως σε θέματα Βιωσιμότητας και ΕΚΕ κατατάσσεται για το 2021 η ΔΩΔΩΝΗ, σύμφωνα με νέα αξιολογή που έλαβε από την EcoVadis, μία από τις μεγαλύτερες και πιο αξιόπιστες εταιρείες αξιολόγησης δεικτών Βιωσιμότητας στον κόσμο. Βελτιώνοντας την περσινή βαθμολογία της, η ΔΩΔΩΝΗ κατέκτησε νέα παγκόσμια κορυφαία βαθμολογία, βάσει αξιολόγησης σε τρεις πυλώνες: τον τρόπο με τον οποίο λειτουργεί και υποστηρίζει τους προμηθευτές της, το πρόγραμμα εταιρικής κοινωνικής ευθύνης της και τις πολιτικές απασχόλησης και σεβασμού. Η ΔΩΔΩΝΗ αναγνωρίζει έμπρακτα τον σημαντικό ρόλο που διαδραματίζει στην ευρύτερη κοινωνία, με τη βιώσιμη και ανθρωποκεντρική ανάπτυξη της να βρίσκεται στο επίκεντρο όλων των δραστηριοτήτων της. Υλοποιεί δράσεις που θέτουν

στο επίκεντρο τον πρωτογενή τομέα, επιλέγοντας αποκλειστικά 100% ελληνικό γάλα από ένα διευρυμένο δίκτυο χιλιάδων παραγωγών. Έτσι, διατηρεί τη μεγαλύτερη Ζώνη Γάλακτος στην Ελλάδα, προσφέροντας δουλειά σε πάνω από 800 υπαλλήλους. Παράλληλα, η εταιρία συμμετέχει στην παγκόσμια προσπάθεια για την αντιμετώπιση της επιβάρυνσης του πλανήτη, μέσα από συγκεκριμένες πρακτικές, οι οποίες εστιάζουν στη μείωση των περιβαλλοντικών επιπτώσεων που προέρχονται από την κατανάλωση ενέργειας, νερού και την εκπομπή αέριων ρύπων, οι οποίοι παρακολουθούνται και αναθεωρούνται σε ετήσια βάση, ώστε να επιτυγχάνεται το καλύτερο δυνατό αποτέλεσμα.



Η γεύση του καλού.

## Το ίδρυμα Ernesto Illy και η illycaffè εγκαινιάζουν το μεταπτυχιακό πρόγραμμα στην Οικονομία και στην Επιστήμη του Καφέ – Ernesto Illy



Το 11ο ακαδημαϊκό έτος του πρώτου μεταπτυχιακού τίτλου στα Οικονομικά και στην Επιστήμη του Καφέ – Ernesto Illy ξεκίνησε με σκοπό να προσφέρει στους φοιτητές που έχουν πτυχίο στα οικονομικά, τη μηχανολογία και τις γεωπονικές επιστήμες μια ολοκληρωμένη εκπαίδευση σχετικά με την καλλιέργεια του καφέ, από τη φυτεία μέχρι το φλιτζάνι, την κοινωνική αξία της κατανάλωσης του καφέ και την κουλτούρα των χωρών παραγωγής.

Το ίδρυμα Ernesto Illy συνέβαλε με 11 πλήρεις και 4 μερικές υποτροφίες σε αξιόλογους φοιτητές από χώρες παραγωγής καφέ. Το ίδρυμα Friuli επιβεβαίωσε για αυτό το ακαδημαϊκό έτος μια υποτροφία σε έναν αξιόλογο φοιτητή από την περιοχή της Ούντινε. Οι φοιτητές που έχουν εγγραφεί σε αυτό το ακαδημαϊκό έτος είναι 23 και προέρχονται από 16 χώρες: Αιθιοπία, Βραζιλία, Γουατεμάλα, Ελλάδα, Ηνωμένες

Πολιτείες, Ινδία, Ινδονησία, Ιταλία, Κένυα, Κολομβία, Κόστα Ρίκα, Μοζαμβίκη, Νικαράγουα, Ονδούρα, Ουγκάντα και Ουκρανία, επιβεβαιώνοντας τη διεθνή απήχηση του μεταπτυχιακού τίτλου.

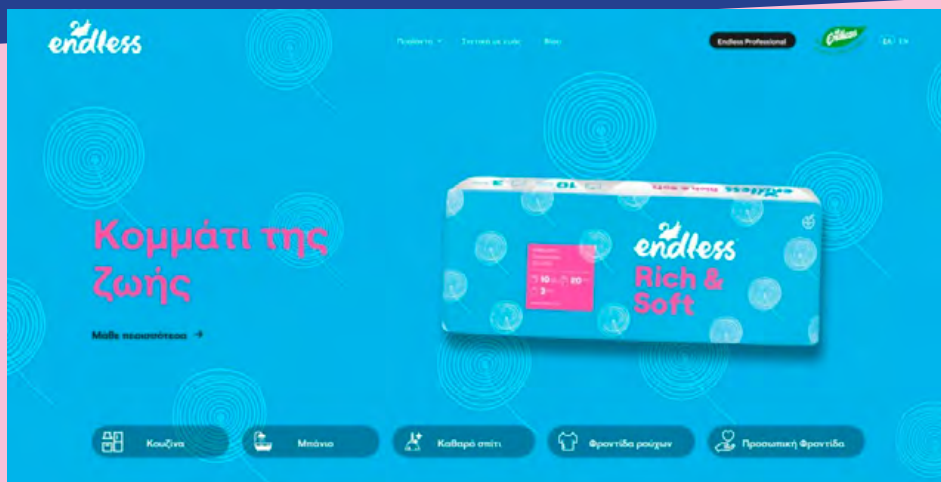
Για πρώτη φορά, οι 9 ενότητες του μαθήματος παρέχονται με υβριδικό τρόπο.

## Νέο website για το brand Endless

Η Endless EC, με προσανατολισμό τη νέα εποχή της εταιρικής της ταυτότητας, προχωρά στη δημιουργία νέου site για το brand Endless.

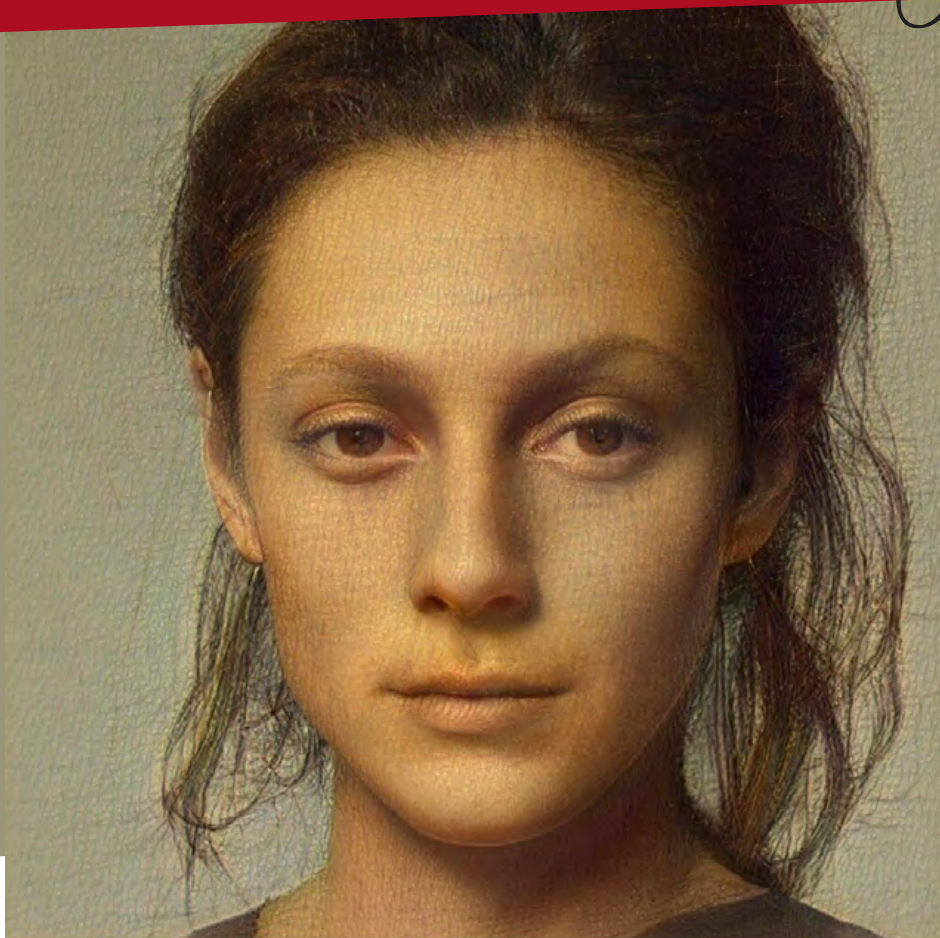
Η ιστοσελίδα ακολουθεί τη νέα αισθητική που υιοθετεί για τα προϊόντα της, απευθυνόμενη στο σύγχρονο και ενημερωμένο καταναλωτικό κοινό, που αναζητά προϊόντα που καλύπτουν τόσο τις καθημερινές όσο και τις αισθητικές τους ανάγκες. Το site είναι

σχεδιασμένο για να παρέχει μια user-friendly πλοήγηση στους καταναλωτές, με αναλυτικές παρουσιάσεις των προϊόντων της Endless EC, χωρισμένες ανά κατηγορία ενδιαφέροντος. Το νέο site της Endless, που σχεδιάστηκε και υλοποιήθηκε από την Webjar, αφιερώνει ένα κομμάτι του ειδικά για την ευαισθητοποίηση σε θέματα που αφορούν το περιβάλλον, αναλύοντας και τη δική της δέσμευση για αειφόρες πρακτικές παραγωγής και διαχείρισης των προϊόντων της, αλλά και την κατεύθυνσή της σε πιο βιώσιμες πρακτικές εν γένει, όπως φαίνεται και στα νέα Endless Earth προϊόντα της, σε χάρτινες, zero – waste συσκευασίες. Επιπλέον, το νέο site φιλοξενεί και ένα κομμάτι αποκλειστικά για τους επαγγελματίες, το Endless Professional, με όλα τα προϊόντα και τις λύσεις που προσφέρει η εταιρία για τις ανάγκες τους. Μπορείτε να επισκεφθείτε το νέο site στη διεύθυνση [www.endless.com.gr](http://www.endless.com.gr)



## DaVinciFace – Κάντε τη σέλφι σας έργο τέχνης

SAY *yes* & get impressed



Χάρη στην τεχνητή νοημοσύνη, μπορείτε να αποκτήσετε ένα πρωτότυπο μουσειακό πορτρέτο. Το DaVinciFace είναι ένα έργο τεχνητής νοημοσύνης που μετατρέπει τις selfies σε αυτοπροσωπογραφίες που θυμίζουν τη δουλειά του Λεονάρντο ντα Βίντσι. Ο ιστότοπος υπόσχεται να παραδώσει ένα εμπνευσμένο κομμάτι μέσα σε δύο λεπτά. Το DaVinciFace κατέχει αγαπημένα έργα τέχνης όπως η Mona Lisa και η La Belle Ferronnière, καθώς και μερικές από «500 εκατομμύρια παραμέτρους», για να αποτυπώσει το στυλ του Ντα Βίντσι. Δείτε το σχετικό βίντεο [εδώ](#).

## Με έμπνευση από τη φύση...

Η αγάπη για τα φυτικά καλλυντικά οδήγησε στη δημιουργία της VJM Cosmetics. Η Βικτώρια Μίζβα, Διευθύντρια της VJM Cosmetics, μας μίλησε για τα πλεονεκτήματα των προϊόντων της.



### Μιλήστε μας για την ιστορία της VJM Cosmetics.

Κάποιες φορές στη ζωή, μας προσφέρεται ένα λευκό χαρτί άλλοτε για να γράψουμε την ιστορία μας και άλλοτε για να διαγράψουμε το παρελθόν και να ξεκινήσουμε μία νέα αρχή. Η ιστορία της VJM Cosmetics ξεκίνησε μετά από 27 χρόνια επανένωσης. Έπειτα από 27 χρόνια, δύο ξαδέρφες, η Τζούλια Μακσυμένκο και η Βικτώρια Μίζβα, συναντηθήκαμε στην Ελλάδα για πρώτη φορά και μοιραστήκαμε όνειρα, εμπειρίες, ιδέες και απόψεις. Και αυτό που μας ένωσε περισσότερο είναι η αγάπη και το πάθος μας για την κοσμετολογία και τα φυτικά καλλυντικά. Έτσι για τη VJM Cosmetics ξεκίνησε η αναζήτηση για καλλυντικά χωρίς parabens, SLES, propylenoglycol και χημικές ουσίες. Στη διάρκεια της αναζήτησής μας, αποφασίσαμε να δημιουργήσουμε τη δική μας σειρά καλλυντικών από φυσικά συστατικά υψηλής ποιότητας έχοντας ως έμπνευσή μας τη φύση.

### Ποια είναι τα βασικά συστατικά των προϊόντων της VJM Cosmetics και τι πλεονεκτήματα έχουν;

Τα βασικά συστατικά της VJM Cosmetics είναι φυσικά συστατικά όπως εκχυλίσματα, αιθέρια έλαια, marigold, βιταμίνη E, ανόργανα χρώματα χωρίς χημικές προσθήκες, μέλι, καφέ και πολλά άλλα φυσικά συστατικά υψηλής ποιότητας. Το πλεονέκτημά μας είναι ότι έχουμε ως κύριο



## VJM Cosmetics



μέλημά μας να συμβάλλουμε στη βελτίωση της συνολικής ποιότητας του δέρματος και να δημιουργήσουμε ορατά πιο υγιή δέρματα για κάθε ηλικία, χρησιμοποιώντας εκχυλίσματα από φυτά και βιολογικά αιθέρια έλαια τα οποία συνδυάζονται με γνώσεις βοτανολογίας και φυτοθεραπείας και οδηγούν στη δημιουργία καινοτόμων και αποτελεσματικών προϊόντων από συστατικά φυτικής προέλευσης.

### Το μήτο σας είναι...

«Ίκανοποιήστε κάθε σας ανάγκη με τη βοήθεια της φύσης και αισθανθείτε τη φυσική ομορφιά στο δέρμα σας! Νιώστε και εσείς τη φυσική ομορφιά πάνω σας».



## Tips για υγιή επιδερμίδα

Τα φυτικά καλλυντικά φροντίζουν και περιποιούνται αποτελεσματικά την επιδερμίδα ενώ ταυτόχρονα προωθούν έναν υγιεινό τρόπο ζωής. Το μεγαλύτερο πλεονέκτημά τους είναι ότι προσφέρουν στο δέρμα μας όλες τις ενεργητικές ιδιότητες και τα οφέλη που χαρίζει απλόχερα η φύση.

Η Βικτώρια Μίτζβα, Διευθύντρια της VJM Cosmetics, μας δίνει χρήσιμες συμβουλές για υγιή επιδερμίδα:

1

Γνωρίστε το δέρμα σας. Πριν αποφασίσετε να επενδύσετε σε προϊόντα περιποίησης σιγουρευτείτε ότι γνωρίζετε τον τύπο του δέρματός σας και να αγοράζετε με βάση τον τύπο δέρματος και όχι με την ηλικία σας.

2

Αφιερώστε χρόνο ώστε να καθαρίσετε αποτελεσματικά την επιδερμίδα σας κάθε πρωί και βράδυ. Είναι σημαντικό να αφαιρεθούν οι ρύποι του αέρα, τα υπολείμματα μακιγιάζ καθώς και η λιπαρότητα του δέρματος που δημιουργείται κατά τη διάρκεια του ύπνου. Η VJM Cosmetics σας προτείνει να κάνετε καθαρισμό με το σαπούνι ενεργού άνθρακα για βαθύ καθαρισμό, το οποίο είναι κατάλληλο για όλους τους τύπους δέρματος και προετοιμάζει την επιδερμίδα σας για να δεχτεί τα άλλα προϊόντα που θα ακολουθήσουν.

3

Ενυδατώστε σε καθημερινή βάση την επιδερμίδα σας. Ιδανικά σας προτείνουμε το face serum της VJM Cosmetics με υαλουρονικό οξύ το οποίο θα σας προσφέρει την επιπλέον ενυδάτωση που χρειάζεστε και αντικαθιστά την κρέμα ημέρας σας.

4

Κάντε απολέπιση τις βραδινές ώρες έτσι ώστε το δέρμα να έχει την ευκαιρία κατά τη διάρκεια της νύχτας να ανακτήσει την υγρασία του αλλά και να μην εκτεθεί σε άμεσο ηλιακό φως.

5

Βελτιώστε την ποιότητα ζωής σας. Η σωστή διατροφή, η επαρκής ξεκούραση και η σωστή πρόληψη νερού είναι σημαντικοί παράγοντες όχι μόνο για την υγεία μας αλλά και για την ομορφιά μας.

6

Αφιερώστε χρόνο στον εαυτό σας και προσφέρετέ του τη φροντίδα που χρειάζεται και είναι σίγουρο ότι το δέρμα σας θα λάμψει και θα δείτε αμέσως τη διαφορά.



## Η Greek Chic Handmades κερδίζει το Βραβείο Κοινού για την Ελλάδα στο διαγωνισμό FedEx Small Business

Η FedEx Express ανακοίνωσε τους νικητές στον διαγωνισμό Small Business Grant στην Ευρώπη. Η byACRE, μια start-up εταιρία στη Δανία που σχεδιάζει και παράγει λύσεις για άτομα με μειωμένη κινητικότητα κέρδισε το μεγάλο βραβείο, αξίας €50,000 για να αναπτυχθούν και να επιτύχουν τις φιλοδοξίες τους.

Στον φετινό πανευρωπαϊκό διαγωνισμό, τρεις εταιρίες βραβεύτηκαν επίσης με το βραβείο Κριτικής Επιτροπής, με έπαθλα αξίας 15.000 ευρώ η καθεμία, και 15 μικρές επιχειρήσεις από 15 χώρες της Ευρώπης βραβεύτηκαν με ένα επιπλέον βραβείο Κοινού αξίας 10.000 ευρώ η καθεμία, που ψηφίστηκε δημόσια από το κοινό στη χώρα τους. Η Greek Chic Handmades ήταν η νικήτρια με τις χειροποίητες δημιουργίες. Η εταιρία κατασκευάζει χειροποίητα δερμάτινα σανδάλια και αξεσουάρ με

σεβασμό προς τη γυναίκα παρέχοντας ελληνικά διαχρονικά προϊόντα με εξατομίκευση από το χρώμα του δέρματος μέχρι τις κορδέλες. Το συνολικό έπαθλο των σχεδόν 250.000 ευρώ έχει φτάσει σε 19 μικρές εταιρίες σε 16 ευρωπαϊκές χώρες.

Στην προηγούμενη φάση του διαγωνισμού, μια άλλη ελληνική μικρή επιχείρηση, η Pandrosia, αναγνωρίστηκε και επιλέχθηκε να εκπροσωπήσει την Ελλάδα στον τελικό. Η εταιρία καλλιεργεί βιολογική αλόη βέρα στα κτήματά της στην Κω, το νησί του Ιπποκράτη, και τη χρησιμοποιεί για να δημιουργήσει μια σειρά από φυσικά προϊόντα διατροφής και περιποίησης.



## Τα σπάνια μπλε διαμάντια

SAY

*yes* & get impressed


Τα μπλε διαμάντια αποτελούν περίπου το 0,02 % των εξορυσσόμενων διαμαντιών, και περιλαμβάνονται σε μερικά από τα διασημότερα κοσμήματα στον κόσμο. Το μπλε τους χρώμα οφείλεται στο χημικό στοιχείο βόριο, που περιέχουν. Οι επιστήμονες έχουν διαπιστώσει ότι τα μπλε διαμάντια μπορούν να σχηματιστούν σε βάθος τουλάχιστον 610 χιλιομέτρων, φτάνοντας τον κατώτερο μανδύα της Γης. Σχεδόν το 99% όλων των διαμαντιών σχηματίζονται περίπου στα 150 - 200 χιλιόμετρα, βάθος πολύ μικρότερο από το σημείο που σχηματίζεται το μπλε διαμάντι.

## Η L'Oréal αναγνωρίστηκε από τον Δείκτη Ισότητας των Φύλων του Bloomberg 2022

# L'ORÉAL

Για 5 η συνεχόμενη χρονιά, η L'Oréal αναγνωρίστηκε από τον Δείκτη Ισότητας των Φύλων του Bloomberg 2022 για τη δημιουργία ενός επιτυχημένου περιβάλλοντος εργασίας με στόχο την ισότητα και τη συμπερίληψη. Ο συγκεκριμένος δείκτης αξιολογεί την ισότητα των φύλων, εστιάζοντας σε πέντε πυλώνες: την εκπροσώπηση των γυναικών σε θέσεις ηγεσίας & διαχείρισης ταλέντου, την ισότητα στις αμοιβές ανάμεσα στα δύο φύλα, την κουλτούρα χωρίς αποκλεισμούς, τις πολιτικές ενάντια στην σεξουαλική παρενόχληση, καθώς και την ενίσχυση της θέσης των γυναικών στο εργασιακό περιβάλλον.

Η L'Oréal είναι μία από τις 418 εταιρίες σε 45 χώρες και περιοχές που συμμετέχουν στον Δείκτη Ισότητας των Φύλων του Bloomberg 2022 (GEI), έναν από τους εγκυρότερους δείκτες σε θέματα διαφάνειας και ισότητας των φύλων στο εργασιακό περιβάλλον.

Ο Jean-Claude Le Grand, Chief Human Relations Officer της L'Oréal, δήλωσε μεταξύ άλλων: «Γνωρίζουμε ότι μια κουλτούρα με γνώμονα τη συμπερίληψη είναι θεμελιώδης για την ενίσχυση της έμπνευσης, της καινοτομίας και της δημιουργικότητας στο εργασιακό περιβάλλον. Αλλά είναι και κάτι πολύ παραπάνω: μια ακμάζουσα κουλτούρα αποτελεί ένα σημαντικό ανταγωνιστικό πλεονέκτημα».



## Μαθουσάλας: Το αρχαιότερο ψάρι στον κόσμο

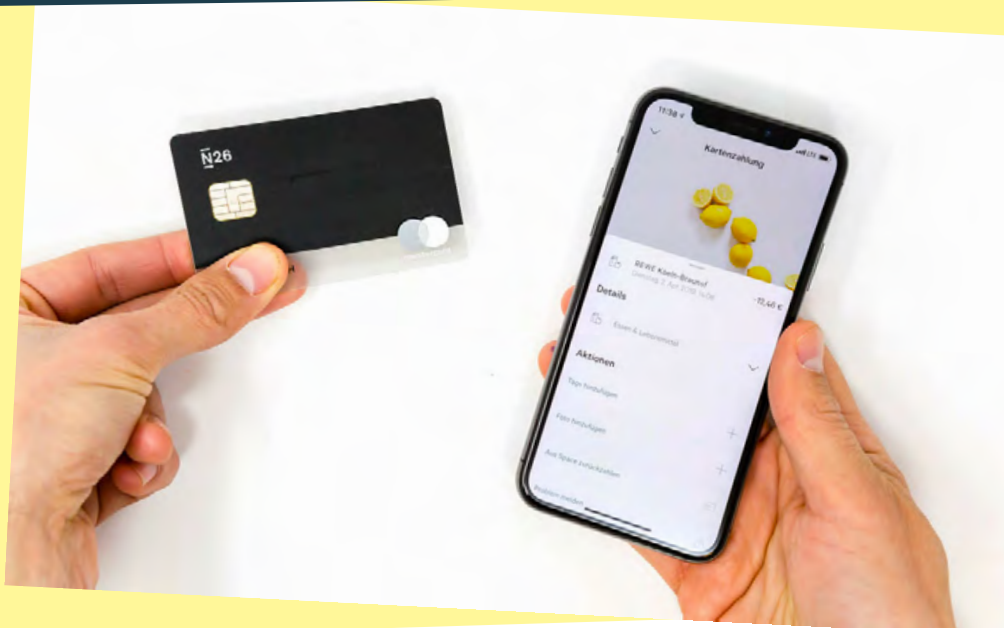
SAY *yes* & get impressed



Το αρχαιότερο ψάρι ενυδρείου στον κόσμο είναι ο Μαθουσάλας, που τρελαίνεται για σύκα και χάρδια στην κοιλιά. Ο Μαθουσάλας που αναφέρεται στη Βίβλο ήταν ο παππούς του Νώε και λέγεται ότι έζησε 969 χρόνια. Το ψάρι Μαθουσάλας υπολογίζεται πως είναι περίπου 90 ετών! Είναι ένας αυστραλιανός δίπνοος μήκους 1,2 μέτρων και βάρους 18,1 κιλών που μεταφέρθηκε στο μουσείο του Σαν Φρανσίσκο το 1938 από την Αυστραλία. Πρόκειται για ένα πρωτόγονο είδος με πνεύμονες και βράγχια. Μεταξύ άλλων η καθημερινή διατροφή του ψαριού περιλαμβάνει βιολογικά βατόμουρα, σταφύλια και μαρούλι. Οι δίπνοοι πιστεύεται ότι αποτελούν τον εξελικτικό σύνδεσμο μεταξύ των ψαριών και των αμφιβίων.

## Τα iPhone θα λειτουργούν σύντομα και ως τερματικά POS

Η Apple πρόκειται να λανσάρει νέα υπηρεσία που θα επιτρέπει στα iPhone να λειτουργούν ως τερματικά για πληρωμές με κάρτα. Η νέα λειτουργία πιθανότατα θα βασιστεί στο τσιπ NFC που υπάρχει ήδη στα iPhone και χρησιμοποιείται για συναλλαγές με Apple Pay. Τα καταστήματα μπορούν ήδη να χρησιμοποιούν iPhone για πληρωμές, πρέπει όμως να χρησιμοποιούν ξεχωριστό τερματικό POS που συνδέεται με Bluetooth. Η νέα υπηρεσία καταργεί την ανάγκη για ξεχωριστό τερματικό και εκτός από κάρτες θα δέχεται και πληρωμές απευθείας από άλλα iPhone.



## Τα νέα HUAWEI FreeBuds Lipstick κυκλοφόρησαν!



### HUAWEI FreeBuds Lipstick

Η Ομορφιά του Ήχου

ΑΠΟΚΤΗΣΕ ΤΑ

ΜΕ ΔΩΡΟ ΤΟ HUAWEI WATCH FIT



Δώρο



consumer.huawei.com/gr

\*Το προσφορά του Huawei Watch Fit, 14 ημερών δωρεάν δοκιμής και δωρεάν μεταφορών, είναι διαθέσιμο μόνο για τους πελάτες που αγοράζουν το Huawei FreeBuds Lipstick.

Τα νέα HUAWEI FreeBuds Lipstick είναι πλέον διαθέσιμα στην αγορά και προσφέρουν ένα μοναδικό συνδυασμό καλαίσθητου σχεδιασμού και λειτουργικότητας. Το αριστοκρατικό κόκκινο συναντά το κλασικό μαύρο, η τεχνολογική αρτιότητα συναντά τη σχεδιαστική κομψότητα και όλα αυτά σε ένα ζευγάρι ακουστικά.

Η μεθυστική μυρωδιά της συσκευασίας τους δε θα είναι η μόνη ευχάριστη έκπληξη για όσους θα έχουν τη χαρά να ανοίξουν τη συσκευασία. Η μαύρη, εκλεπτυσμένη, ανοξείδωτη θήκη τους, που θυμίζει κραγιόν, με τη χρυσή λεπτομέρεια στη μέση, δείχνει πως δεν έχουμε να κάνουμε με ένα απλό ζευγάρι ακουστικά, αλλά με μια τεχνολογική πρόταση για χρήστες που ξέρουν τι θέλουν.

Τα νέα ακουστικά FreeBuds Lipstick της HUAWEI προσφέρουν επιδόσεις υψηλής τεχνολογίας με μπαταρία που αντέχει για ώρες, ήχο υψηλή ποιότητας, εργονομικό σχεδιασμό και εύκολη διασύνδεση μεταξύ των συσκευών. Τα HUAWEI FreeBuds Lipstick διατίθενται από τις 31 Ιανουαρίου με δώρο το HUAWEI Watch Fit σε όλο το επίσημο δίκτυο καταστημάτων της εταιρίας.

## Διώξε τη ζήλεια



Πώς αισθάνεσαι όταν κάποιος έχει κάτι που εσύ δεν έχεις ή μπορεί να κάνει κάτι που θα 'θελες κι εσύ να κάνεις; Αν θυμώνεις ή πιστεύεις ότι ο κόσμος δεν είναι δίκαιος, σκέψου ότι όλοι ζηλεύουμε κάποιες φορές. Από τη σειρά βιβλίων "Τα παιδιά μπορούν". Για παιδιά από 4 ετών. Από τις εκδόσεις ΜΕΤΑΙΧΜΙΟ.



## Το καρναβάλι των ζώων- online



Με αφορμή το έργο του Καμί Σαιν Σαινς «Το καρναβάλι των ζώων» παιδιά ηλικίας από 3 έως 6 χρονών μαζί με τους γονείς τους, θα έχουν την ευκαιρία να γνωρίσουν τα μουσικά όργανα της ορχήστρας. Θα φτιάξουν μάσκες των ζώων και θα ταιριάξουν τον ήχο των μουσικών οργάνων με βασικά χαρακτηριστικά των ζώων. Θα τραγουδήσουν και θα συνοδέψουν με ηχηρές κινήσεις τραγούδια με πρωταγωνιστές τα ζώα. Με την ακρόαση της μουσικής του Καμί Σαιν Σαινς θα μαντέψουν ποιο ζώο έχει μασκαρευτεί και ποιο όργανο παίζει το μουσικό απόσπασμα

και θα εκφραστούν σύμφωνα με τη μουσική έννοια που κρύβεται σε κάθε μουσικό κομμάτι. Στο τέλος φορώντας τις μάσκες τα παιδιά θα πάρουν μέρος στη μεγάλη μουσική παρέλαση. Το πρόγραμμα "Το καρναβάλι των ζώων- online" αποτελείται από 8 εβδομαδιαίες συναντήσεις, 30' η κάθε μία. Το πρώτο μάθημα θα γίνει την Τρίτη 1 Φεβρουαρίου 2020, κατά τις ώρες 5:30-6:00 το απόγευμα και θα συνεχιστεί για 8 εβδομάδες. Για την πραγματοποίηση των μουσικών δραστηριοτήτων θα χρειαστούν κάποια εύκολα υλικά, τα οποία υπάρχουν διαθέσιμα σε κάθε σπίτι! Το κόστος του προγράμματος είναι 60 ευρώ (συν τυχόν τραπεζικά έξοδα) και για την κράτηση θέσης μπορείτε να πατήσετε [εδώ](#).

Τηλέφωνα επικοινωνίας 2392 400 752, 6937 216 816. Επιμέλεια: Ελένη Βλάχου.

## «Les Trois Femmes Swinging on the Train» ταξίδι στη χρυσή εποχή του Μεσοπολέμου



Τρεις δροσερές, γυναικείες παρουσίες μάς παρασύρουν μουσικά στα ανέμελα χρόνια του Μεσοπολέμου, κάθε Παρασκευή στις 21.30, μέσα στη μαγευτική ατμόσφαιρα του Μουσικού Βαγониού Orient Express. Κλείστε τα μάτια και φανταστείτε ότι έχετε μεταφερθεί 100 περίπου χρόνια πίσω. Τα κανόνια του πολέμου έχουν πλέον σιγήσει, οι πόλεις σφύζουν από ζωή και οι άνθρωποι κοιτάνε προς το μέλλον με ελπίδα. Η εποχή χαρακτηρίζεται από μια ανεμελιά και αθωότητα που θα γεννήσει καλλιτεχνικά κινήματα όπως τον σουρεαλισμό και τον εξπρεσιονισμό, τα οποία με την σειρά τους θα δώσουν την σκυτάλη στην Art Deco εποχή. Οι Les Trois Femmes, είναι ένα γυναικείο, φωνητικό συγκρότημα που αναβιώνει την αισθητική αυτής της εποχής, ερμηνεύοντας συνθέσεις των μεγάλων δημιουργών του 20' και του 30' με αυθεντικότητα και περίσσεια αγάπη. Οι ενορχηστρώσεις είναι πρωτότυπες και υπογράφονται από τον Mark

Joseph Priest, ο οποίος συνοδεύει με την κιθάρα του και ερμηνεύει μερικά από τα πιο αγαπημένα του τραγούδια της εποχής εκείνης. Στο κοντραμπάσο είναι ο μοναδικός και εξαιρετικά ταλαντούχος Κώστας Κωνσταντίνου. Οι τρεις γυναικείες φωνές είναι η Τατιάνα Μιχαηλίδου, η Μαντώ Παναγιωτάκη και η Μύρτα Σακελλαρίου.

## Γιάννης Κότσιρας – Γιώτα Νέγκα, μαζί για λίγες παραστάσεις

Ο Γιάννης Κότσιρας και η Γιώτα Νέγκα συναντιούνται για πρώτη φορά επί σκηνής στο Anodos Live Stage. Από το Σάββατο 5 Φεβρουαρίου και για κάθε Σάββατο, οι δύο σπουδαίοι καλλιτέχνες ενώνουν τις φωνές τους σε ένα μουσικό ταξίδι στο καλό Ελληνικό τραγούδι και ερμηνεύουν διαχρονικές επιτυχίες που έχουν ξεχωριστή θέση στην καρδιά μας, σε μία βραδιά γεμάτη συγκίνηση και χαρά.

Τραγούδια από τη δική τους δισκογραφία, από τον «Σασμό» και τον «Φύλακα Άγγελο», μέχρι το «Τσιγάρο» και το «Έλα και Κόψε Με στα Δυο» κι από το «Με τα Μάτια Κλειστά», και «Το Δίκιο μου» μέχρι το «Βρες μου έναν άλλον» και το «Οξυγόνο», οι δύο αγαπημένοι ερμηνευτές παρουσιάζουν ένα μοναδικό πρόγραμμα ερμηνεύοντας τραγούδια σταθμούς τόσο από την πλούσια δισκογραφία τους όσο και μεγάλες λαϊκές επιτυχίες τις οποίες όλοι αγαπάμε.



Τραγούδια από τη δική τους δισκογραφία, από τον «Σασμό» και τον «Φύλακα Άγγελο», μέχρι το «Τσιγάρο» και το «Έλα και Κόψε Με στα Δυο» κι από το «Με τα Μάτια Κλειστά», και «Το Δίκιο μου» μέχρι το «Βρες μου έναν άλλον» και το «Οξυγόνο», οι δύο αγαπημένοι ερμηνευτές παρουσιάζουν ένα μοναδικό πρόγραμμα ερμηνεύοντας τραγούδια σταθμούς τόσο από την πλούσια δισκογραφία τους όσο και μεγάλες λαϊκές επιτυχίες τις οποίες όλοι αγαπάμε.

ΘΩΜΑΣ ΨΥΡΡΑΣ

ΤΙ  
ΑΠΟΜΕΝΕΙ  
ΑΠ' ΤΗ  
ΦΩΤΙΑ

ΜΕΤΑΙΧΜΙΟ

## Τι απομένει απ' τη φωτιά

Ο εβδομηντάχρονος Αρμένιος Αρτέμ Αμπαριάν, γεννημένος στην Ελλάδα, άνθρωπος με διπλή ταυτότητα, στέλνει τη μαρτυρία της ζωής του, γραμμένη με τον τρόπο της επιστολής, στον νεαρό γιο μιας συμμαθήτριάς του. Αναζητώντας ως νέος έναν δικό του παράδεισο, γίνεται ένα από τα ανώνυμα θύματα της Ιστορίας. Στη μαρτυρία της ζωής του κουβαλάει τον αιώνα του. Και ενώ μιλάει για τα δικά του βάσανα, εξιστορεί τις χαμένες προσδοκίες και τον διωγμό εκατομμυρίων ανθρώπων που βρέθηκαν να ζουν, όταν κυνικές εξουσίες και ιδεολογίες χώρισαν αγαπημένους, έστυψαν ψυχές, συνέτριψαν προσδοκίες και χάλασαν ζωές. Έχοντας περάσει από λογής καταστάσεις ως διωγμένος, ξένος, εκπατρισμένος, εξόριστος, φυλακισμένος, πρόσφυγας, νεοφερμένος και μετανάστης, δίνει φωνή στα ανώνυμα θύματα και στους νικημένους σε χαμένες μάχες. Τώρα γνωρίζει ότι η Ιστορία αδιαφορεί για τα μεμονωμένα άτομα, που πλέον υποχρεώνονται να «κατασκευάζουν» ένα παρόν στο οποίο έχει υποταχτεί το παρελθόν και το μέλλον τους. Από τις εκδόσεις ΜΕΤΑΙΧΜΙΟ.

## Σμύρνη. Κυνήγι Μαγισσών

ΙΣΜΗΝΗ Χ. ΜΠΑΡΑΚΛΗ

## ΣΜΥΡΝΗ Κυνήγι Μαγισσών

ΜΥΘΙΣΤΟΡΗΜΑ

Βασισμένο σε αληθινή ιστορία



1922, Σμύρνη. Το κατατρεγμένο κορίτσι επιβιβάζεται στο πλοίο της σωτηρίας του, με προορισμό την Αμερική. Το μυστικό της θα γίνει ο ίσκιος που θα την ακολουθεί για μια ζωή.

1989, Δημοτικό Κοιμητήριο Κυλλήνης. Τα φτυάρια παλεύουν με το σκληρό χώμα πάνω από ένα αζήτητο μνήμα. Ξαφνικά παγώνουν όλα. Η εκταφή ματαιώνεται. Το μνήμα θαρρείς πως αντιστέκεται, σαν να κρύβει μέσα του μια ολόκληρη ιστορία. Ζωντανή. Στοιχειωμένη.

1993, Νέα Υόρκη. Το σημαδεμένο κορίτσι καταδύεται συχνά σε έναν αλλόκοτο εφιάλητη φωτιά κι αντάρα, ουρλιαχτά και ολόλυγοι, και μια γυναικεία φιγούρα να ζητά από εκείνη κάτι... Άραγε τι; Ωσπου, μια παλιά φωτογραφία θα τής γίνει εμμονή... ένα κυνήγι μαγισσών θα ξεκινήσει...

Πόσο μακριά μπορεί να φτάσει η αλήθεια μέχρι να αναδυθεί στο φως, ακόμα κι αν άργησε μια ολόκληρη ζωή; Από τις εκδόσεις ΨΥΧΟΓΙΟΣ.

quote of the day

WHEN I DISCOVER WHO I AM,  
I'LL BE FREE.  
Ralph Ellison

Σήμερα  
γιορτάζουν!  
Τρύφων, Τρύφοντας,  
Τρυφονία  
Φιλικητάτη,  
Φιλικήτη, Φιλικήτα

tip of the day

Freedom is being you,  
without anyone's permission.

1 Φεβρουαρίου

- > Παγκόσμια Ημέρα Χιτζάμπ
- > National Baked Alaska Day
- > National Dark Chocolate Day
- > National Freedom Day
- > National Get Up Day
- > National Serpent Day
- > National Texas Day