



ΓΕΜΙΣΤΗ ΑΠΟΛΑΥΣΗ!





SAY *yes* to the **press**

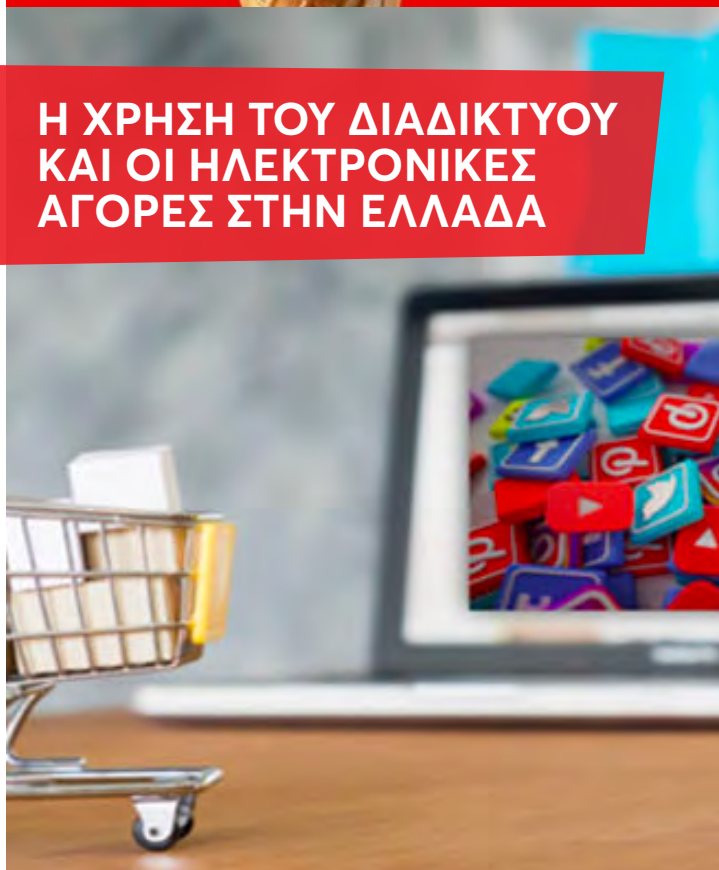
**ΠΑΓΩΤΟ ΕΜΠΝΕΥΣΜΕΝΟ  
ΑΠΟ ΤΑ ΕΜΟJΙ**



**ΤΑ ΠΛΟΙΑ ΤΟΥ  
ΜΕΛΛΟΝΤΟΣ**



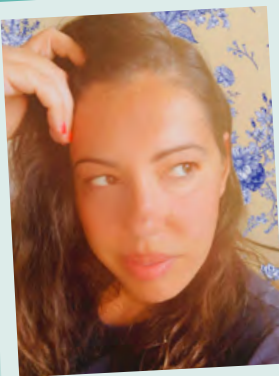
**Η ΧΡΗΣΗ ΤΟΥ ΔΙΑΔΙΚΤΥΟΥ  
ΚΑΙ ΟΙ ΗΛΕΚΤΡΟΝΙΚΕΣ  
ΑΓΟΡΕΣ ΣΤΗΝ ΕΛΛΑΔΑ**



**ΚΕΪΚ ΜΕ ΧΟΥΡΜΑΔΕΣ  
ΚΑΙ ΚΑΡΥΔΙΑ  
ΧΩΡΙΣ ΖΑΧΑΡΗ**



# Good morning SayYessers!



## Φτιάξε καφέ να στα πω...

Καλημέρα αγαπημένοι μου **SayYessers** και καλή εβδομάδα!!!

Δευτερούλα σήμερα και ας μιλήσουμε για νοοτροπία...

Το “Mindset” είναι το τρέχον τσιτάτο στο τοπίο ευεξίας/ψυχικής υγείας/γενικής ψυχολογίας. Δεν είναι απλά μια νέα ιδέα. Με όλο τον παραλογισμό που έχει πέσει τα τελευταία δύο χρόνια στον έξω κόσμο, είναι λογικό οι περισσότεροι άνθρωποι να έχουμε αρχίσει να εστιάζουμε προς τα μέσα και να προσπαθούμε να αποκτήσουμε τον έλεγχο τουλάχιστον σε αυτά που μπορούμε να ορίσουμε (σκέψεις, πράξεις, συμπεριφορές).

**Τι είναι η νοοτροπία όμως;** Νοοτροπία είναι ο ιδιαίτερος τρόπος σκέψης ενός ατόμου, μιας ομάδας, ενός λαού· το σύνολο των πεποιθήσεων, των φόβων, των προκαταλήψεων που τελικά καθορίζουν τη συμπεριφορά και τη δράση των ατόμων ή των ομάδων.

Αυτό το σύνολο στάσεων μας δείχνει πώς βλέπουμε τον εαυτό μας και πώς ανταποκρινόμαστε στις προκλήσεις της ζωής. Η Αμερικανίδα ψυχολόγος Carolyn Dweck ανέπτυξε μια θεωρία ότι υπάρχουν δύο τύποι νοοτροπιών: οι σταθερές και οι αναπτυξιακές.

**Ένα άτομο με σταθερή νοοτροπία πιστεύει ότι τα ταλέντα και οι ικανότητές του είναι έμφυτα και στατικά.** Τα άτομα με σταθερή νοοτροπία αποδίδουν την επιτυχία ή την αποτυχία τους στις φυσικές τους ικανότητες ή ελλείψεις και πιστεύουν ότι αυτά τα χαρακτηριστικά είναι άκαμπτα. Αντίθετα, κάποιος με νοοτροπία ανάπτυξης πιστεύει ότι οι ικανότητές του αναπτύσσονται μέσα από σκληρή δουλειά και ότι μπορούν να επεκτείνουν τις δυνατότητές τους με προσπάθεια και επιμονή. **Ένα άτομο με νοοτροπία ανάπτυξης πιστεύει ότι έχει εξουσία για το τι είναι ικανό να κάνει.**

**Ο τύπος νοοτροπίας που έχει ένα άτομο διαμορφώνεται από το πώς λάμβανε ανατροφοδότηση ως παιδί** (όλα πάντα επιστρέφουν στην παιδική ηλικία, σωστά;). Τα παιδιά που έλαβαν προσωπικό έπαινο ή επαίνους τείνουν να εσωτερικεύουν ότι είναι αυτό για το οποίο έχουν λάβει επιβεβαίωση και ότι η πρακτική οδηγεί σε μια σταθερή νοοτροπία. Για παράδειγμα, εάν ένα παιδί πάρει μία νίκη κατά τη διάρκεια ενός αγώνα στίβου και του πουν ότι είναι καλός δρομέας, μπορεί να συνεχίσει να πιστεύει ότι είχε καλή απόδοση επειδή είναι από τη φύση του καλός δρομέας. Αντίθετα, εάν το παιδί πει ότι τα πήγε καλά στον αγώνα του λόγω της σκληρής δουλειάς και της προσπάθειας που κατέβαλε για να βελτιώσει τις δεξιότητές του στο τρέξιμο, θα καταχωρήσει την ανατροφοδότηση ως έπαινο για το πώς πέτυχαν το στόχο, όχι γι' αυτό που είναι. Σε αυτή την περίπτωση, το παιδί πιθανότατα θα συνεχίσει να διαμορφώνει μια νοοτροπία ανάπτυξης και να αναζητήσει άλλους τρόπους με τους οποίους μπορεί να εργαστεί σκληρά για να πετύχει αυτό που θέλει στη ζωή του.

Προφανώς και ακολουθεί **Sparkling Room**, με tips για να βελτιώσουμε τη νοοτροπία μας αλλά και να ανακαλύψουμε αν έχουμε σταθερή ή αναπτυξιακή νοοτροπία!

**Tip of the Day:** Οι ικανότητες είναι αυτό που είσαι ικανός να κάνεις. Τα κίνητρα καθορίζουν αυτό που κάνεις και η νοοτροπία καθορίζει πόσο καλά το κάνεις...

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



# Τα πλοία του μέλλοντος



**Στο πλαίσιο της μείωσης του περιβαλλοντικού αποτυπώματος της ναυτιλίας το επενδυτικό ενδιαφέρον εστιάζει σε πλοία που μπορούν να καταναλώνουν εναλλακτικά καύσιμα.**

Σύμφωνα με πρόσφατη έκθεση του ναυλομεσιτικού οίκου Clarksons το προφίλ των παραγγελιών πλοίων που έχουν πραγματοποιηθεί το 2022 καταδεικνύει ότι πλέον οι επενδυτές επικεντρώνονται σε πλοία που έχουν τη δυνατότητα να καταναλώσουν εναλλακτικά καύσιμα, όπως αμμωνία, υδρογόνο, μεθανόλη και αιθάνιο.

Κάποια από τα προς ναυπήγηση πλοία μάλιστα θα μπορούν να καταναλώσουν πολλαπλά εναλλακτικά καύσιμα, μια λύση που ανταποκρίνεται στη λογική ότι επικρατεί αβεβαιότητα για το ποια ναυτιλιακά καύσιμα θα χρησιμοποιούνται στο μέλλον.

Χαρακτηριστικό αυτής της τάσης είναι ότι το 2021 παραγγέλθηκαν 448 πλοία που έχουν τη δυνατότητα να καταναλώσουν εναλλακτικά καύσιμα, ενώ το 2020 παραγγέλθηκαν 209 πλοία και το 2016 μόλις 46.

## Τα πλοία πρέπει να γίνουν «πράσινα»

Σύμφωνα με έρευνα των Simpson Spence Young οι εκπομπές διοξειδίου του άνθρακα από τη δραστηριότητα της παγκόσμιας ναυτιλιακής βιομηχανίας αυξήθηκαν το 2021 κατά 4,9% ενώ ήταν υψηλότερες και από το 2019. Ο στόχος του Διεθνούς Ναυτιλιακού Οργανισμού (IMO) ωστόσο είναι η μείωση των εκπομπών από τα πλοία κατά 40% ως το 2030.

## Ποια είναι τα αίτια της αύξησης εκπομπών CO2

Τα αίτια της αύξησης είναι τα μεγαλύτερα ταξίδια, οι υψηλότερες ταχύτητες πλεύσης και η αυξημένη συμφόρηση στα λιμάνια. Η παραγωγή CO2 αυξήθηκε, καθώς η παγκόσμια ζήτηση πετρελαίου αλλά και άνθρακα ανέκαμψε στο τέλος του 2021, λόγω της παγκόσμιας ενεργειακής κρίσης. Το 2021 εκλύθηκαν 833 εκατομμύρια τόνοι CO2 σε σύγκριση με τους 794 εκατομμύρια τόνους το 2020 και τους 800 εκατομμύρια τόνους το 2019. Η ναυτιλία αντιπροσωπεύει περίπου το 3% των εκπομπών αυτών.

## Αυτόνομα πλοία

Η ενσωμάτωση πλήρως αυτόνομων πλοίων στη ναυτιλία αποτελεί μία μεγάλη πρόκληση. Χάρη στα αυτόνομα πλοία θα επιτυγχάνεται καλύτερη απόδοση καυσίμου με θετικό αντίκτυπο στο περιβάλλον. Πρόσφατα το μοναδικό μέχρι σήμερα ηλεκτροκίνητο πλοίο για κοντέινερ ξεκίνησε δρομολόγια στη Νορβηγία και είναι πλήρως αυτόνομο. Κινείται με μπαταρίες λιθίου.





## Ηλεκτροκίνηση: Η Cosco παρήγγειλε πλοία που κινούνται με μπαταρίες

Ο κινεζικός όμιλος με έδρα τη Σανγκάη παρήγγειλε τα πρώτα ηλεκτρικά πλοία μεταφοράς εμπορευματοκιβωτίων. Καθένα από τα πλοία θα κινείται με 36 μπαταρίες εγκατεστημένες σε κοντέινερ, οι οποίες θα αποθηκεύουν 50.000 κιλοβατώρες ηλεκτρικής ενέργειας. Η κίνηση αυτή εντάσσεται στη στρατηγική της Cosco και του Πεκίνου για μείωση του περιβαλλοντικού αποτυπώματος της ναυτιλίας και βελτίωσης του περιβάλλοντος στις ποτάμιες μεταφορές.

## Τα πανιά-πτερύγια που μειώνουν τη χρήση καυσίμων

Μία από τις αλλαγές που πρόκειται να δούμε στο μέλλον θα αφορά στα πανιά-πτερύγια που εκτιμάται ότι θα μειώσουν τη χρήση καυσίμων από 5 μέχρι και 20%. Μέσω αυτής της προσπάθειας επιχειρείται η

αντικατάσταση των ντιζελοκίνητων πλοίων με πλοία που θα βασίζονται στην αιολική ενέργεια. Στο πλαίσιο αυτών των αλλαγών θα υπάρξουν διαφοροποιήσεις και στον σχεδιασμό τους.

## Ενδιαφέρουσες καινοτομίες

Πολύ ενδιαφέρουσα είναι μία καινοτομία του νορβηγικού πρότζεκτ Vindskip, με βάση το οποίο ένα σκάφος λειτουργεί σαν φτερό αεροπλάνου δημιουργώντας αεροδυναμική άνοση που το κινεί. Εντυπωσιακό είναι επίσης το πρότζεκτ "Wind Hunter", ένα πλοίο-φορτηγό ιαπωνικής κατασκευής που παράγει υδρογόνο από θαλασσινό νερό και έτσι τροφοδοτείται.

## info

Μέχρι το 2050, ο Διεθνής Οργανισμός Ναυσιπλοΐας έχει θέσει ως στόχο τη μείωση των εκπομπών του διοξειδίου του άνθρακα κατά 70% και των εκπομπών αερίου του θερμοκηπίου κατά 50% (σε σχέση με τα επίπεδα του 2008).



# Claire's Sparkling Room

Η νοοτροπία ενός ατόμου διαμορφώνει τον τρόπο με τον οποίο βλέπει τη νοημοσύνη και τις ικανότητές του και επηρεάζει τον τρόπο με τον οποίο μιλάει στον εαυτό του, εσωτερικά.

**Οι πεποιθήσεις και οι σκέψεις που σχηματίζουν τη νοοτροπία ενός ατόμου καθορίζουν τι πιστεύει ότι είναι δυνατό γι' αυτό** - εάν πιστεύει ότι υπάρχουν περιορισμοί στο τι μπορεί να επιτύχει ή αν έχει εμπιστοσύνη στην ικανότητά του να ξεπερνά τις προκλήσεις και να πραγματοποιεί τους στόχους του.

## Σταθερή νοοτροπία & νοοτροπία ανάπτυξης

Τα άτομα με σταθερή νοοτροπία βασίζονται στην επιβεβαίωση των ιδιοτήτων που έχουν, ενώ τα άτομα με νοοτροπία ανάπτυξης αναζητούν συνεχώς ευκαιρίες για βελτίωση.

Επιπλέον, η νοοτροπία ενός ατόμου παίζει μεγάλο ρόλο στο πώς διαχειρίζεται την αβεβαιότητα και τις αποτυχίες. Μια σταθερή νοοτροπία οδηγεί ένα άτομο να πιστεύει ότι μια οπισθοδρόμηση ή μια πρόκληση είναι μια πρόσκληση να εγκαταλείψει κάτι. Αντίθετα, ένα άτομο με νοοτροπία ανάπτυξης βλέπει μια οπισθοδρόμηση ή πρόκληση ως ευκαιρία επέκτασης και μια προσωρινή περίσταση.

**Η νοοτροπία είναι κρίσιμη γιατί είναι ένας βασικός μοχλός πίσω από τα αποτελέσματα ενός ατόμου σε όλους τους τομείς της ζωής - προσωπικούς στόχους, διαπροσωπικές σχέσεις και επαγγελματικές προσπάθειες.**





## Πώς μπορώ να βελτιώσω τη νοοτροπία μου;

Εάν υποψιάζεστε ότι έχετε σταθερή νοοτροπία και θέλετε να γίνετε πιο ευέλικτοι, τα καλά νέα είναι ότι μπορείτε να αλλάξετε την προσέγγισή σας. Εδώ είναι 5 τρόποι για να ξεκινήσετε:

### 1. Κάντε έναν απολογισμό της ζωής σας.

Αναθεωρήστε κάθε τομέα της ζωής σας (σταδιοδρομία, φιλίες, ερωτική ζωή, πνευματική, υγεία, οικονομική κ.λπ.). Σημειώστε πού είστε ικανοποιημένοι με την τρέχουσα κατάσταση και πού θέλετε να αναπτυχθείτε.

**2. Δείξτε στον εαυτό σας συμπόνια.** Συγχωρήστε τον εαυτό σας για λάθη του παρελθόντος ή για το ότι δεν χειρίζεστε πάντα τα πράγματα όπως θα θέλατε. Ο καθένας κάνει ό,τι καλύτερο μπορεί - αλλά αυτό που μας κάνει καλύτερους το κερδίζουμε με τον χρόνο και την επίγνωση.

### 3. Σταματήστε την αρνητική αυτο-συζήτηση.

Είστε ο νούμερο ένα συνομιλητής σας, οπότε ας βεβαιωθούμε ότι αυτό που λέτε είναι εποικοδομητικό. Μίλησε στον εαυτό σου όπως θα απευθυνόσουν σε έναν καλό φίλο και σταμάτα να είσαι τόσο σκληρός με τον εαυτό σου όλη την ώρα.

### 4. Αφιερώστε χρόνο για προβληματισμό.

Αφιερώνοντας χρόνο για να αναλογιστείτε τις σκέψεις και τις πράξεις σας αυξάνει την αυτογνωσία σας. Αυτή η εσωτερική γνώση θα σας βοηθήσει να αυξήσετε την εμπιστοσύνη στις ικανότητές σας και θα σας δώσει διορατικότητα όπου μπορείτε να εξελιχθείτε.

### 5. Μάθετε τι έχει σημασία για εσάς - και συνεχίστε το!

Τα άτομα με νοοτροπία ανάπτυξης οδηγούνται από την επιθυμία τους να βελτιστοποιήσουν την εμπειρία της ζωής τους. Αποφασίζουν τι θέλουν να ακολουθήσουν και καταβάλλουν τα μέγιστα για να το πραγματοποιήσουν.







Η δύναμή μας

## Το Λισβόρι της Λέσβου ήδη μοσχοβολά γλυκάνισο

Ο γλυκάνισος αποτελεί χαρακτηριστικό μυρωδικό της ελληνικής γης καθώς και βασικό συστατικό για το παραδοσιακό μας απόσταγμα, το Ούζο. Το πλούσιο άρωμά του σφραγίζεται από τη διαδικασία της σποράς έως και την αποθήκευση του καρπού και η φετινή σπορά για το γλυκόπιστο Ούζο Πλωμαρίου υπόσχεται υψηλής ποιότητας και αρωματικό απόσταγμα! Η καλλιέργεια και φροντίδα του αρωματικού δώρου της ελληνικής γης είναι ύψιστης σημασίας για την ποτοποιία. Για τη σπορά του γλυκάνισου, το καταρτισμένο προσωπικό παρακολουθεί τον καιρό από την αρχή του έτους και ξεκινά τη σπορά την περίοδο όπου το χώμα είναι πιο εύφορο μεταξύ Φεβρουαρίου και Μαρτίου. Η σπορά πραγματοποιείται στα κτήματα της αποσταγματοποιίας στο Λισβόρι της Λέσβου. Η επιλογή της συγκεκριμένης τοποθεσίας δεν είναι τυχαία καθώς, χάρη στο μικροκλίμα της περιοχής, θεωρείται ότι εκεί φύεται ο καλύτερος γλυκάνισος στον κόσμο! Ο γλυκάνισος αποτελεί ένα από τα βασικά στοιχεία της μυστικής συνταγής του Ούζου Πλωμαρίου που μετρά σχεδόν 130 χρόνια.



## Το Μπιφτέκι από Ελαιοπουλάκι® με βρώμη της Αγγελάκης ΑΕ στα καλύτερα λανσαρίσματα για το 2021-2022

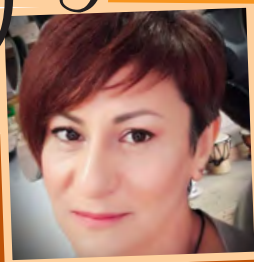


Το βραβείο Καλύτερο Λανσαρίσματος 2022 για το Μπιφτέκι Ελαιοπουλάκι παρέδωσε ο κ. Άγγελος Τσαβδάρης, Πρόεδρος του Ελληνο-Ινδικού Επιμελητηρίου Εμπορίου και Οικονομίας, στην κα Ειρήνη Χαλκιά, Marketing Manager της Αγγελάκης ΑΕ.



Η νέα ολοκληρωμένη πρόταση από την Αγγελάκης ΑΕ, το χειροποίητο Μπιφτέκι από Ελαιοπουλάκι® που ζυμώνεται με βιολογική βρώμη ολικής άλεσης, φρέσκα λαχανικά, αγνό ελαιόλαδο και κourkouμά, βραβεύτηκε στα Best Launching Awards 2022, στο πλαίσιο του 22 ου Συνεδρίου Marketing & Πωλήσεων, που διοργανώθηκε την Παρασκευή 18 Μαρτίου υπό την αιγίδα του οικονομικού περιοδικού The Business Review, αλλά και των οργανισμών ΣΒΕ, ΕΒΕΑ, ΕΛΛΑ-ΔΙΚΑ ΜΑΣ και ΣΕΛΠΕ. Το Μπιφτέκι κοτόπουλο Ελαιοπουλάκι®, χωρίς συντηρητικά, αποτελεί ένα πλήρες, ισορροπημένο γεύμα που συνδυάζει τη ζωική πρωτεΐνη με τις φυτικές ίνες, τα καλά λιπαρά του ελαιόλαδου και τις αντιοξειδωτικές ιδιότητες του κourkouμά με τα μοναδικά χαρακτηριστικά που έχει το κοτόπουλο Ελαιοπουλάκι®. Μέσα σε λίγους μήνες κέρδισε την εμπιστοσύνη των καταναλωτών και έχει ήδη διακριθεί για τα ποιοτικά και διατροφικά του χαρακτηριστικά στη Sial Innovation 2020 και στα Healthy Diet Awards 2021 - με χρυσό βραβείο στην κατηγορία τροφίμων «Free From or Low» και με ασημένιο βραβείο στην κατηγορία των Ειδικών Γευμάτων.





Αριστέα Δαβράδου,  
Εναλλακτική  
Ζαχαροπλάστης

## Κέικ με χουρμάδες και καρύδια χωρίς ζάχαρη

**Ένα κέικ με χουρμάδες και καρύδια, ελαφρύ και υγιεινό!  
Τα φυσικά γλυκαντικά από τους χουρμάδες αρκούν για να το κάνουν λαχταριστό!**

### Θα χρειαστούμε:

- 240 γρ. αλεύρι ολικής
- 140 ml φυτικό γιαούρτι
- 50 ml λάδι
- 150 γρ. καρύδι μέτρια κομμένο
- 100 ml φυτικό γάλα χλιαρό
- 2 κ.σ. σπόρους chia μουλιασμένους σε 6 κ.σ. νερό
- 1 κ.γ. εκχύλισμα βανίλιας
- 280 γρ. χουρμάδες χωρίς ζάχαρη (τους ζυγίζουμε αφού έχουμε αφαιρέσει τα κουκούτσια τους)
- 1 κ.γ. σόδα
- 1 κ.γ. κανέλα
- 1 κ.γ. κάρδαμο
- 1 κ.γ. ξύσμα πορτοκαλιού
- Λίγο αλάτι

### Διαδικασία παρασκευής:

- Σε ένα μπόλ βάζουμε το φυτικό γάλα με τους χουρμάδες και τους αφήνουμε να μουλιάσουν για 15'.
- Σε ένα μπολ ή στον κάδο του μίξερ βάζουμε τα υγρά υλικά και ομογενοποιούμε, προσθέτοντας και τους σπόρους chia.
- Πολτοποιούμε το γάλα με τους χουρμάδες έως ότου να γίνουν σαν καραμέλα.
- Προσθέτουμε το μείγμα των χουρμαδων μέσα στα υγρά υλικά του κέικ, προσθέτουμε τα καρύδια και όλα τα υπόλοιπα στερεά υλικά μας και ανακατεύουμε έως ότου ομογενοποιηθούν.
- Σε μακρόστενη φόρμα κέικ βάζουμε λαδόκολλα και προσθέτουμε το μείγμα μας.
- Αν μας αρέσει η σοκολάτα προσθέτουμε και σταγόνες σοκολάτας.
- Ψήνουμε για 50' στους 170° με 180° (ανάλογα με την ένταση του φούρνου) σε προθερμασμένο φούρνο.
- Αφαιρούμε το κέικ από τη φόρμα αφ' ότου κρυώσει και σερβίρουμε.

Καλή επιτυχία!





Το Burger King σε ρβίρει παγωτό εμπνευσμένο από τα emoji poopies για να τονίσει τα καθαρά συστατικά που περιέχουν τα προϊόντα του.

POOP

EMOJI

ICE CREAM



Το Burger King στη Βραζιλία παρουσίασε ένα προϊόν Poop Emoji Ice Cream για να προωθήσει

την πρόσφατη ανακοίνωσή του ότι τα παγωτά και τα επιδόρπιά του είναι 100% χωρίς τεχνητά συστατικά.

Όπως υποδηλώνει το όνομά του, το προϊόν παγωτού μοιάζει με το emoji "poopies", με μάτια και στόμα. Διατίθεται μόνο αυτή τη σεζόν καθώς η εταιρεία δεν έχει αποφασίσει ακόμα αν θα το κάνει μόνιμο στοιχείο στα μενού. Το προϊόν δημιουργήθηκε από το πρακτορείο David São Paulo.

Το "τρέλό" νέο προϊόν είναι η τελευταία καμπάνια του Burger King γύρω από τη δέσμευσή του να αφαιρέσει τα τεχνητά συστατικά από τα φαγητά του και έρχεται εν μέσω της δημιουργικής κριτικής της αλυσίδας QSR.

Το πιο πρόσφατο κόλπο μάρκετινγκ του Burger King φαίνεται να τραβάει την προσοχή στο μενού τεχνητών γλυκών χωρίς πρόσθετα τεχνητά συστατικά, σε μια προσπάθεια επικεντρωμένη γύρω από ένα emoji από το οποίο οι περισσότερες επωνυμίες - ειδικά αυτές των εστιατορίων- συνήθως απέφυγαν. Η προώθηση αυτή αντιπροσωπεύει στο 100% το Keep It Real Meals Burger King που υποστηρίζεται από διασημότητες και τονίζει την εξάλειψη 120 τεχνητών συστατικών από το μενού του. Όμως ακόμα και για μια αλυσίδα όπως το Burger King, γνωστό για αμφιλεγόμενες καμπάνιες, το Poop Emoji Ice Cream κάποιος θα το χαρακτήριζε από αρκετά τολμηρό έως ακραίο.

«Είναι καλύτερο να μοιάζετε εξωτερικά με κακάο παρά να σας γεμίζουν με πολλά κακά συστατικά από μέσα», είπε ο Rogério Chaves, δημιουργικός διευθυντής στο David São Paulo, σε μια δήλωση.

Το προϊόν Poop Emoji Ice Cream δημιουργήθηκε από το ίδιο πρακτορείο με το οποίο συνεργάστηκε το 2020 για το Moldy Whopper, μια προσπάθεια που προώθησε την αφαίρεση των τεχνητών συντηρητικών με ένα μπιφτέκι κατάφυτο από μπλε και πράσινη μούχλα. Δεν αποτελεί έκπληξη το γεγονός ότι αυτή η καμπάνια έλαβε μικτή ανταπόκριση από τους καταναλωτές, αλλά προκάλεσε μεγαλύτερη προσοχή από τα υπόλοιπα πρότυπα της κατηγορίας και αναγνωρίστηκε ευρέως ως μία από τις καλύτερες καμπάνιες της χρονιάς.

Τα τελευταία χρόνια, ο David έχει δημιουργήσει καμπάνιες με παρόμοιο ενδιαφέρον για το Burger King στη Βραζιλία, συμπεριλαμβανομένης μιας καμπάνιας για κινητά το 2019 που πρόσφερε στους χρήστες της εφαρμογής ένα δωρεάν Whopper για να βάλουν σχεδόν φωτιά στις διαφημίσεις των αντιπάλων του και μια ώθηση τον Ιούνιο του 2020 για παραμονή στο σπίτι λόγω πανδημίας που ανταμείβει τους ανθρώπους με ένα "Lock-down Whopper".

Το Burger King μετά από σχεδόν έναν χρόνο ανακατατάξεων σε στελέχη μάρκετινγκ και αύξησης των πωλήσεων, ειδικά των καταστημάτων στις ΗΠΑ, το τελευταίο τρίμηνο του 2021 πλησίασε αρκετά τον μεγάλο αντίπαλο McDonald's.



Our ice creams used to have this sh\*t.



## Lavipharm: Χορηγός του MDA Ελλάς στον 10ο Ημιμαραθώνιο Αθήνας 2022

Η Lavipharm για ακόμη μια φορά στάθηκε αρωγός στο MDA Ελλάς, Σωματείο για τη φροντίδα ατόμων με νευρομυϊκές παθήσεις, στηρίζοντας τη συμμετοχή του στον 10ο Ημιμαραθώνιο της Αθήνας. Χορηγός της διαδρομής των 5χλμ, συμμετείχε ενεργά στη διοργάνωση με στόχο την ενίσχυση των σκοπών του Σωματείου. Την Κυριακή, 20 Μαρτίου, το χιονόνερο, ο αέρας και οι χαμηλές θερμοκρασίες δεν πτόησαν τους εργαζόμενους της Lavipharm, οι οποίοι φορώντας το πιο ζεστό τους χαμόγελο εμφανίστηκαν στο κέντρο της Αθήνας με τη χαρακτηριστική κόκκινη μπλούζα των Finish Liners. Σαν μια ομάδα, σε κλίμα συγκίνησης, επιμονής κι αλληλεγγύης, έτρεξαν τη διαδρομή των 5χλμ συνοδεύοντας τον Παναγιώτη Παπαπαύλου και τον Χάρη Ασλανίδη, μέλη του MDA Ελλάς. Οι εργαζόμενοι της Lavipharm συμμετέχουν παραδοσιακά στο δρομικό αυτό γεγονός μεταδίδοντας πιστά το μήνυμα «δεν έχει σημασία πώς τρέχεις, αλλά γιατί!». Στόχος είναι η ευαισθητοποίηση του κοινού για τους συνανθρώπους μας με νευρομυϊκές παθήσεις, αλλά και για να αναδείξουν την ανάγκη και το δικαίωμα των ατόμων με αναπηρία στην πρόσβασή τους σε δράσεις, όπως οι αγώνες δρόμου. Με πορεία 110 ετών, η Lavipharm είναι σήμερα ένας ολοκληρωμένος ελληνικός Όμιλος έρευνας, ανάπτυξης, παραγωγής, εισαγωγής, εμπορίας και διανομής φαρμακευτικών, παραφαρμακευτικών και καλλυντικών προϊόντων στην Ελλάδα, με έντονη διεθνή δραστηριότητα.



## Η Παγκόσμια Τράπεζα πρωτοτυπεί με ομόλογο για τον μαύρο ρινόκερο!

SAY *yes* & get impressed

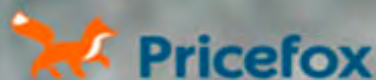
Η Παγκόσμια Τράπεζα εξέδωσε για πρώτη φορά ομόλογο για την προστασία της άγριας ζωής, χάρη στο οποίο συγκέντρωσε 150 εκατομμύρια δολάρια για τον μαύρο ρινόκερο, είδος της Αφρικής που αντιμετωπίζει κίνδυνο εξαφάνισης. Το ομόλογο πενταετούς διάρκειας θα αποφέρει κέρδη στους επενδυτές μόνο εφόσον αυξηθεί ο πληθυσμός του είδους σε δύο εθνικά πάρκα της Νότιας Αφρικής, ανέφερε η τράπεζα. Σε περίπτωση αύξησης η απόδοση θα κυμανθεί από 3,7% έως 9,2%. Ο μαύρος ρινόκερος είναι ένα από τα πέντε σύγχρονα είδη στην οικογένεια του ρινόκερου και ένα από τα δύο είδη που ζουν στην Αφρική μαζί με τον λευκό ρινόκερο. Παρά τις ονομασίες τους, και τα δύο αφρικανικά είδη είναι γκριζά!





## Έρευνα: Η χρήση του Διαδικτύου και οι Ηλεκτρονικές Αγορές στην Ελλάδα

Η ραγδαία αύξηση του ηλεκτρονικού τζίρου στην Ελλάδα συνεχίστηκε και το 2021 μετά τη μεγάλη αύξηση που παρατηρήθηκε το 2020 λόγω της πανδημίας με ολοένα και περισσότερους καταναλωτές να αγοράζουν για πρώτη φορά προϊόντα και υπηρεσίες στο διαδίκτυο.



### Επικρατέστεροι λόγοι χρήσης του διαδικτύου

Οι 3 επικρατέστεροι λόγοι για τους οποίους οι Έλληνες χρησιμοποιούν το διαδίκτυο, είναι τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης, η ηλεκτρονική αλληλογραφία (email) και οι ηλεκτρονικές αγορές.

### Χρήση διαδικτύου ανά ηλικιακή ομάδα

Το 94% των Ελλήνων είναι ενεργοί χρήστες του διαδικτύου. Παρόλο που οι Έλληνες μέχρι 44 ετών είναι όλοι χρήστες του διαδικτύου, η πανδημία έχει επιταχύνει τη διείσδυση μεγαλύτερων ηλικιακών ομάδων στο διαδίκτυο με το 76% της ηλικιακής ομάδας 65-74 να είναι πλέον ενεργοί χρήστες του διαδικτύου, αύξηση που φτάνει το 23% τα τελευταία 2 χρόνια.

### Μέσα Κοινωνική Δικτύωσης

Το Facebook είναι το πιο δημοφιλές μέσω κοινωνικής δικτύωσης, ακολουθεί το Messenger και το Viber. Οι νέοι λογαριασμοί στο Instagram αυξήθηκαν, προσπερνώντας το YouTube. Το TikTok είναι το μέσο με την μεγαλύτερη αύξηση το 1ο εξάμηνο του 2021 σε σχέση με το 2ο εξάμηνο του 2020 με αύξηση που έφτασε το 43%.

### Η εξέλιξη των ηλεκτρονικών αγορών στην Ελλάδα

Οι Έλληνες αναδεικνύονται πρωταθλητές στην Ευρώπη στο πόσο γρήγορα αγκαλιάζουν τις online αγορές. Ενδεικτική

είναι η έρευνα του Pricefox.gr και της Focus Bari για το 2021 στην Ελλάδα σχετικά με την εμπιστοσύνη που δείχνουν οι Έλληνες καταναλωτές στο διαδίκτυο για τις αγορές τους.

### Πόσα ξοδεύουν οι Έλληνες στο ηλεκτρονικό τους καλάθι

Σε επίπεδο 6μήνου οι Έλληνες καταναλωτές κατά μέσο όρο σχεδόν διπλασίασαν το ποσό που ξοδεύουν online από €473 το 2020 σε €806 το 2021. Οι ηλικίες 35-44 έχουν το μεγαλύτερο ηλεκτρονικό καλάθι κατά μέσο όρο σε εξάμηνη βάση στα €944.

### Πώς πληρώνουν οι Έλληνες στο διαδίκτυο

Η πληρωμή με μετρητά κατά την παραλαβή και οι χρεωστικές κάρτες, είναι με διαφορά οι πιο κοινά τρόποι πληρωμής. Οι πληρωμές με μετρητά αυξήθηκαν σημαντικά (+18%) επιστρέφοντας στην πρώτη θέση αλλά πολύ κοντά με τις χρεωστικές κάρτες που ακολουθούν.

Στους υπόλοιπους τρόπους πληρωμής παρατηρείται αύξηση στις τραπεζικές μεταφορές και στις πληρωμές νίνια wallet (+50%).

info

Τα στοιχεία της έρευνας προέκυψαν από την Focus Bari και η επεξεργασία των στοιχείων έγινε από το Pricefox.gr.





powered by efood



## Gate Delivery powered by efood: νέα υπηρεσία για ταξιδιώτες στο Αεροδρόμιο “Ελευθέριος Βενιζέλος”

Το efood και ο Διεθνής Αερολιμένας Αθηνών «Ελευθέριος Βενιζέλος» προχώρησαν σε μια στρατηγική συνεργασία, εστιασμένη στην εμπειρία του ταξιδιώτη, δίνοντας τη δυνατότητα παραγγελίας και παραλαβής φαγητού ή καφέ, από καταστήματα του Αεροδρομίου, στην πύλη αναχώρησης. Το efood σε συνεργασία με τον Διεθνή Αερολιμένα Αθηνών «Ελευθέριος Βενιζέλος» δημιουργούν τη νέα υπηρεσία Gate Delivery powered by efood, ένα εγχείρημα που εστιάζει στην εμπειρία του ταξιδιώτη, προσφέροντας επιλογές delivery σε φαγητό ή καφέ ενώ βρίσκεται στην πύλη αναχώρησης. Συγκεκριμένα, οι ταξιδιώτες μπορούν κατά την είσοδό τους στην πύλη αναχώρησης στην περιοχή Σένγκεν (Gates B), να παραγγείλουν από όλα τα εστιατόρια ή καφέ της συγκεκριμένης περιοχής, μέσα από τα ειδικά διαμορφωμένα stand, αλλά και μέσω του efood app ή μέσω QR code, και να παραλάβουν από το efood «pick up point» που έχουν επιλέξει, σε λίγα λεπτά. Το καινοτόμο εγχείρημα του Gate Delivery είναι μια υπηρεσία που ανταποκρίνεται πλήρως στις νέες συνήθειες των ταξιδιωτών και απευθύνεται σε όλους τους επιβάτες, ακόμη και σε αυτούς που έχουν μόνο λίγα λεπτά διαθέσιμα για την επιβίβασή τους όπως και αυτούς που μπορούν να καταναλώσουν κατά τη διάρκεια της πτήσης το δικό τους γεύμα ή ρόφημα, στις περιπτώσεις που επιτρέπεται από την αεροπορική εταιρεία που ταξιδεύουν.

## Alba Executive MBA: Ένα πρόγραμμα σπουδών που προετοιμάζει τους ηγέτες για τις προκλήσεις του μέλλοντος



Στην εποχή των συνεχών ανατροπών και ανακατατάξεων, το Alba Graduate Business School έρχεται να καλύψει τις σύγχρονες εκπαιδευτικές ανάγκες των c-level στελεχών, ξεκινώντας την 5η τάξη του Executive MBA τον Σεπτέμβριο του 2022, με ένα πρωτοποριακό πρόγραμμα σπουδών. Το Alba Executive MBA απευθύνεται αποκλειστικά σε c-level και ανώνατα στελέχη και επιχειρηματίες από όλους τους κλάδους της ελληνικής οικονομίας, με τουλάχιστον 10 χρόνια προϋπηρεσίας, και προσφέρει την ευκαιρία για τη δημιουργία ενός δικτύου επαγγελματικών επαφών, αφού όλοι οι συμμετέχοντες επιλέγονται ύστερα από αυστηρή διαδικασία αξιολόγησης και με ουσιαστικό κριτήριο την επαγγελματική τους πορεία και καταξίωση. Περισσότερες πληροφορίες σχετικά με το Alba Executive MBA μπορείτε να βρείτε [εδώ](#).



Executive  
MBA



## Η LG συμβάλλει στις προσπάθειες ανακούφισης της Ουκρανίας

Η LG Electronics (LG) επιβεβαίωσε τη δέσμευσή της να υποστηρίξει τους Ουκρανούς πρόσφυγες και ανακοίνωσε ότι δωρίζει προϊόντα LG αξίας 1 εκατομμυρίου USD, καθώς και απαραίτητες προμήθειες μαζί με τις συνεργαζόμενες εταιρείες.

Η εταιρεία συνεργάζεται με μη κυβερνητικές οργανώσεις (ΜΚΟ) σε 8 γειτονικές χώρες, συμπεριλαμβανομένων της Πολωνίας, της Ουγγαρίας, της Ρουμανίας και της Τσεχίας, για να προμηθεύσει τους καταυλισμούς προσφύγων Ουκρανών με φούρνους μικροκυμάτων, ψυγεία, πλυντήρια, στεγνωτήρια και άλλα είδη πρώτης ανάγκης. Η LG θα συνεχίσει να συνεργάζεται με τα γραφεία της στην Ευρώπη και με τις τοπικές ΜΚΟ, ώστε να προσφέρει συνεχή υποστήριξη σε αυτούς που αναγκάστηκαν να φύγουν από τη χώρα τους λόγω της παρούσας κατάστασης.



**LG**  
Life's Good

## Το «βυθισμένο» δάσος του Καζακστάν

*yes* & get **impressed**

Το παράξενο αυτό δάσος κάποτε βρισκόταν σε ξηρά... Ο σεισμός του 1911 προκάλεσε κατολίθωση και από τότε δημιουργήθηκε ένα φυσικό φράγμα που παγίδευσε το νερό της βροχής, σχηματίζοντας τη λίμνη Kaindy. Έτσι, τα δέντρα που κάποτε στέκονταν στην περιοχή, βυθίστηκαν στο νερό, δημιουργώντας ένα δάσος - φάντασμα. Το πέρασμα του χρόνου άφησε το επάνω μέρος των δέντρων γυμνό, ενώ η ψυχρότερη θερμοκρασία κάτω από την επιφάνεια του νερού διατήρησε τα πράσινα κλαδιά τους. Η λίμνη με τα βυθισμένα έλατα αποτελεί δημοφιλή προορισμό για βαρκάδες, αλλά και καταδύσεις!



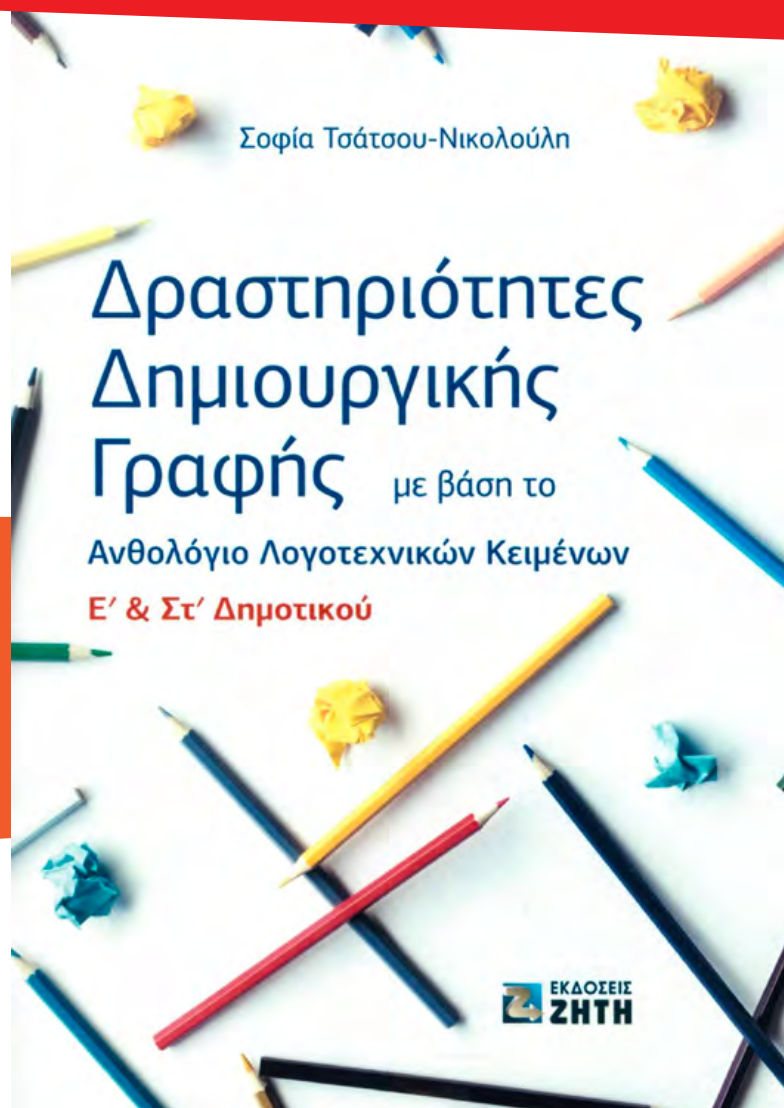


## Δραστηριότητες Δημιουργικής Γραφής



### Διασκέδαση και εκπαίδευση για τους μικρούς επισκέπτες στο ανοιξιάτικο πρόγραμμα του The Ellinikon Experience Park

Το Experience Park του Ελληνικού υποδέχεται την Άνοιξη με δραστηριότητες που θα ενθουσιάσουν όλους τους μικρούς επισκέπτες. Από την Παρασκευή 25 Μαρτίου τα Σαββατοκύριακα στο Experience Park γεμίζουν με ένα πλούσιο πρόγραμμα εκπαιδευτικών εργαστηρίων και διαδραστικών παιχνιδιών. Το βιωματικό αυτό πάρκο ανανεώνεται συνεχώς με εκπλήξεις και νέα δρώμενα και περιμένει καθημερινά όλους για να ζήσουν μοναδικές εμπειρίες. Το Experience Park είναι ένα πάρκο που έχει σχεδιαστεί και κατασκευαστεί σύμφωνα με τις αρχές της βιώσιμης ανάπτυξης, σηματοδοτώντας μία νέα, πιο φιλική προς το περιβάλλον προσέγγιση. Μια προσέγγιση που συναντά κανείς σε όλα τα στοιχεία του, από τη συναρπαστική Παιδική Χαρά με τα 35 μοναδικά, ξύλινα παιχνίδια έως τα παγκάκια και τα μονοπάτια που έχουν δημιουργηθεί από υλικά που είχαν χρησιμοποιηθεί στον ιστορικό Αερολιμένα. Με στόχο οι αρχές αυτές να αποτελέσουν ένα νέο, «πράσινο» τρόπο ζωής, το Experience Park φιλοξενεί διαδραστικά παιχνίδια και εκπαιδευτικά εργαστήρια μέσα από τα οποία τα παιδιά μαθαίνουν για την ανακύκλωση και την προστασία του περιβάλλοντος. Ώρες δραστηριοτήτων: 17:30 -19:30 Η συμμετοχή σε όλες τις δραστηριότητες είναι δωρεάν, ενώ δεν απαιτείται προεγγραφή.



Το εγχειρίδιο «Δραστηριότητες Δημιουργικής Γραφής με βάση το Ανθολόγιο Λογοτεχνικών Κειμένων Ε' & ΣΤ' Δημοτικού» στοχεύει στην ανάπτυξη της δημιουργικότητας των μαθητών μέσω της σταδιακής εξοικείωσής τους με διάφορες συγγραφικές πρακτικές. Το βιβλίο αποτελεί ένα εύχρηστο εργαλείο για τον εκπαιδευτικό που επιχειρεί να προωθήσει την αναγνωστική απόλαυση των κειμένων, όχι μόνο αυτών που διαβάζουν οι μαθητές στο Ανθολόγιο, αλλά και αυτών που οι ίδιοι γράφουν. Παράλληλα όμως είναι ένα ευχάριστο βοήθημα για τον μαθητή που επιθυμεί να ενισχύσει τις συγγραφικές του δεξιότητες με ευφάνταστο και παιγνιώδη τρόπο!





ΓΙΩΡΓΟΣ ΜΗΝΟΥΔΗΣ

# ΒΙΒΛΟΣ ΥΓΕΙΑΣ

ΓΝΩΡΙΣΤΕ ΤΗΝ ΕΠΑΝΑΣΤΑΤΙΚΗ  
ΟΡΘΟΜΟΡΙΑΚΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗ  
ΓΙΑ ΙΔΑΝΙΚΟ ΒΑΡΟΣ, ΥΓΕΙΑ ΚΑΙ ΜΑΚΡΟΖΩΙΑ



10<sup>Η</sup> ΕΚΔΟΣΗ  
ΕΜΠΛΟΥΤΙΣΜΕΝΗ



Για πρώτη φορά η αποκάλυψη του μυστικού  
του υπέρτατου αγαθού της υγείας

## Βίβλος υγείας

Τι σημαίνει υγεία; Πώς μπορώ να προλάβω και να αντιμετωπίσω μια πάθηση με φυσικά μέσα; Ποιες τροφές κάνουν καλό, ποιες βλάπτουν και γιατί; Πώς θα εξαφανίσω το άγχος και θα είμαι πάντα σε καλή φυσική κατάσταση; Πώς θα αποκτήσω το ιδανικό βάρος με σωστό τρόπο και μόνιμα; Την απάντηση σε αυτά και άλλα ερωτήματα δίνει ένας από τους κορυφαίους κλινικούς διατροφολόγους παγκοσμίως. Ο Γιώργος Μηνούδης ανατρέπει γνωστούς μύθους για την υγεία και τη διατροφή και προτείνει συγκεκριμένους τρόπους που κάθε άτομο μπορεί να εφαρμόσει εύκολα στην καθημερινότητά του, για να έχει ταχεία βελτίωση και διατήρηση της ψυχικής και σωματικής υγείας του, αλλά και της εμφάνισής του. Από τις εκδόσεις ΚΕΔΡΟΣ.

## Πώς να βοηθήσω το παιδί μου να γίνει χαρούμενο

CAROLINE ROOPE

# ΠΩΣ ΝΑ ΒΟΗΘΗΣΩ ΤΟ ΠΑΙΔΙ ΜΟΥ ΝΑ ΕΙΝΑΙ ΧΑΡΟΥΜΕΝΟ



101 τρόποι  
για την ενίσχυση  
της θετικής σκέψης  
και της αυτοπεποίθησης

ΜΕΤΑΦΡΑΣΗ: ΚΑΛΛΙΟΠΗ ΕΜΜΑΝΟΥΗΛΙΔΟΥ

ΜΕΤΑΙΧΜΙΟ

Υπάρχουν τόσοι λόγοι για να έχει ένα παιδί κακή διάθεση, που είναι δύσκολο να γνωρίζετε τον καλύτερο τρόπο να το υποστηρίξετε. Αυτός ο οδηγός θα σας βοηθήσει να επικοινωνήσετε μαζί του και να του δείξετε πώς μπορεί να εκφραστεί. Προσφέρει ιδέες για απλές αλλαγές στην καθημερινότητα, που οδηγούν στην υιοθέτηση θετικής στάσης ζωής και την ενίσχυση της ψυχικής ανθεκτικότητας και της αυτοπεποίθησης του παιδιού.

- Εντοπίστε την αιτία των αρνητικών συναισθημάτων του παιδιού
- Καλλιεργήστε τον θετικό τρόπο σκέψης
- Τονώστε την αυτοπεποίθησή του
- Κάντε δραστηριότητες που ενισχύουν την καλή διάθεση
- Αναγνωρίστε πότε πρέπει να ζητήσετε τη βοήθεια ειδικού.

Από τις εκδόσεις ΜΕΤΑΙΧΜΙΟ.



quote of the day

A GRANDMA IS WARM HUGS AND SWEET MEMORIES. SHE REMEMBERS ALL OF YOUR ACCOMPLISHMENTS AND FORGETS ALL OF YOUR MISTAKES

Barbara Cage



tip of the day

“There’s no place like home— except Grandma’s.”

28 Μαρτίου

- › Ημέρα της γιαγιάς
- › Παγκόσμια Ημέρα Θεάτρου Σκιών
- › Earth Hour
- › World Piano Day
- › National Black Forest Cake Day
- › National Something on a Stick Day
- › National Weed Appreciation Day