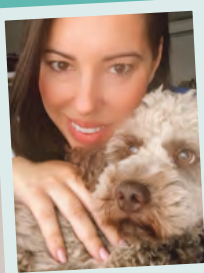


SAY *yes* to the **press**

# Η "ΠΡΑΣΙΝΗ" ΠΟΛΗ ΠΡΟΤΥΠΟ ΓΙΑ ΟΛΟ ΤΟΝ ΚΟΣΜΟ!





## Φτιάξε καφέ να στα πω...

Καλημέρα σας αγαπημένοι μου **SayYessers!!!**

Γνωρίζατε ότι ο Μπιλ Γκέιτς διαβάζει περίπου 50 βιβλία το χρόνο; Και ότι διαβάζει κυρίως βιβλία μη μυθοπλασίας αλλά αυτά που εξηγούν για το πώς λειτουργεί ο κόσμος;

Γιατί το κάνει αυτό;

Ο Γκέιτς λέει ότι η ανάγνωση δοκιμάζει την κατανόησή του και είναι ο κύριος τρόπος με τον οποίο μαθαίνει νέα πράγματα. Ένα βιβλίο μπορεί επίσης να τον βοηθήσει να δει κάτι οικείο από μια διαφορετική οπτική γωνία.

Το να είσαι μανιώδης αναγνώστης είναι χαρακτηριστικό πολλών από τους κορυφαίους επιχειρηματικούς ηγέτες του κόσμου, συμπεριλαμβανομένων των Elon Musk, Jack Ma και Warren Buffett. Ο Buffett επενδύει το 80% του χρόνου του στο διάβασμα και τη σκέψη.

Εάν θέλετε να αποκτήσετε πλεονέκτημα έναντι των συναδέλφων και να προχωρήσετε, πρέπει να ακολουθήσετε τα βήματα του Γκέιτς και του Μπάφετ και να αφιερώσετε ένα μέρος του ελεύθερου χρόνου σας για να μάθετε νέα πράγματα.

Ένας τρόπος με τον οποίο μπορείτε να δεσμευτείτε για αυτοβελτίωση είναι υιοθετώντας τον κανόνα των πέντε ωρών.

### Πώς λειτουργεί ο κανόνας των πέντε ωρών

Ο κανόνας των πέντε ωρών είναι μια απλή έννοια που επινοήθηκε για πρώτη φορά από τον [Michael Simmons](#).

Περιλαμβάνει την αφιέρωση πέντε ωρών την εβδομάδα ή μίας ώρας κάθε εργάσιμη ημέρα σε σκόπιμη εξάσκηση ή μάθηση.

Η μάθηση έρχεται με πολλές διαφορετικές μορφές και ιδανικά περιλαμβάνει χρόνο για ανάγνωση, προβληματισμό και πειραματισμό.

- 1. Η ανάγνωση** είναι ένας πολύ καλός τρόπος για να μάθετε. Εάν μια ώρα σας φαίνεται πολύ, ξεκινήστε αρχικά στοχεύοντας 30 λεπτά κάθε μέρα. Προσπαθήστε να κρατάτε πάντα ένα βιβλίο στην τσάντα σας.
- 2. Ο προβληματισμός** είναι ένα βασικό μέρος της μάθησης που βελτιώνει την απόδοση. Η εστίαση στο παρελθόν, σάς επιτρέπει να προσδιορίσετε τι κάνατε σωστά και τους τομείς στους οποίους θα μπορούσατε να βελτιώσετε. Αυτό θα μπορούσε να περιλαμβάνει τη σκέψη και τη δημιουργία σημειώσεων σε ένα ημερολόγιο.
- 3. Ο πειραματισμός** έχει δημιουργήσει μερικές υπέροχες εφευρέσεις και προϊόντα. Η καινοτομία δεν προέρχεται από το να κάνεις το ίδιο πράγμα ξανά και ξανά. Η Google επέτρεψε στους υπαλλήλους να πειραματίζονται με νέα έργα για το 20% του χρόνου εργασίας τους. Ένας τρόπος με τον οποίο μπορείτε να πειραματιστείτε είναι να εφαρμόσετε όσα έχετε μάθει μέσω της ανάγνωσης σε ένα πραγματικό σενάριο.

### Χτίζοντας μια συνήθεια ανάγνωσης

Όλοι έχουμε πολυάσχολη ζωή και μπορεί να είναι δύσκολο να βρούμε τον χρόνο να καθίσουμε και να διαβάσουμε. Η ανάγνωση σου δίνει την ικανότητα να «επιβραδύνεις και να αποκτάς προοπτική» καθώς και «την ικανότητα να παίζεις στη θέση κάποιου άλλου».

### Εξερευνήστε μια ποικιλία θεμάτων

Εκτός από βιβλία, ιστολόγια και ειδησεογραφικούς ιστότοπους, μπορείτε επίσης να απορροφήσετε γνώσεις μέσω ηχητικών βιβλίων και podcast που μπορεί να είναι μια εξαιρετική επιλογή για όσους μετακινούνται αρκετά.

Η εκμάθηση του σωστού πράγματος τη σωστή στιγμή μπορεί να ανοίξει νέες ευκαιρίες.

Αλλά μην εστιάζετε μόνο σε θέματα που συνδέονται άμεσα με τον τρέχοντα ρόλο σας. Εξερευνώντας μια ποικιλία θεμάτων μπορείτε να επεκτείνετε τη σκέψη σας και να απελευθερώσετε τη δύναμη της δυνατότητας (θα επανέλθω γι' αυτό).

**Tip of the Day:** Η μάθηση είναι η καλύτερη επένδυση του χρόνου μας. Όταν κάνουμε τη μάθηση συνήθεια θα είμαστε πιο επιτυχημένοι και παραγωγικοί στη ζωή.

Μπορεί η αλλαγή να χρειάζεται χρόνο για να συμβεί όμως θα αποκτήσουμε νέες δεξιότητες και γνώσεις που σίγουρα θα μας ωφελήσουν μακροπρόθεσμα.

# Η “πράσινη” πόλη πρότυπο για όλο τον κόσμο!



**Ο καύσωνας έχει ήδη κάνει αισθητή την παρουσία του στην Ευρώπη και υπάρχει μία πόλη που μας δίνει “πράσινα” μαθήματα... Είναι η επανομαζόμενη “πρωτεύουσα των Άλπεων”.**

Η Γκρενόμπλ, που είναι χτισμένη σε υψόμετρο 213 μέτρων ανάμεσα σε δύο ποταμούς και τρεις ορεινούς όγκους των γαλλικών Άλπεων, είναι η Πράσινη Πρωτεύουσα της Ευρώπης για το 2022. Δίνει τη δική της μάχη κατά της κλιματικής αλλαγής και αξίζει να τη μελετήσουμε!

«Το 2050 η επικράτειά μας θα βιώνει το καλοκαίρι αρκετές εβδομάδες καύσωνα και χειμώνα χωρίς χιόνι» προειδοποίησε πρόσφατα ο δήμαρχος της Γκρενόμπλ, Ερίκ Πιόλ, τους συμπολίτες του.

Ο Πιέρ Βερί, αντιπρόεδρος της μητροπολιτικής περιοχής της Γκρενόμπλ λέει χαρακτηριστικά:

“Ο καλύτερος τρόπος να προβλέψεις το μέλλον είναι να το δημιουργήσεις”.

## Παραδείγματα προς μίμηση

- Σε όλη την Γκρενόμπλ έχει τεθεί όριο ταχύτητας 30 χιλιομέτρων, καθιστώντας την έτσι τη μεγαλύτερη ζώνη χαμηλών εκπομπών ρύπων (ZFE) στη Γαλλία.
- Από το 2025 στην περιοχή θα απαγορευτούν τα οχήματα ντίζελ.
- Η πόλη διαθέτει εκτεταμένο δίκτυο τραμ.
- Ο στόλος των αστικών

λεωφορείων είναι χαμηλών ρύπων. Μεγάλο μέρος του κινείται με βιοαέριο, το οποίο παράγεται από λάσπη λυμάτων από το τοπικό εργοστάσιο επεξεργασίας νερού.

- Η περιοχή διαθέτει ποδηλατικό δίκτυο περίπου 500 χιλιομέτρων.

## “Πράσινα” σχέδια

Μέσα στην επόμενη δεκαετία, θα έχουν φυτευτεί 15.000 δέντρα στην πόλη. Ως το 2050, ο στόχος είναι οι χώροι πρασίνου να καλύπτουν το 40% της έκτασής της. Επιπλέον, κατασκευάζονται πολλά νέα πάρκα και οάσεις δροσιάς και αξιοποιείται το βρόχινο νερό. Απώτερος στόχος είναι η διαμόρφωση ενός αυθεντικού, βιώσιμου μέλλοντος για την πόλη και τους συνολικά περίπου 700.000 κατοίκους της μητροπολιτικής περιοχής της.

## Γνωρίζατε ότι...

Το μητροπολιτικό δίκτυο θέρμανσης της Γκρενόμπλ είναι το δεύτερο μεγαλύτερο στη Γαλλία και χρησιμοποιεί 80% ανανεώσιμες πηγές ενέργειας. Μέχρι το 2030 ο στόχος είναι να φτάσει το 100%.

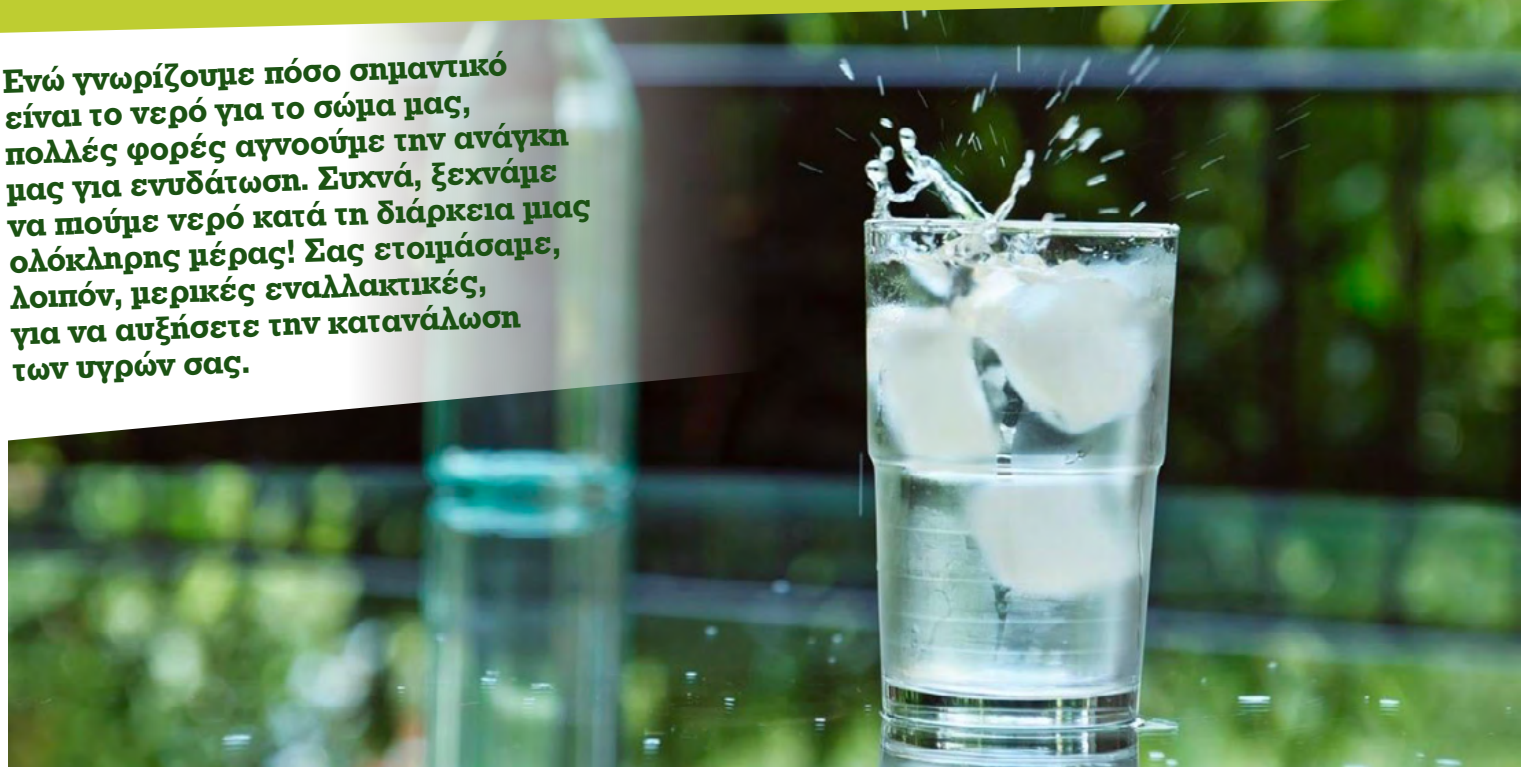




Ελίνα Δημητριάδου,  
Διατροφολόγος

## Τι να πούμε αντί για νερό για καλύτερη ενυδάτωση το καλοκαίρι;

Ενώ γνωρίζουμε πόσο σημαντικό είναι το νερό για το σώμα μας, πολλές φορές αγνοούμε την ανάγκη μας για ενυδάτωση. Συχνά, ξεχνάμε να πούμε νερό κατά τη διάρκεια μιας ολόκληρης μέρας! Σας ετοιμάσαμε, λοιπόν, μερικές εναλλακτικές, για να αυξήσετε την κατανάλωση των υγρών σας.



### Πόσο νερό πρέπει να πίνουμε;

Σαν γενικός κανόνας έχει επικρατήσει η λήψη 6-8 ποτήρια νερού για τα υγιή άτομα. Παρόλα αυτά οι συστάσεις διαφέρουν από άτομο σε άτομο, και από χώρα σε χώρα, καθώς εξαρτώνται από πληθώρα εξατομικευμένων παραγόντων, όπως η υγεία, η σωματική δραστηριότητα, το περιβάλλον και η θερμοκρασία.

### Εναλλακτικές επιλογές για ενυδάτωση

Τα υγρά που χρειάζεται το σώμα μας μπορεί να μην προέρχονται αποκλειστικά από το νερό, αλλά από τα τρόφιμα και από άλλου είδους ροφήματα που καταναλώνουμε. Αν, λοιπόν, δεν είστε μεγάλος λάτρης του νερού, μπορείτε να παραμείνετε ενυδατωμένοι με εναλλακτικούς τρόπους:

#### - Αφεψήματα βοτάνων

Εκτός από το ότι μας βοηθούν να παραμείνουμε ενυδατωμένοι, τα αφεψήματα με βότανα βελτιώνουν επίσης την κυκλοφορία του αίματος και είναι πλούσια σε αντιοξειδωτικά. Ορισμένα βότανα μπορούν

επίσης να ενισχύσουν το ανοσοποιητικό σας σύστημα και είναι ιδανικά κατά τη διάρκεια της χειμερινής περιόδου. Επιλέξτε οποιαδήποτε από τις αμέτρητες ποικιλίες από τσάι και φυτικά ροφήματα ή βότανα, όχι μόνο για να μείνετε ενυδατωμένοι αλλά και για να αποκομίσετε σωρούς πλεονεκτημάτων για το σώμα σας. Το μαύρο τσάι περιέχει κατεχίνες, φλαβονοειδή που





αναψυκτικού, αλλά χωρίς τις θερμίδες. Αν είναι πολύ ήπιο ως προς τη γεύση, προσθέστε μερικές σταγόνες από lime ή μια κουταλιά από χυμό φρούτων χωρίς ζάχαρη. Μπορείτε επίσης να προσθέσετε λίγο λεμόνι ή ξύσμα πορτοκαλιού. Δοκιμάστε διαφορετικούς συνδυασμούς για να διατηρήσετε το «ενδιαφέρον» ή για να ικανοποιήσετε το προσωπικό σας γούστο.

μπορούν να βελτιώσουν την καρδιαγγειακή υγεία και μπορεί να βοηθήσει στην πρόληψη του καρκίνου. Επίσης, μειώνει τον κίνδυνο των καρδιακών παθήσεων και τον κίνδυνο καρκίνου του πνεύμονα και μπορεί να βοηθήσει το σώμα μας να καίει λίπος λίγο πιο εύκολα. Επωφεληθείτε και από τις ιδιότητες πολλών αφεψημάτων. Το φασκόμηλο μπορεί να μας βοηθήσει με την υπερβολική εφίδρωση που προκαλεί, το χαμομήλι μπορεί να βοηθήσει στον έλεγχο της αρτηριακής πίεσης και στην πέψη και το τσάι από τζίντζερ καταπραΰνει το στομάχι και ανακουφίζει τον πόνο της αρθρίτιδας.

#### - Σπιτική λεμονάδα

Τα όξινα ροφήματα φαίνεται να συμβάλλουν τόσο στην αναζωογόνηση όσο και στην ενυδάτωση. Το λεμόνι είναι πλούσιο σε αντιοξειδωτικές ουσίες και βιταμίνη C. Έτσι, μια σπιτική λεμονάδα με μέλι αντί ζάχαρη είναι μια καλή εναλλακτική. Μπορείτε να προσθέσετε ανθρακούχο νερό και φύλλα δυόσμου ή μέντας για έξτρα άρωμα.

#### - Δοκιμάστε κάτι φρουτώδες

Έχετε δοκιμάσει lime και λεμόνι. Τώρα ήρθε η ώρα για κάτι διαφορετικό. Προσθέστε αντιοξειδωτικά που περιέχονται στα μούρα ή δοκιμάστε οτιδήποτε βρίσκεται στην αγορά κάθε εποχή: Κεράσια, μάνγκο, ανανάς, πορτοκάλια, καρπούζι και ό,τι προσθέτει γεύση, βιταμίνες και αντιοξειδωτικά στο νερό. Αν δεν έχετε φρέσκα φρούτα, δοκιμάστε να ρίξετε ένα τέταρτο του φλιτζανιού χυμού φρούτων, για γεύση με λίγες θερμίδες.

#### - Προσθέστε... μπουρμπουλήθρες

Πιείτε ένα ποτήρι ανθρακούχο νερό, αν θέλετε την αφρώδη αίσθηση ενός

#### - Αλλάξτε τα παγάκια σας

Παγώστε λίγο χυμό φρούτων σε θήκες για παγάκια για να προσθέσετε γεύση που απελευθερώνεται αργά στο νερό σας. Μπορείτε επίσης να ρίξετε μερικά φρέσκα μούρα ή ρόγες σταφυλιών μέσα στην παγοθήκη σας και να τα χρησιμοποιήσετε σαν να ήταν κύβοι. Αλλάζοντας την υφή στα παγάκια σας, δημιουργείτε πέρα από μια νέα γεύση και μια νέα εμπειρία.

Καλή απόλαυση!



## Μασούτης: Silver βραβείο στα Health & Safety Awards 2022

Η εταιρία Διαμαντής Μασούτης Α.Ε. διακρίθηκε για 2η συνεχόμενη χρονιά στα Health & Safety Awards 2022! Με το Silver βραβείο στον τομέα «Εργαλεία Τεχνολογίες & Εφαρμογές για την ΥΑΕ» και στην κατηγορία «COVID-19: Υπηρεσίες ΥΑΕ / COVID-19: OHS Service» αναγνωρίζονται οι ενέργειές της τόσο στην εφαρμογή ενός ολοκληρωμένου προγράμματος αποφυγής και πρόληψης εξάπλωσης του Covid-19 στις εγκαταστάσεις της όσο και στην ασφάλεια εργαζομένων και πελατών στο δίκτυό της. Η τελετή απονομής των Health & Safety Awards 2022 πραγματοποιήθηκε τη Δευτέρα 30 Μαΐου. Η διοργάνωση έχει στόχο την ανάδειξη των εταιριών που δημιουργούν και διατηρούν ασφαλείς χώρους εργασίας, αναπτύσσουν κουλτούρα προληπτικής υγείας και ασφάλειας σε εργοδότες και εργαζομένους και μπορεί να αποτελέσουν παραδείγματα προς μίμηση στους κλάδους που ανήκουν. Η Διαμαντής Μασούτης Α.Ε. από την πρώτη στιγμή ανταποκρίθηκε άμεσα και υπεύθυνα στην αντιμετώπιση της πανδημίας για την προστασία των πελατών, των προμηθευτών και του προσωπικού της εφαρμόζοντας όλους τους προβλεπόμενους κανόνες ασφαλείας κι ακολουθώντας τις οδηγίες του ΕΟΔΥ και της Γενικής Πολιτικής Προστασίας του Πολίτη. Όρισε ομάδα «Covid Team» και προχώρησε στην άμεση καταγραφή, διαχείριση και παρακολούθηση κρουσμάτων covid-19 σε όλα τα τμήματα της εταιρίας με σκοπό την εύρυθμη κι απρόσκοπτη λειτουργία τους εν μέσω πανδημίας.

Το βραβείο παρέλαβαν η κα Μαρία Γκουραμάνη, Quality Assurance Manager και ο κ. Στέφανος Τσαχουρίδης, Quality Control Manager της Μασούτης.



## Press Room

Food & Beverage edition

## Η illycaffè στις πιο αγαπημένες μάρκες στον κόσμο!

Η illycaffè αποτελεί την πιο αγαπημένη ιταλική μάρκα διεθνώς σύμφωνα με την ετήσια κατάταξη "Love Brands 2022" της Talkwalker, της κορυφαίας πλατφόρμας Consumer Intelligence. Η εταιρεία με έδρα την Τεργέστη κατέλαβε τη δεύτερη θέση στην παγκόσμια κατάταξη της λίστας Love Brands (το καλύτερο αποτέλεσμα που έχει επιτύχει ποτέ ιταλική μάρκα), αμέσως μετά την Asics (στην 1 η θέση) και μπροστά από μάρκες με εξαιρετικά υψηλή διεθνή αναγνωρισιμότητα όπως οι Jimmy Choo (7 η), Muji (10 η), Bosch (19 η), Palmolive (20 η), Lancome (21 η), Nescafé (22 η), LOreal (29 η), Adidas (45 η) και Apple (47 η). Η επόμενη καλύτερη ιταλική μάρκα στην παγκόσμια κατάταξη, η Dolce & Gabbana, βρίσκεται στην 23 η θέση, ακολουθούμενη από την Missoni στην 32 η και την Alfa Romeo στην 36 η θέση.

Το εξαιρετικό αυτό αποτέλεσμα επαναλήφθηκε από την illycaffè στο Ιταλικό Top 10, όπου κατέλαβε την τρίτη θέση, πίσω από την Aprilia (1 η) και την Abarth (2 η), ξεπερνώντας διάφορες μάρκες μόδας όπως οι Prada, Dolce & Gabbana, Valentino και Gucci.



# Βαλσαμόλαδο απ' τα χεράκια μας!

**Το βαλσαμόλαδο είναι το θεραπευτικό λάδι που προέρχεται από το φυτό υπερικό που λέγεται επίσης βαλσαμόχορτο ή σπαθόχορτο.**

Ας μάθουμε πρώτα κάποιες πληροφορίες και μετά πάμε να το φτιάξουμε!

- Το υπερικό είναι ένα ξυλώδες φυτό που φτάνει τους 60 περίπου πόντους ύψος και το άρωμά του θυμίζει ρετσίνα.
- Η ανθοφορία του φυτού γίνεται από τον Ιούνιο έως τον Σεπτέμβριο.
- Το βαλσαμόλαδο ήταν γνωστό στους αρχαίους Σπαρτιάτες, οι οποίοι το χρησιμοποιούσαν για να θεραπεύσουν τις πληγές τους από τα σπαθιά μετά από κάθε μάχη. Από εκεί προέρχεται και η ονομασία σπαθόχορτο!
- Ο Γαληνός και ο Διοσκουρίδης αναφέρουν ότι το υπερικό είναι διουρητικό, εμμηναγωγό και αιμοστατικό.



## Πώς το χρησιμοποιούμε

Απλώνουμε το βαλσαμόλαδο στο δέρμα αλλά και στα μαλλιά μας. Προσοχή όμως! Όταν βάζουμε βαλσαμόλαδο στο δέρμα μας αποφεύγουμε την έκθεση στον ήλιο.



## Μπορούμε να φτιάξουμε και αφέψημα. Δείτε πώς!



- Βάζουμε βραστό νερό σε μία κούπα και προσθέτουμε 1 κουταλιά της σούπας άνθη βαλσαμόχορτου.
- Καλύπτουμε την κούπα και το αφήνουμε για τουλάχιστον 15 λεπτά.
- Στη συνέχεια το σουρώνουμε και είναι έτοιμο.
- ☛ *Για να καταναλώσουμε αφέψημα βαλσαμόχορτου πρέπει να έχουμε τη σύμφωνη γνώμη γιατρού.*





## Τριπλή διάκριση στα Made in Greece 2022



Η KAFEATERRA, 100% Ελληνική βιομηχανική εταιρεία επεξεργασίας και εμπορίας καφέ, έλαβε τρεις σημαντικές διακρίσεις στα βραβεία Made in Greece 2022, που πραγματοποιήθηκαν τη Δευτέρα 20 Ιουνίου, στο Ζάππειο Μέγαρο και διοργανώνονται από την Ελληνική Ακαδημία Μάρκετινγκ.

Πιο συγκεκριμένα, η KAFEATERRA έλαβε το Gold βραβείο στη κατηγορία του Επώνυμου Καταναλωτικού Προϊόντος, για το ελληνικό brand καφέ Dimello, το Silver βραβείο στη κατηγορία της Επιχειρηματικής Αριστείας και το Bronze βραβείο στη κατηγορία της Βιομηχανικής Αριστείας. Βασικά κριτήρια για την αξιολόγηση στις κατηγορίες αυτές αποτέλεσαν, μεταξύ άλλων, η εθνική και κοινωνική προσφορά της επιχείρησης στην Ελλάδα, η διακεκριμένη παρουσία της επιχείρησης σε τοπικό, κλαδικό, εθνικό και διεθνές επίπεδο, οι διεθνείς αναγνωρίσεις και διακρίσεις, καθώς και η συμμετοχή ελληνικών παραγωγικών συντελεστών. Οι σημαντικές αυτές διακρίσεις έρχονται να επιβραβεύσουν τη προσπάθεια της KAFEATERRA να προσφέρει ένα 100% ελληνικό brand καφέ, μένοντας προσηλωμένη στις αξίες της και διατηρώντας τις μακροχρόνιες σχέσεις εμπιστοσύνης με τους συνεργάτες της. Στόχος της εταιρείας είναι να εξελίσσεται συνεχώς με συνέπεια και προσηλωση, πάνω στον ίδιο σταθερό άξονα τεχνογνωσίας, καινοτομίας και ανάπτυξης, εισάγοντας και παράγοντας καφέ με τα υψηλότερα πρότυπα ποιότητας.

RA να προσφέρει ένα 100% ελληνικό brand καφέ, μένοντας προσηλωμένη στις αξίες της και διατηρώντας τις μακροχρόνιες σχέσεις εμπιστοσύνης με τους συνεργάτες της. Στόχος της εταιρείας είναι να εξελίσσεται συνεχώς με συνέπεια και προσηλωση, πάνω στον ίδιο σταθερό άξονα τεχνογνωσίας, καινοτομίας και ανάπτυξης, εισάγοντας και παράγοντας καφέ με τα υψηλότερα πρότυπα ποιότητας.

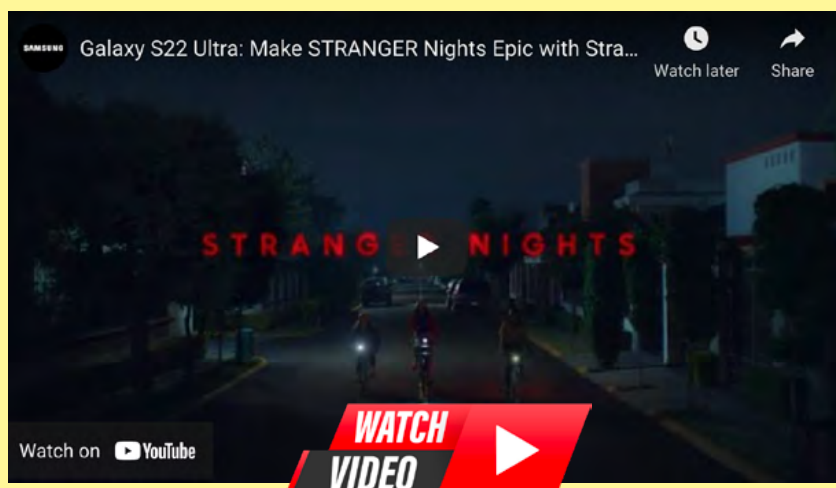
## Tech News

### Η Samsung Electronics παρουσιάζει μια ταινία μικρού μήκους εμπνευσμένη από το «Stranger Things» με πρωταγωνιστή το Samsung Galaxy S22 Ultra

Η Samsung Electronics Co., Ltd. παρουσίασε επίσημα το «Make STRANGER Nights Epic», μια ταινία μικρού μήκους που αξιοποιεί τις προηγμένες λειτουργίες Nightography της κάμερας του Samsung Galaxy S22 Ultra, αποδίδοντας φόρο τιμής στη δημοφιλή σειρά του Netflix Stranger Things. Η ταινία, που δημιουργήθηκε με την έναρξη της τέταρτης σεζόν του Stranger Things, αποτελεί μέρος της συνεργασίας της Samsung με το Netflix και είναι διαθέσιμη για παρακολούθηση στα social media της Samsung.

Το θέμα της ταινίας μικρού μήκους, που είναι εμπνευσμένο από τη σειρά Stranger Things, λειτουργεί ως το κατάλληλο σκηνικό για την ανάδειξη των ισχυρών δυνατοτήτων Nightography του Samsung Galaxy S22 Ultra. Στην τέταρτη σεζόν του Stranger Things, η νύχτα ανοίγει μια πύλη σε έναν εκπληκτικό κόσμο, με το S22 Ultra να αφηγείται μια κινηματογραφική ιστορία δείχνοντας πώς η τεχνολογία Galaxy έχει τη δύναμη να απαθανατίσει αυτό που σε διαφορετική περίπτωση θα έμνε αόρατο στο σκοτάδι.

Στην ταινία «Make STRANGER Nights Epic», μια νεαρή κοπέλα βάζει το Samsung Galaxy S22 Ultra στην πίσω τσέπη της, ενώ κατευθύνεται με το ποδήλατο της στο σπίτι της φίλης της για να παρακολουθήσουν το Stranger Things 4. Κατά τη διάρκεια της διαδρομής της, η λειτουργία του video ενεργοποιείται κατά λάθος, καταγράφοντας πλάνα ανάποδα από το πίσω μέρος το σκηνικού. Όλες οι κατακόρυφες σκηνές τραβήχτηκαν με το Samsung Galaxy S22 Ultra 1.



# Τα 10 πιο θερμά μέρη του πλανήτη!

Συχνά λέμε πως η ζέστη είναι αφόρητη κατά τη διάρκεια του καλοκαιριού... ποια είναι όμως τα πιο θερμά μέρη του πλανήτη;



Ας κάνουμε ένα countdown...



## 10.

Το Μάλι είναι μία από τις πιο φτωχές χώρες της Δυτικής Αφρικής. Η θερμοκρασία φτάνει συχνά στους 43,5 βαθμούς Κελσίου, γεγονός που δυσχεραίνει τη διαβίωση των ανθρώπων.

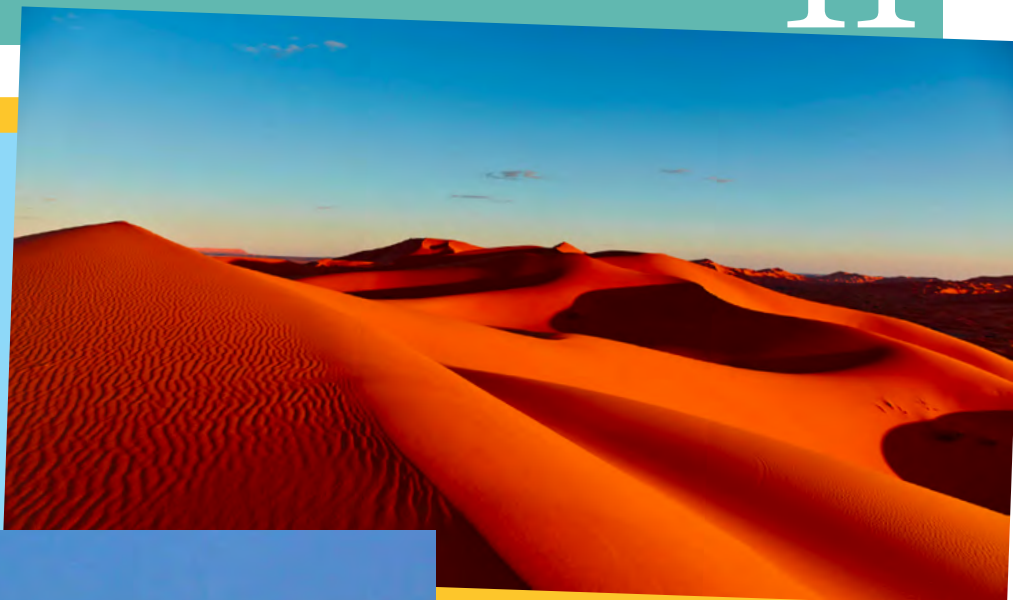
## 9.

Η Αριζόνα χαρακτηρίζεται ως «καυτή πόλη», με θερμοκρασίες που αγγίζουν τους 42 βαθμούς Κελσίου.



# 8.

Στην έρημο Καλαχάρι σημειώνονται συχνά θερμοκρασίες πάνω από 45 βαθμούς Κελσίου, ενώ οι βροχοπτώσεις φτάνουν πλέον μόλις τα 3 εκατοστά ετησίως!



# 7.

Το Tirat Zvi στο Ισραήλ είναι από τα πιο καυτά μέρη του πλανήτη, με θερμοκρασίες που ξεπερνούν τους 47 βαθμούς Κελσίου. Βασικά χαρακτηριστικά αποτελούν το βραχώδες έδαφος και οι περίοδοι μεγάλης και αφόρητης ξηρασίας.

# 6.

Στην Τυνησία οι θερμοκρασίες φτάνουν μέχρι και τους 50 βαθμούς Κελσίου σχεδόν σε όλη τη διάρκεια του χρόνου. Το μεγαλύτερο μέρος της χώρας καλύπτεται από την έρημο Σαχάρα.



# 5.

Στο Dallol της Αιθιοπίας σημειώνονται θερμοκρασίες που ξεπερνούν τους 53 βαθμούς Κελσίου! Στην περιοχή υπάρχουν πολλές θερμές πηγές και ένα ηφαίστειο.



4.

Στην Αυστραλία βρίσκεται η τέταρτη πιο καυτή περιοχή στον κόσμο, που ονομάζεται Oodnadatta. Καθημερινά οι θερμοκρασίες είναι γύρω στους 55 βαθμούς Κελσίου.



3.

Η πόλη El Azizia είναι η πρωτεύουσα της περιοχής Jafara στη Λιβύη. Εκεί ο υδράργυρος αγγίζει τους 57 βαθμούς Κελσίου.

2.

Η έρημος Dasht-e Lut στο Ιράν είναι τόσο αφόρητα ζεστή που φτάνει τους 71 βαθμούς Κελσίου.



1.

Η Κοιλιάδα του Θανάτου, Καλιφόρνια & Νεβάδα: Το όνομα Κοιλιάδα του Θανάτου δόθηκε από μια ομάδα ανθρώπων που έφτασαν ως εκεί αναζητώντας χωράφια χρυσού αλλά χάθηκαν... Η υψηλότερη θερμοκρασία εδάφους που καταγράφηκε ποτέ ήταν 94 βαθμοί Κελσίου στο Furnace Creek στις 15 Ιουλίου του 1972...



## Heat Alert: Σε εφαρμογή από σήμερα πρωτοποριακή πρωτοβουλία του Δήμου Αθηναίων για την προστασία από τους καύσωνες

Άμεση ενημέρωση για τις συνθήκες καύσωνα που επικρατούν κάθε φορά στην Αθήνα κατά την καλοκαιρινή περίοδο, καθώς και για τα μέτρα που πρέπει να λαμβάνονται για την προφύλαξη των κατοίκων, παρέχει ο Δήμος Αθηναίων, μέσω του "Heat Alert". Πρώτη στην Ευρώπη, η ελληνική πρωτεύουσα -μαζί με την πόλη της Σεβίλλης- ταξινομεί τους καύσωνες σε τέσσερις κατηγορίες υψηλών θερμοκρασιών και ενημερώνει τους Αθηναίους ανάλογα με τα δεδομένα επικινδυνότητας, ώστε να προφυλάσσονται αποτελεσματικά από το ακραίο καιρικό φαινόμενο.

Για την πρωτοποριακή αυτή πρωτοβουλία, ο δήμος συνεργάστηκε με την επιστημονική επιτροπή του ArshT-Rock Resilience Center του ιδρύματος Atlantic Council στην Ουάσιγκτον, καθώς και με το METEO του Εθνικού Αστεροσκοπείου Αθηνών (ΕΑΑ), από το οποίο άντλησε τα απαραίτητα δεδομένα, μέσω της ομάδας του μετεωρολόγου Κώστα Λαγουβάρδου. Το σύστημα κατηγοριοποίησης βασίζεται σε έναν αλγόριθμο πρόγνωσης των επιπτώσεων στην υγεία των κατοίκων της Αθήνας κατά τις ημέρες των υψηλών θερμοκρασιών. Η ανάπτυξη του αλγορίθμου πραγματοποιήθηκε ειδικά για την ελληνική πρωτεύουσα, μέσα από τη συσχέτιση ιστορικών δεδομένων καιρού, σε διάστημα δύο δεκαετιών, και δεδομένων θνησιμότητας.

Το σύστημα κατηγοριοποίησης των υψηλών θερμοκρασιών, χωρίζεται ως εξής:

- Κατηγορία 0: Υψηλές θερμοκρασίες: Κίνδυνος για την υγεία εύλωτων ατόμων
- Κατηγορία 1: Πολύ υψηλές θερμοκρασίες: Ακολουθήστε τις οδηγίες και αποφύγετε την παρατεταμένη έκθεση στη ζέση - Ενημερώστε τα εύλωτα άτομα
- Κατηγορία 2: Εξαιρετικά υψηλές θερμοκρασίες: Κίνδυνος για την υγεία - Λάβετε προφυλάξεις - Προετοιμαστείτε να βοηθήσετε τα εύλωτα άτομα
- Κατηγορία 3: Ακραίες θερμοκρασίες: Σημαντικός κίνδυνος για την υγεία - Λάβετε τις μέγιστες προφυλάξεις



## Press Room

Food & Beverage edition

## Δυναμώνει η σειρά των Φυτικών Προϊόντων ΔΕΛΤΑ!

Τα φυτικά ροφήματα και επιδόρπια της ΔΕΛΤΑ εμπλουτίζονται με νέες γεύσεις και νέες πρακτικές συσκευασίες, απαντώντας στις σύγχρονες διατροφικές προτιμήσεις των καταναλωτών.

Νέο Ρόφημα «Βρώμη & 3 Καρποί» σε συσκευασία 1lt, που συνδυάζει τη βρώμη με φουντούκι, αμύγδαλο και κάσιους, αλλά και Νέο Ρόφημα «Αμύγδαλο Βίο» σε πρακτική συσκευασία των 500ml, από βιολογικά αμύγδαλα, 100% Vegan, χωρίς προσθήκη ζάχαρης, χωρίς λακτόζη, κατάλληλα για χορτοφάγους, για όσους προτιμούν τις φυτικές επιλογές αλλά και για περιόδους νηστείας.

Οι δύο νέοι κωδικοί έρχονται να προσθέσουν ακόμα μεγαλύτερη ποικιλία και περισσότερες επιλογές για όσους έχουν επιλέξει έναν υγιεινό τρόπο ζωής, καταναλώνοντας φυτικά ροφήματα στην καθημερινότητά τους. Παράλληλα, τα δύο αγαπημένα προϊόντα «Αμύγδαλο χωρίς προσθήκη ζάχαρης» και «Βρώμη & 3 Super σπόροι», κυκλοφορούν τώρα και σε νέα πρακτική συσκευασία του 1,5lt, για να μπορεί να τα απολαύσει όλη η οικογένεια. Όλα τα προϊόντα της σειράς φέρουν το VEGAN σήμα, που πιστοποιεί τη χρήση Vegan πρώτων υλών και διαδικασιών από το Vegetarian Society of the United Kingdom Ltd.

Τα φυτικά επιδόρπια ΔΕΛΤΑ εμπλουτίζονται με 2 νέα PROTEIN PLUS προϊόντα, με «Αμύγδαλο» φυσική γεύση και «Αμύγδαλο με Μάνγκο, Passion Fruit και Δημητριακά», 100% φυτικά, χωρίς προσθήκη ζάχαρης, με υψηλή περιεκτικότητα σε πρωτεΐνες, χωρίς προσθήκη χρωστικών και συντηρητικών.





## Η Daikin Hellas βοηθάει 300 παιδιά προσχολικής ηλικίας, σε 5 βρεφονηπιακούς σταθμούς της Καισαριανής, να αναπνέουν καθαρό αέρα!



Η Daikin Hellas αποδεικνύοντας το κοινωνικό της πρόσωπο στηρίζει το έργο του Δήμου Καισαριανής και προσφέρει 15 καθαριστές αέρα MC55W σε βρεφονηπιακούς σταθμούς του Δήμου, οι οποίοι προσφέρουν καθαρό αέρα απαλλαγμένο από μικρόβια, κάτι εξαιρετικά σημαντικό ειδικά για παιδιά προσχολικής ηλικίας.

Τη χορηγία υλοποίησε το Sustainability Team της Daikin Hellas στο πλαίσιο των δράσεων προσφοράς στην κοινωνία και υποστήριξης της βιωσιμότητας. Η παράδοση, που πραγματοποιήθηκε την Παρασκευή 17 Ιουνίου, έγινε παρουσία της CEO της Daikin Hellas, Χριστίνας Αντωνίου, του Δημάρχου Καισαριανής κ. Χρήστου Βοσκόπουλου, της Αντιδημάρχου Καισαριανής κας Αγγελικής Γαβρίλη και μελών του Sustainability Team.

Η κα. Χριστίνα Αντωνίου, CEO της Daikin Hellas δήλωσε σχετικά: «Η βιώσιμη ανάπτυξη

και η προσφορά στην κοινωνία αποτελούν διαχρονικά στρατηγικούς στόχους της Daikin. Στο πλαίσιο αυτό, η εταιρεία μας προχωρά στη δωρεά καθαριστών αέρα MC55W Daikin σε βρεφονηπιακούς σταθμούς του Δήμου Καισαριανής, αποδεικνύοντας έμπρακτα για μία ακόμη φορά τόσο το κοινωνικό της πρόσωπο όσο και την προσήλωσή της στην επίτευξη της βιωσιμότητας. Συνεχίζουμε δυναμικά το έργο μας για τη δημιουργία βιώσιμων πόλεων και γενικότερα την αντιμετώπιση της κλιματικής αλλαγής».

Ο Δήμαρχος Καισαριανής, Χρήστος Βοσκόπουλος κατά την παραλαβή δήλωσε: «Από την αρχή της θητείας μας δώσαμε αγώνα για να πάρουμε όλα τα παιδιά στους Παιδικούς Σταθμούς. Η υγιεινή των παιδιών μας και οι συνθήκες παραμονής τους στους σταθμούς είναι πρωταρχικό μας μέλημα. Ευχαριστούμε την Daikin Hellas για την προσφορά της και ευχόμαστε το παράδειγμα της να ακολουθήσουν και άλλες εταιρείες και οργανισμοί».

Οι καθαριστές αέρα Daikin βελτιώνουν την ποιότητα αέρα του εσωτερικού χώρου απομακρύνοντας αερομεταφερόμενα σωματίδια όπως ιούς, βακτήρια και ρυπαντές ενώ μειώνουν τα συμπτώματα άσθματος και αλλεργιών, καθαρίζοντας τον αέρα από σωματίδια σκόνης και γύρης. Η αποτελεσματικότητά τους απέναντι στον κορονοϊό είναι δοκιμασμένη, καθώς σύμφωνα με δοκιμές του Ινστιτούτου Παστέρ, εξαλείφουν περισσότερο από το 99,98% του ανθρώπινου κορονοϊού HCoV-229E σε 2,5 λεπτά ενώ αξιολογήθηκαν ως 99,93% αποτελεσματικοί έναντι του ιού H1N1, που προκαλεί την κοινή γρίπη, σε 2,5 λεπτά.





## Γενέθλια... με μυστήριο!

Από τη σειρά "Εκαρδιστικές Ιστορίες". «Σήμερα είναι τα γενέθλιά μου και ετοιμάζομαι να τα γιορτάσω με όλη μου την οικογένεια... Όμως κάτι παράξενο συμβαίνει στην Ποντικούπολη: κυκλοφορούν πλαστά χαρτονομίσματα... Απ' ό,τι φαίνεται, έχει βάλει το χεράκι του ο Δόκτωρ Παραχαράκτης. Ποιος είναι όμως αυτός;». Από τις εκδόσεις ΚΕΔΡΟΣ.



## Πλατς πλουτς με τους μονόκερους



Οι μικροί μας φίλοι θα ξετρελαθούν να βυθίζουν αυτό το βιβλίο στο νερό και να βλέπουν τους μονόκερους να αλλάζουν χρώμα.

**Ζωηρή  
εικονογράφηση!  
Ζουλιχτές,  
αδιάβροχες σελίδες!  
Διαδραστικό  
παιχνίδι! Ηλικία:  
0-2 ετών Από τις  
εκδόσεις ΨΥΧΟΓΙΟΣ.**



quote of the day

WHEN ANYONE TELLS ME I CAN'T DO ANYTHING, I'M JUST NOT LISTENING ANY MORE.  
Florence Griffith Joyner

Σήμερα  
γιορτάζουν!  
Αριστοκλής,  
Αριστοκλέας,  
Αριστόκλεος  
Αγριππίνα, Λούλης,  
Λούλου, Λούλα



tip of the day

Don't put a limit on anything. The more you dream, the further you get.



Michael Phelps  
www.geckoandfly.com

23 Ιουνίου

- > Ολυμπιακή Ημέρα
- > Ημέρα των Ηνωμένων Εθνών για τη Δημόσια Υπηρεσία
- > Διεθνής Ημέρα Χηρών
- > International Women in Engineering Day
- > National Pink Day