

Μπύρα ή *Kaiser*;

*Kaiser*

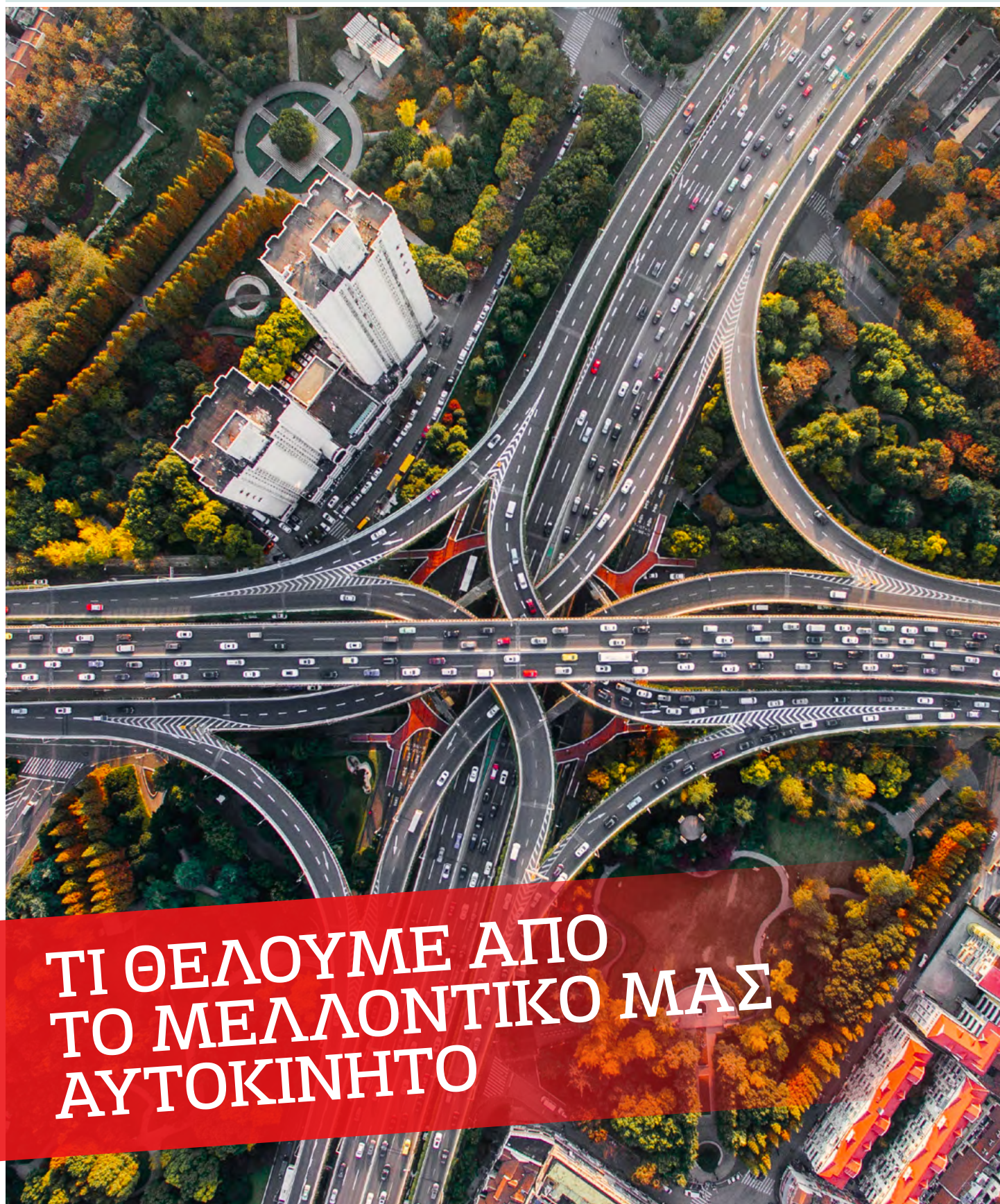
Η παραγωγή μιας Kaiser είναι τέχνη,
όπου συνδυάζονται αρμονικά
τα πιο ποιοτικά υλικά!

Εκλεκτές ποικιλίες κριθαριού,
προσεκτικά επιλεγμένοι λυκίσκοι και
η παραδοσιακή τέχνη της ζυθοποίησης,
μας αποκαλύπτουν το γιατί η Kaiser
δεν είναι απλά μια μπύρα!

Είναι η Νο1 Pilsner στην χώρα μας,
με την πλέον χαρακτηριστική
και μεστή γεύση.

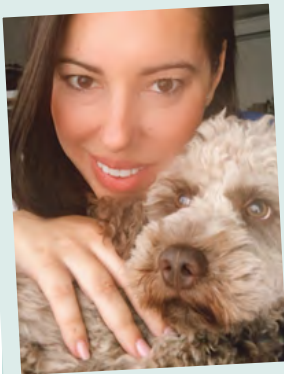


SAY *yes* to the **press**



ΤΙ ΘΕΛΟΥΜΕ ΑΠΟ
ΤΟ ΜΕΛΛΟΝΤΙΚΟ ΜΑΣ
ΑΥΤΟΚΙΝΗΤΟ

Good morning SayYessers!



Φτιάξε καφέ να στα πω...

Καλημέρα αγαπημένοι μου **SayYessers!!!**

Οι θετικές σχέσεις και οι σχέσεις με τους άλλους είναι τόσο σημαντικές στη ζωή μας.

Η παρορμητικότητα όμως, μπορεί να έχει επίδραση στον τρόπο με τον οποίο οι άνθρωποι αλληλεπιδρούν με τους άλλους και τις σχέσεις τους. Όταν τέτοια προβλήματα οδηγούν σε επαναλαμβανόμενες αποτυχίες στις φιλίες, τα ραντεβού και τις στενές σχέσεις, μπορεί να είναι επιβάρυνση, αναγκάζοντας ένα άτομο να αποσυρθεί και να απομονωθεί.

Εάν έχετε την τάση να λέτε πράγματα χωρίς να σκέφτεστε, μπορεί εύκολα να πείτε κάτι που πονάει. Φανταστείτε πώς θα αισθανθεί ένα άλλο άτομο εάν παρορμητικά ξεστομίσετε ότι το παντελόνι του το κάνει να δείχνει χοντρό, για παράδειγμα. Αν και μπορεί να είστε ειλικρινείς, αυτό που λέτε θα κάνει ένα άλλο άτομο να νιώσει πληγωμένο και ντροπιασμένο.

Μερικά σημάδια ότι απαντάς παρορμητικά:

- Μιλάς πολύ.
- Μονοπωλείς τις συζητήσεις.
- Παίρνεις πολύ χρόνο για να φτάσεις στο θέμα σου.
- Κόβεις και διακόπτεις τους άλλους.
- Συχνά ξεστομίζεις προσβλητικά ή υπερβολικά ειλικρινή σχόλια χωρίς να σκέφτεσαι τις συνέπειες.

Παρακάτω είναι επτά τρόποι με τους οποίους μπορούμε να μάθουμε να ελέγχουμε την παρορμητική ομιλία και να βελτιώσουμε τις σχέσεις μας με τους φίλους, την οικογένεια και τους συντρόφους.

- Εάν θέλετε να σταματήσετε να λέτε πράγματα χωρίς να σκέφτεστε, το πρώτο βήμα είναι να αποκτήσετε μεγαλύτερη επίγνωση της συμπεριφοράς. Αφιερώστε λίγο χρόνο παρατηρώντας τα πράγματα που λέτε κάθε μέρα και προσπαθήστε να εντοπίσετε τις στιγμές που είπατε πράγματα χωρίς να σκεφτείτε.
- Ζητήστε τη βοήθεια ενός φίλου ή συνεργάτη για να σας επισημαίνει τις φορές που λέτε πράγματα χωρίς σκέψη. Μερικοί άνθρωποι το αντιλαμβάνονται εκ των υστέρων, αλλά αν μπορείτε να αρχίσετε να συνειδητοποιείτε περισσότερο αυτές τις ολισθήσεις καθώς συμβαίνουν, είναι ευκολότερο να κάνετε αλλαγές.
- Όλοι αισθάνονται ευαίσθητοι στην κριτική, ειδικά αν λαμβάνουν συχνά αρνητικά σχόλια. Αν και είναι σημαντικό να λαμβάνουμε σχόλια για να βελτιωνόμαστε, πρέπει να γίνεται με τρόπο που θα μας βοηθήσει να κάνουμε θετικές αλλαγές, χωρίς να βλάψουν την αυτοεκτίμησή μας.



- Το να προσέχετε περισσότερο κατά τη διάρκεια της επικοινωνίας σας είναι σημαντικό για τη μείωση των παρορμητικών σχολίων. Όταν κάνετε συνομιλίες, εξασκηθείτε να κάνετε μία σύντομη παύση πριν απαντήσετε. Σταματήστε και σκεφτείτε, πάρτε μια βαθιά ανάσα και συγκεντρώστε τις σκέψεις σας για να ξέρετε τι πρόκειται να πείτε πριν μιλήσετε. Σκεφτείτε πώς θα γίνουν αντιληπτά τα λόγια σας από τους άλλους. Σκεφτείτε συνειδητά να πλαισιώσετε τα λόγια σας με τρόπο που θα είναι χρήσιμα και κατατοπιστικά. Μπορεί να είναι δύσκολο να το κάνετε αυτό, ειδικά όταν αισθάνεστε ότι αυτό που έχετε να πείτε είναι επείγον, αλλά θα γίνεται πιο φυσικό όσο περισσότερο εξασκείστε.
- Μια άλλη απλή στρατηγική που μπορεί να είναι χρήσιμη είναι να έχετε ένα μικρό χαρτί μαζί σας για να σημειώνετε όσα θέλετε να πείτε. Εάν ένα άλλο άτομο μιλάει και αρχίσετε να νιώθετε την επιθυμία να το διακόψετε, αντί να ξεκαθαρίσετε τι σκέφτεστε, γράψτε τη σκέψη σας. Ενημερώστε τους άλλους ότι πρόκειται να χρησιμοποιήσετε αυτήν τη στρατηγική, ώστε να μην αισθάνονται ότι τους αγνοείτε καθώς γράφετε. Σημειώστε τις σκέψεις σας πολύ γρήγορα και περιληπτικά, ώστε να μπορείτε να επιστρέψετε στο να επικεντρώσετε ξανά την προσοχή σας και να αποκτήσετε οπτική επαφή με το άτομο που μιλάει.
- Όταν συναντάτε για πρώτη φορά νέα άτομα, συμπεριλαμβανομένων πιθανών ρομαντικών συντρόφων, μπορεί να είναι ιδιαίτερα σημαντικό να δώσετε προσοχή στη λεκτική επικοινωνία σας. Αν και θα πρέπει να προσεγγίζετε τις σχέσεις - ραντεβού με ανοιχτή καρδιά, προσπαθήστε να προσέχετε ότι δεν ανοίγετε τα χαρτιά σας πολύ γρήγορα. Μην αποκαλύπτετε ολόκληρη την ιστορία της ζωής σας στο πρώτο ραντεβού, για παράδειγμα.
- Το να είσαι καλός ακροατής θα σε βοηθήσει να αναπτυχθείς και να εμβαθύνεις τις σχέσεις σου. Είναι επίσης ένας καλός τρόπος για να μετρήσεις πώς νιώθουν οι άλλοι για τη μεταξύ σας σχέση. Αυτό είναι χρήσιμο, ειδικά στα αρχικά στάδια της γνωριμίας σας, αλλά συνεχίζει να είναι μια σημαντική δεξιότητα σε όλα τα στάδια των σχέσεων. Η ακρόαση είναι μια ικανότητα που μπορείτε να αναπτύξετε με εξάσκηση. Κάντε ερωτήσεις στον σύντροφό σας, επιτρέψτε του να μοιραστεί αυτά που τον αφορούν και ακούστε πραγματικά τι λέει. Αυτό επιτρέπει στους ανθρώπους να γνωρίζουν ότι ενδιαφέρεστε πραγματικά για αυτούς.

Tip of the Day: Η παρορμητική ομιλία είναι κάτι που μπορεί να επηρεάσει οποιονδήποτε ωστόσο, μπορείτε να μάθετε πώς να σταματήσετε να λέτε πράγματα χωρίς να σκέφτεστε. Ο εντοπισμός των δικών σας προτύπων επικοινωνίας, το να ζητάτε σχόλια από έμπιστους φίλους και η εξάσκηση νέων δεξιοτήτων μπορεί να σας βοηθήσει να μειώσετε την παρορμητικότητα και να βελτιώσετε τη λεκτική επικοινωνία και τις αλληλεπιδράσεις σας.

Τι θέλουμε από το μελλοντικό μας αυτοκίνητο



Η Έρευνα Αυτοκίνησης για το 2022, που παρουσιάστηκε από την Continental, δείχνει τι θέλουμε τώρα από ένα αυτοκίνητο.

Το κόστος αγοράς, χρήσης και συντήρησης των αυτοκινήτων μας προβληματίζουν πολύ, σύμφωνα με την έρευνα η οποία συμπεριέλαβε 6.000 πολίτες, ηλικίας 18 έως 70 ετών, που ζουν σε Γερμανία, Γαλλία, Νορβηγία, ΗΠΑ, Ιαπωνία και Κίνα, και εξετάζει τις προσωπικές ανάγκες αλλά και τις προτιμήσεις τους στον ελεύθερο χρόνο και στα ταξίδια. Στόχος της έρευνας είναι να συγκρίνει, διεθνώς, πώς έχουν εξελιχθεί οι συμπεριφορές και οι συνήθειες των οδηγών αναφορικά με τα τωρινά δεδομένα στην αυτοκίνηση.

Τα ευρήματα έδειξαν ότι αυτό που θέλουν περισσότερο οι οδηγοί είναι να

ένα οικονομικά προσιτό αυτοκίνητο -όχι μόνο ως προς το κόστος απόκτησης αλλά και χρήσης /συντήρησης. Ακόμα, οι πολίτες επιθυμούν να οδηγούν με περισσότερη ασφάλεια, άνεση και με αιεφόρες πρακτικές. Μεγάλο εμπόδιο θεωρούν την άνοδο των τιμών της ενέργειας. Σχετικά με την αιεφορία, η έρευνα έδειξε ότι αποτελεί προτεραιότητα και μάλιστα γίνεται όλο και πιο σημαντική για την πλειοψηφία των πολιτών.



Αυτοκίνητο φιλικό προς το περιβάλλον: Ναι μεν, αλλά...

Μόνο το 44% των Γερμανών που συμμετείχαν στην έρευνα



περισσότερα για να διασφαλίσουν την αύξηση του ποσοστού των οχημάτων που δεν εκπέμπουν ρύπους αλλά και να διασφαλίσουν ότι η αυτοκίνηση δεν θα είναι οικονομικά απρόσιτη.

Τέλος, η πλειοψηφία των οδηγών επιθυμεί τα υλικά που χρησιμοποιούνται για την κατασκευή των αυτοκινήτων τους να είναι βιώσιμα και φιλικά προς

το περιβάλλον. Επίσης, επιθυμεί στο άμεσο μέλλον τα αυτοκίνητα να εκπέμπουν χαμηλούς ή καθόλου ρύπους.

θεωρούν ότι το μέλλον της αυτοκίνησης θα είναι ηλεκτρικό. Ακόμα, σε ποσοστό πάνω από το 50% δήλωσαν ότι δεν θα έχουν πλέον την οικονομική δυνατότητα να οδηγούν σε περίπτωση που η τιμή της βενζίνης υπερβεί τα 2,80 ευρώ ανά λίτρο.

Επιπλέον, επισημαίνουν ότι δεν είναι διατεθειμένοι να δαπανήσουν περισσότερα χρήματα για την αγορά ή χρήση ενός αυτοκινήτου που είναι φιλικό προς το περιβάλλον, σε σύγκριση με όσα ξοδεύουν για το συμβατικό τους αυτοκίνητο. Επίσης, περίπου οι μισοί αναφέρουν ότι το υψηλό κόστος είναι η αιτία που δεν αγοράζουν ηλεκτρικό αυτοκίνητο. Οι περισσότεροι θεωρούν ότι οι κυβερνήσεις πρέπει να κάνουν πολλά

Κάτι πολύ παραπάνω από ένα μέσο μετακίνησης...

Το αυτοκίνητο για τους περισσότερους δεν είναι απλώς μέσο μετακίνησης αλλά μέρος της καθημερινότητάς τους το οποίο θέλουν να έχει όλες τις σύγχρονες ανέσεις και τεχνολογίες, όπως σύνδεση στο διαδίκτυο, για να κατεβάσουν προγράμματα που θα κάνουν την οδήγηση πιο ασφαλή αλλά και πιο άνετη και διασκεδαστική.

Το πιο παράξενο μουσικό στον κόσμο...

Το πρώτο άλμπουμ με προφορικό λόγο (γνωστό πλέον ως podcast), ήταν του Earl Nightingale το 1956 *The Strangest Secret*, το οποίο πούλησε πάνω από ένα εκατομμύριο αντίτυπα και κέρδισε τον πρώτο χρυσό δίσκο για τον προφορικό λόγο, βοήθησε να ανοίξει ο δρόμος για τις βιομηχανίες της επιχειρηματικής έμπνευσης και των εκδόσεων ήχου. Αργότερα, μετατράπηκε σε γραπτά και οπτικά μέσα.



Η φράση «να γίνουμε αυτό που σκεφτόμαστε» από το βιβλίο του Napoleon Hill [Think and Grow Rich](#) ενέπνευσε τον Earl Nightingale το 1950, την ίδια περίπου εποχή.

Έδωσε εβδομαδιαίες ομιλίες με σκοπό να εμπνεύσει την ομάδα πωλήσεών του, ενώ ηχογράφησε και μια παρακινητική διάλεξη το 1956 για να την ακούει ενώ βρισκόταν σε διακοπές.

Η ηχογράφηση στη συνέχεια μετατράπηκε σε ένα σύντομο δοκίμιο 44 σελίδων για εκτύπωση. Τα μαθήματα δίνουν έμφαση στην ατομικότητα και τη βελτίωση του εαυτού τους και συνοψίζονται στη δήλωση: «Είσαι στο τώρα και γίνεσαι αυτό που σκέφτεσαι».

Έχετε ιδέα τι θα γίνει με 100 άτομα, αν έχουν κοινή αφετηρία τα 25 τους χρόνια για έναρξη εργασίας, στατιστικά ποια θα είναι η εξέλιξη τους στα 65;





Ο Nightingale προβλέπει ότι μέχρι τα 65 τους, ένας θα είναι πλούσιος, τέσσερις θα είναι οικονομικά ανεξάρτητοι, πέντε θα εξακολουθούν να εργάζονται και οι 54 θα είναι σε οικονομική καταστροφή.

Το μόνο άτομο που τα καταφέρνει, συνεχίζει, είναι αυτό που προοδευτικά συνειδητοποιεί ένα αντάξιο ιδανικό. Είναι αυτός που δηλώνει, «Θα γίνω αυτό» και μετά αρχίζει να προοδεύει προς αυτή την κατεύθυνση.

«Επιτυχία είναι η προοδευτική υλοποίηση ενός αξιού ιδανικού. Οι άνθρωποι με στόχους πετυχαίνουν γιατί ξέρουν πού πάνε. Είναι τόσο απλό. "Γινόμαστε αυτό που σκεφτόμαστε"».

Το ανθρώπινο μυαλό είναι η τελευταία μεγάλη, ανεξερεύνητη ήπειρος στη γη. Ό,τι αξίζει πραγματικά στη ζωή μας ήρθε δωρεάν — το μυαλό μας, η ψυχή μας, το σώμα μας, οι ελπίδες μας, τα όνειρά μας, οι φιλοδοξίες μας, η ευφυΐα μας, η αγάπη μας για την οικογένεια και τα παιδιά, τους φίλους και την πατρίδα μας.

«Οι αμφιβολίες μας είναι προδότες και μας κάνουν να χάσουμε τα καλά που συχνά κερδίζαμε φοβούμενοι να προσπαθήσουμε». «Η επιτυχία δεν είναι το αποτέλεσμα του να βγάζεις χρήματα. Το να βγάζετε χρήματα είναι το αποτέλεσμα της επιτυχίας — και η επιτυχία είναι ευθέως ανάλογη με την υπηρεσία μας». «Πρέπει να είμαστε χρήσιμοι για να περιμένουμε επιστροφή. Κανένας άνθρωπος δεν μπορεί να πλουτίσει ο ίδιος αν δεν πλουτίσει τους άλλους».

Το μόνο που χρειάζεται να κάνετε είναι να γνωρίζετε

τον προορισμό σας. Οι λύσεις θα σας παρουσιαστούν φυσικά.

Ανακαλύψτε πώς να απολαύσετε κάθε στιγμή της ζωής σας. Γέλα τώρα. Μην περιμένεις τη μελλοντική ευτυχία να έρθει από κάποιον άλλο εκτός από εσένα.

Σκεφτείτε πόσο σημαντικός είναι ο χρόνος που διαθέτετε, είτε είναι με την οικογένειά σας είτε στη δουλειά.

Κάθε στιγμή πρέπει να την εκτιμάμε, να την αξιοποιούμε και να την απολαμβάνουμε.



Οι ΗΠΕΙΡΟΣ Ζεμύθα Protein Bars στον ρυθμό του Release Athens Festival 2022

Οι ΗΠΕΙΡΟΣ Ζεμύθα Protein Bars, οι μοναδικές μπάρες πρωτεΐνης τυρογάλακτος με Ζεμύθα από την ΗΠΕΙΡΟΣ, είχαν δυνατή παρουσία σε δύο συναυλίες του φετινού Release Athens Festival 2022 με ένα εντυπωσιακό περίπτερο και πολλές εκπλήξεις για τους επισκέπτες.

Ύστερα από διαγωνισμό που έτρεξε στη σελίδα της ΗΠΕΙΡΟΣ, 8 τυχεροί είχαν την ευκαιρία να παρακολουθήσουν δωρεάν τις συναυλίες στις 27/06 και 30/06, με αγαπημένους καλλιτέχνες και συγκροτήματα όπως Pet Shop Boys, London Grammar, LP Hooverphonic, Thievery Corporation, Κ. Βήτα κ.α. Αλλά και όλοι όσοι βρέθηκαν στο Release Athens Festival τις συγκεκριμένες ημερομηνίες, είχαν την δυνατότητα να λάβουν μέρος επί τόπου, μέσω tablet, σε online διαγωνισμό για 2 smartwatch, καθώς και να δοκιμάσουν τις μπάρες Ζεμύθα που διατίθενται σε δύο υπέροχες γεύσεις - μήλο & κανέλα και σοκολάτα. Αξίζει να σημειωθεί ότι κατά τη διάρκεια των δύο συναυλιών η ΗΠΕΙΡΟΣ μοίρασε περισσότερες από 15.000 μπάρες.

Παράλληλα, στο περίπτερο υπήρχε photobooth για αναμνηστικές φωτογραφίες από το φεστιβάλ, με σήμα κατατεθέν τις αγαπημένες μπάρες, οι οποίες αποτελούν πηγή πρωτεϊνών, φυτικών ινών και σιδήρου και δεν περιέχουν γλουτένη και φοινικέλαιο. Οι ΗΠΕΙΡΟΣ Ζεμύθα Protein Bars μάς βάζουν στον ρυθμό του καλοκαιριού και μας υπενθυμίζουν ότι όλα είναι Δυνατά!



Press Room

Η νέα συνεργασία της Wolt με την AB Βασιλόπουλος φέρνει στην πόρτα μας ό,τι μας φέρνει χαρά!

Η Wolt και η AB Βασιλόπουλος ανακοινώνουν τη συνεργασία τους, για να φέρνουν στην πόρτα των πελατών ό,τι τους φέρνει χαρά. Η συνεργασία εγκαινιάστηκε την Πέμπτη 21 Ιουλίου με τα πρώτα πέντε καταστήματα AB στην Αττική. Πρόκειται για τα καταστήματα σε Ελληνικό, Πετράλωνα, Περισσό, Βριλήσσια και Νέα Ερυθραία.

Η νέα αυτή συνεργασία έρχεται να εμπλουτίσει τις διαθέσιμες επιλογές των πελατών της Wolt, οι οποίοι πλέον θα μπορούν να κάνουν τα ψώνια του supermarket από τα αγαπημένα καταστήματα AB Βασιλόπουλος, εύκολα και γρήγορα, από την άνεση του σπιτιού τους ή του γραφείου τους.

Στην εφαρμογή της Wolt είναι διαθέσιμοι περισσότεροι από 4.500 κωδικοί προϊόντων, που καλύπτουν όλες τις κατηγορίες, όπως γαλακτοκομικά, αλλαντικά, αλλά και προϊόντα προσωπικής περιποίησης και υγιεινής, είδη καθαρισμού και οικιακής χρήσης. Τα διαθέσιμα προϊόντα θα ανανεώνονται τακτικά με νέες ετικέτες και μοναδικές προσφορές, ώστε να ανταποκρίνονται στις απαιτήσεις της καθημερινότητας των σύγχρονων νοικοκυριών.

Οι πελάτες της Wolt μπορούν να μετατρέπουν τις καθημερινές τους αγορές από το supermarket AB σε μία άνετη και ξεχωριστή εμπειρία, απολαμβάνοντας περισσότερο ελεύθερο χρόνο με τα αγαπημένα τους πρόσωπα, χωρίς ουρές και αναμονή. Με τη Wolt, τα ψώνια από τα καταστήματα AB Βασιλόπουλος έρχονται στην πόρτα τους από Δευτέρα έως και Σάββατο, από τις 09:30 έως τις 19:30, σε περίπου 40 λεπτά, εύκολα και με ασφάλεια.

Επιπλέον, μπορούν να απολαμβάνουν τα μοναδικά οφέλη της εφαρμογής, όπως το live tracking που παρέχει τη δυνατότητα παρακολούθησης της πορείας της παραγγελίας σε ζωντανό χρόνο.



Βασιλόπουλος
...και του πουλιού το γάλα!

Wolt

Ιστορική βραδιά για τις & τους Λάτρεις του πούρου στην Ελλάδα!

Σε μια ιστορική βραδιά εξελίχθηκε το Πανελλήνιο Πρωτάθλημα Καπνίσματος Πούρου που διεξήχθη για πρώτη φορά στη χώρα μας στις 30 Ιουνίου 2022 και διοργανώθηκε από τις SOTL Greece!



Η παρουσία της διεθνούς φήμης κριτή CSWC και Deputy Head της Παγκόσμιας Ομοσπονδίας Διεθνών Κριτών CSWC Sarah Saunders και ο μοναδικός χώρος του PIRÉE προσέδωσαν ιδιαίτερο κύρος στον διαγωνισμό, δημιουργώντας μια αίσθηση πολυτέλειας, χαρίζοντας στους συμμετέχοντες μια ξεχωριστή εμπειρία!

Ανάμεσα σε 27 συμμετέχοντες, ο Παύλος Παυλίδης, ανακηρύχθηκε ο μεγάλος νικητής που θα εκπροσωπήσει τη χώρα μας στο Cigar Smoking World Championship που θα διεξαχθεί το προσεχές Σεπτέμβριο στην Κροατία με τη συμμετοχή περισσότερων από 42 διαγωνιζομένων από όλο τον κόσμο! Με την επίδοσή του - 1:48:36 - βρίσκεται πλέον στη 14 η θέση της παγκόσμιας κατάταξης, ενώ στη δεύτερη θέση, με χρόνο 1:29:20 κατετάγη η Μαίρη Μακρογαμβράκη και στην τρίτη θέση ο Όμηρος

Ψωμιάδης με 1:23:43, ενώ στον Γιάννη Νικολαΐδη απονεμήθηκε το ειδικό βραβείο της πιο καλαίσθητης στάχτης (straight long ash) από την κορυφή μέχρι και το δαχτυλίδι του πούρου με χρόνο 1:05:00. Εξαιρετική στο σύνολό της η παρουσία των μελών του SOTL Greece, αφού 4 από τα μέλη του club κατάφεραν να τερματίσουν στις πρώτες 5 θέσεις της γενικής κατάταξης.

Η Δρ. Αναστασία Ψωμιάδη, Founder & President Sisters of the Leaf Global Movement - Founder & President Sisters of the Leaf Greece, δήλωσε στο Say Yes to the Press:

«Η αποκλειστικότητα και η διεξαγωγή του Παγκοσμίου Πρωταθλήματος Slow Smoking για την Ελλάδα αποτελεί ένα βήμα πιο κοντά στο όραμα των Sisters of the Leaf Greece που είναι η δημιουργία κουλτούρας



για τον κόσμο του πούρου στην Ελλάδα. Ιδρύοντας την πρώτη φυσική κοινότητα πούρου στην Ελλάδα, ένα δίκτυο γυναικών και ανδρών που τους συνδέει η αγάπη για το πούρο και το πάθος για μάθηση, καταφέραμε να σπάσουμε τα στερεότυπα και να δημιουργήσουμε ένα πιο όμορφο περιβάλλον.

Αυτή η κοινωνική πρωτοβουλία που αγκαλιάστηκε όχι μόνο από τις Ελληνίδες και τους Έλληνες, αλλά και παγκοσμίως, μετουσιώθηκε σε παγκόσμιο κίνημα που ενώνει τις γυναίκες και τους άντρες στον κόσμο του πούρου και να επανακαθορίζει τις αρχές και τις αξίες της παγκόσμιας βιομηχανίας. Η Ελλάδα αποτελεί την απαρχή αυτού του κινήματος και οι Ελληνίδες και Έλληνες θα έχουν τη δυνατότητα να απολαμβάνουν και στο μέλλον μοναδικές εμπειρίες από τις αποκλειστικότητες που θα συνεχίσουμε να φέρνουμε για την Ελλάδα».



Merenda Cup: Ακόμα μεγαλύτερο, ακόμα πιο απολαυστικό!

Αυτό το καλοκαίρι, το αγαπημένο σου Merenda Cup κυκλοφορεί σε νέο μεγαλύτερο κυπελάκι 145 ml!

Το δοκίμασες, το λάτρεψες και η FRONERI στο προσφέρει πλέον σε νέο μεγαλύτερο, eco friendly κυπελάκι, για ακόμα μεγαλύτερη απόλαυση Merenda!

Πάγωσε κι εσύ τον χρόνο στην πιο γλυκιά ανάμνηση και απόλαυσε ένα λαχταριστό Merenda Cup στη νέα μεγαλύτερη συσκευασία. Πάστα φουντουκιού στροβιλίζεται στο πιο βελούδινο παγωτό κακάο-φουντούκι και υπόσχεται να σε συνεπάρει σε έναν κόσμο παιδικών αναμνήσεων με την ασυναγώνιστη γεύση Merenda που όλοι έχουμε αγαπήσει!

Κι όλα αυτά στην πιο cool και οικολογική συσκευασία από 95% χαρτί, με χάρτινο καπάκι και εσωτερική τάπα, που συνδυάζει ποιότητα και αγάπη για τον πλανήτη.

Απόλαυσε και εσύ το Merenda Cup όπου και εάν είσαι, με το ενσωματωμένο ξύλινο κουταλάκι που θα βρεις στη συσκευασία και δημιούργησε νέες αναμνήσεις που θα κρατήσουν για μία ολόκληρη ζωή.

Θα το βρεις στον Νο. 1 προορισμό για αυτό το καλοκαίρι, τα πράσινα ψυγεία!



Press Room

Το Dettol σπρέι 2 σε 1 για ένα απόλυτα ασφαλές καλοκαίρι!



Βάψτε την προστασία στο τσαντάκι σας.



Το Dettol πρωταγωνιστεί στην καθημερινότητά μας αλλά και στις καλοκαιρινές μας εξορμήσεις με το νέο καινοτόμο Dettol αντισηπτικό σπρέι χεριών και επιφανειών 2 σε 1 που καλύπτει τις σύγχρονες ανάγκες μας ειδικά στις δραστηριότητες εκτός σπιτιού, διατηρώντας αναλλοίωτη την ισχυρή κληρονομιά γύρω από το όνομα του.

Με το νέο Dettol αντισηπτικό σπρέι χεριών και επιφανειών 2 σε 1 μπορούμε να μένουμε ασφαλείς όλη μέρα, καθώς μετακινούμαστε στο σπίτι, προς τη δουλειά ή όταν ταξιδεύουμε προς τον καλοκαιρινό μας προορισμό. Χάρη στη μικρή του συσκευασία είναι κατάλληλο για να χωράει στην τσάντα μας και με την ειδική σύνθεσή του μπορεί να εξουδετερώσει το 99,9% των βακτηριδίων και των ιών. Επιπλέον, το νέο Dettol σπρέι 2 σε 1 έχει πολύ ευχάριστο άρωμα και είναι κατάλληλο τόσο για την υγιεινή των χεριών μας όσο και για την απολύμανση των επιφανειών, ενώ εξουδετερώνει και τον SARS-CoV-2.

Το Dettol συνεχίζει να καινοτομεί με προϊόντα, τα οποία συμβάλλουν ώστε οι άνθρωποι να ζουν την κάθε τους στιγμή με περισσότερη ασφάλεια, υγεία και ξεγνοιασιά και παραμένει σταθερό στην αφοσίωσή του για την προστασία όλων μας!

Ας γνωρίσουμε τα Μαγκόβρια Οικοσυστήματα



Όσο ο πλανήτης απειλείται από την κλιματική αλλαγή και από την ανθρώπινη δραστηριότητα, κάτι που είναι πρωταρχικής σημασίας για την προστασία του είναι η γνώση.

Έχετε ακούσει για τα Μαγκόβρια Οικοσυστήματα;

Σήμερα είναι η Διεθνής Ημέρα για την προστασία των Μαγκρόβιων Οικοσυστημάτων και μια καλή αφορμή για να μάθουμε περισσότερα γι' αυτά.

Τα μαγκρόβια δάση ή οικοσυστήματα αποτελούνται από μικρά ξυλώδη δέντρα, ανθεκτικά στο αλάτι και τα συναντάμε στις αβαθείς παραλίες περιοχών με τροπικά και υποτροπικά κλίματα. Εκεί ζει μια πλούσια πανίδα που σε μεγάλο βαθμό είναι αμφίβια: καβούρια, ψάρια και έντομα.

Γιατί είναι σημαντικά για τον πλανήτη

Ο κύριος ρόλος του μαγκρόβιου δάσους είναι η παραγωγή απορριμάτων φύλλων και αποσαθρωμένης οργανικής ύλης που μεταφέρεται στις γειτονικές λιμνοθαλάσσιες ή κοραλλιογενείς περιοχές. Μεταφέρεται επίσης σε περιοχές που αποτελούνται από λιβάδια φύκης. Εκτός του ότι είναι τροφή για τα ψάρια, είναι και πηγή εισοδήματος για τους κατοίκους των γύρω περιοχών.

Ήξερες ότι...

- Οι περισσότερες τροπικές γαρίδες του εμπορίου, όπως και πολλά είδη ψαριών εξαρτώνται άμεσα από την

τροφή που παράγουν τα μαγκόβρια δάση.

- Τα μαγκρόβια δάση είναι “σπίτια” για υδρόβια πτηνά, αλιγάτορες, καβούρια, γαρίδες κ.α.
- Το 1980 η κυβέρνηση του Μπαγκλαντές, φυτεύοντας μαγκόβρια δέντρα, έσωσε χιλιάδες ζωές και εξοικονόμησε εκατομμύρια δολάρια προστατεύοντας τον πληθυσμό της και τα σπίτια του από τους κυκλώνες του 1991 που έπληξαν την νοτιοανατολική ακτή της χώρας. Αυτό συνέβη επειδή τα μαγκόβρια δέντρα λειτουργούν ως ρυθμιστές για τα παλιρροϊκά κύματα.

Οι απειλές...

Παρόλο που το μαγκρόβιο δάσος είναι ανθεκτικό στις πιέσεις που δέχεται, η εκτεταμένη προσάμμωση, η ιζηματοποίηση, καθώς και οι πετρελαιοκηλίδες είναι καταστροφικές για το περιβάλλον και απειλούν το οικοσύστημα. Επιπλέον, η τάση του ανθρώπου να υπερεκμεταλλεύεται τους πόρους του αποσκοπώντας να το μετατρέψει σε εμπορικές, βιομηχανικές και γεωργικές ζώνες έχει συχνά ανυπολόγιστες επιπτώσεις.

Στις ανατολικές πλαγιές του Ολύμπου αναπτύσσεται ένα από τα πιο γνωστά φαράγγια της Ελλάδας, το φαράγγι του Ενιπέα.

Στο φαράγγι του μυθικού Ενιπέα!

Ο Ενιπέας είναι ο μόνος ποταμός του Ολύμπου με συνεχή ροή καθ' όλη τη διάρκεια του χρόνου, έχει τις πηγές του στη θέση Πριόνια και η θερμοκρασία του νερού του είναι λίγο πάνω από το μηδέν.

Το ομώνυμο φαράγγι το οποίο διαρρέει, ξεκινάει από το Λιτόχωρο στους πρόποδες του Ολύμπου με υψόμετρο στα 300 μέτρα περίπου και καταλήγει στη θέση Πριόνια με υψόμετρο στα 1100 μέτρα. Οι δύο άκρες του φαραγγιού συνδέονται με ορειβατικό μονοπάτι μήκους 9 χιλιομέτρων το οποίο είναι τμήμα του διεθνούς μονοπατιού E4, που ξεκινάει από τα Πυρηναία όρη και καταλήγει στην Κρήτη.

Ο Ενιπέας, κατά την Ελληνική μυθολογία, ήταν ο ωραιότερος από όλους τους ποτάμιους θεούς και αντικείμενο πόθου για όλες τις θεές. Ο ίδιος όμως, προτίμησε τη θεά του έρωτα Αφροδίτη και αυτό είχε ως αποτέλεσμα να προκαλέσει την οργή της Ήρας, η οποία για να τον εκδικηθεί, τον μεταμόρφωσε σε ποτάμι.

Στην τοποθεσία Βυθός το φαράγγι του Ενιπέα δημιουργεί ένα μεγάλο άνοιγμα με καταρράκτη και με θέα στις κορυφές του Ολύμπου και μπορείς να απολαύσεις την εικόνα και τους ήχους που συνθέτουν αυτό το δημιούργημα της φύσης.

Το Ελληνικό Κέντρο Παρατήρησης ταξίδεψε στον φαράγγι του Ενιπέα και δημιούργησε ένα ντοκιμαντέρ μικρού μήκους.



Εντυπωσιακό Opening για το νέο all night cocktail & sushi spot “Amar” στη Θεσσαλονίκη!

Μία ωραία βραδιά είχαν την ευκαιρία να ζήσουν όσοι βρέθηκαν στο Grand Opening Party του εντυπωσιακού “Amar” στη συμπρωτεύουσα. Στα εγκαίνια έδωσαν το “παρών” δεκάδες προσκεκλημένοι από τον δημοσιογραφικό, καλλιτεχνικό & επιχειρηματικό κόσμο της Θεσσαλονίκης αλλά και πολλοί επώνυμοι που ταξίδεψαν ειδικά για αυτήν τη βραδιά. Signature cocktails, sushi combos, shisha γεύσεις, οι πιο ξεχωριστές μουσικές επιλογές και ένα υπερθέαμα πυροτεχνημάτων, που σήμαναν και επίσημα την έναρξη του “Amar”, απογείωσαν το εορταστικό κλίμα της βραδιάς.

Στο “Amar” κάθε βράδυ, τα vibes ανεβαίνουν, οι φωτισμοί χαμηλώνουν και μια feelgood ανεπιτήδευτη διάθεση, δημιουργούν την ιδανική ατμόσφαιρα για να απολαύσει κανείς τα cocktails του βραβευμένου Bar Manager Sakis Stoilis, στον εντυπωσιακό χώρο που έχει επιμεληθεί ο Νίκος Αγγελίδης και να γνωρίσει μια αθέατη πλευρά της νυχτερινής διασκέδασης ως τις πρώτες πρωινές ώρες.



Λάκης Γαβαλάς, Κατερίνα Στικκούδη, Χάρης Σιανίδης, Ελένη Τσολάκη

Ένα νησί από κοχύλια!

SAY *yes* & get impressed

Το... νησί “Conch” είναι ουσιαστικά ένα βουνό από κοχύλια τα οποία πετούσαν οι αλιείς στο ίδιο σημείο εδώ και χιλιάδες χρόνια!

Βρίσκεται ανατολικά της Anegada, της δεύτερης μεγαλύτερης από τις Βρετανικές Παρθένες Νήσους, στην Καραϊβική, και αποτελεί τουριστικό αξιοθέατο. Έχει πάρει το όνομά του από τα ομώνυμα κοχύλια, τα οποία αποτελούν βασικό συστατικό της κουζίνας της Καραϊβικής.



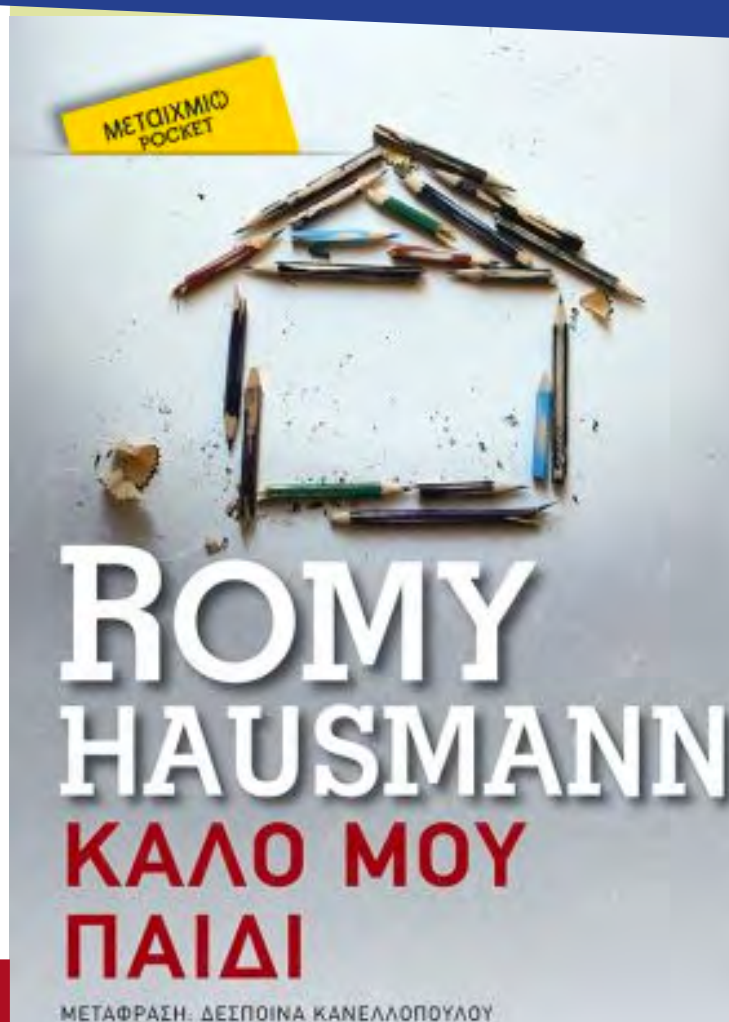


Η γυναίκα με το γαλάζιο αστερί

Μια ιστορία για τη δύναμη των ανθρώπινων σχέσεων και τους θριάμβους του ανθρώπινου πνεύματος!

Μετά το best seller Τα εξαφανισμένα κορίτσια του Παρισιού, η Παμ Τζενόφ επιστρέφει με ένα έργο εμπνευσμένο από την αληθινή ιστορία μιας ομάδας Εβραίων, οι οποίοι κατά τον Β΄ Παγκόσμιο Πόλεμο επέζησαν μέσα στους υπονόμους του Λβιβ της Πολωνίας. Στις σελίδες του ξετυλίγεται η δραματική σχέση δύο γυναικών στην Κρακοβία του Β΄ Παγκοσμίου Πολέμου. Από τις εκδόσεις MINΩΑΣ.

Καλό μου παιδί (Pocket)



Μια καλύβα στο δάσος, χωρίς παράθυρα. Η ζωή της Λένας και των δύο παιδιών της ακολουθεί αυστηρούς κανόνες: γεύματα, τουαλέτα, μελέτη, όλα ακολουθούν ευλαβικά ένα προκαθορισμένο πρόγραμμα. Ο πατέρας μεριμνά για την τροφή, τους προστατεύει από τους κινδύνους του έξω κόσμου και φροντίζει να έχουν πάντα τα παιδιά του μια μητέρα – όποιο κι αν είναι το κόστος.

Αλλά μια μέρα η μητέρα καταφέρνει να αποδράσει. Και τότε ξεκινάει ο πραγματικός εφιάλτης. Διότι πολλά δείχνουν ότι ο πατέρας θέλει πάση θυσία να πάρει πίσω αυτό που του ανήκει. Η αστυνομία μαζί με την οικογένεια της Λένας προσπαθούν απεγνωσμένα να ενώσουν τα κομμάτια ενός παζλ που δεν φαίνεται να ταιριάζουν μεταξύ τους. Τι απ' όλα συμβαίνει πραγματικά και τι είναι προϊόν παράνοιας; Από τις εκδόσεις ΜΕΤΑΙΧΜΙΟ.

quote of the day

BY DISCOVERING NATURE,
YOU DISCOVER YOURSELF.
Maxime Lagacé

Σήμερα
γιορτάζουν!
Ερμόλαος, Ερμούλια,
Παρασκευάς,
Παρασκευή,
Ωραιόζηλη,
Ωραιόζηλια

tip of the day

Forests are the world's air-
conditioning system-the lungs
of the planet-and we are on the
verge of switching it off.

Prince Charles

26 Ιουλίου

- › Διεθνής Ημέρα για την προστασία των Μαγκρόβιων Οικοσυστημάτων
- › National All or Nothing Day
- › National Aunt and Uncle's Day
- › National Bagelfest Day
- › National Coffee Milkshake Day
- › National Disability Independence Day