

**THE MOST
WONDERFUL PINT
OF THE YEAR**

GUINNESS®



**ΣΕ ΠΕΡΙΜΕΝΟΥΜΕ ΣΕ ΕΠΙΛΕΓΜΕΝΑ BARS & PUBS
ΣΕ ΟΛΗ ΤΗΝ ΕΛΛΑΔΑ ΓΙΑ ΝΑ ΚΕΡΑΙΣΕΙΣ
ΑΥΘΕΝΤΙΚΑ GUINNESS ΔΩΡΑ!**

**ΑΚΟΛΟΥΘΗΣΕ ΜΑΣ ΣΤΟ FACEBOOK (#GuinnessGreece)
ΩΣΤΕ ΝΑ ΜΑΘΕΙΣ ΤΑ ΠΑΝΤΑ ΓΙΑ ΤΑ
ΧΡΙΣΤΟΥΓΕΝΝΙΑΤΙΚΑ ΠΑΡΤΙ.**



SAY *yes* to the **press**

**ΜΕΤΑΠΩΛΗΣΗ
ΡΟΥΧΩΝ: Η ΤΑΞΗ
ΤΩΝ FAST FASHION
BRANDS**





Φτιάξε καφέ να στα πω...

Καλημέρα **SayYesser!!!**

Για ένα πράγμα είμαστε σίγουροι ότι έχουμε και ταυτόχρονα δεν έχουμε, χρόνο...

Όλες οι στιγμές είναι σπάνιες και μοναδικές. Όμως υπάρχουν και αυτές οι στιγμές “κάθαρσης” όπως τις λέω εγώ, όταν κάτι μέσα μας, ένα μείγμα εσωτερικής σοφίας και δύναμης, εκδηλώνεται φωνάζοντας πράγματα όπως “Αρκετά!!! Φτάνει πια, δεν θέλω τίποτα, θέλω μόνο να είμαι καλά”.

Αυτές οι στιγμές είναι ιερές, είναι οι στιγμές που έρχεσαι κοντά στον εαυτό σου και τον αγαπάς λίγο περισσότερο, γιατί επιλέγεις αυτόν πάνω από οτιδήποτε συμβαίνει γύρω σου.

Σταμάτα να αναλώνεσαι, στην πραγματικότητα έχουμε πολύ λιγότερο χρόνο απ’ όσο φανταζόμαστε. Φύγε μακριά αν έχεις κοντά σου ανθρώπους που σου λένε ψέματα και προσπαθούν να σε κάνουν να τα πιστεύεις. Είναι τόσο εγωιστές και τοξικοί που είναι καλύτερα να τους κρατήσεις μακριά. Αν έχεις τέτοιους ανθρώπους στον περίγυρό σου, απομάκρυνέ τους όσο πιο γρήγορα γίνεται, και η ζωή σου θα βελτιωθεί άμεσα.

Μάθε και επανάλαβε μετά από μένα: αν δεν σέβεσαι τον εαυτό σου, δεν θα σε σέβονται. Στον μικρόκοσμο της εργασίας, είμαστε απλώς ένας αριθμός, ένας πόρος, κάποιος αναλώσιμος που είναι πολύτιμος μόνο και εφόσον είναι χρήσιμος και παράγει οφέλη. Επομένως, εάν δε νιώθεις καλά στην επαγγελματική σου ζωή, το ξέρω ότι είναι δύσκολο αλλά η αλήθεια είναι πως ενώ υπάρχουν εκεί έξω ευκαιρίες για δουλειά, η ζωή μας είναι μόνο μία. Σταμάτα να την σπαταλάς.

Tip of the Day: Η ζωή δεν είναι δίκαιη και με σιγουριά σου λέω πως θα συναντήσουμε πολλά σκ@τ@ στην πορεία, όμως ένα πράγμα έχω μάθει και θα το μοιραστώ μαζί σου: το καλύτερο που μπορείς να κάνεις είναι να μειώσεις το χρόνο που μεσολαβεί από το να πέφτεις και να σηκώνεσαι. Α! Και να μετανιώνεις λιγότερο, καθώς η μετάνοια πέραν του φυσιολογικού είναι απλώς κλέφτης χρόνου. Μην αφήνεις κανέναν να διηγείται και να σκηνοθετεί τη ζωή σου εκτός από σένα και να θυμάσαι πως είσαι ο ήρωας αυτής της ιστορίας και όχι ο κακός.

Κλαίρη Στυλιάρá
Chief of SayYessers
claire@sayes.gr

Το γράμμα Γ έχει σήμερα την τιμητική του και σας προτείνουμε μια συνταγή που θα σας εκπλήξει ευχάριστα!

Το μενού έχει φιλέτο γαλοπούλας. Η γέμιση περιλαμβάνει φέτα, σπανάκι, μέλι και μυρωδικά για πλούσια γεύση και αρώματα!

Μπορείτε να παραγγείλετε όλα τα προϊόντα που θα χρειαστούμε γρήγορα, εύκολα και οικονομικά από το eshop.masoutis.gr

Γαλοπούλα... η εναλλακτική!

Θα χρειαστούμε:

- 2 φιλέτα γαλοπούλα
- 500 γρ. MrGrand Σπανάκι Σε Φύλλα
- 400 γρ. Μασούτης Από Τον Τόπο Μας Τυρί Φέτα ΠΟΠ
- 100 γρ. MrGrand Τομάτα Τριμμένη (και προαιρετικά 10 τοματίνια)
- μισό ματσάκι άνηθο ψιλοκομμένο
- μισό ματσάκι μάραθο ψιλοκομμένο
- 100 ml MrGrand Ελαιόλαδο Extra Παρθένο
- 1 κ.γ. MrGrand Πάπρικα Καπνιστή
- 1 κ.γ. MrGrand Πιπέρι Ποικιλία 4 Πιπέρια Μύλος
- 1 κ.γ. MrGrand Μέλι Ανθέων
- MrGrand Αλάτι Ιμαλαίων Μύλος

Πώς γίνεται:

Βάζουμε στο τηγάνι το μισό ελαιόλαδο και όταν ζεσταθεί ρίχνουμε το σπανάκι και το αλατίζουμε ελαφρά. Στη συνέχεια αποσύρουμε από τη φωτιά και προσθέτουμε τη φέτα, την τριμμένη τομάτα, τον μάραθο, τον άνηθο, την πάπρικα, τα τέσσερα πιπέρια, το μέλι και τα ανακατεύουμε πολύ καλά.

Με ένα μαχαίρι κόβουμε τα φιλέτα από το πλάι, ώστε να ανοίξουν. Τα αλατίζουμε και βάζουμε στο κάθε κομμάτι από 3 κουταλιές γέμισης. Κλείνουμε τα φιλέτα, τα ραντίζουμε με το υπόλοιπο ελαιόλαδο και μετά τα σκεπάζουμε με αντικολλητικό χαρτί και αλουμινόχαρτο. Μετά από 35-40 λεπτά αφαιρούμε το αλουμινόχαρτο και το αντικολλητικό χαρτί και αφήνουμε τη γαλοπούλα λίγο ακόμα στον φούρνο μέχρι να ροδίσει.

Έτοιμη!

TIP

Κρατήστε τη γέμιση που θα σας περισσέψει για να διακοσμήσετε τα πιάτα σας!



Διάκριση για τη Βιολάντα στα Healthy Food Awards!

Η Βιολάντα απέσπασε άλλη μια σημαντική διάκριση κατά τη συμμετοχή της στη διοργάνωση των Healthy Food Awards.

Αναλυτικότερα, τα Δημητριακά Zero Βιολάντα, τα μοναδικά Δημητριακά Χωρίς Ζάχαρη που παράγονται στην Ελλάδα, διακρίθηκαν στην κατηγορία Healthy Food Awards Breakfast Product.

Τα Δημητριακά Zero Βιολάντα είναι η ιδανική επιλογή για ένα νόστιμο, υγιεινό και θρεπτικό πρωινό καθώς δεν περιέχουν φοινικέλαιο και ζάχαρη, ενώ είναι πλούσια σε φυτικές ίνες και φυσικά είναι κατάλληλα για Vegan!

Τα νέα Δημητριακά Zero Βιολάντα Χωρίς Ζάχαρη, είναι διαθέσιμα σε δύο μοναδικές γεύσεις και καλύπτουν κάθε γευστική απαίτηση μικρών και μεγάλων!



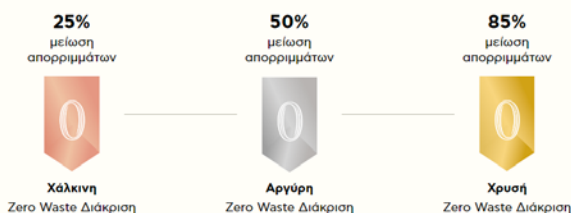
Green News

Ξεκίνησαν οι αιτήσεις εγγραφής στο «Zero Waste HoReCa Hub»



Zero Waste Ho.Re.Ca. διάκριση

Η Πρόληψη και η Χωριστή Συλλογή απορριμμάτων είναι τα κλειδιά για τη ZWF Διάκριση! Συγκεκριμένα, για να λάβει διάκριση η επιχείρησή σας, για 4 συνεχόμενες εβδομάδες πρέπει να πετύχει:



Η νέα ψηφιακή πλατφόρμα εκπαίδευσης και αναγνώρισης [Zero Waste HoReCa Hub](#) είναι διαθέσιμη και προσκαλεί τις μικρομεσαίες επιχειρήσεις του κλάδου καφεστίασης και φιλοξενίας, ανεξαρτήτως γεωγραφικής θέσης, να δηλώσουν ενδιαφέρον για να γίνουν μέλη του 1ου Zero Waste HoReCa Δικτύου στην Ελλάδα, να εκπαιδευτούν σε θέματα κυκλικής οικονομίας και να αυξήσουν το ποσοστό ανακυκλώσιμων

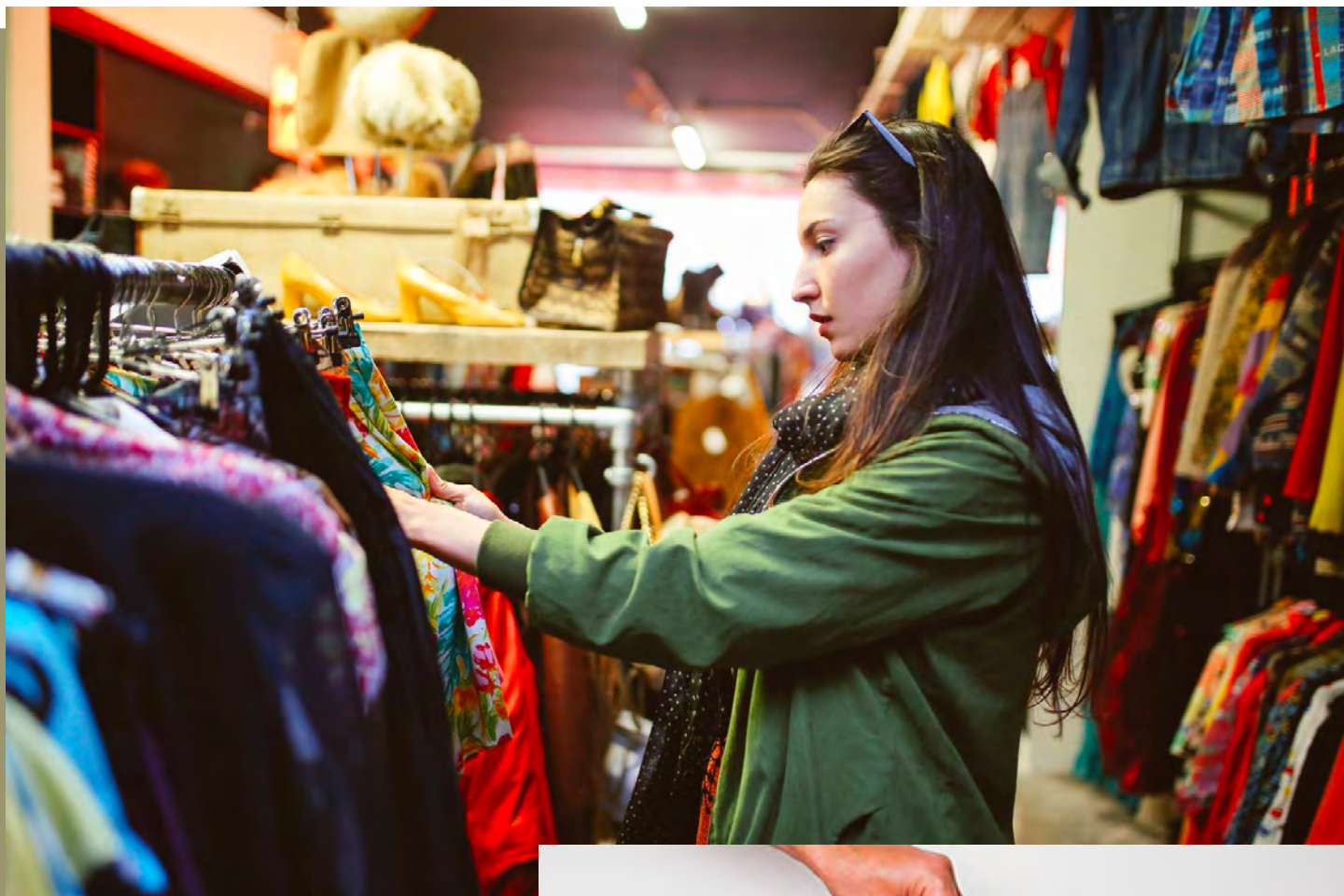
απορριμμάτων τους, μειώνοντας τα λειτουργικά τους έξοδα.

Μέσα από μία εύκολη διαδικασία, οι επιχειρήσεις HoReCa, που απασχολούν μέχρι και 250 εργαζομένους, μπορούν να ξεκινήσουν το δικό τους ταξίδι για «Έναν Κόσμο Χωρίς Απορρίμματα», ακολουθώντας 5 εύκολα βήματα:

1. Εγγραφή | Επίσκεψη στην ηλεκτρονική διεύθυνση [ZeroWasteFuture.gr](#) και δήλωση ενδιαφέροντος για την εγγραφή στην πλατφόρμα.
2. Ενημέρωση | Διάθεση πλούσιου & χρήσιμου υλικού αναφορικά με τη μετάβαση της επιχείρησης στην κυκλική οικονομία.
3. Εκπαίδευση | Παρακολούθηση ψηφιακών επιμορφωτικών σεμιναρίων γύρω από την κυκλική οικονομία και τους τρόπους ορθής ανακύκλωσης απορριμμάτων τα οποία είναι διαθέσιμα διαρκώς.
4. Καταγραφή απορριμμάτων | Καταγραφή των απορριμμάτων που προκύπτουν από τη λειτουργία της επιχείρησης σε εβδομαδιαία βάση, για το διάστημα τουλάχιστον ενός μήνα.
5. Διάκριση | Δυνατότητα διάκρισης της κάθε επιχείρησης ως Gold, Silver ή Bronze μέλος του 1ου ψηφιακού Zero Waste HoReCa Network, μετά την επιτυχημένη εκπαίδευση και την καταγραφή των μετρήσιμων αποτελεσμάτων της.

Μεταπώληση ρούχων: Η τάση των fast fashion brands

Η μεταπώληση ρούχων αποτελεί κεντρικό πυλώνα της κυκλικής μόδας, που στόχο έχει να περιορίσει τις επιπτώσεις της βιομηχανίας της μόδας στο περιβάλλον.



Τα fast fashion brands εισέρχονται δυναμικά στον χώρο της μεταπώλησης κι έτσι διασφαλίζουν ότι τα ρούχα θα παραμείνουν στην κυκλοφορία για όσο περισσότερο γίνεται και δεν θα καταλήγουν σε χωματερές...

Use, Reuse, Recycle

Το τρίπτυχο “Use, Reuse, Recycle” πρεσβεύει ότι τα ρούχα θα επιμηκύνουν τη ζωή τους και μετά θα ανακυκλώνονται ώστε να μην επιβαρύνουν το περιβάλλον. Ας δούμε πώς λειτουργούν οι πλατφόρμες παίρνοντας ως παράδειγμα την online πλατφόρμα Zara “Pre-Owned”: Οργανώνεται ανά κατηγορία προϊόντων και περιλαμβάνει φωτογραφίες που αναρτά ο ιδιοκτήτης-πωλητής. Η Zara από τις αρχές Νοεμβρίου παρέχει υπηρεσίες





επιδιόρθωσης, μεταπώλησης και δωρεών στη βρετανική αγορά σε προϊόντα που έχουν αγοραστεί από τα καταστήματά της, όποτε και αν πραγματοποιήθηκαν οι αγορές. Σε ανακοίνωσή της, η πολυεθνική δήλωσε πως πρόκειται για ένα ακόμη βήμα προς τη δέσμευσή της για βιωσιμότητα και κυκλική οικονομία και σκοπεύει να προχωρήσει σε άλλες αγορές ανά τον κόσμο, αφού δοκιμάσει τη συγκεκριμένη πλατφόρμα σε πρώτη φάση στο Ηνωμένο Βασίλειο.

Τα fashion brands όπως η Zara και η Shein απασχολούν πολύ μεγάλο αριθμό ατόμων, επομένως αν ακόμα

και ένα μικρό ποσοστό καταναλωτών συνειδητοποιήσει τα οφέλη που προκύπτουν από την επαναχρησιμοποίηση των ρούχων θα είναι κάτι σημαντικό.

Ήξερες ότι...

Η βιομηχανία των ρούχων είναι η δεύτερη πιο ρυπογόνος βιομηχανία παγκοσμίως. Μόνο στην Ευρώπη, το 87% των ρούχων μας καταλήγουν στις χωματερές.

Είναι όμως εφικτοί αυτοί οι στόχοι;

Υπάρχει προβληματισμός για το εάν η πολιτική προώθησης της μεταπώλησης προωθεί και τον υπερκαταναλωτισμό... Ο προβληματισμός βασίζεται κυρίως στο γεγονός ότι οι εταιρίες δεν κάνουν λόγο μέχρι τώρα για μείωση της αρχικής παραγωγής. Άρα, αν φτάσουμε στο σημείο να καταναλώνονται μεταχειρισμένα με τον ίδιο ρυθμό που καταναλώνονται τα αρχικά ρούχα “ταχείας μόδας” δεν θα οδηγηθούμε σε λύση αλλά σε πρόβλημα... Η μεταπώληση σίγουρα θα αποδώσει πολύ και θα επιφέρει την πολυπόθητη αλλαγή αν τα resale projects συνδυαστούν με την παραγωγή λιγότερων νέων προϊόντων.



Purse Pets: Τα αγαπημένα διαδραστικά τσαντάκια των μικρών fashionistas, επιστρέφουν με νέα φανταστικά σχέδια!

Κάθε μικρή fashionista δεν μπορεί παρά να έχει τα αξεσουάρ που την κάνουν να ξεχωρίζει.

Ωστόσο κάποια τσαντάκια δεν αναβαθμίζουν απλώς το outfit, καθώς εκτός από μοδάτα είναι και διαδραστικά! Τα Purse Pets γίνονται η καλύτερη συντροφιά στα ψώνια και στη βόλτα.

Είναι κάτι παραπάνω από τσάντα και σίγουρα κάτι παραπάνω από παιχνίδι! Πρόκειται για το απόλυτο must-have αξεσουάρ και αυτή τη σεζόν.

Η κόρη μου η Εβελίνα τα έχει ήδη λατρεύει γιατί εκτός από όμορφα τα βρίσκει και πολύ διασκεδαστικά.

Τα Print Perfect Purse Pets έρχονται για να κάνουν μεγάλη εντύπωση: Δύο καινούργια κι ένα κλασικό & αγαπημένο σχέδιο, υπόσχονται glamorous εμφανίσεις. Καθένα από τα 3 μοναδικά σχέδια, έχει τη δική του προσωπικότητα, ώστε κάθε κορίτσι να βρει το αγαπημένο της αξεσουάρ για τη βόλτα της.



Τα super cool τσαντάκια Print Perfect προσφέρουν αμέτρητους τρόπους διασκέδασης:

- Παράγουν πάνω από 30 ήχους
- Λατρεύουν τις αγκαλιές
- Βαθμολογούν κάθε outfit στο BFF Realness Mode
- Παίζουν την ιδανική μουσική για το fashion show

Στο μπροστινό μέρος της μοναδικής αυτής τσάντας θα ανακαλύψετε ένα μουσικό κουμπί. Ενεργοποιήστε τη μουσική λειτουργία και δείτε μαγικά πράγματα να συμβαίνουν!

Bamboo Boo Koala

Με βελούδινο floral ύφασμα, pop art μάτια και ρυθμιζόμενο λουράκι, το Bamboo Boo είναι το απόλυτο αξεσουάρ και ο καλύτερος φίλος κάθε μικρής fashionista!

Hoot Couture Owl

Με λιλά καρό ύφασμα, glitter στ' αυτιά, αφράτα φτερά, pop art μάτια και ρυθμιζόμενο λουράκι, το Hoot Couture Owl είναι το απόλυτο αξεσουάρ για τη βόλτα!

Glamicorn Unicorn

Σε super girly απόχρωση, η Glamicorn Unicorn purse bag, δίνει μια έντονη ρομαντική αίσθηση σε κάθε outfit και φέρει τη μαγεία των unicorns στις πιο stylish εμφανίσεις.

#PursePets #MyPursePetsStyle



Δύο διακρίσεις για τη Λουξ στα Healthy Food Awards 2023

Η Λουξ έλαβε δύο βραβεία στη διοργάνωση των Healthy Food Awards 2023, η οποία για ακόμα μία χρονιά ανέδειξε την αριστεία και την καινοτομία σε προϊόντα και υπηρεσίες που προάγουν την ισορροπημένη και υγιεινή διατροφή.

Η εταιρία είχε την τιμή και τη χαρά να διακριθεί σε δύο κατηγορίες για τα νέα προϊόντα της, την ανανεωμένη σειρά τσάι λουξ Tea και τη νέα μπλε πορτοκαλάδα λουξ free χωρίς ανθρακικό για όλη την οικογένεια. Στην κατηγορία “Healthy Beverage Product for Children” έλαβε το Silver βραβείο για τη λουξ free και στην κατηγορία “Free From or Low Beverage Product” έλαβε το Bronze βραβείο για τη σειρά λουξ Tea. Οι διακρίσεις αυτές έρχονται όχι μόνο να επιβραβεύσουν, αλλά και να ενισχύσουν την ποιότητα και την καινοτομία που προσδίδει η Λουξ στις νέες προϊόντικές προτάσεις της, που ανταποκρίνονται στις ανάγκες μικρών και μεγάλων.

Το διαφοροποιητικό στοιχείο της σειράς λουξ Tea είναι η ξεχωριστή γεύση που οφείλεται στη μεγαλύτερη περιεκτικότητα σε φυσικούς χυμούς φρούτων, οι οποίοι προσδίδουν μεγαλύτερη ένταση κάνοντας ακόμα πιο απολαυστικό ένα προϊόν που έχει υγιεινή ταυτότητα. Η Λουξ πέτυχε τη μείωση των θερμίδων στη συγκεκριμένη σειρά δημιουργώντας ένα απολαυστικό τσάι με πλούσια φυσική γεύση, με χαμηλό γλυκαιμικό δείκτη, μόνο με φυσικά γλυκαντικά και χωρίς ζάχαρη.

Η νέα λουξ free είναι η φυσικά δροσιστική, αγαπημένη πορτοκαλάδα λουξ μπλε χωρίς ανθρακικό και πλέον χωρίς προσθήκη ζάχαρης, με φυσικά γλυκαντικά, σάκχαρα φρούτων και στέβια, extra βιταμίνη C και πλούσια γεύση, φτιαγμένη με φυσικό χυμό από 100% Ελληνικά πορτοκάλια. Η σύσταση του προϊόντος το καθιστά ιδανική επιλογή για ανθρώπους όλων των ηλικιών, που θέλουν να απολαύσουν ένα αναψυκτικό με πλούσια γεύση και χωρίς προσθήκη ζάχαρης.



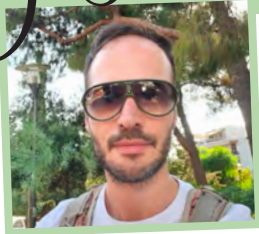
Δημήτρης Σιανδρής, Chief Operating Officer της Λουξ και η Άννη Καραγκιουλέ, Διευθύντρια Δημοσίων Σχέσεων της εταιρίας.

Ξεκινά η κατασκευή του μεγαλύτερου τηλεσκοπίου στον κόσμο. Θα ψάχνει για εξωγήινους!

SAY *yes* & get impressed

Χρειάστηκαν 30 ολόκληρα χρόνια για τον σχεδιασμό του και τώρα ξεκινά η κατασκευή του μεγαλύτερου τηλεσκοπίου στον κόσμο. Το υπερεναίσθητο ραδιοτηλεσκόπιο Square Kilometer Array (SKA) θα αποτελείται από δύο επιμέρους γιγάντια, συνδεδεμένα μεταξύ τους τηλεσκόπια, ένα στη δυτική Αυστραλία και ένα στη Νότια Αφρική. Πρόκειται για ένα από τα μεγαλύτερα διεθνή επιστημονικά εγχειρήματα του 21ου αιώνα. Μεταξύ άλλων θα ψάξει και για ίχνη νοήμονος εξωγήινης ζωής!





Αλέξανδρος Κουτρομάνος,
Personal Trainer-
Fitness Consultant



Σχοινάκι: το απόλυτο αξεσουάρ προπόνησης!

Σε έχουν κουράσει τα κλασικά είδη αερόβιας άσκησης; Κανένα πρόβλημα! Το σχοινάκι είναι μια από τις πιο αποτελεσματικές και διασκεδαστικές μορφές αερόβιας άσκησης...



Ας δούμε πιο αναλυτικά τα οφέλη του:

• Καίει λίπος

Το σχοινάκι θα σε βοηθήσει να κάψεις πολλές θερμίδες και λίπος! Μπορείς να το χρησιμοποιήσεις είτε για προπόνηση μεγάλης διάρκειας ή για προπόνηση υψηλής έντασης μικρής διάρκειας...

• Βελτιώνει τις αθλητικές ικανότητες

Το σχοινάκι θα σε βοηθήσει να βελτιώσεις την ευκινησία, την ευλιγισία, τον συντονισμό σου, καθώς και την ταχύτητά σου! Γι' αυτούς τους λόγους, δεν είναι τυχαία αναπόσπαστο μέρος της προπονητικής ρουτίνας των κορυφαίων αθλητών!

• Είναι πρακτικό

Το σχοινάκι πάει πραγματικά παντού! Μπορείς να το πάρεις μαζί σου ακόμα και σε κάποιο ταξίδι, ώστε να σε βοηθήσει να διατηρήσεις τη φόρμα σου! Ταυτόχρονα είναι ένα πολύ οικονομικό "εργαλείο" προπόνησης...

• Βελτιώνει την καρδιοαναπνευστική ικανότητα

Η προπόνηση με σχοινάκι θα βελτιώσει την αναπνοή σου, την αντοχή σου και συνολικά την καρδιακή σου λειτουργία!

• Είναι πολύ διασκεδαστικό

Είναι μια από τις πιο ευχάριστες και ψυχαγωγικές μορφές αερόβιας άσκησης, καθώς μοιάζει με παιχνίδι! Το να μάθεις να κάνεις σχοινάκι είναι από μόνο του μια πρόκληση, προσφέροντας μια ιδιαίτερη ικανοποίηση σε όλους τους ασκούμενους που τα καταφέρνουν.

Αν θες να αποκομίσεις όλα τα οφέλη της άσκησης και ταυτόχρονα να διασκεδάσεις, ξεκίνα σχοινάκι εδώ και τώρα!



Περιβαλλοντικό πάρκο δεινοσαύρων - Μουσείο Μαμούθ!

Ο πλανήτης μας, η Γη, άρχισε να σχηματίζεται πριν από 4,6 δις. χρόνια, ενώ οι πρώτες απλές μορφές ζωής εμφανίστηκαν πριν από περίπου 3 δις. χρόνια. Στη διάρκεια όλης αυτής της χρονικής περιόδου, όπως η μορφή του πλανήτη άλλαζε, έτσι και οι ζωντανοί οργανισμοί της γης είτε εξελίχθηκαν, είτε εξαφανίστηκαν.



Τα πιο γνωστά πλάσματα τα οποία έχουν εκλείψει από τον πλανήτη μας είναι οι δεινόσαυροι. Πόσα όμως ήταν τα είδη δεινοσαύρων; Ποια ήταν τα χαρακτηριστικά τους; Ποια άλλα είδη θηλαστικών έχουν πάψει να υπάρχουν πλέον και ποια ήταν η εξέλιξη του ανθρώπου στο πέρασμα του χρόνου; Αυτά είναι κάποια από τα ερωτήματα που βρίσκουν απάντηση με μοναδικό τρόπο από τον παλαιοντολόγο Άρη Πουλή, στο ντοκιμαντέρ που δημιούργησε το Ελληνικό Κέντρο Παρατήρησης.





Το ντοκιμαντέρ δημιουργήθηκε στο Περιβαλλοντικό πάρκο που εκτείνεται σε μια έκταση 10 στρεμμάτων και αποτελεί τη μεγαλύτερη έκθεση ομοιωμάτων δεινοσαύρων και θηλαστικών στην Νοτιοανατολική Ευρώπη.

Στο πάρκο υπάρχει ένα μοναδικό ομοίωμα σπηλαίου που ο επισκέπτης μπορεί να περιηγηθεί και να γνωρίσει τα σπηλαιοθέματα, τις βραχογραφίες και να





παρατηρήσει τη συλλογή από λίθινα εργαλεία και απολιθώματα που φιλοξενούνται από το Αριστοτέλειο Πανεπιστήμιο Θεσσαλονίκης.

Ένα ακόμη τμήμα του εκπαιδευτικού πάρκου είναι το μουσείο μαμούθ. Στο μουσείο εκτίθενται απολιθώματα από μαμούθ, από μαχαιρόδοντα και από άλλα ζώα αρκετών χιλιάδων ετών, τα οποία βρέθηκαν στο βυθό της Βόρειας θάλασσας στην Ολλανδία. Στον ίδιο χώρο εκτίθενται και απολιθώματα τιτανοχελώνων που ζούσαν πριν από 5 εκατομμύρια χρόνια στην περιοχή που σήμερα βρέχεται από τον Θερμαϊκό κόλπο.





MyPlanet: Δενδροφύτευση 1.000 δένδρων σε συνεργασία με τη we4all στο Ντράφι Αττικής

Το MyPlanet της εταιρείας ROLCO, με υψηλό αίσθημα ευθύνης, προσφοράς και αλληλεγγύης, αποδεικνύει για μία ακόμη φορά την προσήλωσή του στην προστασία του περιβάλλοντος συμβάλλοντας, σε συνεργασία με τη we4all και την Επιτροπή Βιώσιμο Περιβάλλον του Δήμου Ραφίνας – Πικερμίου, στην αναδάσωση περιοχής στο Ντράφι Αττικής, που επλήγη σημαντικά από τις πυρκαγιές το καλοκαίρι του 2022.

Η δενδροφύτευση, πραγματοποιήθηκε με μεγάλη επιτυχία την Κυριακή 4 Δεκεμβρίου, κοντά στις οδούς Θεμιστοκλέους και Τιμολέοντος, με σκοπό τη σταδιακή αποκατάσταση του φυσικού κάλλους και της βιοποικιλότητας της ευρύτερης περιοχής, υπενθυμίζοντας σε όλους μας πως αυτός ο πλανήτης είναι το σπίτι μας και οφείλουμε να θεραπεύουμε τις πληγές του. Στην προσπάθεια αυτή συμμετείχαν πάνω από 200 εθελοντές φίλοι του brand, πιστοί υποστηρικτές της we4all, καθώς και δεκάδες πολίτες όλων των ηλικιών, που από τις 12:00 το μεσημέρι και για 2,5 ώρες φύτευσαν περισσότερα από 1.000 δένδρα και δενδρύλλια, όπως χαρουπιές, βελανιδιές και κυπαρίσσια.

Στην ενέργεια συμμετείχε και ο Δήμαρχος Ραφίνας – Πικερμίου, Ευάγγελος Μπουρνούς, ο οποίος στήριξε με την παρουσία του την πρωτοβουλία μεταφέροντας με ενσυναίσθηση και ευθύνη ένα ισχυρό μήνυμα για έναν πιο πράσινο και περιβαλλοντικά βιώσιμο κόσμο.

Σχετικά με τη δενδροφύτευση, ο Marketing Director της Rolco, Αλέξανδρος Δελλασούδας, δήλωσε:

«Είναι μεγάλη μας χαρά, που σε συνεργασία με τη we4all διοργανώνουμε μια τόσο σημαντική δράση, που στόχο έχει να προσφέρει πνεύμονες πρασίνου και ζωής σε μια περιοχή που επλήγη σημαντικά το καλοκαίρι που μας πέρασε. Το MyPlanet είναι ένα προϊόν που από το 2008 προσπαθεί να μεταγγίσει τις αξίες και το τι πρεσβεύει όσο το δυνατόν σε περισσότερο κόσμο. Θεμελιώδης αξία του brand MyPlanet αποτελούσε και αποτελεί η διασφάλιση του φυσικού μας πλούτου για αυτό και οι πρωτοβουλίες που αγκαλιάζουν το περιβάλλον και αναδεικνύουν την αξία του εθελοντισμού είναι για εμάς προτεραιότητα. Με βαθιά και ουσιαστική ευευθυνότητα είμαστε εδώ για να μεταφέρουμε όλοι μαζί ένα ηχηρό μήνυμα πως, ο πλανήτης αυτός είναι το σπίτι μας και η προστασία του αποτελεί καθήκον όλων μας.»

My
planet





Λατέρνα, φτώχεια και περίσσευμα καρδιάς

ΘΩΜΑΣ ΣΙΤΑΡΑΣ
Λατέρνα, φτώχεια
και περίσσευμα
καρδιάς
~ ΗΜΕΡΟΛΟΓΙΟ ΜΙΑΣ ΠΑΛΙΑΣ ΓΕΙΤΟΝΙΑΣ ~



Ο πραγματικός Χόκινγκ

Ποιος ήταν ο πραγματικός Χόκινγκ;

Αν και γνωρίζουμε αρκετά για τον επιστήμονα, πόσα ξέρουμε για τον άνθρωπο πίσω από τον μύθο;

Στην ανατρεπτική αυτή βιογραφία ο Charles Seife αποκαλύπτει την προσωπικότητα και το έργο του Στίβεν Χόκινγκ, εστιάζοντας με κριτικό τρόπο στις πολλές όψεις του βίου του: ο Χόκινγκ ως φυσικός, ως σελέμπριτι, ως σόουμαν, ως σύζυγος και πατέρας, ο Χόκινγκ ως άνθρωπος.

Καταφεύγοντας, μεταξύ άλλων, σε συζητήσεις με πρόσωπα του στενού κύκλου του και αξιοποιώντας το τέχνασμα της αντίστροφης χρονολογικής σειράς - ξεκινά από το τέλος για να καταλήξει στα παιδικά χρόνια-, ο Seife προβάλλει τον ιδιοφυή επιστήμονα αλλά και τον δεξιοτέχνη της αυτοπροβολής, τον άνθρωπο που έχτισε τον μύθο του ξετυλίγοντας τα βαθύτερα μυστήρια του σύμπαντος.

Αν αντιστρέψετε τη ροή του χρόνου, αυτό που αναδύεται είναι ένας άνθρωπος ιδιότροπος, αλαζονικός, άκαρδος, όμως και ζεστός, πνευματώδης και ευφυής. Περίπλοκος. Συναρπαστικός. Μοναδικός. Από τις εκδόσεις ΜΕΤΑΙΧΜΙΟ.

Ο καταξιωμένος αθηναιογράφος Θωμάς Σιταράς επιστρέφει με ένα νοσταλγικό χρονογράφημα για την Αθήνα του 1920-1940.

Το βιβλίο περιλαμβάνει πλούσιο φωτογραφικό υλικό της εικοσαετίας, ενώ στις σελίδες του αποτυπώνεται η ατμόσφαιρα που επικρατούσε εκείνη την εποχή στις γειτονίες της Παλιάς Αθήνας. Από τις εκδόσεις ΜΙΝΩΑΣ.

quote of the day

"NOTHING GOOD EVER COMES OF VIOLENCE."

Martin Luther

Σήμερα
γιορτάζουν!

Νικόλαος,
Νικολέτα, Μυριαλλής

tip of the day

Violence
is the
PROBLEM,
NOT the
solution

6 Δεκεμβρίου

- > World Trick Shot Day
- > Mitten Tree Day
- > National Day of Remembrance and Action on Violence Against Women