ΝΕΑ

λούξ free

ΧΩΡΙΣ ΠΡΟΣΘΗΚΗ ΖΑΧΑΡΗΣ*

ΧΩΡΙΣ ΣΥΝΤΗΡΗΤΙΚΑ

ΑΝΔΕΙΧΘΗΚΕ ΠΡΟΪΟΝ ΤΗΣ ΧΡΟΝΙΑΣ 2023
οι Έλληνες καταναλωτές βραβεύουν την καινοτομία

ΧΩΡΙΣ ΑΝΘΡΑΚΙΚΟ

Νέα λουξ free, ήρθε η ώρα να τη δοκιμάσεις!

Η Λουξ φέρνει κάτι μοναδικό, τη νέα μπλε πορτοκαλάδα **χωρίς ανθρακικό λουξ free, χωρίς συντηρητικά, χωρίς προσθήκη ζάχαρης, με 100% φυσικά γλυκαντικά και 60% λιγότερες θερμίδες!**

Ανακάλυψε την πλούσια γεύση της, που θα σε γεμίσει απόλαυση και τα φυσικά χαρακτηριστικά της, σε **νέα καινοτόμα φιάλη!**

ΠΛΟΥΣΙΟ ΣΕ C + ΒΙΤΑΜΙΝΗ

ΜΕΙΩΜΕΝΕΣ ΘΕΡΜΙΔΕΣ

*Περιέχει φρουκτόζη, σάκχαρα φρούτων και γλυκαντικά φυσικής προέλευσης.

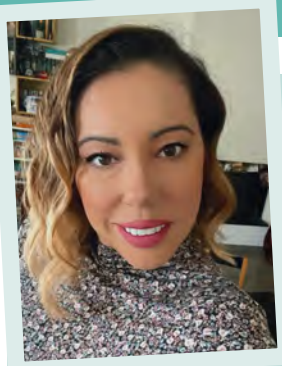
**Ανεξάρτητη καταναλωτική έρευνα, που διεξήχθη από την Circana σε δείγμα 3.200 καταναλωτών στην Ελλάδα.

@louxgreece @loux.gr www.loux.gr @LouxGreece Loux–Marlafekas louxfun

25 ΑΠΡΙΛΙΟΥ 2023 #446

SAY yes to the press

Η ΕΥΡΩΠΗ ΚΑΙ ΤΟ ΜΕΓΑΛΟΠΝΟΟ ΣΧΕΔΙΟ ΠΑΡΑΓΩΓΗΣ ΑΙΟΛΙΚΗΣ ΕΝΕΡΓΕΙΑΣ!



Φτιάξε καφέ να στα πω...

Καλημέρα **SayYesser!!!**

Η αλήθεια είναι πως δεν ήρθα σε αυτό τον κόσμο με τη διαισθητική ικανότητα του πώς να φροντίζω το σώμα και το μυαλό μου. Ενώ κάποιοι άνθρωποι φαίνεται να ξέρουν τι ακριβώς πρέπει να κάνουν ανά πάσα στιγμή και να φροντίζουν την ψυχική και τη σωματική υγεία τους, εγώ απλά δεν είμαι ένας από αυτούς. Πρέπει όμως να μάθω.

Όσον αφορά την προσωπική υγεία, και ειδικά όταν βρισκόμαστε σε μια απελπιστική κατάσταση, συχνά μας λένε ότι πρέπει να κάνουμε μια πλήρη αναθεώρηση της ζωής μας για να γίνουμε πιο υγιείς. Αλλά πιστεύω ότι το 90% των αγώνων μας για την υγεία προέρχονται στην πραγματικότητα από μία ή δύο (αυτό που μου αρέσει να αποκαλώ) μολυσματικές συνήθειες – συνήθειες δηλαδή που εξαπλώνονται με αποτέλεσμα να οδηγούν σε άλλες κακές συνήθειες.

Αυτός είναι ο λόγος για τον οποίο συχνά διαβάζουμε για ανθρώπους που για παράδειγμα έκοψαν το κάπνισμα, σταμάτησαν το junk food (έλα Παναγία μου!!!), αναγνώρισαν την εμμονή τους με το αλκοόλ, την καφεΐνη ή τη ζάχαρη και πολλά ακόμη. Όλοι αυτοί οι άνθρωποι έχουν ένα κοινό χαρακτηριστικό, καθώς ισχυρίζονται ότι άλλαξαν τη ζωή τους κόβοντας απλά μία συνήθεια, με αποτέλεσμα να περιορίσουν την εξάπλωσή της και άρα τις αλυσιδωτές αντιδράσεις που θα προκαλούσε. Ε, αυτός ο άνθρωπος δεν είμαι εγώ... και επειδή ευτυχώς μου δόθηκε το προτέρημα να μεγαλώνω αλλά δυστυχώς έχω το μειονέκτημα να μην είμαι πια κοριτσάκι ήρθε η ώρα να χτυπήσω τη "μόλυνση" στη ρίζα της. Προφανώς και δεν πρόκειται να σταματήσω όλες τις κακές συνήθειες από τη μία στιγμή στην άλλη -μην τρελαθούμε κιόλας, όμως υπόσχομαι στον εαυτό μου να τον προσέχω περισσότερο, να τον φροντίζω και να τον αγαπώ. Υπόσχομαι επίσης να βρίσκω χρόνο για ξεκούραση, να μην αναβάλλω κάθε είδους εξετάσεις που αφορούν την υγεία μου αλλά και να με έχω προτεραιότητα.

Tip of the Day: Καλά όσα λέμε, όμως στους περισσότερους από μας ακούγεται σαν ένα επαναλαμβανόμενο μπλα μπλα μπλα. Ωστόσο στην πραγματικότητα το κλειδί για όλη σου την ύπαρξη είναι να σε αγαπάς και να σε φροντίζεις περισσότερο, να κάνεις αλλαγές για σένα και μέρα με τη μέρα να ανακαλύπτεις πόσο υπέροχος είσαι.

Και όπως έχουμε ξαναπεί, όλες οι σχέσεις που κάνουμε με τους άλλους εξαρτώνται από τη σχέση που έχουμε με τον εαυτό μας. Αν δεν αγαπάς τον εαυτό σου, είναι αδύνατο να αγαπήσεις κάποιον άλλον. Δεν σου φαίνεται σαν φαύλος κύκλος; Ε, είναι! Και τώρα που το κατάλαβες, ξέρεις τι πρέπει να κάνεις...

Θυμήσου ένας κύκλος είναι όλα στη ζωή ή θα τον κλείσεις ή θα τον ζήσεις...

Κλαίρη Στυλιαρά
Chief of SayYessers
claire@sayes.gr

Η Ευρώπη και το μεγαλόπνοο σχέδιο παραγωγής αιολικής ενέργειας!

Τεράστια «νησιά» στροβίλων αναμένεται να κατασκευαστούν στη θάλασσα, με στόχο τον δεκαπλασιασμό της παραγωγής αιολικής ενέργειας μέχρι το 2050!

Το Ηνωμένο Βασίλειο και άλλες ευρωπαϊκές χώρες σχεδιάζουν τη δημιουργία τεράστιων «νησιών» στροβίλων στη θάλασσα! Βέλγιο, Γερμανία, Γαλλία, Νορβηγία, Ολλανδία, Δανία, Ιρλανδία και Λουξεμβούργο εντάσσονται στο εν λόγω σχέδιο αιολικής ενέργειας για νησιά με τουρμπίνες στη Βόρεια Θάλασσα. Η γραμμή LionLink, η δεύτερη του είδους της στον κόσμο, θα συνδέει το Ηνωμένο Βασίλειο και την Ολλανδία μέσω υπεράκτιων ανεμογεννητριών.

Ενισχύοντας την ενεργειακή ασφάλεια

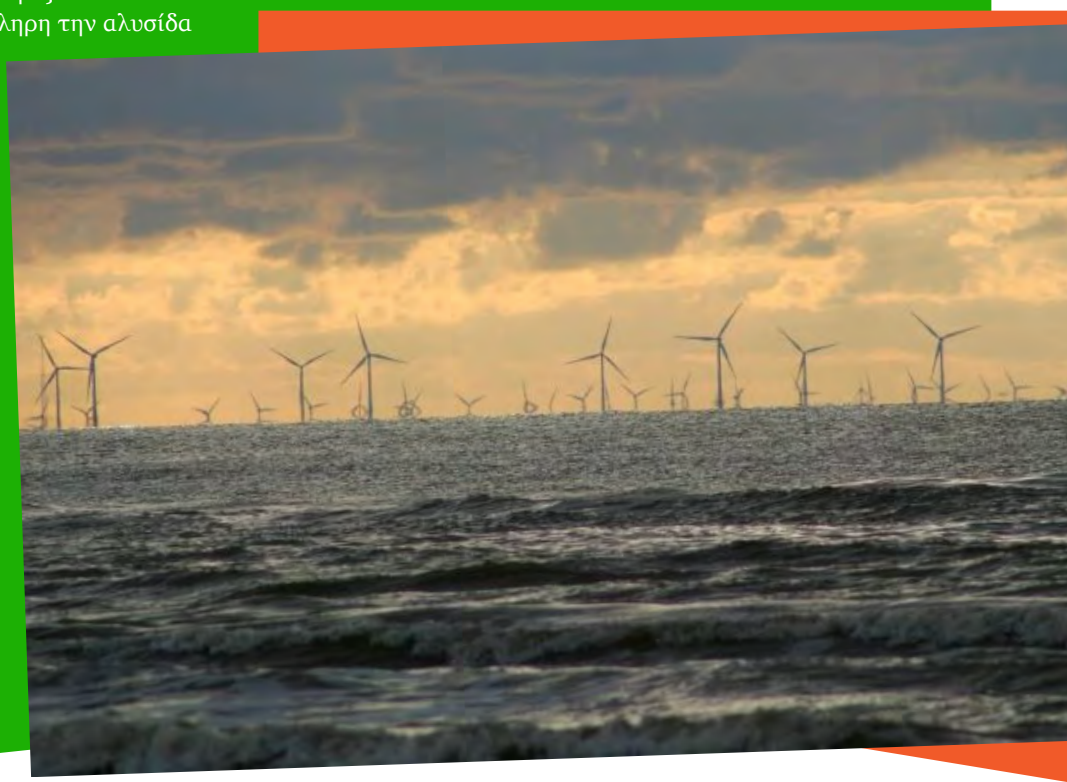
«Σε απάντηση στην επιθετικότητα της Ρωσίας κατά της Ουκρανίας και τις απόπειρες ενεργειακού εκβιασμού κατά της Ευρώπης, θα επιταχύνουμε τις προσπάθειές μας να μειώσουμε την κατανάλωση ορυκτών καυσίμων και την εξάρτηση από τις εισαγωγές ορυκτών καυσίμων» ανέφεραν οι αρμόδιοι υπουργοί. Ο Shapps -Υπουργός Επιχειρήσεων, Ενέργειας και Βιομηχανικής Στρατηγικής στο Ηνωμένο Βασίλειο-

πρόσθεσε: «Ενισχύουμε την ενεργειακή μας ασφάλεια και στέλνουμε ένα ισχυρό μήνυμα στη Ρωσία του Πούτιν ότι οι μέρες της κυριαρχίας του στις παγκόσμιες αγορές ενέργειας έχουν όντως περάσει».

Προκειμένου να συναφθούν νέες συμφωνίες για την επέκταση της υπεράκτιας αιολικής ενέργειας στη Βόρεια Θάλασσα, εννέα αρχηγοί κρατών και κυβερνήσεων και ο πρόεδρος της Ευρωπαϊκής Επιτροπής συναντήθηκαν στην Οστάνδη του Βελγίου. Περισσότερες από 100 εταιρίες που αντιπροσωπεύουν ολόκληρη την αλυσίδα υπεράκτιων αιολικών και ανανεώσιμων πηγών υδρογόνου στην Ευρώπη εξέδωσαν μια ανακοίνωση που περιγράφει τι πρέπει να κάνουν τώρα οι εννέα κυβερνήσεις για να επιτύχουν τους στόχους τους για την υπεράκτια αιολική ενέργεια.

Η Ενεργειακή Σύνοδος Κορυφής της Βόρειας Θάλασσας είναι μακράν η μεγαλύτερη πολιτική συγκέντρωση που έχει πραγματοποιηθεί ποτέ. Το σχέδιο είναι να γίνει η Βόρεια Θάλασσα της Ευρώπης κόμβος για ανανεώσιμες πηγές ενέργειας. Εννέα ευρωπαϊκές χώρες έχουν έναν κοινό στόχο: την κλιμάκωση της παραγωγής αιολικής ενέργειας στη Βόρεια Θάλασσα, ωθούμενη από την πτώση του πολέμου στην Ουκρανία και την πίεση για ανανεώσιμες πηγές ενέργειας.

Ο πρωθυπουργός του Βελγίου Αλεξάντερ Ντε Κρο είπε πριν από τη σύνοδο κορυφής ότι στόχος ήταν να κατασκευαστούν αρκετά αιολικά πάρκα στη Βόρεια Θάλασσα για την παραγωγή 130 GW ηλεκτρικής ενέργειας μέχρι το τέλος αυτής της δεκαετίας. Ο αριθμός θα υπερδιπλασιαστεί, σε σχεδόν 300 GW, μέχρι το 2050.



Η ενέργεια ως γεωπολιτικό ζήτημα

Ο Ντε Κρο τόνισε ότι οι εξελίξεις τον περασμένο χρόνο, που είδαν τις ευρωπαϊκές τιμές ενέργειας να εκτινάσσονται στα ύψη καθώς η ήπειρος απέφευγε το ρωσικό αέριο, έδειχναν ότι η ενέργεια είναι πλέον, "περισσότερο από ποτέ, ένα γεωπολιτικό θέμα". Η σύνοδος κορυφής επικεντρώθηκε στην «ταχύτητα εκτέλεσης», ιδίως με την τυποποίηση της υποδομής που απαιτείται, ώστε τα αιολικά πάρκα της Βόρειας Θάλασσας να μπορούν να κατασκευαστούν ταχύτερα και φθηνότερα.

Αιολικά πάρκα: Σχέδια επέκτασης

Η Βρετανία έχει τον μεγαλύτερο στόλο υπεράκτιων αιολικών πάρκων, 45 από αυτά που παράγουν 14 GW, με σχέδια να επεκτείνει τη χωρητικότητα στα 50 GW έως το 2030.

Ακολουθεί η Γερμανία, με 30 αιολικά πάρκα που παράγουν 8 GW, μετά βρίσκεται η Ολλανδία με 2,8 GW και η Δανία και το Βέλγιο με 2,3 GW. Οι άλλες συμμετέχουσες χώρες παράγουν λιγότερο από ένα γιγαβάτ από τα υπάρχοντα υπεράκτια αιολικά πάρκα τους, αλλά μοιράζονται φιλοδοξίες να αυξήσουν σημαντικά την ενέργεια από αυτήν την πηγή.

«Για εμάς, όπως και για τους γείτονές μας, η υπεράκτια αιολική ενέργεια θα είναι πιθανώς η κύρια πηγή παραγωγής ενέργειας από ανανεώσιμες πηγές μεταξύ 2030 και 2050, πολύ μπροστά από την ηλιακή ενέργεια και τα χερσαία αιολικά πάρκα» δήλωσε αξιωματούχος της γαλλικής προεδρίας.

Καθώς η Βόρεια Θάλασσα είναι σχετικά ρηχή, οι τουρμπίνες μπορούν να εγκατασταθούν αρκετά εύκολα και σε μεγάλο αριθμό, σημείωσε ο αξιωματούχος, προσθέτοντας ότι η Γαλλία στοχεύει να έχει 40 GW σε υπεράκτια παραγωγή μέχρι το 2050.

Οι στόχοι είναι επιτεύξιμοι αλλά...

Οι στόχοι της Οστάνδης μπορούν να επιτευχθούν «επειδή η Ευρώπη διαθέτει τεχνολογική και βιομηχανική πρωτοπορία στην υπεράκτια αιολική ενέργεια». Ωστόσο «υπάρχει έλλειψη χρηματοδότησης για την υποστήριξη της ανάπτυξης των αλυσίδων παραγωγής», όπως επισημαίνει ο Πιέρ Ταρντιέ της βιομηχανικής ομοσπονδίας WindEurope. «Δεν παράγουμε αρκετά από ορισμένα κρίσιμα στοιχεία σήμερα. Πολλά κονδύλια πηγαίνουν στην καινοτομία, αλλά η πρόκληση είναι να επενδύσουμε σε υπάρχουσες δομές παραγωγής, η δυναμικότητα των οποίων πρέπει να διπλασιαστεί ή να τριπλασιαστεί. Οι κατασκευαστές στροβίλων λειτουργούν επί του παρόντος με ζημιές, πλήττονται σκληρά από τις υλικοτεχνικές διακοπές μετά τον Covid, απαιτείται εφάπαξ δημόσια υποστήριξη» πρόσθεσε ο Ταρντιέ.

Ο Γρηγόρης αναδείχθηκε «Great Place to Work» από τους εργαζομένους του

Την κορυφαία διάκριση Great Place to Work, έλαβε ο Γρηγόρης από τον διεθνώς αναγνωρισμένο ομώνυμο θεσμό, καθώς αναδείχθηκε από τους εργαζομένους του σαν ένας από τους καλύτερους χώρους εργασίας στην Ελλάδα.

Στο πλαίσιο της διαδικασίας αξιολόγησης του θεσμού, οι εργαζόμενοι του Γρηγόρη απάντησαν ένα ανώνυμο ερωτηματολόγιο Trust Index, το οποίο περιλαμβάνει αξίες σημαντικές για κάθε εργασιακό περιβάλλον, όπως η αξιοπιστία της διοίκησης, η δικαιοσύνη, η συναδελφικότητα, ο σεβασμός προς τους εργαζομένους και το αίσθημα υπερηφάνειας. Τα αποτελέσματα της έρευνας αξιολόγησης ήταν εξαιρετικά, καθώς καταγράφηκαν υψηλοί δείκτες σε όλους τους τομείς. Με τον τρόπο αυτό, οι εργαζόμενοι έδωσαν ψήφο εμπιστοσύνης στο Γρηγόρη, επιβεβαιώνοντας την ικανοποίηση και το θαυμασμό τους στην εταιρία.

Ο Γρηγόρης δεσμεύεται να συνεχίσει να επενδύει στους ανθρώπους του, καλλιεργώντας ένα εργασιακό περιβάλλον που θα τους προσφέρει συνεχή ανάπτυξη και μοναδικές εμπειρίες. Με αυτό τον τρόπο, οι χαρούμενοι και ικανοποιημένοι εργαζόμενοι θα μεταδίδουν το χαμόγελο και τη ζεστή φιλοξενία σε όλους τους πελάτες και τους συνεργάτες.

Η τεχνική που "μεγαλώνει" τον χώρο

Όταν βάφουμε τους τοίχους και τα σοβατεπί στο ίδιο χρώμα, εξαλείφουμε με αυτόν τον τρόπο τον διαχωρισμό μεταξύ τους. Έτσι, επιτυγχάνεται ένα ενιαίο, ισορροπημένο σχέδιο, που δεν "διακόπτει" το βλέμμα, κάνοντας τον χώρο να φαίνεται μεγαλύτερος. Τόσο το βάψιμο του σοβατεπί της οροφής όσο και το βάψιμο όλων των πορτών του χώρου μπορεί επίσης να συμβάλλει στην ψευδαίσθηση ενός μεγαλύτερου χώρου. Είτε επιλέξουμε ανοιχτές είτε σκούρες αποχρώσεις εφόσον βάψουμε ενιαία τον χώρο θα τον μεγαλώσουμε οπτικά.

Αλέξανδρος Κουτρομάνος,
Personal Trainer-
Fitness Consultant

Περπάτημα ή Τρέξιμο;

Το περπάτημα και το τρέξιμο είναι από τις πιο δημοφιλείς μορφές αερόβιας άσκησης! Αν βρεθείς σε ένα γήπεδο ή σε ένα πάρκο, θα δεις αρκετό κόσμο να περπατάει ή να τρέχει... Ποιο από τα δύο όμως καλύπτει τις δικές σου ανάγκες; Το παρακάτω crash test θα σε βοηθήσει να επιλέξεις...

Απώλεια βάρους

Και όμως η απάντηση δεν είναι αυτή που περιμένεις... Μπορεί το τρέξιμο να καίει σχεδόν διπλάσιο αριθμό θερμίδων σε σχέση με το περπάτημα, όμως ταυτόχρονα ως άσκηση υψηλής έντασης αυξάνει και την όρεξη για φαγητό... Συνεπώς τρως παραπάνω σε σχέση με το περπάτημα...

Νικητής: Περπάτημα

Πιθανότητα τραυματισμών

Σύμφωνα με τα τελευταία ερευνητικά δεδομένα, προκύπτει ότι οι δρομείς διατρέχουν μεγαλύτερο κίνδυνο τραυματισμού σε σχέση με όσους προτιμούν το περπάτημα. Το τρέξιμο ως άσκηση υψηλής έντασης είναι αρκετά επιβαρυντικό για τις αρθρώσεις...

Νικητής: Περπάτημα

Πρακτικότητα

Και εδώ έχουμε ξεκάθαρο νικητή, μιας και το περπάτημα μπορεί να γίνει παντού, δεν απαιτεί εξοπλισμό και μπορεί να ενταχθεί εύκολα στην καθημερινή ρουτίνα ενός ανθρώπου...

Νικητής: Περπάτημα

Βελτίωση φυσικής κατάστασης

Το τρέξιμο θα βελτιώσει περισσότερο την φυσική σου κατάσταση! Θα δουλέψεις σε πιο υψηλούς καρδιακούς παλμούς (αερόβια ζώνη) σε σχέση με το περπάτημα, κάτι που θα οδηγήσει σε αύξηση της αερόβιας αντοχής...

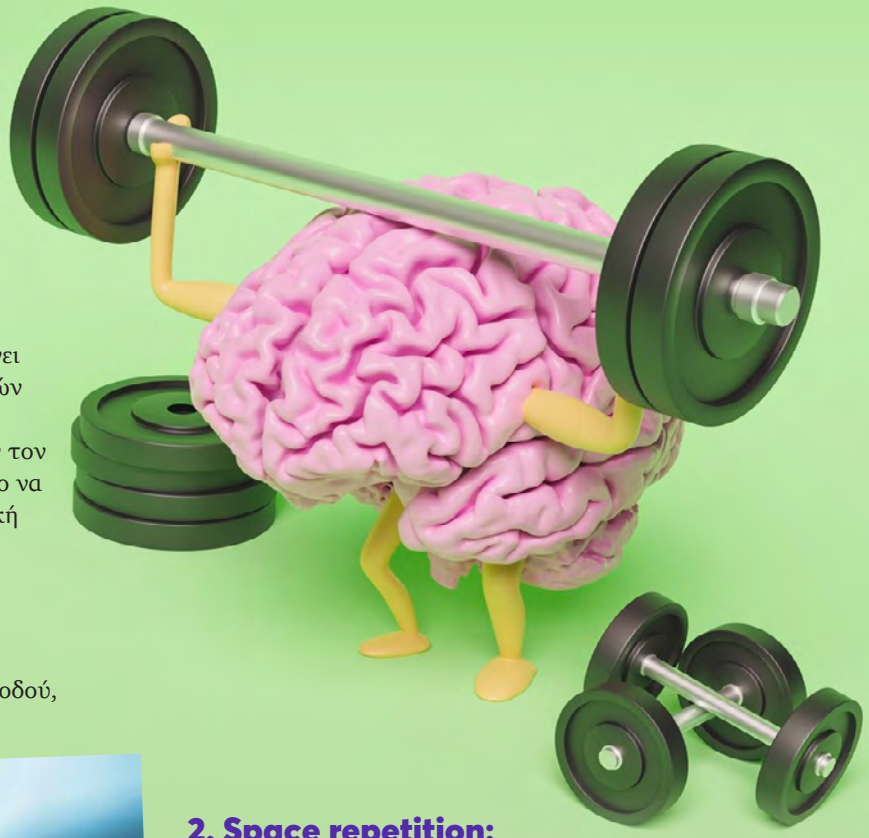
Νικητής: Τρέξιμο

Είτε ξεκινήσεις το περπάτημα, είτε το τρέξιμο, τα οφέλη θα είναι πολλαπλά τόσο για την υγεία σου, όσο και για την ποιότητα της ζωής σου!

Απλοί τρόποι για να ενισχύσουμε τη μνήμη μας

Θέλουμε να έχουμε καλή μνήμη και μπορούμε να το πετύχουμε με την εξάσκηση! Τι να κάνουμε λοιπόν για να εξασκήσουμε τη μνήμη μας ώστε να μην μας προδίδει συχνά;

Υπάρχουν δύο απλές εγκεφαλικές ασκήσεις που μπορούμε να κάνουμε σε καθημερινή βάση για να ενισχύσουμε τη μνήμη εργασίας και τη μακροπρόθεσμη, σύμφωνα με νευροεπιστήμονες του MIT Sloan:



1. Chunking: Ενισχύοντας τη μνήμη εργασίας

Το chunking, δηλαδή η τμηματοποίηση, περιλαμβάνει τη διάσπαση μεγάλων και πολύπλοκων πληροφοριών σε μικρότερα τμήματα. Έτσι λοιπόν όταν βλέπουμε έναν μεγάλο αριθμό, τον θυμόμαστε ευκολότερα αν τον χωρίσουμε ανά δύο ψηφία. Πολύ βοηθητικό είναι το να αποδώσουμε στη συνέχεια στους αριθμούς μια ειδική σημασία ώστε να τους ανακαλούμε πιο εύκολα.

Για παράδειγμα αν έχουμε τον αριθμό 75296103 μπορούμε να τον τμηματοποιήσουμε έτσι: 75 - 29 - 61 - 03 και να αποδώσουμε ειδική σημασία με προσωποποιημένες πληροφορίες (π.χ. 75 - αριθμός οδού, 29 - ηλικία κτλ).

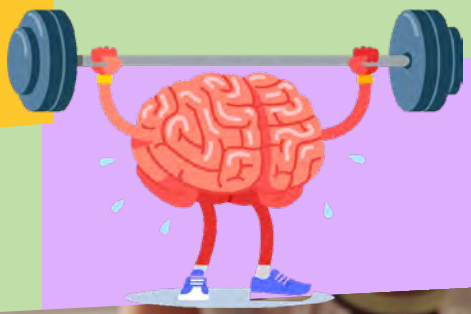
2. Space repetition: Ενισχύοντας τη μακροπρόθεσμη μνήμη

Η μέθοδος Space repetition βοηθάει στην ενίσχυση της μνήμης σε μεγαλύτερα χρονικά διαστήματα. Αν λοιπόν θέλουμε να θυμόμαστε ένα γεγονός, καλό είναι να το πούμε δυνατά μερικές φορές αμέσως μόλις το μάθουμε! Αφού περάσουν λίγες ώρες το επαναλαμβάνουμε. Στη συνέχεια, αφήνουμε να περάσει μία μέρα για να το επαναλάβουμε και μετά μία εβδομάδα.

Ήξερες ότι...

Η μνήμη εργασίας είναι περιορισμένη τόσο σε χωρητικότητα όσο και σε διάρκεια. Έχει τη δυνατότητα να διατηρεί περιορισμένο αριθμό πληροφοριών για ένα περιορισμένο χρονικό διάστημα. Πρόσφατες έρευνες δείχνουν ότι η μνήμη εργασίας, κατά μέσο όρο, μπορεί να χωρέσει μόνο 4 μονάδες πληροφορίας και μπορεί να κρατήσει πληροφορίες μόνο για 10-15 δευτερόλεπτα, εκτός εάν αυτές οι πληροφορίες αναλύονται ή εφαρμόζονται ενεργά.

Όταν γράφουμε ημερολόγιο, καταγράφουμε τα γεγονότα μιας συγκεκριμένης χρονικής περιόδου και τα επεξεργαζόμαστε. Έτσι, ανατρέχουμε σε λεπτομέρειες των γεγονότων, ανακαλώντας στιγμές και "ξεχασμένες" πληροφορίες. Αυτή η διαδικασία συμβάλλει στο να διατηρήσουμε τις αναμνήσεις μας ζωντανές.



Τα οφέλη του journaling στη μνήμη

Η καταγραφή ημερολογίου (journaling) είναι μια πολύ ωφέλιμη πρακτική, που μεταξύ άλλων μπορεί να βελτιώσει τη συνολική λειτουργία της μνήμης. Σύμφωνα με τον νευρολόγο Judy Willis «Η εξάσκηση της γραφής μπορεί να ενισχύσει την πρόσληψη, την επεξεργασία, τη διατήρηση και την ανάκτηση πληροφοριών από τον εγκέφαλο... προωθεί την προσεκτική εστίαση του εγκεφάλου... ενισχύει τη μακροπρόθεσμη μνήμη, φωτίζει τα μοτίβα, δίνει στον εγκέφαλο χρόνο για προβληματισμό και όταν είναι καλά καθοδηγούμενη, είναι πηγή εννοιολογικής ανάπτυξης και ερέθισμα της ανώτερης γνωστικής ικανότητας του εγκεφάλου».

Η Endless EC στηρίζει έμπρακτα για 3η χρονιά την Ithaca Laundry

Η Endless EC, στο πλαίσιο της Εταιρικής Κοινωνικής Ευθύνης και με γνώμονα τις υψηλές αξίες και τα ιδανικά που την χαρακτηρίζουν ως εταιρεία, υποστηρίζει έμπρακτα την Μη Κερδοσκοπική Οργάνωση Ithaca Laundry για 3η συνεχόμενη χρονιά.

Η συμβολή της Endless EC είναι πολύτιμη στη συνέχιση του έργου της Ithaca και της λειτουργίας της, με κύριο μέλημα την υποστήριξη και την προστασία των ωφελούμενών της, ώστε να παραμένουν ασφαλείς. Κάθε χρόνο ενισχύει όλο και περισσότερο την προσπάθεια της οργάνωσης για βελτίωση των καθημερινών συνθηκών διαβίωσης των αστέγων της πόλης, με την διανομή προϊόντων υγιεινής, καθώς και με την εθελοντική συμμετοχή του προσωπικού της σε αυτό το έργο.

Πιο συγκεκριμένα, η Endless EC ήδη μέσα στο πρώτο τετράμηνο του 2023 διέθεσε 800 τεμάχια ειδών υγιεινής, όπως χαρτί υγείας, χαρτομάντηλα, μωρομάντηλα και αντισηπτικά, προοριζόμενα για 200 συνανθρώπους μας που μένουν στους δρόμους της Αθήνας. Επιπλέον, συμβάλλοντας όλο και πιο ενεργά, άτομα από την εταιρεία συμμετείχαν εθελοντικά στην προσπάθεια να διαμοιραστούν αυτά τα πράγματα σε όσους το έχουν ανάγκη. Βγαίνοντας στους δρόμους της πόλης και διανέμοντας τα προϊόντα στους αστέγους, η Endless EC και οι εργαζόμενοί της αποδεικνύουν με ακόμα πιο άμεσο τρόπο πως βρίσκονται κυριολεκτικά στο πλευρό των ανθρώπων που το χρειάζονται, προσφέροντάς τους χέρι με χέρι είδη χρήσιμα και απαραίτητα για την καθημερινότητά τους.

Επίσης σε συνεχή επαφή με την οργάνωση, θα καλύψει κάθε περαιτέρω ανάγκη σε βασικά προϊόντα χαρτιού και απορρυπαντικών.

Νέος Κύκλος Σεμιναρίων Πρώτων Βοηθειών από την Groupama Ασφαλιστική

Η Groupama Ασφαλιστική, «Σίγουρα Δίπλα» στον άνθρωπο και υποστηρίζοντας την αξία της πρόληψης και της αλληλεγγύης, διοργάνωσε στις 22/3, 29/3, 30/3 και 20/4 μια σειρά από εκπαιδεύσεις στις Πρώτες Βοήθειες, στις εγκαταστάσεις της εταιρείας Mega Brokers, με την οποία διατηρεί πολυετή συνεργασία. Οι εκπαιδεύσεις, που υλοποιήθηκαν σε συνεργασία με την εταιρεία Biosafety, αποτελούν μέρος της διεθνούς πρωτοβουλίας “Life Savers” που έχει υιοθετήσει ο Όμιλος Groupama, με σκοπό την ευρύτερη ευαισθητοποίηση του κοινού στις τεχνικές διάσωσης.

Τα τέσσερα σεμινάρια, διάρκειας 4 ωρών το καθένα, απευθύνονταν στους εργαζόμενους της Mega Brokers.

Σε κάθε σεμινάριο συμμετείχαν ομάδες που αποτελούνταν από 12 έως 14 άτομα, τα οποία είχαν τη δυνατότητα να εκπαιδευτούν τόσο σε θεωρητικό όσο και σε πρακτικό επίπεδο, ενώ στο τέλος έλαβαν επίσης σχετικό πιστοποιητικό παρακολούθησης.

Το πρόγραμμα Life Savers του Ομίλου Groupama διεξάγεται από το 2022 σε όλες τις θυγατρικές του, για την εκμάθηση του ορθού τρόπου παροχής βοήθειας σε περιπτώσεις έκτακτων καταστάσεων, όπως είναι η δυσφορία, ο πνιγμός, η καρδιακή προσβολή, η αιμορραγία κ.α., με απώτερο στόχο την εκπαίδευση 1 εκ. ατόμων στις πρώτες βοήθειες παγκοσμίως.

Groupama

Μαρία Πλούγαρλη: "Τον ήλιο να κοιτάς ψηλά!"

Η μικρή Ελένη μεγάλωσε και η Μαρία Πλούγαρλη τη γνωρίζει καλύτερα από τον καθένα μας!

Πώς αποφασίσατε να γράψετε για τη μικρή Ελένη... που μεγάλωσε; Ποια είναι τα μηνύματα που θέλετε να περάσετε στους μικρούς αναγνώστες;

Αποφάσισα να γράψω για την μικρή Ελένη, γιατί θεωρώ ότι είναι πιο επίκαιρη από ποτέ.

Όλα ξεκίνησαν όταν κάποια στιγμή και ενώ άκουγα το τραγούδι "Η μικρή Ελένη" μου βγήκε αυθόρμητα η απάντηση: η μικρή Ελένη μεγάλωσε... Δεν κλαίει πια.. και κάπως έτσι άρχισε η πρώτη ιστορία και ακολούθησαν και οι άλλες δύο.

Το μήνυμα που θέλω να περάσω στους αναγνώστες, μικρούς και μεγάλους, είναι κάθε φορά που αντιμετωπίζουν κάτι δύσκολο ή δυσάρεστο "Τον ήλιο να κοιτούν ψηλά και να προχωρούν μπροστά"! Ο δρόμος και η διαδρομή θα τους δώσει τις απαντήσεις που ψάχνουν.

Η Ελένη δεν κλαίει πια; Τι την απασχολεί και πώς το αντιμετωπίζει;

Η μικρή Ελένη δεν κλαίει πια γιατί κατάλαβε ότι τα δάκρυα είναι δικά της και τα χρειάζεται. Σηκώνεται από την γωνιά της και προχωρά μπροστά!

Πώς θα περιγράφατε τον χαρακτήρα της ηρωίδας σας;

Η μικρή Ελένη μπορεί να μεγάλωσε, αλλά δεν αφήνει την παιδικότητά της να χαθεί. Έχει την περιέργεια ενός παιδιού, που θέλει να ζήσει την ιστορία από την αρχή. Είναι δυναμική, θαρραλέα και έτοιμη να δράσει.

Από την Ελένη στη Μαρία...

Ποιες είναι οι κυριότερες πηγές της έμπνευσής σας;

Οι λέξεις... Οι λέξεις μου δίνουν τα ερεθίσματα για να γράψω.

Ποια φράση περικλείει τη φιλοσοφία σας για την ευτυχία;

Τον ήλιο να κοιτάς ψηλά! Η ζωή είναι ωραία!

Αν μπορούσατε για λίγο να ταξιδέψετε σε μια άλλη εποχή, πού θα θέλατε να βρεθείτε και γιατί;

Η αλήθεια είναι ότι δεν το 'χω σκεφτεί ποτέ. Δεν θα ήθελα να ζήσω κάτι διαφορετικό από αυτό που ζω στο σήμερα.

Green News

Κορπή: Το πρώτο φυσικό μεταλλικό νερό με μη αποσπώμενο καπάκι στις πλαστικές συσκευασίες του!

Το Φυσικό Μεταλλικό Νερό Κορπή®, κάνει για ακόμη μια φορά πρώτο την αλλαγή στην κατηγορία των φυσικών μεταλλικών νερών στην Ελλάδα, αντικαθιστώντας τα καπάκια με μη αποσπώμενα, σε όλες τις PET συσκευασίες.

Με αυτήν την κίνηση, το Κορπή®, σεβόμενο το περιβάλλον, υιοθετεί αρκετά νωρίτερα την Ευρωπαϊκή Οδηγία για τη μείωση των πλαστικών μιας χρήσης (SUP), που τίθεται επίσημα σε εφαρμογή το 2024. Η εφαρμογή των μη αποσπώμενων καπακιών, στοχεύει στη μείωση των απορριμμάτων που χάνονται καθημερινά στη φύση και στην διασφάλιση της συστηματικής συλλογής και ανακύκλωσής τους.

Το μη αποσπώμενο καπάκι αποτελείται από το υλικό PE και είναι πρακτικό και εύκολο στη χρήση για μικρούς και μεγάλους. Είναι εξίσου ανθεκτικό με το προηγούμενο, προσφέροντας την ίδια εμπειρία κατά το άνοιγμα και το κλείσιμο της συσκευασίας. Επιπλέον, διευκολύνει την ανακύκλωση ολόκληρης της συσκευασίας και συμβάλλει στη μείωση των απορριμμάτων, αφού παραμένει προσαρτημένο σε αυτήν.

Η μετάβαση στα νέα μη αποσπώμενα καπάκια έχει ήδη ξεκινήσει, με το μεγαλύτερο μέρος των συσκευασιών να παράγεται με μη αποσπώμενα καπάκια και αναμένεται να ολοκληρωθεί σταδιακά. Παράλληλα, σημαντικό ρόλο στην ολοκλήρωση της διαδικασίας, παίζει το απόθεμα των σημείων πώλησης.

Travel News

Το 9ο Travel Trade Athens φέρνει ξανά στο επίκεντρο την ελληνική πρωτεύουσα

Περισσότεροι από 160 εκπρόσωποι των σημαντικότερων εταιρειών της ελληνικής και ξένης τουριστικής βιομηχανίας, δίνουν και φέτος το ραντεβού τους στην Αθήνα, στο πλαίσιο του 9ου Travel Trade Athens, που διοργανώνεται από τον Δήμο Αθηναίων σε συνεργασία με τον Ευρωπαϊκό Οργανισμό Τουρισμού (ΕΤΟΑ), στις 24 και 25 Απριλίου. Την κορυφαία διοργάνωση που υλοποιείται μέσω της Εταιρείας Ανάπτυξης και Τουριστικής Προβολής του δήμου (ΕΑΤΑ), θα παρακολουθήσουν σήμερα και αύριο στην Αθήνα δημοσιογράφοι, που εκπροσωπούν σημαντικά διεθνή Μέσα Ενημέρωσης.

Οι προγραμματισμένες (B2B) συναντήσεις ανάμεσα στους Έλληνες και ξένους επαγγελματίες του Τουρισμού αναμένεται να ξεπεράσουν αυτές τις δύο ημέρες τις 1.600. Σε αυτές, θα συμμετέχουν περισσότεροι από 60 εκπρόσωποι ξένων εταιρειών από τον κλάδο του τουρισμού και των εκδηλώσεων, ενώ αντίστοιχα τον ελληνικό κλάδο θα εκπροσωπήσουν 100 επιχειρήσεις. Μέσω του 9ου Travel Trade Athens, η Αθήνα απευθύνεται σε αγορές - στόχους, κυρίως από χώρες της Ευρώπης και των Ηνωμένων Πολιτειών.

«Πέντε στάσεις» του Μάκη Τσίτα σε σκηνοθεσία Θοδωρή Γκόνη, με τη Γιώτα Φέστα

Η νέα παραγωγή του θεάτρου ΑΥΛΑΙΑ με τη Γιώτα Φέστα στις «Πέντε στάσεις» του Μάκη Τσίτα, σε σκηνοθεσία Θοδωρή Γκόνη, έρχεται τον Νοέμβριο του 2023.

Οι «Πέντε στάσεις» (Εκδόσεις Μεταίχμιο) ανεβαίνουν, με τη μορφή μονολόγου, στο θέατρο, με τη Γιώτα Φέστα να υποδύεται την ηρωίδα του βιβλίου, την Τασούλα, μια γυναίκα απ' την επαρχία, που έζησε για τριάντα χρόνια στη Θεσσαλονίκη κινούμενη με ασφάλεια στη διαδρομή των πέντε στάσεων του λεωφορείου, από το σπίτι στη δουλειά και πάλι πίσω.

Συντελεστές

Κείμενο: Μάκης Τσίτας
Σκηνοθεσία: Θοδωρής Γκόνης
Ερμηνεία: Γιώτα Φέστα
Παραγωγή: Θέατρο ΑΥΛΑΙΑ
www.avlaiatheater.gr

ΠΑΝΤΕΛΗΣ ΘΑΛΑΣΣΙΝΟΣ - "Τραγούδια επιθυμίες"

Ο Παντελής Θαλασσινός, ο Πάνος Δημητρακόπουλος στο κανονάκι και ο Σωτήρης Μαργώνης στο βιολί σ' ένα δίωρο πρόγραμμα με τα γνωστά του τραγούδια και ελευθέρων επιθυμιών του κοινού την Πέμπτη 27 Απριλίου και ώρα 21:30 στο ανανεωμένο "Το Μπαράκι της Διδότου - Πολυχώρος Πολιτισμού".

Μια μουσική συνεύρεση και επικοινωνία με τον κόσμο με απρόβλεπτο ρεπερτόριο.

Βοηθάει στον ήχο ο Γιώργος Καρυώτης.
Είσοδος: 10€
Τηλέφωνο κρατήσεων: 210 3642990 (14:00 - 22:00)
Διδότου 3, Κολωνάκι

Πόσο δίκαιο έχεις

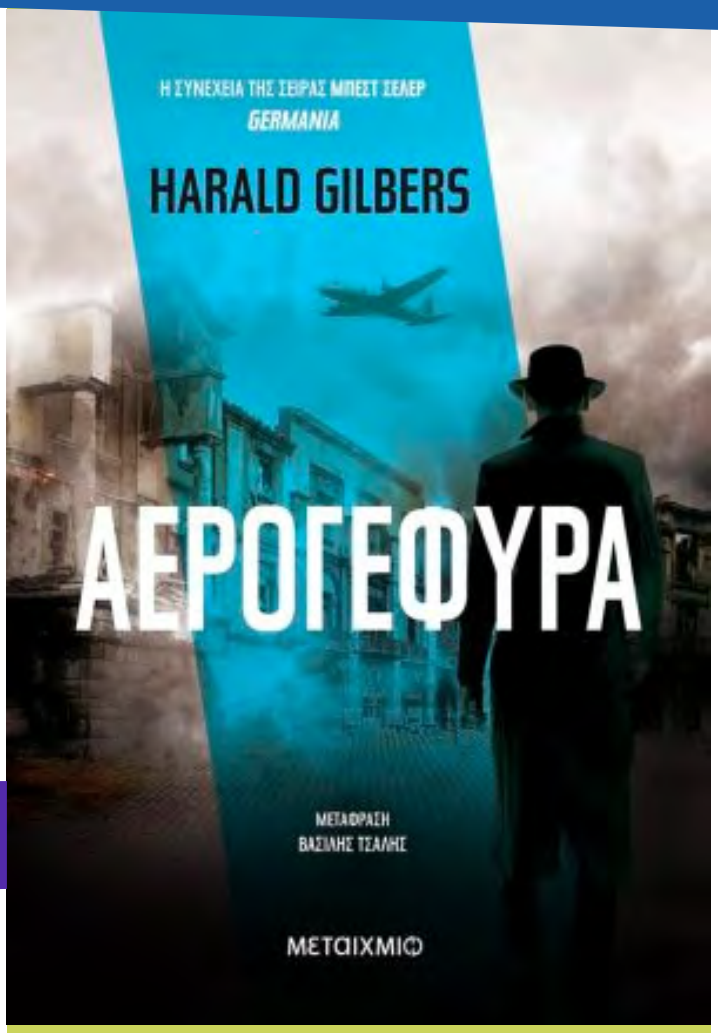
Εκεί που περπατάς αμέριμνος στη Βεΐκου, πέφτεις πάνω σε έναν policeman που σου ζητά την ταυτότητά σου. Κατ' αρχάς, μη βρίσεις (απ΄ έξω σου˙ βρίσε όσο θες από μέσα σου), διατήρησε την ψυχραιμία σου, γιατί δικαιούνται να το κάνουν. Εσύ, όμως, τι δικαιούσαι να κάνεις; Πώς θα βρεις, άραγε, το δίκιο σου; Μη φοβάσαι άλλο, παιδικέ μου φίλε, διότι η λύση στον νομικό αλφαβητισμό είναι πλέον εδώ!

Το Πόσο δίκαιο έχεις είναι ο απόλυτος οδηγός για την απομυθοποίηση του κόσμου των νόμων και των νομικών συστημάτων. Καθημερινά νομικά ζητήματα και νομικές έννοιες παρουσιάζονται και αποσαφηνίζονται με απλά παραδείγματα και μπόλικη δόση χιούμορ.

Αυτό το βιβλίο είναι ο τέλειος σύντροφος για όποιον θέλει να περιηγηθεί εύκολα στην πολυπλοκότητα του νομικού κόσμου. Είτε είσαι businessman, είτε φοιτητής είτε απλά κάποιος που θέλει να ενημερώνεται, το Πόσο δίκαιο έχεις είναι ο γυμναστής των νομικών μυών σου, που θα απελευθερώσει τη νομική ιδιοφυΐα μέσα σου, παιδικέ μου φίλε.

Πόσο δίκαιο έχεις: ένας οδηγός πλεύσης στο ελληνικό νομικό σύστημα για όλους, από τη Νεφέλη Μεγκ, δημιουργό του podcast Μπούκλα 99, με περισσότερες από 1.000.000 ακροάσεις. Από τις εκδόσεις ΚΑΚΤΟΣ.

Αερογέφυρα



Βερολίνο 1948: Η πόλη είναι αποκλεισμένη κατά τη διάρκεια ίσως της πιο επικίνδυνης φάσης του Ψυχρού Πολέμου, όταν μόνο τα αεροπλάνα μπορούσαν να εξασφαλίσουν τον ανεφοδιασμό των κατοίκων με τα αναγκαία αγαθά. Μέσα σε αυτό το χάος, παιδιά που παίζουν στις όχθες του ποταμού Σπρέε βρίσκουν ένα κομμένο ανθρώπινο πόδι. Λίγες μέρες μετά, ανθρώπινα όργανα που, κατά πάσα πιθανότητα, προέρχονται από ένα δεύτερο θύμα εντοπίζονται μέσα σε ένα πλοίο.

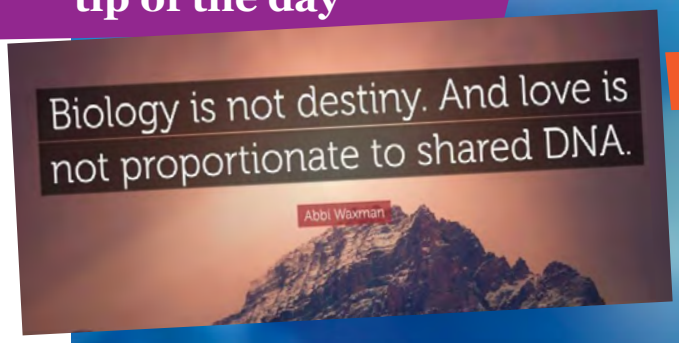
Ο επιθεωρητής Οπενχάιμερ προβληματίζεται. Πολύ σύντομα, μέσα σε ένα μισογκρεμισμένο κτίριο, θα έρθει αντιμέτωπος με ένα φριχτό σκηνικό: σε ένα τραπέζι κάθεται ένας άντρας, νεκρός, γυμνός και από ό,τι φαίνεται το σώμα του αποτελείται από διαφορετικά ανθρώπινα μέλη. Ο διαχωρισμός του Βερολίνου σε ζώνες κατοχής έχει δυσκολέψει πολύ τις έρευνες που είχαν γίνει σχεδόν αδύνατες όσο πλησίαζε ο Ψυχρός Πόλεμος. Και ο δολοφόνος φαίνεται να γνωρίζει ακριβώς ποια πλεονεκτήματα του εξασφαλίζει η τεταμένη κατάσταση... Ξεφυλλίστε κάποιες σελίδες του βιβλίου ΕΔΩ. Από τις εκδόσεις ΜΕΤΑΙΧΜΙΟ.

quote of the day

"LIFE IS A DNA SOFTWARE SYSTEM."
Craig Venter

Σήμερα γιορτάζουν!
Νίκη*, Μάρκος, Μαρκούλης, Μαρκία, Μαρκούλα
*Υπάρχουν και άλλες ημερομηνίες που γιορτάζει αυτό το όνομα.

tip of the day



25 Απριλίου

- Παγκόσμια Ημέρα κατά της Ελονοσίας
- Ημέρα του DNA
- Παγκόσμια Ημέρα Γονικής Αποξένωσης
- National Library Workers Day
- National Telephone Day

SAY yes to the press
ΓΙΑ ΝΑ ΜΑΣ ΛΑΜΒΑΝΕΙΣ ΔΩΡΕΑΝ ΣΤΟ MAIL ΣΟΥ ΚΑΘΕ ΠΡΩΙ, ΠΑΤΑ ΕΔΩ

ΔΩΡΕΑΝ ΚΑΘΗΜΕΡΙΝΟ ΨΗΦΙΑΚΟ NEWSLETTER

Chief of SayYessers: Κλαίρη Στυλιαρά
Editor in Chief: Βένια Αντωνίου

sayes communications

Για δελτία τύπου επικοινωνήστε με:
media@sayes.gr

www.sayyestothepress.gr