

ΑΠΟΛΑΥΣΗ ΑΝΕΥ ΠΡΟΗΓΟΥ ΜΕΝΟΥ



**ΦΥΣΙΚΑ
ΔΡΟΣΙΣΤΙΚΗ!**

Η ΦΙΕ Άνευ Λεμόνι είναι μία φυσικά δροσιστική επιλογή που έχει παραχθεί για να μπορεί να την απολαύσει όλη η παρέα, εξισορροπώντας τη γεύση λεμονιού με τη διακριτική πικράδα της μπίρας. ΦΙΕ Άνευ Λεμόνι. Απόλαυση άνευ... προηγούμενου τώρα και με λεμόνι!

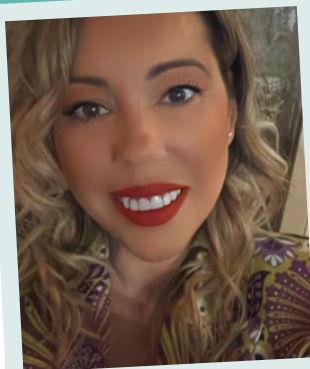
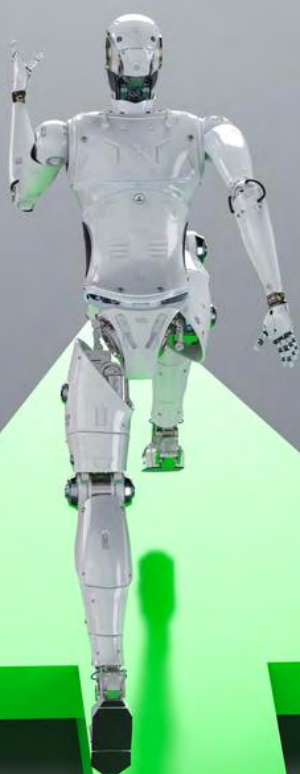
*0.5% περιεκτικότητα σε αλκοόλ

SAY *yes* to the **press**
YOUR DAILY ONLINE MAGAZINE



**Η ΔΙΑΤΡΟΦΗ - ΣΥΜΜΑΧΟΣ ΕΝΑΝΤΙΑ
ΣΤΗΝ ΚΛΙΜΑΤΙΚΗ ΑΛΛΑΓΗ**

Good morning SayYessers!



**Φτιάξε καφέ
να στα πω...**



Καλημέρα SayYesser!!!

Δύσκολα οι άνθρωποι ανοίγονται και παραδέχονται ότι απέτυχαν. Συνήθως τέτοια συναισθήματα κρύβονται κάτω από το χαλάκι του υποσυνείδητού μας μέχρι να φυσήξει και να σκορπίσουν πάλι όλα μέσα στο μυαλό μας.

Οι άνθρωποι νιώθουμε αποτυχία για πολλούς λόγους. Άλλοι γιατί χωρίσαμε ή είμαστε με ένα σύντροφο που πια δεν επιθυμούμε, άλλοι γιατί απέτυχαν να πάρουν μία προαγωγή ή στις εξετάσεις για κάποιο δίπλωμα, άλλοι πάλι γιατί δεν απέκτησαν τα παιδιά που λαχταρούσαν ή ενώ έχουν παιδιά δεν έχουν καλές σχέσεις μαζί τους και πάει λέγοντας, καθώς η λίστα των απογοητεύσεων μοιάζει ατελείωτη.

Ό,τι και αν έχει συμβεί και μας έκανε να νιώσουμε αποτυχημένοι, το συμπέρασμα είναι ένα: τα πράγματα δεν πήγαν όπως ελπίζαμε, δεν ανταποκριθήκαμε στις προσδοκίες μας - τις δικές μας ή των άλλων - και δεν αισθανόμαστε καλά με αυτό.

Έχω δύο ατάκες να σου πω για όλα τα παραπάνω, και η μία είναι πως "ο φοίνικας πρέπει να καεί για να αναδυθεί" αλλά και "στους καλούς ανθρώπους συμβαίνουν κακά πράγματα".

Εντάξει, μπορεί να είναι κλισέ, αλλά στηρίζονται στην αλήθεια αφού δεν υπάρχει εξήγηση - ή δικαιοσύνη - για τον πόνο που πρέπει να περάσουμε ορισμένοι άνθρωποι.

Και για να είμαι δίκαιη, η πιο σωστή ρήση θα ήταν «τα κακά πράγματα συμβαίνουν σε όλους τους ανθρώπους» καθώς δεν μπορώ να σκεφτώ ούτε έναν από μας που κατά τη διάρκεια της ζωής μας δεν βιώσαμε απογοήτευση, αποτυχία ή ματαίωση.

Μερικές φορές η αποτυχία είναι μια ευκαιρία να μάθουμε για τον εαυτό μας και η πρόκληση είναι να μην αφήσουμε τα αρνητικά συναισθήματα που συνοδεύουν την αποτυχία να διαβρώσουν τους χαρακτήρες μας και να μην την αφήσουμε να καθορίσει την υπόλοιπη ζωή μας.

Tip of the Day: Πολλοί άνθρωποι αποφεύγουν τον όρο «αποτυχία». Αυτό συμβαίνει επειδή η «αποτυχία» (ή ο φόβος της) έχει τις ρίζες της στη ντροπή, ένα συναίσθημα που αγωνιούμε να αποφύγουμε για τον απλό λόγο ότι μας κάνει να νιώθουμε άσχημα, ελαττωματικοί και ηττημένοι.



Και ο λόγος που μας κάνει να νιώθουμε άσχημα εξαρτάται από την προσωπική και κοινωνική μας κατάσταση. Με άλλα λόγια, οι ακατάστατες, λοξές, προοπτικές μας για τον κόσμο και το αδιανόητο πια τι θα πουν για μας.

Δεν χρειάζεται να στοχοποιούμε τόσο πολύ την αποτυχία. Μπορούμε να την αντιμετωπίζουμε σαν να είναι απλώς ένα γεγονός. Ένα αναπόφευκτο γεγονός που όμως αποδεικνύει περίτρανα ότι είμαστε ζωντανοί, δοκιμάσαμε, πέσαμε και ξανασηκωθήκαμε. Ό,τι ακριβώς δηλαδή μας χρειάζεται για να μάθουμε περισσότερα για το ποιοι είμαστε.

Επιτυχία για μένα είναι να μπορώ να είμαι η πληρέστερη, πιο αυθεντική έκφραση του εαυτού μου σε όλους τους τομείς της ζωής μου και ειδικά όταν η αποτυχία μου χτυπάει την πόρτα. Επιτυχία για μένα είναι να εμφανίζεσαι στον κόσμο όπως πραγματικά είσαι.

Να ζεις μια ζωή που να αντικατοπτρίζει πραγματικά εσένα, όχι τις προσδοκίες της μαμάς σου, του συντρόφου σου, του αφεντικού σου ή των ανθρώπων που ακολουθείς στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης. Αποτυχία είναι να προδώσεις τα ταλέντα σου και αυτό που έχεις στην καρδιά σου γιατί φοβάσαι "το κακό", μη σου συμβεί.

Αν κάτι μου δίνει κουράγιο κάθε φορά που πέφτω είναι να σκέφτομαι πως η αποτυχία δεν είναι το αντίθετο της επιτυχίας αλλά μέρος της...

**SUCCESS****FAILURE**

Claire Styliara
Chief of SayYessers



Μπορείς να με βρεις στο Viber, στο WhatsApp και στο email μου με ένα κλικ!

Η διατροφή - σύμμαχος ενάντια στην κλιματική αλλαγή

Say yes... σε μια διατροφή #planetfriendly!



Έχετε ακούσει για το Planetary Health Diet; Πρόκειται για ένα πρόγραμμα διατροφής που "σκέφτεται" τον πλανήτη. Η αλήθεια είναι ότι οι διατροφικές μας επιλογές επηρεάζουν και το μέλλον του πλανήτη. Πάμε να μάθουμε περισσότερα...

Σύμφωνα με μελέτη από το Πανεπιστήμιο Χάρβαρντ, η οποία εξέτασε τις διατροφικές συνήθειες 206.404 ανθρώπων, όσοι ακολουθούσαν διατροφή που ήταν πιο κοντά στη δίαιτα PHD είχαν 30% μειωμένο κίνδυνο πρόωρου θανάτου από οποιαδήποτε αιτία. Η δίαιτα PHD περιλαμβάνει περισσότερα φυτικά προϊόντα και λιγότερα ζωικά και επεξεργασμένα.

Η δίαιτα PHD σκέφτεται τον πλανήτη, καθώς φάνηκε ότι είχε...

- 29% λιγότερες εκπομπές αερίων του θερμοκηπίου
- 21% χαμηλότερη ανάγκη σε λιπάσματα
- και 51% χαμηλότερη χρήση καλλιεργήσιμης γης.

Πώς αλλάζοντας τη διατροφή μας επιβραδύνουμε την κλιματική αλλαγή

Είναι πολλά που επηρεάζουν τον πλανήτη σε σχέση με τη διατροφή που μπορεί να μην τα έχουμε αναλογιστεί... Οι επιλογές μας σε σχέση τόσο με την παραγωγή όσο και με την κατανάλωση μπορούν να επηρεάσουν τη βιοποικιλότητα και την κλιματική κρίση, ενώ έχουν επίδραση ακόμα και σε μελλοντικές πανδημίες!

Είναι, λοιπόν, όχι απλώς καλό αλλά αναγκαίο να σκεφτόμαστε διπλά ποιες είναι οι καλές διατροφικές επιλογές. Έκθεση της WWF δείχνει ότι μια planet friendly διατροφή θα μπορούσε να μειώσει σε παγκόσμιο επίπεδο κατά τουλάχιστον 30% τις εκπομπές διοξειδίου του άνθρακα που έχουν σχέση με την τροφή, την απώλεια της άγριας ζωής κατά 46%, τη χρήση γης για καλλιέργεια κατά 41% και τους πρόωρους θανάτους κατά τουλάχιστον 20%.





Ήξερες ότι...

Μελέτη που δημοσιεύθηκε στο BMJ Global Health αποκαλύπτει ότι η αντικατάσταση του κόκκινου κρέατος με μικρά ψάρια π.χ. σαρδέλες, θα βοηθούσε στην αντιμετώπιση της κλιματικής κρίσης και θα απέτρεπε 750.000 θανάτους που προκαλούνται από ασθένειες, όπως το εγκεφαλικό επεισόδιο. Τα μικρά ψάρια έχουν το χαμηλότερο αποτύπωμα άνθρακα από κάθε άλλη ζωική πηγή τροφής.

Τι είναι "υγιεινό" για τον πλανήτη;

Ουσιαστικά τα πράγματα είναι απλά: ό,τι είναι υγιεινό για την πλανήτη, είναι και για τους ανθρώπους. Τι κάνουμε στην πράξη; Επιλέγουμε τροφές που ξέρουμε ότι έχουν παραχθεί με σεβασμό προς το περιβάλλον. Ακόμη, προτιμάμε να καταναλώνουμε περισσότερες φυτικές τροφές και δίνουμε έμφαση στις φυτικές παρά στις ζωικές πρωτεΐνες. Επιλέγουμε με σύνεση όχι μόνο τι καταναλώνουμε αλλά και πόσο! Η υπερβολή δεν ωφελεί ούτε την υγεία μας ούτε τον πλανήτη που μας φιλοξενεί.

Say Yes στα θαλασσινά!

Η κατανάλωση θαλασσινών είναι ωφέλιμη για έναν λόγο που δεν γνωρίζουν πολλοί: προλαμβάνουν τα μη μεταδοτικά νοσήματα που σχετίζονται με τη διατροφή. Η προτίμηση στα μικρά ψάρια αντί για το κόκκινο κρέας θα προσέφερε δυνητικά σημαντικά οφέλη για τη δημόσια υγεία και για το μέλλον της Γης.



Ένα micro Forest φυτεύεται στην καρδιά της Αθήνας από τη L'Oréal Hellas

Alessandra Delfini, Country Managing Director της L'Oréal Hellas, Χάρης Δούκας, Δήμαρχος Δήμου Αθηναίων, Φίλιππος Μιχόπουλος, Sustainability Leader της L'Oréal Hellas & Δήμητρα Πετρίδη, Corporate Affairs & Engagement Director της L'Oréal Hellas



Με μια εντυπωσιακή εκδήλωση στο συνεδριακό χώρο του Μουσείου Κυκλαδικής Τέχνης, του πρώτου Πράσινου Μουσείου της χώρας η L'Oréal Hellas παρουσίασε το ετήσιο πλάνο βιωσιμότητας της εταιρείας, στο πλαίσιο του παγκόσμιου προγράμματος L'Oréal for the Future.

Κατά τη διάρκεια της εκδήλωσης, παρουσία εκπροσώπων του Τύπου, θεσμικών καλεσμένων και άλλων φορέων, ανακοινώθηκε το νέο εγχείρημα της L'Oréal Hellas, η δημιουργία ενός micro Forest στην καρδιά της Αθήνας, σε συνεργασία με τον Δήμο Αθηναίων.

Στα σύνορα της Γκράβας με την Άνω Κυψέλη, ο μικρός λόφος της Αλεπότρυπας, ο οποίος αποτελεί πολυσύχναστο και ιστορικό πλέον μέρος της συνοικίας, τους επόμενους μήνες θα μετεξελιχθεί μέσω μιας πιλοτικής προσπάθειας, η οποία περιλαμβάνει τη φύτευση σε πρώτη φάση περίπου 5.000 φυτικών ειδών (δέντρα και θάμνοι). Στόχος της προσπάθειας αυτής, είναι να διαμορφωθούν οι συνθήκες για την εγκατάσταση ενός δάσους που σε μόλις 10 χρόνια, θα έχει καταφέρει να αποκτήσει τα χαρακτηριστικά ανάπτυξης ενός βιότοπου 20-30 ετών, με περισσότερα από 10.000 φυτικά είδη και πλούσια βιοποικιλότητα.

Μια πρωτοβουλία που ξεκίνησε από τον Ιάπωνα βοτανολόγο Akira Miyawaki και συντείνει στην προσπάθεια για σχεδιασμένη και συντονισμένη προστασία και ανάδειξη του πρασίνου, ως βασικού και αναπόσπαστου συστατικού της πόλης και της ποιότητας ζωής των κατοίκων. Στην ουσία, με την ανάπτυξη του micro Forest η πόλη των Αθηνών στα επόμενα χρόνια θα αποκομίσει σπάνια οφέλη, όπως η βελτίωση του μικροκλίματος της περιοχής με μείωση της

τοπικής θερμοκρασίας μέχρι και 6 βαθμούς, την απορρόφηση μέχρι και 400 κιλών CO2 σε ετήσια βάση, καθώς και η ουσιαστική ενίσχυση της τοπικής χλωροπανίδας.

Την έναρξη της εκδήλωσης χαιρέτησε ο Δήμαρχος Αθηναίων κ. Χάρης Δούκας, ο οποίος επεσήμανε τις προτεραιότητες του Δήμου Αθηναίων στον τομέα αναβάθμισης του αστικού πρασίνου, αναφέροντας μεταξύ άλλων: «Η πρόταση της L'Oréal Hellas για τη δημιουργία ενός micro Forest, στην πιο πυκνοδομημένη και πυκνοκατοικημένη περιοχή της Αθήνας, στην Κυψέλη, βρίσκει τον δήμο στο δυναμικό ξεκίνημα της πράσινης εκστρατείας του και ακουμπά τον κεντρικό πυρήνα της δράσης μας στην πόλη.»

Η Alessandra Delfini, Country Managing Director της L'Oréal Hellas, μίλησε για τις δράσεις που σε τοπικό επίπεδο συμβάλλουν με σεβασμό στην τήρηση των ορίων του πλανήτη, αλλά και στην ενίσχυση του επιχειρηματικού οικοσυστήματος της L'Oréal Hellas, που αποτελεί σταθερή προτεραιότητα, τονίζοντας: «Στη L'Oréal Hellas αποδεικνύουμε τη συνεχή μας δέσμευσή στην Αειφόρο Ανάπτυξη, επενδύοντας στη μακροπρόθεσμη προοπτική, αλλά και σε επιχειρηματικές λύσεις που βασίζονται σε βιώσιμες πρακτικές. Για εμάς οι Οικονομικοί και Κοινωνικοί στόχοι είναι άρρηκτα συνδεδεμένοι. Τα δεδομένα που χρησιμοποιούμε είναι απολύτως αξιόπιστα και επιπλέον, ελέγχονται από τους πιο έγκυρους διεθνείς οργανισμούς. Κατ' επέκταση οι δεσμεύσεις μας που σχετίζονται με το πεδίο της Αειφόρου Ανάπτυξης, είναι απολύτως ευθυγραμμισμένες με τις αρχές του προγράμματος L'Oréal for the Future.»

Διαβάστε περισσότερα [εδώ](#).

Η MAC Cosmetics Greece υψώνει τη φωνή του προγράμματος VIVA GLAM στην Ελλάδα!



Η ομάδα της MAC Cosmetics Greece με την MAC Ambassador Ελένη Φουρέιρα (Από δεξιά κάτω, Κώστας Σπυρόπουλος, General Manager Estee Lauder Companies, Σοφία Μουσοδράκα, Brand Director MAC Cosmetics Greece, Νίκη Χατζήνα, Consumer Marketing Manager, MAC Cosmetics Greece, Αλέξανδρος Νίκας, Digital Commerce & Marketing Director, Estee Lauder Companies; Από δεξιά πάνω, Κατερίνα Στάμου, Area Retail Trainer, MAC Cosmetics Greece, Αμαλία Δρίβα, Earned Media Specialist, Estee Lauder Companies, Αλεξάνδρα Σπυριδοπούλου, Senior Artist, Δήμητρα Σφακάκη, Owned Media, MAC Cosmetics Greece, Κέρρυ Γουσίδου, Earned Media Lead, Estee Lauder Companies

Η MAC Cosmetics Greece υψώνει τη φωνή του προγράμματος VIVA GLAM στην Ελλάδα και γιορτάζει τα 30 χρόνια δράσεων, ανακοινώνοντας τη στήριξή της σε δυο Μη Κερδοσκοπικούς Οργανισμούς της χώρας με μια σημαντική δωρεά.

Η Θετική Φωνή και η Aegean Rebreath ενώνουν τις δυνάμεις τους με την εμβληματική μάρκα makeup και παρουσιάζουν το κοινό τους όραμα και τη δέσμευση για ένα καλύτερο μέλλον. Highlight της σημαντικής προσπάθειας της MAC, η ταινία μικρού μήκους με κεντρική ηρωίδα την κορυφαία ελληνίδα Pop Star Ελένη Φουρέιρα, που παρουσιάζει με ένα δημιουργικό αφήγημα τον σκοπό και τις αξίες του VIVA GLAM.

Η όμορφη ιστορία του προγράμματος VIVA GLAM της MAC με όχημα το iconic κραγιόν που έχει μεταμορφώσει τη βιομηχανία ομορφιάς και έχει δωρίσει πάνω από 520 εκατομμύρια δολάρια σε περισσότερες από 92 χώρες παγκοσμίως, επηρεάζοντας θετικά αμέτρητες ζωές, γίνεται 30 ετών και συνεχίζει δυναμικά το έργο του με ακόμη περισσότερες δράσεις.

Με βασικούς πυλώνες την ισότητα των φύλων και τη σεξουαλική, φυλετική και περιβαλλοντική συνείδηση, το Viva Glam παρουσιάζει τέσσερις εμβληματικές αποχρώσεις κραγιόν, VIVA HEART, VIVA EQUALITY, VIVA EMPOWERMENT, VIVA PLANET, τα έσοδα από την αγορά των οποίων διατίθεται αποκλειστικά για καλό σκοπό, αφού επιστρέφει το 100% της αξίας του σε

τοπικούς οργανισμούς σε όλο τον κόσμο που εργάζονται για την προώθηση ίσων δικαιωμάτων και ενός υγιούς μέλλοντος για Όλες τις Ηλικίες, Όλες τις Φυλές και Όλα τα Φύλα.

Εστιάζοντας σε δύο από τους πολύ σημαντικούς πυλώνες, τη διαφορετικότητα για το Viva Heart και το περιβάλλον για το Viva Planet, η MAC επιλέγει και στηρίζει τη Θετική Φωνή, που δραστηριοποιείται για την προάσπιση των δικαιωμάτων των οροθετικών και την αντιμετώπιση της εξάπλωσης του HIV/AIDS και το Aegean Rebreath που φιλοδοξεί τη μείωση των αποβλήτων, ενθαρρύνοντας την ανακύκλωση των θαλάσσιων απορριμμάτων ακολουθώντας τις αρχές της κυκλικής οικονομίας.

Στο πλαίσιο των δράσεων που παρουσιάστηκαν, η MAC ενισχύει τα κέντρα πρόληψης και Σεξουαλικής Υγείας, Checkpoints της Positive Voice, ενώ υιοθετεί το νησί των Σπετσών εφαρμόζοντας ένα ολιστικό και καινοτόμο πρόγραμμα για τη βελτίωση της θαλάσσιας και παράκτιας ζώνης του νησιού μαζί με το Aegean Rebreath. Παράλληλα, το εμβληματικό πρόγραμμα επιστροφής BACK TO MAC που μετρά πάνω από 30 χρόνια αφοσίωσης στον

πλανήτη συνεχίζει την πορεία του και ενδυναμώνεται, προτρέποντας τους καταναλωτές να συνεχίσουν να επιστρέφουν τις άδειες συσκευασίες προϊόντων καθαρές στα καταστήματα MAC, για ανακύκλωση.

Τριπλή διάκριση για τα καινοτόμα προγράμματα πιστότητας της Διαμαντής Μασούτης Α.Ε.

Η Διαμαντής Μασούτης Α.Ε., απέσπασε 3 σημαντικές διακρίσεις στα φετινά Loyalty Awards, σε αναγνώριση των εξαιρετικών υπηρεσιών και της αναβαθμισμένης εμπειρίας που προσφέρει στους καταναλωτές.

Η εταιρεία επιβραβεύτηκε για τον πελατοκεντρικό προσανατολισμό της, αναδεικνύοντας την επιχειρηματική αριστεία μέσα από τα επιτυχημένα προγράμματα πιστότητας που κέρδισαν τις εντυπώσεις του κοινού, ξεχωρίζοντας ανάμεσα σε μια πληθώρα ανταγωνιστικών προγραμμάτων.

Συγκεκριμένα, η Διαμαντής Μασούτης Α.Ε. κατέκτησε:

- Gold βραβείο στην ενότητα Best Use of CRM για το Mas- Personalization. Πρόκειται για μια καινοτόμα υλοποίηση προσωποποιημένων ενεργειών που στηρίζονται σε σύνθετες τεχνικές ανάλυσης και ερμηνείας καταναλωτικών συμπεριφορών.
- Silver βραβείο στην κατηγορία Best Use of Data/ Customer Analytics για το Mas-Churn & Early Warning. Πρόκειται για ένα έργο που περιλαμβάνει ανάλυση σε βάθος των δεδομένων πωλήσεων, καταναλωτικής συμπεριφοράς και αγοραστικών προφίλ πελατών και ανάπτυξη μοντέλου που εντοπίζει High Churn Probability και την αντιμετωπίζει.
- Bronze βραβείο στην κατηγορία Best Use of Mobile για το Leveraging Bespot-Masoutis Location Services to extract insights and increase loyalty όπου σε συνεργασία με την Bespot αξιοποίησε location-based τεχνολογίες για στοχευμένη έρευνα αγοράς μέσω της mobile εφαρμογής σε επιλεγμένα σημεία μέσα στην πόλη, για την καλύτερη κατανόηση των πελατών της.



Κυριάκος Παντουβάκης, Head of BI and Analytics Department της Διαμαντής Μασούτης Α.Ε., Λέων Γαβαλάς, Co-Founder at Bespot και η κα Ελευθερία Μάττα, Senior Data Analyst της Διαμαντής Μασούτης Α.Ε.

Good News

Εθελοντικές δράσεις των εργαζομένων της IKEA

Η IKEA, εταιρεία του Ομίλου Fourlis, στο πλαίσιο του συνολικού της προγράμματος εταιρικής υπευθυνότητας αλλά και της προώθησης του εθελοντισμού, προχώρησε σε μία σειρά από εθελοντικές δράσεις με τη συμμετοχή των εργαζομένων της με στόχο την προσφορά στις κοινωνίες όπου δραστηριοποιείται.

Η πρώτη εθελοντική πρωτοβουλία πραγματοποιήθηκε στις 23 Απριλίου, στο Ίδρυμα Κοινωνικής Πρόνοιας «Νεομάρτυς Γεώργιος» από τους εργαζομένους του καταστήματος IKEA Ιωάννινα. Συγκεκριμένα, προχώρησαν σε μια εξαιρετική εθελοντική πρωτοβουλία, και συγκεκριμένα στον στολισμό πασχαλινών λαμπάδων συνεργαζόμενοι με ενήλικα άτομα με αναπηρία. Αντίστοιχα, οι εργαζόμενοι του καταστήματος IKEA Θεσσαλία προχώρησαν στον εθελοντικό καθαρισμό του Βοτανόκηπου και την ανανέωση των χρωμάτων του τοίχου της Δημοτικής Βιβλιοθήκης στην περιοχή Ραψάνη, στη Λάρισα, σε συνεννόηση με τον Δήμο Λαρισαίων.





«Χρυσή» αναδείχθηκε η Purina αποσπώντας 18 βραβεία στα Pet Awards 2024

«Χρυσή» αναδείχθηκε η Purina στην απονομή των βραβείων Pet Awards της Boussias, τον θεσμό που αναδεικνύει και επιβραβεύει τα υψηλής ποιότητας προϊόντα και τις καινοτόμες επιχειρήσεις που προσφέρουν φροντίδα στα κατοικίδια. Η εταιρεία απέσπασε συνολικά 18 βραβεία, 10 εκ των οποίων ήταν χρυσά, ενώ κατέκτησε τις διακρίσεις «Pet Company of the Year» και «Pet Brand of the Year» για την μάρκα Pro Plan, καθώς και το βραβείο κοινού για την Gourmet στην κατηγορία τροφή για γάτες.

Η Purina, πρωτοπόρος στις διατροφικές καινοτομίες, με περισσότερα από 130 χρόνια παρουσίας στον χώρο του pet care, κατέκτησε μια από τις υψηλότερες βαθμολογίες στο σύνολο των υποψηφιοτήτων, με ιδιαίτερη τιμή τη διάκριση με 1 gold και 1 platinum βραβείο για την δράση Εταιρικής Κοινωνικής Ευθύνης της PURINA – Jazzy Nomads. Η συγκεκριμένη πρωτοβουλία απευθύνεται σε παιδιά δημοτικού με σκοπό την ευαισθητοποίησή τους σε θέματα υπεύθυνης υιοθεσίας και κηδεμονίας αδέσποτων ζώων επιβεβαιώνοντας παράλληλα τη δέσμευση της εταιρείας για την ενίσχυση του δεσμού μεταξύ των κατοικίδιων και των ανθρώπων.

Τριπλή Διάκριση της Unilever στα Health & Safety Awards 2024



Γιώργος Αντύπας (SEE Physical Operations Manager), Αντώνης Τσακίρακης (CD Operations & Retail Execution Lead στη Unilever), Εύη Σγούρου (Country SHE & SEC Lead), Γιώργος Μαυραγάνης (Customer Operations Head SEE & SCE)

Η Unilever απέσπασε τρεις σημαντικές διακρίσεις στα Health & Safety Awards 2024, στην τελετή απονομής που διοργανώθηκε από την Boussias Events, την Πέμπτη 6 Ιουνίου.

Η Unilever ξεχώρισε για τη δημιουργικότητα και τη στρατηγική της σε θέματα υγιεινής και ασφάλειας των εργαζομένων. Ειδικότερα, η Unilever κέρδισε το Χρυσό Βραβείο στην κατηγορία «Οδική Ασφάλεια & Επαγγελματικοί Οδικοί Κίνδυνοι/Fleet Safety», για τις πρακτικές της σχετικά με την «Ασφάλεια εργαζομένων στις οδικές μετακινήσεις».

Η εταιρεία έχει δημιουργήσει ένα δυναμικό σύστημα διαχείρισης για την οδική ασφάλεια του προσωπικού, τηρώντας τη δέσμευσή της για μηδενικές βλάβες, ακολουθώντας τον κύκλο της συνεχούς βελτίωσης και του κανόνα Plan – Do – Check – Act. Επιπλέον, η χρήση της τεχνολογίας παίζει καθοριστικό ρόλο σε θέματα ασφάλειας και παρακολούθησης της επίδοσης από τους ίδιους τους οδηγούς, στο δρόμο, παρέχοντάς τους κίνητρα για βελτίωση.

Η Unilever έλαβε άλλο ένα Χρυσό Βραβείο στην κατηγορία «Διακίνηση Εμπορευμάτων και Αποθήκευση» εφαρμόζοντας ένα αποτελεσματικό μοντέλο λειτουργίας, που ενισχύει τη νοοτροπία πρόληψης, για την ολοκληρωμένη και συστηματική διαχείριση της υγείας και ασφάλειας στις αποθήκες της εταιρείας.

Απέσπασε επίσης, το Χάλκινο Βραβείο στην κατηγορία «Health and Safety Culture/ Industry Logistics» για την υλοποίηση εξειδικευμένων μελετών ασφαλείας προκειμένου να μηδενιστούν οι κίνδυνοι που σχετίζονται με το σύστημα ψύξης αμμωνίας.



Τα Τρίκαλα η πρώτη πόλη που «λانسάρει» η Wolt παγκοσμίως, με διανομές μηδενικών ρύπων

Τα Τρίκαλα αποτελούν την πρώτη πόλη σε παγκόσμιο επίπεδο, στην οποία η Wolt ξεκινά τη δραστηριότητά της με διανομές μηδενικών ρύπων, χρησιμοποιώντας για τον στόλο των συνεργατών διανομέων της ηλεκτρικά μηχανάκια και ποδήλατα. Στόχος είναι το μηδενικό περιβαλλοντικό αποτύπωμα παράλληλα με την επέκταση της πλατφόρμας στην πόλη, έχοντας ως κεντρικό άξονα τη βιώσιμη μετακίνηση.

Συγκεκριμένα, η Wolt προχώρησε στην επιδότηση ποσοστού της αξίας 17 ηλεκτρικών μηχανών και έχει ως στόχο τη διατήρηση των εκπομπών ρύπων σε εξαιρετικά χαμηλά επίπεδα, και στη συνέχεια της δραστηριοποίησής της στην περιοχή. Αυτή τη στιγμή, όλες οι διανομές που λαμβάνουν χώρα στην πόλη σε εβδομαδιαία βάση, από τον στόλο συνεργατών διανομέων της Wolt, πραγματοποιούνται με τη χρήση ηλεκτρικών μηχανών ή ποδηλάτων, τα οποία μάλιστα έχουν τη δυνατότητα να φορτίζονται στο κέντρο της πόλης, χρησιμοποιώντας τον ειδικό χώρο φόρτισης που έχει τοποθετηθεί εκεί.

Τα παραπάνω έχουν ως αποτέλεσμα να διανύονται σε εβδομαδιαία βάση περισσότερα από 4.000 χιλιόμετρα με μηδενικούς ρύπους, γεγονός το οποίο έχει συνεισφέρει στην εξοικονόμηση πάνω από 3 τόνων διοξειδίου του άνθρακα από την αρχή της λειτουργίας της πλατφόρμας στα Τρίκαλα μέχρι σήμερα, και στην εξοικονόμηση άνω των 400 κιλών CO₂, κάθε εβδομάδα, με στόχο το νούμερο αυτό να αυξάνεται σταδιακά.

La Nina: Πότε θα φτάσει και τι να περιμένουμε



Το μετεωρολογικό φαινόμενο La Nina αναμένεται να φτάσει αργότερα φέτος και θα φέρει μαζί του πιο δροσερές θερμοκρασίες, μετά από τα ρεκόρ υψηλών θερμοκρασιών που προκάλεσε το φαινόμενο El Niño εδώ και έναν χρόνο.

Σύμφωνα με τον Παγκόσμιο Οργανισμό Μετεωρολογίας υπάρχουν 60% πιθανότητες το φαινόμενο La Niña να κάνει την εμφάνισή του κατά την περίοδο Ιουλίου-Σεπτεμβρίου και κατά 70% να έρθει μεταξύ Αυγούστου-Νοεμβρίου.

Το φαινόμενο La Nina συνδέεται με μεταβολές στην ατμοσφαιρική κυκλοφορία στην τροπική ζώνη: άνεμος, ατμοσφαιρική πίεση και βροχοπτώσεις.

Όμως, η επίδραση του φαινομένου δεν είναι παντού η ίδια. Ειδικότερα, στην τροπική ζώνη, το La Niña παράγει κλιματικές συνέπειες αντίθετες με εκείνες του El Niño.

Ο Παγκόσμιος Οργανισμός Μετεωρολογίας επισημαίνει ότι τα τελευταία εννέα χρόνια ήταν τα θερμότερα που έχουν καταγραφεί ποτέ, παρά τη δροσιστική επίδραση του φαινομένου La Niña από το 2020 μέχρι τις αρχές του 2023.

Την πρώτη θέση κατέκτησε Ελληνικό σχολείο σε Διεθνή Μαθητικό Διαγωνισμό

Δεκαπέντε Έλληνες μαθητές κατάφεραν ένα ιδιαίτερα σημαντικό επίτευγμα κερδίζοντας την πρώτη θέση του ετήσιου μαθητικού διαγωνισμού [Made to Move Communities™](#) της [Otis Worldwide Corporation](#) (NYSE: OTIS), της κορυφαίας εταιρείας κατασκευής, εγκατάστασης και συντήρησης ανελκυστήρων και κυλιόμενων κλιμάκων στον κόσμο.

Οι μαθητές του 1ου Γυμνασίου Ηρακλείου Αττικής βρέθηκαν ανάμεσα σε περισσότερους από 240 μαθητές από 30 ομάδες προερχόμενες από 15 χώρες και επικράτειες, που συμμετείχαν φέτος στο Made to Move Communities Challenge. Διαγωνίστηκαν στην περιοχή της Ευρώπης, της Μέσης Ανατολής και της Αφρικής με μια εργασία, που επικεντρώθηκε στην παροχή βοήθειας σε άτομα με αναπηρία.

Αντικείμενο του φετινού διαγωνισμού ήταν η «Επέκταση της πρόσβασης σε χώρους πρασίνου για την προώθηση της ευημερίας για όλους». Κατά τη διάρκεια της πρόκλησης των οκτώ εβδομάδων, οι μαθητές εντόπισαν τρόπους για να δημιουργήσουν ασφαλέστερη πρόσβαση σε κοντινούς χώρους πρασίνου για άτομα, που ζουν με αναπηρίες ή σε υποεξυπηρετούμενες περιοχές πόλεων. Στη συνέχεια, οι ομάδες παρουσίασαν τις επιστημονικά τεκμηριωμένες προτάσεις τους (STEM based), σε ομάδα κριτών της Otis, οι οποίοι επέλεξαν τους νικητές και απένειμαν οικονομικά έπαθλα στα αντίστοιχα σχολεία τους για να προωθήσουν τον προγραμματισμό STEM και να ωφεληθούν ακόμη περισσότερους μαθητές.

Οι ευρηματικοί μαθητές του 1 ου Λυκείου Ηρακλείου Αττικής δημιούργησαν, με τη συνδρομή δύο καθηγητών τους και υπό την καθοδήγηση τεσσάρων μεντόρων της Otis, ένα έξυπνο μπαστούνι καθοδήγησης, που προσφέρει αισθητηριακή πληροφόρηση σε άτομα με δυσκολίες όρασης, ώστε να μπορούν να περιηγηθούν σε χώρους πρασίνου. Προκειμένου να συλλέξει τις πληροφορίες, η ομάδα των μαθητών, συνεργάστηκε με την οργάνωση «Με Άλλα Μάτια», έναν ιστορικό συνεργάτη της Otis Hellas για την προώθηση της διαφορετικότητας και της συμπερίληψης μεταξύ των εργαζομένων, των πελατών και γενικότερα για την ευαισθητοποίηση στο σύνολο της χώρας.



Ήξερες ότι...

Διακόπτοντας το κάπνισμα δυναμώνουν οι μύες και τα οστά μας



Ξέρουμε ότι η διακοπή του καπνίσματος έχει πολλά οφέλη για την υγεία μας. Σε μελέτη που δημοσιεύθηκε από το Scientific Reports μαθαίνουμε ότι διακόπτοντας το κάπνισμα ωφελοούμε τόσο το μυϊκό μας σύστημα όσο και τα οστά μας. Η νικοτίνη και άλλες τοξίνες στον καπνό του τσιγάρου είναι πιθανό σταδιακά να αποδυναμώνουν τα οστά και υπάρχει κίνδυνος οστεοπόρωσης. Επιπρόσθετα, το κάπνισμα ενδέχεται να έχει επιπτώσεις και στη λειτουργία των μυών.

Philosofish: Εκπαιδευτικό Πρόγραμμα Μαθητών για τη Βιώσιμη Ιχθυοκαλλιέργεια

Η Philosofish, στο πλαίσιο της προώθησης της βιώσιμης ιχθυοκαλλιέργειας και της προστασίας των θαλασσών, διοργανώνει εκπαιδευτικές επισκέψεις για μαθητές σχολείων στην Φθιώτιδα. Στόχος είναι να εξοικειωθεί η νέα γενιά με τα οφέλη της μεσογειακής ιχθυοκαλλιέργειας, μέσω επισκέψεων στους Ιχθυογεννητικούς Σταθμούς Κορωνιών, Λαγονησίου και Ταπίων.

Μέσω των βιώσιμων πρακτικών της, η Philosofish υποστηρίζει την προστασία της φύσης και των θαλασσών προάγοντας ένα υγιέστερο θαλάσσιο οικοσύστημα και υψηλής ποιότητας προϊόντα. Χρησιμοποιώντας προηγμένη

τεχνολογία, σύγχρονες γεωργικές πρακτικές και αποφεύγοντας τη χρήση αντιβιοτικών, η εταιρεία αναδεικνύει την αφοσίωσή της σε υπεύθυνες μεθόδους υδατοκαλλιέργειας.

Οι μαθητές ξεναγούνται στις εγκαταστάσεις και μαθαίνουν για τη διαδικασία της ιχθυογέννησης και της ιχθυοκαλλιέργειας, με έμφαση στη βιώσιμη αλιεία και την προστασία του περιβάλλοντος. Το πρόγραμμα περιλαμβάνει διαδραστικά εργαστήρια και ξενάγηση σε διάφορα τμήματα, όπως το τμήμα γεννητόρων, ζωντανής τροφής, εκκολαπτηρίου, απογαλακτισμού και προπάχυνσης. Κατά την ξενάγηση, οι μαθητές έχουν την ευκαιρία να δουν από κοντά τους γεννήτορες, οι οποίοι βρίσκονται σε ειδικές δεξαμενές με ελεγχόμενες συνθήκες για την παραγωγή των αυγών τους. Επιπλέον, οι μαθητές ενημερώνονται για τη διατροφική αξία των ψαριών και την εγγυημένη ποιότητα των προϊόντων, που προέρχονται από τους σταθμούς βιώσιμης ιχθυοκαλλιέργειας της Philosofish.

Το πιο γρήγορο ψάρι

SAY *yes* & get **impressed**

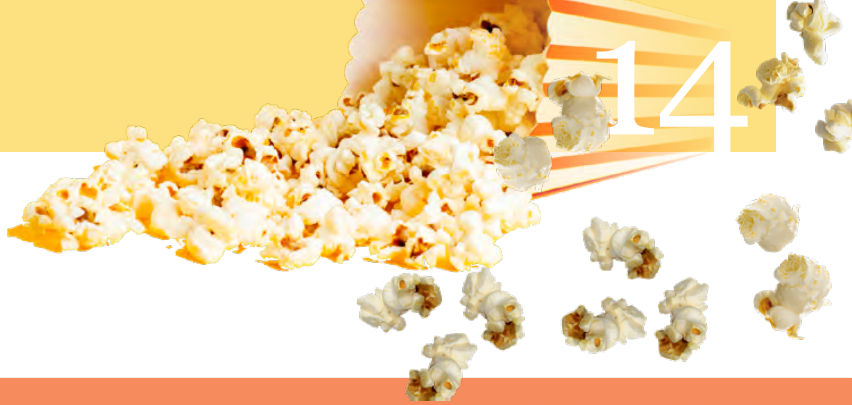
Το ταχύτερο πλάσμα του νερού είναι ο ξιφίας ιστιοφόρος (*Istiophorus*). Κινείται με ταχύτητες 109 χλμ/ώρα. Είναι ένα μπλε-γκρι ψάρι που φτάνει τα 3 μέτρα και τα 100 κιλά βάρος.

Το sailfish καλύπτει 30,4 μέτρα/ δευτερόλεπτο! Ο ξιφίας μπορεί να διατηρήσει τη θερμοκρασία του σώματος υψηλότερη από τη θερμοκρασία του περιβάλλοντος νερού, κι αυτό του επιτρέπει να καταδυεται και στα παγωμένα βάθη των ωκεανών.





Χρήστος Αρφάνης,
Σκηνοθέτης - Αρθρογράφος



Η ταινία "MANA" στο φεστιβάλ «Bridges Loutraki International Film Festival»

Η ταινία μικρού μήκους «MANA» σε σκηνοθεσία της Diana Chemeris / Νταϊάνα Τσέμερις θα προβληθεί στο φεστιβάλ «Bridges Loutraki International Film Festival» στο Λουτράκι στις 13/6 στο σινεμά Γαλαξίας.



Στην ταινία πρωταγωνιστεί η αγαπημένη μας Ντόρα Αυλωνίτου που έχει ήδη αποσπάσει το βραβείο καλύτερης ηθοποιού για τον ρόλο της στην ταινία από το φεστιβάλ Creative Vision Film Festival. Συμπρωταγωνιστής της, ως γιος της, ο γνωστός γλύπτης Εξηκίας Τριβουλίδης.

Σύνοψη: Μια Ελληνίδα μάνα περιμένει την επιστροφή του γιου της από την Αμερική, ο οποίος της στέλνει χρήματα κάθε μήνα. Όταν έρχεται, ανακοινώνει ότι παντρεύεται στη Νέα Υόρκη και την προσκαλεί. Η μητέρα δεν θέλει να την εγκαταλείψει ο γιος της, επομένως ούτε τη χώρα της. Μια δραματική ταινία που μιλάει για την εγκατάλειψη και παρομοιάζει τη μάνα με την Ελλάδα. Πολλοί άνθρωποι έχουν εγκαταλείψει τις χώρες τους και πολλοί δεν αισθάνονται πλέον κανέναν δεσμό με τη χώρα καταγωγής τους. Πώς νιώθει η χώρα όταν χάνει τα παιδιά της;

Στην ταινία συνεργάστηκαν ο Χρήστος Αρφάνης ως βοηθός σκηνοθέτη, ο Πάνος Μακρής ως διευθυντής φωτογραφίας, ο Barstian Leroux-Rebout ως κινηματογραφιστής.

Βοήθησαν οι Θεόδωρος Ευαγγελούδης, Βαγγέλης Παπαδιόχος και Ζαχαρούλα Μαστόρη. Διεύθυνση ηθοποιών ο Αντώνης Κυριακάκης, make-up artist η Άσπα Κανακάκη. Ο Θοδωρής Μπάρμπαρης ως ηχητική επιμέλεια και σύνθεση μουσικής, κιθάρα ο Arc Roa.

Κινηματογράφος Γαλαξίας
Ώρα έναρξης 21:00
Ελεύθερη είσοδος





NOUVELLE VAGUE Έρχονται την Παρασκευή 14 Ιουνίου στο Gazarte Roof Stage

Το καυτό καλοκαίρι είναι εδώ και η χαλαρωτική φρεσκάδα των Nouvelle Vague έρχεται να μας δροσίσει, να φέρει το χαμόγελο στα πρόσωπά μας και να μας ταξιδέψει σε συναρπαστικές μουσικές διαδρομές.

Ο Marc Collin (@marc_collin8), δημιουργός της μπάντας, γιορτάζει 20 χρόνια πορείας με μια επετειακή παγκόσμια περιοδεία που θα ολοκληρωθεί το 2025.

Την Παρασκευή 14 Ιουνίου στη λίστα των ζωντανών τους εμφανίσεων θα προστεθεί και η Αθήνα. Παρέα του, εξαιρετικοί μουσικοί και οι υπέροχες ερμηνεύτριες Alonya (@shanice.a.sloan) και Marine Quéméré (@marinequemeret), που με τις καταπληκτικές φωνές, την εντυπωσιακή σκηνική παρουσία και το γαλλικό μπρίο τους έχουν κατακτήσει την Ευρώπη.

Το δροσερό κύμα των Nouvelle Vague παρσύρει την πόλη σε μία νύχτα μουσικής ευφορίας, γεμάτη όνειρα, μελωδίες, χορό, αθωότητα αλλά και ερωτισμό.

Μείντε συντονισμένοι στο [facebook event](#) της συναυλίας.

**NOUVELLE
VAGUE LIVE**

JUNE 14TH 2024



TICKETS: [more.com](#)



Τα «Handimals» του Guido Daniele για 1η φορά στην Ελλάδα, στο AVENUE!



Σε συμπλήρωση των 17 χρόνων λειτουργίας, το AVENUE ανανεώνεται για να προσφέρει στους επισκέπτες του μια ακόμα πιο εντυπωσιακή εμπειρία αγορών. Στο πλαίσιο αυτό συνδυάζει τη διαδικασία ανανέωσης με ένα μοναδικό για την Ελλάδα installation τέχνης, έργο του καλλιτέχνη Guido Daniele.

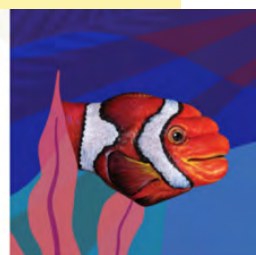
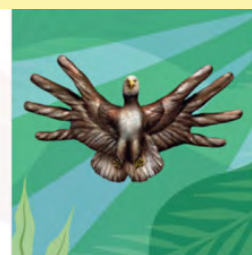
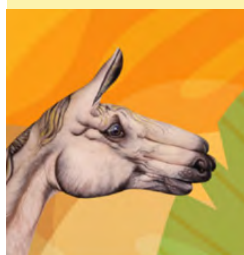
Τα «Handimals» του Guido Daniele έρχονται στο AVENUE και το μεταμορφώνουν σε γκαλερί

τέχνης! Έπειτα από τη μεγάλη διεθνή επιτυχία του New York Rockefeller Center, το London Harrods και πολλές γκαλερί αλλά και εμπορικά κέντρα σε όλο τον κόσμο, ο διάσημος Ιταλός καλλιτέχνης φθάνει για πρώτη φορά στην Ελλάδα, στο AVENUE για να μας μυήσει στον συναρπαστικό κόσμο του ζωικού βασιλείου, μέσα από την τέχνη του hand-painting!

Στο πλαίσιο της συνεργασίας του Εμπορικού με τον καλλιτέχνη μάλιστα, ο Guido Daniele θα βρεθεί στο AVENUE το Σάββατο 29/6 από τις 11:30 ως τις 16:30, έτσι ώστε το κοινό να έχει την ευκαιρία να ζήσει από κοντά τη μαγεία της τέχνης του.

Στην παρέα θα είναι και η Κατερίνα Ζαρίφη, που θα δει το χέρι της να μεταμορφώνεται σε έργο τέχνης από τον Guido Daniele, όπως και ένας τυχερός επισκέπτης του AVENUE.

Για να δηλώσετε συμμετοχή επισκεφθείτε την σελίδα <https://avenuemall.gr/handimals/>.





ΜΑΡΙΑ ΣΧΟΙΝΑ

Η Ζωή στο μπαλκόνι

ΕΚΔΟΣΕΙΣ ΡΩΜΗ

Η Ζωή στο μπαλκόνι

Στα μέσα της δεκαετίας του '70, η πλούσια, χαϊδεμένη και όμορφη Στέλλα εγκαθίσταται μετά το γάμο της, σε ρετιρέ του κέντρου της Θεσσαλονίκης.

Απέναντί της κατοικεί με την οικογένειά της η πενήντάχρονη Ελισάβετ, που κατάγεται από την επαρχία και δεν έχει προσαρμοστεί στον τρόπο ζωής της πόλης. Οι δυο γυναίκες συναντιούνται στο μανάβικο της γειτονιάς και σύντομα αναπτύσσεται μεταξύ τους μια σχέση μέντορα και μαθητή με τους ρόλους να εναλλάσσονται. Καθώς οι διαδρομές τους διασταυρώνονται, η απόσταση που χωρίζει τα δυο ρετιρέ εκμηδενίζεται. Μια δυνατή φιλία γεννιέται και στο παρασκήνιο ένας απρόσμενος μεγάλος έρωτας. Ο γιος της Ελισάβετ, ο Θοδωρής και η Ζωή, η κόρη της Στέλλας, κρυφά απ' όλους ζουν τον παράνομο έρωτά τους. Η αποκάλυψή του θα τους κλονίσει όλους, καθώς νοιώθουν θύτες και θύματα ταυτόχρονα.

Με φόντο μια Θεσσαλονίκη που αστικοποιείται και μεταμορφώνεται, οι ήρωες του βιβλίου θα παλέψουν να προσαρμοστούν στις νέες καταστάσεις και να κρατήσουν αναλλοίωτο το χαρακτήρα των σχέσεων και των δεσμών που έχουν αναπτυχθεί.

Όλα όσα θα σου πω
αύριο

Κι αν μπορούσες να αλλάξεις το παρελθόν – θα το έκανες;

ΜΙΡΑΝΤΑ. 33 ετών. Υποδιευθύντρια σε περιοδικό μόδας. Μια θέση που λατρεύει και της έχει χαρίσει μερικές από τις καλύτερες στιγμές της ζωής της – πριβέ κοκτέιλ πάρτι στο Λούβρο, Εβδομάδα Μόδας στο Παρίσι...

ΤΡΙΣΤΑΝ. 37 ετών. Δικηγόρος. Σιχαινεται τη δουλειά του. Ονειρεύεται να γυρίσει στην πατρίδα του, στη θάλασσα και στην ηρεμία, και να ζήσει σε ένα σπίτι στην εξοχή με τη γυναίκα και τα παιδιά του, επειδή το μόνο που θέλει είναι να κάνει οικογένεια.

Η Μιράντα ήταν χαρούμενη με τον Τριστάν – και για αυτό δεν καταλαβαίνει γιατί την παράτησε. Ξαναγυρίζει νοερά στις πιο μικρές και τις πιο σημαντικές στιγμές της σχέσης τους: από το πρώτο φιλί μέχρι τη στιγμή που αρχίζουν να εμφανίζονται οι αμφιβολίες και τα ερωτηματικά.

Μακάρι να μπορούσε να τα είχε κάνει όλα διαφορετικά... Ή μήπως τελικά μπορεί;

Με εξαιρετική δεξιοτεχνία, η Elísabet Benavent λαβώνει τις καρδιές των αναγνωστών με μια ιστορία που ταξιδεύει στον χρόνο και ζωντανεύει με ξεκαρδιστικό και απλό τρόπο τις κορυφαίες στιγμές της σχέσης ενός ζευγαριού.

quote of the day

"ONLY IN THE DARKNESS YOU CAN SEE
THE STARS."

Martin Luther King Jr.

Σήμερα
γιορτάζουν!

Τριφύλλιος,
Τριφύλιος, Νεφέλη*

*Υπάρχουν και άλλες
ημερομηνίες που γιορτάζει αυτό
το όνομα.

tip of the day

NOTHING CAN DIM
THE LIGHT THAT
SHINES FROM WITHIN.

— MAYA ANGELOU

13 Ιουνίου

- › World Softball Day
- › International Albinism Awareness Day
- › International Axe Throwing Day
- › International Community Association Managers Day
- › National Dance/Movement Therapy Advocacy Day
- › National Productive Business Civility Day
- › National Sewing Machine Day
- › National Weed Your Garden Day
- › Random Acts of Light Day