

**FRESH
NEW
LOOK**



**THAT'S
REFRESHING
THAT'S
SOMERSBY**



SOMERSBY

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



THE SCIENCE OF THE "ick"
ΓΙΑΤΙ ΞΕΝΕΡΩΝΟΥΜΕ ΜΕ ΤΑ ΠΙΟ
ΠΑΡΑΞΕΝΑ ΠΡΑΓΜΑΤΑ;

Good morning SayYessers!



Φτιάξε καφέ να στα πω...



Καλημέρα **SayYesser!!!**

Ξέρεις τι σκέφτηκα σήμερα το πρωί πίνοντας τον καφέ μου; Πόσες φορές έχουμε γίνει αυστηροί, σκληροί, ανελέητοι με τον εαυτό μας... Επειδή δεν τα καταφέραμε «με τη μία».

Επειδή ξεκινήσαμε και ξαναξεκινήσαμε και ξαναπέσαμε και ξανασηκωθήκαμε.

Επειδή νιώσαμε κουρασμένοι, απογοητευμένοι ή ανεπαρκείς.

Και μετά λέμε «μα καλά, πάλι απ' την αρχή;», λες και το να ξεκινάς απ' την αρχή είναι αποτυχία.

Λες και το να μην εγκαταλείπεις δεν είναι νίκη από μόνο του.

Οπότε ξέρεις τι αποφάσισα;

Αντί να είμαι σκληρή με τον εαυτό μου επειδή ξεκινούσα ξανά και ξανά, αποφάσισα να με χειροκροτήσω γιατί δεν τα παράτησα ποτέ.

Γιατί κάθε φορά που έπεσα, έστω και "κουτσαίνοντας", σηκώθηκα.

Γιατί κάθε αρχή - όσο μικρή κι αν είναι - είναι θάρρος. Και το θάρρος δεν είναι δεδομένο, είναι επιλογή.

Δεν χρειάζεται να πηγαίνουμε πάντα μπροστά με φόρα. Μερικές φορές αρκεί να μην κάνουμε πίσω.

Κι άλλες φορές, η πρόοδος δεν είναι καν βήμα - είναι απλώς να στέκεσαι όρθιος όταν όλα μέσα σου σου λένε να πέσεις.

Οπότε ναι, σήμερα χειροκροτώ τον εαυτό μου. Για κάθε αρχή που δεν έγινε headline, για κάθε comeback που έγινε σιωπηλά, για κάθε φορά που δεν έφυγα όταν μπορούσα.

Γιατί ξέρεις τι λένε; Οι πιο γενναίοι άνθρωποι δεν είναι αυτοί που φτάνουν πρώτοι. Είναι εκείνοι που μένουν.

Tip of the day: Όταν νιώσεις πως ξεκινάς πάλι απ' την αρχή, θυμήσου: δεν είσαι στο ίδιο σημείο - τώρα έχεις εμπειρία.

Claire Styliara
Chief of SayYessers



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

Η METRO χτίζει το μέλλον με πράσινες πράξεις και μετρήσιμα αποτελέσματα

Με περισσότερα από 10 χρόνια σταθερής πορείας στη βιωσιμότητα, η METRO (My market και METRO Cash & Carry) αποδεικνύει ότι η πράσινη ανάπτυξη είναι στρατηγική επιλογή και όχι μόδα. Από το 2015, έχει θέσει σε εφαρμογή ένα φιλόδοξο σχέδιο, με στόχο την ενεργειακή ουδετερότητα έως το 2027.

Μόνο το 2023, η METRO πέτυχε μείωση των εκπομπών αερίων του θερμοκηπίου κατά 34,58% σε σχέση με το 2022, χάρη σε στοχευμένες δράσεις εξοικονόμησης ενέργειας, την υιοθέτηση του ISO 50001:2018 και τη στρατηγική στροφή σε ανανεώσιμες πηγές. Επιπλέον, επαληθεύει ετησίως την Έκθεση Ανθρακικού Αποτυπώματος (ISO 14064-1) και σχεδιάζει τη μείωση εκπομπών κατά 40% σε 93 εγκαταστάσεις μέσω αυτοπαραγωγής ενέργειας από φωτοβολταϊκά.

Η METRO επενδύει συστηματικά και στην ανακύκλωση, συγκεντρώνοντας το 2024 περισσότερους από 8.200 τόνους ανακυκλώσιμων υλικών – σημειώνοντας αύξηση 110% σε σύγκριση με το 2022. Παράλληλα, μέσω προγραμμάτων δωρεάς, διέσωσε 170 τόνους τροφίμων, προσφέροντας ουσιαστική υποστήριξη σε ευάλωτες ομάδες.

Για τη METRO, η βιωσιμότητα είναι πράξη καθημερινή. Με συνέπεια, διαφάνεια και μετρήσιμα αποτελέσματα, αποδεικνύει πως η πράσινη μετάβαση είναι ήδη εδώ – και χτίζει το αύριο από σήμερα.

[Δείτε το σχετικό βίντεο](#) με αφορμή την Παγκόσμια Ημέρα Περιβάλλοντος.



Wellness Weekend by Niki Petroulaki: Ένα διήμερο ευεξίας με την υποστήριξη του AQUA Carpatica



του κήπου γνώρισαν από κοντά το Φυσικό Μεταλλικό Νερό AQUA Carpatica – το μόνο χωρίς νιτρικά στον κόσμο – καθώς και τα ανθρακούχα FLAVOURS με φυσικές γεύσεις φρούτων και σιρόπι αγαυής.

Ιδιαίτερη απήχηση είχε η σειρά AQUA Carpatica Kids, με πολλές οικογένειες να απολαμβάνουν τις επιλογές για μικρούς και μεγάλους. Το brand απέδειξε πως αποτελεί σύμμαχο στην υγιεινή διατροφή και την καθημερινή ευεξία, κερδίζοντας το ενδιαφέρον όσων επιλέγουν έναν ισορροπημένο τρόπο ζωής.

Το Σαββατοκύριακο 24 και 25 Μαΐου, ο Εθνικός Κήπος μετατράπηκε σε έναν υπαίθριο χώρο ευεξίας, φιλοξενώντας το Wellness Weekend by Niki Petroulaki, στο πλαίσιο του Athens City Festival του Δήμου Αθηναίων. Με την υποστήριξη του AQUA Carpatica, η διοργάνωση προσέφερε στο κοινό μια ολιστική εμπειρία που συνδύασε τη σωματική άσκηση με την πνευματική αναζωογόνηση.

Από τις 10 το πρωί έως τις 8 το βράδυ, οι συμμετέχοντες είχαν τη δυνατότητα να πάρουν μέρος σε yoga και pilates sessions, διαλογισμό, αναπνευστικές τεχνικές και μαθήματα mindfulness, απολαμβάνοντας τη δύναμη της φύσης και την ηρεμία του πάρκου.

Το AQUA Carpatica έδωσε δυναμικό «παρών», ενισχύοντας τη συνολική εμπειρία με τα φυσικά και δροσιστικά προϊόντα του.

Περισσότεροι από 250 συμμετέχοντες και χιλιάδες επισκέπτες

The Science of the "ick" - Γιατί ξενερώνουμε με τα πιο παράξενα πράγματα;

Και γιατί αυτό λέει περισσότερα για εμάς παρά για τους άλλους.



Ξεκινάει πάντα αθώα. Βγαίνεις με κάποιον, όλα καλά, υπάρχει χημεία, γέλιο, φλερτ, ενδιαφέρον. Και ξαφνικά... κάτι γίνεται. Μπορεί να μιλήσει με «μωρουδίστικη» φωνή. Να πει «expresso». Να βγάλει από την τσάντα ένα παγούρι με glitter. Και τότε, χωρίς καμία λογική εξήγηση, το μυαλό σου κάνει ένα απλό «κλικ»: ick.

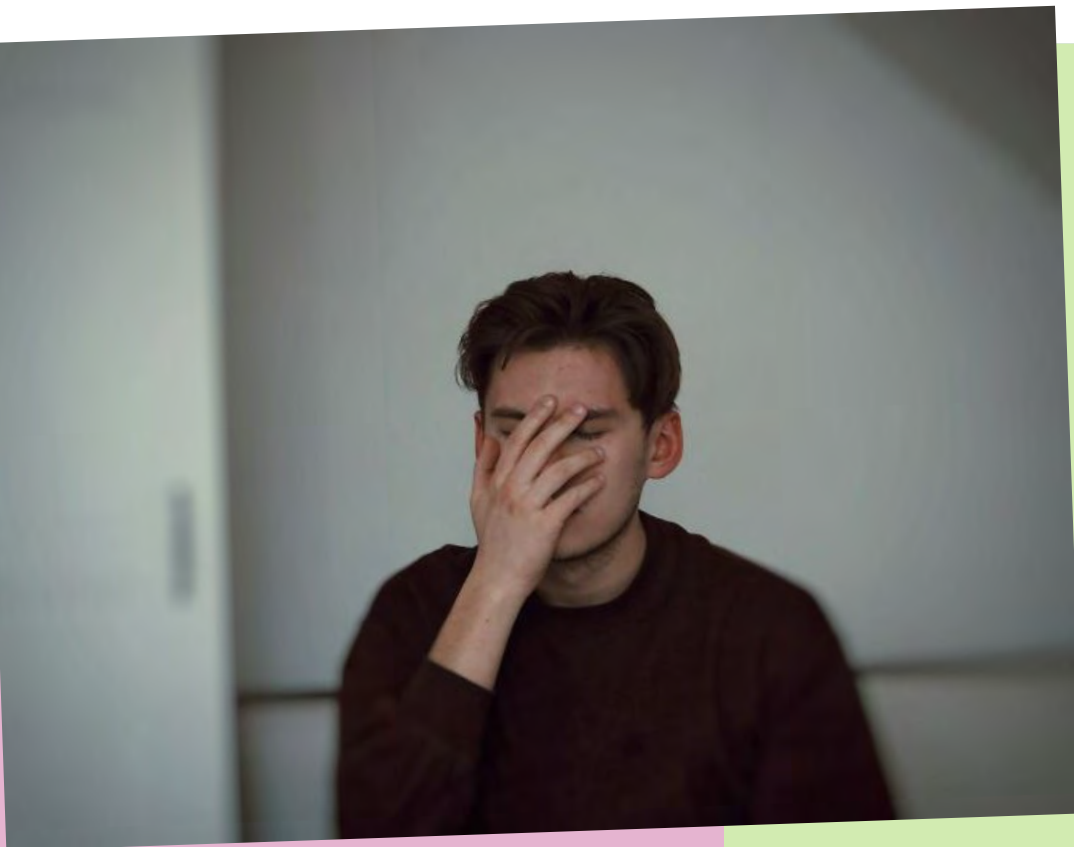
Αυτό το στιγμιαίο, σχεδόν σωματικό ξενέρωμα έχει γίνει viral φαινόμενο στα social — και πλέον έχει αποκτήσει επιστημονική βάση. Το "ick", που πρωτοακούστηκε στη σειρά Ally McBeal και επανήλθε δυναμικά με τη Gen Z, δεν είναι απλώς μια εφηβική υπεραντίδραση. Είναι ένα σύμπτωμα που έχει τις ρίζες του στην εξελικτική ψυχολογία και στην προσωπικότητα του ίδιου του ατόμου που το νιώθει.

Τι λέει η επιστήμη

Μια πρόσφατη έρευνα από το Azusa Pacific University (σε δείγμα 125 ατόμων ηλικίας 24-72) δείχνει ότι το ick δεν είναι τόσο αθώο όσο νομίζαμε. Όσοι έχουν υψηλά στάνταρ σε σχέση με την τελειομανία, την ευαισθησία στην αηδία και τα ναρκισσιστικά στοιχεία, τείνουν να «ickάρουν» πολύ πιο εύκολα.

Και δεν είναι όλοι ίδιοι:

Οι γυναίκες νιώθουν ick πιο συχνά — ιδίως όταν πρόκειται για σεξιστικά σχόλια, εκνευριστικούς τρόπους ομιλίας ή έλλειψη ενσυναίσθησης.



Το ick ως προβολή: Μήπως τελικά είμαστε εμείς το πρόβλημα;

Αν και η επιστήμη μάς δικαιώνει κάπως, υπάρχει και η άλλη πλευρά: το ick ίσως λέει περισσότερα για εμάς παρά για το άτομο που το προκαλεί. Αν κάποιος απορρίπτει τους πάντες επειδή φοράνε Crocs, έχουν περίεργη γέλη στα μαλλιά ή λένε συχνά «τέλεια!», μήπως το πρόβλημα είναι αλλού;

- Μήπως υπάρχει φόβος οικειότητας;
- Μήπως το ick ενεργοποιείται ως

μηχανισμός sabotage;

- Μήπως αναζητούμε έναν φανταστικό «τέλειο άνθρωπο» που απλώς δεν υπάρχει;

Ένας ψυχολόγος το είπε πολύ απλά: «Κάθε φορά που νιώθεις ick, κάνε την ερώτηση: θα με ενοχλούσε αυτό αν ήμουν ήδη ερωτευμένος/η;» Αν η απάντηση είναι όχι, τότε ίσως το ick είναι απλώς άμυνα.

Εξελικτικό ick: Όταν το μυαλό μας προστατεύει το DNA μας

Σύμφωνα με τους ψυχολόγους, το ick έχει εξελικτική βάση. Στις πρώτες κοινωνίες, οι άνθρωποι έπρεπε να αξιολογήσουν γρήγορα αν κάποιος είναι κατάλληλος για σύντροφο — όχι μόνο σε επίπεδο γούστου, αλλά σε επίπεδο επιβίωσης. Η κακή υγιεινή, η έλλειψη προσαρμοστικότητας, ο εγωκεντρισμός ή η ανησία μπορούσαν να είναι επικίνδυνα. Και το σώμα ανέπτυξε μια πολύτιμη άμυνα: το ick.

Σήμερα δεν χρειάζεται να παλέψουμε με λύκους ή να καλλιεργούμε πατάτες για να φάμε. Αλλά το μυαλό μας εξακολουθεί να εντοπίζει υποψήφιους κινδύνους, απλώς με πιο σύγχρονους δείκτες:

- Το να λέει κάποιος «εγώ έτσι είμαι, δεν αλλάζω» από το πρώτο ραντεβού.
- Το να μασουλάει με ανοιχτό στόμα.
- Το να αναφέρει συνέχεια και να κάνει συγκρίσεις με πρώην σχέση.
- Το να διακόπτει συνέχεια τον άλλον.

Όλα αυτά, ακόμα κι αν δεν είναι αντικειμενικά «λάθη», λειτουργούν ως καμπανάκια ότι κάτι δεν πάει καλά — τουλάχιστον για εμάς.





Το cultural ick: Τα social media έχουν λόγο

Το TikTok και το Instagram έχουν αποθεώσει το ick. Υπάρχουν βίντεο με λίστες icks που αγγίζουν το όριο της γελοιότητας: «όταν κάποιος κυνηγάει μπαλόνι στον αέρα», «όταν περπατάει με flip flops και κάνει θόρυβο», «όταν το καλαμάκι του λυγίζει».

Αυτή η υπερανάδειξη του ick όμως καλλιεργεί μια κουλτούρα τοξικής τελειότητας. Ξαφνικά, το να είσαι απλώς... άνθρωπος γίνεται red flag. Και κάθε διαφορετικότητα, αδυναμία ή αμχανία καταγράφεται ως λόγος απόρριψης.

Να το ακούς ή να το αγνοείς;

Η απάντηση είναι: εξαρτάται. Αν το ick προκύπτει από κάτι που παραβιάζει τα όριά σου, τα πιστεύω σου ή τη στοιχειώδη ευγένεια, τότε ναι — είναι σημάδι ότι πρέπει να απομακρυνθείς.

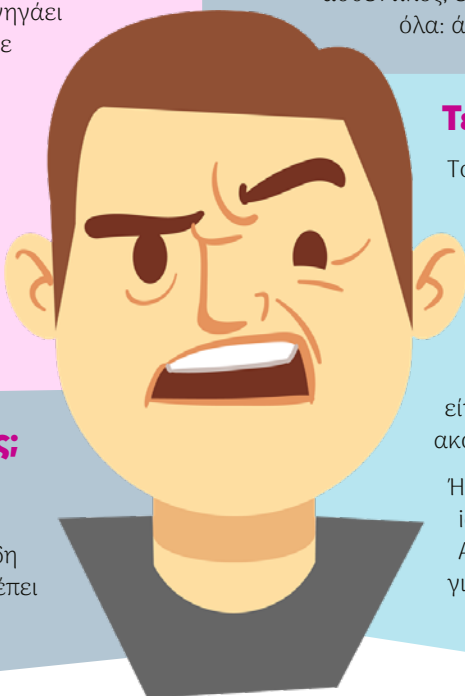
Αν όμως πρόκειται για λεπτομέρειες τύπου «είπε τρεις φορές τη λέξη "chill"», τότε ίσως χρειάζεται ένα εσωτερικό ξεκαθάρισμα προτεραιοτήτων. Δεν θα ερωτευτούμε κάποιον επειδή είναι τέλειος. Αλλά επειδή είναι αυθεντικός, ευγενής, αστείος, διαθέσιμος και πάνω απ' όλα: άνθρωπος.

Τελικά;

Το ick δεν είναι κακό. Είναι εργαλείο. Μπορεί να μας προστατεύσει, μπορεί και να μας απομονώσει. Το θέμα είναι πότε είναι σημάδι και πότε είναι εμπόδιο.

Σε κάθε περίπτωση, δεν χρειάζεται να αγνοούμε το ένστικτό μας — αλλά καλό είναι να του ρίχνουμε κι ένα φως πριν το ακολουθήσουμε τυφλά.

Ή, όπως είπε και ο σοφός TikToker: «Ένα ick τη μέρα, το ραντεβού το κάνει πέρα. Αλλά δώσε του και μια δεύτερη ματιά, γιατί μπορεί απλώς να ήταν... άνθρωπος.»





MyPlanet «Καθαρά για τον Πλανήτη»: Μια πρωτοβουλία με βαθύ περιβαλλοντικό αποτύπωμα

Για ακόμη μία χρονιά, το MyPlanet αποδεικνύει έμπρακτα τη δέσμευσή του για την προστασία του περιβάλλοντος, με αφορμή την Παγκόσμια Ημέρα Περιβάλλοντος.

Το πρόγραμμα «Καθαρά για τον Πλανήτη», που υλοποιείται από τις 5 Ιουνίου έως τις 31 Αυγούστου, ενισχύει την περιβαλλοντική εκπαίδευση και την οικολογική συνείδηση μικρών και μεγάλων.

Φέτος, το πρόγραμμα εστιάζει σε δύο καίριες δράσεις.

Η πρώτη, σε συνεργασία με τη We4all, αφορά τη στήριξη δενδροφυτεύσεων που φέρνουν τα παιδιά πιο κοντά στη φύση. Ήδη περισσότερα από 5.000 δέντρα έχουν φυτευτεί, προσφέροντας πολύτιμα μαθήματα ευθύνης και ελπίδας.

Η δεύτερη δράση πραγματοποιείται με τον Σύλλογο ΑΡΧΕΛΩΝ και περιλαμβάνει ενέργειες για την προστασία και την απελευθέρωση της θαλάσσιας χελώνας, προωθώντας τη σημασία των καθαρών θαλασσών και της θαλάσσιας ζωής.

Η Rolco, μέσα από το MyPlanet, επενδύει διαχρονικά σε πρωτοβουλίες με κοινωνικό και περιβαλλοντικό όφελος, προωθώντας τη βιωσιμότητα και την υπευθυνότητα απέναντι στις επόμενες γενιές.

Το «Καθαρά για τον Πλανήτη» δεν είναι απλώς μια εκστρατεία: είναι ένα κάλεσμα σε δράση και αλλαγή.

Περισσότερες πληροφορίες [εδώ](#).

Με απόλυτη επιτυχία ολοκληρώθηκε το 2ο Women in Politics & Communication



Μια βραδιά θεσμός για τις γυναίκες που διαμορφώνουν τη δημόσια σφαίρα πραγματοποιήθηκε στην κατάνεστη αίθουσα του NYX Hotel Athens. Το 2ο Women in Politics & Communication στέφθηκε με απόλυτη επιτυχία, με παρουσιάστρια τη Δέσποινα Τσόκου (Mega & DW), επιβεβαιώνοντας τη δυναμική του ως πλατφόρμα διαλόγου, ενδυνάμωσης και αλλαγής.

Στην εκδήλωση συμμετείχαν προσωπικότητες από την πολιτική, τη δημοσιογραφία και την επικοινωνία, όπως οι Ελεονώρα Μελέτη, Νεφέλη Χατζηιωαννίδου, Ράνια Θρασκιά, Ευαγγελία Τσιορλίδου, Ραφαέλλα Ράλλη, Κατερίνα Παναγοπούλου και πολλές ακόμη. Τα panels συντόνισαν οι Γ. Γρηγοριάδης, Ι. Τριανταφυλλίδης και Β. Ιωάννου.

Ξεχωριστή στιγμή της βραδιάς ήταν οι τιμητικές βραβεύσεις στις Ανθή Παπακώστα, Ζέτα Θεοδωρακοπούλου και Ελένη Κοκοσάλη για τη συνολική τους προσφορά.

Με networking party από τη Μαρία Πατιδάκη και την υποστήριξη brands όπως Work4u, BREITLING, FILORGA και FILA, η εκδήλωση συνδύασε ουσία και εμπειρία, δίνοντας έμφαση στη σύνδεση, την εκπροσώπηση και τη δημιουργία νέων συνεργασιών.

Το Women in Politics & Communication επιστρέφει δυναμικά με επόμενο σταθμό τη Θεσσαλονίκη τον Οκτώβριο, συνεχίζοντας να χτίζει γέφυρες για ένα μέλλον ισότητας και συμμετοχής.

Back on the Ban Wagon



Η νέα ταξιδιωτική απαγόρευση του Τραμπ και τι σημαίνει πραγματικά

Με μια υπογραφή που ήδη προκαλεί έντονες αντιδράσεις, ο Πρόεδρος Ντόναλντ Τραμπ επαναφέρει τις απαγορεύσεις εισόδου σε πολίτες ξένων χωρών, εγκαινιάζοντας μια ακόμη στροφή στην σκληρή του μεταναστευτική ατζέντα.

Το διάταγμα που υπεγράφη χθες αποκλείει ταξιδιώτες από 12 χώρες, μεταξύ των οποίων Αφγανιστάν, Ιράν, Αϊτή και Σουδάν, ενώ επιβάλλει μερικούς περιορισμούς σε άλλες 7, όπως Κούβα και Βενεζουέλα. Η απόφαση έρχεται ως «απάντηση» σε επίθεση στο Κολοράντο που τραυμάτισε δεκάδες, αν και η χώρα καταγωγής του υπόπτου (Αίγυπτος) δεν συμπεριλαμβάνεται στη λίστα.

Τι προβλέπει η απαγόρευση;

Τέθηκε σε ισχύ από χθες 9 Ιουνίου.

Αφορά εισερχόμενους χωρίς βίζα ή μόνιμη άδεια παραμονής.

Προβλέπει «εξαιρέσεις» για ειδικές περιπτώσεις, χωρίς όμως σαφείς εγγυήσεις.

Η ρητορική της ασφάλειας – και η πραγματικότητα

Ο Τραμπ επικαλέστηκε «την προστασία της εθνικής ασφάλειας» για να δικαιολογήσει την απόφαση. Μίλησε για «αλλοδαπούς που δεν ελέγχονται επαρκώς» και παρουσίασε την επίθεση του Κολοράντο ως απόδειξη της ανάγκης για δράση.

Αν και η αιτία μοιάζει «επείγουσα», οι ειδικοί επισημαίνουν την απουσία συσχέτισης με τις χώρες που τελικά στοχοποιούνται.

Η απαγόρευση θυμίζει έντονα την αντίστοιχη πολιτική της πρώτης του θητείας (γνωστή και ως “Muslim Ban”), η οποία επίσης είχε προκαλέσει νομικές προσφυγές και κοινωνική αναταραχή.

Μια πολιτική γραμμή χωρίς εκπλήξεις

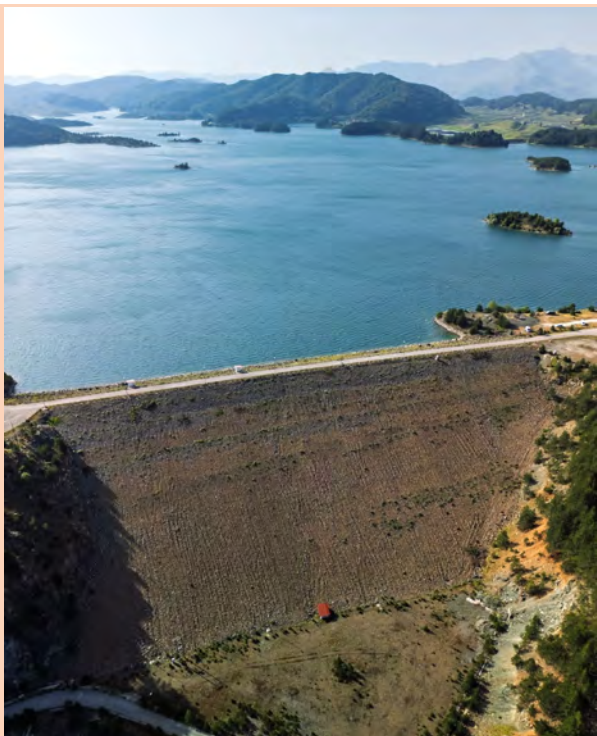
Από την αρχή της δεύτερης θητείας του, ο Τραμπ:

- μπλόκαρε αιτήσεις ασύλου στα νότια σύνορα,
- διέλυσε προστατευτικές πολιτικές για μετανάστες με προσωρινή άδεια,
- και, ειρωνικά, προωθεί ένα “χρυσό πρόγραμμα” 5 εκατομμυρίων δολαρίων για εύπορους αλλοδαπούς που θέλουν να γίνουν κάτοικοι ΗΠΑ.

Το μήνυμα; Η μετανάστευση είναι καλή, αρκεί να μπορείς να την πληρώσεις.

Ποιος αντιδρά και γιατί;

- Δημοκρατικοί και οργανώσεις ανθρωπίνων δικαιωμάτων χαρακτηρίζουν την απόφαση ρατσιστική και απομονωτική.
- Ομάδες υπεράσπισης μεταναστών την αποκαλούν “πολιτικό θέατρο” μεταμφιεσμένο σε μέτρο ασφαλείας.
- Νομικοί αναλυτές εκτιμούν ότι η υπόθεση θα φτάσει και πάλι στο Ανώτατο Δικαστήριο.



Ο Αώος στερεύει: Άμεση ανάγκη θεσμοθέτησης οικολογικής παροχής στο φράγμα των Πηγών του Αώου

Σοβαρές επιπτώσεις για ένα από τα τελευταία ποτάμια ελεύθερης ροής στην Ευρώπη καταγράφει νέα επιστημονική μελέτη, υπογραμμίζοντας την ανάγκη θεσμοθέτησης ελάχιστης οικολογικής παροχής στο φράγμα των Πηγών του Αώου. Ο ποταμός, μήκους 260 χλμ., αποτελεί σπάνιο οικοσύστημα με διεθνή σημασία, ενταγμένο στο Δίκτυο Natura 2000 και στο Εθνικό Πάρκο Βόρειας Πίνδου.

Η μελέτη των οργανώσεων MedINA, Riverwatch και EuroNatur αποκαλύπτει ότι, λόγω μηδενικής παροχής κάτω από το φράγμα που λειτουργεί από το 1987, το ποτάμι έχει μετατραπεί σε ρυάκι, με σημαντική υποβάθμιση της βιοποικιλότητας και απώλεια προστατευόμενων ειδών όπως η Βαλκανική Πέστροφα. Οι επιπτώσεις εντείνονται το καλοκαίρι, με χαμηλές ροές και υψηλές θερμοκρασίες.

Παρότι οι ευρωπαϊκές οδηγίες απαιτούν τη διατήρηση καλού οικολογικού καθεστώτος, η ελληνική νομοθεσία δεν προβλέπει υποχρεωτική οικολογική παροχή σε μεγάλα υδροηλεκτρικά έργα. Οι οργανώσεις καλούν την Πολιτεία να θεσπίσει άμεσα μόνιμη οικολογική ροή 0,37 m³/sec και πρόσθετες εποχικές παροχές για την αναπαραγωγή και επιβίωση της υδρόβιας ζωής.

Ο Εκτελεστικός Διευθυντής του MedINA, Αλέξης Κασαρός, τόνισε: «Ο Αώος δεν είναι απλώς ένα ποτάμι – είναι η φλέβα ενός ολόκληρου οικοσυστήματος και πολιτισμού. Η ροή του είναι προϋπόθεση για το βιώσιμο μέλλον της περιοχής».

Η D-Marin γιορτάζει την Παγκόσμια Ημέρα Περιβάλλοντος στο πλαίσιο του βραβευμένου ESG προγράμματός της



Με αφορμή την Παγκόσμια Ημέρα Περιβάλλοντος, η D-Marin αναδεικνύει την πρόδοό της σε θέματα βιωσιμότητας και περιβαλλοντικής προστασίας στο δίκτυο των μαρίνων της σε Μεσόγειο και Περσικό Κόλπο. Μέσα από επενδύσεις σε καθαρές τεχνολογίες, ανανεώσιμες πηγές ενέργειας και διατομεακές συνεργασίες, η εταιρεία προωθεί ένα νέο μοντέλο υπεύθυνης ναυτικής φιλοξενίας.

Το 2024, η D-Marin διαχειρίστηκε πάνω από 15 τόνους στερεών απορριμμάτων, εκ των οποίων το 30% ανακυκλώθηκε. Με τη χρήση ρομποτικών συστημάτων, όπως τα DPOL2 και Jellyfishbot, απομακρύνθηκαν επιπλέον 5 τόνοι θαλάσσιων απορριμμάτων. Παράλληλα, παράγονται πλέον 4,9 GWh ηλιακής ενέργειας από εγκαταστάσεις σε Τουρκία και Κροατία, ενώ έχουν αγοραστεί 6,5 GWh σε εγγυήσεις προέλευσης.

Ένα σημαντικό ορόσημο της χρονιάς είναι η επίσημη δέσμευση της εταιρείας στην πρωτοβουλία Science Based Targets, για μείωση 42% στις εκπομπές έως το 2030.

Οι δράσεις της D-Marin έχουν αναγνωριστεί με κορυφαία βραβεία και πιστοποιήσεις, όπως το Green Apple Award, ISO 14001 και Blue Flag. Μέσα από συνεργασίες με οργανισμούς όπως οι WWF France και HELMEPA, η D-Marin συνεχίζει να επενδύει στην περιβαλλοντική εκπαίδευση και την ευαισθητοποίηση των τοπικών κοινοτήτων.

Για περισσότερες πληροφορίες: www.d-marin.com

Είναι η Hailey Bieber δισεκατομμυριούχος;

Τι σημαίνει πραγματικά μια εξαγορά για την περιουσία ενός founder

Η είδηση πως η E.l.f. Beauty εξαγόρασε τη Rhode – το skincare brand της Hailey Bieber – για 1 δισεκατομμύριο δολάρια έκανε τον γύρο του διαδικτύου. Μαζί της ήρθαν και οι προβλέψεις πως η Hailey μόλις έγινε μέλος του «billionaire club». Είναι όμως έτσι;

Όπως εξηγούν ειδικοί στο επιχειρηματικό δίκαιο, η αλήθεια πίσω από τέτοιες εξαγορές είναι πολύ πιο περίπλοκη απ' όσο φαίνεται. Μια μεγάλη συμφωνία δεν σημαίνει αυτόματα και τεράστια προσωπική περιουσία για τον ιδρυτή ενός brand.

Δεν είναι όλα δικά της

Όταν ένα brand εξαγοράζεται, η περιουσία που αποκομίζει ο ιδρυτής εξαρτάται από το ποσοστό που κατέχει στην εταιρεία. Αν για παράδειγμα κάποιος κατέχει το 10% και η εξαγορά κλείσει στο 1 δισ., το μερίδιό του είναι 100 εκατομμύρια – όχι το σύνολο.

Στην περίπτωση της Hailey Bieber:

- Δεν γνωρίζουμε ακριβώς το ποσοστό της.
- Αναφέρεται ότι χρηματοδότησε σε μεγάλο βαθμό η ίδια την Rhode.
- Ωστόσο, είχε συνεταιίρους και επενδυτική συνεργασία με το One Luxury Group.
- Άρα τα 1 δισεκατομμύριο μοιράζονται.

Η εξαγορά έγινε σε τρεις δόσεις:

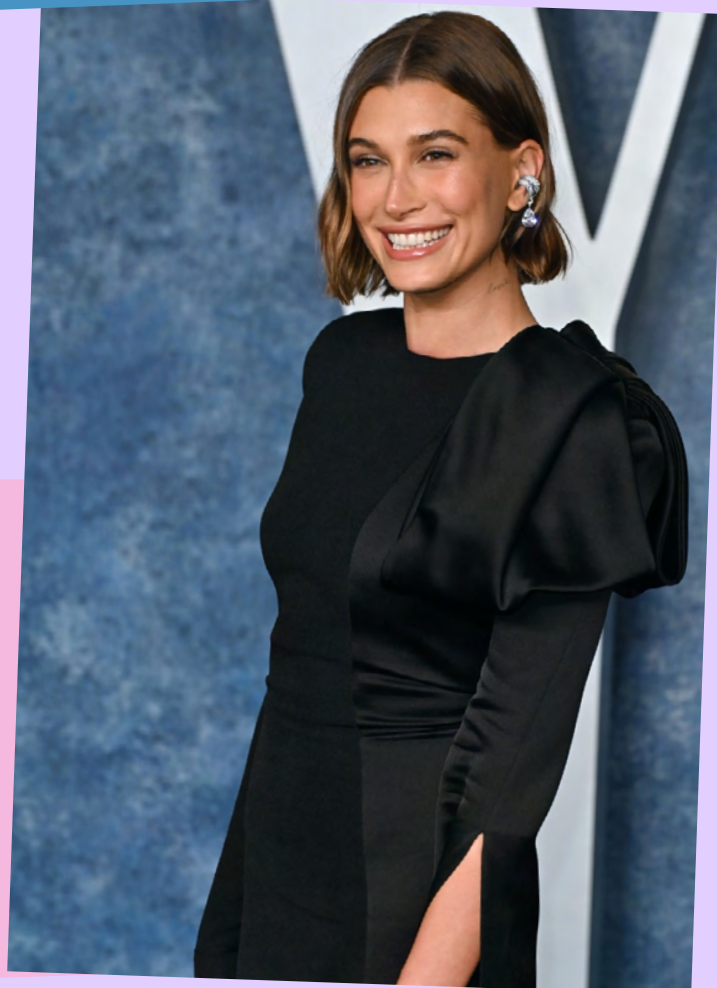
- \$600 εκατ. σε μετρητά
- \$200 εκατ. σε μετοχές της E.l.f.
- \$200 εκατ. ως earnout, δηλαδή μπόνους αν πιαστούν συγκεκριμένοι στόχοι στο μέλλον

Συμπέρασμα: Η ίδια δεν εισέπραξε άμεσα 1 δισ. και πολλά από τα χρήματα είναι σε μετοχές ή υπό προϋποθέσεις.

Πώς γίνεται μια εξαγορά

Η διαδικασία για να πουληθεί ένα brand δεν είναι τόσο λαμπερή όσο φαίνεται:

- Οι εταιρείες συχνά “ψιθυρίζουν” στην αγορά ότι είναι προς πώληση.
- Συνεργάζονται με συμβούλους που προσεγγίζουν διακριτικά πιθανούς αγοραστές.
- Όλα γίνονται με απόλυτη μυστικότητα, και οι διαπραγματεύσεις κρατούν μήνες.



Πώς καθορίζεται η αξία του brand

Η τελική «ταμπέλα» του ενός δισεκατομμυρίου δεν μπαίνει τυχαία. Οι αγοραστές λαμβάνουν υπόψη:

- Τις προηγούμενες πωλήσεις του brand
- Το διαθέσιμο ρευστό της αγοραστικής εταιρείας
- Το πλάνο εξέλιξης μετά την εξαγορά

Τελικά, γιατί έχει σημασία;

Γιατί κάθε γυναίκα που χτίζει κάτι δικό της – από ένα brand έως ένα blog – αξίζει να ξέρει τι σημαίνει επιτυχία σε πραγματικούς αριθμούς. Η Hailey Bieber πέτυχε κάτι σπουδαίο. Όχι απαραίτητα επειδή έγινε δισεκατομμυριούχος, αλλά γιατί έχτισε ένα brand που άξιζε να εξαγοραστεί.

Και αυτό είναι το αληθινό κεφάλαιο: η αξία που δημιουργείς, όχι το νούμερο στον τίτλο.

«Η εξαγορά δεν σε κάνει πλούσιο. Σε κάνει ικανό. Η διαχείριση της, είναι που σε κάνει επιτυχημένο.»

Anti-Scam Month: Η Bitget ενισχύει την άμυνα κατά της κυβερνοαπάτης

Bitget

Anti-Scam
Month 2025

Smarter Eyes.
Stronger Shields.



Η Bitget, κορυφαία πλατφόρμα ανταλλαγής κρυπτονομισμάτων και Web3, συνεχίζει για δεύτερη χρονιά την παγκόσμια εκστρατεία ευαισθητοποίησης κατά της κυβερνοαπάτης «Anti-Scam Month». Με σύνθημα «Smarter Eyes, Stronger Shields», η καμπάνια του Ιουνίου στοχεύει στην ενημέρωση των χρηστών γύρω από την ασφάλεια των crypto, εν μέσω ραγδαίας αύξησης περιστατικών απάτης που ξεπέρασαν τα 9,9 δισ. δολάρια το 2024.

Η Bitget αναγνωρίζει ότι η ασφάλεια δεν είναι απλώς τεχνικό ζήτημα, αλλά κοινή δέσμευση. Φέτος, παρουσιάζει το Bitget Anti-Scam Hub, ένα microsite με διαδραστικές εμπειρίες, εκπαιδευτικά παιχνίδια

και την πρωτοβουλία «PFP Smarter Glasses». Παράλληλα, ενισχύει τη συνεργασία της με ειδικούς στην κυβερνοασφάλεια, όπως οι GoPlus, SlowMist, BlockSec και άλλοι, καθώς και με καινοτόμες Web3 πλατφόρμες όπως τα Bitget Wallet, Morph και Tapswap.

Η CEO της Bitget, Gracy Chen, δήλωσε: «Δημιουργούμε ένα Web3 όπου η ασφάλεια δεν είναι προσδοκία, αλλά ενεργή συμμετοχή». Στο τέλος του μήνα, θα δημοσιευθεί σε συνεργασία με τις SlowMist και Elliptic η Έκθεση Κατά των Απατών 2025, με αναλυτικά δεδομένα και νέες στρατηγικές πρόληψης.

Για περισσότερες πληροφορίες, επισκεφθείτε το Bitget Anti-Scam Hub.

Press Room

Grand Opening για το νέο "SKECHERS CONCEPT STORE" στο Mediterranean Cosmos

Με ιδιαίτερη επιτυχία πραγματοποιήθηκαν τα εγκαίνια του νέου SKECHERS CONCEPT STORE στο εμπορικό κέντρο Mediterranean Cosmos στη Θεσσαλονίκη. Πλήθος κόσμου και επώνυμοι προσκεκλημένοι από τον χώρο των επιχειρήσεων, της τέχνης, του αθλητισμού και της μόδας τίμησαν με την παρουσία τους τη βραδιά, απολαμβάνοντας τις μοναδικές μουσικές επιλογές του Τάσου Ριζόπουλου και ανακαλύπτοντας τις νέες συλλογές της Skechers.

Η SKECHERS είναι ένα από τα κορυφαία brands υποδημάτων στον κόσμο, με παρουσία σε περισσότερες από 4.300 αποκλειστικές boutique σε όλο τον πλανήτη. Οι συλλογές της καλύπτουν κάθε ηλικία και τρόπο ζωής, από αθλητικά και casual μέχρι fashion-forward σχέδια, και περιλαμβάνουν προϊόντα για γυναίκες, άνδρες και παιδιά.

Η εταιρεία γιορτάζει 33 χρόνια παγκόσμιας επιτυχίας και συνεχίζει να ξεχωρίζει για τον συνδυασμό άνεσης και στυλ. Ανάμεσα στους διεθνείς brand ambassadors της ξεχωρίζουν οι Snoop Dogg, Martha Stewart, Ashley Park, καθώς και οι αθλητές Harry Kane, Julius Randle, Terance Mann και Meb Keflezighi.

Το νέο κατάστημα ενισχύει την παρουσία της Skechers στη Θεσσαλονίκη, δίνοντας την ευκαιρία στο κοινό να απολαύσει μια μοναδική αγοραστική εμπειρία με επίκεντρο την καινοτομία, τη λειτουργικότητα και την αισθητική.

Βρείτε το νέο κατάστημα στο Mediterranean Cosmos, αλλά και σε επιλεγμένα σημεία σε όλη την Ελλάδα και την Κύπρο.



Άγγελος Χαριστέας - Χάρης Σιανίδης

Φεστιβάλ Οινοξένεια 2025

ΟΙΝΟ
ΞΕΝΕΙΑ
23 ΙΟΥΝΙΟΥ
έως
2 ΙΟΥΛΙΟΥ
ΑΝΘΡΩΠΩΝ
ΕΡΓΑ 20
25



12 χρόνια γιορτής για τον οίνο, τον άνθρωπο και τον πολιτισμό

Με σύνθημα «Ανθρώπων Έργα», το Φεστιβάλ Οινοξένεια επιστρέφει για 12η χρονιά και προσκαλεί τους επισκέπτες σε ένα ταξίδι γεύσης, πολιτισμού και φύσης στην Αιγιάλεια και τα Καλάβρυτα, από τις 23 Ιουνίου έως τις 2 Ιουλίου 2025.

Το φεστιβάλ τιμά τον άνθρωπο πίσω από κάθε δημιουργία: τον αμπελουργό, τον καλλιτέχνη, τον τεχνίτη. Στο επίκεντρο φέτος βρίσκονται η γη, ο μόχθος, η τέχνη και το κρασί.



Το πρόγραμμα περιλαμβάνει:

- Γευσιγνωσίες, επισκέψεις σε οινοποιεία, food & wine pairings, και μουσικές βραδιές στους αμπελώνες
- Εικαστικές εκθέσεις, προβολές ταινιών σε συνεργασία με το Διεθνές Φεστιβάλ Μικρού Μήκους "Θεόδωρος Αγγελόπουλος"
- Συναυλίες με τη σοπράνο Τζίνα Φωτεινοπούλου και αφιέρωμα στον Μίκη Θεοδωράκη
- Εκδηλώσεις πολιτιστικής κληρονομιάς, εργαστήρια κόμικς και ξεναγήσεις σε αρχαιολογικούς χώρους
- Η τελετή λήξης θα πραγματοποιηθεί στο Αρχαίο Θέατρο Αιγείρας με λαμπαδηδρομία και μυσταγωγική συναυλία

Η "Οινοξένεια Πολιτεία" κορυφώνει το φεστιβάλ με το συμπόσιο του Iter Vitis, σεμινάρια γευσιγνωσίας και terroir, και εικονικές περιηγήσεις στα αμπελοτόπια.

Το φεστιβάλ στηρίζεται από:

Δίκτυο Ποιότητας Οινοξένεια, Δήμο Αιγιάλειας, Περιφέρεια Δυτικής Ελλάδας, Αχαΐα Αναπτυξιακή ΑΕ, Πανεπιστήμιο Πατρών, Ίδρυμα Κωνσταντακόπουλου/Costa Navarino, Ίδρυμα Κουτσοχέρα και Δήμο Καλαβρύτων

Μεγάλος Χορηγός: Ολυμπία Οδός

Υπό την αιγίδα του HATTA

Χορηγός Επικοινωνίας: Say Yes to the Press

Media Partners: Γαστρονόμος, Pelop.gr, IonianTV, The WineLovers, CarpeVinum | ΑθηνΑ

Μάθετε περισσότερα: www.oinoxeneia.gr

Το φετινό καλοκαίρι ξεκινά στην Αιγιάλεια, με γεύση, μουσική και πολιτισμό που σμίγουν σε ένα φεστιβάλ αφιερωμένο στην αυθεντικότητα και την εμπειρία.



Η Principia παραδίδει 660 στρέμματα αναδασωμένης γης στη Νότια Εύβοια



Η δράση «Η Ενέργειά σου, για τη Φροντίδα του Υμηττού» συνεχίζεται με τη στήριξη της nrg

Η πρωτοβουλία της nrg για την προστασία του Υμηττού μπαίνει στη δεύτερη και καθοριστική φάση της: τη φροντίδα 5.000 νεαρών δέντρων μέσω τακτικών ποτισμάτων. Μετά τη δενδροφύτευση του Δεκεμβρίου 2024, ξεκίνησε ο πρώτος από τους 12 κύκλους ποτίσματος για το 2025, με στόχο να διασφαλιστεί η επιβίωση και η ενσωμάτωση των δέντρων στο φυσικό περιβάλλον.

Η δράση υλοποιείται σε συνεργασία με τη Let's Do it Greece, τη μεγαλύτερη εθελοντική περιβαλλοντική εκστρατεία της χώρας. Με τη συμμετοχή χιλιάδων πολιτών και φορέων, η κοινή αποστολή είναι σαφής: μαζί φροντίζουμε αυτό που φυτέψαμε.

Η Θεοδώρα Κονταξή, Εκπρόσωπος Sustainability της nrg, δήλωσε:

«Η φροντίδα του περιβάλλοντος είναι συνεχής. Με την έναρξη των ποτισμάτων, διασφαλίζουμε πως οι συλλογικές μας προσπάθειες θα μετατραπούν σε ένα ζωντανό και υγιές οικοσύστημα. Η Εταιρική Κοινωνική Ευθύνη για εμάς είναι στάση ζωής».

Με συνέπεια, ενέργεια και σεβασμό προς τη φύση, η nrg παραμένει αφοσιωμένη στον Υμηττό και δεσμεύεται να σταθεί δίπλα στα δέντρα που φυτεύτηκαν, μέχρι να γίνουν δάσος.

Με αφορμή την Παγκόσμια Ημέρα Περιβάλλοντος, η Principia ανακοίνωσε την ολοκλήρωση του μεγαλύτερου έργου αναδάσωσης της, συνολικής έκτασης 660 στρεμμάτων, στον Καστανόλογο της Νότιας Εύβοιας – μια σπάνια περιοχή αρχαίου δάσους με καστανιές έως και 450 ετών. Πρόκειται για μια επένδυση άνω του 1,5 εκατ. ευρώ, που υλοποιήθηκε σε συνεργασία με το Δασαρχείο και τις τοπικές αρχές.

Η πενταετής προσπάθεια περιλάμβανε τη συλλογή και καλλιέργεια τοπικών σπόρων, τη δημιουργία 30.000 δενδρυλλίων, την εγκατάσταση 126.000 μέτρων άρδευσης και 13.000 μέτρων περίφραξης, καθώς και τη χάραξη δασικών δρόμων και αντιπυρικών ζωνών. Στόχος: η αποκατάσταση ενός οικοσυστήματος που επί δεκαετίες είχε πληγεί από ασθένειες και ανθρώπινη παρέμβαση.

Η πρωτοβουλία διακρίνεται για την επιστημονική της προσέγγιση, τη στενή συνεργασία με την τοπική κοινωνία και την εστίαση σε ένα σπάνιο δάσος ενταγμένο στο δίκτυο Natura 2000. Για πρώτη φορά μετά από 150 χρόνια, νέες καστανιές ριζώνουν στο αρχέγονο αυτό τοπίο, σηματοδοτώντας μια νέα εποχή για τη βιοποικιλότητα και την περιβαλλοντική προστασία στην περιοχή.

Η Principia, με μετόχους τις Enel και Macquarie Asset Management, επιβεβαιώνει έμπρακτα τη δέσμευσή της σε έργα αειφορίας και θετικού αποτυπώματος για τις μελλοντικές γενιές.

[Δείτε το σχετικό βίντεο.](#)

Grace Jones και Nouvelle Vague στο Sani Festival 2025

SANI FESTIVAL

12 JULY – 23 AUGUST 2025

SANI FESTIVAL 2025

Δύο ακόμη εμβληματικά ονόματα της παγκόσμιας σκηνής στον Λόφο της Σάνης.

Το Sani Festival 2025 συνεχίζει να γράφει ιστορία, φιλοξενώντας φέτος δύο ακόμη ξεχωριστές παρουσίες στον Λόφο της Σάνης: την εκρηκτική Grace Jones και τους Nouvelle Vague, που προστίθενται στο ήδη εντυπωσιακό line-up του φεστιβάλ, δίπλα σε ονόματα όπως οι Buena Vista All Stars, Norah Jones, Gloria Gaynor, Gipsy Kings και το αφιέρωμα στη Λίνα Νικολακοπούλου.

Η Grace Jones – fashion icon, avant-garde performer και μία από τις πιο εμβληματικές φιγούρες της παγκόσμιας μουσικής – ανεβαίνει στη σκηνή το Σάββατο 2 Αυγούστου, για μια συναυλία που υπόσχεται να συνδυάσει ένταση, στυλ και θεατρικότητα. Με τραγούδια όπως τα “Pull Up to the Bumper” και “Slave to the Rhythm”, και έναν ήχο που συνδυάζει reggae, disco, new wave και house, η Jones παραμένει μια ανεπανάληπτη καλλιτεχνική δύναμη.

Μία εβδομάδα αργότερα, στις 9 Αυγούστου, τη σκυτάλη παίρνουν οι Nouvelle Vague, το γαλλικό σχήμα που μετατρέπει τα εμβληματικά τραγούδια της post-punk και new wave εποχής σε ονειρικές bossa nova αποδόσεις. Με διασκευές κομματιών των Joy Division, The Clash και Depeche Mode, έχουν αναδείξει μια εντελώς νέα αισθητική – κομψή, ρετρό και απόλυτα μοντέρνα.

Από τις 12 Ιουλίου έως τις 23 Αυγούστου, το Sani Festival μετατρέπει τον Λόφο της Σάνης σε μια παγκόσμια μουσική σκηνή, προσφέροντας στο κοινό συναυλίες υψηλών προδιαγραφών και ένα πολιτιστικό γεγονός διεθνούς βεληνεκούς. Το φεστιβάλ, που διοργανώνεται αποκλειστικά από τον Όμιλο Sani/Ikos, συνεχίζει για πάνω από τρεις δεκαετίες να αναδεικνύει κορυφαίους καλλιτέχνες, τόσο από την Ελλάδα όσο και από όλο τον κόσμο.

Τα εισιτήρια ξεκινούν από 25 ευρώ και η προπώληση είναι ήδη ανοιχτή στο www.sanifestival.gr και στο more.com.





Οικογένεια φαντασμάτων: Παγιδευμένοι στο διαδίκτυο

Ο Ρόμπερτ δεν έχει μια συνηθισμένη οικογένεια... Ζει με φαντάσματα! Όμως αυτό είναι το λιγότερο μπροστά στον νέο τους αντίπαλο: την Τεχνητή Νοημοσύνη Μέδουσα, έναν υπερεγκέφαλο που μοιάζει να ελέγχει τα πάντα – ακόμα και το διάσημο mobile game Reality Crash, που έχει «κολλήσει» όλη η τάξη του.

Όταν το παιχνίδι αρχίζει να ξεφεύγει από τον ψηφιακό του κόσμο και να επηρεάζει την πραγματικότητα, τα πράγματα σοβαρεύουν. Παράξενα φαινόμενα, ψηφιακές παγίδες και μυστηριώδεις εξαφανίσεις θέτουν τον Ρόμπερτ, την Ιζαμπέλα και τον Λορέντζο σε συναγερμό. Πρέπει να ανακαλύψουν τι κρύβεται πίσω από τον τεχνολογικό εφιάλτη και να σώσουν όχι μόνο τον δικό τους κόσμο, αλλά και τον ψηφιακό.

Ένα ανατρεπτικό, επίκαιρο και γεμάτο δράση βιβλίο που συνδυάζει φαντάσματα, τεχνολογία και πολύ χιούμορ. Για παιδιά που αγαπούν τις περιπέτειες, τους μυστηριώδεις ήρωες και τις ιστορίες με... τεχνολογική ανατροπή!

Ανακαλύψτε επίσης το πρώτο βιβλίο της σειράς: Οικογένεια Φαντασμάτων – Ποτέ μην το βάζεις κάτω, και μπειτε κι εσείς στον πιο αλλόκοτο –αλλά αξιαγάπητο– κόσμο φαντασμάτων που έχετε γνωρίσει ποτέ.

Ευχάριστο ταξίδι με έξυπνες δραστηριότητες και παιχνίδια



Ετοιμάζεστε για ταξίδι με τα παιδιά; Πριν γεμίσετε τη βαλίτσα, βεβαιωθείτε ότι έχετε πάρει μαζί σας και το πιο διασκεδαστικό... «εισιτήριο» για δημιουργική απασχόληση!

Το νέο βιβλίο των Εκδόσεων ΜΕΤΑΙΧΜΙΟ «Ευχάριστο ταξίδι με έξυπνες δραστηριότητες και παιχνίδια» είναι ειδικά σχεδιασμένο για παιδιά από 7 ετών και μετατρέπει τις ώρες στο αυτοκίνητο, στο πλοίο ή στο αεροπλάνο σε συναρπαστική εμπειρία. Μέσα στις σελίδες του θα βρείτε πρωτότυπα παιχνίδια παρατήρησης, γρίφους, λαβύρινθους, σταυρόλεξα, κρυπτόλεξα, σπαζοκεφαλίες και δοκιμασίες μνήμης που καλλιεργούν τη σκέψη και κρατούν το ενδιαφέρον αμείωτο, όσο μακρύς κι αν είναι ο δρόμος.

Πρόκειται για ένα διασκεδαστικό βιβλίο γεμάτο προκλήσεις που ενεργοποιεί τη φαντασία, τη λογική και την περιέργεια των παιδιών – χωρίς οθόνες και χωρίς βαρεμάρα! Ιδανικό για την παραλία, το camping, το ξενοδοχείο ή την αυλή της γιαγιάς, αποτελεί το απόλυτο «σωσίβιο» για κάθε γονιό που αναρωτιέται: «Πώς θα περάσει η ώρα στο ταξίδι;»

Γιατί το ταξίδι ξεκινά πολύ πριν φτάσεις στον προορισμό σου – και με αυτό το βιβλίο, ξεκινά με γέλιο, δημιουργικότητα και παιχνίδι!

quote of the day

**STARTING OVER IS NOT A SIGN OF FAILURE.
IT'S PROOF THAT YOU HAVEN'T GIVEN UP.**

10 Ιουνίου

- › National Call Your Doctor Day
- › National Forklift Safety Day
- › National Bed Bug Prevention Day
- › National Herbs and Spices Day
- › National Ballpoint Pen Day
- › National Black Cow Day
- › National Iced Tea Day
- › National Egg Roll Day
- › National Bae Day
- › Portugal Day