

NEA

λουξ
free

- ΧΩΡΙΣ ΠΡΟΣΘΗΚΗ ΖΑΧΑΡΗΣ*
- ΧΩΡΙΣ ΣΥΝΤΗΡΗΤΙΚΑ

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!**



ΜΕΙΩΜΕΝΕΣ ΘΕΡΜΙΔΕΣ

*Περιέχει φρουκτόζη, σάκχαρα φρούτων και γλυκαντικά φυσικής προέλευσης.

SAY *yes* to the **press**



**ΜΗΠΩΣ ΧΡΕΙΑΖΟΜΑΣΤΕ
CAREER INFLUENCERS;**





Φτιάξε καφέ να στα πω...

Καλημέρα αγαπημένοι μου **SayYessers!!!**

Η ζήλια είναι ένα δυνατό συναίσθημα. Αργά ή γρήγορα ο ζηλιάρης απλώς θα αποκαλυφθεί όμως κάποιιοι είναι εξπέρ και καλύπτουν τα ίχνη τους και δεν τους αντιλαμβάνεσαι.

Κάποιοι θα μπορούσαν ακόμη και να γίνουν φίλοι μας επειδή τα ίδια πράγματα που τους αρέσουν σε μας είναι τα ίδια πράγματα που πιστεύουν ότι τους αξίζουν. Αυτός είναι ο λόγος που, σύμφωνα με μελέτες, ο φθόνος μπορεί μερικές φορές να φέρει κοντά τους ανθρώπους.

Εάν έχεις γίνει στόχος ενός ζηλιάρη φίλου ή συναδέλφου, θα ξέρεις ότι οι παθητικές-επιθετικές και χειριστικές συμπεριφορές μπορεί να σε επηρεάσουν ψυχικά.

Δηλητηριώδη σχόλια

“Ένα σημαντικό σημάδι επίθεσης φθόνου συχνά προηγείται από μικρά δαγκώματα - άσκοπα σχόλια που έχουν σχεδιαστεί με τεχνογνωσία για να μπουν κάτω από το δέρμα σας.” - Robert Greene, The Laws of Human Nature

Για παράδειγμα, μόλις βρήκες μια δουλειά για την οποία είσαι πραγματικά χαρούμενος. Αντί να σε συγχαρούν και απλώς να σε αφήσουν να ζήσεις τη στιγμή, βιάζονται να εξηγήσουν γρήγορα όλα τα μειονεκτήματα που θα μπορούσαν να προκύψουν με τη δουλειά που επέλεξες και ο μόνος λόγος είναι γιατί ελπίζουν να σβήσουν αυτό το μεγάλο χαμόγελο από το πρόσωπό σας.

Σε ανταγωνίζονται πάντα

“Συχνά φαίνεται να περιμένουν με ανυπομονησία τα ταπεινωτικά ολισθήματα του στόχου τους, ειδικά τα δημόσια, και εκμεταλλεύονται κάθε ευκαιρία για να τα διορθώσουν και να τα καταδικάσουν.” - Dr Araya Baker

Όταν οι άνθρωποι ζηλεύουν, έχουν περισσότερα κίνητρα να σε ανταγωνιστούν.

Η ζήλια προέρχεται από το αίσθημα της κατωτερότητας. Ως αποτέλεσμα, οι άνθρωποι που σε ζηλεύουν θα τείνουν να σε ανταγωνίζονται για να αποδείξουν σε σένα - και στον εαυτό τους - ότι είναι καλύτεροί σου.

Αλλά η σκληρή αλήθεια που δεν καταλαβαίνουν είναι ότι το γεγονός και μόνο ότι ανταγωνίζονται σημαίνει ότι ένα μέρος τους γνωρίζει ότι είσαι καλύτερος.

Ο ανταγωνισμός που τροφοδοτείται από τη ζήλια είναι πολύ πιο διαδομένος σε ένα περιβάλλον όπου βρίσκεσαι συχνά σε κοντινή απόσταση με τον ζηλιάρη, όπως ένας αδερφός, ένας φίλος ή ένας συνάδελφος στη δουλειά.



Υπονομεύουν τα επιτεύγματά σου

Οι άνθρωποι που σε ζηλεύουν συχνά θέλουν να σε καταπατήσουν. Και αυτό συμβαίνει επειδή βλέπουν σε σένα αυτό που τους απειλεί.

Για παράδειγμα, είσαι ο μόνος στην οικογένειά σου που έχει πάθος για την τέχνη ή τη μουσική. Είσαι εργατικός και το ταλέντο σου αναγνωρίζεται συνεχώς. Αλλά για κάποιο λόγο, ένας συγκεκριμένος συγγενής δεν μπορεί απλώς να παραδεχτεί πόσο ιδιαίτερος είσαι.

Αντιθέτως, ο συγκεκριμένος θα αναφέρεται πάντα στο γεγονός ότι χάνεις το χρόνο σου με ένα όνειρο. Και θα το κάνει με πολύ εχθρικό τρόπο, σχεδόν σαν να τον εκνευρίζει το ταλέντο σου.

Είναι πρόθυμοι να προσκολληθούν πάνω σου

“Οι άνθρωποι που αρχικά νιώθουν φθόνο έχουν συχνά κίνητρα να γίνουν φίλοι μας... Αλλά όσο πλησιάζουν, το πρόβλημα χειροτερεύει καθώς διεγείρονται αισθήματα κατωτερότητας αφού πλέον γίνονται μάρτυρες στην καθημερινότητά σας” - Robert Greene

Όπως δείχνουν οι μελέτες, τα ίδια χαρακτηριστικά που κάνουν τους ανθρώπους να σε ζηλεύουν θα μπορούσαν επίσης να τους παρακινήσουν να θέλουν να γίνουν φίλοι μαζί σου εξαρχής.

Το πιο επικίνδυνο πράγμα με τη ζήλια είναι ότι το άτομο που τη νιώθει δεν το αντιλαμβάνεται. Στις περισσότερες περιπτώσεις, αν ζηλεύεις κάποιον, πιθανότατα άλλοι άνθρωποι θα το αντιληφθούν πριν από σένα.

Σε κουτσομπολεύουν

“Το κουτσομπολιό είναι ένα συχνό κάλυμμα για τον φθόνο, αφού είναι ο τρόπος να εξαπλώνονται κακόβουλες φήμες και ιστορίες”, έγραψε ο Robert Greene, στους Νόμους της ανθρώπινης φύσης.

Αυτός είναι ο φίλος που φαίνεται να χαίρεται για σένα όταν είσαι παρών, αλλά θα υπονομεύσει όλα τα επιτεύγματά σου ερήμην, ώστε να νιώσει καλύτερα.

Το κουτσομπολιό είναι ένας τρόπος για τους ζηλιάρηδες να εγκαταλείψουν λίγη από την πίεση των “εμφιαλωμένων” συναισθημάτων τους. Όταν δεν είσαι εκεί, μπορούν ελεύθερα να εξηγήσουν πως δεν είσαι και τόσο ξεχωριστός. Για παράδειγμα, μπορεί να πουν σε άτομα που σε θαυμάζουν για τις αδυναμίες σου. Ότι για παράδειγμα, είσαι απλώς άλλος ένας μέσος άνθρωπος που είναι απλά τυχερός, ο καθένας θα μπορούσε να είναι σαν εσένα κτλ.

Αυτός είναι επίσης εν μέρει ο λόγος που οι άνθρωποι αγαπούν τα σκάνδαλα διασημοτήτων. Ο θαυμασμός μας για αυτούς συχνά υπάρχει μαζί με τον φθόνο, που συχνά κάνει τις αρνητικές ειδήσεις των διασημοτήτων να γίνονται γρήγορα viral.

Tip of the Day: Το χειρότερο μέρος της επιτυχίας είναι να προσπαθείς να βρεις κάποιον που να είναι πραγματικά χαρούμενος για σένα. Εσύ τι λες;

Μήπως χρειαζόμαστε career influencers;



Γνώμες, συμβουλές, κριτικές, tips... στα social media μπορείς να βρεις πολλά που (θεωρείς ότι) θα σε βοηθήσουν... Από το να κάνεις μια συμφέρουσα αγορά μέχρι να βρεις τη δουλειά των ονείρων σου, οι influencers είναι εκεί για σένα.

Σύμφωνα με μια παγκόσμια έρευνα του 2022 που διεξήγαγε η Deloitte, περίπου το 40% των Gen Zers και το 24% των millennials θα ήθελαν να εγκαταλείψουν τη δουλειά τους μέσα σε δύο χρόνια. Τι σημαίνει αυτό; Οι career influencers έχουν πολλή δουλειά να κάνουν!

Οι νέοι εργαζόμενοι αναζητούν εναγωνίως συμβουλές!

Ο επαγγελματικός προσανατολισμός, οι ευκαιρίες για μια καλή δουλειά και το πώς θα τις κερδίσουν και πολλά ακόμα απασχολούν ιδιαίτερα τους νέους, οι οποίοι βρίσκουν ελκυστικά κάποια κανάλια/ λογαριασμούς που παρέχουν συμβουλευτικό περιεχόμενο μέσω βίντεο κ.α. Τι αναζητούν και τι τους αρέσει; Οι “μικρές συμβουλές”, τα απλά tips που αν τα εφαρμόσουν θα δουν διαφορά στην επαγγελματική τους ζωή. Οι ειδικοί λένε ότι αυτό οφείλεται εν μέρει στο ότι οι εργαζόμενοι στα πρώτα στάδια της σταδιοδρομίας τους αναζητούν συνομηλίκους στις κοινωνικές πλατφόρμες και πρότυπα που ήδη γνωρίζουν ή νιώθουν οικεία. Όταν αισθάνονται ότι μπορούν να συσχετιστούν με έναν influencer, τότε είναι ανοιχτοί να τον ακολουθήσουν και να τον ακούσουν πολύ προσεκτικά!

Προσεγγίζουν θέματα που μας αφορούν όλους

Οι career influencers στο TikTok, το YouTube και το Instagram γενικά δημιουργούν περιεχόμενο γύρω από πληθώρα θεμάτων που σχετίζονται με την εργασία. Πολλοί από αυτούς τους δημιουργούς δημοσιεύουν βίντεο βασισμένα σε -όχι πάντα- εξειδικευμένες συμβουλές, καθοδηγώντας τους ανθρώπους σε ζητήματα όπως η εύρεση νέων θέσεων εργασίας ή η λήψη προαγωγών. Τα θέματα αυτά φυσικά δεν απασχολούν μόνο τους νέους στην αγορά εργασίας, οπότε το ηλικιακό φάσμα είναι ευρύ. Ένα δημοφιλές θέμα είναι “πώς να ζητήσετε υψηλότερο μισθό σε μια προσφορά εργασίας”. Οι περισσότεροι θα δείξουν ενδιαφέρον σε αυτό καθώς τους αφορά! Τι θα πρέπει ωστόσο να έχουμε πάντα υπόψη μας; Οι influencers προβάλλουν μια εξιδανικευμένη επαγγελματική προσωπικότητα, μεταφέροντας μια αίσθηση ελέγχου και αυτοπεποίθησης που πολλοί άνθρωποι ποθούν στην επαγγελματική τους ζωή. Αυτό δεν σημαίνει όμως ότι ισχύει πάντοτε στην πραγματικότητα...





Ελίνα Δημητριάδου,
Διατροφολόγος

Σωστή διατροφή & Οικονομία



Ποιος είπε ότι η σωστή διατροφή είναι ακριβό σπορ; Δοκιμάστε τις συμβουλές που θα βρείτε για έξυπνες αγορές παρακάτω!

Έξυπνες αγορές

- ▶ Προετοιμάστε μια λίστα με ψώνια και ακολουθήστε τη πιστά.
- ▶ Μην αγοράζετε τρόφιμα με άδειο στομάχι. Όταν είστε πεινασμένοι έχετε την τάση να παίρνετε περισσότερα από όσα πραγματικά χρειάζεστε.
- ▶ Κάντε μαζικές αγορές σε μη ευπαθή είδη, όπως το ρύζι και τα ζυμαρικά.
- ▶ Μαγειρέψτε όσο κρέας χρειάζεστε και το υπόλοιπο βάλτε το στην κατάψυξη.
- ▶ Επιλέξτε εποχιακά φρούτα και λαχανικά. Συνήθως έχουν καλύτερη ποιότητα και πιο χαμηλές τιμές.
- ▶ Κάντε έρευνα αγοράς. Δεν έχουν όλα τα καταστήματα τις ίδιες τιμές.
- ▶ Κοιτάτε πάντα τις ετικέτες τροφίμων. Η ανάγνωση του διατροφικού πίνακα μπορεί να σας καθοδηγήσει στην επιλογή τροφίμων που είναι πιο κοντά στις δικές σας θρεπτικές ανάγκες.

Έξυπνα γεύματα

- ▶ Προγραμματίστε τι θα μαγειρέψετε την επόμενη μέρα ή εβδομάδα.
- ▶ Αποφύγετε τις παραγγελίες «απ' έξω». Η ποιότητα είναι αμφιλεγόμενη και οι τιμές σαφώς υψηλότερες σε σχέση με το σπιτικό γεύμα.

- ▶ Χρησιμοποιήστε σύνθετους υδατάνθρακες (μαύρο

ψωμί, σκούρα μακαρόνια, αναποφλοιωτό ρύζι, δημητριακά ολικής άλεσης). Αποτελούν μια οικονομική πηγή ενέργειας, σας χορταίνουν πιο εύκολα και με μικρότερη ποσότητα, ενώ παράλληλα έχουν μεγαλύτερη θρεπτική αξία.





- ▶ Χρησιμοποιήστε αρκετά λαχανικά στο γεύμα σας. Τα λαχανικά έχουν χαμηλή τιμή και μεγάλη θρεπτική αξία.
- ▶ Μη διστάζετε να χρησιμοποιείτε κατεψυγμένα λαχανικά. Έχουν μεγαλύτερη διάρκεια ζωής από τα φρέσκα και είναι εξίσου θρεπτικά.

Έξυπνη αποθήκευση

- ▶ Αποθηκεύστε τα φρούτα ξεχωριστά. Έτσι, όταν ένα είδος φρούτου χαλάσει πιο γρήγορα από κάποιο άλλο, εμποδίζεται η καταστροφή των υπολοίπων.
- ▶ Βάλτε τα λαχανικά και τις σαλάτες στο ψυγείο, χωρίς να τα πλένετε. Διατηρούνται έτσι περισσότερο χρόνο. Να τα πλένετε τη στιγμή που θα τα καταναλώνετε.
- ▶ Αποθηκεύστε τα κρεμμύδια, τις πατάτες και σκόρδο σε ένα δροσερό, σκοτεινό, ξηρό και καλά αεριζόμενο μέρος.

- ▶ Αποθηκεύστε το ψωμί στο ψυγείο ή την κατάψυξη για να μη μουχλιάσει.
- ▶ Μην πετάτε το φαγητό που περίσσεψε. Βάλτε το στο ψυγείο ή την κατάψυξη και καταναλώστε το κάποια άλλη στιγμή που δεν θα έχετε χρόνο για μαγείρεμα. Καλό θα ήταν να αναγράψετε πάνω την ημερομηνία κατάψυξης για να θυμάστε τότε το αποθηκεύσατε.

Έχετε πάντα στο μυαλό σας ότι ισορροπημένη διατροφή σημαίνει τρώμε απ' όλα αλλά με μέτρο. Υιοθετώντας τη βασική αυτή αρχή, τότε η διατροφή σας μπορεί πραγματικά να γίνει πολύ οικονομική. Η υπερφαγία ξέρουμε όλοι ότι κοστίζει ακριβά.

Ακολουθώντας τις παραπάνω απλές συμβουλές, μπορείτε να έχετε μια υγιεινή και ισορροπημένη διατροφή, εξοικονομώντας χρήματα. Έτσι θα κάνετε καλό στην υγεία αλλά και την τσέπη σας.



Smartket: The Vegetarian Butcher

Το smartket επιστρέφει και αυτή την εβδομάδα, με ένα ανατρεπτικό για όσους με γνωρίζουν, brand. “The Vegetarian Butcher”! Θα μου πεις τι είναι αυτό και πώς γίνεται κάποιος που θεωρεί τον εαυτό του κασάμπ να είναι και vegetarian. Την απάντηση λοιπόν την έδωσε η ίδια η εταιρεία καθώς σκοπός της, τιμή και καμάρι της είναι στην ουσία οι καταναλωτές να αναφέρονται στο brand ως κασάμπδες και αυτό γιατί, σύμφωνα με την ίδια, ενώ κάποιες εταιρείες που ασχολούνται με την Vegan διατροφή επιλέγουν απλά το sustainability του θέματος υποβιβάζοντας στην πραγματικότητα τη γεύση, η “The Vegetarian Butcher” επιλέγει και επικεντρώνεται στην απόλαυση.



Σύνθημά τους: “Sacrifice Nothing” (δεν χρειάζεται να θυσιάσεις τίποτα). Αυτό έχει δύο ερμηνείες, αρχικά ότι δε χρειάζεται να θυσιάσει κανένα ζώο και δεύτερον ότι δεν χρειάζεται να θυσιάσεις την απόλαυσή σου και να νιώθεις ότι τρως κάποιο υποκατάστατο κρέατος.

Το προϊόν στηρίζεται στην ιδέα ότι το “The Vegetarian Butcher” φτιάχτηκε από λάτρεις του κρέατος για τους λάτρεις του κρέατος. Ο στόχος του; Να προσφέρει την ίδια γεύση και υφή όπως το κρέας, χωρίς όμως να επιβαρύνει τον πλανήτη και τα ζώα. Δεν πρόκειται για υποκατάστατο, αλλά για τον διάδοχό του!

Ψέματα δε θα σου πω, γενικά δεν τρελαίνομαι με τα Vegan προϊόντα και πιστεύω με έχω δοκιμάσει πολλά λόγω επαγγελματικής διαστροφής. Το συγκεκριμένο όμως, αν δεν γνώριζα ότι είναι Vegan δεν θα το καταλάβαινα. Ειδικά τα nuggets ίσως είναι πιο νόστιμα και από τα κανονικά που είναι από κοτόπουλο. Οπότε από μένα είναι Yes για τη γεύση, την υφή αλλά και το χρόνο μαγειρέματος που είναι πραγματικά ελάχιστος και φυσικά γιατί σου προσφέρει απόλαυση χωρίς θυσίες, στην κυριολεξία.





THE VEGETARIAN BUTCHER™

MENY:

1^ο πιάτο:

να μανιτάρια του δάσους σε Ηα
Burger με δροσερό σνακ σαμπλε κ
Χρυσές τραγανές ruffles πατά



info

Το The Vegetarian Butcher δημιουργήθηκε από τον Jaap Korteweg, έναν 9ης γενιάς αγρότη που προσπάθησε να γίνει vegetarian, αλλά του έλειπε η γεύση και η υφή του παραδοσιακού κρέατος. Έτσι, σε συνεργασία με επιστήμονες και καταξιωμένους chef, δημιούργησε το «εναλλακτικό του κρέατος», διατηρώντας όλα τα διατροφικά του στοιχεία, όπως πρωτεΐνη, βιταμίνη B12 και σίδηρο. Βρήκε, επομένως, τον τρόπο και έβγαλε τα ζώα από τη διατροφική αλυσίδα χωρίς να θυσιάσει τα ποτεύω του για ένα καλύτερο μέλλον. Τα προϊόντα του The Vegetarian Butcher έχουν τοποθετηθεί σε επλεγμένα σημεία μαζικής εστίασης και ξενοδοχεία, καθώς και στις καταψύξεις των supermarkets.

Η νέα χορτοφαγική πρόταση, συστήνεται για πρώτη φορά στο ελληνικό κοινό, με τέσσερα λαχταριστά προϊόντα:

- το Crispy Chic Burger
- το Lucky Nuggets
- το Legendary Burger και
- το Magic Mince!

THE VEGETARIAN BUTCHER™

Vegan

CRISPY CHIC BURGER

soy-based chicken-style coated burger, high in fibre and a source of protein, vitamin B12 and iron



180 g e **2 pieces**

120 kcal / 500 kJ
210 kcal / 880 kJ
100 g / 420 kcal

THE VEGETARIAN BUTCHER™

Vegan

LUCKY NUGGETS

soy-based nuggets, high in fibre and a source of protein, vitamin B12 and iron



180 g e

120 kcal / 500 kJ
210 kcal / 880 kJ
100 g / 420 kcal

THE VEGETARIAN BUTCHER™

Vegan

LEGENDARY BURGER

soy-based beef-style vegan burger, high in protein and a source of fibre, vitamin B12 and iron



218 g e **2 pieces**

120 kcal / 500 kJ
210 kcal / 880 kJ
100 g / 420 kcal

THE VEGETARIAN BUTCHER™

Vegan

MAGIC MINCE

soy-based crumbs, high in protein and fibre and a source of vitamin B12 and iron



200 g e

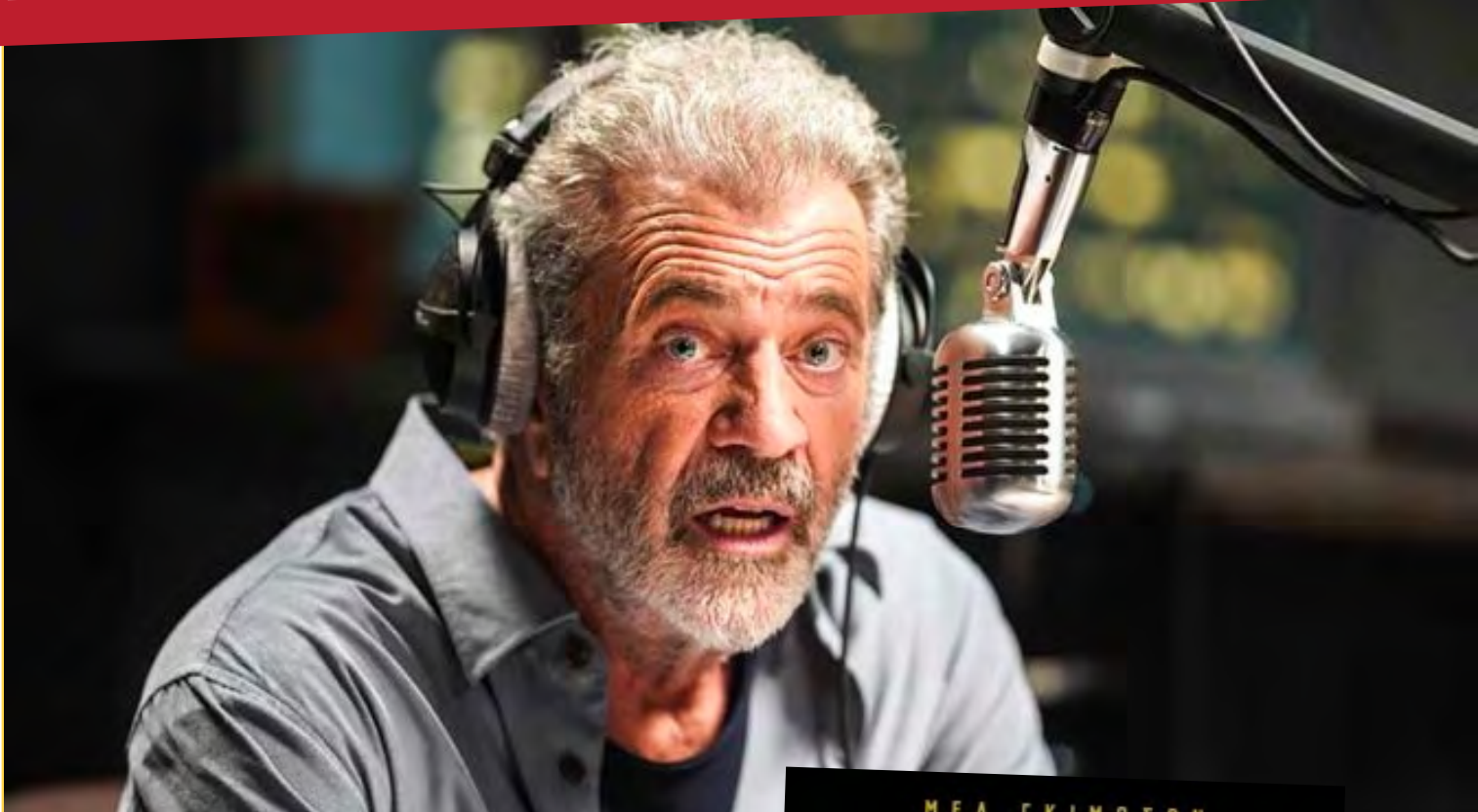
120 kcal / 500 kJ
210 kcal / 880 kJ
100 g / 420 kcal



Χρήστος Αρφάνης,
Σκηνοθέτης - Αρθρογράφος



Ανώνυμη Κλήση: Ένας ραδιοφωνικός παραγωγός αντιμετωπίζει μια μυστηριώδη απειλή



Η ταινία «Ανώνυμη Κλήση» (αρχικός τίτλος στα αγγλικά: On The Line) βρίσκει τον Mel Gibson στο ρόλο ενός ραδιοφωνικού παραγωγού που αντιμετωπίζει μια μυστηριώδη απειλή, όταν δέχεται μια ανώνυμη κλήση.

Η δεύτερη μεγάλου μήκους ταινία του Γάλλου σκηνοθέτη Romuald Boulanger μετά το Connectés του 2020, αλλά η πρώτη του αγγλόφωνη, το On The Line θα κάνει πρεμιέρα στις ελληνικές κινηματογραφικές αίθουσες στις 3 Νοεμβρίου 2022. Το τρέιλερ της ταινίας δίνει στο κοινό μια γεύση της έντασης που δημιουργείται στο επικίνδυνο παιχνίδι που καλείται να παίξει ο χαρακτήρας του Gibson, με σκοπό να σώσει τα αγαπημένα του πρόσωπα: την οικογένειά του, από τον άγνωστο εγκληματία που βρίσκεται στην κλήση κατά τη διάρκεια της ζωντανής εκπομπής.





Το τρέιλερ ξεκινά με τον Elvis Cooney (Mel Gibson) να ζητά από τους ακροατές του να χαλαρώσουν, καθώς ξεκινάει τη συνηθισμένη ρουτίνα του σαν ραδιοφωνικός παραγωγός, που δεν είναι άλλη από το να απαντά σε τηλεφωνικές κλήσεις αγνώστων και να δίνει συμβουλές. Τα πράγματα αρχίζουν να αλλάζουν όμως όταν ένας καλών με το όνομα "Gary" ισχυρίζεται ότι πρόκειται να κάνει κάτι πραγματικά κακό, αλλά δε διευκρινίζει ακόμα τι.

Ο Elvis παραμένει ψύχραιμος και συγκεντρωμένος καθώς ρωτά τον μυστηριώδη καλούντα πού βρίσκεται, χωρίς όμως να υποψιάζεται αυτό που θα ακολουθήσει. Ο "Gary" τότε μέσα στην ένταση του αποκαλύπτει ότι βρίσκεται μαζί με την οικογένειά του Elvis και έχει σκοπό να τους βλάψει, εκτός εάν ο ραδιοφωνικός παραγωγός καταλάβει ποιος πραγματικά είναι πίσω από αυτή την ανώνυμη κλήση.

Τα πράγματα αγριεύουν και γίνονται ακόμα πιο τρομακτικά για τον πρωταγωνιστή και τους συναδέλφους του όταν ενημερώνονται ότι το σπίτι και η οικογένειά του



πραγματικά κινδυνεύουν και μαζί ολόκληρος ο ραδιοφωνικός σταθμός που είναι ο επόμενος στόχος του άγνωστου άνδρα.

Η «Ανώνυμη Κλήση» σε σκηνοθεσία Romuald Boulanger με τους Mel Gibson, William Moseley, Kevin Dillon, John Robinson, Enrique Arce, Nadia Farès και Alia Seror-O'Neill κυκλοφορεί 3 Νοεμβρίου 2022 στα Village Cinemas.

Πηγές

- <https://www.filmly.gr/movies-database/on-the-line-2022/>
- <https://www.youtube.com/watch?v=QcfBa3YGEjs>





Picture by: Giorgos Diplas, ©MinBZ

Παρουσία της Α.Μ. Βασιλιά και της Α.Μ. Βασίλισσας της Ολλανδίας πραγματοποιήθηκε ο pitching διαγωνισμός "The Squeeze" του Orange Grove

Την Τρίτη 1η Νοεμβρίου 2022 πραγματοποιήθηκε ο 14ος Pitching Διαγωνισμός "The Squeeze", η καθιερωμένη γιορτή καινοτομίας και νεοφυούς επιχειρηματικότητας, που αποτελεί πρωτοβουλία του Orange Grove και της Ολλανδικής Πρεσβείας στην Ελλάδα. Τον διαγωνισμό τίμησαν με την παρουσία τους η Α.Μ. Βασιλιάς της Ολλανδίας Willem-Alexander και η Α.Μ. Βασίλισσα Máxima, συνοδευόμενοι από μέλη της Κυβέρνησης της Ολλανδίας, στο πλαίσιο της Επίσημης Επίσκεψης που πραγματοποιούν στη χώρα μας.

Στη σκηνή του "The Squeeze" ανέβηκαν έξι δυναμικές startups του Orange Grove, που είχαν περάσει στην τελική φάση του διαγωνισμού, παρουσιάζοντας τις καινοτόμες επιχειρηματικές ιδέες τους σε ένα πάνελ διακεκριμένων κριτών από τις Η.Π.Α., την Ολλανδία και την Ελλάδα. Την πρώτη θέση κατέκτησε η Grandmama που εκπροσωπήθηκε από τη CEO Βίκη Κλήμη, και τη δεύτερη θέση η Struuct, που εκπροσωπήθηκε από τον CEO Σπύρο Κωνσταντή.

Το Βασιλικό Ζεύγος υποδέχθηκαν στο "The Squeeze" οι Αλεξάνδρα Σαρμά, Γιάννης Κανελλόπουλος και Γιάννης Νικολόπουλος (partners και μέλη ΔΣ Orange Grove) στο Φάρο του ΚΠΙΣΝ, όπου φιλοξενήθηκε η εκδήλωση.

Οι έξι startups που διαγωνίστηκαν στον 14ο Pitching Διαγωνισμό "The Squeeze" ήταν οι: Agro-U (Κορίνα Χατζηγεωργίου), Meterscope (Γιώργος Ευθυμίου), Indust Systems (Μιχάλης Δρακουλέλης), Genomix4U (Σταυρούλα Σιαμόγλου), Struuct (Σπύρος Κωνσταντής), Grandmama (Βίκη Κλήμη). [Δείτε εδώ](#) το πρόσφατο αφιέρωμα του Say Yes ...to the Press στην Grandmama, τη μεγαλύτερη πλατφόρμα εύρεσης φροντιστών που ειδικεύεται στη φροντίδα στο σπίτι ηλικιωμένων και ανθρώπων που έχουν ανάγκη, που κατέκτησε την πρώτη θέση στον διαγωνισμό!

HUAWEI Mate 50 Pro: Ο νέος βασιλιάς της φωτογραφίας στα smartphones!



Ξεκίνησε η εκδήλωση ενδιαφέροντος για το [HUAWEI Mate 50 Pro](#), το οποίο σηματοδοτεί με τον καλύτερο τρόπο τη δέκατη επέτειο από την κυκλοφορία του πρώτου smartphone Mate. Το HUAWEI Mate 50 Pro είναι εξοπλισμένο με τεχνολογία αιχμής και ανοίγει νέους δρόμους για όλους τους χρήστες που θέλουν να διευρύνουν το εύρος των απαιτήσεων τους από μια κορυφαία έξυπνη συσκευή. Μάλιστα, η εκδήλωση ενδιαφέροντος συμπίπτει με την ανακοίνωση της βαθμολογίας του DXOMARK, την υψηλότερη που έχει δοθεί ποτέ, κατατάσσοντας το HUAWEI Mate 50 Pro στην κορυφή ως το smartphone με την καλύτερη κάμερα!

Το [HUAWEI Mate 50 Pro](#) διαθέτει κάμερα με το πρώτο έξυπνο, ρυθμιζόμενο φυσικό διάφραγμα 10 επιπέδων και προσφέρει τις πιο ευέλικτες δυνατότητες φωτογραφίας που έχουν υπάρξει ποτέ σε smartphone. Το νέο μοντέλο-ναυαρχίδα αποτελεί επίσης ένα μεγάλο βήμα στην αισθητική, τη λειτουργικότητα και την αντοχή των smartphones.

Αυτά τα ισχυρά χαρακτηριστικά ενισχύονται περαιτέρω από το λειτουργικό σύστημα EMUI 13, που κάνει το ντεμπούτο του στο Mate 50 Pro και προσφέρει ένα ευρύ φάσμα απρόσκοπτων έξυπνων υπηρεσιών. Η λειτουργία Super-Hub, για παράδειγμα, διευκολύνει την αβίαστη μεταφορά δεδομένων και αρχείων μεταξύ εφαρμογών και συσκευών, υπερβαίνοντας μακροχρόνια εμπόδια που διαχώρισαν διαφορετικές μεταξύ τους, πλατφόρμες.

HUAWEI Mate50 Pro

Ανακαλύψτε εκατομμύρια εφαρμογές μέσω του Huawei AppGallery και του Gspace!



Η Γυναικεία Επιχειρηματικότητα σε πρώτο πλάνο

Για 11η συνεχή χρονιά η Διεύθυνση Οικονομικών και Κλαδικών Μελετών της ICAP CRIF διενήργησε έρευνα για τη «Γυναικεία Επιχειρηματικότητα», εστιάζοντας στη Γυναίκα - Ανώτατο Στέλεχος.



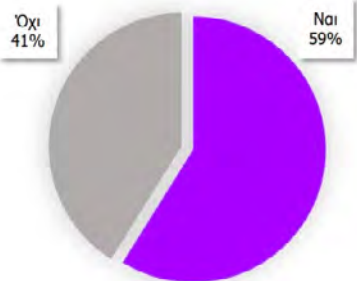
Σκοπός της έρευνας:

- Η αποτύπωση των βασικών χαρακτηριστικών που διακρίνουν τις γυναίκες επιχειρηματίες - ανώτατα στελέχη που τις οδηγούν στην κορυφή της ιεραρχίας των επιχειρήσεων.
- Ο εντοπισμός των κύριων χαρακτηριστικών στα οποία πιστεύουν ότι υπερτερούν οι γυναίκες ανώτατα στελέχη σε σχέση με τους άνδρες συναδέλφους τους.

Διάγραμμα 5. Ποια είναι τα εμπόδια που αντιμετωπίσατε κατά τη διάρκεια της επαγγελματικής σας ανέλιξης;



Διάγραμμα 6. Θεωρείτε ότι υπάρχει μισθολογικό χάσμα μεταξύ ανδρών και γυναικών; Εάν επιλέξατε "Ναι", παρακαλώ προσδιορίστε το ποσοστό της απόκλισης:



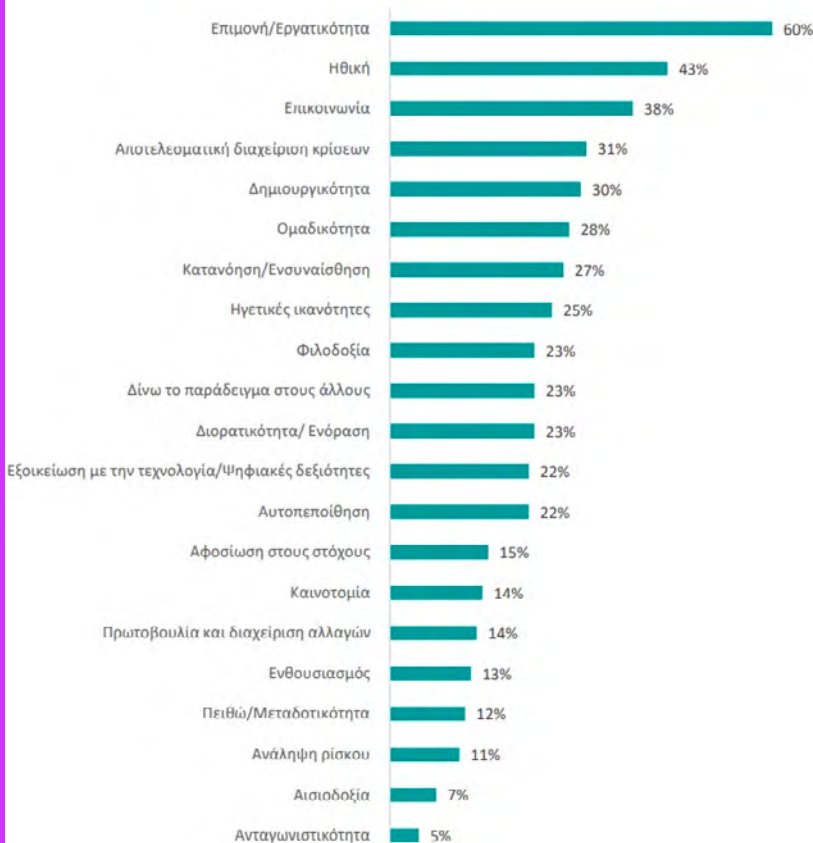
Ο Νικήτας Κωνσταντέλλος, Προέδρος και Διευθύνων Σύμβουλος του ΟΜΙΛΟΥ ICAP CRIF δήλωσε:

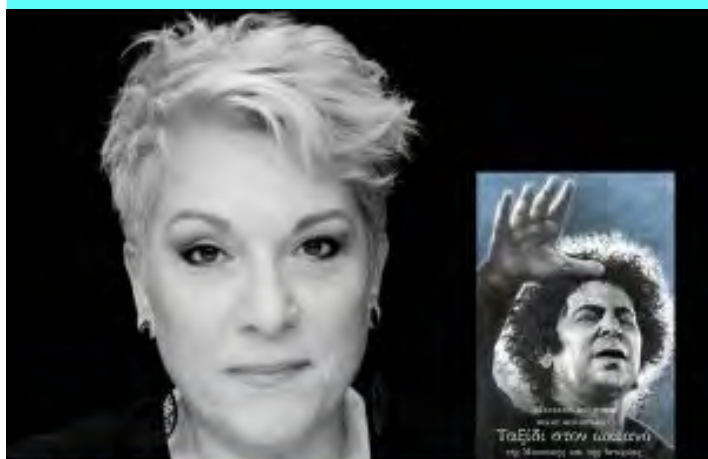


«Σύμφωνα με τα ευρήματα πρωτογενούς έρευνας σε 1.200 μεγαλύτερες εταιρείες που διοικούνται από Γυναίκες, προέκυψε ότι οι Γυναίκες Επιχειρηματίες / Ανώτατα Στελέχη χαρακτηρίζονται από εργατικότητα - επιμονή και θεωρούν ότι υπερτερούν των ανδρών συναδέλφων τους στην ενσυναίσθηση και κατανόηση (70%), στις επικοινωνιακές δεξιότητες (68%) και στο πνεύμα δημιουργικότητας (65%) που τις διακατέχει. Ωστόσο, δηλώνουν πιο επιφυλακτικές στην ανάληψη ρίσκου. Η ενεργειακή κρίση παράλληλα με την πανδημία του κορωνοϊού COVID-19 ενίσχυσε τα επίπεδα ευαισθητοποίησης σε θέματα περιβάλλοντος, κοινωνίας και εταιρικής διακυβέρνησης (ESG), μεταβάλλοντας τις συνθήκες στο εγχώριο επιχειρηματικό περιβάλλον. Η συντριπτική πλειονότητα των επιχειρήσεων που διοικούνται από γυναίκες (90%) έχει υιοθετήσει την παροχή ίσων ευκαιριών προς όλους τους εργαζόμενους και την εταιρική κουλτούρα εμπιστοσύνης και συμπερίληψης, με 8 στις 10 εταιρείες (79%) να ακολουθούν πρακτικές πολιτικής ίσων αμοιβών. Ωστόσο, το 59% των συμμετεχόντων γυναικών - ανώτατων στελεχών θεωρεί ότι υφίστανται διαφορετική μισθολογική μεταχείριση σε σχέση με τους άντρες συναδέλφους τους. Επτά στις δέκα Γυναίκες/Ανώτατα Στελέχη θεωρούν ότι οι οικογενειακές υποχρεώσεις, το βάρος των οποίων επωμίζονται, αποτελούν το μεγαλύτερο τροχοπέδη στην επαγγελματική τους ανέλιξη. Εντούτοις, οι γυναίκες ανώτατα στελέχη εμφανίζονται αρκετά αισιόδοξες για την επόμενη διετία (2023-2024) και προβλέπουν σημαντική αύξηση των εσόδων των εταιρειών που ηγούνται, με μέσο ετήσιο ρυθμό της τάξεως του 11%. Οι γυναίκες επικεφαλής που

συμμετείχαν στην έρευνα είναι υψηλού μορφωτικού επιπέδου, αφού το 91% κατέχει πτυχίο τριτοβάθμιας εκπαίδευσης και οι μισές εξ' αυτών διαθέτουν και μεταπτυχιακό τίτλο σπουδών. Το 75% των συμμετεχόντων γυναικών εκτός από τη διευθυντική/διοικητική θέση που κατέχουν στην εταιρεία, συνδέονται και μετοχικά με αυτήν. Τα παραπάνω επιβεβαιώνουν την ικανότητά τους στην αντιμετώπιση κάθε επιχειρηματικής πρόκλησης και αποδεικνύουν ότι οι Γυναίκες και η γυναικεία επιχειρηματικότητα θα πρέπει να καταλαμβάνουν περίοπτη θέση στο σύγχρονο επιχειρηματικό περιβάλλον».

Διάγραμμα 3. Ποια από τα παρακάτω χαρακτηριστικά σας διακρίνουν;





ΣΑΒΒΑΤΟ 12/11 Ώρα 18:00
ΑΝΑΣΤΑΣΙΑ ΒΟΥΛΓΑΡΗ
ΜΙΚΗΣ ΘΕΟΔΩΡΑΚΗΣ

ΠΑΡΟΥΣΙΑΣΗ ΒΙΒΛΙΟΥ
 ΕΤΑΙΡΕΙΑ ΜΕΛΕΤΩΝ ΛΑΥΡΕΩΤΙΚΗΣ (Παλιό Μηχανουργείο στο Λιμάνι Λαυρίου)

Οι εκδόσεις IANOS σας προσκαλούν στην παρουσίαση του βιβλίου **ΤΑΞΙΔΙ ΣΤΟΝ ΩΚΕΑΝΟ ΤΗΣ ΜΟΥΣΙΚΗΣ ΚΑΙ ΤΗΣ ΙΣΤΟΡΙΑΣ** της **ΑΝΑΣΤΑΣΙΑΣ ΒΟΥΛΓΑΡΗ** και του **ΜΙΚΗ ΘΕΟΔΩΡΑΚΗ**.

Θα μιλήσουν και οι:

Δρ. ΓΙΩΡΓΟΣ ΔΕΡΜΑΤΗΣ ιστορικός,

ΑΝΔΡΕΑΣ ΖΕΡΒΑΚΗΣ ερευνητής και μελετητής του μουσικού έργου του Μίκη Θεοδωράκη, και η συγγραφέας, **ΑΝΑΣΤΑΣΙΑ ΒΟΥΛΓΑΡΗ**.

Η εκδήλωση θα ολοκληρωθεί με την **ΑΝΔΡΙΚΗ ΧΟΡΩΔΙΑ ΛΑΥΡΙΟΥ**.

IANOS
 ΑΛΥΣΙΑ ΠΡΑΓΜΑΤΩΝ
 Σιαθίου 24 | Τ 210 32 17 917

Ταξίδι στον ωκεανό της Μουσικής και της Ιστορίας

Το Σάββατο 12 Νοεμβρίου στις 18:00 η Εταιρεία Μελετών Λαυρεωτικής σε συνεργασία με τις Εκδόσεις IANOS διοργανώνουν παρουσίαση του βιβλίου της Αναστασίας Βούλγαρη και του Μίκη Θεοδωράκη με τίτλο «Ταξίδι στον ωκεανό της Μουσικής και της Ιστορίας», στην Εταιρεία Μελετών Λαυρεωτικής (Στο Παλιό Μηχανουργείο στο Λιμάνι Λαυρίου).

Θα μιλήσουν και οι:

Δρ. Γιώργος Δερμάτης, ιστορικός

Ανδρέας Ζερβάκης, Ερευνητής και μελετητής του μουσικού έργου του Μίκη Θεοδωράκη και η συγγραφέας, Αναστασία Βούλγαρη.

Η εκδήλωση θα ολοκληρωθεί με την Ανδρική Χορωδία Λαυρίου.

Link βιβλίου: <https://bit.ly/3gCD3DW>

“Ευτυχώς, κάποτε η π-οίηση τελειώνει” Ατομική έκθεση



Η ENIA Gallery παρουσιάζει στον νέο της χώρο την Κυριακή 13 Νοεμβρίου την έκτη ατομική έκθεση του Μάριου Φούρναρη με τίτλο «Ευτυχώς, κάποτε η π-οίηση τελειώνει».

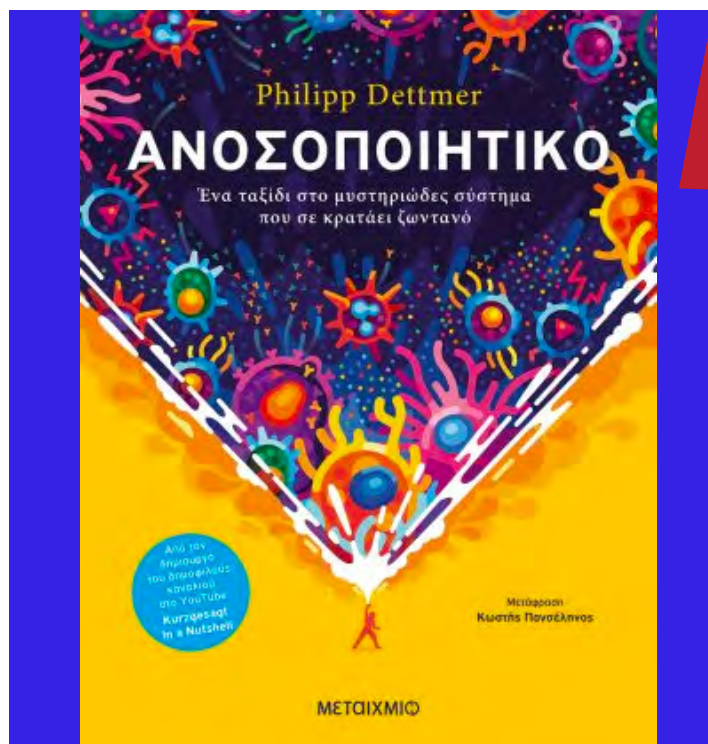
Η αρχιτεκτονική διαμόρφωση και κάτοψη του νέου εκθεσιακού χώρου κατέχει δεσπόζουσα σημασία στην συγκρότηση της έκθεσης. Τα περίπου σαράντα έργα παρουσιάζονται ως τμήματα μιας σύνθεσης – εγκατάστασης, αναπτύγματα των εννοιολογικών και εικαστικών αναζητήσεων του καλλιτέχνη. Ο Μάριος Φούρναρης μελετά σε βάθος την ιστορία και την ιστορία της τέχνης και θίγει εκ νέου, στο σήμερα του, το ζήτημα της ύπαρξης μιας τέχνης με κοινωνικό χαρακτήρα. Επιμέλεια έκθεσης: Νίκη Παπασπύρου, ιστορικός τέχνης.

Εγκαίνια Έκθεσης: Κυριακή 13 Νοεμβρίου 2022 και ώρα 19:00

Διάρκεια Έκθεσης: 13 Νοεμβρίου 2022 έως 11 Μαρτίου 2023 (17 Δεκεμβρίου έως 12 Ιανουαρίου 2023 η έκθεση θα παραμείνει κλειστή)

Ώρες Λειτουργίας: Πέμπτη / Παρασκευή: 12:00 – 20:00, Σάββατο: 12:00 – 16:00

Η είσοδος στην έκθεση είναι ελεύθερη για το κοινό.



Ανοσοποιητικό: Ένα ταξίδι στο μυστηριώδες σύστημα που σε κρατάει ζωντανό

Στο βιβλίο αυτό, ο Philippe Dettmer, ο δημιουργός του δημοφιλούς επιστημονικού καναλιού στο YouTube [«Kurzgesagt-In A Nutshell»](#), ταξιδεύει τους αναγνώστες του μέσα στο φρούριο του ανθρώπινου σώματος και τις άμυνές του. Μια συνεχής μάχη σε ασύλληπτη κλίμακα διεξάγεται μέσα μας, γεμάτη ιστορίες εισβολών, στρατηγικής, τελικής επικράτησης και ευγενούς αυτοθυσίας. Μάλιστα, όσο διαβάσατε τις γραμμές αυτές, το ανοσοποιητικό σας σύστημα μάλλον εντόπισε και εξουδετέρωσε ένα καρκινικό κύτταρο που είχε αρχίσει να μεγαλώνει μέσα σας.

Κάθε κεφάλαιο ασχολείται λεπτομερώς με κάποιο χαρακτηριστικό του ανοσοποιητικού συστήματος, με αμυντικά συστήματα όπως τα αντισώματα και η φλεγμονή, με απειλές όπως τα βακτήρια, οι ιοί, οι αλλεργίες και ο καρκίνος, ενώ ο Dettmer μας μαθαίνει γιατί η φράση «ενισχύστε το ανοσοποιητικό σας σύστημα» είναι μια χίμαιρα, πώς τα παράσιτα ξεγλιστρών από τις άμυνες του σώματός μας, πώς λειτουργούν οι ιοί (συμπεριλαμβανομένου και του κορονοϊού), και τι ακριβώς συμβαίνει στην πληγή μας όταν κοπούμε.

Με τις πολύχρωμες εικόνες και τις εξαιρετικές περιγραφές που του δίνουν ζωή, το Ανοσοποιητικό μετατρέπει ένα από τα πιο περίπλοκα θέματα σε μια συναρπαστική περιπέτεια. Από τις εκδόσεις ΜΕΤΑΙΧΜΙΟ.

Ένοχη συνείδηση



«Το έχω πει και θα το ξαναπώ: εάν δεν σε τιμωρήσει η δικαιοσύνη για τις πράξεις σου, θα φροντίσει να το κάνει η ίδια σου η συνείδηση. Και σε περίπτωση που αποτύχει κι αυτή, τότε υπάρχει η Θεία Δίκη. Και από αυτήν, φίλε μου, δεν ξεφεύγει κανείς...»

Δώδεκα χρόνια πριν, τρία αποτρόπαια εγκλήματα, σε ένα ορεινό χωριό της Βόρειας Ελλάδας, συνταράσσουν το πανελλήνιο. Τα στοιχεία που ανακαλύπτει η ομάδα του Δημήτρη Χατζηλαδά είναι αδιάσειστα και η σύλληψη του ενόχου, λίγες μέρες αργότερα, ανακούφιση για όλους.

Σήμερα, στην Αστυνομική Διεύθυνση Θεσσαλονίκης επικρατεί αναβρασμός όταν η Παρασκευή Μαραγκού δραπετεύει από το Ειδικό Ψυχιατρείο Θεσσαλονίκης όπου κρατείται.

Παλιοί και νέοι αστυνομικοί καλούνται να ενώσουν τις δυνάμεις τους για να την εντοπίσουν.

Ποια είναι όμως η πραγματικότητα; Και τι είδους δικαιοσύνη μπορεί να αποδοθεί όταν ο πραγματικός ένοχος έχει ήδη τιμωρηθεί; Από τις εκδόσεις ΜΙΝΩΑΣ.

quote of the day

"A HEALTHY OUTSIDE STARTS FROM THE INSIDE."

Robert Urich



tip of the day

Health is the greatest possession.

Laozi

3 Νοεμβρίου

- > World Jellyfish Day
- > One Health Day
- > National Sandwich Day
- > National Cash Back Day