



Νέα
συσκευασία!



Τόση απόλαυση σε μια σαλάτα!

Οι φρέσκες σαλάτες με **baby φύλλα** της οικογένειας **Βεζύρογλου**, θα βρουν μια ξεχωριστή θέση στο καθημερινό τραπέζι αλλά και στην καρδιά σας! Καλλιεργημένα με φροντίδα και σεβασμό για το περιβάλλον και τον άνθρωπο, αυτά τα τρυφερά, ολόφρεσκα φυλλαράκια κρύβουν μέσα τους αμέτρητα μυστικά ευεξίας και καλής υγείας. **Και είναι τόσο νόστιμα!**

Γι' αυτό οι σαλάτες της οικογένειας **Βεζύρογλου**, κάνουν τη διαφορά!



ap'ta peribolia tou
Βεζύρογλου

SAY *yes* to the **press**



**ΜΕΧΡΙ ΠΟΤΕ
ΘΑ ΑΥΞΑΝΟΝΤΑΙ
ΟΙ ΚΑΤΟΙΚΟΙ
ΤΟΥ ΠΛΑΝΗΤΗ;**

Good morning SayYessers!



Φτιάξε καφέ να στα πω...

Καλημέρα **SayYesser!!!**

Χρειάστηκαν πολλά χρόνια και αρκετά περιστατικά για να συνειδητοποιήσω ότι το να είμαι ευτυχισμένη δεν είναι ο σκοπός της ζωής μου, αφού το να νιώθω έτσι δεν πρέπει να εξαρτάται από τον αν πέτυχα κάποιο στόχο ή όχι.

Ιδανικά πρέπει να νιώθουμε ευτυχείς ακόμα και όταν διανύουμε περιόδους προσωπικής μοναξιάς γιατί αυτό σημαίνει εσωτερική δύναμη και ότι δεν περιμένουμε κανέναν να μας σώσει από το κενό που νιώθουμε μέσα μας. Ξέρω ότι ακούγεται σκληρό να το λέω αυτό, όμως η ευτυχία μας εξαρτάται αποκλειστικά από μας και δεν πρέπει να επηρεάζεται από στόχους, επιτεύγματα και ανθρώπους περαστικούς.

Από την άλλη πλευρά, δεν μπορούμε να αντιληφθούμε εύκολα τι ακριβώς είναι η ευτυχία. Τις περισσότερες φορές την ψάχνουμε στους άλλους ανθρώπους και όχι μέσα μας. Με τον τρόπο αυτό κάθε φορά που κάποιος άλλος αναλαμβάνει τα ηνία της ζωής μας και φροντίζει για την ευτυχία μας, όταν αυτός αποχωρεί νιώθουμε μισοί και ότι φεύγοντας την πήρε μαζί του.

Η ευτυχία σύμφωνα με τον Αριστοτέλη συνοψίζεται σε μία μόνο λέξη: ευδαιμονία, η ανώτερη πνευματική κατάσταση που οφείλουμε να αναζητάμε.

Ο Αριστοτέλης, διαφέροντας από τους ηδονιστές φιλόσοφους (Κυρηναϊκή Σχολή), διαβεβαίωνε ότι η ευτυχία είναι συνδεδεμένη αναπόφευκτα με την αρετή. Χωρίς την αρετή, το μέγιστο που μπορεί να ελπίζει κανείς είναι η πρόσκαιρη ικανοποίηση.

Έτσι λοιπόν ο Αριστοτέλης χωρίζει την ευτυχία όπως τη βιώνουμε, σε 4 κατηγορίες:

1. Η ευτυχία που προέρχεται από υλικά αγαθά και απολαύσεις. Αυτός είναι ο τομέας των υλικών και αισθησιακών απολαύσεων καθώς επίσης και το βασίλειο των καθημερινών συναισθημάτων μας. Το ζητούμενο είναι να μεγιστοποιήσουμε τα θετικά συναισθήματα και να ελαχιστοποιήσουμε τα αρνητικά. Οι άνθρωποι που καθοδηγούνται από αυτή την επιθυμία προσανατολίζονται στην ευχάριστη ζωή που μεταφράζεται σε στιγμιαία συναισθήματα χαράς και απόλαυσης. Αυτή είναι η ικανοποίηση.



2. Η ευτυχία που προέρχεται από την ικανοποίηση του εγώ. Όταν δηλαδή, μας συγκρίνουν με άλλους και μας θεωρούν καλύτερους, αυτός είναι ο τομέας των επιτευγμάτων και του ανταγωνισμού. Υπάρχει έντονη κοινωνική σύγκριση: αξιολογείτε τη ζωή σας σε σύγκριση με τη ζωή των άλλων. Η ικανοποίηση από τη ζωή είναι το ζητούμενο σε αυτόν τον τομέα όπου σιωπηρώς συγκρίνετε τον εαυτό σας με τους άλλους και η απόκτηση περισσότερων χρημάτων μπορεί να σας βοηθήσει να αισθανθείτε καλύτερα.

Οι άνθρωποι που καθοδηγούνται από αυτή την επιθυμία προσανατολίζονται στην επιτυχημένη ζωή, η οποία αποτελείται από κρίσεις και εκτιμήσεις για τα συναισθήματα καθώς η ικανοποίησή σας από τη ζωή εξαρτάται από την αντίληψή σας σχετικά με το πώς αισθάνεστε σε σχέση με τους άλλους. Αυτή είναι η Επιτυχία.

3. Η ευτυχία που έρχεται βοηθώντας τους άλλους και συνεισφέροντας ώστε να γίνει ο κόσμος καλύτερος. Αυτός είναι ο τομέας του αλtruισμού και της συνεργασίας. Προσανατολιζόμαστε στους άλλους και όχι στον εαυτό μας. Υπάρχει μία επιθυμία να είμαστε γενναιόδωροι και να έχουμε μια ζωή με νόημα.

Οι άνθρωποι έχουν την ανάγκη να αισθανθούν ότι υπάρχει νόημα στη ζωή τους και ότι συνεισφέρουν σε έναν ανώτερο σκοπό. Οι άνθρωποι που κυρίως καθοδηγούνται από αυτή την επιθυμία είναι προσανατολισμένοι σε μια ουσιαστική ζωή. Αυτές οι αξίες αντιπροσωπεύουν ένα υψηλότερο νόημα. Αυτό είναι το Νόημα.

4. Ο άνθρωπος αντλεί την ευτυχία από την ηθική. Βιώνει την ηθική χαρά να ζει ως ανώτερος άνθρωπος του οποίου φύση του είναι πλέον η αγάπη χωρίς όρους. Ο άνθρωπος επιθυμεί να ζει σε αρμονία με τις βαθύτερες αξίες του. Οι άνθρωποι που έχουν αυτά τα κίνητρα προσανατολίζονται σε μια ενάρετη ζωή. Αυτή είναι η ηθική.

Tip of the Day: Διαβάζοντας τα παραπάνω λοιπόν είναι σαφές ότι η ευτυχία είναι ο μόνος στόχος που δεν πρέπει να επιδιώκουμε αφού πηγάζει από μέσα μας. Η αποτίμηση της ευφύιας, της αξίας, του πλούτου και της επιτυχίας εξαρτάται πάντα από άλλα πράγματα. Έτσι, η ευτυχία είναι η μόνη έννοια που δεν έχει ανάγκη από εξωτερικούς παράγοντες για να αποτιμηθεί. Άρα μην ονομάζουμε ευτυχία την ικανοποίηση, το νόημα, την ηθική ή την επιτυχία. Αυτά είναι έννοιες που συνδράμουν στην συνολική εικόνα μιας ευτυχισμένης ζωής αλλά δεν είναι το πραγματικό νόημά της. Κι ακριβώς γι' αυτό μας προειδοποιούσε ο Έλληνας φιλόσοφος: «Η ευτυχία καθενός εξαρτάται μόνο από τον εαυτό του και από αυτό που νιώθει μέσα του».

Μέχρι πότε θα αυξάνονται οι κάτοικοι του πλανήτη;

Σήμερα, 15 Νοεμβρίου 2022, διανύουμε μια ιστορική μέρα καθώς ο πλανήτης μας γίνεται το σπίτι για 8 δισεκατομμύρια ανθρώπους!



Ο παγκόσμιος πληθυσμός όλο και αυξάνεται... Σύμφωνα με τις εκτιμήσεις και τις μετρήσεις των ειδικών, το 2037 θα γίνουμε 9 δισεκατομμύρια. Το 2058 θα φτάσουμε τα 10 δισεκατομμύρια...

Ο ανθρώπινος πληθυσμός είχε διπλασιαστεί μέσα σε 40 χρόνια, από τα 3 δισεκατομμύρια του 1959, στα 6 δισεκατομμύρια του 1999.

Στις μέρες μας ο παγκόσμιος πληθυσμός αυξάνεται κατά 0,84% ανά έτος, προσθέτοντας 67 εκατομμύρια ανθρώπους στη Γη ετησίως. Ο ρυθμός

αύξησης του ανθρώπινου πληθυσμού είχε φτάσει στο ανώτατο όριο του στα τέλη της δεκαετίας του '60, όταν πέρασε το 2%.





Τώρα, ο ρυθμός αύξησης του ανθρώπινου πληθυσμού βρίσκεται σε καθοδική πορεία, και έτσι θα συνεχίσει για πάντα! Ειδικότερα, το 2086 θα πέσει στο μηδέν, και έως το 2100 θα φτάσει στο -0,11.

Πότε θα γίνει το πικ!

Το 2083 θα γίνει το ιστορικό... πικ, δηλαδή θα είμαστε 10,43 δισεκατομμύρια άνθρωποι στη Γη. Από τη χρονιά εκείνη και μετά, ο ανθρώπινος πληθυσμός θα αρχίσει να μειώνεται.

Γιατί αυξανόμαστε τόσο;

Οι βασικοί παράγοντες της τόσο μεγάλης αύξησης του πληθυσμού είναι η σημαντική βελτίωση των συνθηκών ζωής, η επαναστατική εξέλιξη της ιατρικής, της τεχνολογίας και της επιστήμης γενικότερα.

Ήξερες ότι...

Το παγκόσμιο μέσο προσδόκιμο ζωής ήταν τα 30 χρόνια το 1800. Το 1950 αυξήθηκε στα 46,5 χρόνια, το 1995 έφτασε στα 65 χρόνια και το 2019 στα 72,5 χρόνια.

Πως επηρεάζεται το περιβάλλον

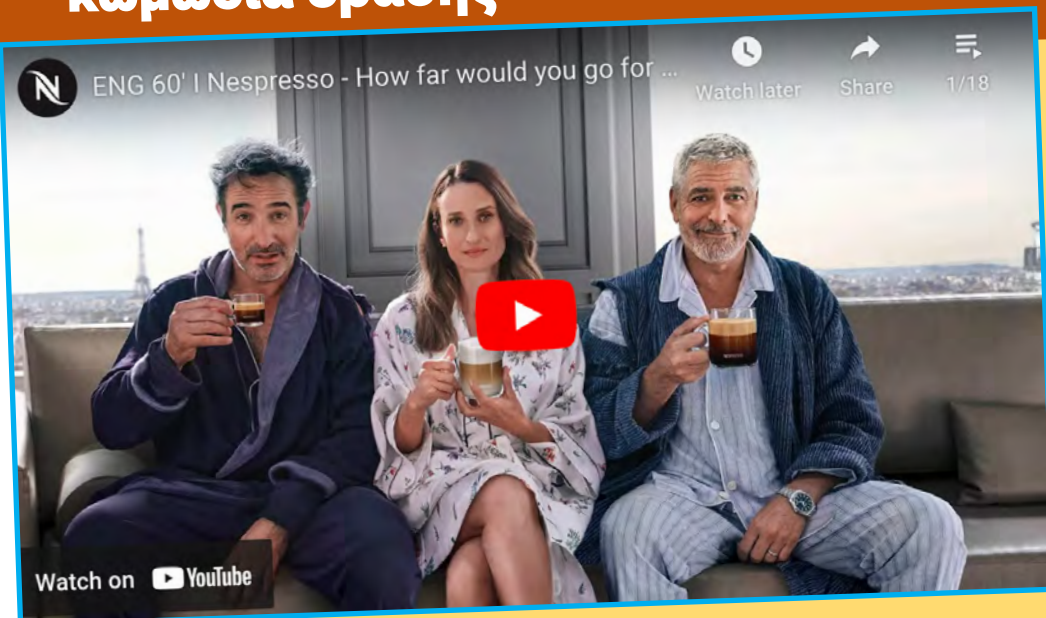
Η κατανομή του πληθυσμού είναι άνιση, καθώς περισσότεροι από τους μισούς ανθρώπους ζουν στην Ασία.

Η καθηγήτρια Δημογραφίας Raya Muttarak αποκαλύπτει ότι οι εκπομπές αερίων του θερμοκηπίου έχουν να κάνουν με τα επίπεδα εισοδήματος και όχι με την κατανομή του πληθυσμού: «Το 10% των πιο πλούσιων είναι πραγματικά υπεύθυνο για περίπου το 50% των εκπομπών αερίων του θερμοκηπίου και μιλάμε για μόνο 770 εκατομμύρια άτομα στον κόσμο. Την ίδια στιγμή το “κατώτερο” 50% του παγκόσμιου πληθυσμού από πλευράς πλούτου, ποσοστό που αντιστοιχεί περίπου σε 4 δισ. άτομα, ευθύνεται για την εκπομπή μόλις του 12%».

Ο περιβαλλοντικός αντίκτυπος της πληθυσμιακής αύξησης θα εξαρτηθεί σε κάποιο βαθμό από το πόσο περισσότεροι θα είμαστε, αλλά θα εξαρτηθεί κυρίως από το αν οι συμπεριφορές μας τροφοδοτούν την υπερθέρμανση του πλανήτη ή την επιβραδύνουν.

Παρακολουθήστε [εδώ](#) την αυξητική πορεία του παγκόσμιου πληθυσμού.

Η Nespresso επαναφέρει τον George Clooney και τον Jean Dujardin στην οθόνη στη νέα διαφήμιση που θυμίζει κωμωδία δράσης



Οκτώ χρόνια μετά την πρώτη τους συνάντηση επί της οθόνης, ο George Clooney και ο Jean Dujardin ξανασμίγουν στο τελευταίο και γεμάτο δράση τηλεοπτικό σίκουελ της Nespresso «Πόσο μακριά θα πήγαινες για τη Nespresso;» Αυτή τη φορά, το δυναμικό δίδυμο συνοδεύεται από την επί οθόνης φίλη του Jean Dujardin, την ιδιαίτερα ταλαντούχα Camille Cottin – που κάνει το ντεμπούτο της στη Nespresso. Σε αυτή την εξαιρετικά διασκεδαστική και κωμική ταινία, οι σούπερ σταρς συγκεντρώνονται για να δείξουν στον κόσμο ότι οι γεύσεις του

καφέ Nespresso είναι τόσο ακαταμάχητες που θα έκαναν τα πάντα για να τις έχουν, θέτοντας το ερώτημα στα χείλη όλων - πόσο μακριά θα φτάνετε για την αξέχαστη γεύση ενός Nespresso καφέ;

Κάνοντας ντεμπούτο από τις 15 Νοεμβρίου στην Ελλάδα και σε περισσότερες από 20 ευρωπαϊκές χώρες, η νέα καμπάνια αποτελεί την εξέλιξη της αρχικής διαφήμισης του 2014, αλλά αυτή τη φορά βλέπουμε τον George Clooney να προσφέρεται να φτιάξει στον Jean Dujardin έναν καφέ Nespresso μόνο για να συνειδητοποιήσει ακαριαία ότι έχει μόνο μία κάψουλα καφέ. Έπειτα από έναν άψογο κωμικά συγχρονισμό, ο George Clooney τραβάει το χαλί κάτω από τον Jean Dujardin για να πιάσει για λίγο στα χέρια του την τελευταία κάψουλα, προτού αυτή πετάξει από το παράθυρο και προσγειωθεί στο μπαλκόνι της Camille Cottin. Το δίδυμο πρέπει να ενώσει τις δυνάμεις του για να διεκδικήσει ξανά την κάψουλα - με τον Jean Dujardin να κατεβάζει από το μπαλκόνι τον George Clooney σε μια ψάθινη καρέκλα στο διαμέρισμα της Camille Cottin. Σε μια ανατροπή, όλα αλλάζουν, καθώς η Camille Cottin ζητά τον Nespresso καφέ της, που έκλειψε αναιδώς ο George Clooney. Πώς θα τελειώσει;

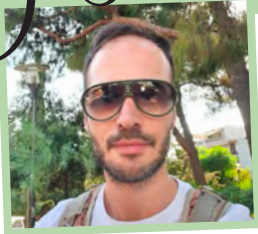
Press Room

Η Beverage World έκλεψε τις εντυπώσεις στο Athens Bar Show 2022

Η Beverage World ξεχώρισε με τη διήμερη παρουσία της στο Athens Bar Show 2022, όπου στα εντυπωσιακά ειδικά διαμορφωμένα booths της και exclusive σεμινάρια της, επαγγελματίες του χώρου είχαν την ευκαιρία να ταξιδέψουν με τη γευστική υπεροχή των premium ποτών της.

Κατά τη διάρκεια της έκθεσης, χιλιάδες επισκέπτες που βρέθηκαν στην Τεχνόπολις, στο Γκάζι γνώρισαν από κοντά συνεργάτες και στελέχη της Beverage World, συνομίλησαν με ειδικούς της εστίασης και δοκίμασαν τα μοναδικά brands της πλούσιας γκάμας της, όπως την AXIA Extra Dry Mastiha, το Mataroa Mediterranean Gin, την Chopin Vodka, την τεκίλα Cura-do, το whiskey Flaming Pig, το Gin Raw, την craft μπίρα Voreia, καθώς και άλλα brands διεθνών οίκων όπως το ρούμι Appleton και το μη αλκοολούχο aperitivo Crodino της Gruppo Campari, και το ομώνυμο ρούμι και τα bitters της ANGOSTURA.





Αλέξανδρος Κουτρομάνος,
Personal Trainer-
Fitness Consultant



Το σωστό mindset γυμναστικής - διατροφής!

Γυμνάζομαι καθημερινά ή καθόλου, κάνω τέλεια διατροφή ή τρώω ό,τι να 'ναι! Αυτά είναι δύο παραδείγματα λανθασμένης νοοτροπίας γύρω από τη γυμναστική και τη διατροφή...

Ας δούμε την σωστή οπτική που θα μας οδηγήσει στα μέγιστα αποτελέσματα:

Προσπαθώ να γυμνάζομαι τις περισσότερες μέρες

Γυμνάσου με μέτρο και συνέπεια, ώστε να αποκομίσεις τα μέγιστα οφέλη από την προπόνηση! Άλλωστε η ποιότητα υπερισχύει έναντι της ποσότητας!

Η διατροφή μου είναι καλή αλλά όχι τέλεια!

Προσπαθώ να τρέφομαι σωστά και υγιεινά τις περισσότερες μέρες! Μην ξεχνάς ότι το να επιδιώκεις την τέλεια διατροφή, εκτός του ότι είναι ανέφικτο, θα σε



οδηγήσει σε διατροφικές διαταραχές (ορθορεξία)! Άλλωστε το φαγητό είναι μια από τις μεγαλύτερες απολαύσεις της ζωής...

Προκειμένου να έχεις επιτυχία και διάρκεια σε οτιδήποτε επιδιώκεις στη ζωή σου, να αποβάλεις την νοοτροπία του όλα ή τίποτα...



Ξεκλειδώνοντας τις αλήθειες της ζωής...

Ο Γιάννης Καστανάκης εξερευνά τη ζωή και τα μυστικά της και μας χαρίζει μία συναρπαστική φουτουριστική ιστορία...

Ας μιλήσουμε για τα "7 κλειδιά"... Πώς γεννήθηκε η ιδέα αυτού του βιβλίου; Τι συμβολίζουν τα 7 κλειδιά;

Για να σας απαντήσω θα χρειαστεί να σας πω λίγα λόγια για την πλοκή του βιβλίου. Ο κεντρικός ήρωας είναι ο Άντριου που ζει σε μια δυστοπική κοινωνία και σύντομα ανακαλύπτει πως είναι ένα από τα 7 κλειδιά, ένας δηλαδή από τους 7 ανθρώπους που κατέχουν από μια παγκόσμια αλήθεια. Θα ξεκινήσει ένα ταξίδι αναζητώντας τα υπόλοιπα κλειδιά για να μπορέσει να βγει από τη φυλακή του δικτύου. Εκεί ανακαλύπτει την πραγματική του δύναμη.

Η ιδέα του βιβλίου γεννήθηκε σε ένα αυτογνωσιακό group διαλογισμού που συμμετείχα και δημιούργησε η δασκάλα μου και ψυχοθεραπεύτρια Mridu Μακρή. Εκεί με έφερε σε επαφή με τις 7 παγκόσμιες αλήθειες και άρχισα να ανακαλύπτω τι αντίκτυπο έχουν στη ζωή μου. Αυτόματα μου ήρθε η ιδέα, αυτό να το κάνω ιστορία και να μιλήσω για την αυτογνωσία. Επειδή πάντα με γοήτευε η επιστημονική φαντασία, η δυστοπία, οι ταινίες και τα βιβλία με αυτή τη θεματική, έφτιαξα μια τέτοια "φουτουριστική" ιστορία. Είναι ο δικός μου "παιχνιδιάρικος" τρόπος να εξερευνώ τη ζωή και τα μυστικά της.

Τα 7 κλειδιά συμβολίζουν αυτές τις παγκόσμιες αλήθειες που με έχουν βοηθήσει πολύ στη ζωή μου και μου έχουν ανοίξει καινούργιους δρόμους εντός και εκτός μου. Αυτό άλλωστε κάνει η αυτογνωσία: βοηθάει τον θεραπευόμενο να αντιληφθεί μια άλλη καινούργια πραγματικότητα στη ζωή του που μέχρι πρότινος ίσως αγνοούσε ότι υπάρχει.

Πότε προέκυψε η ανάγκη να εξερευνήσετε ουσιαστικά την ανθρώπινη ψυχή, ανακαλύπτοντας "νέους δρόμους";

Όταν πια δεν ήμουν σίγουρος για τίποτα στη ζωή μου. Χρειαζόμουν βοήθεια από κάποιον που θα μπορούσε



να μου δείξει προς τα που να κινηθώ γιατί ένιωθα χαμένος. Από το 2010 ανακαλύπτω συνέχεια τέτοιους δρόμους με τη βοήθεια της ψυχοθεραπείας και του διαλογισμού που είναι ένα τρομερό εφόδιο, ειδικά στην τόσο προκλητική και γεμάτη απότομες αλλαγές εποχή που ζούμε.

Περπατώντας σε νέα μονοπάτια και μαθαίνοντας άγνωστες αλήθειες, άλλαξε η ζωή σας; Αναβαθμίστηκε;

Θα σας απαντήσω με μια εικόνα. Ζεις όλη τη ζωή σου σε ένα υπόγειο και όλα μοιάζουν σκοτεινά και ανήλια, λίγο θολά και περιορισμένα. Και ξαφνικά ανακαλύπτεις πως υπάρχει μια σκάλα και σε βγάζει στο ισόγειο. Εκεί βλέπεις έναν κήπο που έχει δέντρα και μπορείς να αράξεις στον ήλιο. Και μετά από λίγο ανακαλύπτεις πως υπάρχει και ο πρώτος όροφος και από εκεί μπορείς να δεις τη θάλασσα. Έτσι νιώθω πως είναι η πορεία μου στην αυτογνωσία. Ένα νέο σημείο θέασης, όπου όλα είναι διαθέσιμα αλλά χρειάζεται τη συνειδητή μου επιλογή να δω. Αυτό έχει αντίκτυπο σε όλους τους τομείς τη ζωής. Έτσι και στη δική μου.

Θεωρείτε κατά κάποιο τρόπο πως είναι χρέος σας να δείξετε μέσα από αυτό το βιβλίο - ή καλύτερα να μας βοηθήσετε να ανακαλύψουμε και εμείς - τις αλήθειες της ζωής;

Ένα από τα μεγαλύτερα εμπόδιά μου στη ζωή ήταν ότι πάντα προσπαθούσα να σώσω κάποιον. Είχα το σύνδρομο του σωτήρα. Αυτό ήταν όμως ένα μεγάλο βάρος στη ζωή μου και υπήρχε λόγος που το έκανα.

Κάτι κέρδιζα από αυτό. Όταν συνειδητοποίησα πως στην πραγματικότητα δεν μπορώ να σώσω κανένα ήταν

μια μεγάλη απελευθέρωση για μένα. Αυτό που κάνω με το βιβλίο είναι ότι μοιράζομαι τις κατανοήσεις μου και τη χαρά να δημιουργώ κάτι. Πέρασα πολύ όμορφα γράφοντάς το αλλά συνάντησα και πολλές προκλήσεις.

Μέσα από αυτή τη διαδικασία έμαθα τόσα πολλά και δυνάμωσα. Θα χαρώ λοιπόν να το διαβάσετε και ίσως να αναλογιστείτε και εσείς τι σημαίνουν για εσάς τα 7 κλειδιά και οι ιστορίες των ηρώων. Αλλά δεν το νιώθω ως χρέος μου. Το νιώθω ως χαρά και μοίρασμα.

ΓΙΑΝΝΗΣ ΚΑΣΤΑΝΑΚΗΣ

Τώρα, σε ποια φάση του ταξιδιού σας βρίσκεστε; Τι σκέφτεστε και πού θέλετε να φτάσετε;

Το καλό με την αυτογνωσία είναι ότι δεν τελειώνει ποτέ. Για κάποιους αυτό είναι κουραστικό.

Για μένα είναι συναρπαστικό γιατί σημαίνει ότι έχω τόσα βάθη και ύψη να ανακαλύψω. Οι άνθρωποι είμαστε τεράστιοι και όμως προσπαθούμε να χωρέσουμε τους εαυτούς μας σε μικρά, καταπιεστικά κουτάκια. Για να απαντήσω με δύο λέξεις στην ερώτησή σας: “το ταξίδι συνεχίζεται”.....

Τα 7
κλειδιά

ΚΑΚΤΟΣ

Οι απολαυστικές καμπάνιες του DUO με την υπογραφή της διαφημιστικής εταιρείας 4WiseMonkeys



Οι καμπάνιες του DUO με την υπογραφή της διαφημιστικής εταιρείας 4WiseMonkeys απέσπασαν με το σπαθί τους 2 Platinum, 4 Gold & 2 Silver βραβεία, στα Social Media Awards 2022. Το DUO κατέκτησε επίσης τη 2 η θέση στην κατηγορία Social Media Brand of the Year και την 4 η θέση στην κατηγορία Social Media Brand of the Decade.

Κοινωνικό Πείραμα - «Ο σεβασμός ξεκινά από τον αυτοσεβασμό»

Ένα κοινωνικό πείραμα στο δημοφιλέστερο dating app με DUO (#δυο) πράκτορες αρκεί για να πιάσουμε τον παλμό των νέων απέναντι στο εξής πολυδιάστατο disclaimer «θα βρεθούμε, αλλά να ξέρεις δεν χρησιμοποιώ προφυλακτικό» και

μάλιστα λίγο πριν την επίμαχη συνάντηση με το ηλεκτρονικό ταίρι τους... Ο ιδανικός άντρας και η τέλεια γυναίκα (όπως μπορεί να ορίζονται) φλερτάρουν με αληθινούς χρήστες μέχρι να τους αποκαλύψουν ότι δεν είναι καθόλου φαν του προφυλακτικού. Άλλοι χρήστες είναι δεκτικοί απέναντι σ' αυτή τη δήλωση - βόμβα, άλλοι είναι κατηγορηματικοί. Το DUO επιβράβευσε για την στάση τους όσους απάντησαν «όχι χωρίς προφυλακτικό», δωρίζοντάς τους τα αγαπημένα τους προϊόντα για το «δώρο» που κάνουν στον εαυτό τους. Ο στόχος της καμπάνιας ήταν να διερευνηθεί η αντιμετώπιση των νέων στο ζήτημα του προφυλακτικού σε μια instant ηλεκτρονική γνωριμία.

Unlock Pleasure

Το DUO προσκάλεσε αληθινά ζευγάρια να πάρουν μέρος σε μία έρευνα AI τεχνολογίας βιομετρικών και να μιλήσουν ανοιχτά για τις σεξουαλικές τους επιθυμίες, τις οποίες μπορεί και οι ίδιοι να μην είχαν ανακαλύψει για τον εαυτό τους. Μέσω του facial expression coding, καταγράφηκαν οι αντιδράσεις των συμμετεχόντων σε συγκεκριμένα ερεθίσματα, που σχετίζονταν με τις σεξουαλικές προτιμήσεις. Ο στόχος στην καμπάνια Unlock Pleasure ήταν να απενοχοποιηθούν οι σεξουαλικές ανάγκες των ατόμων και να νιώσουν την άνεση να μοιραστούν τα θέλω τους με το ταίρι τους.

Ήξερες ότι...

Υπάρχουν ζώα που μπορούν να αλλάξουν φύλο

Περίπου το 5% των ζωικών ειδών έχουν την ικανότητα να αλλάζουν φύλο!

Υπάρχουν δύο τύποι ερμαφρόδιτων ζώων: τα ταυτόχρονα ερμαφρόδιτα και τα διαδοχικά ερμαφρόδιτα. Η πρώτη ομάδα είναι εκείνα που λειτουργούν ταυτόχρονα ως θηλυκά και αρσενικά, όπως το σαλιγκάρι του κήπου, στο οποίο τα ζευγάρια ζευγαρώνουν και γονιμοποιούνται μεταξύ τους. Ακόμα, κάποια είδη μπορούν να αυτογονιμοποιηθούν, όπως ο ταινιοσκώληκας.

Τα διαδοχικά ερμαφρόδιτα δεν παράγουν αρσενικούς και θηλυκούς γαμέτες ταυτόχρονα, αλλά σε διαφορετικά στάδια στη ζωή τους. Αυτό συμβαίνει π.χ. με τα κλόουν-ψάρια. Μεταξύ των σπονδυλωτών, η αλλαγή φύλου είναι ευρέως διαδεδομένη στα ψάρια και συμβαίνει ακόμη και σε ορισμένα είδη βατράχων.



Η ΜΠΑΡΜΠΑ ΣΤΑΘΗΣ υπογράφει τη συμμετοχή της στο UN Global Compact



WE SUPPORT THE MISSION OF THE UNITED NATIONS GLOBAL COMPACT TO **MOBILIZE A GLOBAL MOVEMENT OF SUSTAINABLE COMPANIES AND STAKEHOLDERS TO CREATE THE WORLD WE WANT**

Με προσήλωση στη βιώσιμη ανάπτυξη και τον διαρκή εκσυγχρονισμό, η ΜΠΑΡΜΠΑ ΣΤΑΘΗΣ υπογράφει τη συμμετοχή της στο UN Global Compact, και δεσμεύεται για την τήρηση των δέκα Αρχών του Οικουμενικού Συμφώνου του Ο.Η.Ε., της μεγαλύτερης διεθνούς εθελοντικής πρωτοβουλίας για την υπεύθυνη επιχειρηματική δραστηριότητα.

Πρωτοστατώντας στην αντιμετώπιση των σύγχρονων προκλήσεων, η ΜΠΑΡΜΠΑ ΣΤΑΘΗΣ υποστηρίζει τη δράση του UN Global Compact, με σκοπό την περαιτέρω ενίσχυση της κοινωνίας, τη μέριμνα για το περιβάλλον, την προάσπιση

των ανθρωπίνων δικαιωμάτων, την εργασία και την καταπολέμηση της διαφθοράς.

Η πρωτοβουλία αυτή αποτυπώνει τη δέσμευση της εταιρείας για σύνδεση της ESG στρατηγικής της με τους Στόχους Βιώσιμης Ανάπτυξης (SDGs), καθιστώντας το Οικουμενικό Σύμφωνο των Ηνωμένων Εθνών και τις αρχές του, αναπόσπαστο μέρος της κουλτούρας και της επιχειρησιακής της λειτουργίας.

Το The Lost Explorer mezcal εντυπωσίασε στην 1η του εμφάνιση στο Athens Bar Show

Η Δυναμική ΑΕ παρευρέθηκε φέτος στο Athens Bar Show (ABS), που διοργανώθηκε στις 8 & 9 Νοεμβρίου στην Τεχνόπολη και παρουσίασε με επιτυχία το ολοκληρωμένο portfolio των προϊόντων της, με πρωταγωνιστή το premium The Lost Explorer mezcal.

Επιχειρηματίες του χώρου αλλά και καταξιωμένοι bartenders επισκέφθηκαν τους τρεις ειδικά διαμορφωμένους χώρους του ABS που είχε παρουσία το The Lost Explorer, μύήθηκαν στη φιλοσοφία του "Sip curiously" και ενημερώθηκαν αναλυτικά για το brand και τα μοναδικά serves με mezcal. Οι επισκέπτες είχαν την ευκαιρία να γευτούν τις 3 διαφορετικές ποικιλίες mezcal, την απαλή Espadín, τη γήινη Tobalá και την εκλεπτυσμένη Salmiana μ' ένα ιδιαίτερο food pairing στο bar του ABS P.U.B & Business Lounge (Premium UltraPremium Brands & Business Lounge).

Σχετικά με την παρουσία του mezcal στη χώρα μας, όπως ανέφερε χαρακτηριστικά ο κ. Πάνος Μπάρλος, CEO της Δυναμικής ΑΕ, «Το mezcal αρχίζει να εδραιώνεται στην Ελλάδα με τις πωλήσεις να αυξάνονται με ταχύ ρυθμό. Συγκεκριμένα το The Lost Explorer mezcal εντάσσεται αρμονικά στα classic serves που επιλέγει ο Έλληνας καταναλωτής και έχει αρχίσει να αποκτά το δικό του κοινό».



Η Schwarzkopf Professional διοργάνωσε μια γιορτή αφιερωμένη στους #ColorCrafters και τα χρώματα!



Πρόσφατα η Schwarzkopf Professional διοργάνωσε στο Αμβούργο της Γερμανίας την εκδήλωση #ColorCrafters. Είκοσι έξι διαφορετικοί και ταλαντούχοι Creators από όλο τον κόσμο γιόρτασαν την αγάπη τους για το χρώμα, και τη δημιουργικότητα με το σύνθημα «be the colourist you want to be».

Το μότο «Be the colourist you want to be» προήλθε από τη ναυαρχίδα στα προϊόντα

χρώματος της Schwarzkopf Professional, την IGORA ROYAL. Το concept είναι απλό – είναι μια υπενθύμιση πως ο κάθε colourist έχει ήδη μέσα του όλα όσα απαιτούνται ώστε να είναι ο καλύτερος.

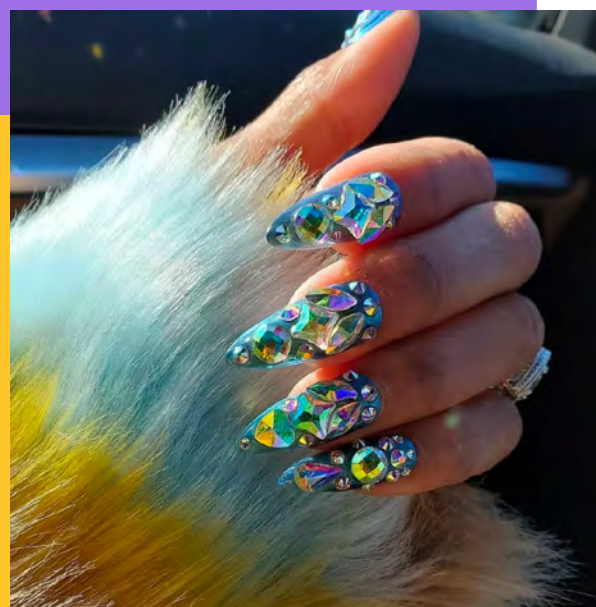
Ως συνεργάτης στις δημιουργίες χρώματος, η Schwarzkopf Professional υποστηρίζει πραγματικά κάθε hair artist μέσω ενός κύκλου ενδυνάμωσης και αμοιβαίας εμπιστοσύνης για επαγγελματίες συνεργάτες με σκοπό τη μάθηση και την ανάπτυξη. Το event #ColorCrafters ήταν μια γιορτή έμπνευσης για το χρώμα και μια αφορμή για σύνδεση και δημιουργία των συμμετεχόντων. Η εκδήλωση #ColorCrafters αποτέλεσε μια γιορτή για όλους τους καλλιτέχνες και ευκαιρία να γνωριστούν, να εμπνευστούν ο ένας από τον άλλον και να δημιουργήσουν μαζί.

#trends

3D manicure, η νέα τάση!

Το 3D manicure είναι το νέο hot nail trend! Είναι εντυπωσιακό, μαγνητίζει τα βλέμματα και μπορείτε να επιλέξετε είτε μια μίνιμαλ εκδοχή του είτε

κάτι φαντασμαγορικό! Ανάλογα με την περίσταση, το στιλ και τη διάθεσή σας τολμήστε να πρωτοτυπήσετε. Μπορείτε να περιορίσετε το 3D manicure σε μία μικρή επιφάνεια στα νύχια σας για ένα πολύ διακριτικό αποτέλεσμα.





Πανελλαδική δράση ΕΚΕ από την ΕΛΛΑ-ΔΙΚΑ ΜΑΣ: Τα Μέλη προσφέρουν τεχνολογικό εξοπλισμό στα σχολεία της χώρας

Η Πρωτοβουλία ΕΛΛΑ-ΔΙΚΑ ΜΑΣ πραγματοποιεί μέσα από τα Μέλη της μια σημαντική πανελλαδικού χαρακτήρα δράση Εταιρικής Κοινωνικής Ευθύνης με τελικούς αποδέκτες μαθητές Πρωτοβάθμιας, Δευτεροβάθμιας και Τριτοβάθμιας εκπαίδευσης σε σχολεία όλης της χώρας.

Συγκεκριμένα, τα Μέλη της ΕΛΛΑ-ΔΙΚΑ ΜΑΣ: Λουξ, Άγαν, Ευβοϊκή Ζύμη, SKAG, KYKNOS, Κτήμα Γεροβασιλείου, Endless, Δίρφος, Trikalinos, Μύλοι Θράκης Ι. Ουζουνόπουλος, Μέλι Αττική, Στεργίου, Domus, Vitex, Elikon, Sabo, Septona, Coffee Island είναι οι πρώτες συμμετέχουσες εταιρίες στην ενέργεια. Αξίζει να σημειωθεί, ότι η δράση είναι ακόμα σε εξέλιξη και αναμένεται να «αγκαλιαστεί» από ακόμα περισσότερα Μέλη της Κοινότητας μέχρι το τέλος της σχολικής χρονιάς. Οι εταιρίες-Μέλη καλύπτουν το συνολικό κόστος αγοράς τεχνολογικού εξοπλισμού από το ΠΛΑΙΣΙΟ ενώ παρέχουν και τη μεταφορά και εγκατάσταση σε κάθε σχολική μονάδα.

Η επιλογή των σχολείων από τα Μέλη έγινε στρατηγικά, με προτεραιότητα σε όποια βρίσκονταν σε απομακρυσμένα σημεία και δευτερευόντως σε σχολεία σε κεντρικές περιοχές. Αναλόγως με τις ανάγκες του κάθε σχολείου, οι οποίες διερευνήθηκαν από το κάθε Μέλος ξεχωριστά, προσφέρθηκαν ηλεκτρονικοί υπολογιστές ή/και διαδραστικοί πίνακες ή/και προτζέκτορες προσβλέποντας στον εξοπλισμό κάθε μονάδας με νέα σύγχρονα πολυμέσα για την εκπαίδευση των μαθητών.



Μέχρι σήμερα, παραδίδεται ο εξοπλισμός στα σχολεία: Ενιαίο Επαγγελματικό Ειδικό Γυμνάσιο – Λύκειο Πάτρας, 1ο γυμνάσιο Μεσσήνης, Δημοτικό Λεϊκών, 2ο Δημοτικό σχολείο Ιστιαίας -Εύβοια, Δημοτικό Σχολείο Βαθύ Σάμου, Γυμνάσιο Σαβαλίων, Δημοτικό Σχολείο Μεσημερίου, Σχολείο Πορφυριάδας (Καρλόβασι Σάμου), Γυμνάσιο Μαντουδίου, Μειονοτικό Σχολείο Αγριανής, Δημοτικό Σχολείο Δικαίων Έβρου, Γυμνάσιο Τυχερού Έβρου, Δημοτικό Σχολείο Τυμφρηστου Φθιώτιδας, Δημοτικό Σχολείο Αγίου Δημητρίου Αττικής – Αθηνών, Δημοτικό Σχολείο Νισύρου, 12ο Δημοτικό σχολείο Καλλιθέας, 1ο ΕΠΑ.Λ. ΜΑΝΤΟΥΔΙΟΥ, Νηπιαγωγείο / Δημοτικό του χωριού Μώλου στη Φθιώτιδα.



Ο Καραγκιόζης του Σπυρόπουλου στο Γαλάτσι, στο Λαϊκό Θέατρο Σκιών «ΘΑΝΑΣΗΣ ΣΠΥΡΟΠΟΥΛΟΣ» & στα Μελίσσια στην Ένωση Ποντίων



Ο καραγκιοζοπαίκτης Κώστας Σπυρόπουλος υποδέχεται κάθε Σάββατο μικρούς & μεγάλους στο Λαϊκό Θέατρο Σκιών "ΘΑΝΑΣΗΣ ΣΠΥΡΟΠΟΥΛΟΣ" στο Γαλάτσι και κάθε Κυριακή στην αίθουσα εκδηλώσεων του Συλλόγου Ποντίων, στα Μελίσσια.

ΚΑΘΕ ΣΑΒΒΑΤΟ ΣΤΙΣ 18:00 μμ, τα παιδιά θα απολαμβάνουν και μία νέα παράσταση θεάτρου σκιών, στο θέατρο "ΘΑΝΑΣΗΣ ΣΠΥΡΟΠΟΥΛΟΣ" (Έρσης 9, Πλ. Λαμπρινής - Γαλάτσι).

ΚΑΘΕ ΚΥΡΙΑΚΗ ΣΤΙΣ 17:30 μμ, τα παιδιά θα απολαμβάνουν και μία νέα παράσταση θεάτρου σκιών, στην αίθουσα εκδηλώσεων της Ένωσης Ποντίων στα Μελίσσια (Π. Τσαλδάρη 13).

ΑΓΟΡΑ ΕΙΣΙΤΗΡΙΩΝ ΜΕΣΩ VIVA.GR

Το θέατρο σκιών συναντά το παραμύθι!

Μια φορά κι έναν καιρό... "ΤΑ ΠΑΡΑΜΥΘΙΑ ΤΟΥ ΚΑΡΑΓΚΙΟΖΗ" από το Θέατρο Σκιών της Οικογένειας Σπυρόπουλου...

Κάθε Κυριακή, μοναδικά παραμύθια με πρωταγωνιστή τον Καραγκιόζη στον κινηματογράφο ABANA, στο Χαλάνδρι.

Ο αγαπημένος καραγκιοζοπαίκτης των παιδιών, Κώστας Σπυρόπουλος παρουσιάζει: "ΤΑ ΠΑΡΑΜΥΘΙΑ ΤΟΥ ΚΑΡΑΓΚΙΟΖΗ".

ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΠΑΡΑΣΤΑΣΕΩΝ:

20/11 "Η Κοκκινোসκουφίτσα & ο Καραγκιόζης κυνηγός"

27/11 "Η γοργόνα & ο Καραγκιόζης στο βυθό"

4/12 "Ο Παπουτσωμένος γάτος & ο Καραγκιόζης μυλωνάς"

Στο cine ABANA (Λυκούργου 5 - Χαλάνδρι). Οι παραστάσεις ξεκινούν στις 11:30 το πρωί!

Τιμή εισιτηρίου 6€ (Πληροφορίες στο 6945148511). ΑΓΟΡΑ ΕΙΣΙΤΗΡΙΩΝ ΜΕΣΩ VIVA.GR.



Γνωριμία με τον Γερμανό συγγραφέα Χάικο Βολτς της δημοφιλούς σειράς παιδικών βιβλίων «Σουτ και γκολ με τον Άντον»



Διαδραστική διαδικτυακή εκδήλωση με τον συγγραφέα της δημοφιλούς σειράς Χάικο Βολτς

Κυριακή 27 Νοεμβρίου 2022, στις 11 το πρωί

Στη σελίδα Facebook των εκδόσεων METAIXMIO και του GOETHE-INSTITUT ATHEN

ΔΙΟΡΓΑΝΩΣΗ METAIXMIO GOETHE INSTITUTE



Ο Γερμανός συγγραφέας Χάικο Βολτς, εμπνευστής και δημιουργός της δημοφιλούς σειράς «Σουτ και γκολ με τον Άντον», θα μας αποκαλύψει τα πάντα live:

Για τα μυστικά του ποδοσφαίρου, τα μέλη της ομάδας των αετών, τα κορίτσια που έχουν καλό σουτ, τις γούρικές μπάλες αλλά και τη δική του σχέση με το ποδόσφαιρο.

Βοηθοί του για μία ώρα θα είναι η καθηγήτρια Γερμανικών και συνεργάτιδα του GOETHE-INSTITUT ATHEN Αλεξάνδρα Παπαθανασίου και όλοι εσείς!

Συντονιστείτε την Κυριακή 27 Νοεμβρίου 2022, στις 11 το πρωί, στη [σελίδα Facebook](#) των εκδόσεων METAIXMIO.

Η εκδήλωση θα μεταδοθεί ταυτόχρονα στο [κανάλι YouTube](#) των εκδόσεων METAIXMIO και στη [σελίδα Facebook](#) του GOETHE-INSTITUT ATHEN και θα πραγματοποιηθεί στα γερμανικά με διερμηνεία στα ελληνικά.

Διαγωνισμός!

Με αφορμή το Παγκόσμιο Κύπελλο Ποδοσφαίρου 2022 που είναι προ των πυλών και θα διεξαχθεί τον Νοέμβριο και τον Δεκέμβριο στο Κατάρ, ήρθε η ώρα να αναλάβεις χρέη graphic designer και να σχεδιάσεις τη δική σου ποδοσφαιρική φανέλα που θα ήθελες να φορά η αγαπημένη σου ομάδα (υπαρκτή ή φανταστική). Τι χρώματα έχει; Πώς λέγεται η ομάδα που τη φορά; Ποιο είναι το όνομα του παίκτη που τη φοράει και ποιος ο αριθμός του; Ποιο το σύνθημα της ομάδας;

Στείλε τη συμμετοχή σου συμπληρώνοντας τη φόρμα συμμετοχής που θα βρεις [ΕΔΩ](#) έως τις 17/11/2022. Με τη βοήθεια του συγγραφέα θα αναδειχθούν κατά τη διάρκεια της live εκδήλωσης οι έξι (6) καλύτεροι σχεδιαστές ποδοσφαιρικών ρούχων και θα κερδίσουν συλλεκτικά αναμνηστικά δώρα από τις εκδόσεις METAIXMIO και το GOETHE-INSTITUT ATHEN.

Food for Thought

kids' edition

Η Μικρή Μουντζούρα

Στην πιο λαμπερή και χρωματιστή πόλη του κόσμου ζούσε μια μικρή Μουντζούρα. Εκεί ο ήλιος έλαμπε πάντα, όπως και το ουράνιο τόξο στον ουρανό. Οι κάτοικοί της ήταν όλοι χρωματιστοί, εκτός από την μικρή Μουντζούρα, που αισθανόταν μειονεκτικά γιατί ξεχώριζε από όλους.

Μια μέρα όμως αρκεί για να αλλάξει η ζωή όλων τους. Το ουράνιο τόξο μεγαλώνει ανεξέλεγκτα, δημιουργώντας ανησυχία στους κατοίκους. Εκείνοι, που έχουν κουραστεί από τα εκτυφλωτικά χρώματα κλείνονται στα σπίτια τους. Πρέπει επείγοντως να βρεθεί μια λύση. Ποια μπορεί να είναι και ποιος θα τη δώσει;

Ένα παραμύθι γεμάτο χρώματα για όλα τα πράγματα που μπορούμε να δούμε με τα μάτια μας, και για άλλα τόσα που δεν βλέπουμε κι ας υπάρχουν. Από τις εκδόσεις Ίκαρος.



quote of the day

"THE RESULTS OF PHILANTHROPY ARE ALWAYS BEYOND CALCULATION."
Miriam Beard

TIME TO GIVE



tip of the day

Don't give to get. Give to inspire others to give.

Simon Sinek

15 Νοεμβρίου

- › Day of Imprisoned Writer
- › America Recycles Day
- › National Bundt (Pan) Day
- › National Clean Out Your Refrigerator Day
- › National Philanthropy Day
- › National Raisin Bran Cereal Day
- › National Spicy Hermit Cookie Day