

# Προετοιμαστείτε για το χειμώνα!

eshop. **μασούτης**.gr  
ΟΙΚΟΝΟΜΙΚΑ ΚΑΙ ΕΛΛΗΝΙΚΑ



Αφυγρατήρας Morris - Θερμοπομπός Delonghi - Τσαγιέρα Maxwell & Williams - Σκούφος M.C. - Vitamin C Natural Doctor - Κουβέρτα NAF NAF\*



brandsin**box**.

Βιοκαρπét

petshop**99**.gr

ΜΑΡΜΑΡΙΔΗΣ  
ΕΠΙΛΑ

Cook-Shop  
ΚΟΥΖΙΝΙΚΑ

BAG  
STORIES

you.gr

vita**4**  
you

Morgan  
Collection

Organic  
BRANDS  
Organic Certified Beauty Cosmetics

\*Βρείτε τα προϊόντα στο [eshop.masoutis.gr](http://eshop.masoutis.gr)

Ούτε παραγγελία να το κανες!



SAY *yes* to the **press**



**ΟΙ ΙΣΤΟΡΙΚΕΣ ΚΡΙΣΕΙΣ  
ΕΠΗΡΕΑΖΟΥΝ ΤΟ DNA ΜΑΣ**



## 2nd FAMILY BUSINESS SUMMIT

Τετάρτη, 14 Δεκεμβρίου, 2022 | Divani Caravel Hotel



**ΛΕΩΝΙΔΗΣ  
ΓΡΗΓΟΡΙΟΣ**  
Διευθύνων Σύμβουλος  
CLEON Conferences  
& Communications



**ΕΥΘΥΜΙΟΥ  
ΠΑΥΛΟΣ**  
Γενικός Διευθυντής,  
Ε.Ε.Ν.Ε.



**ΑΠΟΣΤΟΛΑΚΗΣ  
ΒΑΓΓΕΛΗΣ**  
Αντιπρόεδρος  
KPMG Enterprise &  
Family Business



**ΒΑΣΙΛΕΙΟΥ  
ΝΙΚΟΣ**  
Διευθύνων Σύμβουλος,  
BRIGHT SPECIAL  
LIGHTING S.A.



**ΓΕΩΡΓΙΟΥΔΑΣ  
ΑΡΓΥΡΗΣ**  
Διευθύνων Σύμβουλος,  
NAK SHOES



**ΓΙΑΝΝΙΑΣ  
ΑΡΜΟΔΙΟΣ**  
Διευθύνων Σύμβουλος,  
VITEX A.E.



**ΔΟΒΛΑΣ Χ.  
ΑΛΕΞΑΝΔΡΟΣ**  
Εταίρος, Saplegal - Α.Σ.  
Παπαδημητρίου &  
Συνεργάτες Δικηγορική  
Εταιρεία



**ΚΑΛΑΜΠΟΚΗΣ  
ΘΟΔΩΡΗΣ**  
Πρόεδρος του Ελληνικού  
Συλλόγου Αποφοίτων,  
LSE - Founder & CEO,  
Ace Communication



**ΚΑΡΑΜΠΙΝΗΣ  
ΑΠΟΣΤΟΛΟΣ**  
Ιδρυτής, Πρόεδρος &  
Διευθύνων Σύμβουλος,  
KARABINIS MEDICAL S.A.



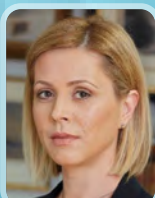
**ΛΑΒΙΔΑΣ  
ΤΗΛΕΜΑΧΟΣ**  
Εκτελεστικό Μέλος Δ.Σ.,  
Lavipharm A.E.



**Δρ. ΛΑΜΠΡΟΠΟΥΛΟΣ  
ΧΑΡΗΣ**  
Πρόεδρος, Hellenic  
Development Bank of  
Investments



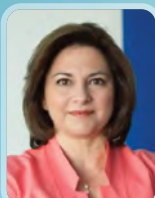
**ΠΑΠΑΚΑΝΕΛΛΟΥ  
ΔΗΜΗΤΡΗΣ**  
Consulting Partner,  
KPMG



**ΠΑΣΣΙΟΥ  
ΔΗΜΗΤΡΑ**  
Δικηγόρος - Εταίρος,  
Saplegal -  
Α.Σ. Παπαδημητρίου  
& Συνεργάτες  
Δικηγορική Εταιρεία



**ΠΙΣΤΙΟΛΑΣ  
ΑΓΙΣ**  
Πρόεδρος Δ.Σ.,  
ΕΛΛΑ-ΔΙΚΑ ΜΑΣ



**ΠΟΛΥΖΩΗ  
ΚΑΤΕΡΙΝΑ**  
Διευθύντρια,  
Σύμβουλοι  
Οικογενειακές  
Επιχειρήσεις,  
KPMG



**ΤΡΑΚΑΚΗΣ  
ΓΙΩΡΓΟΣ**  
Chief Executive Officer,  
ENDLESS EC



**ΧΑΤΖΗΜΗΝΑΣ  
ΧΡΗΣΤΙΑΝΟΣ**  
Πρόεδρος, Ε.Ε.Ν.Ε.



**ΧΡΗΣΤΟΔΟΥΛΟΥ  
ΝΙΚΟΣ**  
Διευθύνων Σύμβουλος,  
CHB Group

Auspices



ΕΛΛΑ-ΔΙΚΑ  
ΜΑΣ  
ΕΛΡΑ  
ΠΑΡΑΓΩΓΗ  
ΙΔΙΟΚΤΗΤΕΙΑ  
ΣΤΗΝ ΕΛΛΑΔΑ



Ε.Ε.Ν.Ε.  
ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΕΝΩΣΗ  
ΕΠΙΧΕΙΡΗΜΑΤΩΝ



Hellenic  
Alumni Associatio

Gold Sponsor



Silver Sponsor



Α.Σ. ΠΑΠΑΔΗΜΗΤΡΙΟΥ  
& ΣΥΝΕΡΓΑΤΕΣ

Knowledge Partner



Communication Sponsors



ΔΙΟΡΓΑΝΩΣΗ

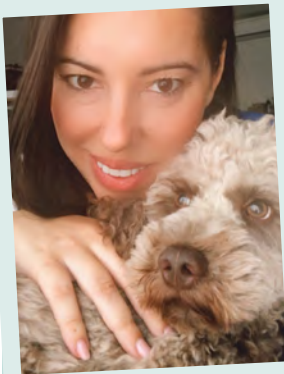
# CLEON

Conferences  
Communications

Για πληροφορίες και δήλωση συμμετοχής  
επικοινωνήστε στο 210 92 21 717

[www.cleon.gr](http://www.cleon.gr) | [info@cleon.gr](mailto:info@cleon.gr)

# Good morning SayYessers!



## Φτιάξε καφέ να στα πω...

Καλημέρα **SayYesser!!!**

Ζούμε σε έναν σύγχρονο κόσμο με τόσους πολλούς περισπασμούς.

Για παράδειγμα, περιηγούμαστε ασταμάτητα στο διαδίκτυο ή συμμετέχουμε σε μη παραγωγικές συζητήσεις που μας τρώνε χρόνο. Και, ενώ οι περισπασμοί είναι ένα απαραίτητο διάλειμμα από την πολυάσχολη ζωή μας, στην ουσία καταστρέφουν την ικανότητά μας να εστιάζουμε.

Κάποια στιγμή πρέπει να διοχετεύσουμε την ενέργεια και τον χρόνο μας σε σημαντικά έργα και εγκαταλειμμένους στόχους. Αλλά πώς;

**Monk Mode** ή αλλιώς η λειτουργία μοναχού - μια περίοδος αφιερωμένου χρόνου σε μια συγκεκριμένη εργασία ή στόχο

### Υπόβαθρο μοναχών

Πριν βουτήξουμε βαθιά στο τι σημαίνει «μοναχός», ας καταλάβουμε ποιος θεωρείται «μοναχός».

Η λέξη «μοναχός» προέρχεται από τη λατινική λέξη “monachus”, που σημαίνει να είσαι μόνος. Μοναχός είναι το άτομο που αποφασίζει οικειοθελώς να απομονωθεί από την κοινωνία και να ασπαστεί τη μοναχική ζωή. Αυτή η ζωή χαρακτηρίζεται από αυστηρή αυτοπειθαρχία και αποχή από κάθε μορφή τέρψης, κυρίως για θρησκευτικούς λόγους.

### Τι είναι η λειτουργία **Monk Mode**;

Η λειτουργία Monk είναι μια περίοδος ενισχυμένης εστίασης, πειθαρχίας και παραγωγικότητας όπου δεσμευόμαστε να ολοκληρώσουμε έναν στόχο. Στη λειτουργία μοναχού, αναλαμβάνουμε να υιοθετήσουμε τις πρακτικές απομόνωσης και αυτοπειθαρχίας των μοναχών.

Στη σύγχρονη εποχή, το να είσαι σε κατάσταση που μοιάζει με μοναχό περιγράφεται ως μια προσπάθεια να αντιμετωπίσεις την άρνηση όλων των καταστάσεων και δραστηριοτήτων που μπορεί να σε αφορούν, αποκτώντας τον έλεγχο των συναισθημάτων σου και επιδιώκοντας την ανάπτυξη.

### Γιατί πρέπει να μπορούμε σε **Monk Mode**;

Εάν σκοπεύεις να ολοκληρώσεις ή να πλησιάσεις έναν καθορισμένο στόχο, η εκμάθηση των στρατηγικών του Monk Mode μπορεί να σε



βοηθήσει να κατανοήσεις καλύτερα πώς μπορείς να φτάσεις εκεί. Βοηθώντας σε να αποκτήσεις ένα πιο καθαρό μυαλό, η πρακτική του Monk Mode είναι δομημένη με τέτοιο τρόπο ώστε να σε κάνει να γίνεις η καλύτερη εκδοχή του εαυτού σου.

### **Η δομή του Monk Mode**

Η βασική δομή του Monk Mode βασίζεται στην:

- Ενδοσκόπηση
- Απομόνωση
- Βελτίωση

**Η ενδοσκόπηση βελτιώνει** την εστίασή μας. Σημαίνει ότι κοιτάμε εσωτερικά για να εξετάσουμε τις σκέψεις και τα συναισθήματά μας. Ως αποτέλεσμα, μαθαίνουμε περισσότερα για τον εαυτό μας και για το ποιο είμαστε ενώ μας βάζει στη διαδικασία να εντοπίζουμε τις αδυναμίες μας και να τις αποδεχόμαστε.

**Η απομόνωση** είναι το να δίνεις στον εαυτό σου λίγο χώρο και ελευθερία να αναγνωρίσει τις αδυναμίες, τις επιθυμίες και τους στόχους σου. Είναι η ικανότητα να απομακρύνουμε τον εαυτό μας από τις διάφορες υποχρεώσεις.

**Βελτίωση** είναι η διαμόρφωση ενός σχεδίου δράσης για την αντιμετώπιση του τι πρέπει να γίνει.

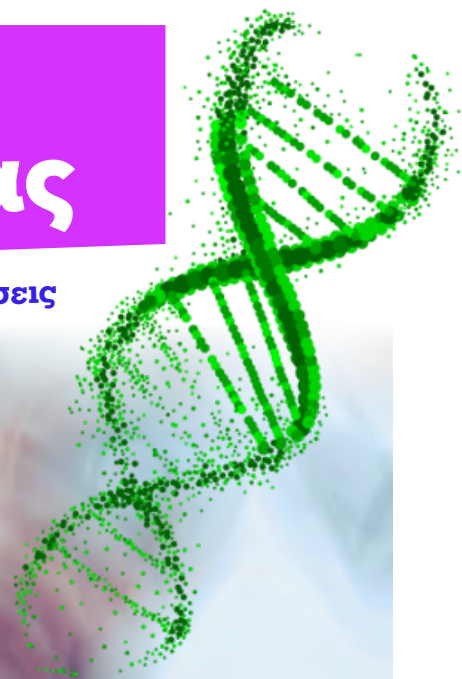
**Tip of the Day:** Η λειτουργία Monk μας προσφέρει τη νοοτροπία και τις στρατηγικές για να ολοκληρώσουμε **οποιοδήποτε στόχο θέλουμε να πετύχουμε**. Μερικοί άνθρωποι μπαίνουν σε λειτουργία “Monk” για να πειθαρχήσουν και να απέχουν από κάτι που θεωρούν κακό, όπως το κάπνισμα, η κατανάλωση αλκοόλ ή η υπερβολική κατανάλωση φαγητού. Μερικοί επιλέγουν σωματικούς στόχους όπως να θέσουν ένα νέο προσωπικό ρεκόρ, να τρέξουν έναν μααραθώνιο ή να κάνουν μια πεζοπορία στο βουνό.

Για άλλους, είναι ακαδημαϊκοί στόχοι, όπως η ολοκλήρωση ενός συγκεκριμένου όγκου μελέτης, η ανάγνωση μερικών βιβλίων και η παρακολούθηση ενός διαδικτυακού μαθήματος. Οι στόχοι μπορεί επίσης να είναι πνευματικοί, όπως να θέλετε να διαλογιστείτε ή να προσευχηθείτε, να διαβάσετε γραφές ή να νηστέψετε για ένα καθορισμένο χρονικό διάστημα.

Η χρήση της Monk Mode μπορεί επίσης να μας βοηθήσει ώστε να αποκτήσουμε ευημερία στη δουλειά μας, να διαχειριζόμαστε καλύτερα την καθημερινότητά μας ή την επίτευξη νέων στόχων για οικονομικούς και επιχειρηματικούς σκοπούς.

# Οι ιστορικές κρίσεις επηρεάζουν το DNA μας

Έχετε σκεφτεί ποτέ ότι οι μεγάλες κρίσεις μπορεί να έχουν επιπτώσεις στο ανθρώπινο γονιδίωμα;



Όσοι γεννήθηκαν στη διάρκεια της Μεγάλης Ύφεσης του Μεσοπολέμου (1929-1939), σύμφωνα με αμερικανική έρευνα εμφανίζουν τις συνέπειες αποτυπωμένες στο DNA και στα κύτταρά τους μέχρι σήμερα, με τη μορφή βιοδεικτών ταχύτερης γήρανσης!

Οι επιστήμονες ανακάλυψαν ότι τα κύτταρα ακόμη και των ανθρώπων που δεν είχαν γεννηθεί, είχαν όμως συλληφθεί κατά την περίοδο της Μεγάλης Ύφεσης, εμφάνισαν στην πορεία της ζωής τους ενδείξεις ταχύτερης γήρανσης. Η μελέτη βασίστηκε στην καταγραφή των αλλαγών στο επιγονιδίωμα των κυττάρων, δηλαδή στην ομάδα των χημικών δεικτών που προσαρτάται στο DNA και επηρεάζει το πότε, το πού και το πώς θα εκφραστούν τα γονίδια σε κάθε κύτταρο.

Οι επιπτώσεις της Μεγάλης Ύφεσης σύμφωνα με τους ερευνητές είναι εμφανείς ακόμα και στον οργανισμό πολύ ηλικιωμένων ανθρώπων. Μάλιστα ο Πάτρικ Άλαρντ του Πανεπιστημίου της Καλιφόρνιας στο Λος Άντζελες (UCLA), είπε χαρακτηριστικά ότι αυτό είναι σίγουρα κάτι που θα συμπεριληφθεί κάποια στιγμή στα διδακτικά εγχειρίδια.



## Η επιγενετική επίδραση που μπορεί να διαρκέσει για πάντα

Ένα έμβρυο διαθέτει από τους γονείς του τις γενετικές οδηγίες για την ανάπτυξή του. Ωστόσο με την πάροδο του χρόνου πολλοί παράγοντες - που σχετίζονται μεταξύ άλλων με το περιβάλλον και τη διατροφή - έχουν επιγενετική επίδραση που επηρεάζει σημαντικά το αν και πώς τα κύτταρα θα εκτελέσουν το γενετικό δυναμικό τους. Οι επιδράσεις αυτές είναι πιθανό να διαρκέσουν για μια ζωή...



## Η κρίση & η γήρανση

Συγκρίνοντας τους βιοδείκτες γήρανσης σε 832 ανθρώπους οι οποίοι είχαν γεννηθεί κατά τη διάρκεια της δεκαετίας του '30, διαπιστώθηκε πως όσοι είχαν γεννηθεί στις πολιτείες που είχαν πληγεί περισσότερο από την ύφεση, δηλαδή σε όσες μαστίζονταν από την ανεργία και τη φτώχεια, ήταν εκείνοι που είχαν τα πιο γερασμένα κύτταρα. Αντίθετα, τα κύτταρα εκείνων που γεννήθηκαν σε περιοχές των ΗΠΑ οι οποίες δεν

είχαν πληγεί ιδιαίτερα από τη Μεγάλη Ύφεση είχαν μια εμφανώς πιο νεανική εικόνα.

Αν και οι ακριβείς βιολογικοί μηχανισμοί, μέσω των οποίων μία σοβαρή ύφεση αποτυπώνεται στο ανθρώπινο σώμα δεν έχουν προσδιοριστεί, είναι γεγονός ότι μια μεγάλη κρίση μπορεί ακόμα και όταν τελειώσει να αφήσει ανεξίτηλα τα σημάδια της στους ανθρώπους που τη βίωσαν.



# Rubik's Cube: Ατελείωτες προκλήσεις για ανήσυχá πνεύματα!



Ο κύβος του Rubik αποτελεί το αγαπημένο novelty item για γενιές και γενιές και βρίσκεται διαχρονικά σε κάθε σπίτι για να... δοκιμάζει μικρούς και μεγάλους. Απαιτεί σκέψη, συγκέντρωση και μεθοδολογία.

Η λύση του δεν είναι απλή υπόθεση, αλλά ακολουθώντας τα βήματα - κλειδιά, τίποτα δεν είναι ακατόρθωτο. Η πραγματική πρόκληση είναι να αποχωριστείς το κινητό σου και να πιάσεις τον κύβο στη στάση του λεωφορείου, στο ταμείο του σουπερμάρκετ, στο διάλειμμα στο γραφείο ή και όσο περιμένεις να ετοιμαστεί ο καφές σου.

**Fun fact:** Το παγκόσμιο ρεκόρ είναι 4.90 δευτερόλεπτα. Let's beat that!

## Λίγα λόγια για τον πιο διάσημο κύβο

Ο κύβος του Rubik δημιουργήθηκε στα μέσα του 1970 και εξακολουθεί μέχρι και σήμερα να αποτελεί την καλύτερη απασχόληση για όσους λατρεύουν τις προκλήσεις. Πρόκειται για εφεύρεση του καθηγητή αρχιτεκτονικής Ernő Rubik, ο οποίος ήθελε να δημιουργήσει μια άσκηση, με σκοπό να αντιληφθούν πιο εύκολα οι μαθητές του τα τρισδιάστατα σχήματα. Η ενασχόληση με τον κύβο ήταν τόσο συναρπαστική, που τελικά κατέληξε να γίνει ένα από τα πιο διάσημα puzzle παγκοσμίως.

## Rubik's Cube με την υπογραφή της Spin Master

Ο Rubik's Cube από την Spin Master ωθεί μικρούς και μεγάλους να αφήσουν στην άκρη οθόνες και ηλεκτρονικές συσκευές και να προσπαθήσουν να αναπτύξουν διαφορετικές λειτουργίες του εγκεφάλου τους. Ο κλασικός κύβος του Rubik 3x3, είναι το πιο γνωστό παζλ στον κόσμο και έχει αποκτήσει πιστούς θαυμαστές όλων των ηλικιών.

## Ο Rubik's Cube και οι ευεργετικές του ιδιότητες

- Ο κύβος αποτελεί τον καλύτερο τρόπο μείωσης του στρες και της πίεσης, καθώς η προσπάθεια επίλυσής του αποτελεί ένα εξαιρετικό εγκεφαλικό teaser, που απαιτεί θέληση & επιμονή
- Βοηθάει τη μνήμη, είτε εφαρμόζεις τα κλασικά βήματα είτε προσπαθείς να βρεις τη δική σου μεθοδολογία. Η διαδικασία από μόνη της ενισχύει τη λεγόμενη «μυϊκή» μνήμη
- Αναμφίβολα, η εξάσκηση με τον κύβο βελτιώνει τα problem-solving skills μας. Αν αναλογιστούμε τον κύβο ως ένα πρόβλημα προς επίλυση, ο τρόπος που «σπάμε» το πρόβλημα σε μικρότερα κομμάτια, οι κινήσεις μας και η πρόβλεψη για τις επιπτώσεις που θα έχουν, μας μετατρέπουν σε (κορυφαίους) problem solvers
- Βελτιώνει τα αντανακλαστικά και την ταχύτητά μας – κάτι τέτοιο μπορεί να σημαίνει ότι μετά θα πληκτρολογούμε ακόμη πιο γρήγορα!
- Αποτελεί την ιδανική λύση για να μειώσεις κακές συνήθειες – όπως το λεγόμενο nail biting
- Τέλος, χάρη στο Rubik's Cube γινόμαστε πιο αποφασιστικοί. Οπότε, πιάσε τον κύβο σου και σκάνανε το QR code που θα βρεις παρακάτω.

Ο κλασικός κύβος του Rubik 3x3, έχει αποκτήσει πιστούς θαυμαστές όλων των ηλικιών.

**Πιάστε τον κύβο σας, σκάναρετε το QR code που θα βρείτε παρακάτω και λύστε το πιο διασκεδαστικό puzzle στον κόσμο.**

**@SpinMaster @Rubiks\_official  
#Rubiks\_official**







Χρήστος Αρφάνης,  
Σκηνοθέτης - Αρθρογράφος



## Ο Steven Spielberg και πώς η πανδημία τον έκανε να συνειδητοποιήσει ότι έπρεπε να κάνει το «The Fabelmans»

Η ταινία «The Fabelmans» σε σκηνοθεσία Steven Spielberg από σενάριο του ίδιου με τον Tony Kushner (βραβευμένου με Πούλιτζερ θεατρικού συγγραφέα, που είναι γνωστός για τα έργα του *Angels in America* και *Caroline, or Change*) κάνει πρεμιέρα στις 24 Νοεμβρίου 2022 στα Village Cinemas.



Ωστόσο, αν δεν ήταν η πανδημία του COVID-19 ενδεχομένως η αναμενόμενη ταινία του Spielberg να μην υπήρχε ούτε σαν σκέψη.

Η περίληψη της ταινίας, που είναι βασισμένη στην παιδική ηλικία του Steven Spielberg, είναι η εξής: “Μια βαθιά προσωπική απεικόνιση της αμερικάνικης παιδικής ηλικίας κατά τον 20ο αιώνα, η ταινία «The Fabelmans» είναι η ιστορία ενηλικίωσης ενός νεαρού αγοριού που ανακαλύπτει ένα καταστροφικό οικογενειακό μυστικό και μια εξερεύνηση της δύναμης των ταινιών να αποκαλύπτουν την αλήθεια για τους άλλους και τους ίδιους μας τους εαυτούς.”





Στο «The Fabelmans» συμμετέχουν οι Michelle Williams, Paul Dano, Seth Rogen, Gabriel LaBelle, Jeannie Berlin, Julia Butters, Keeley Karsten, Robin Bartlett, Judd Hirsch, Oakes Fegley, Chloe East.

“Θυμάμαι, καθώς ο αριθμός των νεκρών αυξανόταν, παρακολουθούσαμε συνεχώς τις αναφορές για το τι συνέβαινε σε όλη τη χώρα και τον κόσμο και σκεφτόμουν συνέχεια: Τι θα σημαίνει αυτό για την ανθρωπότητα; Πόσο μακριά θα μας οδηγήσει αυτή η πανδημία;” μοιράστηκε ο γνωστός σκηνοθέτης σύμφωνα με δημοσίευμα του The Hollywood Reporter.

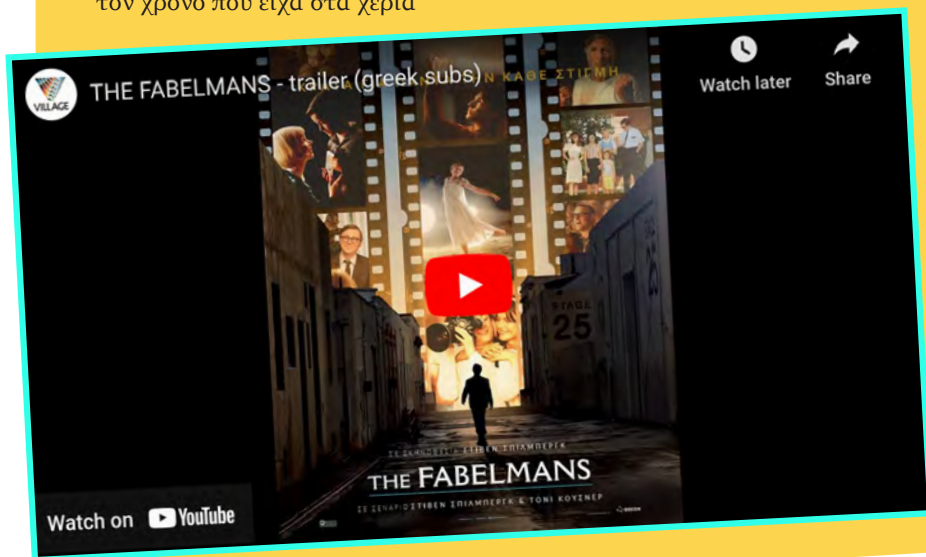
“Και στη συνέχεια σκέφτηκα: Λοιπόν, αν πρόκειται να πω μια ιστορία που πάντα ήθελα να πω, για την ενηλικίωση σε αυτήν την πολύ ξεχωριστή οικογένεια με μια πολύ ιδιαίτερη μητέρα και πατέρα, αυτή (σ.σ. η πανδημία) μπορεί να είναι η καλύτερη στιγμή, με όλο τον χρόνο που είχα στα χέρια



μου, να καθίσω με τον Tony και να αποφασίσουμε να τη γράψουμε μαζί στο Zoom γιατί δεν ήξερα πού πήγαινε η κατάσταση. Τελικά, η πρόθεσή μου ήταν πως: αυτό είναι κάτι που πρέπει να το βγάλω από μέσα μου τώρα!”.

**Πηγές**

- <https://www.hollywoodreporter.com/movies/movie-news/steven-spielberg-the-fabelmans-interview-1235217241/>
- <https://www.youtube.com/watch?v=7wqdaZXgCUg>
- <https://www.filmy.gr/movies-database/the-fabelmans/>





**Black Friday Sale από τη DUR έως -40%**

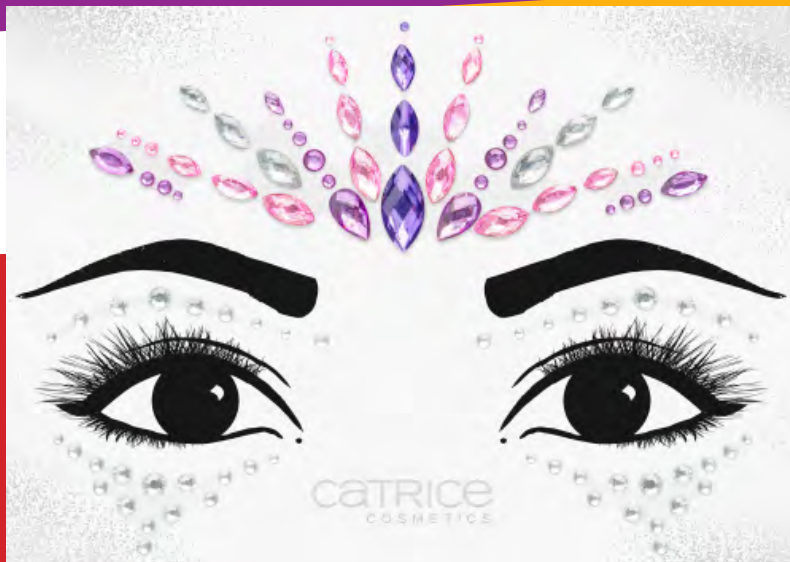
Η DUR προσφέρει εκπτώσεις Black Friday έως -40% σε όλη τη νέα συλλογή τόσο στο ηλεκτρονικό όσο και στα φυσικά της καταστήματα σε όλη την Ελλάδα.

Τις επόμενες ημέρες κορυφώνονται οι προσφορές της Black Friday και η DUR προσφέρει τις πιο ελκυστικές επιλογές για τους άνδρες φίλους του brand. Το κλασικό με το μοντέρνο συνδυάζονται αρμονικά στη νέα συλλογή της εταιρίας "From Earth to Style", προσκαλώντας άνδρες κάθε ηλικίας να επιλέξουν ενδύματα που αναδεικνύουν το προσωπικό γούστο και το χαρακτήρα τους.

Κάθε ντύσιμο, κάθε ημέρα, κάθε περίσταση οδηγεί σε κάποιο από τα σακάκια της νέας Fall Winter Collection που προσφέρουν το αξεπέραστο ανδρικό στιλ. Σε χρώματα και υφάσματα που συνδυάζονται με το άνετο denim ή με το αγαπημένο chino, γίνονται κομμάτι της ανδρικής προσωπικότητας. Τα ζεστά, χειμωνιάτικα χρώματα, όπως το μπορντό και το μπλε, προδιαθέτουν το κοινό για αγορές που χαρίζουν στιλ με το βλέμμα στραμμένο στην περίοδο των εορτών.

Για τις καθημερινές εμφανίσεις αλλά και για τις εορταστικές βραδιές η DUR προσφέρει μεγάλες εκπτώσεις εν όψη Black Friday δίνοντας σε κάθε άνδρα την ευκαιρία να ξεχωρίσει μέσα από μοναδικά outfits για κάθε περίσταση.

**Catrice Pearl Glaze: Λαμπερές πινελιές για χειμερινές εμφανίσεις που θα συζητηθούν**



Πέρλες, όμορφα χρώματα και αστραφτερά εφέ: Η νέα συλλογή Pearl Glaze της CATRICE δημιουργεί μοντέρνες εμφανίσεις για τη χειμωνιάτικη περίοδο. Το καλύτερο; Είτε κομψά είτε παιχνιδιάρικα, τα αποκλειστικά προϊόντα της συλλογής είναι κατάλληλα τόσο για καθημερινή χρήση όσο και για πιο ξεχωριστές περιστάσεις. Μπορείτε όχι μόνο να δημιουργήσετε εύκολα ένα εντυπωσιακό μακιγιάζ στα μάτια και αστραφτερά χείλη αλλά και να πετύχετε ένα υπέροχο στιλ με διακριτική λάμψη και ψυχρές αποχρώσεις. Το μότο είναι: το μακιγιάζ σου, η επιλογή σου. Η Συλλεκτική Συλλογή της CATRICE διαθέτει όλα όσα επιθυμείτε: Μια μοναδική παλέτα σκιών για τα μάτια, κοσμήματα προσώπου, lighter και κραγιόν κερασάκι στην εργαλεία ομορφιάς υπέροχη συσκευασία. συλλογή Pearl Glaze βλέμματα μόνο για το περιεχόμενό της, αλλά και για την εμφάνισή της!

Δώστε προσοχή λοιπόν: Μπορείτε να αποκτήσετε τα αστραφτερά προϊόντα της συλλογής από τον Νοέμβριο και μέχρι τον Δεκέμβριο του 2022.



μοναδική παλέτα αστραφτερά ένα ιριδίζον high-me γκλίτερ. Το τούρτα: Όλα τα έρχονται σε μια Αυτό σημαίνει ότι η δεν τραβεί τα

## Η Schwarzkopf Professional φέρνει τα πιο όμορφα και λαμπερά δώρα για τα φετινά Χριστούγεννα



Αυτά τα Χριστούγεννα γιορτάζουμε την ομορφιά των μαλλιών με τα υπέροχα πακέτα δώρων της Schwarzkopf Professional. Η κορυφαία μάρκα επαγγελματικής περιποίησης μαλλιών σας προσφέρει και αυτή τη χρονιά αποκλειστικά πακέτα δώρων για κάθε ανάγκη!

Η Έλενα Παπαρίζου, Brand Ambassador της Schwarzkopf Professional, γιορτάζει μαζί μας και αυτήν την εορταστική περίοδο και μας στέλνει το δικό της μήνυμα:

*“Κορίτσια μου όμορφα, Επειδή ξέρετε πόσο αγαπώ εμάς τις γυναίκες, αυτό που θέλω τις φετινές γιορτές είναι να είμαστε όσο πιο λαμπερές γίνεται!*

*Γι’ αυτό μαζί με την αγαπημένη μου Schwarzkopf Professional, την κορυφαία εταιρεία περιποίησης και φροντίδας μαλλιών σε ολόκληρο τον κόσμο, σας προσφέρουμε μια σειρά από τα καλύτερα προϊόντα που κυκλοφορούν αυτή τη στιγμή στην αγορά.*

*Χαρίστε στον εαυτό σας τη λάμψη που του αξίζει φέτος τις γιορτές, και εντυπωσιάστε με τις εμφανίσεις σας!*

*Σας αγαπώ πολύ,  
Έλενα”*

Επιλέγοντας και συνδυάζοντας προσεκτικά από τα αγαπημένα brands BC Bonacure, Fibre Clinix, OSiS+, Oil Ultime και BlondMe, οι ειδικοί της Schwarzkopf Professional δημιούργησαν 12 μοναδικά, Χριστουγεννιάτικα πακέτα δώρων για την περιποίηση και το styling των μαλλιών σας μέσα στις γιορτές.

Στιγμές γεμάτες  
απόλαυση & χαρά!

Ανακάλυψε τον πιο λαχταριστό,  
γιορτινό προορισμό!

## Χριστούγεννα στα Καφεκοπτεία Λουμίδα

Τα Καφεκοπτεία Λουμίδα σας προσκαλούν να ανακαλύψετε μαζί στιγμές απόλαυσης και χαράς με λαχταριστά χριστουγεννιάτικα προϊόντα και γιορτινές εικόνες. Τα καταστήματα και το e-shop στολίζονται με ζεστασιά και λάμψη και φέρνουν μια πλούσια γκάμα γιορτινών επιλογών για κάθε γούστο.

Η εορταστική συλλογή προϊόντων επιστρέφει με πρωτότυπες, κλασικές και λαχταριστές επιλογές. Ανανεωμένα Gift Boxes, Festive συσκευασίες γλυκισμάτων, χριστουγεννιάτικα ροφήματα, ξεχωριστές κούπες, χριστουγεννιάτικα γλειφιτζούρια και φυσικά κουραμπιέδες και μελομακάρονα, τα κλασικά και αγαπημένα γλυκά των γιορτών, είναι μερικές μόνο από τις λαχταριστές επιλογές και αποτελούν ιδανικές προτάσεις για χριστουγεννιάτικα δώρα!

Ο Christmas Edition Omniroast καφές των Καφεκοπτειών Λουμίδα με προέλευση από την Ινδία, Kondadkan Estate και με γεμάτο σώμα και επίγευση, έντονη γλυκύτητα με γευστικά στοιχεία από ώριμο πορτοκάλι, βανίλια και σοκολάτα δίνει τη δική του ξεχωριστή – Specialty Grade – νότα στις γιορτές, ενώ τα γιορτινά ροφήματα σοκολάτας και τσαγιού, τα σοκογλυκίσματα και τα αξεσουάρ συμπληρώνουν αρμονικά τις αγαπημένες συνήθειες των καταναλωτών.

Επισκεφθείτε τα φυσικά καταστήματα και το e-shop των Καφεκοπτειών Λουμίδα και ανακαλύψτε αμέτρητα Χριστουγεννιάτικα προϊόντα αλλά και προσφορές που θα χαρίσουν σε εσάς και του αγαπημένους σας, στιγμές απόλαυσης και χαράς!



# Τι θέλουν οι singles να διαθέτει ο μελλοντικός τους σύντροφος;

Έχουμε συνηθίσει να ακούμε ότι “ο έρωτας είναι τυφλός”. Πρόσφατα δεδομένα από χρήστες της εφαρμογής γνωρισμών Match το επιβεβαιώνουν.



Αφού όμως η εμφάνιση έρχεται σε δεύτερη μοίρα, ποια είναι τα χαρακτηριστικά ενός ανθρώπου που θεωρούνται ελκυστικά;

Σχεδόν οι μισοί ερωτηθέντες -συγκεκριμένα το 49% από τους 5.000- δήλωσαν ότι έχουν ερωτευτεί κάποιον που αρχικά δεν τους άρεσε. Πριν από δέκα χρόνια, μόνο το 38% των ερωτηθέντων έλεγε το ίδιο.

Όπως προκύπτει, τα χαρακτηριστικά που αναζητούν οι singles δεν έχουν καμία σχέση με την εμφάνιση.

## Οι singles θέλουν ένας πιθανός σύντροφος, σύμφωνα με τα δεδομένα του Match, να διαθέτει τα παρακάτω:

- ▶ Το 94% αναζητά κάποιον που να μπορεί να τον εμπιστευτεί και να αφεθεί.
- ▶ Το 92% επιθυμεί πρωτίστως να νιώθει άνετα να επικοινωνεί και να μπορεί να μοιράζεται τις σκέψεις, τις επιθυμίες και τις ανάγκες που έχει.
- ▶ Το 92% δηλώνει ότι θέλει να βρει κάποιον συναισθηματικά ώριμο.
- ▶ Το 92% θέλει κάποιον που να διαθέτει χιούμορ.
- ▶ Το 89% αναζητά κάποιον με τον οποίο υπάρχει άνεση σεξουαλικής έκφρασης.

## Επιπλέον...

Το 97% των χρηστών στο Hinge, το οποίο ανήκει στο Match, θέλει να βγει με κάποιον που φροντίζει την ψυχική του υγεία.

Όσοι ενδιαφέρονται για μια γνωριμία δίνουν προτεραιότητα στην ωριμότητα και την αυτοεξέλιξη έναντι της εμφάνισης. Επίσης, οι περισσότεροι θέλουν να ακούσουν για τις αξίες και τα συναισθήματα ενός πιθανού συντρόφου, όπως επίσης για τους φόβους που έχει αναφορικά με μια σχέση.



## Νέα εορταστική Occasionwear συλλογή, για κάθε festive περίσταση από τα Marks & Spencer!

Τα Marks & Spencer «ντύνουν» λαμπερά τις φετινές γιορτές με ρούχα για κάθε περίσταση, μέσα από την τελευταία συλλογή M&S Occasionwear. Δημιουργήστε το δικό σας εκθαμβωτικό & ultra festive look επιλέγοντας μέσα από κομμάτια που προσαρμόζονται σε κάθε στυλ, όπως μεταξένιες σατέν φούστες, ρούχα με παγιέτες & βελούδινες υφές, καθώς επίσης και πλεκτά με νορβηγικό σχέδιο σε διάφορες πλέξεις. Ρεβεγιόν, βόλτα για τις χριστουγεννιάτικες αγορές σας, δείπνο με τους αγαπημένους...το σίγουρο είναι ότι φέτος θα λάμψετε σε κάθε περίσταση με τα αγαπημένα σας κομμάτια M&S!

Στη νέα συλλογή πρωταγωνιστούν υφάσματα βιώσιμης προέλευσης και υψηλής ποιότητας που εξασφαλίζουν μεγαλύτερη διάρκεια, με το signature μοντέρνο στυλ Marks & Spencer. Η χρωματική παλέτα των φετινών Χριστουγέννων περιλαμβάνει έντονες αποχρώσεις του γιορτινού κόκκινου και του ασημί, του μπλε ηλεκτρικό, του φωτεινού ματζέντα και του πράσινου σμαραγδί. Διαλέξτε ανάμεσα από μια ποικιλία υφασμάτων και outfits, σχεδιασμένων με υπέροχο φινιρίσμα για να συνοδεύσετε τις εμφανίσεις που θα σας κάνουν να ξεχωρίσετε από το πρωί μέχρι το βράδυ.



Το layering συνεχίζει και φέτος να είναι μία από τις κορυφαίες τάσεις, και επιτυγχάνεται εύκολα με πλεκτά πουλόβερ, ζακέτες από κασμίρι και μπουφάν που δημιουργούν άνετα ζεστά looks σε κάθε έξοδο.



## Press Room

### Food & Beverage edition

## Αποστακτική περίοδος για το Δεκαράκι: Από τον καρπό στο τέλειο τσίπουρο!

Το Φθινόπωρο σηματοδοτεί την έναρξη της αποστακτικής περιόδου για την πρώτη οικογένεια μονοποικιλιακού τσίπουρου Δεκαράκι, το Μοσχάτο, τη Μαλαγουζιά και τον Ροδίτη Αλεπού.

Χάρη στον μονοποικιλιακό τους χαρακτήρα, το Δεκαράκι Μοσχάτο, Μαλαγουζιά και Ροδίτης Αλεπού, προσλαμβάνουν στο μέγιστο τα ποιοτικά και αρωματικά χαρακτηριστικά της αντίστοιχης εκλεκτής ποικιλίας στέμφυλων από την οποία προέρχονται και ξεχωρίζουν για τον διακριτό αρωματικό τους χαρακτήρα. Τα αρώματα από τα στέμφυλα, αναδύονται και ενισχύονται μέσα από τη διαδικασία της πολλαπλής επαναπόσταξης η οποία απαιτεί χρόνο, υπομονή και πραγματοποιείται παραδοσιακά μέσα σε ελληνικούς, χειροποίητους, χάλκινους άμβυκες. Η τέχνη και τα μυστικά της απόσταξης σε συνδυασμό με το σχολαστικό, κλειστό κύκλωμα παραγωγής – από την αρχή ως το τέλος- είναι το «κλειδί» που εξασφαλίζει την υψηλή ποιότητα, την κρυστάλλινη «σαν διαμάντι» καθαρότητα και το μοναδικό χαρακτήρα για το Δεκαράκι Μονοποικιλιακό τσίπουρο- που δίνει νέα διάσταση στην έννοια του τσίπουρου.



## Τα νέα ζυμαρικά Melissa με άλευρα οσπρίων είναι «Απροσδόκητα απολαυστικά»



Μετά το επιτυχημένο λανσάρισμα των ζυμαρικών με 30% φρέσκο πολτό λαχανικών, η Melissa καινοτομεί για ακόμα μία φορά προχωρώντας ένα βήμα μπροστά στην plant based διατροφή. Μας συστήνει λοιπόν τα νέα της ζυμαρικά τα οποία παρασκευάζονται από 50% σιμιγδάλι σκληρού σιταριού & 50% αλεύρι Κόκκινης Φακής, Αρακά & Ρεβιθίου προσφέροντάς μας 3 απολαυστικούς συνδυασμούς για να δοκιμάσουμε.

Τα ζυμαρικά Melissa πέτυχαν τη χρυσή συνταγή διατηρώντας την αγαπημένη γεύση και υφή των ζυμαρικών, ενώ ταυτόχρονα χαρίζουν σε όλους μας θρεπτικά συστατικά των οσπρίων. Τα Νέα Melissa με Οσπρια είναι όλα πλούσια σε φώσφορο, ενώ αποτελούν και πηγή πρωτεϊνών & μαγγανίου

προσδίδοντας στον οργανισμό όλα τα διατροφικά οφέλη χωρίς να υστερούν σε γεύση κάνοντάς τα «Απροσδόκητα απολαυστικά»! Ταυτόχρονα το καθένα έχει να προσφέρει και κάτι διαφορετικό στη διατροφική εξίσωση: το Κοράλλι Ριγέ με Κόκκινη Φακή είναι πλούσιο σε πρωτεΐνες, το Σπαγγέτι με Ρεβίθι & οι Πλεξούδες με Αρακά είναι πηγή φυτικών ινών, ενώ οι τελευταίες αποτελούν και πολύτιμη πηγή σιδήρου.

## Good News

### ΚΜΟΠ: Η ΜΕΒΓΑΛ στηρίζει τις δράσεις του Live Without Bullying

Για ακόμα μία φορά η ΜΕΒΓΑΛ στηρίζει έμπρακτα το ΚΜΟΠ και τις δράσεις του Live Without Bullying, δείχνοντας την ευαισθησία της σε θέματα πρόληψης και αντιμετώπισης φαινομένων βίας και εκφοβισμού σε παιδιά και εφήβους.

Αρχής γενομένης από τις 14 Νοεμβρίου 2022, και για όλη τη σχολική χρονιά 2022-2023, η ΜΕΒΓΑΛ θα προσφέρει δωρεάν σοκολατούχα ροφήματα σε όλα τα παιδιά που παρακολουθούν κάθε Δευτέρα το πρόγραμμα «Μαθαίνω, προστατεύομαι, βελτιώνομαι και συνεισφέρω», το οποίο υλοποιείται από το Διεθνές Κέντρο Ψηφιακού Μετασχηματισμού και Δεξιοτήτων (DT&S) της Cisco και το ΚΜΟΠ, σε συνεργασία με τη Διεύθυνση Παιδείας του Δήμου Θεσσαλονίκης.

Στο πλαίσιο του συγκεκριμένου προγράμματος, που ξεκίνησε στις 31 Οκτωβρίου 2022, μαθητές και μαθήτριες Δημοτικού, Γυμνασίου και Λυκείου επισκέπτονται κάθε Δευτέρα (εκτός αργιών) το κτίριο που στεγάζεται το Διεθνές Κέντρο Ψηφιακού Μετασχηματισμού και Δεξιοτήτων, όπου έρχονται σε επαφή με θέματα τεχνολογίας και καινοτομίας, ενώ παράλληλα επιμορφώνονται για την ασφαλή πλοήγησή τους στο διαδίκτυο, τον σχολικό και διαδικτυακό εκφοβισμό και τους τρόπους αναγνώρισης, πρόληψης και αντιμετώπισης περιστατικών bullying. Επίσης, στο πλαίσιο των επισκέψεων αναπτύσσονται εκπαιδευτικά σεμινάρια για θέματα άσκησης και υγιεινής διατροφής, κυκλοφοριακής συμπεριφοράς και αγωγής για την οδική ασφάλεια, αλλά και τεχνικές - από ειδικούς - για την αύξηση του ποσοστού επιβίωσης θυμάτων καρδιακής ανακοπής.

Η ΜΕΒΓΑΛ, με έδρα τη Θεσσαλονίκη, έχει στηρίξει και στο παρελθόν το Live Without Bullying, τοποθετώντας στις συσκευασίες της το λογότυπο του προγράμματος και συμβάλλοντας έτσι στη διάδοση του μηνύματος «Ζήσε χωρίς εκφοβισμό».



## Just Go Zero της Polygreen: Νέοι επιχειρηματικοί κλάδοι στο δίκτυο συνεργατών του πρώτου «κινήματος» κυκλικής οικονομίας

Κορυφαίες εταιρείες-πρωταγωνιστές σε διαφορετικούς τομείς της Ελληνικής επιχειρηματικότητας προχωρούν σε συνεργασία με την Polygreen, υιοθετώντας το πρωτοποριακό πρόγραμμα Just Go Zero της Polygreen, για την κυκλική διαχείριση των αποβλήτων τους, συμβάλλοντας στη διαμόρφωση ενός βιώσιμου οικονομικού μοντέλου με μικρότερο περιβαλλοντικό αποτύπωμα. Μέσω του καινοτόμου προγράμματος κυκλικής οικονομίας Just Go Zero, τα ρεύματα αποβλήτων διαχωρίζονται στην πηγή, συλλέγονται από χώρους γραφείων και από καταστήματα και αξιοποιούνται με στόχο να αποκτήσουν δεύτερη ζωή.

Η τράπεζα Optima bank, το πολυκατάστημα Public Συντάγματος και η εταιρεία παροχής πληροφοριακών συστημάτων και λύσεων χρηματοοικονομικής τεχνολογίας Qualco, «ανοίγουν» την κατηγορία δραστηριοποίησης τους στο δίκτυο συνεργατών του προγράμματος Just Go Zero της εταιρείας Polygreen για την κυκλική διαχείριση των αποβλήτων τους.

Η Polygreen ταυτόχρονα καλωσορίζει τη συνεργασία με την αλυσίδα εστιατορίων McDonald's, την ασφαλιστική εταιρεία Interamerican και το εστιατόριο IT σε Κολωνάκι και Χαλάνδρι, που πρωτοπορούν στην εκάστοτε αγορά δραστηριοποίησης τους, καθώς είναι οι πρώτοι που ενσωματώνουν στη λειτουργία και τη φιλοσοφία τους περιβαλλοντικά βιώσιμες πρακτικές.

Στις νέες συνεργασίες περιλαμβάνεται, επιπλέον, το Μη Κερδοσκοπικό Σωματείο ΔΕΣΜΟΣ, η Αστική Μη Κερδοσκοπική Εταιρεία ΣΥΜΜΑΧΙΑ ΓΙΑ ΤΗΝ ΕΛΛΑΔΑ, ο Όμιλος ΜΟΤΟΔΥΝΑΜΙΚΗ Α.Ε.Ε., η Εταιρεία Επικοινωνίας Socialdo, το boutique fitness studio FFreak και το κέντρο περιποίησης και ομορφιάς LOOKS Beauty Boutique.



### Ήξερες ότι...

## Το κρασί ωφελεί τη μνήμη!



Νέα αμερικανική μελέτη που πραγματοποιήθηκε από Αμερικανούς επιστήμονες κατέληξε στο συμπέρασμα ότι οι φλαβονόλες ωφελούν την υγεία χάρη στις αντιοξειδωτικές και αντιφλεγμονώδεις δράσεις τους.

Αντιοξειδωτικές φλαβονόλες περιλαμβάνονται στο κρασί και στο τσάι, όπως επίσης σε φρούτα και λαχανικά. Σύμφωνα με τους ερευνητές, που μελέτησαν 961 ανθρώπους με μέση ηλικία 81 ετών, όσο περισσότερες φλαβονόλες κατανάλωνε ένας ηλικιωμένος, τόσο απομάκρυνε την πιθανότητα να έχει εξασθενημένη γνωστική και μνημονική λειτουργία.





## Η φωνή των δέντρων

Όταν η πόλη της πλήττεται από μια πρωτόγνωρη οικολογική καταστροφή, η εντεκάχρονη Μαρία βρίσκει καταφύγιο μαζί με την οικογένειά της στα γύρω βουνά. Εκεί ανακαλύπτει έκπληκτη ότι μπορεί να συνομιλεί με τα δέντρα και τα υπόλοιπα φυτά. Καθώς μαθαίνει κάποια από τα πιο συγκλονιστικά μυστικά της φύσης, η Μαρία νιώθει τον σεβασμό και τον θαυμασμό της για τον κόσμο του δάσους να μεγαλώνουν. Ταυτόχρονα όμως καταλαβαίνει ότι πολλές από τις πράξεις και τις αξίες των ανθρώπων βρίσκονται σε αντίθεση όχι μόνο με τους κανόνες της φύσης, αλλά και με την ίδια τη λογική. Όλα μέσα της αρχίζουν λοιπόν να ανατρέπονται για να δώσουν τη θέση τους σε μια νέα ισορροπία. Κι όταν πια νιώθει πως ανήκει κι αυτή στον κόσμο του δάσους, τολμά να αναλάβει μια πολύ κρίσιμη αποστολή... Από τις εκδόσεις ΜΕΤΑΙΧΜΙΟ.

## Η γιαγιά μου η κλέφτρα ξαναχτυπά



Στις ειδήσεις λένε συνέχεια για κάποιους παράτολμους ληστές ανεκτίμητων θησαυρών.

Τα εγκλήματα αυτά έχουν τη σφραγίδα της ΜΑΥΡΗΣ ΓΑΤΑΣ, της διεθνούς φήμης κλέφτρας κοσμημάτων και γιαγιάς του Μπεν.

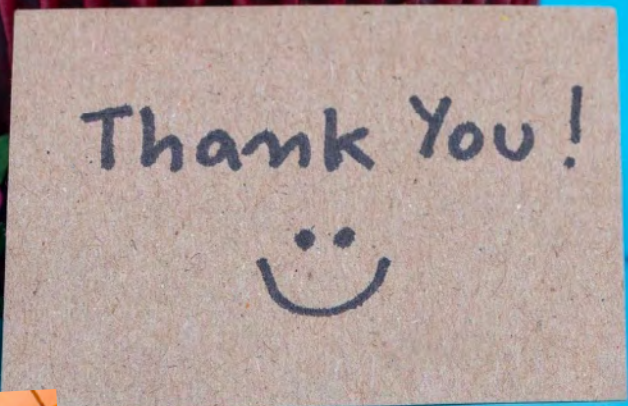
Όμως, αφού η γιαγιά του Μπεν δε ζει ποια, ποιος στο καλό καταφέρνει να κάνει τέτοιες ριψοκίνδυνες ληστείες; Θα μπορέσει ο Μπεν να λύσει το μυστήριο;

Ζήσε άλλη μία συναρπαστική και γεμάτη ανατροπές περιπέτεια του Ντέιβιντ Ουάλιαμς – τη φοβερή συνέχεια της πολυαγαπημένης ιστορίας Η ΓΙΑΓΙΑ ΜΟΥ Η ΚΛΕΦΤΡΑ. Από τις εκδόσεις ΨΥΧΟΓΙΟΣ.

quote of the day

**"REFLECT UPON YOUR PRESENT BLESSINGS."**  
Charles Dickens

Σήμερα  
γιορτάζουν!  
Θέκλα, Μυρσίνη,  
Μυρτώ, Μυρτιά,  
Μυρτιδιώτισσα, Μύρτα,  
Αμερσούδα, Αμέρσα,  
Πέρσης, Περσεφόνη,  
Πέρσα, Πέρση



tip of the day



24 Νοεμβρίου

- > Thanksgiving Day
- > Celebrate Your Unique Talent Day
- > National Sardines Day
- > National Day of Mourning