



2nd FAMILY BUSINESS SUMMIT

Τετάρτη, 14 Δεκεμβρίου, 2022 | Divani Caravel Hotel



**ΛΕΩΝΙΔΗΣ
ΓΡΗΓΟΡΙΟΥ**
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.



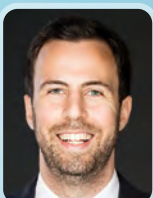
**ΓΕΩΡΓΙΟΥΔΑΣ
ΑΡΓΥΡΙΣ**
Διευθύνων Σύμβουλος,
NAK SHOES



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



**ΔΟΥΛΕΣ 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



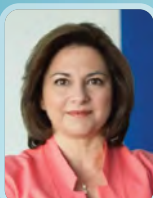
**ΠΑΠΑΚΑΝΕΛΛΟΥ
ΔΗΜΗΤΡΗΣ**
Consulting Partner,
KPMG



**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.



**ΧΡΙΣΤΟΔΟΥΛΟΥ
ΝΙΚΟΣ**
Διευθύνων Σύμβουλος,
CHB Group

Auspices



ΕΛΛΑ-ΔΙΚΑ
ΜΑΣ



ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΕΝΩΣΗ
ΕΠΙΧΕΙΡΗΜΑΤΩΝ



Hellenic
Alumni Association

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 | info@cleon.gr

SAY *yes* to the **press**



**GASLIGHTING:
ΑΝΑΛΥΟΝΤΑΣ
ΤΗ ΛΕΞΗ ΤΗΣ ΧΡΟΝΙΑΣ!**

Good morning SayYessers!



Φτιάξε καφέ να στα πω...

Καλημέρα **SayYesser!!!**

Οι συνήθειές μας καθορίζουν το μέλλον μας. Πάντα λέω ότι οι συνήθειες είναι τόσο ισχυρές που μπορούν να μας δημιουργήσουν ή να μας καταστρέψουν. Υπάρχουν οι καλές συνήθειες που μας απογειώνουν και οι κακές που πρέπει να σταματήσουμε αμέσως.

Σήμερα θα εστιάσουμε σε 5 κακές συνήθειες τις οποίες πρέπει να κόψουμε επειδή επηρεάζουν την παραγωγικότητα, την εστίαση και τη δύναμη του εγκεφάλου μας. Επηρεάζουν επίσης τον τρόπο ζωής μας, τον τρόπο που αλληλεπιδρούμε με τους γύρω μας, άρα επηρεάζουν την εξέλιξη του ίδιου μας του εαυτού.

1. Διαταραγμένος κύκλος ύπνου

Αυτό είναι ένα κοινό πρόβλημα και οι περισσότεροι άνθρωποι το αντιμετωπίζουν. Εδώ, η ποσότητα του ύπνου δεν είναι το ζητούμενο. Πρέπει να έχουμε υγιή και ποιοτικό ύπνο. Για να έχουμε σωστό κύκλο ύπνου σημαίνει ότι ίσως πρέπει να διορθώσουμε την ώρα του ύπνου ή την ώρα αφύπνισης.

Οι διαταραγμένοι κύκλοι ύπνου επηρεάζουν την παραγωγικότητά μας, το επίπεδο ενέργειας και τη μνήμη μας. Το “σύστημα επιδιόρθωσης” του οργανισμού μας εξαρτάται σε μεγάλο βαθμό από την ποιότητα του ύπνου μας και με διαταραγμένο κύκλο ύπνου δεν λειτουργεί σωστά. Η μείωση της ικανότητας επίλυσης προβλημάτων και το αδύναμο ανοσοποιητικό μας σύστημα είναι συνέπειες του διαταραγμένου κύκλου ύπνου.

2. Χαμένος χρόνος στις οθόνες

Έρευνες αποδεικνύουν ότι το να ξοδεύουμε πολύ χρόνο στην τηλεόραση και στα κινητά τηλέφωνα επιφέρει αλλαγές στον εγκέφαλο και αυτές οι αλλαγές δεν είναι καλές, ειδικά για τα παιδιά. Αν κάποιος περνάει πολύ χρόνο στην οθόνη, τότε οι πιθανότητες να αντιμετωπίσει προβλήματα ψυχικής διαταραχής είναι πολύ μεγαλύτερες μετά από κάποιο διάστημα.

Σήμερα αλληλεπιδρούμε περισσότερο μέσω βιντεοκλήσεων, αλλά στην ουσία αυτή η συνήθεια επηρεάζει τις επικοινωνιακές μας δεξιότητες σε αντίθεση με τα άτομα



που αλληλεπιδρούν διά ζωής και αναπτύσσουν μεγαλύτερη ικανότητα να εκφράζονται.

3. Νοητικές ασκήσεις

Κανείς δεν έχει χρόνο σήμερα να κάνει λίγη εγκεφαλική/νοητική άσκηση και επειδή οι περισσότεροι από μας δεν κάνουμε ούτε σωματική, αυτό έχει ως αποτέλεσμα ο έσω κροταφικός λοβός του εγκεφάλου μας να αποδυναμώνεται και έτσι η μνήμη να υπολειτουργεί. Ακόμα, το να μην κάνουμε καμία νοητική άσκηση αυξάνει την ηλικία του μυαλού και θα δούμε το Αλτσχάιμερ να μας επισκέπτεται νωρίτερα απ' ό,τι το περιμέναμε. Λύσε σταυρόλεξα, Sudoku, ζωγράφισε, άκουσε podcast ή αποτύπωσε τις σκέψεις σου σε ένα κομμάτι χαρτί.

4. Multitasking

Για να εξοικονομήσουμε χρόνο προσπαθούμε να κάνουμε πολλές εργασίες ταυτόχρονα και αυτό το πράγμα διαμοιράζει την προσοχή μας. Μελέτη δείχνει ότι το Multitasking μειώνει το IQ μας κατά 15%.

Το multitasking είναι μια πολύ “ευαίσθητη εργασία” γιατί αν το κάνουμε με τον σωστό τρόπο τότε μπορούμε να εξοικονομήσουμε χρόνο, διαφορετικά απλώς βλάπτουμε τον εγκέφαλό μας.

Αν και οι περισσότεροι από εμάς ξεκινάμε το Multitasking για να φέρουμε περισσότερα αποτελέσματα, στην πραγματικότητα αυτό μάλλον τελικά μειώνει την απόδοση αλλά και την ποιότητα των αποτελεσμάτων.

5. Παρελθόν και μέλλον

Ένας από τους πιο αποτελεσματικούς τρόπους για να αφήσουμε το παρελθόν εκεί που ανήκει είναι να αγκαλιάσουμε το παρόν. Αντί να ξαναζούμε το παρελθόν και να αναλωνόμαστε στην αρνητικότητα, ας κρατήσουμε τον εαυτό μας ενεργό στο τώρα και ας απολαμβάνουμε την κάθε στιγμή.

Tip of the Day: Λένε πως κάποτε κάποιος έγραψε γράμμα στον εαυτό του και ανάμεσα στα τόσα που ανέφερε είπε και το παρακάτω: “Θα ήθελα να ξέρεις εαυτέ μου, πως ανάμεσα σε αυτούς που σε πλήγωσαν, πιο πολύ σε πλήγωσα εγώ ο ίδιος και οι επιλογές μου. Θα ήθελα να αλλάξω εαυτέ μου, να σου αξίζω, να γίνω η καλύτερη εκδοχή σου.” Ας γίνουμε η καλύτερη εκδοχή μας και θα αλλάξουν όλα γύρω μας. Μην ξεχνάς πως ο κόσμος αλλάζει γιατί αλλάζουμε εμείς, ο κόσμος αλλάζει γιατί τον αλλάζουμε εμείς!

Gaslighting: Αναλύοντας τη λέξη της χρονιάς!

Οι αναζητήσεις για τη λέξη “gaslighting” στη διαδικτυακή έκδοση του λεξικού Merriam-Webster αυξήθηκαν κατά 1.750% φέτος, σε σύγκριση με την προηγούμενη χρονιά. Σε αυτή την έκρηξη αναζητήσεων δεν συντέλεσε ένα συγκεκριμένο γεγονός, όπως συμβαίνει συνήθως με τη λέξη που επιλέγεται κάθε χρονιά.



Τι είναι το gaslighting και γιατί το αναζητούμε τόσο...

Ο ορισμός του λεξικού για το gaslighting είναι ότι πρόκειται για την ψυχολογική χειραγώγηση ενός ατόμου, συνήθως για μεγάλο χρονικό διάστημα που έχει ως συνέπεια “το θύμα να αμφισβητεί την εγκυρότητα των δικών του σκέψεων, την αντίληψη της πραγματικότητας ή τις αναμνήσεις του και συνήθως οδηγεί σε σύγχυση, απώλεια αυτοπεποίθησης και αυτοσεβασμού, αβεβαιότητα για τη συναισθηματική ή πνευματική σταθερότητα κάποιου και εξάρτηση από τον δράστη”. Ο όρος προέρχεται από το θεατρικό “Gas Light”, που έγραψε ο Πάτρικ Χάμιλτον το 1938 και μεταφέρθηκε στη μεγάλη οθόνη. Εκεί ο πρωταγωνιστής προσπαθεί να κάνει τη σύζυγό του να αμφισβητήσει όσα πιστεύει, αρνούμενος πράγματα που συμβαίνουν στην πραγματικότητα.

Θα μπορούσαμε να πούμε ότι πρόκειται για μία τακτική που μπορεί να παρατηρηθεί σε κάθε είδους σχέση και τα τελευταία χρόνια του δίνουμε μεγάλη σημασία γιατί





βλέπουμε πια ότι έχει σοβαρές επιπτώσεις στη ζωή μας. Το συναντάμε συχνά σε ζευγάρια, σε σχέσεις που είναι κακοποιητικές. Επίσης, το gaslighting είναι συχνό μεταξύ των μελών μιας οικογένειας, σε φιλικές σχέσεις αλλά και στον εργασιακό χώρο. Είναι μια ύπουλη μορφή ψυχολογικής κακοποίησης, η οποία κάνει το θύμα να αμφιβάλλει τόσο για τα συναισθήματα όσο και για τη λογική του.

Φράσεις που συχνά λένε οι gaslighters

Δείτε τις φράσεις που ακολουθούν και θυμηθείτε αν έχετε βρεθεί αντιμέτωποι με αυτές -ή παρόμοιες- από ανθρώπους που προσπαθούσαν να σας χειραγωγήσουν και να σας κάνουν να αμφισβητήσετε όσα πιστεύατε ή νιώθατε...

“Εγώ δεν είπα ποτέ κάτι τέτοιο, από το μυαλό σου το έβγαλες.”

“Πότε συνέβη αυτό που λες; Μήπως το φαντάστηκες;”

“Μήπως παραείσαι ευαίσθητος/η;”

info

Το Merriam-Webster διαλέγει τη λέξη της χρονιάς με βάση τις αναζητήσεις.

Δεν γίνεται διάκριση των λόγων για την αναζήτηση. Το gaslighting ήταν όλο το 2022 μέσα στις 50 κορυφαίες λέξεις που αναζητούσαν οι χρήστες του λεξικού.

Η δεύτερη λέξη της λίστας του 2022 είναι ο “ολιγάρχης”, λόγω του πολέμου στην Ουκρανία και η τρίτη είναι η Όμικρον, η μετάλλαξη του κορονοϊού. Το 2021 η λέξη της χρονιάς για το Merriam-Webster ήταν το εμβόλιο.



Company of the year αναδείχθηκε η ΜΠΑΡΜΠΑ ΣΤΑΘΗΣ με 6 χρυσά και 2 ασημένια βραβεία στα FROZEN FOOD AWARDS 2022!

Με οκτώ συνολικά βραβεία και την ύψιστη διάκριση της «Εταιρείας της Χρονιάς» (Company of the year) τιμήθηκε η ΜΠΑΡΜΠΑ ΣΤΑΘΗΣ στα Frozen Food Awards 2022, τη διοργάνωση που αναδεικνύει τις σημαντικότερες δράσεις και τα επιτεύγματα των επιχειρήσεων στον χώρο των καταψυγμένων τροφίμων.

Η ΜΠΑΡΜΠΑ ΣΤΑΘΗΣ τιμήθηκε με έξι χρυσά βραβεία για τα προϊόντα της, τις διαφημιστικές τους καμπάνιες, την εφαρμογή συστημάτων Κυκλικής Οικονομίας, την πρωτοποριακή χρήση τηλεματικής αλλά και το σύνολο των ESG δράσεών της. Παράλληλα, έλαβε δύο αργυρές διακρίσεις για την προϊόντική της σειρά Ζυμαρικά με Λαχανικά και το πρωτοποριακό έργο του αυτοματοποιημένου ψυκτικού θαλάμου.

Η ΜΠΑΡΜΠΑ ΣΤΑΘΗΣ δεσμεύεται να συνεχίσει να πρωτοπορεί, να στηρίζει τον πρωτογενή τομέα και την ελληνική οικονομία, να συνεχίζει να προσφέρει στους καταναλωτές της προϊόντα ποιοτικά, ασφαλή και θρεπτικά, πάντα με σεβασμό στους ανθρώπους της, την κοινωνία και το περιβάλλον.



Health News

Εγκρίθηκε από τον FDA το ακριβότερο φάρμακο του κόσμου

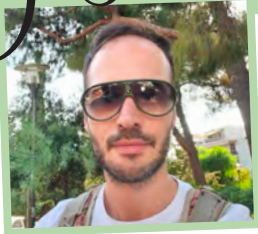


Το ακριβότερο φάρμακο στον κόσμο είναι το Hemgenix. Κάθε δόση του φαρμάκου κοστολογείται στα 3,5 εκατ. δολάρια.

Πρόκειται για μία γονιδιακή θεραπεία για την αιμοφιλία Β, μία σπάνια γενετική ασθένεια που προκαλεί μειωμένη πήξη του αίματος. Η αιμοφιλία Β είναι πιο κοινή στους άντρες και ενώ είναι δύσκολο να υπολογιστεί πόσοι πάσχουν από αυτήν, εκτιμήσεις κάνουν λόγο για 8.000 άντρες στις ΗΠΑ.

Το Hemgenix εισέρχεται στο σώμα και παρέχει DNA για να στοχεύσει τα κύτταρα του συκωτιού. Η γενετική πληροφορία στη συνέχεια αναπαράγεται από τα κύτταρα, περιέχοντας οδηγίες για τον

σχηματισμό μία πρωτεΐνης πήξης γνωστή ως Factor IX. Δύο μελέτες έχουν αποδείξει την αποτελεσματικότητα του φαρμάκου, με τους ασθενείς που εμφανίζουν ανεξέλεγκτη αιμορραγία να μειώνονται κατά 50%.



Αλέξανδρος Κουτρομάνος,
Personal Trainer-
Fitness Consultant



Πώς θα κάνεις το τρέξιμο πιο ελκυστικό

Τρέχεις χιλιόμετρα, παρόλα αυτά δεν νιώθεις πλέον ενθουσιασμό και αδρεναλίνη! Έρθε η ώρα να κάνεις τα χιλιόμετρά σου πιο δελεαστικά, με τους παρακάτω τρόπους:



Άλλαξε διαδρομή

Τρέξε σε γήπεδο, πάρκο, βουνό και γενικά οτιδήποτε σε γεμίζει καινούργιες εικόνες! Αυτή η αλλαγή θα σε ωφελήσει τόσο πνευματικά όσο και σωματικά, μιας και η κάθε διαδρομή εκτός από νέες εικόνες, θα έχει και καινούριες προκλήσεις...

γύρο (τρέξιματος)! Κάμψεις, σανίδες, καθίσματα, προβολές, burpees, jumping jacks είναι μερικές από αυτές τις ασκήσεις που θα σε βοηθήσουν να πας το τρέξιμό σου σε άλλο level!

Ακολούθησε τα παραπάνω tips και δεν θα βλέπεις την ώρα να πας για τρέξιμο!

Ανέβα στο διάδρομο

Μπορεί ο διάδρομος να φαντάζει βαρετός, όμως έχει αρκετά πλεονεκτήματα: Μπορείς να δοκιμάσεις άλλα είδη προπόνησης (διαλειμματική, ανηφόρες) και να σε βοηθήσει να σπάσεις την προπονητική ρουτίνα σου!

Εμπλούτισε το τρέξιμό σου με ενδιάμεσες ασκήσεις

Μπορείς να προσθέσεις μερικές ασκήσεις με το βάρος του σώματός σου μετά από κάθε



Το Φυσικό Μεταλλικό Νερό ΖΑΓΟΡΙ χάλκινος χορηγός στο συναρπαστικό 4th TRIMORE SwimRun Hydra



Με μεγάλη επιτυχία ολοκληρώθηκε το SwimRun Hydra, στο γραφικό νησί της Ύδρας, στις 25-27 Νοεμβρίου, συμπληρώνοντας την 4η χρονιά του ως το πρώτο και μοναδικό SwimRun στην Ελλάδα!

Το SwimRun είναι ένα πρωτότυπο και δυναμικό σπορ που προσφέρει δυνατές συγκινήσεις.

Αφορά σε ζευγάρια αθλητών τα οποία, είναι δεμένα μεταξύ τους με ελαστικό σκοινί, αγωνίζονται σε θάλασσα και στεριά, με συνεχείς εναλλαγές μεταξύ κολύμβησης και τρεξίματος, έχοντας μαζί τους τα απολύτως απαραίτητα, Φυσικό Μεταλλικό Νερό ΖΑΓΟΡΙ και τροφή, φορώντας κατά τη διάρκεια του αγώνα, όλο τον εξοπλισμό τους (wetsuit & παπούτσια). Για αυτό το ιδιαίτερο σπορ, το πανέμορφο νησί της Ύδρας διαμορφώθηκε σε ένα ιδανικό τερν, που προσέφερε στους συμμετέχοντες αθλητές τη μοναδική εμπειρία του SwimRun.

Ειδικά τη φετινή χρονιά, το 4th TRIMORE SwimRun Hydra καινοτόμησε, καθιερώνοντας μικρότερες αποστάσεις κολύμβησης και χρονικό ισοσκελισμό των δύο σπορ, Swim & Run σε κάθε εναλλαγή τους.

Το Trimore SwimRun Hydra, είναι μια συνδιοργάνωση της TRIMORE Sport Events με τον Δήμο Ύδρας (Κοινοφελής Επιχείρηση Δήμου Ύδρας), την Περιφέρεια Αττικής – Περιφερειακή Ενότητα Νήσων και τον Υδραϊκό Ναυτικό Όμιλο.

Το Φυσικό Μεταλλικό Νερό ΖΑΓΟΡΙ είναι ένθερμος υποστηρικτής αθλητικών διοργανώσεων που προσφέρουν μοναδικές εμπειρίες στους συμμετέχοντες, επικοινωνούν το μήνυμα του «ευ αγωνίζεσθαι», συμβάλλοντας παράλληλα στην ενίσχυση της τοπικής κοινωνίας και αναδεικνύοντας την ομορφιά της χώρας μας.

Green News

Οι χώρες με τις μεγαλύτερες και μικρότερες εκπομπές ρύπων διοξειδίου του άνθρακα στην Ευρώπη

Η Κύπρος είναι η χώρα της Ευρωπαϊκής Ένωσης με τις υψηλότερες εκπομπές ρύπων. Ο μέσος όρος των εκπομπών είναι 145,8 γραμμάρια διοξειδίου του άνθρακα /χλμ, πολύ πιο πάνω από τον μέσο όρο της ΕΕ που είναι 116,3 γρ/χλμ. Την ακολουθούν η Εσθονία με 142,6 γρ/χλμ, η Λετονία με 142,5 γρ/χλμ, η Βουλγαρία με 139,8 γρ/χλμ και η Σλοβακία με 139,2 γρ/χλμ.

Η Ελλάδα βρίσκεται λίγο πιο πάνω από τον μέσο όρο της ΕΕ με 119,7 γρ/χλμ. Οι πωλήσεις των υβριδικών αυτοκινήτων, η αύξηση των ηλεκτρικών αυτοκινήτων στη χώρα μας και η πώληση πολλών αυτοκινήτων διπλού καυσίμου κατέβασαν σημαντικά τον μέσο όρο, παρά το γεγονός ότι ο ελληνικός στόλος είναι από του πιο γερασμένους της Γηραιάς Ηπείρου.

Η Σουηδία έχει τις χαμηλότερες μέσες εκπομπές διοξειδίου του άνθρακα από τα νέα αυτοκίνητα στην ΕΕ (88,3 γρ διοξειδίου του άνθρακα/χλμ). Την ακολουθεί η Δανία (92,6 γρ/χλμ) και η Ολλανδία με 95,1 γρ/χλμ.

Η Νορβηγία είναι η χώρα πρότυπο για όλη την Ευρώπη, καθώς ο μέσος όρος των εκπομπών είναι μόλις 27,6 γρ διοξειδίου του άνθρακα/χλμ, καθώς η Νορβηγία διαθέτει το μεγαλύτερο ποσοστό ηλεκτρικών αυτοκινήτων. Εκεί ένα στα δύο οχήματα κινείται με ηλεκτρική ενέργεια.



Φτιάχνουμε μίνι πιροσκή

Αγαπημένο σνακ για παιδικά πάρτι και κάθε είδους τραπεζώματα. Απλή και εύκολη συνταγή, αποτελεί τον ιδανικό μεζέ και για τις... ημέρες ποδοσφαίρου! Ελάτε να φτιάξουμε καταπληκτικά μίνι πιροσκή.

Θα χρειαστούμε:

- 1 κιλό αλεύρι
- 2 φακελάκια μαγιά
- 1/2 ποτήρι ελαιόλαδο
- 1/2 λίτρο χλιαρό γάλα
- 1 κ.γ. αλάτι
- 1 κ.γ. ζάχαρη
- 2 αυγά
- 50 περίπου λουκανικάκια κοκτέιλ

Πως γίνεται:

- Σε μεγάλο μπολ βάζουμε το αλεύρι, τη μαγιά, το ελαιόλαδο, το αλάτι, τη ζάχαρη, τα αυγά και το γάλα και ζυμώνουμε μέχρι να γίνει μια μαλακή και ελαστική ζύμη.
- Την αφήνουμε σκεπασμένη σε στεγνό μέρος για μια ώρα (για να φουσκώσει).
- Αφού φουσκώσει, παίρνουμε μικρά κομματάκια ζύμης (σε μέγεθος καρδιού) και τα πιέζουμε στη χούφτα μας να απλωθούν.
- Βάζουμε μέσα από ένα λουκανικάκι και κλείνουμε, βρέχοντας με λίγο νερό τις άκρες της ζύμης για να κολλήσουν.
- Τα τηγανίζουμε λίγα λίγα σε καυτό ελαιόλαδο και φροντίζουμε να έχουν χώρο μεταξύ τους γιατί φουσκώνουν.
- Όταν είναι έτοιμα τα τοποθετούμε σε απορροφητικό χαρτί για να φύγουν τα πολλά λάδια.
- Σερβίρουμε ζεστά με κέτσαπ και μουστάρδα.

Καλή μας απόλαυση!



TIPS

Αντί για λουκανικάκια μπορούμε να βάλουμε πατάτα, κιμά, φέτα, ψητά κρεμμύδια και ό,τι άλλο μας αρέσει! Εναλλακτικά, μπορούμε να τα ψήσουμε στον φούρνο, τοποθετώντας τα με απόσταση μεταξύ τους (επειδή φουσκώνουν), σε λαμαρίνα με αντικολλητικό χαρτί.

Μπείτε στην ατμόσφαιρα των Χριστουγέννων με τη νέα συλλογή Nordic Mood της Jysk



Η JYSK, η μεγάλη αλυσίδα καταστημάτων από τη Δανία παρουσίασε την Πέμπτη 17 Νοεμβρίου τη νέα ανανεωμένη συλλογή της Nordic Mood με έπιπλα και είδη διακόσμησης για το σπίτι.

Η εκδήλωση πραγματοποιήθηκε στο χώρο εκδηλώσεων Solid Events, στο Νέο Ψυχικό, που με την επίπλωση και τη διακόσμηση αποκλειστικά των προϊόντων της JYSK μεταμορφώθηκε για λίγο σε ένα σκανδιναβικό Χριστουγεννιάτικο ρεβεγιόν με καλεσμένους εκπροσώπους από τον δημοσιογραφικό χώρο.

JYSKIndoorPREvent 2022

Τα Χριστούγεννα είναι εποχή χαράς και γιορτής και ο χώρος του σπιτιού αποτελεί το επίκεντρο. Αυτός είναι

ο λόγος για τον οποίο είναι σημαντικό να δημιουργήσετε μια χριστουγεννιάτικη ατμόσφαιρα που σας προσκαλεί να είστε «μαζί». Η νέα συλλογή Nordic Mood της JYSK καθορίζει τον τρόπο με τον οποίο μπορείτε εύκολα να απολαύσετε το πνεύμα των Χριστουγέννων στο σπίτι.

Ο Κώστας Δημόπουλος Sales & Marketing Manager JYSK Ελλάδας ανέφερε σχετικά με την εκδήλωση: «Στόχος της εκδήλωσης ήταν, πέρα από το να καλωσορίσουμε τους καλεσμένους μας και να περάσουμε καλά, να φέρουμε λίγη από τη μαγεία των Σκανδιναβικών Χριστουγέννων στην καρδιά της Αθήνας και να μπούμε έτσι στο κλίμα των γιορτών αλλά και του Hygge, μιας φιλοσοφίας και στάσης ζωής που έρχεται από τη Δανία, τη χώρα από την οποία προέρχεται η JYSK και που αποτελεί μέρος και της δικής μας φιλοσοφίας».

Φωτεινά Χριστούγεννα στην Αθήνα!

Από την 1η Δεκεμβρίου και για περισσότερο από έναν μήνα, οι κάτοικοι της Αθήνας αλλά και οι επισκέπτες της πόλης θα έχουν την ευκαιρία να ζήσουν μοναδικές γιορτινές εμπειρίες, σε κάθε σημείο της.

Η φωταγώγηση της Αθήνας θα κορυφωθεί με το άναμμα του εντυπωσιακού δέντρου την Πέμπτη, 1η Δεκεμβρίου, στις 19.15, στην πλατεία Συντάγματος. Αυτή η ξεχωριστή γιορτή, φέτος θα λάβει διεθνή χαρακτήρα, καθώς δήμαρχοι από όλο τον κόσμο θα συμμετάσχουν με τον Δήμαρχο Αθηναίων στη φωταγώγηση του δέντρου, στέλνοντας όλοι μαζί ένα δυνατό μήνυμα ειρήνης, ενότητας και αλληλεγγύης μεταξύ των λαών. Το πανέμορφο έλατο που και φέτος «ταξίδεψε» στην Αθήνα από το Καρπενήσι, φωτίζεται από 40.000 λαμπάκια, μήκους 5 χλμ. και διακοσμείται με εκατοντάδες μπάλες και στολίδια.

Φωτεινοί δρόμοι από τις γειτονιές μέχρι το κέντρο

Συνολικά 120 χλμ., -περισσότερα κατά 15.000 μέτρα από πέρυσι- θα είναι το μήκος στα χριστουγεννιάτικα φώτα που ήδη ανάβουν στις γειτονιές της πόλης από τον Δήμο Αθηναίων. Εντυπωσιακά δέντρα και κατασκευές θα στολίσουν 35 πλατείες και στις επτά δημοτικές κοινότητες, ενώ τη λαμπερή εικόνα της Αθήνας, θα συμπληρώσουν οι εναέριες και επιστήλιες διακοσμητικές κατασκευές -συνολικά 6.000.



Γιατί θα είναι πιο προσεκτικοί οι καταναλωτές αυτά τα Χριστούγεννα;

Η 11η έκδοση της παγκόσμιας έρευνας της EY, η οποία διεξήχθη μεταξύ 23 Σεπτεμβρίου και 14 Οκτωβρίου 2022, με τη συμμετοχή περισσότερων από 21.000 καταναλωτών, κατέληξε σε πολύ ενδιαφέροντα συμπεράσματα για την καταναλωτική συμπεριφορά τα φετινά Χριστούγεννα:



- Το 52% των ερωτηθέντων παγκοσμίως ξοδεύουν λιγότερα σε μη βασικά καταναλωτικά αγαθά
- Το 44% θα χρησιμοποιήσουν λιγότερο εορταστικό φωτισμό και διακόσμηση στα σπίτια τους
- Υποχωρούν παγκοσμίως οι ανησυχίες για την υγεία που προκλήθηκαν από την πανδημία.

Μια σημαντική μερίδα καταναλωτών σε ολόκληρο τον κόσμο προετοιμάζονται για μια πιο προσεκτική οικονομικά και φιλικότερη προς το περιβάλλον εορταστική περίοδο, καθώς αρχίζουν να υποχωρούν οι ανησυχίες για την υγεία που προκλήθηκαν από την πανδημία, ενώ εντείνονται οι ανησυχίες για το κόστος ζωής και το περιβάλλον. Αυτό προκύπτει από την τελευταία έκδοση της έρευνας της EY, Future Consumer Index (FCI).

Αισιόδοξοι οι καταναλωτές, παρά τις οικονομικές δυσκολίες

Διαπιστώθηκε ότι οι δύο ισχυρότερες ομάδες καταναλωτών είναι αυτοί οι οποίοι, κατά τις αγορές τους, τοποθετούν πρώτα την προσιτή τιμή και τον πλανήτη, καθώς αντιπροσωπεύουν, η κάθε μια, το 25% του συνόλου των συμμετεχόντων. Παρά το γεγονός ότι το ζήτημα της ακρίβειας και του κόστους ζωής κυριαρχεί στα πρωτοσέλιδα παγκοσμίως, η έρευνα διαπιστώνει ότι πολλοί από τους ερωτηθέντες προσεγγίζουν την περίοδο των εορτών με διάθεση να ζήσουν μια πιο βιώσιμη ή υγιή ζωή, ή να ζήσουν εμπειρίες που τους ανταμείβουν.

Με τις περιβαλλοντικές ανησυχίες να αυξάνονται, οι καταναλωτές αναζητούν τρόπους μείωσης της κατανάλωσης. Το 37% θα αγοράσουν λιγότερα τρόφιμα για εορταστικά γεύματα, για να αποφύγουν τη σπατάλη



αυτή την εορταστική περίοδο, ενώ το 44% σχεδιάζουν να χρησιμοποιήσουν λιγότερο εορταστικό φωτισμό και διακόσμηση στο σπίτι. Το 67% των ερωτηθέντων δηλώνουν ότι δεν έχουν πρόβλημα να επισκευάζουν τα υπάρχοντά τους αντί να αγοράζουν καινούργια, με το 45% να δηλώνουν ότι ενδιαφέρονται περισσότερο για τη χρησιμότητα των προϊόντων που αγοράζουν. Την ίδια ώρα, το 63% των ερωτηθέντων παγκοσμίως δεν αισθάνονται την ανάγκη να παρακολουθούν τις τελευταίες τάσεις της μόδας.

Ανησυχίες για τον πληθωρισμό και την πορεία της οικονομίας

Το 92% των ερωτηθέντων ανησυχούν πολύ ή μέτρια για την οικονομία της χώρας τους, ενώ το 87% ανησυχούν για τα προσωπικά οικονομικά τους. Το 89% δηλώνουν ότι σκοπεύουν να ξοδέψουν λιγότερα ή να μην αυξήσουν τις δαπάνες τους για τις οικογένειές τους αυτές τις γιορτές, ενώ το 41% θα ξοδέψουν λιγότερα σε δώρα για φίλους.

Μόνο το 10% δεν θα αλλάξουν τις καταναλωτικές τους συνήθειες επειδή επιμένουν στις παραδόσεις, ενώ το 39% θα ξοδέψουν λιγότερα σε ταξίδια την περίοδο των εορτών. Αισθητή μείωση αναμένεται, επίσης, στις δαπάνες των νοικοκυριών για παραλαβή (take out) και παράδοση έτοιμου φαγητού από έξω (delivery), καθώς το 42% των ερωτηθέντων σχεδιάζουν να ξοδέψουν λιγότερα στους επόμενους τρεις έως τέσσερις μήνες.

Πολλοί καταναλωτές σχεδιάζουν να περάσουν αυτές τις γιορτές στο σπίτι τους

Με τα προβλήματα του κόστους διαβίωσης να παραμένουν έντονα, οι συμμετέχοντες που προτάσσουν το κόστος, δηλαδή τα μέλη της ομάδας που τοποθετούν πρώτα την προσιτή τιμή, ανησυχούν πολύ για την αύξηση του κόστους ζωής (62%). Καθώς το 59% αυτής της ομάδας αγοράζει μόνο τα απαραίτητα, οι γιορτινές τους δαπάνες δεν θα αφορούν δώρα που είναι «της μόδας», αλλά δώρα που πιστεύουν ότι είναι χρήσιμα. Το 60% των καταναλωτών αυτής της ομάδας ξοδεύουν λιγότερα για είδη μόδας και καλλυντικά, σε σύγκριση με το 49% των άλλων ομάδων που προτάσσουν τον πλανήτη, την εμπειρία, την υγεία και την κοινωνία. Πολλοί καταναλωτές που ανησυχούν για το κόστος σχεδιάζουν να γιορτάσουν στο σπίτι φέτος, με το 50% από αυτούς να σκοπεύουν να ξοδέψουν λιγότερα αυτή την εορταστική περίοδο, μειώνοντας τις εξόδους και περιορίζοντας τις δαπάνες για φαγητό και ποτό.

Οι καταναλωτές της ομάδας που τοποθετούν πρώτα τον πλανήτη (Planet first) έχουν λιγότερες οικονομικές ανησυχίες και είναι λιγότερο πιθανό να περικόψουν τις δαπάνες τους, παρά μόνο στο πλαίσιο της προσπάθειάς τους να ζήσουν πιο βιώσιμα, με το 41% να σκοπεύουν να αγοράσουν λιγότερα αγαθά για περιβαλλοντικούς λόγους. Το 40% θα κάνουν βιώσιμες διατροφικές επιλογές για τα εορταστικά τους γεύματα φέτος, σε σύγκριση με μόλις 28% των άλλων ομάδων συμμετεχόντων. Το 37% των ερωτηθέντων



από την ομάδα που τοποθετούν πρώτα τον πλανήτη θα επιδιώξουν να αγοράσουν δώρα που έχουν παραχθεί τοπικά, ενώ το 40% θα αγοράσουν λιγότερα τρόφιμα σε μια προσπάθεια να μειώσουν τη σπατάλη τροφίμων.

Οι ψηφιακές αγορές διχάζουν τους καταναλωτές

Το 36% των ερωτηθέντων που προτάσσουν το κόστος (Affordability first) θα προτιμήσουν να ψωνίσουν από φυσικά καταστήματα για την περίοδο των εορτών, ενώ το 52% δεν έχουν αγοράσει ποτέ είδη παντοπωλείου στο διαδίκτυο και σχεδόν οι μισοί (48%) δεν είναι πρόθυμοι να μοιραστούν προσωπικά τους δεδομένα για να λάβουν εξατομικευμένες συστάσεις για φθηνότερες εναλλακτικές λύσεις. Αντίθετα, τα μέλη της ομάδας που δίνουν προτεραιότητα στην εμπειρία (Experience first) έχουν διευρύνει την αναζήτησή τους για εμπειρίες, με πάνω από το ένα τρίτο (36%) να αγοράζει εικονικά προϊόντα, όπως digital skins, ή να χρησιμοποιεί εικονικές πλατφόρμες πολλών χρηστών. Την ίδια ώρα, το 43% έχουν αγοράσει ένα αντικείμενο απευθείας από τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης.

Η διάθεση για σύνδεση και ακτιβισμό των μελών της ομάδας που θέτουν σε προτεραιότητα την κοινωνία (Society first) αντικατοπτρίζεται στην ψηφιακή τους συμπεριφορά. Ενώ δεν είναι πιο πιθανό να χρησιμοποιήσουν ψηφιακές τεχνολογίες εξίσου συχνά με τους άλλους καταναλωτές, είναι πιο πιθανό να τις χρησιμοποιούν για να αλληλεπιδρούν με άλλα άτομα, με το 55% να αναφέρουν ότι πρόσφατα συναναστράφηκαν με φίλους ή την οικογένειά τους μέσα από πλατφόρμες βίντεο. Η ομάδα αυτή είναι η μικρότερη ομάδα σε όλες τις περιφέρειες και τις περισσότερες χώρες.

Σχολιάζοντας τα ευρήματα της νέας έρευνας, ο **κος Θάνος Μαύρος, Εταίρος, Συμβουλευτικές Υπηρεσίες EY Ελλάδος και Επικεφαλής Τομέα Καταναλωτικών Προϊόντων και Λιανεμπορίου της EY στη Νοτιοανατολική Ευρώπη**, δήλωσε:

«Ο υψηλός πληθωρισμός και η αβεβαιότητα που προκάλεσαν παγκοσμίως οι γεωπολιτικές αναταραχές ωθούν τους καταναλωτές σε πιο συντηρητικές επιλογές κατά τη φετινή εορταστική περίοδο, με υψηλά ποσοστά να δηλώνουν ότι θα ξοδέψουν λιγότερα σε δώρα και διασκέδαση και θα περιορίσουν τα ταξίδια τους. Την ίδια ώρα, όμως, αυξάνεται το μερίδιο των καταναλωτών που διαμορφώνουν την καταναλωτική τους συμπεριφορά με βάση την ανησυχία τους για την κλιματική αλλαγή και το περιβάλλον, αλλά και όσων θέτουν σε πρώτη προτεραιότητα τις εμπειρίες. Για τις επιχειρήσεις, αυτός ο κατακερματισμός της αγοράς και οι διαφορετικές προτεραιότητες των καταναλωτών, αποτελούν μεγάλη πρόκληση που απαιτεί επανασχεδιασμό των προϊόντων και υπηρεσιών τους, εξατομικευμένες προσεγγίσεις για την κάλυψη των ιδιαίτερων προτιμήσεων, πολυκαναλικά δίκτυα και, κυρίως, ευελιξία για να μπορούν να παρακολουθήσουν και να αντιδράσουν στις νέες αναδυόμενες τάσεις».

ROLCO: Χρυσή Διάκριση στα Manufacturing Excellence Awards 2022 για την ψηφιακή αναβάθμιση όλων των βιομηχανικών της μονάδων

Η ROLCO, η μεγαλύτερη και πιο σύγχρονη παραγωγική μονάδα απορρυπαντικών στην Ελλάδα, που προχωρά με βήμα γοργό στην ψηφιακή αναβάθμισή της, διακρίθηκε για 4 η συνεχή χρονιά στα Manufacturing Excellence Awards 2022, με το GOLD βραβείο στην κατηγορία: «Αποτελεσματική Εξυπηρέτηση Πελατών σε Παραγωγή και Αλυσίδα Εφοδιασμού».

Το βραβείο αφορούσε το στοίχημα της ψηφιακής αναβάθμισης όλων των βιομηχανικών μονάδων της ROLCO μέσα από το ENTERSOFT BUSINESS SUITE. Ένα στοίχημα το οποίο η εταιρεία με κυρίαρχη προτεραιότητά τη διαρκή εξέλιξη, την καινοτομία και την άριστη ποιότητα, έχει πλήρως επιτύχει. Η ενσωμάτωση τεχνολογιών νέας λογικής, νομοτελειακά έχουν οδηγήσει και σε μια αλλαγή φιλοσοφίας, ενώ έχουν αισθητά αποτελέσματα στην εταιρική κουλτούρα, προάγοντας την ψηφιακή ωριμότητα της εταιρείας και εκσυγχρονίζοντας τις υποδομές της.

Στόχοι της ROLCO μέσα από τη συγκεκριμένη διαδικασία, είναι η βελτιστοποίηση της παραγωγής με τη μείωση του κόστους των logistics να φτάνει το 88% και την εξοικονόμηση του διαχειριστικού χρόνου το 92%, αλλά και η δημιουργία νέων δεδομένων που θα εξυπηρετήσουν ακόμη περισσότερες καταναλωτικές ανάγκες. Επιπλέον, μέσω του ψηφιακού μετασχηματισμού της, η εταιρεία επενδύει στην υιοθέτηση ακόμη πιο πράσινων πρακτικών, στην εξοικονόμηση 90% ανθρώπινων πόρων, αλλά και στην περαιτέρω κατάρτιση και εξέλιξη των εργαζομένων της με τη μείωση του back office να αγγίζει το 70% και την αύξηση της παραγωγικότητάς τους το 95%. Επιπλέον, η ROLCO με το ENTERSOFT BUSINESS SUITE επιδιώκει την καλύτερη οργάνωση της διαδικασίας ποιοτικού ελέγχου των προϊόντων της, αλλά και την υποστήριξη των καταναλωτών μετά την πώληση αυτών.



Τι συμβαίνει με το μεγαλύτερο ενεργό ηφαίστειο του κόσμου;

SAY *yes* & get impressed



Η Γεωλογική Υπηρεσία των ΗΠΑ εξέδωσε χθες ειδοποίηση για την έκρηξη του ηφαιστείου Μάουνα Λόα στη Χαβάη, που είναι το μεγαλύτερο ενεργό ηφαίστειο στον κόσμο. Δεν απειλήθηκαν κοινότητες στις πλαγιές του ηφαιστείου, ωστόσο το Παρατηρητήριο Ηφαιστειών της Χαβάης με την πραγματοποίηση από αέρος κατόπτρευσης θα αξιολογήσει τα χαρακτηριστικά της έκρηξης και τους κινδύνους που δημιουργούνται.

Το ηφαίστειο Μάουνα Λόα είναι ένα από τα πέντε ηφαίστεια που αποτελούν το νησί Χαβάης. Το όνομά του σημαίνει «Μακρύ Βουνό». Το μάγμα του ηφαιστείου προέρχεται από το θερμό σημείο της Χαβάης, που είναι υπεύθυνο για τη δημιουργία της αλυσίδας νησιών της Χαβάης για δεκάδες εκατομμύρια χρόνια.

60 γλώσσες

SAIFEDEAN AMMOUS

Ο ΚΑΝΟΝΑΣ ΤΟΥ BITCOIN

ΕΝΑΛΛΑΚΤΙΚΟ ΣΥΣΤΗΜΑ
ΑΝΕΞΑΡΤΗΤΟ ΑΠΟ ΤΗΝ
ΚΕΝΤΡΙΚΗ ΤΡΑΠΕΖΙΚΗ ΕΠΟΠΤΕΙΑ



ΜΕΤΑΦΡΑΣΗ
Μαρία-Αγοάβνη Αβραβάνου



Ο κανόνας του bitcoin

Ο οικονομολόγος Σαϊφεντίν Αμούς κάνει μια αναδρομή στη συναρπαστική ιστορία του χρήματος, από τα πρωτόγονα συστήματα λίθων και κοχυλιών ως μέσων συναλλαγής μέχρι τα μέταλλα, τα νομίσματα, τον χρυσό και το σύγχρονο χρηματοπιστωτικό σύστημα. Ρίχνει φως στα οικονομικά, κοινωνικά, πολιτισμικά και πολιτικά οφέλη του υγιούς χρήματος, και προχωρά σε μία εις βάθος εξέταση του πρώτου ψηφιακού νομίσματος, του bitcoin, και του ρόλου του στην ψηφιακή οικονομία του μέλλοντος.

Ο κανόνας του bitcoin αποτελεί σημαντική πηγή για όποιον θέλει να γνωρίσει καλύτερα το ψηφιακό νόμισμα που κυριαρχεί στην αγορά. Από τις εκδόσεις ΚΕΔΡΟΣ.



ΑΠΟ ΤΟΝ ΣΥΓΓΡΑΦΕΑ ΤΟΥ ΜΠΕΣΤ ΣΕΛΕΡ **BABEL**

GASTON DORREN

ΜΕΤΑΦΡΑΣΗ ΓΙΩΡΓΟΣ ΜΑΡΑΚΟΣ



ΓΛΩΣΣΕΣ

ΕΝΑ ΤΑΞΙΔΙ ΣΤΗΝ
ΕΥΡΩΠΗ

ΜΕΤΑΙΧΜΙΟ

Γνωρίστε την Ευρώπη μέσα από την απολαυστική περιήγηση στις ιδιομορφίες 60 ευρωπαϊκών γλωσσών και διαλέκτων.

Έξι χιλιετίες και εξήντα γλώσσες σε σύντομα αλλά γεμάτα γνώσεις κεφάλαια. Είτε κάνετε συχνά ταξίδια στην ευρωπαϊκή ήπειρο, είτε είστε «ταξιδιώτες της πολυθρόνας», διαβάζοντας αυτό το βιβλίο θα παρασυρθείτε σε μια απολαυστική περιήγηση με οδηγούς τη γλωσσολογία και την πολιτισμική ιστορία. Χάρη στο χιούμορ και τα εύστοχα παραδείγματα, ο Gaston Dorren μάς συστήνει τις περισσότερες ευρωπαϊκές γλώσσες και διαλέκτους, παρουσιάζοντας κοινά σημεία, διαφορές και σημαντικές ιδιορρυθμίες τους. Από τις εκδόσεις ΜΕΤΑΙΧΜΙΟ.

quote of the day

"PEACE BEGINS WITH A SMILE."
Mother Teresa

Σήμερα
γιορτάζουν!
Φαίδρα, Φαιδρίνα,
Φιλούμενος,
Φιλονμένη, Φιλομίλα

tip of the day

PEACE
CANNOT BE KEPT
BY FORCE; IT CAN
ONLY BE ACHIEVED
BY UNDERSTANDING

ALBERT EINSTEIN

29 Νοεμβρίου

- › Διεθνής Ημέρα Αλληλεγγύης προς τον Παλαιστινιακό Λαό
- › Electronic Greetings Day
- › National Day of Giving