

Greece

@ ANUGA 2023

7-11 October

Halls 2.2 | 4.2 | 8.1 | 10.1 | 10.2



ENTERPRISE GREECE
INVEST & TRADE

 [EnterprisegreeceSA](#)  [enterprise.greece/](#)  [company/enterprisegreece/](#) www.enterprisegreece.gov.gr

General Information: info@eg.gov.gr | Investment enquiries: investinfo@eg.gov.gr | Trade enquiries: tradeinfo@eg.gov.gr

SAY *yes* to the **press**



**ΖΗΤΟΥΝΤΑΙ ΕΡΓΑΖΟΜΕΝΟΙ
ΜΕ ΓΝΩΣΕΙΣ AI**



και τη σημασία, δίνοντάς μας τη δυνατότητα να εστιάσουμε σε αυτό που πραγματικά έχει σημασία.

6. Αξιοποίηση της Τεχνικής Pomodoro

Σου έχω ξαναμιλήσει γι' αυτό και μπορείς να το δεις αναλυτικά [εδώ](#).

Η τεχνική Pomodoro περιλαμβάνει εργασία σε μικρά, εστιασμένα διαστήματα (π.χ. 25 λεπτά) που ακολουθούνται από μικρά διαλείμματα. Αυτή η μέθοδος μπορεί να ενισχύσει τη συγκέντρωση και να αποτρέψει την εξάντληση.

7. Ενσωμάτωση διαλειμμάτων

Τα μικρά διαλείμματα μεταξύ των εργασιών βοηθούν στην ανανέωση του μυαλού και αποτρέπουν την πνευματική κόπωση, επιτρέποντάς μας να επιστρέψουμε στη δουλειά με ανανεωμένη εστίαση.

8. Οργάνωση

Διατηρούμε τον χώρο που εργαζόμαστε καλά οργανωμένο χρησιμοποιώντας τον κατάλληλο εξοπλισμό που χρειάζεται για να φέρουμε εις πέρας τις εργασίες μας. Εμένα με βοηθάει πολύ ένα ημερολόγιο και ένας υπογραμμιστής. Λατρεύω να σβήνω πράγματα που έπρεπε να κάνω!

9. Εξάσκηση Τεχνικών Οπτικοποίησης

Η οπτικοποίηση της επιτυχούς ολοκλήρωσης μιας εργασίας ή ενός στόχου μπορεί να αυξήσει το κίνητρο και τη συγκέντρωση, καθιστώντας ευκολότερο να παραμείνετε συγκεντρωμένοι.

10. Χτίζοντας μια ρουτίνα

Η καθιέρωση μιας καθημερινής ρουτίνας μπορεί να βοηθήσει το μυαλό μας να είναι πιο συγκεντρωμένο σε συγκεκριμένες περιόδους, διευκολύνοντας τη μετάβαση σε μια κατάσταση παραγωγικότητας.

11. Όχι άλλες αναβολές

Προσδιορίζουμε τις βασικές αιτίες της αναβλητικότητας και υιοθετούμε στρατηγικές για να την ξεπεράσουμε. Ένα εύκολο κόλπο είναι να χωρίσουμε τις εργασίες σε μικρότερα βήματα και να επιβραβεύουμε τον εαυτό μας για κάθε έγκαιρη ολοκλήρωσή τους.

Tip of the Day: Μία βόλτα στον καθαρό αέρα μπορεί να αναζωογονήσει το μυαλό και να μειώσει το άγχος. Κάτι τόσο απλό όπως ένας μικρός περίπατος ενισχύει τη ροή του αίματος στον εγκέφαλο και βελτιώνει τη γνωστική λειτουργία και την εστίαση και αυτό μας οδηγεί σε καλύτερη πνευματική διαύγεια. Bingo!

Να θυμάσαι ότι το να παραμένεις συγκεντρωμένος δεν το κάνεις για να αγγίξεις την τελειότητα αλλά για να κάνεις ένα ακόμα βήμα προς τους στόχους σου. Επιμονή, υπομονή, αγκάλιασε τη διαδικασία και ετοιμάσου να γιορτάσεις τα επιτεύγματά σου στο πολύ άμεσο μέλλον.

Ζητούνται εργαζόμενοι με γνώσεις AI

Πώς τα πας από δεξιότητες AI; Οι αγγελίες θέσεων εργασίας στο LinkedIn που αναφέρουν είτε την AI είτε τη δημιουργική AI, υπερδιπλασιάστηκαν σε παγκόσμιο επίπεδο μεταξύ Ιουλίου 2021 και Ιουλίου 2023, σύμφωνα με τα πρόσφατα στοιχεία της πλατφόρμας.

Μπορεί ακόμα να μην έχουμε καν εξοικειωθεί με την επέλαση της AI, όμως μάλλον θα πρέπει να βιαστούμε γιατί οι εξελίξεις τρέχουν με πολύ γρήγορους ρυθμούς. Οι εργοδότες πλέον αναζητούν εργαζομένους με δεξιότητες AI: «Οι θέσεις εργασίας στο LinkedIn που αναφέρουν την τεχνητή νοημοσύνη ή τη δημιουργική τεχνητή νοημοσύνη έχουν σημειώσει 17% μεγαλύτερη αύξηση των αιτήσεων τα τελευταία δύο χρόνια σε σχέση με τις υπόλοιπες αγγελίες» αναφέρει η έκθεση Global Talent Trends της πλατφόρμας. Μάλιστα η τάση αυτή αφορά σε πολλούς κλάδους αλλά και σε ευρύ φάσμα βιομηχανιών και γεωγραφικών περιοχών.

Είναι πρόθυμοι να μάθουν...

Είναι χαρακτηριστικό ότι το 57% των επαγγελματιών σε διεθνές επίπεδο επιθυμεί να μάθει περισσότερα για την τεχνητή νοημοσύνη. Δεν είναι τυχαίο άλλωστε ότι έχει παρατηρηθεί αύξηση των σχετικών δεξιοτήτων, με όλο και περισσότερους χρήστες του LinkedIn να δηλώνουν ότι μπορούν να εργάζονται με εργαλεία και προϊόντα που βασίζονται στην AI, ώστε να κερδίσουν τη θέση που επιθυμούν στην αγορά εργασίας.

«Ο ρυθμός με τον οποίο τα μέλη του LinkedIn προσέθεσαν τις δεξιότητες AI στο προφίλ τους, έχει διπλασιαστεί από την έναρξη του ChatGPT και μετά» αναφέρει ο Ολιβιέ Σαμπέλα, αντιπρόεδρος του τμήματος LinkedIn Talent Solutions για την περιοχή EMEA και LATAM. Από τις αρχές του 2016, ο αριθμός των ατόμων που δηλώνουν ότι έχουν δεξιότητες AI έχει εννιαπλασιαστεί! Και συνεχίζουμε...





Ελίνα Δημητριάδου,
Διατροφολόγος



Βοηθά το νερό στο αδυνάτισμα;

Μπορεί το νερό να βοηθήσει στη μείωση βάρους; Μια ερώτηση που μας γίνεται πολύ συχνά και πάμε να απαριθμήσουμε τους λόγους που το νερό παίζει σπουδαίο ρόλο στην καθημερινότητά μας, καθώς και στην προσπάθεια ενός ατόμου να χάσει κιλά.



Αν και οι ερευνητές έχουν επιφυλάξεις σχετικά με το αν η κατανάλωση νερού βοηθά ένα άτομο να χάσει κιλά, πολλές έρευνες δείχνουν κάποια θετική συσχέτιση μεταξύ της αύξησης της κατανάλωσης νερού και της μείωσης βάρους.

Το νερό είναι φυσικό κατασταλτικό όρεξης

Όταν το στομάχι αισθάνεται ότι είναι γεμάτο, στέλνει σήματα στον εγκέφαλο να σταματήσει να τρώει. Το νερό μπορεί να βοηθήσει, καλύπτοντας το κενό στο στομάχι, οδηγώντας στην αίσθηση του κορεσμού και της μείωσης της πείνας.

Είναι γεγονός ότι ένας άνθρωπος μπορεί να παρερμηνεύσει το αίσθημα της πείνας με εκείνο της δίψας. Η κατανάλωση ενός ποτηριού νερό πριν αναζητήσετε κάτι να φάτε, μπορεί να βοηθήσει στον περιορισμό των ενδιάμεσων γευμάτων.

Το νερό αυξάνει την καύση θερμίδων/μεταβολισμό

Το νερό μπορεί προσωρινά να αυξήσει την κατανάλωση ενέργειας κατά την ανάπαυση ή αλλιώς τον αριθμό των θερμίδων που καταναλώνονται όσο καθόμαστε.

Πίνοντας κρύο νερό υπάρχει μεγαλύτερη βελτίωση στην





κατανάλωση θερμίδων, επειδή το σώμα ξοδεύει ενέργεια ή θερμίδες, ώστε να προετοιμάσει τη θερμοκρασία του νερού στο στομάχι για τη διαδικασία της πέψης.

Το νερό βοηθά στην αποβολή των περιττών ουσιών από τον οργανισμό

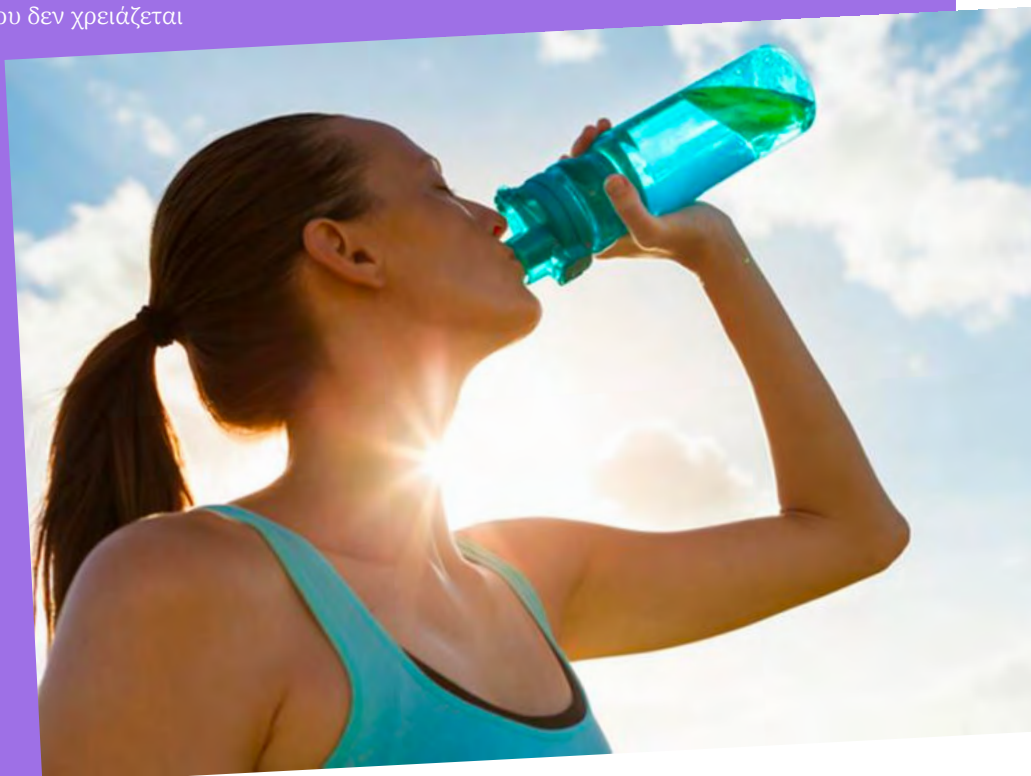
Όταν το σώμα είναι αφυδατωμένο, δεν μπορεί να αποβάλει σωστά τις περιττές ουσίες, δηλαδή μέσω της ούρησης ή των κοπράνων. Το νερό βοηθά τα νεφρά να φιλτράρουν τις τοξίνες και τις ουσίες που δεν χρειάζεται όσο το πεπτικό σύστημα απορροφά τα απαραίτητα θρεπτικά συστατικά και ηλεκτρολύτες. Όταν το σώμα είναι αφυδατωμένο, τα νεφρά συγκρατούν υγρά. Η αφυδάτωση μπορεί επίσης να βοηθήσει στη δυσκοιλιότητα. Το νερό βοηθά τα κόπρανα να κινηθούν μειώνοντας τη σκληρότητά τους.

Επιπλέον, το νερό βοηθά το σώμα να αναρρώσει από προβλήματα πέψης, όπως στη διάρροια και στη δυσπεψία.

Όταν ο οργανισμός επιβαρύνεται με περιττά στοιχεία, ο άνθρωπος μπορεί να νιώσει κουρασμένος και φουσκωμένος. Επομένως, πίνοντας αρκετό νερό, είναι ένας καλός τρόπος να αποβάλλει τις περιττές ουσίες, οι οποίες μπορούν να αυξήσουν το σωματικό βάρος.

Πίνοντας νερό μειώνεται η συνολική πρόσληψη θερμίδων από υγρά

Είναι πολύ εύκολο να συγκεντρωθούν πολλές θερμίδες καταναλώνοντας υγρά όπως αναψυκτικά, χυμούς ή καφέ με ζάχαρη. Πολλοί άνθρωποι αγνοούν το γεγονός ότι καταναλώνουν πολλές θερμίδες πίνοντας αναψυκτικά ή αλκοόλ. Αντικαθιστώντας λίγα από τα ποτά υψηλής θερμιδικής αξίας κάθε μέρα με νερό ή με κάποιο ρόφημα χωρίς θερμίδες, όπως ένα ρόφημα





από κάποιο βότανο, θα υπάρχει μακροπρόθεσμα, αποτέλεσμα.

Έρευνες λένε ότι η αντικατάσταση δύο ή περισσότερων ροφημάτων υψηλής θερμιδικής αξίας με νερό σε διάστημα 6 μηνών, μπορεί να οδηγήσει σε απώλεια βάρους της τάξεως του 2-2.5 τοις εκατό σε γυναίκες με παχυσαρκία.

Το νερό είναι απαραίτητο στο κάψιμο λίπους

Χωρίς νερό, το σώμα δεν μπορεί να μεταβολίσει σωστά το αποθηκευμένο λίπος ή τους υδατάνθρακες.

Η διαδικασία του μεταβολισμού λίπους ονομάζεται λιπόλυση. Το πρώτο βήμα αυτής της διαδικασίας είναι η υδρόλυση η οποία προκύπτει όταν τα μόρια νερού αντιδρούν με τα τριγλυκερίδια ώστε να παράγουν γλυκερόλη και λιπαρό οξύ.

Η κατανάλωση της σωστής ποσότητας νερού είναι απαραίτητη στο κάψιμο λίπους που περιέχεται στο φαγητό, αλλά και στο κάψιμο του λίπους που βρίσκεται στο σώμα.

Το νερό βοηθά στην άσκηση

Ένα από τα πιο σημαντικά βήματα στην απώλειας βάρους είναι η άσκηση. Το νερό βοηθά τους μυς, τους συνδετικούς ιστούς και τις αρθρώσεις να κινούνται σωστά.

Βοηθά επίσης τους πνεύμονες, την καρδιά και άλλα όργανα να λειτουργούν αποτελεσματικά, καθώς αυξάνουν τη δραστηριότητά τους κατά τη διάρκεια της άσκησης.

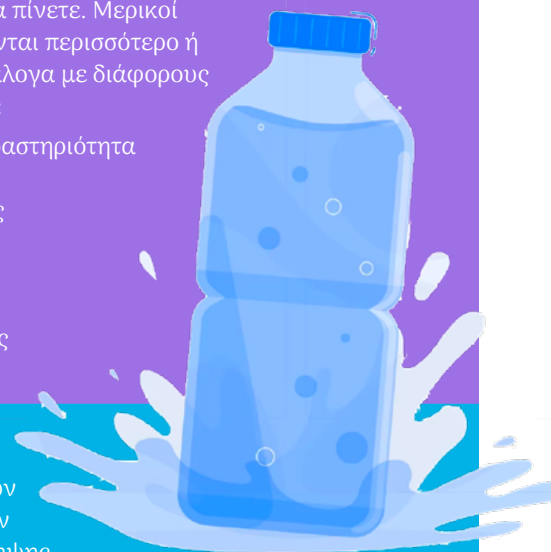
Το να παραμένει ενυδατωμένο το σώμα μειώνει τον κίνδυνο της ανεπιθύμητης εξέλιξης που μπορεί να πάρει μια καλή προπόνηση, όπως μυϊκές κράμπες και κόπωση.

Πάντοτε να πίνετε νερό πριν, κατά τη διάρκεια και μετά την άσκηση για να αποφύγετε την αφυδάτωση.

Πόσο νερό χρειαζόμαστε;

Δεν υπάρχει τυποποιημένη σύσταση για το πόση ποσότητα νερού θα πίνετε. Μερικοί άνθρωποι χρειάζονται περισσότερο ή λιγότερο νερό, ανάλογα με διάφορους παράγοντες, όπως:

- ανάλογα με τη δραστηριότητα
- ηλικία
- μέγεθος σώματος
- θερμοκρασία
- υγρασία
- έκθεση στον ήλιο
- κατάσταση υγείας



Οι παρακάτω συμβουλές μπορούν να βοηθήσουν στην αύξηση της πρόσληψης νερού

- Να πίνετε τουλάχιστον ένα ποτήρι νερό με κάθε γεύμα
- Να μεταφέρετε νερό σε φιάλη επαναχρησιμοποιήσιμου νερού
- Πίνετε επιπλέον νερό κατά την άσκηση ή κατά τη διάρκεια φυσικής δραστηριότητας
- Πίνετε επιπλέον νερό όταν το κλίμα είναι ζεστό, υγρό ή πολύ ηλιόλουστο
- Να έχετε ένα ποτήρι νερό κοντά στο κρεβάτι
- Να τρώτε περισσότερες σούπες ή γεύματα πλούσια σε υγρά, όπως σούπες και smoothies
- Να τρώτε φρούτα και λαχανικά με υψηλή περιεκτικότητα σε νερό, ειδικά μούρα, σταφύλια, πεπόνια, ντομάτες, σέλινο, αγγούρια και μαρούλι.

AirBnb: Περιορισμοί και απαγορεύσεις σε ευρωπαϊκές πόλεις



Το πρόβλημα είναι γνωστό... Οι βραχυχρόνιες μισθώσεις, που έχουν κατακλύσει τις πόλεις, έχουν οδηγήσει σε έλλειψη κατοικιών για μακροχρόνια ενοικίαση. Πολλές ευρωπαϊκές πόλεις θα βάλουν "φρένο" στην πρακτική του AirBnb για να αντιμετωπίσουν την κατάσταση.

Στην Ευρώπη λόγω της πολύ μεγάλης ζήτησης για AirBnb, δεν μπορεί κανείς να βρει πια εύκολα ένα διαμέρισμα με προσιτό ενοίκιο σε μεγάλες πόλεις, όπως συνέβαινε στο παρελθόν. Οι μόνιμοι κάτοικοι διαμαρτύρονται ότι οι τιμές των ενοικίων αλλά και των προϊόντων έχουν αυξηθεί σημαντικά και οι συνθήκες ζωής τους είναι μη ικανοποιητικές, με αποτέλεσμα να ασκούνται έντονες πιέσεις για λήψη μέτρων.

Η Βαρκελώνη έκανε την αρχή

Η Βαρκελώνη ήταν η πρώτη ευρωπαϊκή πόλη που απαγόρευσε τις βραχυχρόνιες μισθώσεις. Στην ισπανική πόλη δεν μπορείς να νοικιάσεις ένα διαμέρισμα για διάστημα μικρότερο του ενός μήνα και η βραχυχρόνια ενοικίαση επιτρέπεται αποκλειστικά με ειδική άδεια. Άλλη μια ισπανική πόλη, η Βαλένθια, σχεδιάζει να απαγορέψει το AirBnb στο ιστορικό κέντρο. Επίσης, η Πάλμα

απαγόρευσε τις ενοικιάσεις διαμερισμάτων σε τουρίστες και μπορούν να νοικιάσουν μονοκατοικίες και βίλες.

Στον ίδιο δρόμο... Φλωρεντία και Παρίσι

Στη Φλωρεντία αποφασίστηκε να μην δίνονται άδειες για νέα καταλύματα βραχυχρόνιας μίσθωσης στο κέντρο της πόλης, ενώ δίνεται ένα σημαντικό κίνητρο στους ιδιοκτήτες: τριετείς φορολογικές ελαφρύνσεις των υφιστάμενων καταλυμάτων βραχυχρόνιων μισθώσεων, αν αποφασίσουν να στραφούν σε μακροχρόνιες μισθώσεις.

Στο Παρίσι όσοι σκοπεύουν να νοικιάζουν μέσω AirBnb θα οφείλουν πλέον να παίρνουν άδεια από τον Δήμο. Επιπλέον θα υπάρχουν περιορισμοί: Αναφορικά με την πρώτη τους κατοικία θα υπάρχει περιορισμός ενοικίασης 120 μέρες/ έτος. Αν διαθέτουν δεύτερη κατοικία ή και περισσότερες, για πάνω από 120 μέρες θα πρέπει το ακίνητο να παίρνει άδεια επιπλωμένου τουριστικού καταλύματος. Περιορισμούς επιβάλλουν και άλλες ευρωπαϊκές πόλεις, όπως το Άμστερνταμ, το Λονδίνο και το Εδιμβούργο.

Noodles με σάλτσα φυστικίου και σουσάμι



National Noodle Day σήμερα και φτιάχνουμε μια πανεύκολη και γρήγορη συνταγή νουντλς για όλη την οικογένεια.

Θα χρειαστούμε:

- 250 γρ. νουντλς
- 2 κ.σ. σησαμέλαιο, χωρισμένες
- 3 κ.σ. φυστικοβούτυρο
- 1/4 φλιτζάνι σάλτσα σόγιας
- 1 1/2 κ.σ. μέλι
- 1 1/2 κ.σ. ξύδι λευκό
- 1 σκελίδα σκόρδο, τριμμένη
- 1 κ.σ. καβουρδισμένο σουσάμι, για γαρνίρισμα (προαιρετικά)
- 1 φρέσκο κρεμμυδάκι, κομμένο σε φέτες, για γαρνίρισμα (προαιρετικά)

Πώς γίνεται:

- Σε μια μεγάλη κατσαρόλα βάζουμε νερό να βράσει σε δυνατή φωτιά. Προσθέτουμε τα noodles και μαγειρεύουμε ακολουθώντας τις οδηγίες της συσκευασίας. Τα στραγγίζουμε καλά σε ένα σουρωτήρι και τα ξεπλένουμε με κρύο νερό μέχρι να κρυσώσουν.
- Τα μεταφέρουμε σε ένα μπολ και τα περιχύνουμε με 1 κουταλιά της σούπας σησαμέλαιο για να μην κολλήσουν μεταξύ τους. Τα σκεπάζουμε με πλαστική μεμβράνη και τα βάζουμε στο ψυγείο όσο ετοιμάζουμε τη σάλτσα.

Για τη σάλτσα:

- Σε ένα μικρό μπολ, προσθέτουμε την υπόλοιπη 1 κουταλιά σούπας σησαμέλαιο, το φυστικοβούτυρο, τη σάλτσα σόγιας, το μέλι, το ξύδι και το σκόρδο. Χτυπάμε με ένα πιρούνι μέχρι να ομογενοποιηθούν.

Πώς σερβίρεται:

- Περιχύνουμε τα κρύα noodles με τη σάλτσα και ανακατεύουμε απαλά. Γαρνίρουμε με σουσάμι και φρέσκα κρεμμυδάκια, αν θέλουμε.
- Σερβίρουμε και απολαμβάνουμε!

TIP

Μπορούμε να αντικαταστήσουμε τα noodles με ρύζι ή/και να προσθέσουμε κι άλλα λαχανικά της αρεσκείας μας.



Λουμίδης Παπαγάλος Έκαστος Απόλαυση μόνο για σένα

Η νέα ταινία του Λουμίδης Παπαγάλος Έκαστος μας παρακινεί να συνδεθούμε με τις βαθύτερες επιθυμίες μας, χαρίζοντας στον εαυτό μας μια μοναδική εμπειρία καφέ, έτσι όπως ακριβώς μας αξίζει. Ο Μιχάλης Λεβεντογιάννης παρέα με τον Λουμίδης Παπαγάλος Έκαστος μας προσκαλεί σε ένα νέο ταξίδι αισθήσεων και αρωμάτων, όπου κι αν βρισκόμαστε.

Μέσα από το νέο τηλεοπτικό σποτ του Λουμίδης Παπαγάλος Έκαστος και τα μάτια του Μιχάλη Λεβεντογιάννη μεταφερόμαστε σε έναν καινούριο, ιδιαίτερο κόσμο γεμάτο στιγμές, μετατρέποντας την απόλαυση του ελληνικού καφέ σε μια μοναδική εμπειρία.

Μια εμπειρία τόσο ξεχωριστή, όπου όλες οι αισθήσεις μας είναι εκεί, σαν να μην υπάρχει τίποτα άλλο, όπως ακριβώς συμβαίνει και όταν απολαμβάνουμε τον καφέ Λουμίδης Παπαγάλος Έκαστος. Με πλάνα από τη θάλασσα στο βουνό και από το εσωτερικό του σπιτιού στο νωχελικό περίπατο, η μουσική υπόκρουση και η φωνή του Μιχάλη Λεβεντογιάννη μας ταξιδεύουν σε ένα κόσμο αρωμάτων.

Ο καφές Λουμίδης Παπαγάλος Έκαστος, μέρος της Premium σειράς του Λουμίδης Παπαγάλος, δημιουργήθηκε για να μετατρέψει τη σύνδεση με τις βαθύτερες επιθυμίες μας σε μια μοναδική εμπειρία γεύσης και αρώματος. Κόκκινο καφέ 100% Arabica, με πλούσιο σώμα και ξεχωριστή γεύση, αναδεικνύουν σε κάθε γουλιά νότες σοκολάτας γάλακτος και καβουρδισμένων ξηρών καρπών. Γευτείτε τον και αφεθείτε σε όσα πραγματικά αξίζουν!



Νέα Κουτιά Pet City για ... «Ζωή και Κούτα»



Τα Pet City, προσκαλούν κάθε κατοικίδιο να ζήσει «Ζωή και Κούτα» μέσα από τα νέα Κουτιά Pet City που σχεδιάστηκαν αποκλειστικά για να προσφέρουν μοναδικές στιγμές χαράς.

Το Κουτί Χουζούρεμα είναι ένα κουτί αγκαλιάς για τις πιο άνετες και ζεστές στιγμές σιέσας.

Το Κουτί Κρεβάτι αποτελεί τον κατάλληλο τρόπο για να έχει ο χνουδωτός σας φίλος, τα πιο γλυκά και παιχνιδιάρικα όνειρα.

Από την άλλη, το Κουτί Διασκέδασης, είναι ένα κουτί γεμάτο χαρά, ενθουσιασμό και παιχνίδι με ατελείωτο κούνημα των ουρών.

Το Κουτί Ταΐστρα, συμβάλει στο να γίνει η εμπειρία του φαγητού ξεχωριστή και ξέγνοιαστη.

Τέλος, το Κουτί Παιχνιδιών, υπόσχεται τα παιχνίδια και τη διασκέδαση να μην τελειώσουν ποτέ.

Χαρίστε και εσείς στο κατοικίδιό σας «Ζωή και Κούτα» μέσα από τα Κουτιά Pet City που βρίσκετε [εδώ](#).



Η Kärcher Greece δίνει για 5η φορά καθαρή λάμψη στον «Δρομέα»!

Με πρωτοβουλία της Διεύθυνσης Καθαριότητας και Ανακύκλωσης του Δήμου Αθηναίων και με την υποστήριξη της εταιρείας συστημάτων καθαρισμού Kärcher Greece, το εμβληματικό γλυπτό του «Δρομέα» απέκτησε ξανά την ξεχωριστή λαμπερή του εμφάνιση.

Σε μια συντονισμένη δράση καθαρισμού την Τετάρτη 4 Οκτωβρίου, τα εξειδικευμένα συνεργεία της Kärcher Greece ανέλαβαν το απαιτητικό έργο του καθαρισμού του εκπληκτικού γυάλινου γλυπτού του διάσημου καλλιτέχνη Κώστα Βαρώτσου. Ο «Δρομέας, κοσμεί το κέντρο της Αθήνας εδώ και 33 χρόνια, από τη δημιουργία του, το 1988 μέχρι και σήμερα. Λόγω της ιδιαιτερότητας των γυάλινων πλακών του, οι οποίες βάλλονται από καυσαέρια και ρύπους, απαιτεί εξειδικευμένες και ειδικές τεχνικές καθαρισμού.

Τα πρωτοποριακά συστήματα καθαρισμού της Kärcher Greece σε συνδυασμό με την τεχνογνωσία και την πολυετή εμπειρία της εταιρείας σε παρόμοια έργα καθαρισμού τοπόσημων πολιτισμού, αποτελούν καθοριστικούς παράγοντες για την επιτυχή αποκατάσταση του γλυπτού στην παλιά του αίγλη, μέσω μιας ασφαλούς διαδικασίας αποκατάστασης.

Κατά τον καθαρισμό του εμβληματικού γλυπτού του «Δρομέα», το παρών έδωσε ο κος Νικόλαος Αβραμίδης, Αντιδήμαρχος Καθαριότητας και Ανακύκλωσης του Δήμου Αθηναίων, επισημαίνοντας την σημαντικότητα των έργων καθαρισμού, για τη διατήρηση και ανάδειξη των πολιτιστικών μνημείων της πόλης μας.



Φωτογραφία Αλέξανδρος Βετούλης

Press Room

Μεγάλη η ανταπόκριση του κοινού στα «Ανοιχτά Ζυθοποιεία 2023» των μελών της Ελληνικής Ένωσης Ζυθοποιών



Με πολύ μεγάλη συμμετοχή, για ακόμη μια χρονιά, ολοκληρώθηκε για 4η φορά η δράση «Ανοιχτά Ζυθοποιεία 2023» της Ελληνικής Ένωσης Ζυθοποιών, με επισκέψεις του κοινού στα ζυθοποιεία – μέλη της Ένωσης σε όλη τη χώρα.

Οι καταναλωτές ανταποκρίθηκαν στο κάλεσμα των μελών της Ελληνικής Ένωσης Ζυθοποιών και επισκέφθηκαν τα ζυθοποιεία της επιλογής τους κατά τη διάρκεια της δράσης «Ανοιχτά Ζυθοποιεία 2023», το διήμερο 30.09.23 και 1.10.23. Ο Πρόεδρος της Ελληνικής Ένωσης Ζυθοποιών, κ. Σ. Παναγιώτου ανέφερε: «Θα θέλαμε να ευχαριστούμε το κοινό για την αθρόα προσέλευση στα ζυθοποιεία σε όλη την επικράτεια και το έμπρακτο ενδιαφέρον να γνωρίσει από κοντά τα προϊόντα μας και τους ανθρώπους πίσω από αυτά. Η κουλτούρα της μπίρας «κτίζεται» μέσα από αυτές τις εκδηλώσεις, και η ανάπτυξη του κλάδου τα τελευταία χρόνια, μας υποδεικνύει ότι ο συνειδητοποιημένος καταναλωτής αναζητά καλύτερη ενημέρωση και γνώση. Η μεγάλη ανταπόκριση του κοινού αυτή τη χρονιά, μας «ξάφνιασε» ευχάριστα, και δημιουργεί μεγαλύτερες υποχρεώσεις για το κλάδο προκειμένου να αναζητήσει και άλλες δράσεις που θα προάγουν

την κουλτούρα της μπίρας. Η δράση θα πραγματοποιείται ετησίως το τελευταίο Σαββατοκύριακο του Σεπτεμβρίου, αλλά το ραντεβού μας με το αγαπημένο ποτό θα συνεχίζεται καθ' όλη την διάρκεια του έτους».

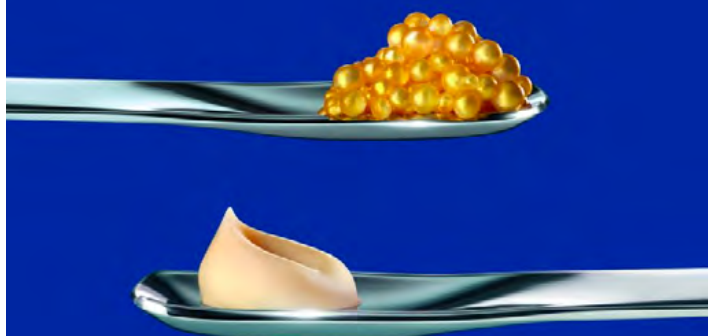


Η La Prairie αποκαλύπτει τη νέα Skin Caviar Luxe Cream

Με το λανσάρισμα της νέας Skin Caviar Luxe Cream, η La Prairie ερμηνεύει εκ νέου την πρώτη δημιουργία της συλλογής Skin Caviar που πρωτοεμφανίστηκε το 1987.

Η Skin Caviar Luxe Cream πρόκειται για ένα σύμβολο, το οποίο αποτελεί την κληρονομιά του πολυτελούς οίκου περιποίησης της επιδερμίδας και χαρακτηρίζεται ως τολμηρή, μοναδική και ισχυρή. Όπως όλα τα σύμβολα της La Prairie, η Skin Caviar Luxe Cream είναι πάντα ένα βήμα μπροστά από την εποχή της. Σε σχέση με το πρώτο της λανσάρισμα, η μουσική φόρμουλα έχει εξελιχθεί, περιλαμβάνοντας κάθε φορά μία νέα καινοτομία με κύριο πρωταγωνιστή το χαβιάρι.

Το 2023, οι επιστήμονες της La Prairie αλλάζουν σελίδα κάνοντας το επόμενο βήμα στην ανόρθωση και σύσφιξη δίνοντας ζωή στην επιδερμίδα. Συνδυάζοντας για πρώτη φορά τα νέα Caviar Micro-Nutrients με το Caviar Premier, η νέα Skin Caviar Luxe Cream στοχεύει στην ενεργοποίηση του μεταβολισμού της επιδερμίδας και στην αποκατάσταση της νεανικής της όψης.



Dyson Airwrap™ Complete HS05: Το απόλυτο multi-styler για τέλειες, φυσικές μπούκλες χωρίς φριζάρισμα



Το multistyler της Dyson Airwrap™ Complete HS05 είναι το απόλυτο αξεσουάρ περιποίησης που προσφέρει αποτέλεσμα κομμωτηρίου στο σπίτι, για μπούκλες και κυματισμούς, αλλά και για απαλά, υγιή και λαμπερά μαλλιά. Κάθε μέρα, για κάθε περίπτωση και για κάθε τύπο μαλλιών, το Airwrap αλλάζει την εικόνα σου, με τον πιο εύκολο, δημιουργικό και διασκεδαστικό τρόπο.

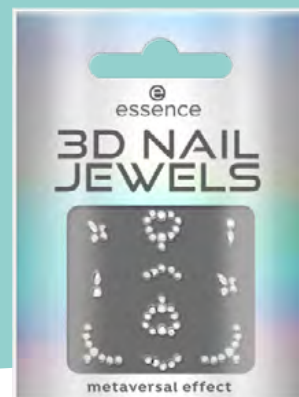
Το Airwrap είναι μια πρωτοποριακή συσκευή styling ομορφιάς με έμφαση στο haircare.

Είναι προϊόν καινοτομίας και εντατικών ερευνών, ώστε τα μαλλιά να παραμένουν στεγνά, ενυδατωμένα, υγιή και χωρίς φθορά, αλλά ταυτόχρονα να σου εξοικονομεί χρόνο, αλλά και να σου δίνει τη δυνατότητα να εξατομικεύσεις το look σου, ανάλογα με τη διάθεσή σου, το σχήμα του προσώπου σου, το μήκος και την πυκνότητα των μαλλιών σου. Εμβληματικό τόσο ως προς την εμπειρία χρήσης όσο και ως προς το αποτέλεσμα, αποτελεί το «μαγικό ραβδί» που μπορεί να μεταμορφώνει την εικόνα σου όσο συχνά θες, χωρίς να βλάπτει την υγεία των μαλλιών. Όλα αυτά, χάρη στην πρωτοποριακή τεχνολογία «Coanda» που το Dyson Airwrap ενσωματώνει, ένα αεροδυναμικό φαινόμενο που δημιουργεί μια περιστρεφόμενη δίνη αέρα γύρω από τους κυλίνδρους του εργαλείου και εξασφαλίζει ομοιόμορφο και επαγγελματικό styling χωρίς φριζάρισμα, όπως ποτέ δεν είχες φανταστεί.

Η νέα βασική σειρά essence Φθινόπωρο/Χειμώνας 2023 είναι πιστή στο μότο "Make Beauty Fun"

Τι είναι πραγματικά μοντέρνο τώρα; Στοιχειώδη προϊόντα ομορφιάς που συνδυάζουν πολλές λειτουργίες ταυτόχρονα, θολώνοντας τη γραμμή μεταξύ περιποίησης δέρματος και μακιγιάζ. Ένα μοναδικό φινιρίσμα με αποτελεσματικά συστατικά για τη θρέψη του δέρματος; Ω ναι! Οι Skintellectuals δεν είναι οι μόνοι που θα λατρέψουν τους καινοτόμους, υψηλής ποιότητας συνδυασμούς! Τα all-rounders έρχονται ως σνακ ομορφιάς, σαν την τέλεια συντροφιά για κάθε περιπέτεια. Καταδυθείτε σε έναν κόσμο γεμάτο εκφραστικές εμφανίσεις με σουρεαλιστικά σχήματα και ασυνήθιστα χρώματα. Τα μοναδικά εφέ στο πρόσωπο, τα χείλη και τα νύχια δημιουργούν εντυπωσιακά βλέμματα – για την καθημερινή ζωή ή τα πάρτι.

Για ακόμα περισσότερα highlights, επισκεφθείτε τη διεύθυνση www.essence.eu!



Γιατί δαγκώνεις τα χείλη σου;



Δαγκώνεις κι εσύ συχνά τα χείλη σου; Παρατήρησε πότε συμβαίνει αυτό! Το δάγκωμα των χειλιών είναι μια συνήθεια που περιλαμβάνεται στο "Body-Focused Repetitive Behaviors". Πρόκειται για έντονες και επαναλαμβανόμενες παρορμήσεις που μπορεί να είναι επιβλαβείς για την υγεία μας. Όταν έχουμε άγχος, στρες, όταν βρισκόμαστε σε αμηχανία, όταν έχουμε νευρική ή όταν απλά βαριόμαστε πολλές φορές δαγκώνουμε τα χείλη μας. Γιατί όμως το κάνουμε; Το δάγκωμα των χειλιών είναι στην πραγματικότητα αγχολυτικό. Μάλιστα, ο πόνος που νιώθουμε στιγμιαία μπορεί να μας κάνει να ξεχαστούμε για λίγο, καθώς η προσοχή μας δεν εστιάζεται σε αυτό που μας προκαλεί άγχος.

Grand Opening για το "Lohan Nightclub" στην καρδιά της Αθήνας!

Το "Lohan Nightclub" επέστρεψε για τη νέα χειμερινή σεζόν στην καρδιά της Αθήνας, σε έναν από τους πιο πολυσύχναστους δρόμους του κέντρου της πόλης ([Ιερά Οδός 30-32](#)) και με ανανεωμένο νibe, έτοιμο να συνεχίσει να ικανοποιεί τους πιο απαιτητικούς clubbers της Αθήνας και όχι μόνο! Η μεγάλη του χωρητικότητα, ο άριστος ηχητικός εξοπλισμός και το άψογο προσωπικό αποτελούν τα βασικά χαρακτηριστικά που κάνουν το "Lohan Nightclub" αγαπημένο νυχτερινό προορισμό βασισμένο σε international πρότυπα διασκέδασης. Στο εντυπωσιακό opening party, που πραγματοποιήθηκε με απόλυτη επιτυχία μέχρι τις πρώτες πρωινές ώρες, έδωσαν το λαμπερό παρών επώνυμοι καλεσμένοι και οι πιο γνωστές φυσιογνωμίες του αθηναϊκού party crowd, οι οποίοι επιβεβαίωσαν το μοναδικό night experience, που βιώνει κάθε θαμνάνας.

Το "Lohan Nightclub" δεν είναι απλά ένα club, αλλά ένα project, το οποίο επιδιώκει να φέρει το κοινό πιο κοντά στην έννοια των πραγματικών parties και προσεγγίζει με μοναδικό τρόπο την έννοια του clubbing, επαναπροσδιορίζοντας τη νυχτερινή ζωή και διασκέδαση της Αθήνας. Έχει αγαπηθεί από το Αθηναϊκό κοινό και έχει ισχυρή παρουσία ανάμεσα στα πιο διάσημα club της Ευρώπης, με την κλασική, γνήσια clubbing έννοια, δικαιώνοντας έτσι τις φήμες που το θέλουν talk of the town για το nightlife. Συχνά, φιλοξενεί μερικούς από τους πιο διάσημους και αγαπημένους djs της εγχώριας και ξένης μουσικής σκηνής, που προσφέρουν ανεπανάληπτες βραδιές!



Θωμάς Μπάκος - Στέλιος Τσομίδης - Λάκης Γαβαλάς - Έλενα Τσαγκρινού - Dj Stephan - Νίκος Ατσάλης

Agenda

Τα Holmes Place υποδέχονται τον Deepak Ashwani

Τα Holmes Place σε συνεργασία με το Angsana Corfu Resort & Spa, πρωτοπορούν για ακόμα μία φορά και υποδέχονται τον καθοδηγητή και ιδρυτή του ForestFlavors & Koshaa, Deepak Ashwani, από την Ινδία, προσκαλώντας σας να ζήσετε μια μοναδική εμπειρία με στόχο να βελτιώσετε, τόσο τη σωματική όσο και την πνευματική σας ευεξία!

Σε μια γεμάτη προκλήσεις και δοκιμασίες περίοδο και αναθεωρώντας πια όλα όσα θεωρούνται δεδομένα, η εταιρεία Holmes Place, πιστή στη φιλοσοφία μιας ολιστικής εμπειρίας ζωής, εισάγει σταδιακά το κοινό στην εποχή του Active Wellness lifestyle που περιλαμβάνει το: Physical Fitness, Mental Fitness και Emotional Fitness.

Στο πλαίσιο αυτό, τα Holmes Place, υποδέχονται τον Deepak Ashwani και την Sanya Popli που ανήκει στην ομάδα του, σε ένα πολήμερο Retreat με ένα μεγάλο πλήθος από wellbeing δραστηριότητες γύρω από τη σωματική, ψυχική, κοινωνική και ερωτική ευεξία, το οποίο σας προσφέρει την ευκαιρία να ανακαλύψετε τις αρχές και τις πρακτικές της Ινδικής φιλοσοφίας. Για περισσότερες πληροφορίες πατήστε [εδώ](#).





Το βιβλίο με τα χρώματα



Στήσε παιχνίδι: Μονόκεροι

Ένα όμορφο κουτί που περιέχει:

- Ταμπλό-παζλ διπλής όψης
- 28 φιγούρες με βάση
- Βιβλίο 32 σελίδων με πληροφορίες

Στήσε εύκολα τις φιγούρες και συναρμολόγησε το ταμπλό-παζλ. Βρες στο βιβλίο ένα σωρό μονόκερους και άφθονη μαγεία που θα εξάψει τη φαντασία σου. Πάνω από 50 πληροφορίες για τους μονόκερους!

Το παιχνίδι ξεκινάει! Ηλικία: Για παιδιά από 3 ετών. Από τις εκδόσεις ΜΕΤΑΙΧΜΙΟ.



Αυτό το board book μέσα από απλές εικόνες θα βοηθήσει τους λιλιπούτειους αναγνώστες να εξερευνήσουν τον πλανήτη μας και να αναγνωρίσουν τα χρώματα γύρω τους.

Εμπνευσμένο από το βιβλίο "Βρισκόμαστε εδώ" του Oliver Jeffers, Το βιβλίο με τα χρώματα ανήκει στην ολοκαίνουργια σειρά προσχολικής ηλικίας, με εικόνες από τον κόσμο του πολυβραβευμένου δημιουργού. Από τις εκδόσεις ΙΚΑΡΟΣ.



quote of the day

"A SMILE CURES THE WOUNDING OF A FROWN."
William Shakespeare

Γιορτάζουν!

6/10
Θωμάς, Θωμάη, Ερωτής, Ερωτηίδα
7/10
Σέργιος, Σεργία, Σεργιανή, Βάκχος, Βάκχη, Βακχία
Πολυχρόνιος, Πολυχρονία
8/10
Πελαγία, Πελαγής, Πελάγιος

Smile

6 Οκτωβρίου

- › World Smile Day
- › National Coaches Day
- › National Orange Wine Day
- › National Body Language Day
- › National Plus Size Appreciation Day
- › National Manufacturing Day
- › National Noodle Day

tip of the day

**"Life is like a mirror.
Smile at it and
it smiles back at you."**

- Peace Pilgrim



7 Οκτωβρίου

- › National LED Light Day
- › National Inner Beauty Day
- › National Trigeminal Neuralgia Awareness Day

8 Οκτωβρίου

- › International Off-Road Day
- › National Hero Day