

LET'S  
**EXPORTGREECE**  
THE NEWSLETTER

εξάγουμε Ελλάδα

Θα είμαστε στην

eco  
living  
SCANDINAVIA

nordic  
organic  
food FAIR

15-16 NOVEMBER 2023  
MalmöMässan Sweden

So much more than  
sustainable brands

*See you there!*



POWERED BY



SAY *yes* to the **press**



**ΤΙ ΣΧΕΣΗ ΕΧΟΥΝ  
ΤΑ ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΑ  
ΜΕ ΤΗΝ ΑΠΙΣΤΙΑ;**



# Good morning SayYessers!



## Φτιάξε καφέ να στα πω...

Καλημέρα **SayYesser!!!**

Μέσα από την ιστορία που σου παραθέτω θέλω να αναρωτηθείς κι εσύ όπως έκανα κι εγώ: τι σε κινητοποιεί συνήθως;

Η αγάπη ή ο φόβος; Επίσης, αν είσαι γονιός σκέψου: Πόσο συχνά χρησιμοποιείς τον φόβο και πόσο την αγάπη προκειμένου να διδάξεις κάτι στο παιδί σου; Μην απαντήσεις τώρα, είναι παγίδα! Διάβασε πρώτα την ιστορία του Αρούν Γκάντι και τα υπόλοιπα θα στα πω μετά!

"Κάποτε, ο Μανιάλ Γκάντι είχε ένα σημαντικό συνέδριο στην πόλη. Η απόσταση ήταν περίπου 16-17 μίλια από το σπίτι τους, οπότε ζήτησε από τον γιο του, Αρούν, να τον πάει με το αυτοκίνητο εκείνος. Ο Αρούν, που μόλις είχε μάθει να οδηγεί, ενθουσιάστηκε με την προοπτική.

Πριν αναχωρήσουν, η μητέρα του Αρούν του έδωσε μια λίστα με τα είδη που χρειαζόταν από το παντοπωλείο. Επίσης, ο Μανιάλ του ζήτησε να τακτοποιήσει μερικές εκκρεμότητες, όπως το σέρβις του αυτοκινήτου. Πριν μπει στο συνέδριο, ο Μανιάλ ζήτησε από τον Αρούν να τον περιμένει στις 17.00 το απόγευμα.

Ο Αρούν τακτοποίησε όλες τις δουλειές και, στη συνέχεια, υποκύπτοντας στην έλξη ενός κινηματογράφου, παρακολούθησε μια ταινία. Όμως απορροφήθηκε τόσο πολύ που δεν συνειδητοποίησε πώς πέρασε η ώρα.

Η ταινία τελείωσε στις 17:30 και ο Αρούν κατάλαβε ότι άργησε. Όταν έφτασε στον πατέρα του, μία ώρα αργότερα, στις 18.00 δεν τόλμησε να του πει την αλήθεια όταν εκείνος τον ρώτησε γιατί είχε αργήσει. Αντ' αυτού, προσπάθησε να τον πείσει με ένα ψέμα λέγοντάς ότι καθυστέρησε διότι το αυτοκίνητο δεν είχε βγει εγκαίρως από το σέρβις.

Ο Μανιάλ όμως είχε ήδη καλέσει στο συνεργείο και αναγνώρισε το ψέμα. Και τότε είπε "Δεν ξέρω πού έκανα λάθος μαζί σου και γιατί έπρεπε να μου πεις ψέματα σήμερα. Θα προσπαθήσω να μάθω πού έκανα λάθος και θα πάω σπίτι, 18 μίλια, με τα πόδια. Δεν έρχομαι μαζί σου στο αυτοκίνητο."

Και αμέσως, ξεκίνησε για να πάρει τον δρόμο της επιστροφής με τα πόδια. Ήταν αργά και η απόσταση τεράστια για να τη διασχίσει κανείς με τα πόδια. Ο Αρούν, το μόνο που μπορούσε να κάνει ήταν να τον ακολουθεί με το αμάξι καθώς ο πατέρας του περπατούσε.



Ο Μανιάλ αποφάσισε να διδάξει στον γιο του μια σημαντική ζωτική διδασκαλία. Δήλωσε ότι θα περπατούσε όλη την απόσταση για να επιστρέψει σπίτι.

Ο Αρούν, σοκαρίστηκε με την αντίδραση του πατέρα του και βιώνοντας την ενοχή της πράξης του, ακολούθησε τον Μανιάλ με το αυτοκίνητο, παρακολουθώντας τον να περπατά για ώρες μέσα στο σκοτάδι έξω από την πόλη υποβάλλοντας τον εαυτό του σε μια μεγάλη δοκιμασία χωρίς να έχει καμία ευθύνη. Και τότε, όπως είπε ο ίδιος αποφάσισε ότι δεν θα ξαναπέι ποτέ ξανά ψέματα.

Τελικά μέσα από την απλότητα του Μανιάλ Γκάντι βλέπουμε ότι σκέφτεται σοφά και επιλέγει τον δρόμο της αγάπης και όχι του φόβου. Δεν κατακρίνει, δεν αντιδρά άσχημα, δεν τιμωρεί! Γιατί, αν ακολουθούσε αυτόν τον δρόμο, τότε μάλλον ο Αρούν θα είχε επαναλάβει το λάθος του.

Ο Μανιάλ επιλέγει τον δρόμο της αγάπης και έτσι δίνει ένα υπέροχο μάθημα στον γιο του. Τον διδάσκει ότι οι μεγάλες και ουσιαστικές αλλαγές γίνονται με την αγάπη και όχι με τον φόβο.

**Tip of the Day:** Έχοντας κάνει άπειρες ώρες ενδοσκόπησης θέλω να μοιραστώ μαζί σου ότι κάθε φορά που επιλέγω να ακολουθήσω τον δρόμο της αγάπης είτε για κάτι που αφορά τα επαγγελματικά μου είτε την προσωπική μου ζωή - και φυσικά όταν θέλω να διδάξω κάτι σημαντικό στα παιδιά μου - ξέρω ότι τα πράγματα δεν θα είναι εύκολα!

Μπορεί να ακούμε πολλά χαρούμενα και καμιά φορά γλυκανάλατα για την αγάπη αλλά η αλήθεια είναι ότι δεν ζούμε σε ροζ συννεφάκια. Η αγάπη μπορεί να κάνει θαύματα αλλά θέλει χρόνο και κόπο για να γίνουν!

Όμως δεν υπάρχει ούτε μία αμφιβολία ότι ο δρόμος του φόβου - αν και πιο σύντομος και καμιά φορά αποδοτικός - όχι απλά δεν είναι ο προτιμότερος αλλά είναι αυτός που θα σε οδηγήσει σε αυταπάτες.

Γιατί όταν κάτι το κάνει κάποιος επειδή φοβάται, δεν το κάνει επειδή θέλει ή επειδή έμαθε, αλλά γιατί δεν θέλει να έχει συνέπειες... Αυτός ο κάποιος μπορεί συχνά να είσαι εσύ! Τώρα, αν θες, απάντησέ μου στο ερώτημα που σου έθεσα στην αρχή...



# Τι σχέση έχουν τα επαγγέλματα με την απιστία;

Πες μου ποιο είναι το επάγγελμά σου να σου πω... πόσο άπιστος (εν δυνάμει) είσαι. Υπάρχει πραγματικά σύνδεση μεταξύ επαγγέλματος και απιστίας; Ας δούμε τι λέει η επιστήμη...

Σύμφωνα με πρόσφατη δημοσκόπηση το 85% των εξωσυζυγικών σχέσεων σχετίζονται με το εργασιακό περιβάλλον. Δηλαδή, ένας στους πέντε εργαζόμενους δηλώνει ότι έχει απατήσει τον σύντροφό του με έναν συνάδελφο ή συνεργάτη του. Η εργασία φέρνει τους ανθρώπους πιο κοντά, καθώς τους απασχολεί για μεγάλη διάρκεια της ημέρας... Κάποιους τους φέρνει ακόμα πιο κοντά. Ας δούμε τα στοιχεία αναλυτικά: Στη δημοσκόπηση συμμετείχαν 3.800 άτομα σε όλο το Ηνωμένο Βασίλειο. Από αυτά τα 1.644 είπαν ότι έχουν απιστήσει στο ευρύτερο εργασιακό τους περιβάλλον. Τι τους έκανε όμως να απιστήσουν;





## Το απαγορευμένο...

Αυτό που δεν επιτρέπεται λειτουργεί για πολλούς σαν μαγνήτης. Είναι αυτό που λέμε "η γοητεία του απαγορευμένου". Κάποιοι αντιστέκονται, κάποιοι όχι πάντα... Σύμφωνα με τους επιστήμονες "η γοητεία του απαγορευμένου φρούτου μπορεί να είναι αρκετά δελεαστική, ειδικά σε ένα περιβάλλον όπου αναμένεται να τηρούνται ο επαγγελματισμός και τα όρια". Συμφωνείτε;

## Ο "καλός" μας εαυτός

Συνήθως στον χώρο εργασίας μας δεν πηγαίνουμε ούτε συμπεριφερόμαστε "όπως να 'ναι". Αντίθετα επιδιώκουμε να παρουσιάσουμε τον καλό μας εαυτό είτε αυτό έχει να κάνει με την εμφάνισή μας είτε με τον τρόπο που εκφραζόμαστε. Με άλλα λόγια μας ενδιαφέρει η εικόνα μας να είναι καλή, όπως και οι εντυπώσεις/γνώμες των άλλων για εμάς. Ακόμα, στον χώρο εργασίας μας δεν εργαζόμαστε μόνο! Επικοινωνούμε με τους συναδέλφους μας, ανταλλάζουμε απόψεις για διάφορα θέματα - όχι μόνο για τη δουλειά και συχνά κανονίζουμε εξόδους. Εκεί λοιπόν υπάρχει πρόσφορο έδαφος για να καλλιεργηθούν σχέσεις μεταξύ μας. Άλλωστε δεν είναι τυχαίο ότι πολλοί συνάδελφοι αναπτύσσουν φιλικές σχέσεις. Έτσι, άλλοι μπορεί να νιώθουν έντονη έλξη που θα οδηγήσει σε απιστία.

Πάμε τώρα στα βαθιά! Η έρευνα λέει ότι ελκόμαστε συνήθως από συναδέλφους μας που κατανοούν την ένταση και τις προκλήσεις της δουλειάς! Εκείνοι με τους οποίους μοιραζόμαστε τους προβληματισμούς και το άγχος μας για διάφορα ζητήματα της δουλειάς και της

ζωής μας γενικότερα, τα στηρίγματά μας, μπορεί να γίνουν τα πρόσωπα που θα ερωτευτούμε.

## Τα "άπιστα" επαγγέλματα

Ας δούμε το top 10 των κλάδων που παρατηρείται η μεγαλύτερη τάση για απιστία.

*Υ.Γ. Είναι πολύ πιθανό να ανήκετε εσείς ή -ακόμα καλύτερα- ο σύντροφός σας σε κάποιον από τους παρακάτω κλάδους. Σκεφτείτε θετικά: Παντού υπάρχουν εξαιρέσεις και φυσικά παντού υπάρχει χώρος για απιστία, όχι αποκλειστικά σε συγκεκριμένα εργασιακά περιβάλλοντα.*

- Πωλήσεις
- Εκπαίδευση
- Υγεία
- Μεταφορές και logistics
- Φιλοξενία και οργάνωση εκδηλώσεων
- Μηχανική και βιοτεχνία
- Ακίνητα και κατασκευές
- Λογιστική, τράπεζες και χρηματοοικονομικά
- Πληροφορική
- Ένοπλες δυνάμεις

## Ήξερες ότι...

Περίπου το 25% των περιπτώσεων απιστίας εντός του εργασιακού ωραρίου έλαβαν χώρα στο γραφείο.



## Για πρώτη φορά, η Φάρμα του Ομίλου «Δειπνοσοφιστήριο» υποδέχτηκε τους καλεσμένους της σε ένα ξεχωριστό βιωματικό event



photo credits Zak Viemon

Στη «Φάρμα στα Μεσόγεια» του Ομίλου «Δειπνοσοφιστήριο», σε μια έκταση 32 στρεμμάτων, η Φύση και η Γαστρονομία συναντήθηκαν στις 2 Νοεμβρίου, για ένα βιωματικό event με νόημα και ουσία. Μια ημέρα γεμάτη εμπειρίες και συναισθηματικές στιγμές περίμενε τους καλεσμένους του «Δειπνοσοφιστήριο», οι οποίοι αφοσιώθηκαν στη Γη, συμμετείχαν σε γεωργικές εργασίες και ανακάλυψαν την αξία της βιωσιμότητας σε μια φάρμα που είναι 100% οργανική και σχεδόν βιοδυναμική και τροφοδοτεί με βρώσιμα λουλούδια, λαχανικά, καρπούς από δέντρα, αβγά, πουλερικά το Delta Restaurant, αλλά και το «Δειπνοσοφιστήριο».

Ο Executive Chef και συνιδιοκτήτης του «Δειπνοσοφιστήριο», Δημήτρης Σκαρμούτσος, αφηγήθηκε το πώς ξεκίνησε και πώς εξελίχθηκε η ιδέα της Φάρμας, με σημείο εκκίνησης τη βιωσιμότητα. Όπως ο ίδιος είπε: «Καθημερινά ακολουθούμε ένα μοντέλο που αφήνει θετικό

αποτύπωμα στο περιβάλλον και συνειδητοποιούμε ότι είναι εφικτό. Δίνουμε προτεραιότητα στα λαχανικά και στα φρούτα, κοιτώντας πρώτα τι υπάρχει γύρω μας, δημιουργώντας με βάση την αρχή της τοπικότητας και της εγγύτητας, χωρίς να επιβαρύνουμε το περιβάλλον ή να ενθαρρύνουμε την εντατική παραγωγή». Την σκυτάλη πήρε ο Δημήτρης Χατζηδημητρίου, ο άνθρωπος που μαζί με τον συνétaιρό του, Ανδρέα Παξινό, βρίσκονται πίσω από αυτή την πρωτοβουλία, για να μιλήσει με τη σειρά του για την παραγωγή των προϊόντων της φάρμας.

Οι καλεσμένοι, μετά την ξενάγησή τους στη Φάρμα, συμμετείχαν σε δραστηριότητες που τους έφεραν σε επαφή με τη φύση, όπως η δραστηριότητα στον ελαιώνα όπου μάζεψαν ελιές χρησιμοποιώντας παραδοσιακά εργαλεία και έμαθαν την τέχνη της ελαιοκομίας από τους ειδικούς.

Η εκδήλωση κορυφώθηκε με ένα γεύμα στον ίσκιο των κυπαρισσιών και με θέα τον πύργο της Βραυρώνας, όπου οι καλεσμένοι απόλαυσαν τις γεύσεις που με μεράκι και φροντίδα ετοίμασαν οι μάγειρες του «Δειπνοσοφιστήριο», υπό την καθοδήγηση του Δημήτρη Σκαρμούτσου.

## Περί αμπέλου...

Το αμπέλι ήταν γνωστό από την παλαιολιθική εποχή. Έχουν βρεθεί απολιθώματα οиноφόρου αμπέλου που χρονολογούνται από την ηώκαινη εποχή. Δεδομένου ότι το αμπέλι δεν αντέχει το ψύχος, κατά την εποχή των παγετώνων εγκλιματίστηκε στις παραμεσόγειες περιοχές και στις περιοχές της Κασπίας θάλασσας. Τα αμπέλια ξεκίνησαν να καλλιεργούνται από την εποχή του χαλκού.





## VK Nano - NANOTOUCHE: Η επιτομή της ομορφιάς σε συνδυασμό με την επιστήμη

Με απόλυτη επιτυχία πραγματοποιήθηκε το launch event της πρώτης Νανοϊατρού της Ελλάδας Δρ. Βαρβάρας Καραγκιοζάκη για τη νέα πρωτοποριακή σειρά αντι-οξειδωτικών καλλυντικών αιχμής "NANOTOUCHE" της "VK NANO" στο Roof Garden του "Divani Caravel Hotel". Από νωρίς το απόγευμα έσπευσαν εκπρόσωποι του καλλιτεχνικού και δημοσιογραφικού χώρου αλλά και beauty lovers, για να γνωρίσουν από κοντά τη Δρ. Βαρβάρα Καραγκιοζάκη, καθώς και να δοκιμάσουν την πρωτοποριακή σειρά καλλυντικών "NANOTOUCHE", η οποία αποτελείται από δύο προϊόντα: την "Nanotouche Ageless" μια αντιοξειδωτική, συσφικτική κρέμα αντιγήρανσης με κουρκουμίνη, με πλούσια υφή για ώριμες επιδερμίδες και την "Nanotouche Radiance" μια ενυδατική κρέμα λάμψης και αναζωογόνησης με μύρτιλο, που παρέχει φυσική προστασία από την "μπλε" ακτινοβολία των ηλεκτρονικών συσκευών και την ακτινοβολία του ήλιου, αποτρέποντας έτσι την οξείδωση και γήρανση της επιδερμίδας.

Εφευρέτρια της VKL καινοτόμου φόρμουλας και ιδρύτρια της "VK NANO" ύστερα από 20 χρόνια έρευνας η Δρ. Βαρβάρα Καραγκιοζάκη με μεταπτυχιακές και διδακτορικές σπουδές στη Νανοτεχνολογία, είναι η πρώτη στην Ελλάδα Νανοϊατρός. Κατέχει πατέντες στο πεδίο της Νανοτεχνολογίας και Νανοϊατρικής και είναι υπεύθυνη ομάδας Νανοϊατρικής ΑΠΘ στο Εργαστήριο Νανοτεχνολογίας LTFN. Υπήρξε βασική ερευνήτρια σε περισσότερα από 30 Ευρωπαϊκά και Ελληνικά ερευνητικά προγράμματα, με αντικείμενο την εφαρμογή της Νανοϊατρικής σε πολλές ασθένειες. Τα τελευταία έτη εξειδικεύεται στα Νανοκαλλυντικά.



Βάρβαρα Καραγκιοζάκη - Χάρης Σιανίδης

## Market Trends

### Kraken Black Spiced Rum: Ένα ρούμι μυθικό!



Το ρούμι Kraken Black Spiced απέκτησε το όνομά του από το θαλάσσιο μυθικό τέρας «Kraken» το οποίο φημολογείται ότι είχε επιτεθεί σε πλοίο που μετέφερε μεγάλες ποσότητες ρούμι κατά τη διάρκεια του 18ου αιώνα. Το τέρας σκότωσε όλο το πλήρωμα του πλοίου καταστρέφοντας παράλληλα όλα τα βαρέλια με το ρούμι, εκτός από ένα, το οποίο και έβαψε με το μελάνι του... Έτσι γεννήθηκε το THE KRAKEN RUM!

Με χώρα προέλευσης την Καραϊβική, μία χώρα σταθμό στην παραγωγή ρουμιού, το Kraken Black Spiced είναι ένα από τα καλύτερα spiced ρούμια, με πλούσιο και πικάντικο άρωμα σε εντυπωσιακή, πρωτότυπη φιάλη.

Η σύνθεση του προέρχεται από αριστοτεχνικό χαρμάνι αποσταγμάτων που παλαιώνουν κάτω από τον ήλιο της Καραϊβικής στο οποίο προστίθενται εξωτικά μπαχαρικά. Η γεύση του είναι μοναδικά ξεχωριστή με έντονες νότες σοκολάτας, μελάσας και βανίλιας που συνδυάζονται αρμονικά με πινελιές γαρίφαλου, κανέλας και τζίντζερ και δημιουργούν

ένα θερμό τελείωμα με αίσθηση βανίλιας, διακριτική παρουσία καφέ και υποψία πιπεριού.

Απολαύστε υπεύθυνα.

Το προϊόν απευθύνεται σε άτομα άνω των 18 ετών.





**Χρήστος Αρφάνης,**  
Σκηνοθέτης - Αρθρογράφος



# The Marvels, από Πέμπτη 9 Νοεμβρίου 2023 στους κινηματογράφους

Το αναμενόμενο "The Marvels" έρχεται την Πέμπτη, 9 Νοεμβρίου 2023 στα Village Cinemas!



Η Marvel Studios επιβεβαίωσε τα σχέδιά της να κάνει ένα σίκουελ της ταινίας με την Captain Marvel ήδη από τον Ιούλιο του 2019. Η ανάπτυξη ξεκίνησε τον Ιανουάριο του 2020 με την Megan McDonnell (μια από τους σεναριογράφους της ταινίας) να προσλαμβάνεται μετά από την εργασία της στην τηλεοπτική μίνι σειρά WandaVision (2021).

Η ταινία αποτελεί το πρώτο σίκουελ του Marvel Cinematic Universe που δεν φέρει το όνομα του πρωταγωνιστή στον τίτλο του.

Ο Samuel L. Jackson επιστρέφει για 15η φορά σε project του Marvel Cinematic Universe μετά από εμφανίσεις του στα Iron Man (2008), Iron Man 2 (2010), Thor (2011), Captain America: The First Avenger (2011), The Avengers (2012), Agents of S.H.I.E.L.D. (2013), Captain America: The Winter Soldier (2014), Avengers: Age of Ultron (2015),



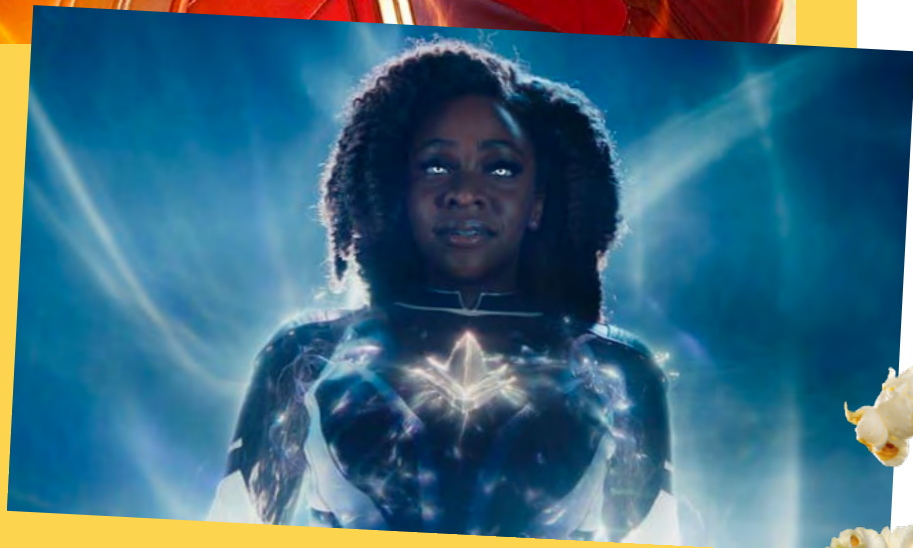




Avengers: Infinity War (2018), Captain Marvel (2019), Avengers: Endgame (2019), Spider-Man: Far from Home (2019), What If...? (2021) και Secret Invasion (2023).

**Η επίσημη περίληψη της ταινίας είναι η εξής:**

“Στην ταινία The Marvels των Marvel Studios, η Carol Danvers (Captain Marvel) έχει επανακτήσει την ταυτότητά της από τους τυραννικούς Kree και έχει πάρει και την εκδίκησή της από την Υπέρτατη Νοημοσύνη. Αλλά οι επιπτώσεις των πράξεων την έχουν φορτώσει με μεγάλες ευθύνες. Όταν τα καθήκοντά της την οδηγούν σε μία ανωμαλία στον γαλαξία που συνδέεται με τους Kree, οι δυνάμεις της μπεδεύονται με αυτές της μεγαλύτερης θαυμάστριάς της, Kamala Khan, γνωστής κι ως Ms. Marvel, αλλά και της ανιψιάς της, Captain Monica Rambeau, αστροναύτη για την S.A.B.E.R. Αυτή η απρόσμενη ομάδα, ως “The Marvels”, θα μάθει να δουλεύει μαζί, σε αρμονία, με στόχο τη σωτηρία του σύμπαντος.”



Η ταινία The Marvels είναι σε σκηνοθεσία: Nia DaCosta, με τους Brie Larson, Teyonah Parris, Iman Vellani, Samuel L. Jackson, Zawe Ashton, Park Seo-joon, Mohan Kapur, Caroline Simonnet.



**Πηγές**

[https://youtu.be/VKR9bmQbv10?si=liKY\\_piaD-bQ4STiE](https://youtu.be/VKR9bmQbv10?si=liKY_piaD-bQ4STiE)

<https://www.imdb.com/title/tt10676048/>

<https://www.filmly.gr/movies-database/the-marvels-2023/>





# Φτιάχνουμε Choco-γιαούρτι!

National Greek Yogurt Day σήμερα και θα φτιάξουμε νόστιμο, ανάλαφρο και πανεύκολο Choco-γιαούρτι! Ένα τέλειο γλύκισμα για όλες τις ώρες.

## Θα χρειαστούμε:

- 1 κεσεδάκι γιαούρτι
- 3 κ.σ. σκόνη κακάο
- 1 κ.σ. μέλι
- 3 κ.σ. σταγόνες ή νιφάδες σοκολάτας (ή τριμμένη σοκολάτα)

## Πώς γίνεται:

- Ανακατεύουμε πολύ καλά όλα τα υλικά (εκτός από τη σοκολάτα) μέχρι να ομογενοποιηθούν.
- Μοιράζουμε το μίγμα σε μπολ παγωτού ή ποτήρια και τα βάζουμε στο ψυγείο για 20-30 λεπτά.
- Γαρνίρουμε με τις σταγόνες σοκολάτας και απολαμβάνουμε.

## TIP

Ταιριάζει τέλεια με λεπτές φέτες μπανάνας και ξηρούς καρπούς.





## CAVA ANTHIDIS: Ανανεωμένη και με ολοκαίνουριο concept λειτουργίας!

Με μεγάλη χαρά, η CAVA ANTHIDIS ενημερώνει τους φίλους της και όλους τους λάτρεις του κρασιού, των αποσταγμάτων και της ευζωίας, πως το κατάστημά της στο Κολωνάκι, είναι πλέον ριζικά ανανεωμένο, με ολοκαίνουριο concept λειτουργίας και ακόμη περισσότερα και πιο ποιοτικά προϊόντα. Προσκαλεί όλους εκείνους που σταθερά από το 1945 εμπιστεύονται την οικογενειακή επιχείρηση τρίτης γενιάς της CAVA ANTHIDIS, να συνεχίσουν να το πράττουν στον νέο, ανανεωμένο χώρο της στο Κολωνάκι.

Ως σημείο αναφοράς παραμένει το κατάστημά

της CAVA ANTHIDIS σε κεντρικότατο σημείο, επί της Πατριάρχου Ιωακείμ 45. Αυτό ανακαινίστηκε, μετατρέποντας τη λειτουργία του κατά το ήμισυ σε ένα κομψό wine bar, έναν καλαίσθητο χώρο στον οποίο ο καθένας μπορεί αφενός να απολαύσει οποιαδήποτε από τις χιλιάδες επιλογές σε προϊόντα οίνου, αποστάγματα, μπίρες και το κάθε λογής ποτό που θα αγοράσει, απλώς και μόνο με ένα corkage fee, που θα εξασφαλίσει, μεταξύ άλλων, και την πλέον άρτια εμπειρία απόλαυσης και σέρβις. Βεβαίως, ο καλεσμένος έχει τη δυνατότητα να επιλέξει και κάτι από την προτεινόμενη, by the glass λίστα κρασιών του, κάποιο από τα signature ή κλασικά κοκτέιλ, ιταλικό καφέ Vergnano, αλλά και επιλεγμένα τυριά και αλλαντικά σε ποικιλίες ή για το σπίτι. Αν στα παραπάνω προσθέσετε και τις διαθέσιμες επιλογές σε μια από τις μεγαλύτερες συλλογές ουίσκι στην Ελλάδα, τότε εύκολα γίνεται αντιληπτό πως η CAVA ANTHIDIS στο Κολωνάκι μπορεί να γίνει ο απόλυτος προορισμός!



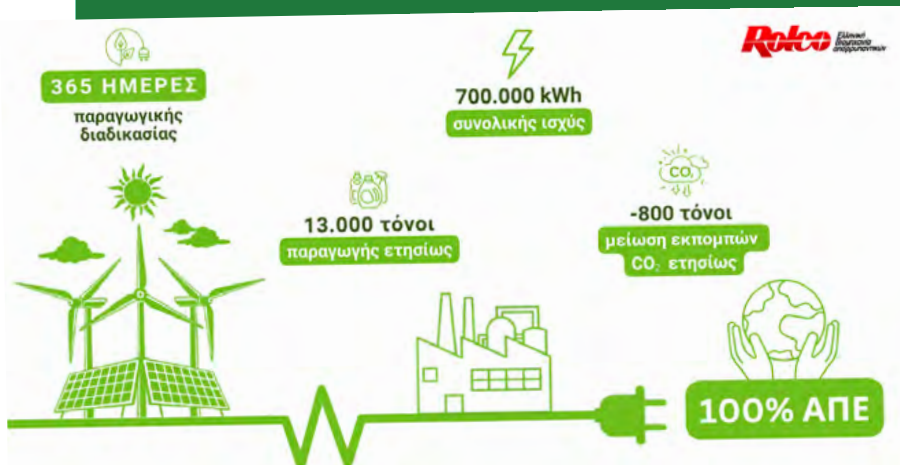
## Ποια είναι η καταλληλότερη ώρα για γλυκό;

Σύμφωνα με τους ειδικούς είναι καλύτερο να καταναλώνουμε το επιδόρπιό μας το απόγευμα, μετά το μεσημεριανό γεύμα, παρά οποιαδήποτε άλλη στιγμή. Οπότε αντί να καταφεύγουμε στα γλυκά τις βραδινές ώρες μπροστά από την τηλεόραση, είναι προτιμότερο να απολαμβάνουμε το αγαπημένο μας γλυκό πολύ νωρίτερα μέσα στη μέρα. Είναι πολύ σημαντικό το γεύμα μας να έχει επαρκή ποσότητα πρωτεΐνης, επειδή η πρωτεΐνη μας κρατάει χορτάτους για μεγαλύτερο χρονικό διάστημα.





## ROLCO: Με 100% ΑΠΕ η παραγωγή της για 5η συνεχόμενη χρονιά



Η ROLCO, η μεγαλύτερη και πιο σύγχρονη παραγωγική μονάδα απορρυπαντικών στην Ελλάδα, οδηγεί τον κλάδο σε ένα πιο πράσινο μέλλον, έχοντας στον πυρήνα της φιλοσοφίας της τη διαφύλαξη και την προστασία του περιβάλλοντος, επενδύει συστηματικά και αδιάκοπα στις Ανανεώσιμες Πηγές Ενέργειας, με τη διαδικασία παραγωγής προϊόντων των δικών της σημάτων να προέρχεται αποκλειστικά και μόνο από αυτές.

Για περισσότερο από μια πενταετία, η ROLCO μειώνει σταδιακά το περιβαλλοντικό της αποτύπωμα σε όλο το εύρος της παραγωγικής της διαδικασίας που αφορά τις δικές τις μάρκες με ετήσια παραγωγή πλέον των

13.000 τόνων απορρυπαντικών και καθαριστικών, που αντιστοιχούν σε περισσότερους από 118 κωδικούς προϊόντων της, όπως: MyPlanet, Baby Planet, ROL, ESSEX, BIONOL & ROLI.

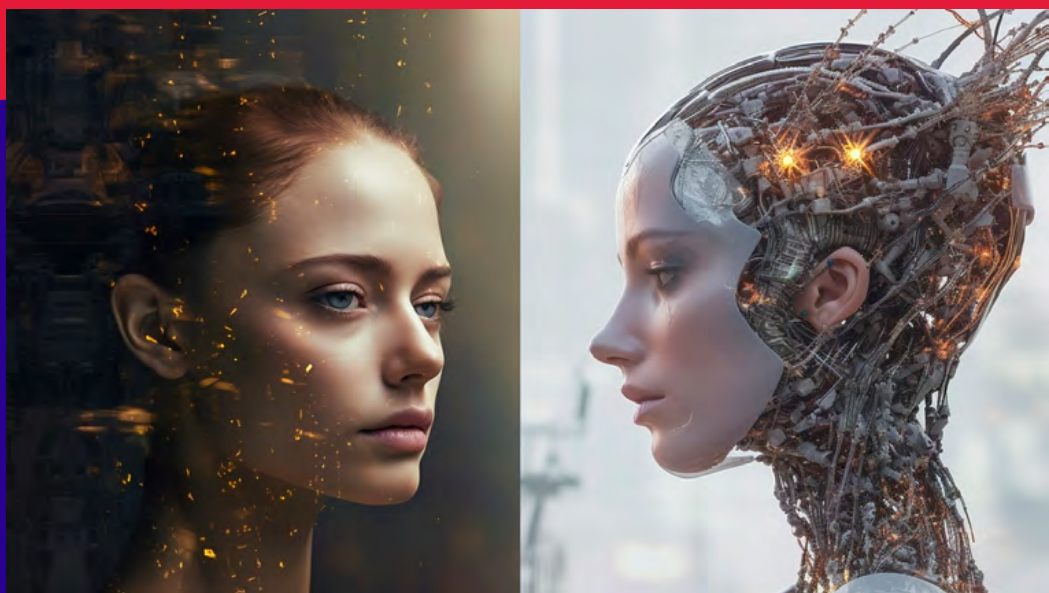
Στο πλαίσιο αυτό η ROLCO έχει υιοθετήσει ενεργειακά αποδοτικές τεχνολογίες στο σύνολο της παραγωγής της, καινοτόμες συνθέσεις και πρακτικές μείωσης του περιβαλλοντικού της αποτύπωματος στη συσκευασία, παρασκευάζοντας προϊόντα με ενέργεια που προέρχεται 100% από ΑΠΕ. Αξίζει μάλιστα να σημειωθεί πως με αυτόν τον τρόπο, η ROLCO διασφαλίζει ενέργεια που αντιστοιχεί σε περισσότερες από 700.000 kWh ετησίως, εξοικονομώντας έτσι πάνω από 800 τόνους CO<sub>2</sub> από το περιβάλλον που θα είχαν αποβληθεί αν είχαν χρησιμοποιηθεί kWh ενέργειας από μη ανανεώσιμες πηγές.

## Tech News

### Ποια χώρα θα παράγει μαζικά ανθρωποειδή ρομπότ;

Το υπουργείο Βιομηχανίας της Κίνας δημοσίευσε ένα σχέδιο στην επίσημη ιστοσελίδα του όπου αναφέρει ότι τα ρομπότ θα «αναμορφώσουν τον κόσμο» και «θα είναι τόσο «ανατρεπτικά, όπως τα smartphone»! Μέχρι το 2025 αναμένεται να δημιουργηθούν προϊόντα που θα προκαλέσουν τεράστιες αλλαγές μετά τους υπολογιστές, τα smartphone και τα νέα ενεργειακά οχήματα...

Η startup Fourier Intelligence μέχρι το τέλος του έτους θα ξεκινήσει τη μαζική παραγωγή του ανθρωποειδούς ρομπότ GR-1, για να μπορεί να φροντίζει ηλικιωμένους και ασθενείς σε αποκατάσταση. Το ρομπότ έχει ύψος περίπου 1 μέτρο και 64 εκατοστά και ζυγίζει 55 κιλά. Κινείται με 5 χιλιόμετρα την ώρα και μεταφέρει 50 κιλά, ενώ θα μπορεί να μεταφέρει ασθενείς από τα κρεβάτια τους σε αναπηρικά καροτσάκια και να βοηθάει στη συλλογή αντικειμένων. Ακόμη, η Tesla αναπτύσσει το Optimus, το οποίο παρουσίασε ο Έλον Μασκ σε εκδήλωση της Tesla AI Day το 2022. Αυτό που επισημαίνουν οι επιστήμονες είναι ότι τα ανθρωποειδή ρομπότ είναι ανθρώπινο κατασκευάσμα, και αυτό συνεπάγεται ότι κάθε συνέπεια - είτε θετική, είτε αρνητική - οφείλεται στον δημιουργό τους.



## Ο Λευτέρης Ελευθεριάδης στη λίστα 30 under 30 του Forbes

Στο Μέγαρο Μουσικής στην αίθουσα Μητρόπουλος, πραγματοποιήθηκε η ετήσια απονομή βραβείων της λίστας 30 under 30 του περιοδικού Forbes.

Ο Λευτέρης Ελευθεριάδης CEO & Founder της μεγαλύτερης αλυσίδας καταστημάτων ομορφιάς MEDUSA, ήταν στη διάσημη λίστα των πιο επιτυχημένων επιχειρηματιών κάτω των 30 ετών. Ο ίδιος φανερά συγκινημένος δήλωσε: «Ακόμα ένα επίτευγμα φτάνει στην ολοκλήρωση του. Νιώθω υπερήφανος για την διάκριση και υπόσχομαι πως είναι μόνο η αρχή για όλα όσα έχω να προσφέρω στο ελληνικό επιχειρείν.»

Στην εκδήλωση μεταξύ άλλων μίλησε ο Υπουργός Παιδείας κ. Κυριάκος Πιερρακάκης και η Μαρία Σάκκαρη.



## Η DUR στηρίζει την προπονητική ομάδα της ΚΑΕ Προμηθέας Πάτρας



Η DUR ανακοινώνει την έναρξη της χορηγικής συνεργασίας της με την προπονητική ομάδα της ΚΑΕ Προμηθέας Πάτρας στηρίζοντας με αυτό τον τρόπο το team στις επίσημες εμφανίσεις του στην Ελλάδα και στο εξωτερικό.

Η DUR επέλεξε να δημιουργήσει ενδύματα προσφέροντας άνεση και ποιότητα στην προπονητική ομάδα της ΚΑΕ Προμηθέας Πάτρας. Έχοντας ως γνώμονα τα παραπάνω η DUR σχεδίασε τα κοστούμια του προπονητικού team εμπνευσμένη από τα χρώματα της ομάδας και ενσωματώνοντας μοντέρνα και κλασικά στοιχεία στις επίσημες εμφανίσεις τους.

Η DUR συνεχίζει την πολυετή παράδοσή της στην υποστήριξη της τοπικής κοινωνίας και βρίσκεται στο πλευρό ομάδων, οργανώσεων και πρωτοβουλιών, που τοποθετούν στο προσκήνιο τον υγιή αθλητισμό και τις αξίες που προεβέβει.



## Χαρούμενες Χριστουγεννιάτικες αναμνήσεις με τις νέες συλλεκτικές συλλογές του οίκου L'Occitane

Σε μια ζεστή και εορταστική ατμόσφαιρα, ο οίκος L'Occitane παρουσίασε τις νέες συλλεκτικές Χριστουγεννιάτικες συλλογές, παρασύροντας τους καλεσμένους στη μαγεία της Προβηγκίας. Από το άνθος, στα φύλλα και το ξύλο, οι εορταστικές συλλεκτικές συλλογές του οίκου παρουσιάζουν τις μοναδικές αρωματικές και φυτικές πτυχές της Χριστουγεννιάτικης ελιάς της Προβηγκίας.

Στο κατάστημα του οίκου στην Γλυφάδα, λαμπεροί καλεσμένοι όπως beauty editors, influencers αλλά και προσωπικότητες από το χώρο της τηλεόρασης και των MME, είχαν τη χαρά να ανακαλύψουν και να δοκιμάσουν τις νέες Χριστουγεννιάτικες συλλογές Sparkling Leaves, Powdered Shea & Almond Flowers.

Κατά τη διάρκεια του event, οι παρευρισκόμενοι είχαν την ευκαιρία να απολαύσουν το παραδοσιακό γαλλικό γλυκό croque-en-bouche, ειδικά επιμελημένο από τον Στέλιο Παρλιάρου, αλλά και το μοναδικό γαλλικό αφρώδες κρασί Mini Chic με υπέροχο άρωμα άγριου βατόμουρου, από την εταιρεία Amvix.



## Market Trends

## Welcome To Gingerbread Land



Ο οίκος Jo Malone London παρουσιάζει τη νέα του «παραμυθένια» συλλογή και προσκαλεί τους λάτρεις του brand να μνηθούν στη μαγεία των Χριστουγέννων, οδηγώντας τους σε ένα ονειρικό ταξίδι στη δική του Gingerbread Land. Η νέα limited-edition συλλογή διεγείρει τις αισθήσεις και ξυπνά τις πιο γλυκές αναμνήσεις, με νότες από ginger, spices και λαχταριστή καραμέλα.

Seasonal Scents: Μπείτε στο πνεύμα των Χριστουγέννων με το αγαπημένο Orange Bitters, το χαρούμενο Green Almond & Redcurrant και το αναζωογονητικό Pine & Eucalyptus.

Ginger Biscuit Collection: Αρωμα από φρεσκοψημένο μπισκότο, αρωματισμένο με ginger, μοσχοκάρυδο και κανέλα, που λιώνει σαν καραμέλα.

Orange Bitters Collection: Δύο δόσεις εσπεριδοειδών, ζουμερό γλυκό πορτοκάλι και αναζωογονητική έκρηξη μανταρινιού ανοίγουν το άρωμα, μαζί με μια δροσερή δόση νεραντζιού που αποκαλύπτει το απολαυστικό δαμάσκηνο.

Green Almond & Redcurrant Cologne: Αισθησιακό και χυμώδες άρωμα εμπνευσμένο από ένα πολύχρωμο γιορτινό τραπέζι. Η ζουμερή αίσθηση των φραγκοστάφυλων περιβάλλεται από πράσινο αμύγδαλο και tonka. Χαρούμενο και λαμπερό.

Pine & Eucalyptus Home Collection: Η συλλογή αυτή είναι γεμάτη από τα γιορτινά αρώματα πεύκου και ευκάλυπτου. Πράσινο κυπαρίσσι, αρωματισμένο με κανέλα και κάρδαμο.

Festive Gift sets: Η αντίστροφη μέτρηση για τα Χριστούγεννα ξεκινά και είναι γεμάτη υπέροχες καλά κρυμμένες εκπλήξεις στο Advent Calendar του οίκου Jo Malone London και επιλεγμένες συλλογές σε εορταστικές συσκευασίες, αφιερωμένες σε κάποια από τα πιο δημοφιλή αρώματα της Jo Malone London.



## Ήρθε το "ΠΑΙΔΑΚΙ 97.5"!

Η Tony Productions και ο Αντώνης Κανάκης, με (παιδική) χαρά ανακοινώνουν το τρίτο ραδιοφωνικό τους αδελφάκι και τη δημιουργία του πρώτου παιδικού ραδιοφωνικού σταθμού στη Θεσσαλονίκη. Αν και μόλις γεννήθηκε, ήδη ακούει στο όνομα: «ΠΑΙΔΑΚΙ 97.5».

Μαμάδες και μπαμπάδες, πετάξτε τις οθόνες και βάλτε τα παιδιά στον μαγικό κόσμο της μουσικής και του ραδιοφώνου. Συντονιστείτε στον «PAIDAKI 97.5»!

Εκτός Θεσσαλονίκης το βρίσκετε, είτε στο [www.paidaki975.gr](http://www.paidaki975.gr), είτε κατεβάζετε εντελώς δωρεάν την εφαρμογή Paidaki 97.5.



## Μουσικά ερεθίσματα για βρέφη



Την Τετάρτη 14 Νοεμβρίου, στις 20:30 η Αλυσίδα Πολιτισμού ΙΑΝΟΣ και οι εκδόσεις Παπαδόπουλος, διοργανώνουν παρουσίαση του νέου βιβλίου της Μάρως Θεοδωράκη, με τίτλο «Μουσικά ερεθίσματα για βρέφη».

Τα Μουσικά ερεθίσματα για βρέφη της Μάρως Θεοδωράκη αποτελούν ίσως τον πιο σύγχρονο & δημιουργικό τρόπο με τον οποίο γονείς και βρέφη μπορούν να αλληλεπιδρούν, αναπτύσσοντας θετικά συναισθήματα.

Για το βιβλίο θα μιλήσουν οι:

Ρενάτα Δαλιανούδη, ΒΑ Μουσικολογίας & PhD Εθνομουσικολογίας Ε.Κ.Π.Α. και Παν/μιο Βιέννης, Αναπληρώτρια Καθηγήτρια, Ιόνιο Παν/μιο Κλέλια Πανταζή, Ολυμπιονίκης

Χριστίνα Σωτηρίου, Ε.Δ.Ι.Π, Μουσικής Παιδαγωγικής Πανεπιστημίου Δυτικής Αττικής

και η συγγραφέας του βιβλίου, Μάρω Θεοδωράκη

Τη συζήτηση θα συντονίσει η δημοσιογράφος Μία Κόλλια.

Η εκδήλωση θα πραγματοποιηθεί στον ΙΑΝΟ της Αθήνας, Σταδίου 24 και θα προβάλλεται ζωντανά στο κανάλι YouTube και στη σελίδα Facebook του ΙΑΝΟΥ.

Link βιβλίου: <https://bitly.ws/Z8rzv>

Link εκδήλωσης: <https://bitly.ws/YWHb>



## quote of the day

**"WHEN I DISCOVER WHO I AM,  
I'LL BE FREE."**  
Ralph Ellison, Invisible Man

**Σήμερα  
γιορτάζουν!**

Νεκτάριος, Νεκταρία,  
Ελλάδιος, Θεόκτιστος,  
Θεοκτίστη  
Μαύρος, Μαύρα

## tip of the day

**"The function of  
freedom is to free  
someone else."**

TONI MORRISON

## 9 Νοεμβρίου

- > Διεθνής Ημέρα κατά του Φασισμού και του Αντισημιτισμού
- > World Freedom Day
- > World Adoption Day
- > World Quality Day
- > Microtia Awareness Day
- > National Greek Yogurt Day
- > National Scrapple Day
- > National Fried Chicken Sandwich Day