

Μύρα ή *Kaiser*;

Η παραγωγή μιας Kaiser είναι τέχνη όπου συνδυάζονται αρμονικά τα πιο ποιοτικά υλικά. Εκλεκτές ποικιλίες κριθαριού και λυκίσκου ζυμώνονται και ωριμάζουν αργά υπό ιδανικές συνθήκες.



SAY *yes* to the **press**

**ΑΛΛΑΞΕ ΧΡΩΜΑ ΣΤΑ ΡΟΥΧΑ ΣΟΥ
ΜΕ ΕΝΑ THUMBS-UP!**





3rd FAMILY BUSINESS SUMMIT
Thursday December 14 2023
HELLENIC RIDING CLUB
Paradeisou 18, Amaroussion, Greece



Adonis Georgiadis,
Minister of Labour and
Social Affairs



Grigorios Leonidis,
Managing Director,
Cleon Conferences
& Communications



Yannis Mastrogeorgiou,
Special Secretary of
Foresight, Presidency of the
Greek Government



Pavlos Efthymiou,
General Director Hellenic
Entrepreneurs Association
(E.E.N.E.)



Vangelis Apostolakis,
Deputy Senior Partner,
KPMG in Greece



Giouli Atmatzidi,
Influencer



John Chatzitheodosiou,
President of Athens
Chamber of Tradesmen &
President Mega Brokers



Anastasios Chatzitheodosiou,
Ceo Mega Brokers



Dimitris Dimitriadis,
Futurist, Institute for
Futures & Foresight
Research (DAO)



Konstantinos Doukas,
President & CEO,
Doukas School



Dionysios Giannatos,
Chief Executive Manager,
MGPACK S.A.



Christos Giannitsis,
Member of the Board of
Directors,
Omiros Dairies SA



Evangelos Gizelis,
CEO & Founder,
Gizelis Robotics



Dr. Paris Gravouniotis,
CEO, Komotini
Paper Mill, Greece



George Ignatidis,
President, ARI Foods



Aristotelis Ignatidis,
CEO, ARI Foods



Dr. Nikolas Chr. Kakogiannis,
Managing Director
ResNovae - Sustainability &
Investment Consultants



Maria Kallergi,
Head of Customer
Excellence and Experience,
Dixons South East Europe



Kimon Kaloglou,
President & CEO,
Endoscopiki SA



Stelios Kapetanakis,
General Manager,
Transcombi Express S.A.



Theodoros N. Krintas,
Founder & CEO, Koubaras



Fotini Koziari,
Marketing Supervisor,
Vodafone Business



Panayis Konstantinidis,
Managing Director,
CALPAK



Fotis Kourmoussis,
Executive Board Member,
Hellenic Financial
Stability Fund



Konstantinos Marangos,
Managing Director,
SKAMA SA



Katerina Polyzoi,
Senior Manager,
Consulting,
KPMG in Greece



Dr. Mantha Varela,
Senior Associate, Saplegal -
A.S. Papadimitriou &
Partners Law Firm

Gold Sponsors



Silver Sponsor



Auspices



Digital Partner



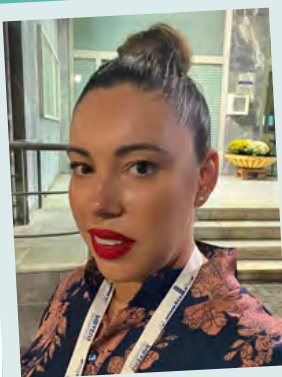
Knowledge Partner



Communication Sponsors



Good morning SayYessers!



Φτιάξε καφέ να στα πω...

Καλημέρα **SayYesser!!!**

Παρασκευούλα σήμερα και ενώ εγώ θα έπρεπε να σε αποχαιρετήσω με χαλαρή διάθεση, για άλλη μια φορά σου λέω πως η επικαιρότητα με ξεπερνάει.

- **5 Δεκεμβρίου, Σαλαμίνα.** 71χρονος εκτέλεσε εν ψυχρώ τη 43χρονη σύντροφό του με κυνηγετική караμπίνα, στο σπίτι των γονιών της όπου είχε βρει καταφύγιο μετά από άγριο ξυλοδαρμό και στη συνέχεια πήγε για καφέ. Η άτυχη γυναίκα δυστυχώς ενώ τον είχε καταγγείλει στην αστυνομία πριν λίγες μέρες, οι αστυνομικοί δεν θεώρησαν πως ήταν σημαντική η υπόθεση και έτσι την προέτρεψαν να απομακρυνθεί από εκείνον και να κατεβάσει την εφαρμογή "panic button" για να νιώθει πιο ασφαλής. Τραγική ειρωνεία; Η άτυχη γυναίκα τα έκανε και τα δύο, όμως ήταν τόσο ακαριαίο αυτό που της συνέβη που ΠΡΟΦΑΝΩΣ δεν πρόλαβε να χρησιμοποιήσει καμία εφαρμογή...

- **12 Σεπτεμβρίου, Καλαμαριά.** 38χρονος περίμενε τη 42χρονη πρώην σύζυγό του έξω από το σπίτι και την εκτέλεσε επίσης με κυνηγετική караμπίνα και έπειτα αυτοκτόνησε. Η γυναίκα μόλις είχε αφήσει τα δύο παιδιά τους στο σχολείο.

- **21 Ιουλίου, Χαλκίδα.** 88χρονος αφαίρεσε τη ζωή της 84χρονης συζύγου του και πάλι με караμπίνα. Ο άντρας, που πάσχει από άνοια, είπε στους αστυνομικούς που τον συνέλαβαν πως δεν περνούσε πια καλά μαζί της και γι' αυτό τη σκότωσε.

- **11 Ιουνίου, Κως.** 32χρονος έπνιξε τη φίλη του. Η γυμνή σωρός της βρέθηκε σε τραγική κατάσταση αρκετές μέρες μετά.

- **22 Μαΐου, Χαλκιδική.** 36χρονος σκότωσε και πάλι με караμπίνα την 39χρονη σύζυγό του μπροστά στα μάτια του 8χρονου γιου τους και ύστερα αυτοκτόνησε.

- **4 Απριλίου, Χαλκηδόνα Θεσ/νίκης.** 34χρονος πυροβόλησε στο κεφάλι και σκότωσε την 71χρονη μητέρα του, γιατί δεν άντεχε να τη βλέπει έτσι...

- **22 Ιανουαρίου, Νίκαια.** 50χρονος έπνιξε την 54χρονη σύζυγό του με τα ίδια του τα χέρια. Η γειτονιά φυσικά δεν έπεσε από τα σύννεφα αφού συνήθιζε να τη χτυπάει, συχνά και πολύ.

Tip of the Day: Δεν χρειάζεται κανείς να είναι απαισιόδοξος, πεσιμιστής ή Κασσάνδρα για να καταλάβει πως κάτι πάει πολύ μα πάρα πολύ λάθος στην κοινωνία μας. Το 2022 είχαμε 22 γυναικοκτονίες, το 2021 ήταν 31, το 2020 ήταν 19. Το 2023 -προς το παρόν, και ενώ ο τραγικός απολογισμός είναι στα χαμηλότερα επίπεδα και μπράβο μας καθώς αυτό σημαίνει πως κάτι πάει να αλλάξει, εγώ θα σε προσγειώσω ξανά και θα σου πω πως το νούμερο είναι καθαρά τυχαίο αφού από την 1 Ιανουαρίου 2023 έως τα τέλη Οκτωβρίου έχουν καταγγεληθεί πάνω από 8.400 περιστατικά ενδοοικογενειακής βίας που αφορούν κακοποίηση γυναικών.

Επειδή καμία δεν περισσεύει, μίλα. Όχι μόνο εσύ που είσαι το θύμα αλλά και εγώ που είμαστε μάρτυρες σε κακοποιητικές συμπεριφορές. Μίλα, γιατί το κακό δεν αργεί να γίνει και τότε, αν γνωρίζουμε και το αποσιωπούμε, είμαστε απλά συνένοχοι...

Κλαίρη Στυλιανιά
Chief of SayYessers
claire@sayes.gr

Άλλαξε χρώμα στα ρούχα σου με ένα thumbs-up!

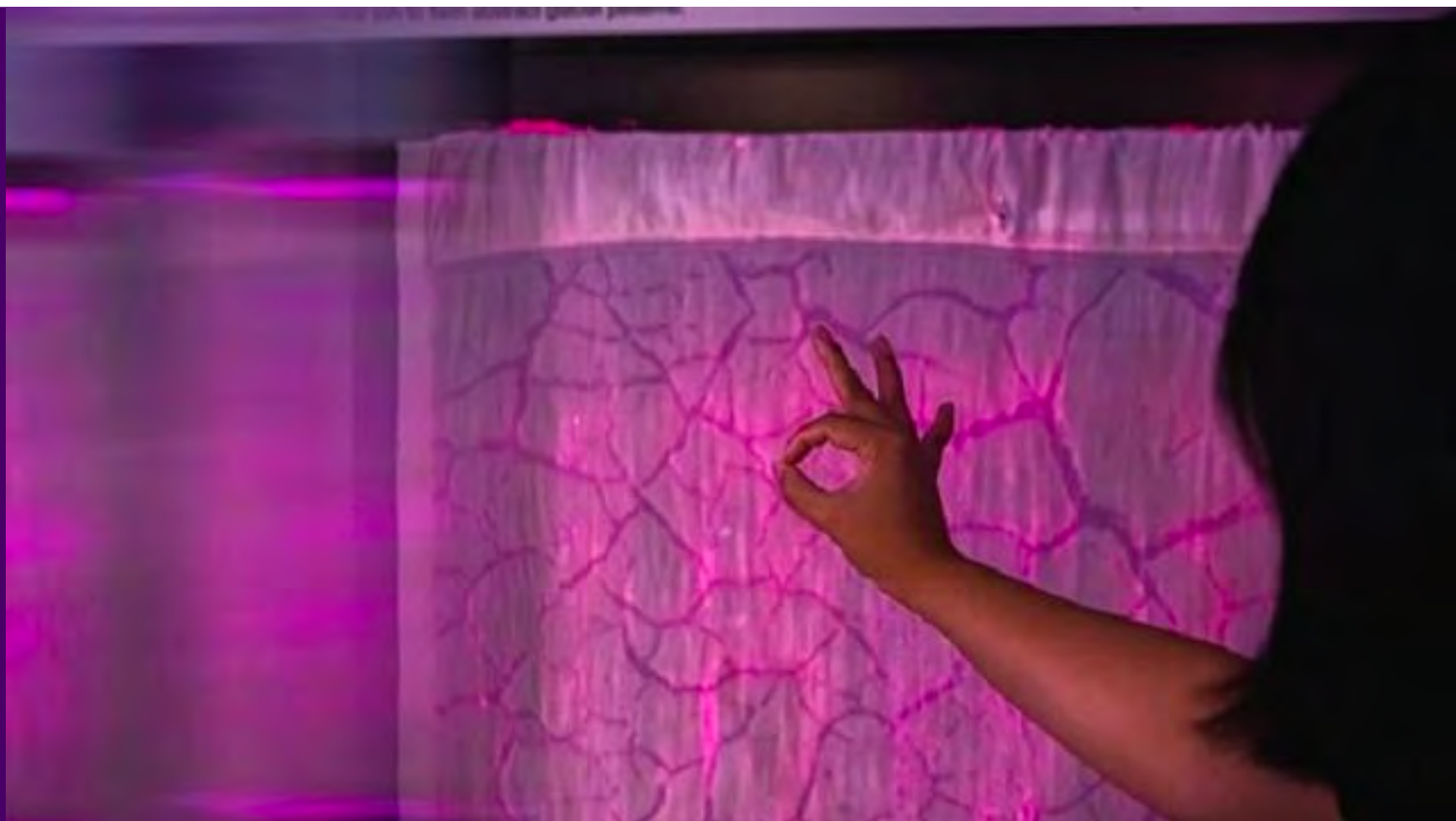
Πώς θα σας φαινόταν να μπορούσατε με μία μόνο κίνηση να αλλάζατε το χρώμα του ρούχου που φοράτε τώρα; Πόσα ρούχα θα αλλάζατε κάθε μέρα;



Κάτι τέτοιο θα ήταν πραγματικά πολύ εξυπηρετικό για πολυάσχολους ανθρώπους ή απλώς για περιπτώσεις που δεν έχουμε ούτε διάθεση ούτε χρόνο να ασχοληθούμε με τα ρούχα που θα φορέσουμε. Σκεφτείτε μετά τη δουλειά σας να θέλετε να εμφανιστείτε κάπου με διαφορετικά ρούχα, χωρίς να χρειαστεί να φορέσετε κάτι άλλο... και χωρίς να χάσετε λεπτό! Για παράδειγμα, σε ένα δευτερόλεπτο το μπλε φόρεμά σας να γινόταν κόκκινο!

Στο όχι και τόσο μακρινό μέλλον με μία απλή κίνηση θα μπορεί να αλλάξει κανείς το χρώμα του ρούχου που φοράει! Στην πραγματικότητα ό,τι περιγράψαμε παραπάνω γίνεται ήδη...





Η ΑΙ στην υπηρεσία της μόδας

Μία ερευνητική ομάδα από το Χονγκ Κονγκ έφτιαξε ένα ύφασμα με ενσωματωμένη μικροσκοπική κάμερα, το οποίο αλλάζει χρώματα χρησιμοποιώντας τεχνητή νοημοσύνη.

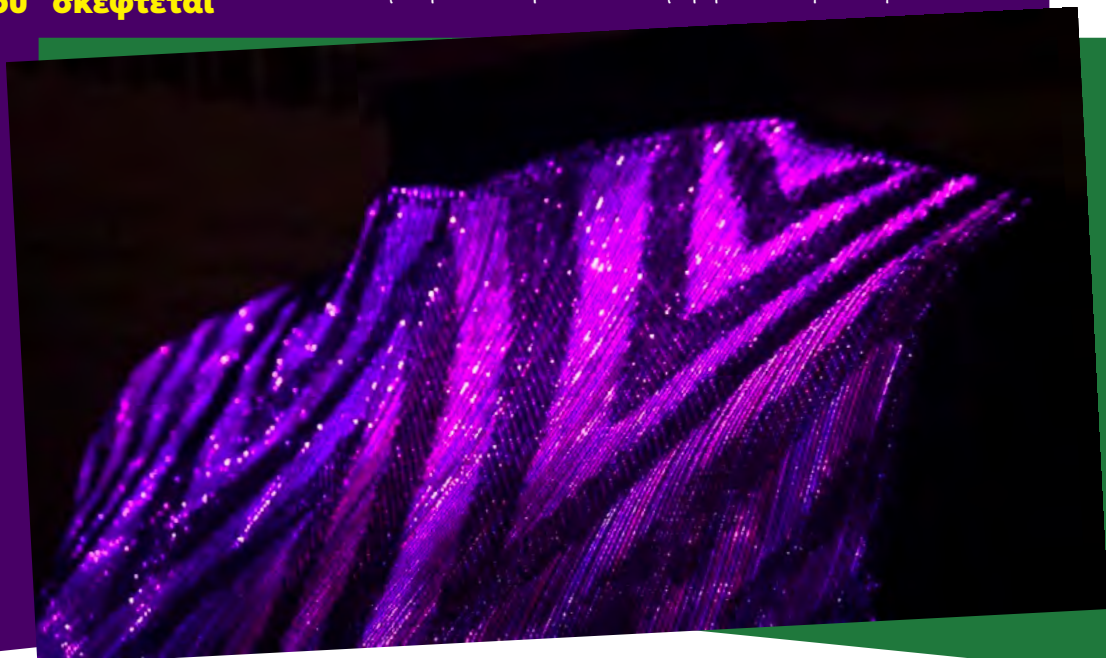
Αν κάνεις thumbs-up γίνεται βαθύ μπλε. Αν σχηματίσεις μια καρδιά γίνεται ροζ ή γίνεται πράσινο αν κάνεις τη χειρονομία που δείχνει "OK". Ακόμη, πέρα από τους αλγόριθμους της Τεχνητής Νοημοσύνης που βοηθούν την κάμερα να διακρίνει τις διαφορές στις χειρονομίες του κάθε χρήστη, μπορεί να αλλάξει χρώμα και από εφαρμογή στο κινητό τηλέφωνο.

Έξυπνη τεχνολογία που "σκέφτεται" και το περιβάλλον

Το ύφασμα, που είναι πλεγμένο με πολυμερικές οπτικές ίνες (POFs) και νήματα που έχουν ως βάση υφαντικές ύλες, μπορεί να φωτιστεί σε μια σειρά από διαφορετικές αποχρώσεις, ενώ είναι και φιλικό προς το περιβάλλον. Η τεχνολογία αυτή μπορεί να συμβάλει να μειωθούν οι ποσότητες ρούχων που καταλήγουν στους κάδους, καθώς θα προσφέρει στον κόσμο περισσότερες χρωματικές επιλογές για το ίδιο ρούχο,

σημειώνει το Laboratory for Artificial Intelligence in Design (AiDLab).

Η καθηγήτρια Τζιν Ταν, από τη Σχολή Μόδας και Υφασμάτων του Πολυτεχνείου του Χονγκ Κονγκ που ηγείται της ερευνητικής ομάδας, επισημαίνει ότι οι POFs είναι φτιαγμένες από μεθακρυλικό πολυμεθύλιο, το οποίο είναι ανακυκλώσιμο και ότι η δομή του υφάσματος αυτού επιτρέπει τον εύκολο διαχωρισμό των πολυμερικών οπτικών ινών από τα νήματα για ανακύκλωση. Το ύφασμα αυτό είναι επίσης μαλακό. «Η αίσθηση στο χέρι είναι όπως σε κάθε συνηθισμένο πλεκτό ύφασμα», σημείωσε. Η AiDLab ευελπιστεί ότι η τεχνολογία αυτή θα κυκλοφορήσει στο μέλλον στην αγορά. Προς το παρόν, εκτίθεται σε εγκαταστάσεις σε εμπορικά κέντρα και άλλα μέρη στο Χονγκ Κονγκ.



Διαμαντής Μασούτης - Το Νέο Κατάστημα στη Γλυφάδα είναι... GRAND!

μασούτης
ΟΙΚΟΝΟΜΙΚΑ ΚΑΙ ΕΛΛΗΝΙΚΑ
ΔΙΑΡΚΕΙΑ ΠΡΟΣΦΟΡΩΝ: 8/12 ΕΩΣ 24/12/2023

Εγκαίνια Παρασκευή 8/12
ώρα 10.30 π.μ.

Νέο κατάστημα
Λ. Βουλιαγμένης 79 & Βενεζουέλας, Γλυφάδα

200 θέσεις στάθμευσης

2.000+ επιπλέον σπιθάνες προσφορές

-10%
σε όλες τις αγορές σας από 8 έως 17/12

μόνο **8,90€** το κιλό

-30% με τη συσκευασία

Φέτα βαρελίσια Π.Ο.Π. Καθαρότυπη

ΟΛΑ τα κρασιά

Την Παρασκευή 8 Δεκεμβρίου ανοίγει τις πόρτες του για το κοινό, το πρώτο Grand Μασούτης στην Αττική. Με περισσότερα από 2.000τμ στη Γλυφάδα, στη Λεωφόρο Βουλιαγμένης 79, το νέο Grand Masoutis περιμένει το κοινό για να απολαύσει μια αναβαθμισμένη εμπειρία αγορών με ασυναγώνιστες προσφορές και εκπλήξεις.

Το νέο κατάστημα ανήκει στην κατηγορία "Grand" της Διαμαντής Μασούτης Α.Ε., στην οποία υπάγονται μεγάλα καταστήματα που προσφέρουν μεγαλύτερο εύρος προϊόντων σε αντίθεση με τα super markets της γειτονιάς. Αξίζει να αναφερθεί πως το νέο κατάστημα, το οποίο είναι το πρώτο στην Αττική, αποτελεί ακόμη μια προσθήκη στο δίκτυο Grand Μασούτης που απαριθμεί ήδη 14 καταστήματα, σε διάφορες περιοχές της Ελλάδας.

Το νέο Grand Masoutis διαθέτει 8 ταμεία και 200 θέσεις πάρκινγκ, ενώ απασχολεί 83 άτομα προσωπικό. Αναπτύσσεται σε δύο επίπεδα, στα οποία οι καταναλωτές θα βρουν τμήμα με ολόφρεσκα προϊόντα μαναβικής, τμήμα κρεοπωλείου με ποικιλία κρεατικών και κρεατοσκευασμάτων, τμήμα κοπής αλλαντικών και τυροκομικών με γεύσεις delicatessen και πολλές προτάσεις, ιχθυοπωλείο με ολόφρεσκα ψάρια κάθε ημέρα, ζαχαροπλαστείο και τμήμα έτοιμου φαγητού και sushi, με επιλεγμένο μενού. Ταξίδι στην ποικιλία και τα αρώματα των κρασιών και τον ποτών προσφέρει η κάβα που είναι μοναδικά σχεδιασμένη και περιλαμβάνει ιδιαίτερες προτάσεις.

Επίσης, λειτουργούν τμήμα παντοπωλείου, απορρυπαντικών, χαρτικών, εποχιακών ειδών, παιχνιδιών, ειδών οικιακής χρήσης, ειδών ταξιδιού και ανθοπωλείο.

Σχεδιάστηκε με έμφαση στην άνετη πρόσβαση και περιήγηση στο εσωτερικό του καταστήματος και στον εξωτερικό χώρο για Α.Μ.Ε.Α, ενώ ακολουθεί υψηλές περιβαλλοντικές προδιαγραφές και βιοκλιματικά στοιχεία. Συγκεκριμένα, προσφέρει ένα απόλυτα υγιεινό περιβάλλον αγορών και εργασίας, αφού στο εσωτερικό χρησιμοποιούνται ειδικά φίλτρα που συγκρατούν και εξουδετερώνουν ιούς και βακτήρια. Τα καρότσια και τα καλάθια πελατών είναι από χρησιμοποιημένα ναυτικά δίχτυα και σχοινιά αλιείας και υπάρχει δυνατότητα ανακύκλωσης χαρτιού, μπαταριών, μαγειρικού λαδιού, λαμπτήρων, ηλεκτρικών μικροσυσκευών.

Ήξερες ότι...

Ο Νεύτωνας ανακάλυψε τη βαρύτητα... κάτω από μια μηλιά

Ο Νεύτωνας ανακάλυψε τη βαρύτητα καθισμένος κάτω από μια μηλιά, όταν ένα μήλο έπεσε στο κεφάλι του... Έτσι λέγεται, ωστόσο δεν έγιναν ακριβώς έτσι τα πράγματα. Στην πραγματικότητα το μήλο δεν είχε πέσει στο κεφάλι του, αλλά δίπλα του. Στο Γκράνθαμ της Αγγλίας η διάσημη μηλιά υπάρχει ακόμα στο σπίτι του Νεύτωνα. Μάλιστα βγάζει πράσινα μήλα κι όχι κόκκινα, όπως απεικονίζονται συνήθως!





Οι απόλυτες επιλογές της νέας Occasionwear συλλογής των Marks & Spencer για κάθε festive περίσταση!

Καθώς πλησιάζει η εορταστική περίοδος, τα M&S παρουσιάζουν την occasionwear γυναικεία συλλογή που αποτελείται από must have επιλογές για όλες τις μέρες των γιορτών. Με πλούσια βελούδα και metallic επιλογές για λάμψη που θα σας κάνει να ακτινοβολείτε, αυτή η εξαιρετική σειρά έχει δημιουργηθεί για εκλεπτυσμένες εμφανίσεις για κάθε περίσταση.

Αυτά τα Χριστούγεννα, αγκαλιάστε τον εαυτό σας με εντυπωσιακά κομμάτια υψηλής ποιότητας. Αν αναζητάτε τα τελευταία trends στη μόδα, ή αν εκτιμάτε τα διαχρονικά κλασικά, στα M&S θα βρείτε επιλογές για κάθε γούστο. Ανακαλύψτε την occasionwear συλλογή γυναικείων ενδυμάτων M&S και βρείτε το τέλειο σύνολο για να γιορτάσετε με στυλ, αφήνοντας το αποτύπωμα σας, είτε παρευρεθείτε σε μια επίσημη εκδήλωση, είτε σε ένα οικογενειακό δείπνο ή μια χαλαρή βραδιά με φίλους. Κάθε κομμάτι σχεδιάστηκε με προσοχή για να προσφέρει άνεση και μπορεί να φορεθεί σε κάθε περίσταση.

Σύνολα και key pieces από γιορτινές παγιέτες, καθώς και ζεστά glamour πλεκτά, βελούδινα πουκάμισα, σακάκια και festive παντελόνια προσδίδουν λαμπερή κομψότητα για κάθε γιορτινή έξοδο. Μια συλλογή με πολυτελή υφάσματα για κάθε γούστο, από μεταλλικά φορέματα έως κομμάτια με παγιέτες, ή μπλουζάκια από ασαλένιο μετάξι. Το σιλ αναβαθμίζεται με λεπτομέρειες δαντέλας που προσθέτουν ένα διαχρονικό αλλά και θηλυκό άγγιγμα στη βραδινή σας εμφάνιση.

Η Garmin Greece «πάει» στο Golden Hall



Γιάννης Δρυμώνακος

Το pop up store της στο Golden Hall εγκαινίασε η Garmin Greece, η οποία σε άκρως γιορτινό πνεύμα υποδέχτηκε αθλητές και φίλους της εταιρίας, με τους οποίους είχε την ευκαιρία να ανταλλάξει Χριστουγεννιάτικες ευχές.

Ταυτόχρονα, το πλήθος καλεσμένων που πέρασε από το περίπτερο της Garmin Greece στον πρώτο όροφο του πολυκαταστήματος, είχε την ευκαιρία να δει πλειάδα επιλογών για Garmin Xmas Gifts, που δικαιώνουν απόλυτα το hashtag των εορτών #GiveAGarmin, με μοντέλα τόσο για τους top επιπέδου αθλητές, όσο για αυτούς που ακολουθούν ένα fitness lifestyle, καθώς και με επιλογές για όλα τα γούστα και τις περιστάσεις.

Επιπρόσθετα, όσοι τυχεροί βρεθούν στο περίπτερο της Garmin Greece μέχρι και το Σάββατο 9 Δεκεμβρίου, όπου και θα παραμείνει σε λειτουργία το pop-up store της Garmin, θα έχουν την ευκαιρία να κάνουν τις αγορές τους μέσω του e-shop της εταιρίας σε προνομιακές τιμές και να επωφεληθούν από τις προσφορές σε πολλά από τα κορυφαία μοντέλα της.



Ελίνα Δημητριάδου,
Διατροφολόγος



Γυμνάζεσαι και δεν βλέπεις αποτέλεσμα; 5 + 1 λόγοι που μπορεί να φταίνε

Δες τους λόγους που είναι πιθανό να παίζουν σημαντικό ρόλο στο ότι δεν βλέπεις αποτέλεσμα ενώ γυμνάζεσαι:



Χρόνιο στρες

Υψηλά επίπεδα κορτιζόλης λειτουργούν ανασταλτικά και καθυστερούν σημαντικά τη πρόοδό σου. Επίσης η κορτιζόλη σαν κατασταλτική ορμόνη που είναι θα αυξήσει σημαντικά τον μυϊκό καταβολισμό.

Έλλειψη καλού και ποιοτικού ύπνου

Ο κακός ύπνος όχι μόνο μειώνει την αθλητική μας απόδοση αλλά μπορεί και να αυξήσει και το ρίσκο τραυματισμού κατά 45%.





Αν βρίσκεσαι για πολύ μεγάλο διάστημα σε **θερμιδικό έλλειμμα**, από 1 σημείο και μετά θα είναι πολύ δύσκολο να χτίσεις μυϊκή μάζα.

Πρωτεϊνική πρόσληψη

Αν δεν καλύπτεις επαρκώς τις πρωτεϊνικές σου ανάγκες, θα είναι πολύ δύσκολο να χτίσεις μυϊκή μάζα!

Τέλος, βάλε ΡΕΑΛΙΣΤΙΚΟΥΣ στόχους. Ίσως ο πιο σημαντικός τρόπος για να πετύχουμε ένα νέο επίπεδο σωματικής δραστηριότητας είναι να βάλουμε τα πράγματα σε ρεαλιστικά πλαίσια.

Αλκοόλ

Το αλκοόλ επιδρά αρνητικά στον πρωτεϊνικό μεταβολισμό. Επομένως όσο σκληρή γυμναστική και αν κάνεις αν πίνεις λίγο παραπάνω, άσχημα τα νέα.

Ηλικία

Παρότι σε όλες τις ηλικίες μπορούμε να χτίσουμε μυϊκή μάζα, η ηλικία δεν θα έπρεπε να είναι κάτι που μας σταματά. Οι νεότεροι όπως και να το κάνουμε έχουν ένα πλεονέκτημα παραπάνω.



Το πρωτοποριακό event του glo

Στο πλαίσιο της ενέργειας «my glorious Moments» που αναδεικνύει τις glorious στιγμές που δημιουργούμε καθημερινά, πραγματοποιήθηκε στο Art Factory ένα μοναδικό event με εκλεκτούς καλεσμένους και πολλά happenings. Επαναπροσδιορίζοντας τη σημασία της λέξης glorious, δίνουμε αξία στις στιγμές που μας κάνουν να αισθανόμαστε δυνατοί και ελεύθεροι κάνοντάς το μοτο «make it your own way» τρόπο ζωής.

Η ενέργεια του «my glorious Moments» κορυφώθηκε σε μια βραδιά με πολλές εκπλήξεις που έκλεψαν τις εντυπώσεις. Με slogan «reveal your senses», οι παρευρισκόμενοι παρακολούθησαν ένα μοναδικό show. Κατά τη διάρκεια του event, πραγματοποιήθηκαν τρία laser shows εμπνευσμένα από τη χρωματική παλέτα των προϊόντων glo. Παράλληλα, επαγγελματίες χορευτές με στολές από καθρέφτη πλαισίωσαν το φαντασμαγορικό show με μια glorious χορογραφία.

Στα decks, φιλοξενήθηκαν μουσικοί παραγωγοί του ραδιοφωνικού σταθμού En Lefko που έδιναν το tempo καθ' όλη τη διάρκεια της βραδιάς παίζοντας μουσική που ξεσήκωσε και ανέδειξε τα happenings.

Όσοι παυρέθηκαν στο event είχαν την ευκαιρία να βιώσουν μια glorious εμπειρία, να φωτογραφηθούν και να συνομιλήσουν. Ανάμεσα τους, γνωστές προσωπικότητες από τον χώρο της τηλεόρασης, του θεάτρου και της μόδας όπως οι Μαρία Σολωμού, Γιώργος Καράβας, Δημήτρης Μακαλιάς και Ευαγγελία Συριοπούλου. Τις εντυπώσεις έκλειψε το ειδικά σχεδιασμένο Corner που έδωσε στους καλεσμένους την ευκαιρία να απαθανατίσουν την όμορφη βραδιά με τη δημιουργία custom videos στα χρώματα του glo.



Πάμε να ζήσουμε στον Ερμή;



Οι επιστήμονες βρήκαν παγετώνες αλατιού στον πλανήτη Ερμή και πιστεύουν ότι αποτελούν σημάδι για να υποστηριχθεί μορφή ζωής! Ερευνητές από το Planetary Science Institute θεωρούν ότι αυτοί οι παγετώνες αλατιού είναι πιθανό να δημιουργήσουν τις κατάλληλες συνθήκες για ζωή, επειδή μοιάζουν με ορισμένα από τα ακραία περιβάλλοντα στη Γη όπου η μικροβιακή ζωή ανθίζει. «Ειδικές ενώσεις αλάτων στη Γη δημιουργούν κατοικήσιμες κόγχες ακόμη και σε μερικά από τα πιο σκληρά περιβάλλοντα όπου εμφανίζονται, όπως η άνυδρη έρημος Ατακάμα στη Χιλή», ανέφερε ο επικεφαλής συγγραφέας της έρευνας και επιστήμονας του PSI, Alexis Rodriguez. Όπως υπογράμμισε «Αυτή η γραμμή σκέψης μας οδηγεί να αναλογιστούμε την πιθανότητα ύπαρξης υπόγειων περιοχών στον Ερμή που μπορεί να είναι πιο φιλόξενες από την σκληρή επιφάνειά του».

Οι γαστρονομικές γεύσεις του DELTA RESTAURANT στο Fundraising Gala για το Μουσείο Μπενάκη



Μια βραδιά με πολλές εκπλήξεις πραγματοποιήθηκε την Τρίτη 28 Νοεμβρίου 2023, με μεγάλη επιτυχία στο Μουσείο Μπενάκη Ελληνικού Πολιτισμού. Πρόκειται για το ετήσιο Fundraising Gala, έναν από τους σημαντικότερους θεσμούς οικονομικής ενίσχυσης του έργου και της αποστολής του Μουσείου Μπενάκη.

Με την παρουσία της Προέδρου της Δημοκρατίας Κατερίνας Σακελλαροπούλου, εκατοντάδες φίλοι, υποστηρικτές και δωρητές του έδωσαν το «παρών» στην ξεχωριστή εκδήλωση.

Η φετινή διοργάνωση με τίτλο «Benaki Museum X Cabana» ήταν αφιερωμένη στη συνεργασία του Μουσείου με τον οίκο Cabana και την κυκλοφορία της συλλογής Benaki Museum Autumn / Winter 2023. Αναπόσπαστο μέρος της συνολικής εμπειρίας ήταν και το γαστρονομικό ταξίδι που επιμελήθηκε ο βραβευμένος με δύο αστέρια Michelin Chef Γιώργος Παπαζαχαρίας του εστιατορίου Delta στο Κέντρο Πολιτισμού Ίδρυμα Σταύρος Νιάρχος, προσφέροντας ένα μπουκέτο φυσικών αρωμάτων και γεύσεων.

Δημιουργήθηκε ένα μεγάλο τραπέζι που έμοιαζε με κήπο, από το οποίο οι εκλεκτοί καλεσμένοι μπορούσαν να απολαύσουν γεύσεις που τους οδήγησαν σε ένα γαστρονομικό μονοπάτι γεμάτο εκπλήξεις και συναισθήματα.

Το εστιατόριο Delta, με εμπνευστή του μενού το χαρισματικό Γιώργο Παπαζαχαρία, κατάφερε να βραβευθεί με δύο Αστέρια MICHELIN Guide Athens και ένα MICHELIN Green Star for Sustainable Gastronomy, καθώς με βασικό αξίωμα «καμία απώλεια – καμία σπατάλη», υιοθετεί ένα βιώσιμο μοντέλο λειτουργίας, που σέβεται τους πόρους της φύσης, αναδεικνύοντας παράλληλα στη συνείδηση του κοινού τη σημασία της αειφορίας και τη γαστρονομία.



Το viral διακοσμητικό για το χριστουγεννιάτικο δέντρο

Το τελευταίο διάστημα έχει γίνει χαμός στο TikTok με ένα διακοσμητικό που έχει ενθουσιάσει την Gen Z και όχι μόνο. Πρόκειται για το τρενάκι δέντρου που έχει μπει πολύ δυναμικά στη φετινή χριστουγεννιάτικη διακόσμηση. Το εντυπωσιακό είναι ότι το τρενάκι δεν είναι απαραίτητα μπροστά από το δέντρο, αλλά πάνω σε αυτό και κάνει τον γύρο... του δέντρου!

Πάρτε μια γεύση [εδώ](#).





από την **Κική Δρίτσα**

Φτιάχνοντας το ιδανικό χριστουγεννιάτικο σκηνικό!

Το δέντρο σας λογικά το στολίζατε - αν όχι, μην το αναβάλετε για πολύ ακόμα - ωστόσο η cozy χριστουγεννιάτικη ατμόσφαιρα "χτίζεται" και κάνει σταδιακά το σπίτι ακόμα πιο ζεστό και φιλόξενο.



Σήμερα λοιπόν θα μιλήσουμε για χρώματα. Δείτε ποια χρώματα είναι φέτος οι πρωταγωνιστές και επιλέξτε ποια θέλετε να εντάξετε στο δικό σας χριστουγεννιάτικο σκηνικό!

Ροζ χριστουγεννιάτικες ιστορίες

Έχετε ακούσει για τα Pinkmas; Μετά την ταινία της Barbie ο κόσμος για πολλούς έγινε ακόμα πιο ροζ! Αν το δέντρο σας έχει χρυσές μπάλες, μπορείτε να προσθέσετε και μερικές ροζ, ματ, γυαλιστερές ή ακόμα και με γκλίτερ - απαστράπτουσες! Τι θα λέγατε για



μερικά ροζ κεριά; Το ροζ ταιριάζει πολύ με το λευκό αλλά και με το χρυσό. Ακόμη, μπορείτε να στολίσετε ένα υπέρλαμπρο αλλά μίνι ροζ χριστουγεννιάτικο δέντρο στο παιδικό δωμάτιο ή αν είστε τολμηροί στο γραφείο σας. Το ροζ γενικά φτιάχνει τη διάθεση!

Κόκκινο αλλά... της Βουργουνδίας!

Είναι τάση και μας αρέσει πολύ! Είναι βαθύ κόκκινο και ταιριάζει πολύ στα Χριστούγεννα. Μαξιλαράκια "γιορτινά", ριχτάρια ή ακόμα και κασπό σε αυτό το χρώμα θα δώσουν το στίγμα! Ακόμα, κούπες για τον καφέ σας και μερικά στολίδια για το δέντρο ή διακοσμητικά μπορούν να ενταχθούν στα δικά σας Χριστούγεννα!



Το δάσος σπίτι μας!

Η φύση μας επισκέπτεται αυτά τα Χριστούγεννα και τα κάνει μαγικά! Σκεφτείτε τα υπέροχα χρώματα που συναντάμε στο δάσος και εντάξτε κάποια από αυτά στο σπίτι σας. Το σκούρο πράσινο, οι αποχρώσεις του καφέ και γενικότερα τα γήινα χρώματα θα φέρουν κάτι μαγικό στον στολισμό του σπιτιού σας. Μπορεί να είναι διακοσμητικά αντικείμενα ή ακόμα και σουπλά. Αν θέλετε να συνδυάσετε το δάσος με το παραμύθι, επενδύστε σε ξωτικά, νεράιδες και ό,τι άλλο μαγικό μπορείτε να φανταστείτε!



Brownie σοκολάτας

National Brownie Day
σήμερα και θα φτιάξουμε
πανεύκολο brownie
σοκολάτας που θα
ξετρελάνει μικρούς
και μεγάλους!

Θα χρειαστούμε:

- 1 κούπα αλεύρι για όλες τις χρήσεις
- 170 γρ. κουβερτούρα γάλακτος (περίπου 1 φλιτζάνι)
- 8 κ.σ. βούτυρο
- 2 αβγά
- 1 κούπα ζάχαρη
- 1 κ.γ. εκχύλισμα βανίλιας
- 1/2 κ.γ. μπέικιν πάουντερ
- 1/4 κ.γ. αλάτι

Πώς γίνεται:

- Σε ένα κατσαρολάκι (σε χαμηλή φωτιά) λιώνουμε τη σοκολάτα και το βούτυρο ανακατεύοντας συνέχεια για να μην καεί η σοκολάτα.
- Σε μεγάλο μπολ ανακατεύουμε τα αβγά, τη ζάχαρη, τη βανίλια, το μπέικιν πάουντερ και το αλάτι μέχρι να ομογενοποιηθούν.
- Προσθέτουμε στο μίγμα τη λιωμένη σοκολάτα και το αλεύρι και ανακατεύουμε καλά με μια σπάτουλα.
- Στρώνουμε αντικολλητικό χαρτί σε ένα ταψί 20 x 20, απλώνουμε το μίγμα ομοιόμορφα και ψήνουμε σε προθερμασμένο φούρνο στους 180 βαθμούς για 20-25 λεπτά (ανάλογα με τον φούρνο μας) στη μεσαία σχάρα.
- Αφήνουμε να κρυώσει, βγάζουμε από το ταψί και κόβουμε σε κομμάτια.
- Σερβίρεται σκέτο ή γαρνιρισμένο με ζάχαρη άχνη, σιρόπι σοκολάτας και ξηρούς καρπούς ή με ό,τι άλλο μας αρέσει.

TIP

Απογειώνουμε τη γεύση αν το σερβίρουμε ζεστό με μία μπάλα παγωτό βανίλια.



Τι κι αν δεν πάμε Ιταλία; Ήρθε η Ιταλία σ' εμάς!



Θα μπορούσε να είναι ένα εστιατόριο στην Τοσκάνη ή τη Ρώμη, βρίσκεται όμως στην Ελλάδα και μάλιστα στην Κηφισιά (Δηληγιάννη 56, Πλατεία Κεφαλαρίου, Α όροφος τηλ. 6989888827). Εκεί που η Ιταλική γαστρονομία παντρεύεται με την Ιταλική *ambiance* κι όλοι μαζί συμφωνούμε... *La vita e bella!* Πριν από λίγες ημέρες το Ιταλικό εστιατόριο LA SCALA πραγματοποίησε μια βραδιά γευσιγνωσίας με τον σεφ του εστιατορίου να αυτοσχεδιάζει και τα πιάτα να απογειώνονται γευστικά με τη διάσημη *Bot-targa* (αυγοτάραχο) Τρικαλινός. Τον θησαυρό που λατρεύουν από βασιλείς μέχρι αρχηγοί κρατών. Οι καλεσμένοι - επιχειρηματίες, άνθρωποι της μόδας αλλά και του θεάματος- είχαν την ευκαιρία να απολαύσουν τα μοναδικά βιολογικά κρασιά της εταιρείας Terra Grazia - λευκό και ροζ- από τη Νάξο που δεν πρόλαβαν να βγουν στην Ελληνική αγορά και οι κοσμοπολίτες φαν του οίνου, τα προτιμούν ήδη. Οίνος, αυγοτάραχο σε ένα μενού εμπνευσμένο από την Ιταλική Κουζίνα, με καλωσόρισμα από τραγανή πολέντα με μους λευκού ταραμά, μοσχολέμονο, γαύρο μαρινάτο και βελουδίνο αυγοτάραχο από την Τρικαλίνος, και τραγανή πολέντα με μαγιονέζα αυγοτάραχου, μπρόκολο, σταφίδες και μαρινάτες σαρδέλες από την Τρικαλίνος. Ακολούθησε μια σαλάτα από baby σαλατικά με mozzarelline, δαμάσκηνα, dressing εσπεριδοειδών και Τρικαλίνος Μελίχλωρο Αυγοτάραχο και το πρώτο πιάτο με φρέσκες ταλιατέλες *cascio e pepe* με αυγοτάραχο και μοσχολέμονο. Το δείπνο ολοκληρώθηκε με το κυρίως πιάτο από λαβράκι σωτέ με φινόκιο σοφρίτο και αυγοτάραχο και μια αέρινη πάβλοβα με μους μασκαρπόνε και κόκκινα φρούτα του δάσους.

Agenda

Τελευταίες παραστάσεις για το 1975 στο RabbitHole

Μια από τις πιο ιδιαίτερες παραστάσεις της περσινής σεζόν, το 1975, που παίζεται για 2 η χρονιά στο θέατρο RabbitHole, ολοκληρώνει τον κύκλο της στις 23 Δεκεμβρίου. Για 8 ακόμα βραδιές, το κοινό μπορεί να ταξιδέψει στην μακρινή (:) Αθήνα της Μεταπολίτευσης, όπου η έξαψη της νέας τάξης πραγμάτων οδηγεί μία ετερόκλητη παρέα ανθρώπων σε μία νύχτα γεμάτη ιδέες, σχέδια, μυστικά, συγκρούσεις και ανατροπές.

Κάθε Παρασκευή και Σάββατο στις 21:00 και Κυριακή στις 19:00 RabbitHole | Γερμανικού 20, Μεταξουργείο. Διάρκεια: 120' Online προπώληση: <https://www.more.com/theater/1975/> Κρατήσεις, πληροφορίες: 210 5249903 | Ώρες ταμείου: 18:00 - 21:00 Η παράσταση είναι κατάλληλη για θεατές 18+.



Όλα συνδέονται.



ΔΙΕΘΝΗΣ ΜΠΕΣΤ ΣΕΛΕΡ

Νήματα που ενώνουν

Οι Μοιραίδες, απόγονοι των Μοιρών, γεννιούνται πάντα σε τριάδες: μία να γνέθει, μία να ξεδιαλέγει τα νήματα και μία να κόβει τις κλωστές που ενώνουν τους ανθρώπους με τα πράγματα που αγαπούν, αλλά και με την ίδια τη ζωή. Οι αδελφές Όρα δεν αποτελούν εξαίρεση. Η Ιώ, η μικρότερη, χρησιμοποιεί τις θεϊκές ικανότητές της δουλεύοντας ως ιδιωτική ντετέκτιβ στη μισοβυθισμένη πόλη του Αλάντε.

Όμως, η πιο πρόσφατη υπόθεση που αναλαμβάνει τη φέρνει μπροστά σε μια αποτρόπαια ανακάλυψη: κάποιος αρπάζει γυναίκες, ακρωτηριάζοντας το νήμα της ζωής τους, και στη συνέχεια τις εξαπολύει ως «αερικά» στην πόλη για να σκοτώσουν. Προκειμένου να βρει τον ένοχο, η Ιώ θα πρέπει να συνεργαστεί με τον Εντέι Ρούνα, το δεξί χέρι της διαβόητης βασίλισσας της Μαφίας - και επίσης το αγόρι που είναι γραφτό της να αγαπήσει, μιας και τους συνδέει, πριν ακόμα συναντηθούν, ένα σπάνιο νήμα του πεπρωμένου.

Η υπόθεση γίνεται πολύ προσωπική όταν η αποξενωμένη μεγάλη αδελφή της Ιώ επιστρέφει στην πόλη, στο πλευρό του βασικού υπόπτου της. Στην πορεία των ερευνών, μυστικά του παρελθόντος της βγαίνουν στο φως, ενώ τα συναισθήματά της για τον Εντέι δυναμώνουν. Μέσα σε όλα αυτά, η Ιώ θα πρέπει να ακολουθήσει στοιχεία που την οδηγούν στις πιο σκοτεινές γωνιές του Αλάντε και να ξεσκεπάσει μια συνωμοσία στην οποία εμπλέκονται ορισμένοι από τους ισχυρότερους παράγοντες της πόλης - προτού η καταστροφή χτυπήσει τη δική της πόρτα. Από τις εκδόσεις ΠΑΤΑΚΗ.

Από ήλιο σε ήλιο: Αποσπερίτης

ΜΑΙΡΗ ΚΟΝΤΖΟΓΛΟΥ

ΑΠΟ ΗΛΙΟ
ΣΕ ΗΛΙΟ
ΑΠΟΣΠΕΡΙΤΗΣ



ΜΕΤΑΙΧΜΙΟ

Σέριφος, τέλη 19ου αιώνα. Ο Περσέας Κονόμος σκοτώνεται δουλεύοντας σε μια γαλαρία και ο φιλόδοξος Δρακούλης, δεξί χέρι του Εμίλ Γκρόμαν, αφεντικού των μεταλλείων αλλά και του νησιού, με απειλές, τιμωρίες και βία, απομακρύνει από πάνω τους όλες τις κατηγορίες για ελλιπή μέτρα ασφαλείας.

Η χήρα του Κονόμου, φοβούμενη μήπως ο γιος της κάποτε ζητήσει εκδίκηση, δεν θα του αποκαλύψει ποιον θεωρεί υπεύθυνο και έτσι δεν θα μπορέσει να τον αποτρέψει, μεγαλώνοντας, να πιάσει δουλειά στα μεταλλεία.

Εκεί, εμπνευσμένος από τον φλογερό επαναστάτη Κώνσταντη Σπέρα, θα προσπαθήσει να αφυπνίσει τους συμπατριώτες και συναδέλφους του να απαιτήσουν επίτελους τα δικαιώματά τους.

Την ίδια εποχή θα γνωριστεί με το μοναδικό κορίτσι του νησιού που ούτε τα μάτια του δεν θα 'πρεπε να σηκώσει πάνω της. Ένας δυνατός έρωτας, ενάντια σε όλες τις συμβάσεις της κοινωνίας, του τόπου και της εποχής, θα προκύψει στο σιδερένιο νησί. Από τις εκδόσεις ΜΕΤΑΙΧΜΙΟ.

quote of the day

"PEACE BEGINS WITH A SMILE."
Mother Teresa

Γιορτάζουν!

8/12
Πατάπιος

9/12
Άννα

8 Δεκεμβρίου

- > National Brownie Day
- > Lost and Found Day
- > Feast of the Immaculate Conception

9 Δεκεμβρίου

- > International Day of Commemoration and Dignity of the Victims of the Crime of Genocide
- > International Anti-corruption Day
- > International Day of Veterinary Medicine
- > Christmas Card Day
- > National Pastry Day

10 Δεκεμβρίου

- > Human Rights Day
- > International Animal Rights Day
- > Nobel Prize Day
- > Worldwide Candle Lighting Day

tip of the day

**“Peace cannot be kept by force;
it can only be
achieved by understanding.”**

– Albert Einstein