

# LABELS ARE FOR BOTTLES, NOT FOR PEOPLE!

Η Ολυμπιακή Ζυθοποιία δίνει έμφαση στη δημιουργία και διατήρηση ενός κλίματος, που αγκαλιάζει την πολυμορφία και προάγει τη συμπερίληψη.

Με αφορμή την παγκόσμια Ημέρα Πολιτιστικής Ποικιλομορφίας για τον Διάλογο και την Ανάπτυξη και με μήνυμά μας το #NoLabel, προχωρήσαμε σε μία συμβολική πρωτοβουλία, καλύπτοντας τις ετικέτες των προϊόντων μας και καλώντας εσάς και τον καθένα να αφαιρέσει τις «ετικέτες» από την καθημερινότητά του, στοχεύοντας σε ένα μέλλον χωρίς διακρίσεις!



**ΟΛΥΜΠΙΑΚΗ**  
ΖΥΘΟΠΟΙΙΑ Α.Ε.  
Part of the Carlsberg Group

#wdcddd #diversity #inclusionmatters #nolabel #OlympicBrewery

SAY *yes* to the **press**

**ΑΣ ΒΓΑΛΟΥΜΕ  
ΤΙΣ «ΕΤΙΚΕΤΕΣ»!**



# Good morning SayYessers!



## Φτιάξε καφέ να στα πω...

Καλημέρα αγαπημένοι μου **SayYessers** και καλή εβδομάδα!!!

Ένας αρχαίος κινέζικος θρύλος λέει ότι κάποιος μαθητής ρώτησε τον δάσκαλο: «Ποια είναι η διαφορά ανάμεσα στον Παράδεισο και στην Κόλαση;».

Ο δάσκαλος του απάντησε: «Πολύ μικρή κι ωστόσο, έχει μεγάλες συνέπειες. Έλα, θα σου δείξω την Κόλαση».

Μπήκαν σε ένα δωμάτιο, όπου μια ομάδα ανθρώπων κάθονταν γύρω από μια μεγάλη χύτρα με ρύζι. Όλοι ήταν πεινασμένοι και απελπισμένοι, καθένας είχε από ένα κουτάλι που το κρατούσε από την άκρη με προσοχή κι έφτανε ως τη χύτρα. Κάθε κουτάλι, όμως, είχε τόσο μακρύ χερούλι, που δεν μπορούσαν να το φέρουν στο στόμα. Η απελπισία και η ταλαιπωρία ήταν φοβερή.

«Έλα» είπε ο δάσκαλος λίγο μετά. «Τώρα θα σου δείξω τον Παράδεισο». Μπήκαν σε ένα άλλο δωμάτιο, πανομοιότυπο με το πρώτο· υπήρχε η χύτρα του ρυζιού, η ομάδα ανθρώπων, τα ίδια μακριά κουτάλια, όμως εκεί όλοι ήταν ευτυχισμένοι και χορτάτοι. «Δεν καταλαβαίνω» είπε ο μαθητής. «Γιατί είναι τόσο ευτυχισμένοι εδώ ενώ στο άλλο δωμάτιο είναι τόσο δυστυχισμένοι, τη στιγμή που όλα είναι ίδια;». «Δεν το κατάλαβες;» χαμογέλασε ο δάσκαλος.

«Καθώς τα κουτάλια έχουν μακριά χερούλια και δεν μπορούν να φέρνουν το φαγητό στο στόμα τους, εδώ έμαθαν όλοι να ταΐζουν ο ένας τον άλλο».

**Tip of the Day:** Ο καθένας μόνος του μπορεί να κάνει τόσα λίγα όμως όταν είμαστε όλοι μαζί μπορούμε να κάνουμε τα πάντα! Αλληλεγγύη! Δεν είσαι μόνος σου σε αυτό τον κόσμο, δες τους συνανθρώπους σου συμμάχους και όχι εχθρούς και ίσως μία μέρα όλα να πάνε καλύτερα για την ανθρωπότητα...

Κλαίρη Στυλιάρá  
Chief of SayYessers

[claire@sayyescomm.gr](mailto:claire@sayyescomm.gr)



# Ας βγάλουμε τις «ετικέτες»!

**#NoLabel: Αυτό είναι το μήνυμα της Ολυμπιακής Ζυθοποιίας, που με αφορμή την παγκόσμια Ημέρα Πολιτιστικής Ποικιλομορφίας για τον Διάλογο και την Ανάπτυξη, πρωτοπορεί ξανά, καλώντας όλους μας σε ένα μέλλον χωρίς «ετικέτες»...**

Η Ολυμπιακή Ζυθοποιία προχώρησε σε μια συμβολική πρωτοβουλία καλύπτοντας τις ετικέτες των προϊόντων της, καλώντας μας να αφαιρέσουμε τις ταμπέλες από την καθημερινότητά μας, στοχεύοντας σε ένα μέλλον χωρίς διακρίσεις.

τις ετικέτες και να μπούμε στη διαδικασία να σκεφτόμαστε χωρίς αυτές. Σαν ένα θετικό πρώτο βήμα για τη δημιουργία μιας συλλογικής κοινωνικής κουλτούρας σεβασμού προς τη διαφορετικότητα του άλλου.

## Labels are for bottles, not for people!

Με βασικό μήνυμα "Labels are for bottles, not for people", η Ολυμπιακή Ζυθοποιία προχώρησε στην αποστολή ενός tailor made kit το οποίο περιείχε 4 συσκευασίες των προϊόντων της, που είχαν καλυφθεί «συμβολικά» με μια λευκή ετικέτα. Με αυτόν τον τρόπο, μας κάλεσε όλους να αφήσουμε στην άκρη

## Ας μείνουμε στην ουσία...

Με την κάλυψη των ετικετών στις φιάλες των προϊόντων της, η Ολυμπιακή Ζυθοποιία μας προσκαλεί όλους, να ξεκινήσουμε τη συζήτηση σχετικά με τη σημασία της διαφορετικότητας και της συμπερίληψης, αρχής γενομένης από τον τρόπο που αντιλαμβανόμαστε το καθετί γύρω, από το πιο

## LABELS ARE FOR BOTTLES, NOT FOR PEOPLE!



απλό μέχρι το πιο σύνθετο. Όπως ένα μπουκάλι μπύρα. Με ή χωρίς ετικέτα, το περιεχόμενο και η ουσία του είναι ακριβώς ίδια.

## Υπέρμαχος της ελευθερίας έκφρασης στην πράξη!

Η Ολυμπιακή Ζυθοποιία δεν μένει στη θεωρία... Διαχρονικά κάνει πράξη το «ίσες ευκαιρίες για όλους». Βασική επιδίωξή της είναι η δημιουργία και διατήρηση ενός εργασιακού κλίματος που αγκαλιάζει την πολυμορφία και τη διαφορετικότητα, ενώ παράλληλα προάγει τη συμπερίληψη, εξασφαλίζοντας, ότι οι άνθρωποι που εργάζονται στην εταιρεία νιώθουν απολύτως ελεύθεροι να εκφράσουν τον πραγματικό εαυτό τους.

## «Οι άνθρωποί μας είναι η δύναμή μας»

Στη φιλοσοφία της Ολυμπιακής Ζυθοποιίας στο επίκεντρο βρίσκονται πάντα οι άνθρωποι! Γι' αυτό και έχει θεσπίσει **4 βασικούς πυλώνες δράσης** που πλαισιώνουν το πλάνο της σχετικά με τη Συμπερίληψη & τη Διαφορετικότητα τα επόμενα χρόνια:

**Εκπροσώπηση**, με στόχο την αύξηση της διαφορετικότητας, ιδιαίτερα σε διοικητικούς ρόλους.

**Ίσες ευκαιρίες για όλους**, με βάση τη διαφάνεια, την εμπιστοσύνη και την αμεροληψία.

**Κουλτούρα συμπερίληψης**, ξεκινώντας από τη διοικητική ομάδα της εταιρείας.

**Επιχειρηματική προτεραιότητα**, σύμφωνα με την οποία η προώθηση της διαφορετικότητας και της συμπερίληψης δεν αφορά μόνο στο Τμήμα Ανθρώπινου Δυναμικού, αλλά αποτελεί επιχειρηματική προτεραιότητα, που λαμβάνεται σοβαρά υπόψη από όλα τα στελέχη στις καθημερινές αποφάσεις τους.



## Ολυμπιακή Ζυθοποιία: Πρωτοπορεί και αφήνει το κοινωνικό της αποτύπωμα

Η Ολυμπιακή Ζυθοποιία δεν περιορίζεται στην υλοποίηση δράσεων μόνο για τη βελτίωση της εταιρικής κουλτούρας και την παροχή προς τους εργαζόμενους ενός εργασιακού περιβάλλοντος με ίσες ευκαιρίες για όλους. Ταυτόχρονα, επιδιώκει έμπρακτα και για τη δημιουργία ενός ισχυρού αποτυπώματος στην κοινωνία, ως ένας άξιος εταιρικός σύμμαχος προς ένα πιο ισότιμο και συμπεριληπτικό μέλλον για όλους.

Με σταθερό βηματισμό, εξωστρέφεια, καινοτομία και κυρίως με τους ανθρώπους της, η Ολυμπιακή Ζυθοποιία αντιπροσωπεύει ένα ισχυρό και αξιόπιστο σχήμα, που συμβάλει ουσιαστικά στην ανάπτυξη του κλάδου της ζυθοποιίας στην Ελλάδα, «ζυθοποιώντας καθημερινά για ένα καλύτερο σήμερα και αύριο»!

**#LabelsAreForBottlesNotForPeople**

**#NoLabel**



# #χελωνο-πρόκληση: Ας γνωρίσουμε τις Καρέτα - Καρέτα

**Σήμερα είναι η Παγκόσμια Ημέρα Χελώνας! Στη χώρα μας υπάρχει ευαισθητοποίηση σχετικά με τις θαλάσσιες χελώνες Καρέτα - Καρέτα, την προστασία των οποίων έχει αναλάβει εδώ και πάνω από δύο δεκαετίες η μη κυβερνητική οργάνωση ΑΡΧΕΛΩΝ.**



Η Καρέτα - Καρέτα είναι το μοναδικό είδος θαλάσσιας χελώνας της Μεσογείου που αναπαράγεται στην Ελλάδα. Η Ζάκυνθος, η Κρήτη, η Ρόδος και η Πελοπόννησος αποτελούν καταφύγια της Καρέτα - Καρέτα. Στην Ελλάδα η πιο δημοφιλής περιοχή όπου τις συναντάμε είναι οι ακτές της Ζακύνθου (Εθνικό Θαλάσσιο Πάρκο Ζακύνθου) με περισσότερες από 3.000 φωλιές ετησίως.

Η Καρέτα - Καρέτα τρέφεται με τσουχτρες, καλαμάρια, χταπόδια και θαλάσσια φυτά. Ζει στη Μεσόγειο, τον Ατλαντικό, τον Ινδικό και τον Ειρηνικό ωκεανό.

στις παραλίες ωτοκίας αυτό το καλοκαίρι. Χάρη στο ενδιαφέρον των εκπαιδευτικών, αλλά και των γονέων των παιδιών, έφτασαν στον ΑΡΧΕΛΩΝ εργασίες από 18 τμήματα νηπιαγωγείων, 12 μικρές τάξεις δημοτικού, 10 μεγάλες τάξεις δημοτικού και 55 μαθητές γυμνασίων από όλη την Ελλάδα.

## Η φετινή #χελωνο-πρόκληση!

Με τις ευχές παιδιών και εκπαιδευτικών ξεκινάμε φέτος τα προγράμματα του ΑΡΧΕΛΩΝ στις παραλίες ωτοκίας. Η #χελωνο-πρόκληση4 ολοκληρώθηκε! Το θέμα ήταν «χελωνάκια σε κίνδυνο» και σκοπός της ήταν η συμμετοχή μαθητών στην επικοινωνιακή προσπάθεια του ΑΡΧΕΛΩΝ για την προστασία της θαλάσσιας χελώνας







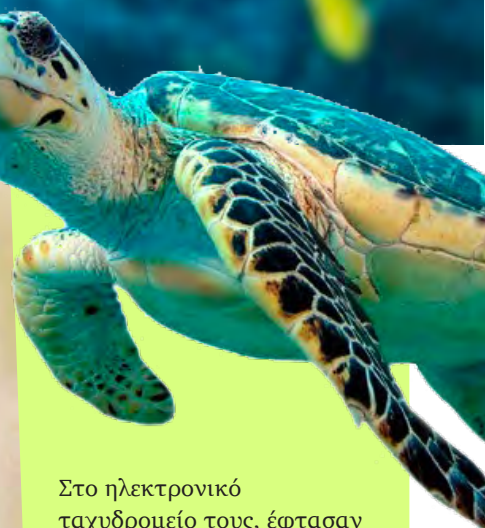
Η χελωνίτσα μας όταν ήταν μικρή είχε 6 φίλες. Με αυτές έπαιζε πολλά παιχνίδια,



έτρωγαν μαζί φαγητό.

Αθανασία Σπήλια, τάξη Ε', Δημοτικό Αγίων Αναργύρων Άρτας

«Στο κάλεσμά μας ανταποκρίθηκαν περίπου 400 μαθητές και εκπαιδευτικοί από την Αττική, την Κεντρική Μακεδονία, τη Δυτική Μακεδονία, την Ήπειρο, τη Δυτική Ελλάδα, την Πελοπόννησο και το Νότιο Αιγαίο» λέει η Αθανασία Σαμαρτζή, Υπεύθυνη Εκπαιδευτικών Δραστηριοτήτων του ΑΡΧΕΛΩΝ. «Ευχαριστούμε τις Υπηρεσίες του Υπουργείου Παιδείας σε όλες τις περιφερειακές ενότητες που διαβίβασαν την ανακοίνωση της #χελωνο-πρόκλησης4 στις σχολικές μονάδες όλων των βαθμίδων», συνεχίζει. «Οι χελώνες είναι επτά και φωνάζουν δυνατά» είναι ένα από τα επικοινωνιακά συνθήματα που μας έστειλαν μαθητές των μεγαλύτερων τάξεων του Δημοτικού. Δείτε περισσότερα για τα σχολεία και τις συμμετοχές τους [εδώ \(μεγάλες τάξεις δημοτικού\)](#).



Στο ηλεκτρονικό ταχυδρομείο τους, έφτασαν επίσης ένα βίντεο, ένα κόμικ, 40 ζωγραφίες και 15 ιστορίες από μαθητές των Γυμνασίων που συμμετείχαν στη #χελωνο-

πρόκληση4. Η κεντρική ιδέα που

διαπερνά τις ιστορίες τους είναι ότι η ανάληψη δράσης για να σωθούν τα χελωνάκια γεμίζει ικανοποίηση τους ήρωες, κάτι που είναι πολύ χρήσιμο στοιχείο για την ομάδα επικοινωνίας του ΑΡΧΕΛΩΝ. Δείτε περισσότερα για τα σχολεία και τις [εικαστικές δημιουργίες των Γυμνασίων εδώ](#) και για τις [ιστορίες Γυμνασίων εδώ](#).





## Η Nespresso παρουσιάζει τη νέα συνεργασία της με την Alessandra Ambrosio στο Φεστιβάλ των Καννών!

Η καλοκαιρινή συλλογή της Nespresso για το 2022 έφτασε, με μια σειρά καφέδων και αξεσουάρ εμπνευσμένα από τη Βραζιλία. Η επίσημη πρεμιέρα της νέας καμπάνιας θα πραγματοποιηθεί παρουσία εκλεκτών καλεσμένων από όλο τον κόσμο και την Ελλάδα, στο πλαίσιο του 75ου φεστιβάλ των Καννών, το οποίο η Nespresso υποστηρίζει επί σειρά ετών. Η μούσα της καμπάνιας Alessandra Ambrosio δήλωσε: «Το καλοκαίρι είναι η αγαπημένη μου εποχή και ως Βραζιλιάνα είμαι τόσο περήφανη που είμαι το πρόσωπο μιας καμπάνιας που εμπνέεται από την πατρίδα μου. Λατρεύω την ιδέα του καφέ που σηματοδοτεί σημαντικές στιγμές κατά τη διάρκεια της ημέρας. Είμαι τόσο ενθουσιασμένη που θα συμμετάσχω σε μια τέτοια αναζωογονητική καμπάνια και θα συνεργαστώ με τη Nespresso για να ζωντανέψουμε αυτές τις νόστιμες συνταγές, τα καλοκαιρινά αξεσουάρ και τον ποιοτικό καφέ – εξάλλου η νέα ποικιλία καφέ Liminha over Ice είναι πραγματικά το βραζιλιάνικο καλοκαίρι σε ένα φλιτζάνι!». Εμπνευσμένο από τις υπέροχες γεύσεις των τροπικών περιοχών και προς τιμή του εθνικού ποτού της Βραζιλίας, το Cairirinha, το λάιμ και η μέντα γίνονται το επίκεντρο, με αποτέλεσμα τους νέους αναζωογονητικούς καφέδες Barista Creations Liminha over Ice και Exotic Liminha over Ice. Η στάμπα με κίτρινο λεμόνι και τροπικά φύλλα που κοσμεί τα τελευταία καλοκαιρινά σχέδια της Nespresso αποτίνει φόρο τιμής στο ζωντανό τοπίο της Βραζιλίας, έτοιμο να ενώσει τους λάτρεις του καφέ παγκοσμίως μέσα από τη θετικότητα.



και θα συνεργαστώ με τη Nespresso για να ζωντανέψουμε αυτές τις νόστιμες συνταγές, τα καλοκαιρινά αξεσουάρ και τον ποιοτικό καφέ – εξάλλου η νέα ποικιλία καφέ Liminha over Ice είναι πραγματικά το βραζιλιάνικο καλοκαίρι σε ένα φλιτζάνι!». Εμπνευσμένο από τις υπέροχες γεύσεις των τροπικών περιοχών και προς τιμή του εθνικού ποτού της Βραζιλίας, το Cairirinha, το λάιμ και η μέντα γίνονται το επίκεντρο, με αποτέλεσμα τους νέους αναζωογονητικούς καφέδες Barista Creations Liminha over Ice και Exotic Liminha over Ice. Η στάμπα με κίτρινο λεμόνι και τροπικά φύλλα που κοσμεί τα τελευταία καλοκαιρινά σχέδια της Nespresso αποτίνει φόρο τιμής στο ζωντανό τοπίο της Βραζιλίας, έτοιμο να ενώσει τους λάτρεις του καφέ παγκοσμίως μέσα από τη θετικότητα.

## Το άγνωστο ελληνικό νησί με την εξωτική ομορφιά

SAY *yes* & get impressed

Ένα νησάκι στις νοτιοδυτικές ακτές της Μεσσηνίας, απέναντι από τη Μεθώνη το οποίο έχει εξωτική ομορφιά είναι η Σαπιέντζα. Νοτιοδυτικά της Σαπιέντζας βρίσκεται το βαθύτερο σημείο της Μεσογείου, γνωστό ως τάφος ή φρέαρ των Οινουσσών, που έχει βάθος 5.121μ. Το υψηλότερο σημείο του νησιού είναι 219 μέτρα. Η πρόσβαση στο νησί πραγματοποιείται με τουριστικά πλοία που αναχωρούν από τη Μεθώνη. Η Σαπιέντζα διαθέτει μόνο μία παραλία στο βόρειο τμήμα της, που ονομάζεται Άμμος. Η παραλία είναι μαγευτική και θυμίζει εξωτικό μέρος!





# Καθαριστικά... που δεν φαντάζεστε!

## Ξέρατε ότι η κέτσαπ μπορεί να λειτουργήσει ως καθαριστικό;

Σε ασημικά που έχουν μαυρίσει ή μπρούτζινα σκεύη μπορείτε να χρησιμοποιήσετε κέτσαπ για τον καθαρισμό τους. Θα δείτε ότι όχι μόνο θα καθαρίσουν αλλά θα βρουν και τη χαμένη λάμψη τους!

Βάλτε λίγη ποσότητα κέτσαπ σε ένα πανί και περάστε τα σκεύη σας. Στη συνέχεια, με λίγο νερό αφαιρέστε την κέτσαπ και καθαρίστε τα καλά. Στο τέλος με ένα καθαρό στεγνό πανί σκουπίστε καλά τα σκεύη.



## Αλάτι σε ρόλο... καθαριστή!



Αν έχετε λεκέ από κρασί πάνω σε οποιαδήποτε επιφάνεια, ρίξτε αλάτι πάνω στον λεκέ και θα απορροφήσει αρκετό από το κρασί. Πριν βάλετε στο πλυντήριο το ρούχο, αφήστε το να μουλιάσει για μισή ώρα σε κρύο νερό.

Επίσης, αν θέλετε να καθαρίσετε το γυάλινο δοχείο της καφετιέρας σας, ανακατέψτε αλάτι με λίγο πάγο. Βάλτε το μίγμα μέσα στο δοχείο και ανακατέψτε το καλά. Στη συνέχεια ξεπλύντε το και οι λεκέδες από καφέ θα έχουν φύγει.

Για να καθαρίσετε τη σκουριά από οποιαδήποτε επιφάνεια ανακατέψτε αλάτι με χυμό λεμονιού. Στη συνέχεια, τρίψτε με το μίγμα τη σκουριά και αφήστε το για λίγη ώρα (περίπου 10 λεπτά). Τέλος, καθαρίστε την επιφάνεια με ένα σφουγγάρι.

## Μαγειρική σόδα στον τοίχο!

Τα παιδιά σας γράφουν και ζωγραφίζουν στους τοίχους; Καθαρίστε τους τοίχους εύκολα χρησιμοποιώντας μαγειρική σόδα. Ρίξτε λίγη σε ένα βρεγμένο σφουγγάρι και τρίψτε πάνω στον λεκέ. Και... ώρα για νέες ζωγραφιές!!





## ΑΓΟΡΑΖΩ ένα βιβλίο & ΣΤΗΡΙΖΩ τον λαό της Ουκρανίας

Από το 1982  
ΜΙΝΩΑΣ 70  
ΕΚΑΟΣΤΗΣ

**ΑΓΟΡΑΖΩ**  
ένα βιβλίο  
& ΣΤΗΡΙΖΩ  
τον λαό της  
Ουκρανίας



“Τα βιβλία μπορούν να σώσουν τις ζωές των ανθρώπων” - αυτό πιστεύουν στις εκδόσεις Μίνωας. Με το βλέμμα όλων μας στραμμένο στην Ουκρανία και στην τεράστια ανθρωπιστική κρίση, απόηχο των εχθροπραξιών, στις εκδόσεις Μίνωας αποφάσισαν να χρησιμοποιήσουν τα βιβλία για να βοηθήσουν τους ανθρώπους που το έχουν ανάγκη. Θέλοντας να συμβάλουν ενεργά στη στήριξη των εκατοντάδων χιλιάδων κατοίκων της Ουκρανίας, που αναγκάστηκαν να εγκαταλείψουν τις εστίες τους, διαθέτουν το 100% από τα καθαρά έσοδα και τα συγγραφικά δικαιώματα επιλεγμένων βιβλίων Ελλήνων συγγραφέων, για τις πωλήσεις που θα πραγματοποιηθούν μέσω του e-shop [www.minoas.gr](http://www.minoas.gr) κατά το διάστημα από 20/05 μέχρι και 03/06/2022. Το χρηματικό ποσό που θα συγκεντρωθεί, θα διατεθεί στον Ελληνικό Ερυθρό Σταυρό, για να ενισχύσει τις υπεράνθρωπες προσπάθειες που καταβάλλει ο Ουκρανικός Ερυθρός Σταυρός ώστε να συνδράμει τους πληγέντες σε όλη τη χώρα.

Θα βρείτε όλα τα βιβλία της δράσης ΑΓΟΡΑΖΩ ένα βιβλίο & ΣΤΗΡΙΖΩ τον λαό της Ουκρανίας [εδώ](#).

## Press Room

### Πώς επιβραβεύτηκε ο μοναδικός κόσμος προνομίων της AB Plus;

Με το bronze βραβείο στα Loyalty Awards! Το πρόγραμμα πιστότητας της AB Βασιλόπουλος, εδώ και 25 χρόνια, προσφέρει μοναδικά προνόμια και οφέλη στους 2,2 εκατομμύρια πιστούς πελάτες της αλυσίδας σούπερ μάρκετ, για τις καθημερινές τους αγορές, αλλά και μέσα από συνεργασίες που διατηρεί με εταιρείες και οργανισμούς. Για το καινοτόμο, λοιπόν, πρόγραμμα πιστότητας «AB Plus: Ένας κόσμος γεμάτος προνόμια για όλους και τον καθένα ξεχωριστά», διακρίθηκε στην κατηγορία Retail των Loyalty Awards με Bronze βραβείο.

Το πρόγραμμα πιστότητας AB Plus, ένα από τα πιο ιστορικά της ελληνικής αγοράς, αποτελεί χαρακτηριστικό παράδειγμα για το πώς τα καθημερινά ψώνια γίνονται εύκολα, γρήγορα και κυρίως πιο προσωπικά! Παράλληλα, η AB Βασιλόπουλος δεσμεύεται να εξελίξει ακόμη περισσότερο το πρόγραμμα πιστότητας, με νέα προνόμια και δυνατότητες, καινοτόμες παροχές, οφέλη αλλά και περισσότερες στοχευμένες προσφορές και περιεχόμενο, για μία πιο προσωποποιημένη εμπειρία και επιβράβευση. Ενώ, επενδύει περαιτέρω στην ψηφιοποίηση της AB Plus, ώστε να προσφέρει σε κάθε έναν αυτά που χρειάζεται, όπου και αν βρίσκεται.

Γιατί για την AB Βασιλόπουλος, κάθε πελάτης είναι μοναδικός. Και η AB Plus είναι μια «πράξη φροντίδας» και αξεπέραστης αγοραστικής εμπειρίας για τους πελάτες, με λύσεις κι επιλογές που βασίζονται στις επιθυμίες του κάθε πελάτη, ξεχωριστά.



Η Σύλβια Βουλγαράκη, Loyalty & Personalization Supervisor της AB Βασιλόπουλος, και η Πέννη Κουτσανέλου, Loyalty & Personalization Associate της AB Βασιλόπουλος



## Νέα σειρά χαρμανιών Dimello, THREE CONTINENTS με την πιστοποίηση της MKO Rainforest Alliance



Ο Dimello παρουσιάζει τη νέα σειρά χαρμανιών THREE CONTINENTS που προσφέρουν ένα ταξίδι σε τρεις ηπείρους με προορισμό τον τέλειο καφέ. Κάθε χαρμάνι αποτελείται από κόκκους 100% Arabica και περιλαμβάνει τις γεύσεις, τα αρώματα και το ξεχωριστό χαρακτήρα κάθε μιας από τις τρεις ηπείρους προέλευσης, Αμερικής, Ασίας και Αφρικής. Οι τρεις αυτές ηπείροι, τα τρία διαφορετικά σημεία στον ορίζοντα με τη δική τους κουλτούρα, ήταν η έμπνευση που οδήγησε στο λογότυπο με τις τρεις τελείες. Με την υπογραφή The Specialty Quest, τα νέα χαρμάνια δημιουργήθηκαν με πυξίδα την αγάπη για τον

καλό καφέ και την αναζήτηση της τέλειας εμπειρίας καφέ. Με σεβασμό στο περιβάλλον, το μικροκλίμα και το ιδιότυπο οικοσύστημα της κάθε ηπείρου, τα χαρμάνια φέρουν την πιστοποίηση της MKO Rainforest Alliance, η οποία στοχεύει στη βιωσιμότητα του περιβάλλοντος και την ανάπτυξη μέσα από μία υπεύθυνη στάση απέναντι στη φύση. Πρόκειται για μία πιστοποίηση που αντανakλά τον σεβασμό της Kafea Terra απέναντι στα δάση, τις φυτείες του καφέ, αλλά και την ίδια τη φύση.

### Ήξερες ότι...

## Προτιμάς τον καφέ σου σκέτο; «Είναι γενετικό»!

Αν προτιμάτε να πίνετε τον καφέ σας σκέτο ή / και σας αρέσει η μαύρη, πικρή σοκολάτα, σύμφωνα με νέα έρευνα είναι... γενετικό! Εάν ανήκετε στους ανθρώπους που προτιμούν τα παραπάνω, τότε συγκαταλέγεστε στους γενετικά τυχερούς που έχουν ένα συγκεκριμένο στοιχείο, το οποίο μπορεί ίσως να σας διασφαλίσει μία υγιέστερη ζωή, σύμφωνα με την αναπληρώτρια καθηγήτρια προληπτικής ιατρικής στο Northwestern University Feinberg School of Medicine, Μέριλιν Κορνέλις. Σύμφωνα με μελέτες, όσοι καταναλώνουν σκέτο καφέ με μέτρο (μεταξύ 3 και 5 φλιτζανιών την ημέρα) έχουν χαμηλότερο κίνδυνο να εμφανίσουν ορισμένες ασθένειες, συμπεριλαμβανομένου του Πάρκινσον, των καρδιακών παθήσεων, του διαβήτη τύπου 2 και αρκετών τύπων καρκίνου. Εντοπίστηκε ότι όσοι μεταβολίζουν γρηγορότερα την καφεΐνη προτιμούν τον σκέτο καφέ. Επίσης, η ίδια γενετική παραλλαγή εντοπίζεται και σε άτομα που προτιμούν το σκέτο τσάι και την πικρή σοκολάτα. Όσοι έχουν αυτό το γονίδιο προτιμούν τον σκέτο καφέ ή τσάι, επειδή συνδέουν την πικρή γεύση με την επαγρύπνηση που προσφέρει η καφεΐνη.



# Από το iPod στο streaming: Συμβουλές για ασφαλή χρήση στη νέα εποχή

Πρόσφατα η Apple ανακοίνωσε ότι σταμάτησε την κατασκευή του iPod. Η εταιρεία θα πουλήσει τα αποθέματα του iPod Touch, σηματοδοτώντας το τέλος εποχής για το iPod και την «προσωπική μουσική».



Προκειμένου να βοηθήσουν τους ανθρώπους να απολαμβάνουν το περιεχόμενο από streaming πλατφόρμες χωρίς κινδύνους, οι ειδικοί της Kaspersky έχουν ετοιμάσει μια σύντομη λίστα με συμβουλές σχετικά με τον τρόπο ασφαλούς χρήσης τέτοιων υπηρεσιών:

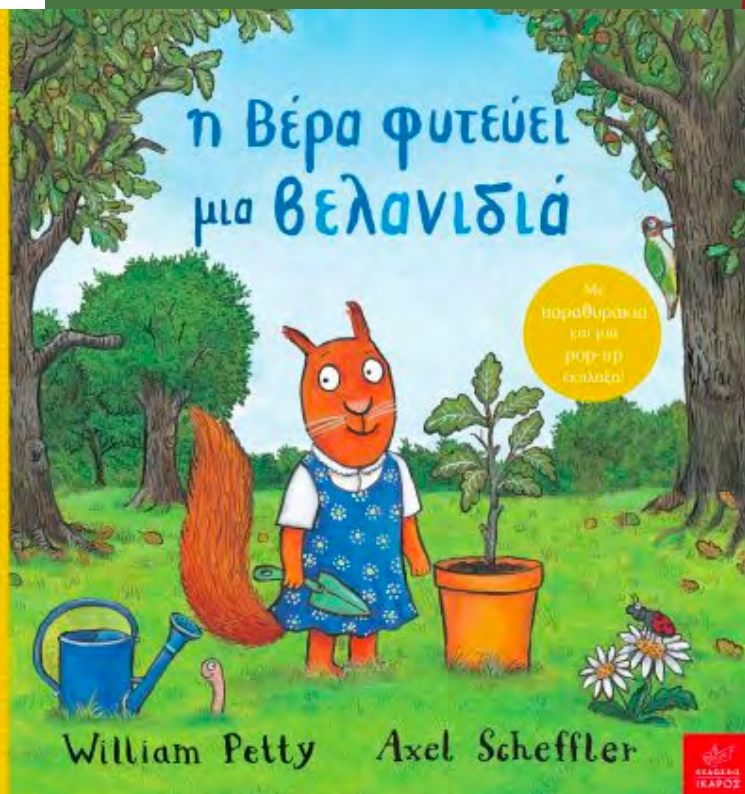
## kaspersky

- Είναι σημαντικό να έχετε πρόσβαση σε streaming πλατφόρμες μόνο με συνδρομή επί πληρωμή μέσω του επίσημου ιστότοπου ή μίας εφαρμογής που έχει ληφθεί από ένα επίσημο κατάστημα εφαρμογών. Επιπλέον, εγκαταστήστε εφαρμογές για streaming υπηρεσίες μόνο από επίσημες ψηφιακά portals, όπως το Google Play ή το App Store.
- Δείτε την ημερομηνία εμφάνισης της εφαρμογής στην πλατφόρμα. Τα καταστήματα αφαιρούν προληπτικά τις επικίνδυνες και πλαστές, έτσι οι απατεώνες πρέπει συνεχώς να δημιουργούν νέες εκδόσεις «μολυσμένων» εφαρμογών. Οι χρήστες πρέπει να είναι προσεκτικοί εάν μια εφαρμογή είναι νέα στο κατάστημα.
- Προσέξτε τα κακόβουλα αρχεία απατεώνων που είναι μεταμφιεσμένα σε ιστοσελίδες phishing, που μοιάζουν με τις αρχικές streaming πλατφόρμες. Ελέγξτε εάν η διεύθυνση του ιστότοπου ξεκινά με "https" ή, για να επαληθεύσετε την αυθεντικότητα του ιστότοπου, αναλύστε το URL ή το όνομα της εταιρείας στον ιστότοπο, μερικές φορές οι απατεώνες δεν είναι πολύ προσεκτικοί και κάνουν τυπογραφικά λάθη. Ένα επιπλέον καλό βήμα είναι να εξερευνήσετε τα στοιχεία εγγραφής του domain.

- Παραμείνετε επιφυλακτικοί με υπερβολικά προσοδοφόρες προσφορές που φαίνονται μη ρεαλιστικές.
- Είναι επίσης μια ασφαλής πρακτική να χρησιμοποιείτε σύνθετους και διαφορετικούς κωδικούς πρόσβασης για κάθε λογαριασμό που διαθέτετε σε streaming πλατφόρμα. Για να αντιμετωπίσουν την απομνημόνευση μεγάλων κωδικών πρόσβασης, οι χρήστες μπορούν να χρησιμοποιήσουν έναν διαχειριστή κωδικών πρόσβασης που θα αποθηκεύει όλα αυτά τα δεδομένα με ασφάλεια.
- Να ενεργείτε με γνώμονα την ασφάλεια και να μην ανοίγετε συνημμένα links σε email από streaming πλατφόρμες, ειδικά εάν ο αποστολέας ζητά επίμονα να ανοίξετε το link. Οι επίσημες υπηρεσίες δεν απαιτούν συνήθως από τους χρήστες να ανοίγουν links, επομένως είναι ασφαλέστερη πρακτική να ανοίγετε τον ιστότοπο με μη αυτόματο τρόπο σε ένα πρόγραμμα περιήγησης.
- Χρησιμοποιήστε μια αξιόπιστη λύση ασφαλείας που θα παρέχει προηγμένη προστασία από ένα ευρύ φάσμα επιθέσεων σε όλες τις συσκευές.
- Εάν βρίσκεστε στο εξωτερικό ή θέλετε να αποκτήσετε πρόσβαση σε περιεχόμενο από άλλες περιοχές, χρησιμοποιήστε ένα VPN.







## Η Βέρα φυτεύει μια βελανιδιά

Μια υπέροχη ιστορία -με παραθυράκια και μια pop-up έκπληξη-, που εξηγεί με απλά λόγια στους πολύ μικρούς αναγνώστες πώς αναπτύσσονται τα φυτά, εμπνέοντάς τους να φυτέψουν τα δικά τους! Η Βέρα μαθαίνει τα πάντα για τα δέντρα και θα ήθελε πολύ να μεγαλώσει ένα. Έτσι, όταν μαζί με τη Γιαγιά της βρίσκουν ένα ξεχωριστό βελανίδι στο έδαφος γνωρίζουν ακριβώς τι πρέπει να κάνουν! Με τη βοήθεια των φίλων της, του Σκουληκιού και της Πασχαλίτσας, η Βέρα φυτεύει και αρχίζει να μεγαλώνει τη βελανιδιά της. Μαζί της οι μικροί αναγνώστες θα μάθουν πώς είναι να μεγαλώνει ένας μικρός σπόρος, ενώ τα παραθυράκια στις σελίδες του βιβλίου θα τους αποκαλύψουν πώς αναπτύσσεται το δέντρο μέσα στο έδαφος. Από τις εκδόσεις ΙΚΑΡΟΣ.



## Η κόρη της μάγισσας



Αν είσαι μάγισσα κακιά με επιτυχίες τρομερές στις συμφορές και στις κακίες, δε θέλεις καλοσύνες μες στο σπίτι σου, ούτε τραγούδια χαρωπά στο σκοτεινό σου εργαστήριο. Και φυσικά δε θέλεις ούτε να σκεφτείς ότι εκείνα που με φοβερό κόπο έχτισες μπορεί να σου τα γκρεμίσει η ίδια σου η κόρη. Μια φορά κι έναν καιρό... δηλαδή χτες ή σήμερα ή και αύριο...Νάνοι και νεράιδες, δράκοι, μάγισσες και βασιλιάδες πάνε κι έρχονται ανάμεσα στα παραμύθια και στην αλήθεια. Δρόμο παίρνουν και δρόμο αφήνουν, φτάνουν στις άκρες του κόσμου κι ύστερα πάλι γυρίζουν πίσω. Και τέλος ζούνε και ΚΟΙΜΟΥΝΤΑΙ αυτοί καλά κι εμείς καλύτερα! Για παιδιά μικρά με μεγάλη φαντασία και για νέους γονείς με πολλή όρεξη! Ιστορίες που διαβάζονται μέσα σε δέκα λεπτά! Από τις εκδόσεις ΜΕΤΑΙΧΜΙΟ.

# Υπό την αιγίδα του ΕΟΤ σημαντικές διεθνείς πολιτιστικές εκδηλώσεις του Μαΐου

Ιδιαίτερα σημαντικές διεθνείς εκδηλώσεις πολιτισμού πραγματοποιούνται εντός του Μαΐου υπό την αιγίδα του ο ΕΟΤ, στο πλαίσιο της υποστήριξης του οργανισμού σε δράσεις που προωθούν τις ειδικές μορφές τουρισμού, όπως ο πολιτιστικός, και ταυτόχρονα συμβάλλουν στον εμπλουτισμό του τουριστικού προϊόντος και την επιμήκυνση της τουριστικής περιόδου. Πρόκειται για το «14ο Διεθνές Φεστιβάλ Μουσικών Συνόλων» (που πραγματοποιήθηκε (21-22/5) στο Μέγαρο Μουσικής Αθηνών), το «4ο Διεθνές Φεστιβάλ Θεάτρου Μήλου», το 18ο Διεθνές Φεστιβάλ Ψηφιακών Τεχνών Ελλάδας, «Athens Digital Arts Festival» (ADAF) και την παράσταση «Medea and other friends I made in Athens».



Το «Διεθνές Φεστιβάλ Θεάτρου Μήλου» θα πραγματοποιηθεί φέτος για τέταρτη χρονιά από τις 21 Μαΐου έως τις 12 Ιουνίου σε διαφορετικά σημεία του νησιού (στην Πλάκα, στο αρχαίο θέατρο και σε σημεία-έκπληξη). Με αφορμή την πανδημία, η φετινή διοργάνωση έχει ως θεματικό άξονα την αμφισβήτηση της κλασικής δομής του θεάτρου, με αναφορά στις έννοιες της αποκατάστασης και της φροντίδας στην τέχνη για την ανακάλυψη νέων μεθόδων, συνθηκών δημιουργίας και σχέσεων με το κοινό. Σκοπός του θεσμού είναι η διαμόρφωση ενός κέντρου φιλοξενίας (residency) για τη στήριξη και την ανάδειξη του έργου νέων και ανερχόμενων Ελλήνων και ευρωπαϊών σκηνοθετών, προσφέροντάς τους την ευκαιρία να

βιώσουν τον τόπο της Μήλου για μεγάλο χρονικό διάστημα και να διερευνήσουν καλλιτεχνικές πρακτικές σε συνεργασία με τους ερασιτέχνες-ηθοποιούς του νησιού. Το φεστιβάλ προσκαλεί τους δημιουργούς να ανακαλύψουν νέες μεθόδους και εκφραστικά μέσα κατά τη διάρκεια της εργαστηριακής διαδικασίας, ώστε κατόπιν να αποδώσουν θεματικές και γεγονότα μέσα από τον αυτοσχεδιασμό και τον πειραματισμό.

Το **18ο Athens Digital Arts Festival (ADAF)** διοργανώνεται από τις 25 έως τις 29 Μαΐου στο κέντρο της Αθήνας (πλατεία Κοτζιά). Το φεστιβάλ θα είναι και φέτος υβριδικό, καθώς θα διεξαχθεί και online το φθινόπωρο του 2022, εξερευνώντας και στις δύο εκδοχές του τη θεματική «FutuRetro», δηλαδή την επιστημονική



18<sup>TH</sup> ATHENS DIGITAL ARTS FESTIVALFutuRetro<sup>®</sup>25-29 Μαΐου Πλατεία Κοτζιά  
Κτιριακό συγκρότημα πρώην notoshomeATHENS  
DIGITAL  
ARTS  
FESTIVAL

φαντασία και τον ρετροφουτουρισμό, ως μέρος της επιστήμης του μέλλοντος, ώστε να παρουσιαστεί το σήμερα μέσα από τα μάτια του παρελθόντος και το παρελθόν μέσα από τα μάτια του μέλλοντος. Στο φετινό πρόγραμμα περιλαμβάνονται προβολές, εκθέσεις, πειραματικές δράσεις, εργαστήρια, ομιλίες, ακαδημαϊκές παρουσιάσεις, αφιερώματα στα μεγαλύτερα διεθνή φεστιβάλ με αποκλειστικό υλικό και επίσημους προσκεκλημένους, καθώς και δράσεις με ειδικό περιεχόμενο για γονείς και παιδιά. Επισημαίνεται ότι, κάθε χρόνο, το φεστιβάλ προσελκύει επισκέπτες από όλο τον κόσμο, ενισχύοντας έτσι σημαντικά την εικόνα της Αθήνας ως τόπου διοργάνωσης καινοτόμων πολιτιστικών εκδηλώσεων και συγκέντρωσης νέων καλλιτεχνών.

Η αγγλόφωνη θεατρική παράσταση **«Medea and other friends I made in Athens»** παρουσιάζεται φέτος για τέταρτη χρονιά από την πολιτιστική εταιρεία «Κοίλον» στο Webster University Cultural Centre της Πλάκας, την περίοδο Μάιος-Οκτώβριος 2022. Η παράσταση αποτελεί σύνθεση μερικών από τα σπουδαιότερα έργα της αρχαίας ελληνικής γραμματείας και συγκεκριμένα την «Οδύσσεια» του Ομήρου, τις «Εκκλησιάζουσες» και τον «Πλούτο» του Αριστοφάνη, την «Μήδεια» του Ευριπίδη, τον «Προμηθέα Δεσμώτη» του Αισχύλου και την «Αντιγόνη» του Σοφοκλή και αποσκοπεί στη γνωριμία των ξένων κατοίκων και επισκεπτών της ελληνικής



GREECE

πρωτεύουσας με τον αρχαίο ελληνικό πολιτισμό. Σημειώνεται ότι, εξαιτίας της μεγάλης απήχησης της, το καλοκαίρι του 2021 τιμήθηκε με τη διάκριση Travelers Choice Award, από την δημοφιλέστερη πλατφόρμα του είδους TripAdvisor.

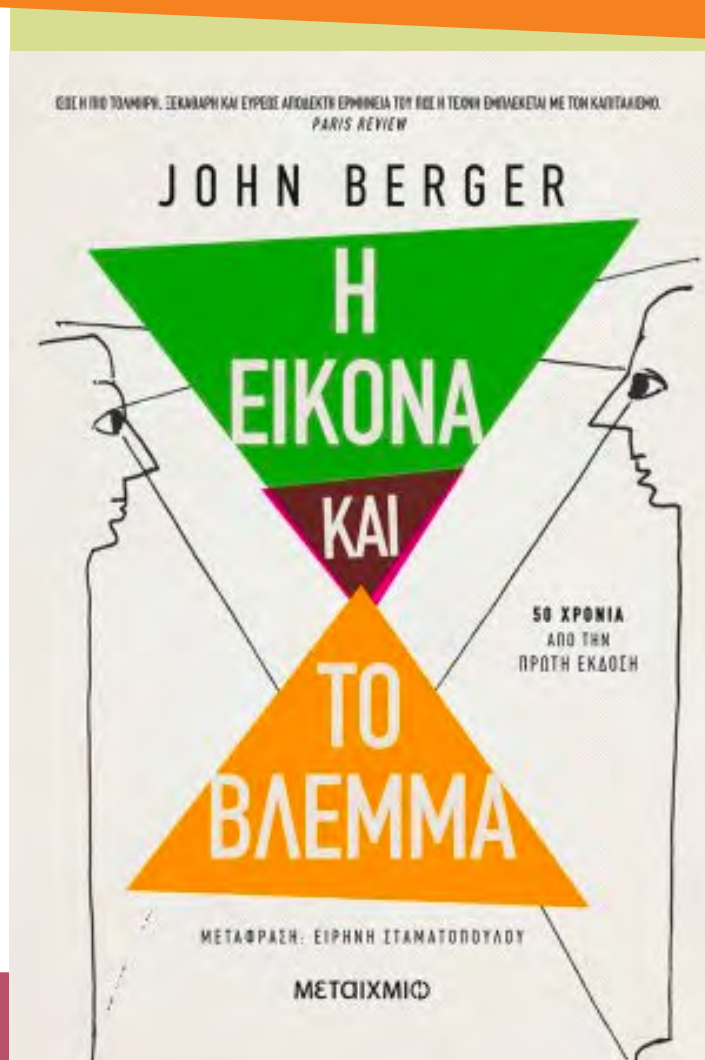




## 1923: Εχθρική πατρίδα

Μετά την καταστροφή της Σμύρνης χιλιάδες πρόσφυγες κατακλύζουν το λιμάνι του Πειραιά, ενώ το στρατιωτικό κίνημα που αναλαμβάνει επίσημα την άσκηση της εξουσίας απαιτεί την απομάκρυνση του βασιλιά. Η στρατοκρατούμενη διοίκηση πρέπει να φροντίσει για τη σίτιση και τη στέγαση των χαροκαμένων προσφύγων οι οποίοι, πέρα από τις ταλαιπωρίες τους, έχουν να υπομείνουν και τη σχεδόν εχθρική, σε πολλές περιπτώσεις, αντιμετώπιση από τους γηγενείς Έλληνες. Έχουν την ελπίδα ότι σύντομα θα επιστρέψουν στους τόπους καταγωγής τους, αλλά η πραγματικότητα είναι πολύ διαφορετική. Από τις εκδόσεις ΙΚΑΡΟΣ.

## Η εικόνα και το βλέμμα



Η οπτική αντίληψη προηγείται των λέξεων. Το παιδί βλέπει και αναγνωρίζει πριν μπορέσει να μιλήσει. Όμως η οπτική αντίληψη προηγείται των λέξεων και υπό μία άλλη έννοια. Η οπτική αντίληψη είναι εκείνη που καθορίζει τη θέση μας στον κόσμο που μας περιβάλλει· ερμηνεύουμε αυτόν τον κόσμο με λέξεις, αλλά οι λέξεις δεν μπορούν ποτέ να αναιρέσουν το γεγονός ότι περιβαλλόμαστε από αυτόν. Η σχέση μεταξύ του τι βλέπουμε και του τι γνωρίζουμε δεν είναι ποτέ σαφώς προσδιορισμένη. Το βιβλίο του John Berger, ασκώντας κριτική στην παραδοσιακή δυτική αισθητική της τέχνης, αποκαλύπτει καλά κρυμμένα ιδεολογήματα πίσω από τις εικόνες. Ο συγγραφέας, δίνοντας έμφαση στον τρόπο με τον οποίο κοιτάζουμε τα έργα ζωγραφικής, μεταβάλλει τελικά τον τρόπο που κοιτάζουμε τις εικόνες εν γένει. Πενήντα χρόνια μετά την πρώτη κυκλοφορία του βιβλίου, τα ερωτήματα που θέτει εξακολουθούν να είναι επίκαιρα και να απασχολούν την αισθητική θεωρία και την ιστορία της τέχνης. Από τις εκδόσεις ΜΕΤΑΙΧΜΙΟ.



quote of the day

BEHOLD THE TURTLE. HE MAKES  
PROGRESS ONLY WHEN HE STICKS  
HIS NECK OUT.

James Bryant Conant



tip of the day

"Try to be like the turtle—at ease in your own shell."  
- Bill Copeland



23 Μαΐου

- › Παγκόσμια Ημέρα Χελώνας
- › Διεθνής Ημέρα για τον Τερματισμό του Μαιευτικού Συρίγγιου
- › National Lucky Penny Day
- › National Taffy Day