

NEA

λουξ
free

- ΧΩΡΙΣ ΠΡΟΣΘΗΚΗ ΖΑΧΑΡΗΣ*
- ΧΩΡΙΣ ΣΥΝΤΗΡΗΤΙΚΑ

ΧΩΡΙΣ ΑΝΘΡΑΚΙΚΟ

Νέα λουξ free, ήρθε η ώρα να τη δοκιμάσεις!

Η λουξ φέρνει κάτι μοναδικό, τη νέα μπλε πορτοκαλάδα **χωρίς ανθρακικό λουξ free, χωρίς συντηρητικά, χωρίς προσθήκη ζάχαρης, με 100% φυσικά γλυκαντικά και 60% λιγότερες θερμίδες!**

Ανακάλυψε την πλούσια γεύση της, που θα σε γεμίσει απόλαυση και τα φυσικά χαρακτηριστικά της, σε **νέα καινοτόμα φιάλη!**



ΜΕΙΩΜΕΝΕΣ ΘΕΡΜΙΔΕΣ

*Περιέχει φρουκτόζη, σάκχαρα φρούτων και γλυκαντικά φυσικής προέλευσης.

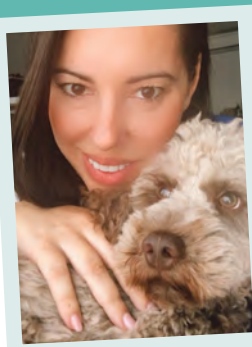
SAY *yes* to the **press**



ΓΙΑΤΙ ΑΥΞΑΝΟΝΤΑΙ ΟΙ ΤΙΜΕΣ ΣΤΙΣ ΣΥΝΔΡΟΜΗΤΙΚΕΣ ΠΛΑΤΦΟΡΜΕΣ;



Good morning SayYessers!



Φτιάξε καφέ να στα πω...

Καλημέρα **SayYesser!**

Επειδή σου αρέσουν οι ιστορίες και συνεχώς μου ζητάς κι άλλες... κι επειδή έχουν ηθικά διδάγματα που αξίζει να γίνονται αφορμές για σκέψη και προβληματισμό, είπα να μη σου χαλάσω χατίρι...

Σε μια μικρή ιταλική πόλη, πριν από πολλά χρόνια, ένας ιδιοκτήτης μικρής επιχείρησης χρωστούσε ένα μεγάλο χρηματικό ποσό σε έναν τοκογλύφο. Ο τοκογλύφος ήταν ένας πολύ ηλικιωμένος, μη ελκυστικός τύπος που έτυχε να γλυκοκοιτάξει την κόρη του ιδιοκτήτη της επιχείρησης.

Αποφάσισε να προσφέρει στον επιχειρηματία μια συμφωνία που θα εξαφάνιζε εντελώς το χρέος που του όφειλε. Ωστόσο, θα έσβηνε το χρέος μόνο αν μπορούσε να παντρευτεί την κόρη του επιχειρηματία. Περιττό να πούμε ότι αυτή η πρόταση αντιμετωπίστηκε με ένα βλέμμα αηδίας.

Ο τοκογλύφος είπε ότι θα έβαζε δύο βότσαλα σε μια τσάντα, ένα λευκό και ένα μαύρο. Η κόρη θα έπρεπε στη συνέχεια να βάλει το χέρι στην τσάντα και να διαλέξει ένα βότσαλο. Αν ήταν μαύρο, το χρέος θα εξαφανιζόταν, αλλά ο τοκογλύφος θα την παντρευόταν. Αν ήταν το λευκό, το χρέος θα εξαφανιζόταν επίσης, αλλά η κόρη δεν θα έπρεπε να τον παντρευτεί.

Έσκυψε λοιπόν και μάζεψε δύο βότσαλα. Ενώ τα μάζευε, η κόρη παρατήρησε ότι είχε πάρει δύο μαύρα βότσαλα και τα είχε βάλει και τα δύο στην τσάντα. Στη συνέχεια ζήτησε από την κόρη να πιάσει την τσάντα και να διαλέξει μόνο ένα.

Η κόρη είχε φυσικά τρεις επιλογές για το τι θα μπορούσε να κάνει:

- Να αρνηθεί να διαλέξει βότσαλο από την τσάντα.
- Να ζητήσει να βγάλει και τα δύο βότσαλα από την τσάντα ώστε να ξεσκεπάσει τον τοκογλύφο για την απάτη.
- Να διαλέξει ένα βότσαλο από την τσάντα γνωρίζοντας καλά ότι ήταν μαύρο και να θυσιάσει τον εαυτό της για την ελευθερία του πατέρα της.

Τι έκανε; Έβγαλε ένα βότσαλο από την τσάντα και πριν το κοιτάξει «κατά λάθος» το έριξε στη μέση των άλλων βότσαλων. Είπε τότε στον τοκογλύφο:

«Ω, πόσο αδέξιο ήταν εκ μέρους μου! Δεν πειράζει, αν κοιτάξεις στην τσάντα γι' αυτό που έχει απομείνει, θα μπορέσεις να καταλάβεις ποιο βότσαλο διάλεξα».

Το βότσαλο που έμεινε στην τσάντα είναι προφανώς μαύρο και βλέποντας ότι ο τοκογλύφος δεν ήθελε να εκτεθεί, έπρεπε να παίξει σαν το βότσαλο που άφησε η κόρη να ήταν λευκό και να ξεκαθαρίσει το χρέος του πατέρα της.

Tip of the Day: Μπορεί να σου φαίνεται βουνό... να φαντάζει αδύνατο πολλές φορές το να ξεπεράσεις μια δύσκολη κατάσταση. Πρέπει να ξέρεις όμως ότι οι επιλογές που έχεις είναι περισσότερες από όσες σου δίνονται... Να σκέφτεσαι έξω από το κουτί, να δημιουργείς τις επιλογές σου και θα δεις ότι μόλις πάρεις την κατάσταση στα χέρια σου όλα θα αρχίσουν να σου φαίνονται ευκολότερα.

Γιατί αυξάνονται οι τιμές στις συνδρομητικές πλατφόρμες;



Οι streaming πλατφόρμες, όπως το Netflix, το Disney Plus, το Apple Tv Plus, ανακοίνωσαν αύξηση της συνδρομής τους το 2022. Γιατί όμως;

Οι υπηρεσίες streaming όπως όλα δείχνουν πρέπει είτε να αυξήσουν τις τιμές τους, είτε να επενδύσουν στη διαφήμιση, είτε και τα δύο... Όσο επενδύουν περισσότερα χρήματα στη δημιουργία μίας βιβλιοθήκης περιεχομένου, δεν επωφελούνται ιδιαίτερα από την προσθήκη νέων συνδρομητών. Αυτό συμβαίνει επειδή οι περισσότεροι γίνονται συνδρομητές σε μία κυρίως πλατφόρμα προγραμμάτων.

Σύμφωνα με τον όμιλο ανάλυσης δεδομένων «Kantar», τον Δεκέμβριο του 2021 το 85% των νοικοκυριών στις ΗΠΑ ήταν συνδρομητές σε μια υπηρεσία streaming. Ο αριθμός αυτός αυξήθηκε μόνο κατά 2% ετησίως, αφήνοντας ουσιαστικά ελάχιστα περιθώρια ανάπτυξης.

Είναι σημαντικό να ξέρουμε ότι πλατφόρμες όπως το Netflix δεν κερδίζουν από την παραχώρηση αδειών χρήσης περιεχομένου σε άλλες πλατφόρμες. Το





πρωτότυπο περιεχόμενο του Netflix είναι αποκλειστικό για την υπηρεσία του και πληρώνει προκειμένου να αποκτήσει τα δικαιώματα του περιεχομένου άλλων στούντιο στην πλατφόρμα του.

Το Netflix ανέφερε μάλιστα πως έχασε συνδρομητές για πρώτη φορά εδώ και πάνω από μια δεκαετία τον Απρίλιο, ενώ συνέχιζε να χάνει τους μήνες που ακολούθησαν. Γι' αυτό τον λόγο έχει θέσει σε λειτουργία μία βαθμίδα συνδρομής που υποστηρίζεται από διαφημίσεις και σχεδιάζει να αποκλείσει τον διαμοιρασμό κωδικών πρόσβασης το επόμενο έτος, επιδιώκοντας έτσι να διαφοροποιήσει την πηγή εσόδων και να συμπίσει τους υπάρχοντες συνδρομητές.

Κάτι αντίστοιχο συμβαίνει και με το Apple TV Plus, δεδομένου ότι κερδίζει χρήματα μόνο από την προσέλκυση συνδρομητών και όχι από την αδειοδότηση του περιεχομένου που δαπανά χρήματα για τη δημιουργία του. Έτσι, η Apple προχώρησε σε αύξηση των τιμών σε όλες τις υπηρεσίες της τον περασμένο μήνα, συμπεριλαμβανομένου του Apple TV Plus, επικαλούμενη «αύξηση του κόστους αδειοδότησης». Επίσης, είναι πολύ πιθανό η εταιρία να στραφεί στη διαφήμιση.

Και μπορεί η Disney Plus να πρόσθεσε εννέα εκατομμύρια συνδρομητές στις ΗΠΑ τους τελευταίους μήνες, ωστόσο έχασε 1,5 δισ. δολάρια σε έσοδα εξαιτίας της «αύξησης του κόστους προγραμματισμού και παραγωγής», καθώς και της έλλειψης κινηματογραφικών ταινιών απευθείας προς ροή. Η Disney επέλεξε να υιοθετήσει το μοντέλο με διαφημιστική υποστήριξη και θα θέσει σε λειτουργία τη νέα κατηγορία των 7,99 δολαρίων ανά μήνα στις 8 Δεκεμβρίου.





Χρήστος Αρφάνης,
Σκηνοθέτης - Αρθρογράφος



Ο Russell Crowe μοιράζεται τις προκλήσεις που αντιμετώπισε κατά την σκηνοθεσία της ταινίας «Poker Face: Ο Τζογαδόρος»

Η ταινία «Poker Face: Ο Τζογαδόρος» που θα κάνει πρεμιέρα την Πέμπτη, 1 Δεκεμβρίου 2022 στη χώρα μας, είναι η πρώτη σκηνοθετική προσπάθεια του Russell Crowe μετά το «The Water Diviner» του 2014. Έπειτα από 8 χρόνια απουσίας από τον χώρο που τον ανέδειξε, ο βραβευμένος με Όσκαρ ηθοποιός μίλησε στο RadioTimes.com για τον λόγο της απουσίας του.



“Είχα μια πολύ ατυχή κατάσταση μετά το «The Water Diviner» γιατί στην πραγματικότητα έπρεπε να είχα προχωρήσει κατευθείαν στην επόμενη ταινία και έπειτα σε μια επόμενη ταινία”, μοιράστηκε ο Crowe. “Αλλά ο στενός συνεργάτης μου, ο Andrew Lesnie, ο οποίος ήταν φίλος μου για 20 και πλέον χρόνια, πέθανε και ήταν ο Costello για τον Abbott μου*, αν ξέρετε τι εννοώ. Το βρήκα πολύ, πολύ δύσκολο στη σκέψη να είμαι σε ένα σετ (σ.σ. χωρίς αυτόν).”

“Είχαμε μεγαλώσει με κάθε επιρροή κινηματογραφικά να είναι ίδια, τελειώναμε ο ένας τις προτάσεις του άλλου, ήμασταν απλώς δύο μισά του συνόλου και το να χάσω αυτό μου απέσυρε πραγματικά την ορμή που ήθελα να σκηνοθετήσω”, είπε συμπληρωματικά ο Russell Crowe.

Η περίληψη για την ταινία «Poker Face: Ο Τζογαδόρος» είναι η εξής: “Ένας δισεκατομμυριούχος προσκαλεί



κάποιους παιδικούς του φίλους για μια βραδιά Poker. Μεταξύ τους υπάρχει μια σχέση αγάπης αλλά και ανταγωνισμού που πολλές φορές φτάνει σε οριακό σημείο ίσως αυτή τη φορά και επικίνδυνο.”

Σε σκηνοθεσία Russell Crowe με τους Liam Hemsworth, Lynn Gilmartin, Elsa Pataky, Russell Crowe, Brooke Satchwell, Jacqueline McKenzie, RZA, Matt Nable, Daniel MacPherson, Jack Thompson το «Poker Face: Ο Τζογαδόρος» κυκλοφορεί την 1η Δεκεμβρίου 2022 στα Village Cinemas.

*Οι Abbott και Costello ήταν κλασικό ντουέτο Αμερικανών κωμικών ηθοποιών που ξεκινώντας από επιθεωρήσεις και ραδιοφωνικές εκπομπές

αναδείχθηκαν εξαιρετικοί ηθοποιοί του κινηματογράφου από την περίοδο του Β' Παγκοσμίου Πολέμου και μετά.



VILLAGE POKER FACE: Ο ΤΖΟΓΑΔΟΡΟΣ - trailer (greek subs)

Watch later Share

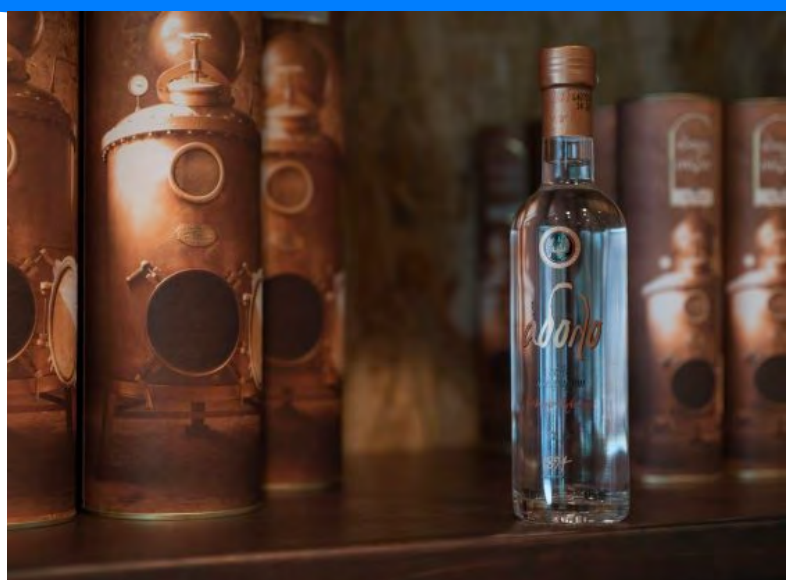
Watch on YouTube

Πηγές
<https://www.radiotimes.com/movies/russell-crowe-poker-face-exclusive-newsupdate/>
https://www.youtube.com/watch?v=5Qp155_uahY
<https://www.filmly.gr/movies-database/poker-face-2022/>





Το limited Ούζο Πλωμαρίου Άδολο διαθέσιμο στο γιορτινό καλάθι των Cellier



Τα Χριστούγεννα είναι η εποχή που όλοι θέλουν να δωρίσουν σε φίλους ή και στον εαυτό τους ένα πολύτιμο δώρο. Την περίοδο των γιορτών, οι ευκαιρίες για οικογενειακά και φιλικά τραπέζια είναι πολλές, και το triple distilled Άδολο αποτελεί την ιδανική επιλογή για όποιον ξέρει να εκτιμά και να απολαμβάνει ένα υψηλής ποιότητας απόσταγμα.

Το Ούζο Πλωμαρίου Άδολο αποτελεί την «καρδιά» του Ούζου Πλωμαρίου Ισίδωρος Αρβανίτης, με τη μακρά παράδοση και την εξαιρετική ποιότητα. Αποτελεί ένα υψηλής ποιότητας ούζο που απευθύνεται στους λάτρεις της αυθεντικής απόλαυσης και αποτελεί ένα ιδιαίτερο δώρο για την γιορτινή περίοδο. Πρόκειται για ένα εκλεκτό, ισοροπημένο, dry ούζο 42 βαθμών, με μοναδικά αρώματα και εντάσεις που αποστάζεται ακόμα και σήμερα με παραδοσιακή διαδικασία. Προέρχεται από 100% τριπλή απόσταξη, η οποία πραγματοποιείται υπομονετικά, για 13 επιπλέον ώρες, μέσα στο σφυρηλατημένο στο χέρι χάλκινο άμβυκα του 1911, πάνω σε χαμηλή φωτιά από ξύλα ελιάς.

Το μοναδικό αυτό προϊόν, αποτελεί μια ολοκληρωμένη πρόταση για ένα ξεχωριστό δώρο τα φετινά Χριστούγεννα, ενώ ταυτόχρονα μπορεί να πρωταγωνιστήσει σε κάθε γιορτινό τραπέζι. Αναζητήστε το Ούζο Πλωμαρίου Άδολο στα καλάθια της χριστουγεννιάτικης συλλογής δώρου στις κάβες Cellier - η επωνυμία που έχει συνδεθεί με την εκλεκτικότητα και τις gourmet προτάσεις, είτε στα φυσικά καταστήματα ή και [online](#) και χαρίστε στους αγαπημένους σας ή και στον εαυτό σας ένα υψηλής ποιότητας δώρο.

Γλυκά Χριστούγεννα στον Γρηγόρη!

Στον [Γρηγόρη](#) τα φετινά Χριστούγεννα είναι γεμάτα από νέες λαχταριστές γλυκιές γεύσεις και ροφήματα, άκρως εορταστικά!

Ο [Χmas Cappuccino](#) και η [Χmas σοκολάτα](#), κρύβουν μέσα τους τα αρώματα και τη μαγεία Χριστουγέννων και ενθουσιάζουν τους λάτρεις του καφέ και της σοκολάτας!

Όσο για τα γλυκά, στο [Γρηγόρη](#) τα παραδοσιακά γλυκίσματα των Χριστουγέννων έχουν ένα ξεχωριστό χαρακτήρα και μία μοναδική γεύση που τα κάνει ακαταμάχητα. Τα [Bites Κουραμπιές αμυγδάλου](#), με επικάλυψη bitter σοκολάτας και τα [Bites Μελομακάρονο](#) με επικάλυψη λευκής σοκολάτας, είναι η πιο απολαυστική πρόταση για το σπίτι, το γραφείο ή για κέρασμα στα αγαπημένα σας πρόσωπα. Αποτελούν και μία ιδανική επιλογή για δώρο καθώς διατίθενται σε μία [premium συσκευασία](#).

Επισκεφθείτε το [κατάστημα Γρηγόρης](#) της γειτονιάς σας ή παραγγείλετε online στο [gregorys.gr](#) ή στο [Gregory's e-order App](#) για να γευτείτε το Χmas loading στο έπακρο.



Η Tommy Hilfiger καλωσορίζει την εορταστική περίοδο με το λανσάρισμα μιας festive συλλογής

Η Tommy Hilfiger, η οποία ανήκει στην PVH Corp. [NYSE: PVH], ανακοινώνει το λανσάρισμα της εορταστικής συλλογής και καμπάνιας, εξυμνώντας το αμερικανικό στυλ με μια ιδιαίτερη και μοντέρνα αισθητική. Η νέα συλλογή περιλαμβάνει κλασικά preppy style κομμάτια με φρέσκες πινελιές για άνδρες και γυναίκες, σχεδιασμένα με υφάσματα υψηλής ποιότητας που λάμπουν με το στυλ τους και φωτίζουν τις νύχτες σας με φίλους και αγαπημένα πρόσωπα αυτές τις γιορτές. Από τις χαλαρές συναντήσεις έως τις εορταστικές στιγμές ανταλλαγής δώρων και ευχών, αυτή η συλλογή προσφέρει ευέλικτες επιλογές είτε για χαλαρό είτε για πιο βραδινό look, με ανανεωμένες σιλουέτες, άνετα υφάσματα και πολυτελές στυλ.

Με έμπνευση την pop κουλτούρα της Ανατολικής Ακτής, τα signature κομμάτια της συλλογής περιλαμβάνουν κλασικά Oxford πουκάμισα και preppy style φόρμες με έντονες χρωματικές ρίγες και υπερμεγέθεις σιλουέτες. Τα ευέλικτα must-haves περιλαμβάνουν ένα shirt dress και μία καμπαρντίνα φτιαγμένα από οργανικό βαμβάκι για μια πιο βιώσιμη προσέγγιση στα βασικά ρούχα της σεζόν. Τα καρό Black Watch style κομμάτια με το νέο TH Monogram διαδραματίζουν κεντρικό ρόλο στην ανανεωμένη σειρά ανδρικών ρούχων, ενώ το εμβληματικό γυναικείο παλτό και το shirt dress βρίσκονται στο επίκεντρο, επανασχεδιασμένα με νέα υλικά για να ταιριάζουν στη σεζόν. Τα μάλλινα πλεκτά και τα bomber jackets με varsity νούμερα, αποτελούν λαμπερές επιλογές για εορταστικές περιστάσεις, ενώ τα πολυτελή loungewear κομμάτια είναι η ιδανική επιλογή για χαλάρωση μετά τις εορταστικές βραδιές.



Το Persil συμμετείχε στην Εβδομάδα Μόδας της Αθήνας σε ένα μοναδικό Sustainable Fashion Show



Το Persil αγαπά τα ρούχα και τη μόδα και μέσω του κινήματος #RethinkFashion μας προτρέπει να αγοράζουμε λιγότερα αλλά ποιοτικά ρούχα και να τα διατηρούμε περισσότερο φροντίζοντάς τα με τα νέα Persil Renew.

Στο πλαίσιο αυτό, φέτος ήταν ο υποστηρικτής της σχολής μόδας της Ρομίνας Καραμανέα στο Fashion Show της 31ης Εβδομάδας Μόδας της Αθήνας. Οι σπουδαστές της σχολής συμμετείχαν σε ένα Sustainable Fashion Project με τίτλο Reinvent Little Black dress. Ο στόχος τους ήταν να φέρουν στο σήμερα, το iconic μαύρο φόρεμα που είναι ένα διαχρονικό κομμάτι της μόδας, αφήνοντας το μικρότερο δυνατό περιβαλλοντικό αποτύπωμα. Τα ανατρεπτικά φορέματα που δημιούργησαν, εμπνεύστηκαν από το μπουκάλι του Persil, ενώ χρησιμοποίησαν βιώσιμα υλικά και έδωσαν νέα ζωή σε υφάσματα που είχαν ήδη χρησιμοποιηθεί.

Στην Instagram σελίδα του Persil, έτρεξε διαγωνισμός, όπου οι followers επέλεξαν το φόρεμα που τους άρεσε περισσότερο. Ένας τυχερός κέρδισε το φόρεμα που έλαβε τις περισσότερες ψήφους, ενώ ο σχεδιαστής του, κέρδισε μία υποτροφία ενός έτους για τη Σχολή Μόδας, χορηγούμενη από το Persil.



Οι Έλληνες εμπιστεύονται τη FREE NOW για τις μετακινήσεις τους

Μεγάλη αποδοχή του Ευρωπαϊκού Super App Μετακίνησης από το ελληνικό κοινό, σε μόλις δύο μήνες 1+ εκατομμύρια διαδρομές με τη νέα εφαρμογή FREE NOW.

Το FREE NOW πετυχαίνει σημαντικά αποτελέσματα στην ελληνική αγορά, δύο μόλις μήνες μετά μετά το λανσάρισμα της νέας πλατφόρμας σε Αθήνα και Θεσσαλονίκη. Από τις 3 Οκτωβρίου, όταν ξεκίνησε η διαδικασία μετάβασης στη νέα εφαρμογή, 7.000 οδηγοί εντάχθηκαν στο στόλο της FREE NOW. Ο αριθμός αντιστοιχεί σε όλους τους οδηγούς που χρησιμοποιήσαν την εφαρμογή της BEAT τους τελευταίους τέσσερις μήνες λειτουργίας της, στην Ελλάδα.

Σημαντική όμως, ήταν και η ανταπόκριση των χρηστών του BEAT, οι οποίοι μαζικά μετέβησαν στη νέα εφαρμογή, μέσα από την προτεινόμενη διαδικασία. Ανταποκρινόμενοι στο κάλεσμα της καμπάνιας «Το BEAT αλλάζει και είναι για καλό», οι επιβάτες κατέβασαν την καινούργια εφαρμογή μετακινήσεων της FREE NOW, ενώ πάνω από το 95% των αιτημάτων για ταξί ολοκληρώθηκαν. Το ποσοστό που σημειώνεται είναι το υψηλότερο επίπεδο ικανοποίησης, για την εταιρεία τα τελευταία 11 χρόνια.

Την ίδια στιγμή η FREE NOW έχει αποκτήσει περισσότερους 100.000 νέους χρήστες οι οποίοι έχουν δημιουργήσει λογαριασμό απευθείας στη νέα εφαρμογή. Ως αποτέλεσμα, έχουν πραγματοποιηθεί περισσότερες από 1.000.000 διαδρομές, μέσω της εφαρμογής της FREE NOW σε Αθήνα και Θεσσαλονίκη τις τελευταίες εβδομάδες.

Επισκεφθείτε την ιστοσελίδα της FREE NOW για περισσότερες πληροφορίες και κατεβάστε την εφαρμογή FREE NOW για iOS ή Android.



Διπλή διάκριση για την Χρυσή Ζύμη στα Frozen Food Awards 2022!



Η κ. Αγάπη Παπαδοπούλου, Group business development director της εταιρείας παραλαμβάνει τα βραβεία.

Με χρυσό και αργυρό βραβείο διακρίθηκε η Χρυσή Ζύμη, στη διοργάνωση Frozen Food Awards 2022, η οποία διοργανώθηκε από την Boussias.

Χρυσό βραβείο απέσπασε η Σπιτική Χορτόπιτα Ολικής Άλεσης με σπανάκι, γιαούρτι και κρίταμο της Χρυσής Ζύμης για την ποιότητα, την υψηλή διατροφική αξία καθώς και για την καινοτομία στην παραγωγική διαδικασία της.

Η Σπιτική Χορτόπιτα με φύλλο Ολικής Άλεσης αποτελεί μία πρόταση υψηλής διατροφικής αξίας που προσφέρει όλη τη νοστιμιά της πίτας και όλα τα οφέλη της Ολικής Άλεσης.

Το αργυρό βραβείο κέρδισε ένα ακόμη καινοτόμο προϊόν της Χρυσής Ζύμης, η Χορευτή Κασερόπιτα με λαδοτύρι Μυτιλήνης, γραβιέρα Κρήτης και κασέρι Ελασσόνας. Η γευστική αυτή πρόταση ξεχωρίζει, τόσο για τη νοστιμιά του ιδιαίτερου τραγανού φύλλου και τον απολαυστικό συνδυασμό γνήσιων ελληνικών τυριών, όσο και για τη διατροφική αξία που προσφέρει καθώς αποτελεί πηγή ασβεστίου και έχει χαμηλή περιεκτικότητα σε σάκχαρα.

Παγκόσμιο Κύπελλο FIFA 2022 Όλα όσα δεν ξέρετε

Το [Pricefox.gr](https://www.pricefox.gr) δεν θα μπορούσε να μην ασχοληθεί και με τα δεδομένα του μουντιάλ με το ενδιαφέρον να κορυφώνεται όσο πλησιάζουμε την ώρα των νοκ-άουτ παιχνιδιών. Με το νέο άρθρο το Pricefox παρουσιάζει όλα όσα δεν ξέρει για το [παγκόσμιο κύπελλο](#).



Ο μεγάλος τελικός στο Κατάρ είναι στις 18 Δεκεμβρίου. Είναι το πρώτο που λαμβάνει χώρα σε Αραβικό έθνος και μόλις το δεύτερο που στην Ασιατική ήπειρο, μετά το Παγκόσμιο του '02 που φιλοξένησε η Ιαπωνία και η Νότια Κορέα. Αυτή θα είναι επίσης και η πρώτη φορά που το Μουντιάλ διεξάγεται τόσο αργά μέσα στη χρονιά, εξαιτίας των υψηλών θερμοκρασιών που σημειώνονται στο Κατάρ κατά την καλοκαιρινή περίοδο. Θυμίζουμε ότι η Γαλλία είναι η πιο πρόσφατη πρωταθλήτρια χώρα, επικρατώντας 4-2 έναντι της Κροατίας, στο Μουντιάλ του 2018.

Λίγα λόγια για το Παγκόσμιο Πρωτάθλημα

Το παγκόσμιο κύπελλο FIFA 2022 διεξάγεται στο Κατάρ, μεταξύ 20 Νοεμβρίου και 18 Δεκεμβρίου. Το τουρνουά πραγματοποιήθηκε για πρώτη φορά το 1930 και έκτοτε επαναλαμβάνεται κάθε τέσσερα χρόνια κάνοντας το φετινό παγκόσμιο τουρνουά το 22ο σε σειρά. Είναι όμως το πρώτο που λαμβάνει χώρα σε Αραβικό έθνος και μόλις το δεύτερο που στην Ασιατική ήπειρο, μετά το Παγκόσμιο του '02 που φιλοξένησε η Ιαπωνία και η Νότια Κορέα. Αυτή θα είναι επίσης και η πρώτη φορά

που το Μουντιάλ διεξάγεται τόσο αργά μέσα στη χρονιά, εξαιτίας των υψηλών θερμοκρασιών που σημειώνονται στο Κατάρ κατά την καλοκαιρινή περίοδο.

Θυμίζουμε ότι η Γαλλία είναι η πιο πρόσφατη πρωταθλήτρια χώρα, επικρατώντας 4-2 έναντι της Κροατίας, στο Μουντιάλ του 2018

Λίγα λόγια για το Κατάρ

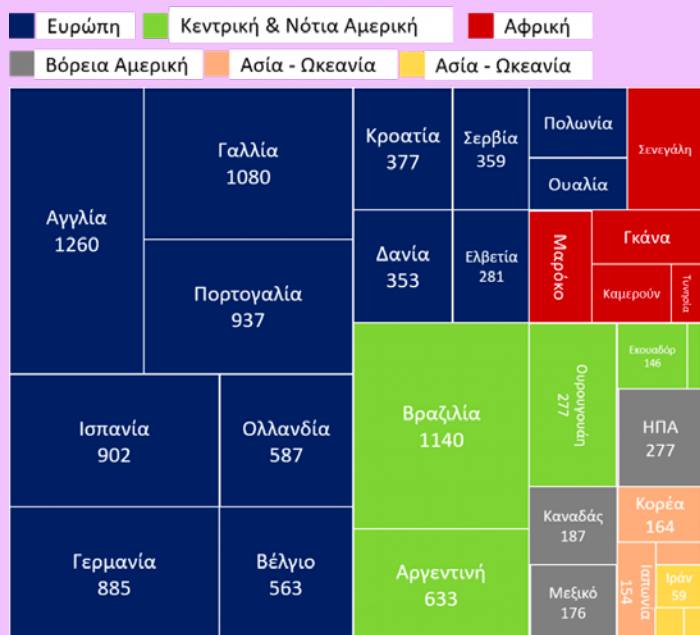
Το Κατάρ βρίσκεται στη χερσόνησο του Περσικού Κόλπου και συνορεύει μόνο με τη Σαουδική Αραβία στα νότια. Έχει πληθυσμό περίπου 3 εκατομμύρια. Το φετινό Μουντιάλ θα διεξαχθεί σε 8 στάδια συνολικά τα οποία βρίσκονται ως επί το πλείστον στην ανατολική ακτή, με έκταση 11.600 χλμ. Τα 6 από τα 8 στάδια έχουν χωρητικότητα σχεδόν 40 χιλιάδων θεατών, ενώ το Στάδιο Al Bayt χωράει 60.000 θεατές και το Lusail 80.000.

Το 2010, όταν το Κατάρ κέρδισε τα δικαιώματα διεξαγωγής του Παγκόσμιου Κυπέλου 2022, κατηγορήθηκε για δωροδοκία και διαφθορά. Οι κατηγορίες όμως δεν επαληθεύθηκαν από την επιτροπή της FIFA.

2/3 της αξίας του Παγκόσμιου Κυπέλλου προέρχεται από την Ευρώπη

Αγοραία αξία των ομάδων που προκρίθηκαν (σε εκατομμύρια ευρώ)

Λαμβάνοντας την αξία των ομάδων σε εκατομμύρια ευρώ προκύπτει ότι τα 2/3 της συνολικής αξίας έρχεται από παίκτες της Ευρώπης. Πρώτη είναι η Αγγλία με 1260 εκατομμύρια ευρώ με την Βραζιλία να έρχεται δεύτερη με 1140 εκατομμύρια ευρώ. Την πρώτη τριάδα κλείνει η Πορτογαλία με αξία 937 εκατομμύρια ευρώ.



Πηγή: Transfermarkt

Τα πιο ακριβά εισιτήρια

Οι τιμές των εισιτηρίων έχουν αυξηθεί σημαντικά στις υψηλότερες κατηγορίες, με τα εισιτήρια της πρώτης κατηγορίας να στοιχίζουν έως και 5.850 Ριάλ Κατάρ, δηλαδή 1537.89€. Πρόκειται δηλαδή για μία αύξηση 46% συγκριτικά με το προηγούμενο Παγκόσμιο Κύπελλο στη Ρωσία.

Τη φθηνότερα εισιτήρια από την άλλη, αυτά της 4ης Κατηγορίας ξεκινάνε από τα 11€-12€ και τα περισσότερα από αυτά δίνονται μόνο στους κατοίκους του Κατάρ.

Ο Εμπαπέ είναι πρώτος με διαφορά στην κατάταξη των MVPs

Αγοραία αξία των MVPs του Μουντιάλ 2022 από τον Ιούλιο 2018 έως το Νοέμβριο 2022 (σε εκατομμύρια ευρώ)

Ο Κιλιάν Εμπαπέ παίζει για τη Γαλλία και είναι ο παίκτης με τη μεγαλύτερη αγοραία αξία με διαφορά, 160 εκατομμύρια. Σύμφωνα με την κοινή γνώμη έλαμψε στο Μουντιάλ του 2018, όπου έγινε ο δεύτερος νεαρότερος σκόρερ σε τελικό Παγκοσμίου Κυπέλλου και κέρδισε το θετικό σχόλιο και του Πελέ, ο οποίος είτε «Αν ο Κιλιάν συνεχίσει να ισοφαρίζει τα ρεκόρ μου με αυτόν τον τρόπο, τότε θα πρέπει να ξεσκονίσω τα παπούτσια μου».

Επιδράσεις από το Ρωσο-Ουκρανικό πόλεμο

Μετά την έναρξη της Ρωσικής εισβολής στην Ουκρανία, στις 24 Φεβρουαρίου, 2022, οι εθνικές ομάδες της Τσεχίας, της Πολωνίας και της Σουηδίας οι οποίες ήταν προγραμματισμένο να αντιμετωπίσουν τη Ρωσία στους play-offs του UEFA για να προκριθούν στο Παγκόσμιο Κύπελλο, ανακοίνωσαν ότι δεν είναι διατεθειμένες να συμμετέχουν σε καμία ποδοσφαιρική αναμέτρηση σε Ρωσικό έδαφος. Μόλις 3 μέρες αργότερα, η FIFA ανακοίνωσε μία σειρά από κυρώσεις στη συμμετοχή της Ρωσίας, ενώ την τέταρτη μέρα ανακοινώθηκε ο αποκλεισμός της Ρωσίας από διεθνή πρωταθλήματα, μέχρι νεοτέρας.

Το πιο ακριβό Παγκόσμιο Κύπελλο

Σύμφωνα με τις πιο πρόσφατες εκτιμήσεις, το Κατάρ ξόδεψε 200 δισεκατομμύρια δολάρια (190.87 δισεκατομμύρια ευρώ) μόνο σε εργασίες κατασκευής οι οποίες περιλαμβάνουν εκτός των άλλων στάδια, δρόμους και ξενοδοχεία. Αυτό κάνει το Παγκόσμιο Κύπελλο 2022 το ακριβότερο όλων των εποχών.

Ρεκόρ επισκεπτών

Λόγω της τοποθεσίας του Κατάρ (βρίσκεται κυριολεκτικά στο κέντρο του κόσμου) αναμένεται ρεκόρ επισκεπτών που θα θελήσουν να παρακολουθήσουν το πρωτάθλημα από κοντά. Αξίζει να σημειωθεί ότι η Qatar Airways και το Διεθνές Αεροδρόμιο Hamad ενώνουν τις δυνάμεις τους για να υποδέχονται 1300 πτήσεις την ημέρα για όλη τη διάρκεια του πρωταθλήματος.

Όλα τα Στάδια έχουν κλιματισμό

Ακόμα και στην καρδιά του Χειμώνα, οι θερμοκρασίες στο Κατάρ κατά τη διάρκεια της ημέρας δημιουργούν δυσκολίες στη διεξαγωγή και την παρακολούθηση των αγώνων. Η λύση που δίνει η διοργανώτρια χώρα είναι η εγκατάσταση κλιματισμού σε όλα τα γήπεδα, έτσι ώστε οι θεατές να μπορούν να απολαμβάνουν το θέαμα χωρίς δυσφορία. Σημειώνεται ότι είναι η πρώτη φορά που εγκαθίσταται μια τέτοια λειτουργία σε στάδια και μάλιστα σε αυτό το βεληκεές.

Γυναίκες Διαιτητές

Για πρώτη φορά στην ιστορία του Παγκοσμίου Κυπέλλου, συμμετέχουν γυναίκες στην κεντρική διαιτησία. Συγκεκριμένα έχουμε 3 γυναίκες διαιτητρίες, τη Σαλίμα Μουκανσάνγκα, 33, τη Γιουσίμι Γιαμασίτα, 36 και τη Στέφανι Φραμπάρτ, 38.



Ιός-ζόμπι αναστήθηκε μετά από 48.500 χρόνια!

SAY *yes* & get impressed



Ακούγεται τρελό κι όμως ένας αρχαίος ιός στη Σιβηρία παρέμενε μολυσματικός μετά από 48.500 χρόνια!

Οι ειδικοί κρούουν εδώ και καιρό τον κώδωνα του κινδύνου: η τήξη των πάγων της Αρκτικής μπορεί να απελευθερώσει αρχαίους παθογόνους παράγοντες... Η «ανάσταση» ιών που παρέμειναν κατεψυγμένοι για χιλιάδες χρόνια στη Σιβηρία προκαλεί τώρα ακόμα πιο έντονο προβληματισμό.

Συγκεκριμένα, ένας από τους 13 νέους ιούς που εντοπίστηκαν και απομονώθηκαν από το περμαφρόστ, όπως ονομάζεται το μονίμως παγωμένο έδαφος του βορρά, παρέμενε μολυσματικός παρόλο που είχε περάσει 48.000 χρόνια στην κατάψυξη!

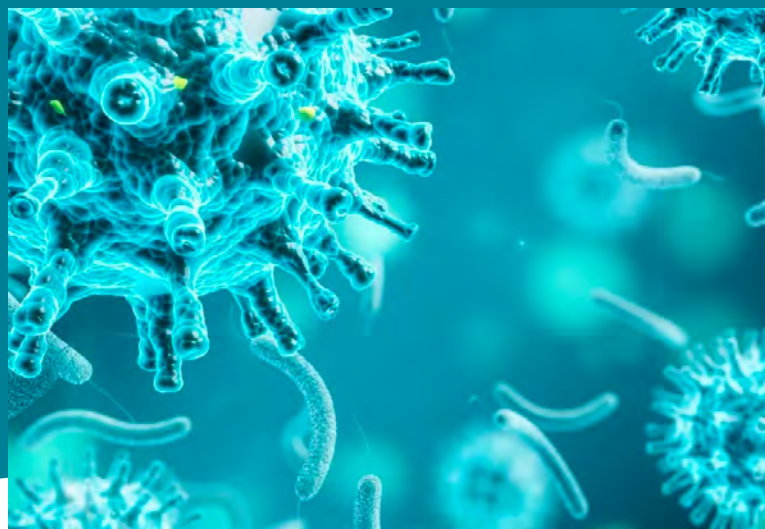
Η ανακάλυψη παρουσιάζεται ως προδημοσίευση από την ομάδα του ιολόγου Ζαν-Μαρί Αλεμπίκ του γαλλικού

Εθνικού Κέντρου Επιστημονικής Έρευνας.

«Τα 48.500 χρόνια αποτελούν νέο ρεκόρ» δήλωσε στο New Scientist ο ερευνητής, ο οποίος κατείχε και το προηγούμενο ρεκόρ με την επαναφορά δύο ιών ηλικίας 30.000 ετών.

Οι «ιοί-ζόμπι», όπως τους ονόμασε η ερευνητική ομάδα, δεν προσβάλλουν τον άνθρωπο αλλά αμοιβάδες, μονοκύτταρα πρωτόζωα που ζουν στο νερό.

Παρόλο που οι 13 ιοί-ζόμπι είναι ακίνδυνοι για τον άνθρωπο, δεν πρέπει να εφησυχάσουμε καθώς «η κατάσταση θα μπορούσε να αποδειχθεί καταστροφική σε περίπτωση που εμφανιστούν ασθένειες των φυτών, των ζώων ή των ανθρώπων από την αναβίωση ενός αρχαίου, άγνωστου ιού» σύμφωνα με τους ερευνητές.



Επαναστατική μέθοδος για να μην βλέπουμε εφιάλτες

Μήπως υποφέρετε από εφιάλτες; Πέφτετε για ύπνο και εύχεστε να μην δείτε πάλι ένα άσχημο όνειρο; Μια νέα μελέτη έρχεται με μια άλλη λύση που θα μπορούσε να βοηθήσει...

Οι διαταραχές ύπνου ή αλλιώς οι εφιάλτες αφορούν περίπου το 4% των ενηλίκων στις Ηνωμένες Πολιτείες. Κατά τη διάρκεια ενός εφιάλτη, η καρδιά μας χτυπά πιο γρήγορα, ιδρώνουμε και ξυπνάμε φοβισμένοι.

Παρόλο που κάποιος από εμάς βλέπουν εφιάλτες μερικές φορές το χρόνο, υπάρχουν άνθρωποι που, λόγω τραύματος, μετατραυματικού στρες, άγχους και κατάθλιψης, αντιμετωπίζουν τους εφιάλτες ακόμα και κάθε βράδυ.

Η συνήθης θεραπεία για τις διαταραχές ύπνου περιλαμβάνει θεραπεία μείωσης του στρες, συμβουλευτική ή συνταγογραφούμενα φάρμακα.

Τι είναι η εικονοθεραπεία

Μια πολύ καλή λύση ήταν μέχρι σήμερα η εικονοθεραπεία, μια μορφή άσκησης συμπεριφοράς που βοηθά τους ανθρώπους να ξανασκεφτούν τους εφιάλτες τους και να

βρουν αίσιο τέλος. Βέβαια δεν έχουν όλοι οι ασθενείς θετικά αποτελέσματα από αυτή τη μορφή θεραπείας.

Η εικονοθεραπεία περιλαμβάνει τέσσερα βασικά βήματα που μπορεί κανείς να μάθει σε μια μόλις μέρα. Σε πρώτη φάση, οι ασθενείς καλούνται να καταγράψουν κάθε





λεπτομέρεια του εφιάλτη. Μετά θα πρέπει να ξαναγράψουν το όνειρο με μια θετική εξέλιξη διασφαλίζοντας, με αυτόν τον τρόπο, ότι το τέλος θα είναι αίσιο. Στη συνέχεια αρχίζει η εξάσκηση. Το ξαναγραμμένο όνειρο πρέπει να επαναλαμβάνεται από 5 έως 20 λεπτά καθημερινά, μέχρι να αφομοιωθεί ήδη από τα εγκεφαλικά κυκλώματα. Μόλις πλαισιωθεί, είναι ώρα να κάνετε πράξη το νέο όνειρο, ακριβώς πριν πάτε για ύπνο.

Η νέα ελπιδοφόρα μελέτη

Η νέα μελέτη έρχεται με μια πολύ διαφορετική αντιμετώπιση: παίζοντας έναν ήχο, τα αποτελέσματα ήταν καλύτερα για όσους υποφέρουν από εφιάλτες.

18 άτομα με διαταραχές ύπνου άκουγαν έναν ουδέτερο ήχο –τόνους πιάνου– ενώ αναπαρήγαγαν τους εφιάλτες τους. Άλλα 18 άτομα ξαναέγραψαν το όνειρο, αλλά χωρίς το πιάνο. Και οι δύο ομάδες είχαν λιγότερους εφιάλτες στο τέλος του πειράματος, αλλά αυτοί που άκουγαν τον ήχο του πιάνου είχαν σχεδόν 4 φορές λιγότερα άσχημα όνειρα.

Η έρευνα φυσικά πρέπει να συνεχιστεί, όμως τα μέχρι στιγμής δεδομένα φαίνονται πολλά υποσχόμενα για να καταλήξουν σε μια τεχνική που θα βοηθήσει πολλούς ανθρώπους.

Ο Δρ Timothy Morgenthale, από την Αμερικανική Ακαδημία Ιατρικής Ύπνου, είτε ότι τα αποτελέσματα που προέκυψαν είναι πολλά υποσχόμενα:

«Φαίνεται ότι με την ενεργοποίηση ενός ήχου κατά τη διάρκεια του REM (ταχεία κίνηση των ματιών), ενισχύεται η επίδραση της θεραπείας άσκησης, η οποία είναι μια τυπική και ίσως μια από τις πιο αποτελεσματικές μη φαρμακευτικές θεραπείες αυτή τη στιγμή. Το αποτέλεσμα πρέπει να επαναληφθεί. Ήμουν ενθουσιασμένος με αυτή τη νέα πιθανότητα».



ΝΟΜΠΕΛ ΛΟΓΟΤΕΧΝΙΑΣ 2022

Annie Ernaux

Αναμνήσεις ενός κοριτσιού

Μετάφραση: Ρίτα Κολαίτη

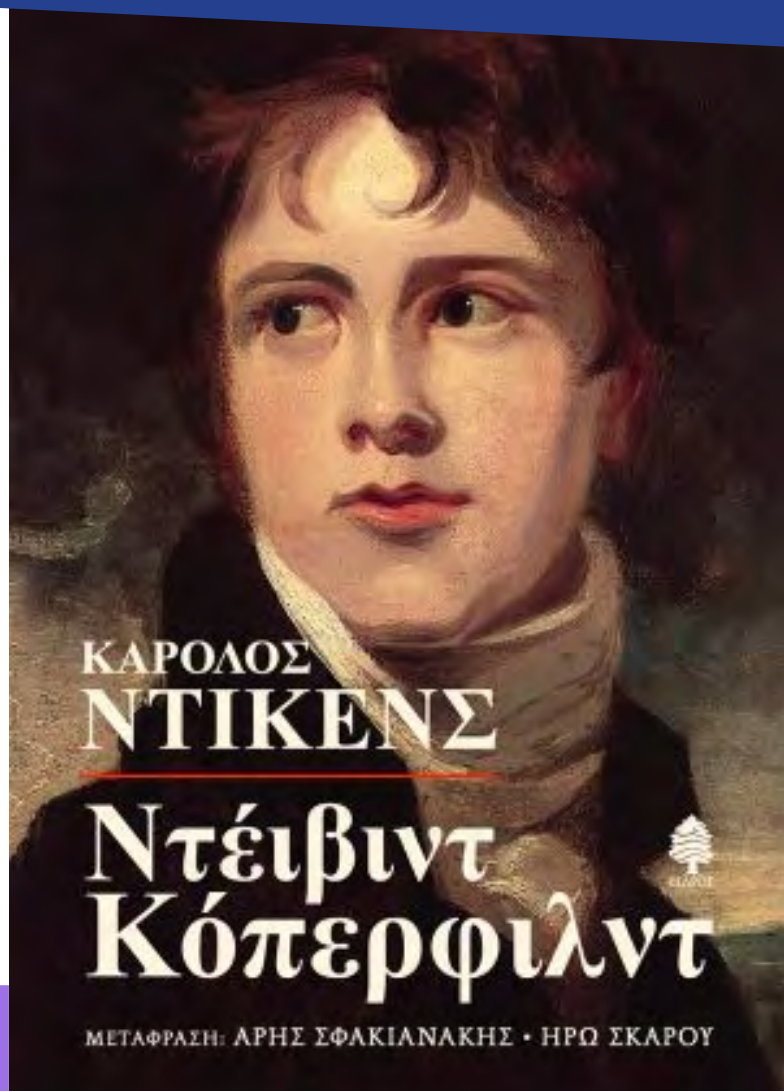
ΜΕΤΑΙΧΜΙΟ

Αναμνήσεις ενός κοριτσιού

Πάντα υπήρχαν φράσεις στο ημερολόγιό μου, αναφορές στο “κορίτσι του Σ.”, στο “κορίτσι του 58”. Από τα είκοσί μου, σημειώνω “58” στα διάφορα προσχέδια βιβλίων μου. Είναι το κείμενο που λείπει πάντα, που μετατίθεται πάντα γι’ αργότερα. Το άφατο κενό.

Η Annie Ernaux επισκέπτεται το παρελθόν της τότε που, δεκαοχτάχρονο κορίτσι, κατακλύζεται από επιθυμία και πόθο. Σήμερα ανακαλύπτει πως η ντροπή, η ταπείνωση, η προδοσία και συνάμα η αυτοπεποίθηση και η χειραφέτηση, αποτελούν την απαρχή του συγγραφικού της βίου. Από τις εκδόσεις ΜΕΤΑΙΧΜΙΟ.

Ντέιβιντ Κόπερφιλντ



Ο Ντέιβιντ Κόπερφιλντ, το πιο αυτοβιογραφικό μυθιστόρημα του Κάρολου Ντίκενς, το αγαπημένο του παιδί, όπως το αποκαλούσε, εκδίδεται για πρώτη φορά σε πλήρη μορφή στα ελληνικά.

Με χιούμορ αλλά και βαθιά αίσθηση του τραγικού, ο Ντίκενς αφηγείται την ιστορία του Ντέιβιντ Κόπερφιλντ, από τα στερημένα παιδικά του χρόνια έως τους πρώτους έρωτες, και από τον καθημερινό αγώνα για τα προς το ζην έως τις δυσκολίες ενός γάμου. Ο ήρωας αντιμετωπίζει με σθένος κάθε εμπόδιο, και από βοηθός σε δικηγορικό γραφείο και ανταποκριτής εφημερίδων εξελίσσεται σε διάσημο συγγραφέα.

Με κεντρικό θέμα τη μνήμη και την ταυτότητα, το σπουδαίο αυτό μυθιστόρημα ενηλικίωσης και συγγραφικής ωριμότητας είναι μία εντυπωσιακή τοιχογραφία της ζωής στην Αγγλία τη βικτωριανή εποχή. Από τις εκδόσεις ΚΕΔΡΟΣ.

quote of the day

"IF YOU JUDGE PEOPLE, YOU HAVE NO TIME TO LOVE THEM"
Mother Teresa

Σήμερα
γιορτάζουν!
Θεόκλητος,
Θεοκλήτη, Ναούμ,
Ναόμι, Φιλαρέτη,
Φιλάρετος,
Φαιναρέτη



tip of the day

PREVENTION IS
BETTER THAN CURE;
ESPECIALLY
WHEN SOMETHING HAS
NO CURE



1 Δεκεμβρίου

- › Παγκόσμια Ημέρα κατά του AIDS
- › Antarctica Day
- › Bifocals at the Monitor Liberation Day
- › National Eat a Red Apple Day
- › National Pie Day