



Ο κόσμος γίνεται
πιο καθαρός,
γίνεται... blue.

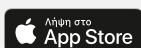


Εδώ και ενάμιση χρόνο, με την ηλεκτροκίνηση,
η ΔΕΗ έχει αλλάξει τον τρόπο που μετακινούμαστε.

Η ΔΕΗ blue αποτελεί το μεγαλύτερο δίκτυο δημόσια
προσβάσιμων φορτιστών πανελλαδικά, **ξεπερνώντας
τα 1.000 σημεία φόρτισης**, με παρουσία σε 45 νομούς.

Οι φορτιστές ΔΕΗ blue χρησιμοποιούν ενέργεια που
προέρχεται αποκλειστικά από ΑΠΕ, συμβάλλοντας
σε έναν κόσμο με ακόμα περισσότερη καθαρή ενέργεια
και σεβασμό στον πλανήτη και στον άνθρωπο.

Κατεβάστε την εφαρμογή ΔΕΗ blue



blue

Το μέλλον
φορτίζει
deiblu.com



SAY *yes* to the **press**

ΜΠΥΡΑ ή KAISER;



Good morning SayYessers!



Φτιάξε καφέ να στα πω...

Καλημέρα **SayYesser!!!**

Ξεκίνησε παραγωγικά η εβδομάδα σου; Ακολουθεί μια ιστορία σχετικά με την παραγωγικότητα στον εργασιακό χώρο που σε ενδιαφέρει... είτε είσαι το μυρμήγκι, είτε το λιοντάρι είτε ο γρύλος, ο τζίτζικας ή η κουκουβάγια...

Κάθε μέρα ένα μικρό μυρμήγκι πήγαινε στη δουλειά του πολύ νωρίς και ξεκινούσε αμέσως να δουλεύει. Ήταν πολύ παραγωγικό και χαρούμενο. Το αφεντικό του το λιοντάρι παραξευτέθηκε που το μυρμήγκι δούλευε χωρίς εποπτεία και σκέφτηκε... "Αν το μυρμήγκι είναι τόσο παραγωγικό χωρίς εποπτεία, δεν θα ήταν ακόμα πιο αποδοτικό αν είχε κάποιον να το επιβλέπει;"

Έτσι προσέλαβε ένα γρύλο, ο οποίος είχε μεγάλη εμπειρία σε αυτή τη θέση και μάλιστα έφτιαχνε καταπληκτικές αναφορές.

Η πρώτη απόφαση που πήρε ο γρύλος ήταν η δημιουργία ενός συστήματος ελέγχου της προσέλευσης και συνολικής απόδοσης των εργαζομένων.

Ο γρύλος όμως χρειαζόταν και ένα βοηθό για να μην τα κάνει όλα μόνος του. Γι' αυτό προσέλαβε μία αράχνη για να βοηθάει στις αναφορές και να σηκώνει και τα τηλέφωνα.

Το λιοντάρι ήταν πάρα πολύ ευχαριστημένο από τις αναφορές του γρύλου και του ζήτησε να δημιουργήσει και γραφήματα που να δείχνουν τον ρυθμό και τις τάσεις της αγοράς ώστε να τα χρησιμοποιεί στις συναντήσεις του Διοικητικού Συμβουλίου.

Έτσι αφού οι απαιτήσεις της δουλειάς αυξήθηκαν και έπρεπε να αγοραστεί νέος πιο εξελιγμένος εξοπλισμός, ο γρύλος προσέλαβε και μία μύγα για να είναι υπεύθυνη στον τομέα τεχνολογίας.

Το μυρμήγκι όμως που ήταν τόσο παραγωγικό και ήρεμο, έχανε όλο του τον χρόνο με την πληθώρα γραφειοκρατίας που προέκυψε και ξαφνικά άρχισε να επαναστατεί και να απογοητεύεται.

Το λιοντάρι κατέληξε στο συμπέρασμα πως τώρα είναι η στιγμή να ορίσει κάποιον υπεύθυνο στο τμήμα που ανήκε το μυρμήγκι.

Η θέση δόθηκε στον τζίτζικα ο οποίος χρειαζόταν επίσης ένα βοηθό για να τον βοηθήσει να δημιουργήσει ένα πλάνο εργασίας, στρατηγικού ελέγχου του προϋπολογισμού και βελτιστοποίησης του τμήματος.

Το τμήμα στο οποίο δούλευε το μυρμήγκι ήταν τώρα ένα θλιμμένο μέρος όπου κανένας δεν γελούσε πια και ήταν όλοι αναστατωμένοι.

Τότε ο τζίτζικας έπεισε το αφεντικό, το λιοντάρι, ότι ήταν απολύτως απαραίτητο να γίνει μία έρευνα για το εργασιακό περιβάλλον του τμήματος. Έτσι, κάνοντας μία επισκόπηση των αναφορών σχετικά με το τμήμα που δούλευε το μυρμήγκι, το λιοντάρι παρατήρησε ότι η παραγωγικότητα είχε πέσει σε σχέση με τους προηγούμενους μήνες.

Έτσι προσέλαβε την κουκουβάγια, μία επιφανή και πεφωτισμένη σύμβουλο, για να κάνει λογιστικό έλεγχο και να προτείνει λύσεις.

Η κουκουβάγια πέρασε τρεις μήνες στο τμήμα και κατέληξε με μία αναφορά πολλών σελίδων και είχε βγάλει το εξής συμπέρασμα: το τμήμα έχει υπερβολικό αριθμό προσωπικού.

Μάντεψε ποιον απέλυσε πρώτο το λιοντάρι... το μυρμήγκι φυσικά γιατί παρουσίασε έλλειψη κινήτρων και είχε αρνητική συμπεριφορά.

Tip of the Day: Η παραγωγικότητά μας σίγουρα δεν είναι δεδομένη... είναι ευμετάβλητη! Οι συνθήκες αλλάζουν, τα κίνητρα καμιά φορά... απουσιάζουν, και τότε υπάρχει ένα ντόμινο συνεπειών που μας τρομάζει. Όμως οι ανακατατάξεις, ο εργασιακός "αναβρασμός" και τα... μαγειρέματα -ακόμα και οι αδικίες- κάπου οδηγούν! Και αυτό το κάπου μπορεί και πρέπει να έχει θετικό πρόσημο για σένα. Αυτό που θέλω να σου πω είναι ότι μπορεί τώρα εσύ να είσαι το εξιλαστήριο θύμα, όμως η εξέλιξη εμπεριέχει την αλλαγή... μην τη φοβάσαι! Γιατί μπορεί -σε πρώτη ανάγνωση- να μη σε ωφελεί, αλλά στην πορεία θα ανασυνταχθείς και θα δικαιωθείς! Από την άλλη θα μου πεις "ομάδα που νικάει δεν την αλλάζεις!" και "όπου λαλούν πολλοί κοκόροι..." αλλά αυτά θα τα συζητήσουμε σε κάποιον άλλο καφέ...

Κλαίρη Στυλιάρη
Chief of SayYessers
claire@sayes.gr

Η τηλεοπτική καμπάνια της μπύρας Kaiser, με πρωταγωνιστή τον Βασίλη Μπισμπίκη

Η Kaiser, η αγαπημένη Pilsner και γνωστή στο κοινό για τη μοναδική, ξεχωριστή της γεύση, την ασύγκριτη ποιότητα, αλλά και τη διαχρονική γοητεία της, βρίσκεται στον αέρα με διαφημιστική καμπάνια, καταλήγοντας στο ερώτημα που όλοι ήδη γνωρίζουν την απάντηση, «Μπύρα ή Kaiser?».



Πρωταγωνιστής, για δεύτερη συνεχή χρονιά είναι ο γνωστός σκηνοθέτης και ηθοποιός, Βασίλης Μπισμπίκης, για τον οποίο πλέον η Kaiser αποτελεί βασικό στοιχείο της καθημερινής του απόλαυσης. Γι' αυτό και σε κάθε περίπτωση, πριν καν προλάβει να ζητήσει την αγαπημένη του μπύρα, η Kaiser εμφανίζεται λαχταριστή μπροστά του! Στο φαγητό, στη βραδινή έξοδο, στο διάλειμμα μιας πρόβας, στο BBQ με φίλους, στο φινάλε μιας παράστασης, αλλά και στις ώρες χαλάρωσης στο σπίτι, καμιά άλλη εναλλακτική δεν μπορεί να ανταγωνιστεί την αγαπημένη του premium Pilsner.

Με εκλεπτυσμένη αισθητική και ελκυστικά πλάνα, η καμπάνια συνδυάζει έναν χιουμοριστικό και witty χαρακτήρα, ενώ το χιούμορ είναι το στοιχείο που τη διαφοροποιεί από τις προηγούμενες καμπάνιες του brand, κάνοντας την επικοινωνία με το κοινό ακόμη πιο άμεση και ανάλαφρη.



SAY *yes* to

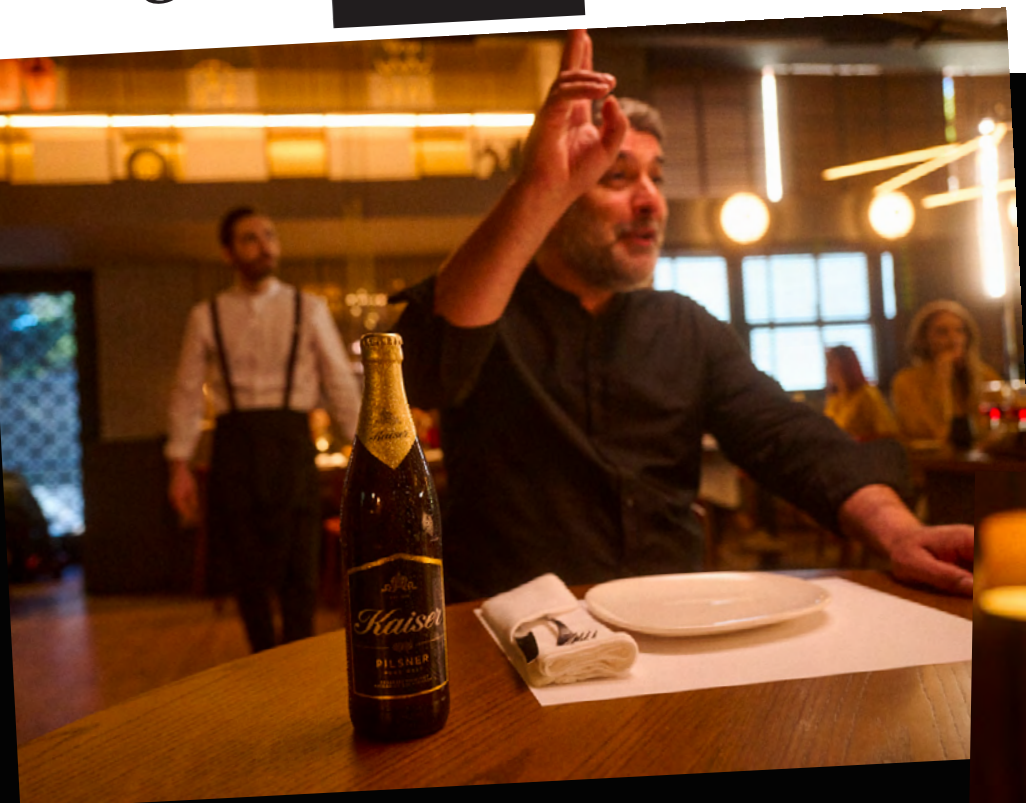

Kaiser

5

info

Την τηλεοπτική καμπάνια δημιούργησε η διαφημιστική εταιρεία BBDO Athens, σε παραγωγή της Filmiki Productions και σκηνοθεσία του Θάνου Μίτσιου.

Ακολουθήστε την Kaiser:
Instagram: [@kaiserbeer](#)
Facebook: [@kaisergreece](#)
YouTube: [@kaiserbeer](#)



Η Kaiser δεν αποτελεί απλά μια μύρα, καθώς οι 5 εκλεκτές ποικιλίες κριθαριού, οι 3 επιλεγμένοι τύποι λυκίσκου – με τον μοναδικό λυκίσκο «Tradition» να κυριαρχεί στη χαρακτηριστική γεύση της, η λεπτομέρεια σε όλα τα στάδια της ζυθοποίησης και οι ιδανικές συνθήκες ζύμωσης και ωρίμανσης, την καθιστούν μια εξαιρετική επιλογή για όλες τις ξεχωριστές μας στιγμές.

Ανακαλύψτε την καμπάνια της μύρας Kaiser, της αγαπημένης Pilsner, και δημιουργήστε τις δικές σας στιγμές απόλαυσης.



Μύρα ή Kaiser; Η απάντηση είναι πλέον αυτονόητη.




Watch later



Share



Watch on  YouTube

Ανακαλύφθηκε άρωμα από τη ρωμαϊκή εποχή!

Ένα σφραγισμένο φιαλίδιο αποκαλύπτει τη μυρωδιά της αρχαίας Ρώμης με εσάνς πατσουλί από την εποχή του Ιησού...

Μια πραγματική μυρωδιά της αρχαίας Ρώμης... πριν από 2.000 χρόνια απελευθερώθηκε καθώς άνοιξε ένα σφραγισμένο φιαλίδιο με ρωμαϊκό άρωμα - και μια μυρωδιά από έλαιο πατσουλί έφερε την ιστορία στο σήμερα!

Το πώμα, κατασκευασμένο από δολομίτη - ένα είδος άνθρακα, και μια σφιχτή σφράγιση με πίσσα επέτρεψε να διατηρηθεί εξαιρετικά το περιεχόμενο του μικροσκοπικού γυάλινου δοχείου.

Το φιαλίδιο ανακαλύφθηκε - με την αλοιφή ανέπαφη - σε μια νεκρική λάρνακα στη ρωμαϊκή πόλη Carmona, τη σημερινή Carmona, κοντά στη Σεβίλλη στην Ισπανία. Η ανακάλυψη έγινε κατά τη διάρκεια μιας αρχαιολογικής ανασκαφής σε μαυσωλείο που βρέθηκε κατά την κατασκευή ενός σπιτιού στην περιοχή Calle Sevillat. Είχε διατηρηθεί, στερεοποιηθεί, μέσα σε ένα αγγείο λαξευμένο σε χαλαζία, το οποίο ήταν ακόμη τέλεια σφραγισμένο!

Βρέθηκε σε έναν συλλογικό τάφο, που πιθανόν ανήκε σε εύπορη οικογένεια. Εκτός από πολυάριθμα αντικείμενα που σχετίζονται με τελετουργίες κηδείας, βρέθηκαν οι τεφροδόχοι έξι ενηλίκων ατόμων -τριών γυναικών και τριών ανδρών.



Σε μια από τις τεφροδόχους, κατασκευασμένες από γυαλί, πάνω από τα αποτεφρωμένα λείψανα μιας γυναίκας μεταξύ 30 και 40 ετών, είχε τοποθετηθεί μια υφασμάτινη τσάντα που περιείχε τρεις χάντρες από κεχριμπάρι και μια μικρή φιάλη χαλαζία σκαλισμένη σε σχήμα αμφορέα, που περιείχε αλοιφή.

Ανέπαφο άρωμα ιστορίας...

Η πραγματικά ασυνήθιστη πτυχή του ευρήματος ήταν ότι, είκοσι αιώνες αργότερα, ήταν ακόμα τέλεια σφραγισμένο και ότι τα στερεά υπολείμματα του αρώματος είχαν διατηρηθεί μέσα, γεγονός που επέτρεψε στους ερευνητές να δοκιμάσουν κάθε συστατικό του ευρήματος.

Ο καθηγητής Οργανικής Χημείας στο Πανεπιστήμιο της Κόρδοβα, José Rafael Ruiz Arrebola, μπόρεσε να αναλύσει το δείγμα και τα αποτελέσματα δημοσιεύτηκαν στο περιοδικό Heritage.

Για να καταλάβουν τι περιείχε το άρωμα, ο καθηγητής Arrebola και η ομάδα του χρησιμοποίησαν περίθλαση ακτίνων X και αέρια χρωματογραφία σε συνδυασμό με φασματομετρία μάζας.

Εντοπίστηκαν δύο συστατικά του αρώματος. Η βάση ή το

συνδετικό υλικό - που επέτρεπε τη διατήρηση των αρωμάτων και της ίδιας της ουσίας - ήταν ένα φυτικό έλαιο ή πιθανώς ελαιόλαδο σύμφωνα με ορισμένες ενδείξεις που αντικατοπτρίζονται στην ανάλυση.

Τα αποτελέσματα των χημικών αναλύσεων έδειξαν ότι η ίδια η ουσία ήταν το πατσουλί, ένα αιθέριο έλαιο που λαμβάνεται από φυτό ινδικής προέλευσης που χρησιμοποιείται στη σύγχρονη αρωματοποιία.

Τα μνημειακά χαρακτηριστικά του τάφου και το πολύτιμο υλικό που χρησιμοποιήθηκε για το αγγείο που περιείχε το λάδι, υποδηλώνουν ότι ήταν προϊόν υψηλής αξίας.

«Από όσο γνωρίζουμε, αυτή είναι πιθανώς η πρώτη φορά που έχει εντοπιστεί ένα άρωμα από τη ρωμαϊκή εποχή» είπε η Arrebola.

Τα ευρήματα αποτελούν μια σημαντική ανακάλυψη στον τομέα της ρωμαϊκής αρωματοποιίας, αποκαλύπτοντας τη χρήση του πατσουλί ως αιθέριου ελαίου.



Η Λουξ και ο Αντώνης Ρέμος στις πιο απολαυστικές καλοκαιρινές συναυλίες

Η Λουξ και ο Αντώνης Ρέμος καλωσορίζουν το καλοκαίρι με μια σειρά από συναυλίες στην Ελλάδα, γεμάτες με μουσική, χορό και γεύση!

Με αφετηρία τα Ιωάννινα στις 14 Ιουνίου 2023 στο Θέατρο Φρόντζου, ξεκινάει... το δικό μας καλοκαίρι με τα λατρεμένα τραγούδια του Αντώνη Ρέμου που συνοδεύονται από τις διαχρονικά αγαπημένες γεύσεις των αναψυκτικών λουξ. Επόμενοι σταθμοί της περιοδείας του Αντώνη Ρέμου Live 2023 είναι η Αθήνα στις 3 Ιουλίου 2023 (Θέατρο Πέτρας), η Αρχαία Ολυμπία στις 12 Ιουλίου 2023 (Θέατρο Φλόκα) και η Θεσσαλονίκη στις 17 Ιουλίου 2023 (Θέατρο Γης). Κάθε συναυλία αναμένεται να είναι μια μοναδική απολαυστική λουξο... βραδιά που θα ταξιδέψει μικρούς και μεγάλους με τις τεράστιες μουσικές επιτυχίες του Αντώνη Ρέμου.

Η Λουξ «συντροφεύει» τον Αντώνη Ρέμο στις συναυλίες του τα τελευταία 9 χρόνια και από κοινού κάνουν το ελληνικό καλοκαίρι... δικό μας μέσα από μία αμοιβαία σχέση αγάπης, εμπιστοσύνης και άριστης συνεργασίας.

ANTONIS REMOS
feat. **MenteFuerte**

14/06 ΙΩΑΝΝΙΝΑ ΘΕΑΤΡΟ ΦΡΟΝΤΖΟΥ ΕΝΑΡΞΗ: 21.00	3/07 ΑΘΗΝΑ ΘΕΑΤΡΟ ΠΕΤΡΑΣ ΕΝΑΡΞΗ: 21.00
12/07 ΑΡΧΑΙΑ ΟΛΥΜΠΙΑ ΘΕΑΤΡΟ ΦΛΟΚΑ ΕΝΑΡΞΗ: 21.00	17/07 ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗ ΘΕΑΤΡΟ ΓΗΣ ΕΝΑΡΞΗ: 21.00

ΧΟΡΗΓΟΙ: DonJulio ΛΟΥΞ, ΜΕΓΑ ΤΟ ΒΗΜΑ ΤΑ ΝΕΑ in, SKY EXPRESS, ΠΡΟΠΩΛΣΗ

Market Trends

Νέες Μπάρες PROTEINO γεμιστές από τη Βιολάντα!

Η Βιολάντα προσηλωμένη στο στόχο της, να προσφέρει καινοτόμα προϊόντα άριστης ποιότητας και υψηλής διατροφικής αξίας, παρουσιάζει τις Νέες Γεμιστές Μπάρες PROTEINO σε τρεις μοναδικές γεύσεις:

- Μπάρες Proteino Βιολάντα Γεμιστές με κρέμα Φυστικοβούτυρο
- Μπάρες Proteino Βιολάντα Γεμιστές με κρέμα Μαύρης Σοκολάτας
- Μπάρες Proteino Βιολάντα Γεμιστές με κρέμα Μπανάνα

Οι νέες μπάρες PROTEINO Βιολάντα, είναι οι πρώτες γεμιστές μπάρες στην αγορά. Η πλούσια περιεκτικότητα σε πρωτεΐνη γάλακτος και η θρεπτική τους αξία καθιστά τις μπάρες Proteino Βιολάντα, το ιδανικό σνακ για ακόμα καλύτερη μυϊκή ενδυνάμωση μετά από σωματική άσκηση.





To super market που ΥΠΕΡ...ΕΧΕΙ

ΤΩΡΑ ΣΤΑ ΡΑΦΙΑ ΜΑΣ ΜΕΓΑΛΗ ΠΟΙΚΙΛΙΑ ΠΡΟΪΟΝΤΩΝ MARKS & SPENCER FOOD



THIS IS NOT
JUST FOOD
THIS IS...

MARKS &
SPENCER
FOOD

Τα Super Market Θανόπουλος υποδέχονται τα Marks & Spencer Food

Η Δ. Θανόπουλος Α.Ε. υποδέχεται την Marks & Spencer σε μια νέα συνεργασία που αφορά πλέον των 130 κωδικών Marks & Spencer Food της διεθνούς αλυσίδας, οι οποίοι διατίθενται ήδη μέσω των καταστημάτων Θανόπουλος και του e-shop www.thanopoulos.gr.

Η νέα αυτή συνεργασία με την Marks & Spencer προστίθεται στις πολύτιμες διεθνείς συμφωνίες της Δ. Θανόπουλος Α.Ε με κορυφαίες εταιρείες προϊόντων ιδιωτικής ετικέτας ποιότητας στην Ευρώπη και παγκοσμίως. Αυτή η σημαντική συνεργασία εμπλουτίζει τη γκάμα προϊόντων της Δ. Θανόπουλος Α.Ε και επιβεβαιώνει την αφοσίωσή της στην υψηλή ποιότητα, όπως αυτή αποδίδεται μέσω των επιλεγμένων διεθνών συνεργασιών της.

«Παραμένουμε μια γνήσια και 100% Ελληνική οικογενειακή επιχείρηση, με πίστη στις αξίες 4 γενεών, αλλά και δυναμισμό που δεν διστάζει να διερευνήσει το διεθνές πεδίο προκειμένου να διασφαλίσει υψηλής ποιότητας προϊόντα που ανταποκρίνονται στις σύγχρονες τάσεις και επιθυμίες των καταναλωτών. Είμαστε το super market όπου η παράδοση συναντά την ποικιλία και απαντά στις εξειδικευμένες επιθυμίες των φίλων που μας εμπιστεύονται. Στο πλαίσιο αυτό, η νέα συνεργασία με την Marks & Spencer είναι για εμάς χαρά, αλλά και επιβεβαίωση της προσπάθειας μας» δήλωσε ο κ. Τέλης Θανόπουλος, Πρόεδρος της Δ. Θανόπουλος Α.Ε.

Μάντεψε τη γεύση του νέου Red Bull Summer Edition!

ΔΙΝΕΙ ΦΤΕΡΑΑΑ.

ΚΑΙ ΜΕ ΓΕΥΣΗ ΒΕΡΙΚΟΚΟ - ΦΡΑΟΥΛΑ.



Καθώς οι θερμοκρασίες αρχίζουν να ανεβαίνουν και οι ηλιόλουστες μέρες γίνονται όλο και περισσότερες, ένα κρύο κουτάκι Red Bull ανοίγει και αποκαλύπτει το νέο Red Bull Summer Edition, με γεύση βερίκοκο-φράουλα.

Πέρυσι δοκίμασες το εξωτικό cactus fruit μέσα από το γευστικό Red Bull Green Edition, την προηγούμενη χρονιά ξετρελάθηκες με το δροσερό καρπούζι του Red Bull Red Edition και... η φετινή χρονιά πίστεψέ μας δεν πρόκειται να σε απογοητεύσει.

Το νέο Red Bull Summer Edition είναι το αδιαμφισβήτητο ποτό του καλοκαιριού καθώς ισορροπεί φοβερά τις γλυκές γεύσεις του βερίκοκου και της φράουλας, με μία νότα ροδάκινου. Τι καλύτερο από ένα δροσιστικό κουτάκι Red Bull παρά με φίλους σε όλους τους πανέμορφους καλοκαιρινούς προορισμούς που έχεις πλανάρει;

Το Red Bull Summer Edition είναι διαθέσιμο στη συσκευασία των 250ml και είναι εδώ για να συντροφεύσει την κάθε ημέρα του φετινού καλοκαιριού.

Η νέα γεύση έρχεται να συμπληρώσει το ήδη υπάρχον δροσερό πορτφόλιο του Red Bull και ταιριάζει ιδανικά με τις υπόλοιπες συναρπαστικές γεύσεις cactus fruit (Red Bull Green Edition), καρπούζι (Red Bull Red Edition), τροπικά φρούτα (Red Bull Yellow Edition) και καρύδα-berries (Red Bull White Edition).

Το Beefbar Athens είναι έτοιμο να σας χαρίσει μια μοναδική καλοκαιρινή εμπειρία

Ανανεωμένο μενού, signature cocktails και μια ακαταμάχητη θέα στον Σαρωνικό!



Το Beefbar Athens, το δημιούργημα του Riccardo Giraudi που εμπλούτισε με την άφιξή του τον γαστρονομικό χάρτη της Αθηναϊκής Ριβιέρας, συστήνει το ανανεωμένο του μενού για το φετινό καλοκαίρι. Το νέο μενού που έχει επιμεληθεί η ομάδα του Beefbar Athens, αποτελείται από street food και comfort food επιλογές που λαμβάνουν μια fine dining διάσταση, και υπόσχεται να χαρίσει στους επισκέπτες του ένα κοσμοπολίτικο ταξίδι γεύσεων.

Τα beef tostaditas, τα αρωματικά χειροποίητα empanadas με Kobe, το carpaccio γαρίδας με γαρίδες Carabineros και το vitello tonnato, είναι λίγες από τις street food επιλογές που θα εντυπωσιάσουν ακόμα και τους πιο απαιτητικούς ουρανίσκους. Τα comfort food πιάτα σημείο αναφοράς για το Beefbar Athens - συναντούν νέες προσθήκες όπως την wagyu bolognese, με παπαρδέλες και ραγού από μοσχάρι και το beefy cordon bleu με μοσχάρισιο φιλέτο. Το supreme coqzelet, το κοκοράκι με βούτυρο μαύρης τρούφας και την Sauce Originale Relais de Paris, και το paradis pepper filet, το μοσχάρισιο φιλέτο με κρούστα από πιπέρι και Paradise σως πιπεριού, έχουν

ήδη αποσπάσει τα πιο θετικά σχόλια από τους φίλους του Beefbar Athens, οι οποίοι έχουν την ευκαιρία να τα συνοδεύσουν με εξαιρετικές επιλογές από την προσεγγιμένη λίστα κρασιών του εστιατορίου, αδιαμφισβήτητα μια από τις καλύτερες wine lists που εντοπίζει κανείς στα εστιατόρια της Αθήνας και αριθμεί 500 κωδικούς.

Τα επιδόρπια του μενού, με πρωταγωνιστές το gelato Mantecato με τα πιο λαχταριστά toppings, τη χειροποίητη marbled chocolate bar – δημιούργημα του διεθνούς φήμης Γάλλου pâtissier Yazid Ichemrahen, και το mille crepes

tiramisu με φύλλα γαλλικής κρέπας, ολοκληρώνουν με τον πιο ιδανικό τρόπο κάθε γεύμα στο Beefbar Athens, μετατρέποντάς το σε γαστρονομική εμπειρία.

Η βεράντα του Beefbar Athens αποτελεί ένα ιδανικό σκηνικό για να απολαύσετε τα signature καλοκαιρινά cocktails, όπως το americano bianca, μια φρουτώδη εκδοχή του κλασικού americano, το εξωτικό project V hurricane, μια ωδή στην Tiki κουλτούρα, αλλά και τη yuzu cucumber paloma.



Μήπως είστε ψηφιακά... ακατάστατοι;

Μήπως ήρθε η ώρα να βάλετε μια τάξη στο ψηφιακό σας αποτύπωμα; Εκεί έξω υπάρχουν blogs που μπορεί να είχατε πριν από δεκαετίες και προφίλ σε εφαρμογές που δεν χρησιμοποιείτε πια...



Στα social...

Πολλοί από εμάς χρησιμοποιούμε το Facebook και άλλες πλατφόρμες κοινωνικής δικτύωσης εδώ και πολλά χρόνια. Ορισμένες από αυτές τις πλατφόρμες μπορεί να μην υπάρχουν πλέον... (Google+), άλλες μπορεί να έχουν αλλάξει μορφή (MySpace ή LastFM)... Ας κάνουμε τις ερωτήσεις που προτείνει η ομάδα της ESET: «Χρησιμοποιώ πλέον το MySpace, το LastFM ή κάποια άλλη πλατφόρμα; Τι με εμποδίζει από το να διαγράψω αμέσως τον/τους λογαριασμό/ους μου εκεί;».

και να κάνουμε άλλες προσαρμογές στις ρυθμίσεις απορρήτου μας. Το Facebook Privacy Checkup μας επιτρέπει να το κάνουμε εύκολα!

Tip

Προστατέψτε τον λογαριασμό σας διασφαλίζοντας ότι χρησιμοποιείτε έναν ισχυρό και μοναδικό κωδικό πρόσβασης και ότι έχετε ενεργοποιήσει τον έλεγχο ταυτότητας δύο παραγόντων!

Οι αναμνήσεις που θέλουμε να... ξεχάσουμε!

Η λειτουργία «Αναμνήσεις» του Facebook είναι μια ευκαιρία για να διαγράψουμε τις παλιές μας αναρτήσεις

Ο έλεγχος ταυτότητας δύο παραγόντων (2FA) είναι ένας καλός τρόπος για να κλείσετε την πόρτα στους κυβερνοεγκληματίες ακόμη και όταν ο κωδικός πρόσβασής σας κλαπεί ή διαρρεύσει. Πολλές διαδικτυακές υπηρεσίες, όπως το Facebook, το Twit-

PASSWORDS

ter, η Google και η Apple, προσφέρουν τη δυνατότητα 2FA για την προστασία του λογαριασμού. Ωστόσο δεν είναι ενεργοποιημένη από προεπιλογή, πρέπει να την ενεργοποιήσουμε στις ρυθμίσεις ασφαλείας και απορρήτου του λογαριασμού μας.

Blogs - δωρεάν ιστοσελίδες και κωδικοί...

Εξασμένα κάπου... αλλά υπαρκτά! Ας ελέγξουμε αν υπάρχουν ακόμα τα απομεινάρια του παρελθόντος μας και αν θέλουμε να είναι ορατά!

Χρησιμοποιήστε έναν password manager: Οι διαχειριστές κωδικών πρόσβασης είναι ένας πολύ καλός και φθηνός τρόπος για να ενισχύσετε την ασφάλεια των λογαριασμών σας, ειδικά όταν περιλαμβάνονται σε αξιόπιστα πακέτα προγραμμάτων

ασφαλείας. Με έναν διαχειριστή κωδικών πρόσβασης, χρειάζεται να θυμάστε μόνο τον ένα βασικό κωδικό πρόσβασης (γι' αυτό καλύτερα να βεβαιωθείτε ότι είναι πολύ ισχυρός)!

Extra Tip

Είναι χρήσιμο να αφιερώσουμε λίγο χρόνο για να εξετάσουμε τα προγράμματα περιήγησης στο διαδίκτυο αλλά και τους σελιδοδείκτες μας, καταλήγοντας στο ποιο είναι απαραίτητοι και απορρίπτοντας τους υπόλοιπους!

info

Δείτε ποια είναι τα πιο συνηθισμένα λάθη κωδικών πρόσβασης [εδώ](#).



Η Coffee Berry χορηγός του Παγκοσμίου Πρωταθλήματος Καλαθοσφαίρισης Κωφών

Η Coffee Berry, βρίσκεται έμπρακτα δίπλα στον αθλητισμό και στηρίζει διεθνείς διοργανώσεις καθώς και τους διεθνείς αθλητές μας. Με αφορμή τη διεξαγωγή του Παγκοσμίου Πρωταθλήματος Καλαθοσφαίρισης Κωφών, στο οποίο θα συμμετάσχουν Κωφοί και Βαρήκοοι αθλητές από όλο τον κόσμο, η Coffee Berry αποτελεί το νέο μέλος υποστηρικτών της διοργάνωσης.

Η Coffee Berry, είναι μια αμιγώς ελληνική εταιρεία που μετρά 20 χρόνια εμπειρίας στον χώρο του καφέ ενώ τα τελευταία 7 χρόνια λειτουργεί ως ένα ταχέως αναπτυσσόμενο επιτυχημένο Franchise street-café concept. Με motto «Σε υποδεχόμαστε καθημερινά με χαμόγελο & σου προσφέρουμε μια ολοκληρωμένη εμπειρία καφέ» η Coffee Berry έχει καταφέρει να καθιερωθεί στην καθημερινότητα των καταναλωτών.

Το Παγκόσμιο Πρωτάθλημα Καλαθοσφαίρισης Κωφών, που θα φιλοξενηθεί στο Ηράκλειο της Κρήτης (13-24/6), διοργανώνεται από την Ελληνική Ομοσπονδία Αθλητισμού Κωφών (Ε.Ο.Α.Κ.). Η Ε.Ο.Α.Κ. ως ένας μη



κερδοσκοπικός φορέας, λειτουργεί υπό την αιγίδα της Γενικής Γραμματείας Αθλητισμού. Ιδρύθηκε το 1988 και σήμερα εκπροσωπεί 3.000 κωφούς και βαρήκοους αθλητές.

Η Coffee Berry στηρίζει το έργο της Ε.Ο.Α.Κ, συνδράμοντας έμπρακτα σε μια παγκόσμια διοργάνωση μπάσκετ που θα αναδείξει τις αγωνιστικές, αλλά και τις οργανωτικές δυνατότητες της χώρας μας.



Το Χωνάκι FAMILIA Hit της Froneri ήρθε για να γίνει η κλασική επιλογή μικρών και μεγάλων

Η Froneri φέτος το καλοκαίρι φέρνει στα πράσινα ψυγεία της το χωνάκι FAMILIA Hit, έναν κλασικό συνδυασμό γεύσεων που θα λατρεύει κάθε μέλος της οικογένειας. Η απολαυστική βάφλα – χωνάκι, συνδυάζεται με αφράτο παγωτό βανίλιας που περιβάλλεται από τραγανή επικάλυψη σοκολάτας και δημιουργεί τον πιο classic αλλά ταυτόχρονα απολαυστικό πύραυλο για μικρούς και μεγάλους ice cream lovers.

Το χωνάκι FAMILIA Hit της Froneri ήρθε για να δώσει γεύση στις διακοπές και να δημιουργήσει λαχταριστές αναμνήσεις σε όλη την οικογένεια. Μετά το απογευματινό παιχνίδι, στο camping, στην επιστροφή από την θάλασσα, λέγοντας ιστορίες στο μπαλκόνι... σε κάθε περίπτωση, η αρωματική βανίλια και η τραγανή σοκολάτα του FAMILIA Hit θα προσφέρουν την γλύκα τους απλόχερα. Βρείτε το Χωνάκι FAMILIA Hit, της Froneri στο κοντινότερο πράσινο ψυγείο!



Ήξερες ότι...

Το 15% των Ελλήνων επιλέγουν να αγοράζουν προϊόντα απομίμησης

Ένας στους δύο νέους καταναλωτές θεωρεί αποδεκτή την αγορά προϊόντων παραποίησης/απομίμησης! Ωστόσο, οι Ευρωπαίοι συνειδητοποιούν ολοένα και περισσότερο τους κινδύνους και τις συνέπειες της αγοράς προϊόντων παραποίησης/απομίμησης και της πρόσβασης σε περιεχόμενο από παράνομες πηγές, σύμφωνα με νέα μελέτη σχετικά με την αντίληψη των πολιτών για θέματα διανοητικής ιδιοκτησίας, η οποία δημοσιεύτηκε σήμερα από το Γραφείο Διανοητικής Ιδιοκτησίας της Ευρωπαϊκής Ένωσης (EUIPO).

Το 80% των Ευρωπαίων πιστεύει ότι πίσω από τα προϊόντα παραποίησης/απομίμησης βρίσκονται εγκληματικές οργανώσεις και θεωρεί ότι η αγορά τέτοιων προϊόντων έχει εξαιρετικά αρνητικό αντίκτυπο στις επιχειρήσεις και τις θέσεις εργασίας. Το 83% των συμμετεχόντων στην έρευνα πιστεύει επίσης ότι κάτι τέτοιο ενισχύει την αντιδεοντολογική συμπεριφορά, ενώ τα δύο τρίτα τη θεωρούν ως απειλή για την υγεία και την ασφάλεια και για το περιβάλλον. Το 55% των Ελλήνων καταναλωτών δεν ήταν βέβαιο αν ένα προϊόν ήταν γνήσιο ή όχι, ενώ το 15% αναφέρει ότι έχει αγοράσει σκοπίμως προϊόντα παραποίησης/απομίμησης.

Αναφορικά με τη διαδικτυακή πειρατεία το 18% των Ελλήνων παραδέχεται ότι έχει αποκτήσει πρόσβαση σε περιεχόμενο παράνομα, ιδίως για να παρακολουθήσει αθλητικούς αγώνες (20%), ποσοστό που μας φέρνει στη δεύτερη θέση στην ΕΕ.



η κωμωδία της χρονιάς!



ΑΝΤΡΕΣ ΜΕ ΤΑ ΟΛΑ ΤΟΥΣ

«Άντρες με τα όλα τους» Καλοκαιρινή περιοδεία σε όλη την Ελλάδα

Η κωμωδία της χρονιάς που παίχτηκε με μεγάλη επιτυχία τον χειμώνα στην Αθήνα στο θέατρο Βέμπο, αυτό το καλοκαίρι ταξιδεύει σε όλη την Ελλάδα!

Στην Νέα Ζηλανδία το 1987 οι συγγραφείς Stephen Sinclair και Anthony McCarten παρουσίασαν την κωμωδία με τον τίτλο «Ladies Night». Όπου ανέβηκε το έργο πάντα οι παραστάσεις ήταν sold out.

Η Θέμις Μαρσέλλου, η σκηνοθέτιδα όλων των μεγάλων μιούζικαλ, διασκεύασε και σκηνοθέτησε μία νέα παράσταση, προσαρμοσμένη στην σημερινή πραγματικότητα.

Λίγα λόγια για το έργο

Σε μια Αθήνα, μετά την πανδημία και μέσα στην ενεργειακή κρίση, έξι άντρες εντελώς διαφορετικοί μεταξύ τους, με μόνο κοινό το ότι μένουν στην ίδια γειτονιά, έχουν μείνει άνεργοι... Στην απελπισία τους και μέσα από κωμικοτραγικές καταστάσεις, αποφασίζουν να κάνουν όλοι μαζί ένα σόου με στριπτήζ, για να μπορέσουν να βγάλουν χρήματα και να σώσουν ό, τι προλαβαίνουν από τις ζωές τις δικές τους και των οικογενειών τους... Μόνο που κανείς απ' αυτούς δεν ξέρει να χορεύει και κυρίως να γδύνεται!! Άντρες με τα...όλα τους... Μια παράσταση γεμάτη γέλιο, ανατροπές, ανθρώπινες ιστορίες, αγάπη, χορό, μουσική και στριπτήζ!!!

Πρωταγωνιστούν

Οι Άντρες: Μάρκος: Αντώνης Λουδάρος, Βασίλης: Σωτήρης Καλυβάτσης, Αριστέιδης: Γιώργος Γαλίτης, Βρασίδης: Ησαΐας Ματιάμπα, Μίλτος: Θανάσης Πατριαρχάς, Έντι: Ντάνιελ Νούρκα.

Οι Γυναίκες: Αλίκη: Ελένη Καρακάση, Σοφία: Παρθένα Χοροζίδου, Μαρίνα: Ιζαμπέλλα Φούλοπ, Άννα: Άννα Μαρία Κόρνια και η Βίκυ Κάβουρα.

Ιαπωνικός πολιτισμός & διατροφή

Εκδήλωση:
Ιαπωνικός πολιτισμός και διατροφή

Κυριακή 18 Ιουνίου 2023
και ώρα 19:30

Αίθουσα Δημοτικού Συμβουλίου Δήμου Αμαρουσίου
Βασ. Σοφίας 9 & Δημ. Μόσχα

Θα παραστεί ο Δήμαρχος Αμαρουσίου κ. Θεόδωρος Αμπατζόγλου

Ομιλητές:

Ντίνα Αναστασιάδου (πρόεδρος ελληνοιαπωνικού συνδέσμου, γλύπτρια, ζωγράφος sumi-e)
«Ιαπωνικός πολιτισμός και διατροφή στην σύγχρονη Ιαπωνία»

Κώστας Τζαλλήλας (chef μακροβιοτικής διατροφής)
«Μακροβιοτική διατροφή: Ιαπωνικές πρώτες ύλες και παραδόσεις αλληλοεπιδρούν με την Ελληνική κουζίνα»

Τίνα Μαυροπούλου (συγγραφέας του βιβλίου Σπιτικές ιαπωνικές συνταγές)
«Σπιτική Ιαπωνική κουζίνα»

* Παραδοσιακή ιαπωνική μουσική θα παίξει ο **Δημήτρης Ραπακούσιος**.

* Θα προσφερθεί sushi από το εστιατόριο Demetra (Plant based macrobiotic restaurant-Χαλκίδα)



Με αφορμή την παγκόσμια μέρα sushi (18 Ιουνίου), ο δήμος Αμαρουσίου διοργανώνει εκδήλωση την Κυριακή 18 Ιουνίου στις 19:30 στην αίθουσα συνεδριάσεων του δήμου (Βασ. Σοφίας 9 & Δημ. Μόσχα Μαρούσι).

Θα παραστεί ο δήμαρχος Αμαρουσίου Θεόδωρος Αμπατζόγλου.

Για τον ιαπωνικό πολιτισμό και την σχέση του με την διατροφή θα μιλήσουν: η Ντίνα Αναστασιάδου (πρόεδρος ελληνοιαπωνικού συνδέσμου, γλύπτρια, ζωγράφος sumi-e) με θέμα τον "Ιαπωνικό πολιτισμό και τη διατροφή στην σύγχρονη Ιαπωνία", ο Κώστας Τζαλλήλας (chef μακροβιοτικής διατροφής) με θέμα την "Μακροβιοτική διατροφή: Ιαπωνικές πρώτες ύλες και παραδόσεις αλληλοεπιδρούν με την Ελληνική κουζίνα" και η Τίνα Μαυροπούλου (συγγραφέας του βιβλίου Σπιτικές ιαπωνικές συνταγές των εκδόσεων Φυλάτος) για την "Σπιτική Ιαπωνική κουζίνα".

Παραδοσιακή ιαπωνική μουσική θα παίξει ο Δημήτρης Ραπακούσιος. Θα προσφερθεί sushi από το εστιατόριο Demetra (Plant based macrobiotic restaurant-Χαλκίδα).



ΓΙΑΝΝΗΣ Ν.
ΜΠΑΣΚΟΖΟΣ

Η
ΜΠΑΛΑΝΤΑ
ΤΩΝ ΑΝΙΔΕΩΝ
ΚΑΙ ΚΑΛΩΝ

ΜΕΤΑΙΧΜΙΟ

Η μπαλάντα των ανίδεων και καλών

Η ιστορία ενηλικίωσης μιας παρέας γύρω από μια ροκ μπάντα στο Παγκράτι. Τα μέλη της μπαινοβγαίνουν με άνεση σε σημαδιακούς τόπους όπως το Άλσος, οι καφετέριες Λέντζος και Pastry Family, το ροκ κλαμπ Κύτταρο, το Galaxy bar στο Hilton. Είναι ασυνείδητα παρόντες και ταυτόχρονα συνειδητά απόντες, αφελείς και ονειροπόλοι. Τρέχουν να προλάβουν την εποχή τη στιγμή που αλλάζει, χωρίς να συνειδητοποιούν ακριβώς πού έγκειται αυτή η αλλαγή. Πωρώνονται σε μια συναυλία του Σαββόπουλου, διασκεδάζουν σε έναν αγώνα κατς, πίνουν βερμούτ σε πάρτι που διαλύει η αστυνομία, ζουν έρωτες αναπάντεχους αλλά στιγμιαίους, ξεφυλλίζουν λευκώματα αλλά συμμετέχουν και σε αντιχουντικές δράσεις.

Από τις εκδόσεις ΜΕΤΑΙΧΜΙΟ.

Σίβυλλα Ηροφίλη Η χιλιόχρονη προφήτισσα



Γαβριέλλα Κασουλίδου

Σίβυλλα Ηροφίλη
Η χιλιόχρονη προφήτισσα

ΙΩΛΚΟΣ

Η ιστορία μιας αρχαίας προφήτισσας που έζησε από τα τέλη των Προϊστορικών Χρόνων και λίγο πριν την άλωση της Τροίας, μέχρι και την περίοδο της Ρωμαϊκής Αυτοκρατορίας, περίπου για μία περίοδο χιλίων ετών.

Εξιστορούνται οι περιπλανήσεις της, οι προφητείες της και η απεγνωσμένη προσπάθειά της να συναντήσει, επιτέλους, τον θάνατο. Η υπόθεση βασίζεται στην ελληνική Μυθολογία, καθώς αυτή εφάπτεται της Ιστορίας, και πολλά από τα γεγονότα της αναφέρονται τόσο από μυθογράφους, όσο και από ιστορικούς. Τις προφητείες της ακόμα αναφέρουν και οι Πατέρες της Εκκλησίας, καθώς αυτή προφήτευσε και την έλευση του Ιησού Χριστού. Έτσι, η αφήγηση της ιστορίας εξελίσσεται μεταξύ Μύθου και Ιστορίας και πολλές φορές και μέσα από τη φαντασία της συγγραφέως. Περιγράφονται γεγονότα και μέρη γνωστά κι άγνωστα, αλλά ακόμα και του Κάτω Κόσμου, όπου η Σίβυλλα κατέβαινε πάντα ζωντανή. Από τις Εκδόσεις Ιωλκός.

quote of the day

"FOR EVERY TIME YOU THINK OF ME,
I'M RIGHT HERE IN YOUR HEART."
David Romano

Σήμερα
γιορτάζει!
Τριφύλλιος



tip of the day



Sometimes
you will never know
the true value of a
Moment
until it has become a
Memory

13 Ιουνίου

- > Διεθνής Ημέρα Ευαισθητοποίησης για τη Λευκοπάθεια
- > World Pet Memorial Day
- > World Softball Day
- > International Axe Throwing Day