

Τυριά με ιστορία

ΧΩΤΟΣ®

από το 1920

Φέτα • Μανούρι • Ανθότυρο • Καισικίσιο



ΧΩΤΟΣ Α.Β.Ε.Ε.

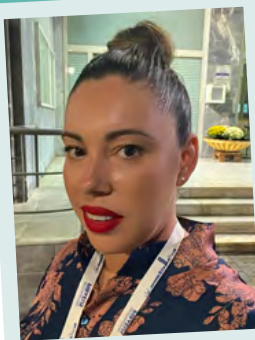
Βλαχάβα 10, Τ.Κ40011 | Φαλάνη - Λάρισα, Ελλάδα,

Τηλ: +30 241 094 1815 | Fax: +30 241 094 1549 | E-Mail: info@hotos.gr

SAY *yes* to the **press**

**ΠΟΙΟΙ ΘΑ ΑΛΛΑΞΟΥΝ
ΤΟ LIFESTYLE ΤΟΥΣ ΓΙΑ ΤΟ ΚΑΛΟ
ΤΟΥ ΠΛΑΝΗΤΗ;**





Φτιάξε καφέ να στα πω...

Καλημέρα **SayYesser** και καλή εβδομάδα!!!

Δευτερούλα σήμερα και τι καλύτερο από το να ξεκινήσουμε την εβδομάδα μας με μία ιστορία:

Μια φορά κι έναν καιρό σε μια μικρή πόλη ζούσαν δύο φίλοι, η Αλίνα και ο Άρης. Ήταν γνωστοί σε όλη την πόλη για την καλοσύνη και τη γενναιοδωρία τους. Συχνά βοηθούσαν τους γείτονες και τους φίλους τους χωρίς να περιμένουν τίποτα σε αντάλλαγμα.

Ένα ηλιόλουστο πρωί, καθώς η Αλίνα και ο Άρης περπατούσαν στην πόλη, παρατήρησαν μια αφίσα που διαφήμιζε μια μαγική ευχή. Σύμφωνα με την αφίσα όποιος έκανε μια ευχή στο πηγάδι θα εκπλήρωνε τις βαθύτερες επιθυμίες του δωρεάν. Ενθουσιάστηκαν και αποφάσισαν να το δοκιμάσουν.

Καθώς πλησίασαν το πηγάδι των ευχών, η Αλίνα είπε: «Εύχομαι έναν όμορφο κήπο γεμάτο με τα πιο πολύχρωμα λουλούδια». Έκλεισε τα μάτια της, έκανε την ευχή της και πέταξε ένα νόμισμα στο πηγάδι.

Ο Άρης ακολούθησε λέγοντας: «Εύχομαι ένα σεντούκι γεμάτο χρυσά νομίσματα για να βοηθήσω τους φτωχούς της πόλης μας». Έκλεισε κι αυτός τα μάτια, έκανε την ευχή του και πέταξε ένα νόμισμα στο πηγάδι.

Προς έκπληξή τους, την επόμενη κιόλας μέρα, η μπροστινή αυλή της Αλίνας ήταν καλυμμένη με άνθη από όλα τα λουλούδια. Ήταν πανευτυχής και περνούσε ώρες θαυμάζοντας την ομορφιά του κήπου της. Ο Άρης, από την άλλη, βρήκε ένα σεντούκι με χρυσά νομίσματα να περιμένει έξω από το σπίτι του. Αμέσως σκέφτηκε πως θα μπορούσε τώρα να βοηθήσει όσους είχαν ανάγκη.

Οι μέρες έγιναν εβδομάδες και ο κήπος της Αλίνας συνέχισε να ανθίζει, ενώ το χρυσό σεντούκι του Άρη παρέμενε ανέγγιχτο. Στη συνέχεια, όμως, συνέβη κάτι απροσδόκητο. Η Αλίνα συνειδητοποίησε ότι η διατήρηση του όμορφου κήπου της απαιτούσε πολύ χρόνο και προσπάθεια. Έπρεπε να ποτίζει τα φυτά καθημερινά, να τα προστατεύει από τα παράσιτα και να τα φροντίζει... Ο Άρης, από την άλλη, άρχισε να χρησιμοποιεί τα χρυσά του νομίσματα για να βοηθήσει τους άπορους της πόλης. Οι πράξεις καλοσύνης του έφεραν χαμόγελα σε πολλά πρόσωπα.

Μια μέρα, η Αλίνα πλησίασε τον Άρη και είπε, "Νόμιζα ότι το να έχω έναν όμορφο κήπο ήταν ένα όνειρο που έγινε πραγματικότητα, αλλά είναι πολύ δύσκολο να το διατηρήσω. Μακάρι να το είχα σκεφτεί καλύτερα." Ο Άρης έγνεψε καταφατικά και απάντησε, "Αυτό είναι το νόημα, Αλίνα. Τίποτα δεν έρχεται πραγματικά δωρεάν. Αν και η επιθυμία μου φαινόταν σαν δώρο, ήρθε με την ευθύνη να βοηθήσω τους άλλους." Η Αλίνα συνειδητοποίησε τη σοφία στα λόγια του Άρη και αποφάσισε να μοιραστεί την ομορφιά του κήπου της προσκαλώντας κατοίκους της πόλης να τον απολαύσουν και συνεργάστηκε με τον Άρη στις φιλανθρωπικές του δράσεις. Έτσι και οι δύο μαζί θέλησαν να κάνουν τον κόσμο καλύτερο, αφού πρώτα συνειδητοποίησαν ότι όλα τα πολύτιμα πράγματα στη ζωή έχουν ένα τίμημα...

Tip of the Day: Ό,τι μας προσφέρεται, για να το διατηρήσουμε πρέπει να καταβάλλουμε προσπάθεια. Και ναι, όλα τελικά έχουν ένα τίμημα. Όσο νωρίτερα το καταλάβουμε τόσο καλύτερα θα είναι τα πράγματα για εμάς και για όσους θέλουμε να επηρεάσουμε θετικά και να συμβάλλουμε στο να γίνει η ζωή τους καλύτερη.

Ποιοι θα αλλάξουν το lifestyle τους για το καλό του πλανήτη;

Πώς νιώθεις και τι σκέφτεσαι σχετικά με την υπερθέρμανση του πλανήτη; Θα άλλαζες ριζικά τον τρόπο ζωής σου για το καλό της Γης; Κάποιοι δηλώνουν έτοιμοι να το κάνουν...

Οι Ευρωπαίοι θέλουν στην πράξη να βοηθήσουν τον πλανήτη; Τι θα κάνουμε ως υπεύθυνοι πολίτες ώστε να περιορίσουμε τις επιπτώσεις από την κλιματική αλλαγή; Έρευνα για λογαριασμό του Guardian.com αποκαλύπτει πολύ ενδιαφέροντα ευρήματα όπως ποιες ηλικιακές ομάδες είναι έτοιμες να αποκτήσουν λιγότερα παιδιά για το καλό του πλανήτη μας!

Στην έρευνα συμμετείχαν άνθρωποι από 7 χώρες: Μεγάλη Βρετανία, Δανία, Γαλλία, Γερμανία, Ιταλία, Ισπανία και Σουηδία. Ας δούμε τα συμπεράσματα!

Αρχικά, από την έρευνα προκύπτει ότι οι νεότεροι άνθρωποι είναι περισσότερο διατεθειμένοι να προβούν σε μεγάλες αλλαγές στη ζωή τους. Είναι αξιοσημείωτο ότι το 1/3 των ηλικιών 18-24 και 25-34 έχουν ήδη αποφασίσει ή είναι διατεθειμένοι να μην αποκτήσουν όσα παιδιά επιθυμούσαν, ενώ στις αμέσως μεγαλύτερες ηλικίες αυτά τα ποσοστά κυμαίνονται από το 1/5 μέχρι το 1/10. Επιπρόσθετα, περισσότερο από το 50% νέων των ηλικιών 18-24 δηλώνουν ότι μπορούν να σταματήσουν

να χρησιμοποιούν αυτοκίνητο και να στραφούν στα μέσα μαζικής μεταφοράς, ενώ μόνο το 45% των ηλικιών άνω των 65 έχει την πρόθεση να κάνει κάτι τέτοιο. Στις μεγαλύτερες ηλικίες παρατηρείται μεγάλη διστακτικότητα αναφορικά με την απόκτηση ηλεκτρικού αυτοκινήτου. Στις μικρότερες ηλικίες, το 1/3 τους μπορούν και να περιορίσουν τις αεροπορικές μετακινήσεις, ενώ πάνω





από το 1/3 μπορούν να αγοράζουν αποκλειστικά ήδη χρησιμοποιημένα ρούχα. Επίσης, το 1/5 των ηλικιών 18-24 ετών είτε προτίθενται, είτε ήδη έχουν κόψει εντελώς το κρέας και τα γαλακτοκομικά, ενώ μόλις το 13% όσων είναι άνω των 65 μπορεί να ακολουθήσει αυτές τις διατροφικές επιλογές. Από την άλλη όμως, προκύπτει ότι οι μικρότερες ηλικίες δεν θέλουν να περιορίσουν τα πλαστικά μιας χρήσης, ενώ αυτό το κάνουν ήδη όλες οι ηλικίες άνω των 25.

Οι μεγαλύτεροι σε ηλικία κάνουν μικρές αλλαγές

Οι Ευρωπαίοι άνω των 65 βλέπουμε ότι λένε ναι στη δημιουργία χώρου πρασίνου στον προσωπικό τους χώρο. Επιπλέον, είναι θετικοί στην κατανάλωση μόνο εποχικών προϊόντων. Από την άλλη, δεν βλέπουν τόσο θετικά το θέμα της απαγόρευσης παραγωγής και χρήσης πετρελαίου και αυτοκινήτων που κινούνται με diesel. Θεωρούν





πως η κλιματική αλλαγή οφείλεται κυρίως στον ανθρώπινο παράγοντα, και τείνουν να εμπιστευόμαστε πολύ την αποτελεσματικότητα των πολιτικών για την προστασία του περιβάλλοντος οι οποίες χαράσσονται από επίσημους φορείς.

"Δύσκολο" θέμα η οδήγηση...

Από την έρευνα προκύπτει ότι 6 στους 10 Γάλλους θεωρούν ότι μπορούν να ζήσουν χωρίς αυτοκίνητο. Την ίδια άποψη έχουν και οι Ιταλοί, αλλά μόνο το 1/3 των Δανών και το 1/5 των Σουηδών συμφωνούν...



Ήξερεις ότι...

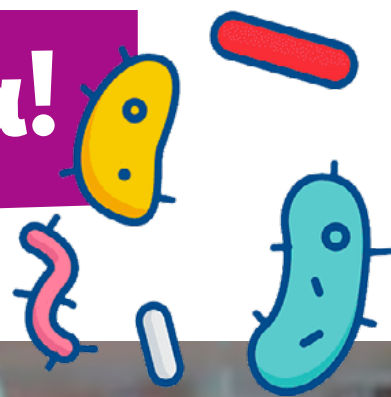
- Έως το 2100, μέχρι και 3 έως 6 δισεκατομμύρια άνθρωποι μπορεί να βρεθούν εκτός των κατοικήσιμων περιοχών της Γης. Αυτό επειδή θα βρεθούν αντιμέτωποι με πολύ έντονη ζέση, περιορισμένη διαθεσιμότητα τροφίμων και αυξημένα ποσοστά θνησιμότητας.
- Η Στοκχόλμη θα επιτρέπει μόνο τα ηλεκτροκίνητα ΙΧ στο κέντρο της! Από το 2025 θα γίνει η πρώτη πρωτεύουσα στον κόσμο που απαγορεύει τα αυτοκίνητα βενζίνης και ντίζελ σε τμήμα του κέντρου της πόλης, με στόχο να βελτιώσει την ποιότητα αέρα και να περιορίσει την ηχορύπανση. Το σχέδιο προβλέπει ότι μόνο τα ηλεκτροκίνητα ΙΧ θα μπορούν να εισέρχονται σε μια κεντρική περιοχή 20 οικοδομικών τετραγώνων με καταστήματα και γραφεία. Εξαιρέσεις προβλέπονται για υβριδικά φορτηγά πρίζας, ασθενοφόρα, περιπολικά της αστυνομίας και αυτοκίνητα αναπήρων.

- Το ψηλότερο βουνό της Ευρώπης κόντνυε 2 μέτρα! Το Mont Blanc, που είναι το ψηλότερο όρος των Άλπεων και της Ευρώπης, κόντνυε κατά 2,2 μέτρα την τελευταία διετία! Ειδικότερα, η βραχώδης κορυφή του Mont Blanc παρέμεινε στα 4.792 μέτρα πάνω από το επίπεδο της θάλασσας, όμως το παχύ κάλυμμα πάγου λέπτυνε και έπεσε στα 4.805,59 μέτρα.



Μόδα από... βακτήρια!

Θα φορούσες όμορφα ρούχα φτιαγμένα από βακτήρια; Θέλει σκέψη, ε;
Διαβάζοντας το παρακάτω κείμενο ίσως καταλήξεις...



Βλέπουμε ένα εντυπωσιακό και κομψό κίτρινο σακάκι. Μετά μαθαίνουμε ότι είναι κατασκευασμένο από βακτήρια και ενώ η πρώτη μας σκέψη ήταν... μου πηγαίνει, θα το πάρω η δεύτερη είναι άστο καλύτερα... θα το σκεφτώ! Η Ganni με την Polybion ένωσαν τις δυνάμεις τους και δημιούργησαν νέα μόδα!

Το κίτρινο σακάκι, λοιπόν, αποτελεί ένα μοναδικό πρωτοποριακό μοντέλο που είναι κατασκευασμένο από βακτηριακή κυτταρίνη και δεν θέλει να αντιγράψει τα στοιχεία του δέρματος... Αντίθετα, έχει σχεδιαστεί για να μοιάζει με ένα νέο υλικό, αυτό που είναι στην πραγματικότητα, δηλαδή! Η Polybion είναι μία εταιρία από το Μεξικό που ασχολείται με την παραγωγή βιολογικών υλικών και με τη συνεργασία της με τη δανέζικη Ganni σχεδιάζουν μια... επανάσταση!

Ούτε δέρμα, ούτε πλαστικό!

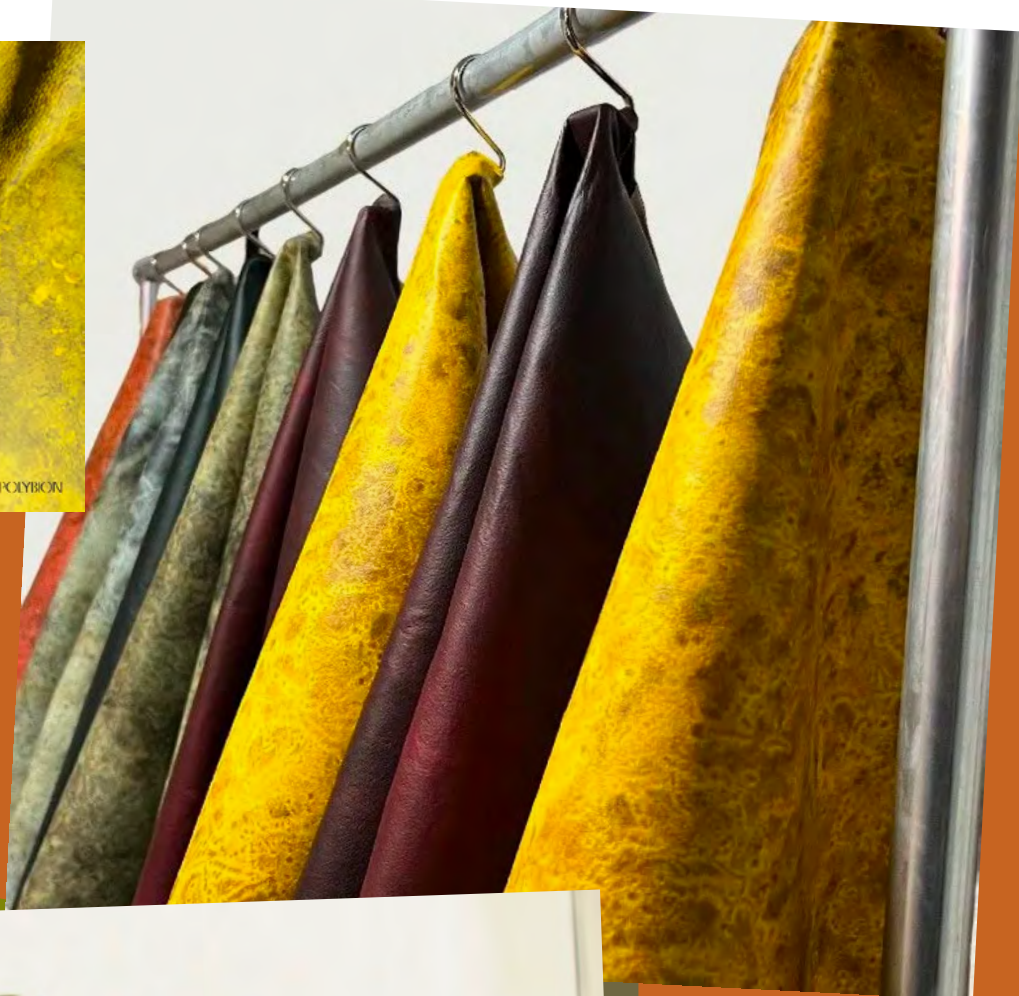
«Μας εξέπληξε το γεγονός ότι πολλοί άνθρωποι λάτρευαν το σακάκι επειδή το υλικό δεν θύμιζε δέρμα» δήλωσε ο Alexis Gómez-Ortigoza, συνιδρυτής της Polybion και πρόσθεσε «Είναι πραγματικά εύκολο να αναγνωρίσει κάποιος ότι αυτό δεν είναι δέρμα - αλλά και ότι δεν πρόκειται για πλαστικό. Έχει ένα μοναδικό ύφος». Πρόκειται για το πρώτο σακάκι που κατασκευάστηκε ποτέ από μια παγκόσμια βεληνεκούς μάρκα με βακτηριακή ναοκυτταρίνη γι' αυτό και «αποτελεί ορόσημο για τη βιομηχανία βιοϋλικών». Και ενώ παράγεται με μεθόδους που συνδέονται με το παραδοσιακό δέρμα, είναι σημαντικό ότι έχει πολύ μικρότερο αποτύπωμα άνθρακα, χωρίς ωστόσο να στερείται ανθεκτικότητας, σύμφωνα πάντα με τους δημιουργούς του.



POLYBION

Ας μιλήσουμε για τα βακτήρια της μόδας...

Ο Gómez-Ortigoza και ο αδερφός του Axel ίδρυσαν την Polybion το 2014. Μαζί με την Bárbara González Rolón, στην αρχή αποφάσισαν να επικεντρωθούν στο μκήλιο. Στη συνέχεια εστίασαν στο kombucha, που είναι ένα ζυμωμένο ρόφημα τσαγιού.



Πλέον η Polybion έχει στραφεί στη βακτηριακή ζύμωση, που θεωρεί πως είναι ιδανική για εναλλακτικό δέρμα υψηλής ποιότητας.

Τι είναι το Celium

«Πριν από περίπου πέντε χρόνια, ένας φίλος μου πέρασε από το γραφείο μου και μου έδειξε ένα βάζο με kombucha» λέει ο Gómez-Ortigoza. Στη συνέχεια κατάφεραν να απομονώσουν τα βακτήρια από το ρόφημα και η βακτηριακή βιομάζα που χρησιμοποιήθηκε ονομάζεται Celium.



Τι τρώνε τα βακτήρια

Η Polybion αξιοποιεί απορρίμματα από τοπικά εργοστάσια παραγωγής κονσερβοποιημένων φρούτων, κυρίως από μάνγκο ως τροφή για τα βακτήρια. «Ταΐζουμε τα βακτήρια με απόβλητα φρούτων, τα οποία είναι σε μεγάλη αφθονία εδώ στο κεντρικό Μεξικό» λέει χαρακτηριστικά ο Gómez-Ortigoza.

Μη σκέφτεσαι άλλο αν θα αγόραζες το κίτρινο σακάκι... «Το σακάκι είναι ένα μοναδικό κομμάτι και δεν είναι δυστυχώς προς πώληση» δήλωσε η Lauren Bartley, Διευθύντρια Βιωσιμότητας της Ganni.

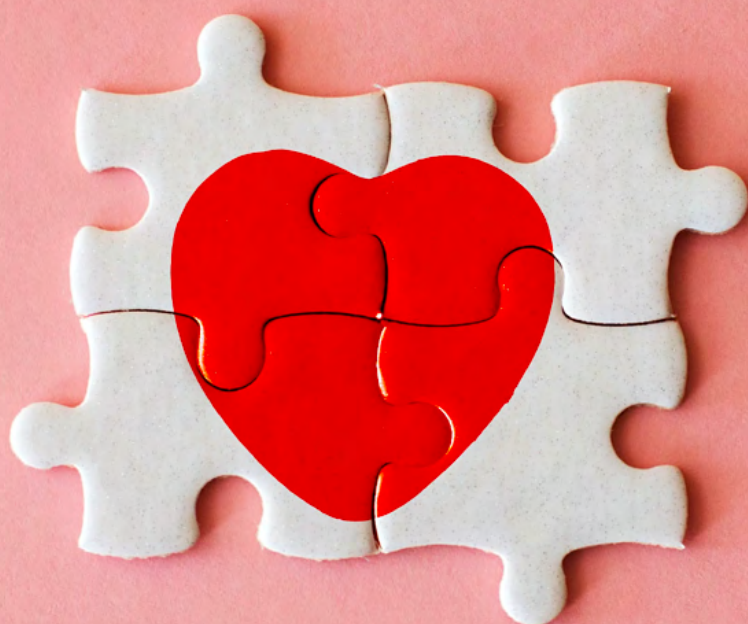
info

Η Ganni έχει δεσμευτεί για μείωση του άνθρακα κατά 50% για τις δραστηριότητές της μέχρι το 2027. Θα ξεκινήσει να πουλάει ρούχα από Celiium το 2024.



Τα 6 στάδια μιας σχέσης

Όλες οι μακροχρόνιες σχέσεις περνάνε από ορισμένα στάδια. Ξεκινούν από τον ενθουσιασμό και τον έρωτα και μπορεί να καταλήξουν στη βαθιά αγάπη...



1. "Είμαι στα πάνω μου, όλα είναι τέλεια!"

Είναι πολύ νωρίς... είμαστε πολύ ενθουσιασμένοι, πετάμε στα σύννεφα και χαιρόμαστε όταν βλέπουμε τον σύντροφό μας να είναι χαρούμενος, ενώ σπεύδουμε να ικανοποιήσουμε κάθε του ανάγκη! Θέλουμε να είμαστε αχώριστοι, να μοιραζόμαστε τα πάντα και είμαστε έτοιμοι να δεσμευτούμε!





2. "Ένα με την πραγματικότητα"

Μόλις προσγειωθήκατε. Καλωσήρθατε στο δεύτερο στάδιο! Εδώ τα πράγματα είναι πιο ξεκάθαρα από πριν που όλα τα βλέπαμε ροζ... Κανείς δεν είναι τέλειος, ούτε εμείς ούτε ο σύντροφός μας. Και ναι, υπάρχουν πράγματα που μας ενοχλούν αλλά προχωράμε με αυτά που έχουμε... Το ότι δεν είναι όλα παραμυθένια δεν σημαίνει ότι πρέπει να τελειώσει η σχέση, σημαίνει όμως ότι οι προσδοκίες μας πρέπει να είναι πιο ρεαλιστικές. Εδώ απογοητεύομαστε, θυμώνουμε, διεκδικούμε σε μια προσπάθεια να συμβιβαστούμε με την πραγματικότητα.





3. "Είναι θέμα εξουσίας..."

Διαφωνίες πάντα υπάρχουν, αλλά ποιος... κερδίζει; Ποιος έχει τον έλεγχο; Ποιος έχει το πάνω χέρι; Ίσως έγιναν πράγματα που μας στενοχώρησαν πολύ, ίσως πληγωθήκαμε και θέλουμε να δείξουμε ποιοι είμαστε... Ένα πιγκ πονγκ που έχει πάθος και ένταση!

4. "Η ζωή μας δεν είναι μόνο η σχέση μας"

Να λοιπόν που φτάσαμε ως εδώ... να κάνουμε αυτή την παραδοχή! Εμείς που δεν μπορούσαμε να κάνουμε βήμα χωρίς τον σύντροφό μας, που μαλώναμε γιατί θέλαμε να έχουμε τον έλεγχο και την εξουσία, σιγά σιγά καταλάβαμε ότι κουραστήκαμε πια να τσακωνόμαστε! Και όχι μόνο αυτό... αλλά ότι υπάρχουν και άλλες πτυχές της ζωής μας όπου πρέπει να στρέψουμε το βλέμμα μας. Τώρα θυμόμαστε ξεχασμένα χόμπι, εστιάζουμε στη δουλειά μας, στην προσωπική μας ανάπτυξη, βγαίνουμε περισσότερο με τους φίλους μας και άλλα τέτοια ωραία!

5. "Δεν έχω σχέση με τον superman/superwoman"

Κάποιοι θα έλεγαν αργήσαμε αλλά το καταλάβαμε... Δεν γίνεται κάθε μας ανάγκη να την καλύπτει ο σύντροφός μας ούτε το αντίστροφο. Αυτό όμως δεν χρειάζεται να μας πτοεί γιατί είναι φυσιολογικό. Η ευτυχία μας δεν εξαρτάται από τους άλλους και δεν μπορούμε να βασίζουμε όλη μας τη ζωή σε μία σχέση. Αποδεχόμαστε λοιπόν και αυτό και προχωράμε δυναμικά και με αυτοπεποίθηση.

6. "Όλα οδηγούν στην αγάπη"

Αγάπη, η βασίλισσα των συναισθημάτων! Τώρα επικεντρωνόμαστε σε ό,τι βιώνουμε, στο παρόν! Ξέρουμε πια καλά ποιος είναι ο άνθρωπος με τον οποίο έχουμε σχέση και μέσα από τη μέχρι τώρα διαδρομή ανακαλύψαμε περισσότερα πράγματα για εμάς. Σεβόμαστε την προσωπικότητα του συντρόφου μας, εκτιμάμε τη σχέση που χτίσαμε μαζί του περνώντας από δυσκολίες, ξεπερνώντας εμπόδια... Και μαζί συνεχίζουμε να δημιουργούμε, να απολαμβάνουμε και να εξελισσόμαστε.





Ψητά λουκάνικα με λαχανικά

Απλό, χορταστικό και νόστιμο φαγητό σε ένα μόνο σκεύος! Πάμε να φτιάξουμε πανεύκολα ψητά λουκάνικα με λαχανικά.

Θα χρειαστούμε:

- 2 φλ. πατάτες κομμένες σε κύβους του 1 εκ. (προαιρετικά baby red πατάτες)
- 3 φλ. πράσινα φρέσκα φασολάκια, καθαρισμένα και κομμένα στη μέση
- 2 φλ. μπρόκολο σε μπουκίτσες
- 1 1/2 φλιτζάνι πιπεριές κομμένες σε φέτες
- 400γρ. καπνιστό λουκάνικο σε φέτες του 1 εκ.
- 6 κ.σ. ελαιόλαδο
- 1/4 κ.γ. νιφάδες κόκκινης πιπεριάς (αν μας αρέσουν τα καυτερά)
- 1 κ.γ. πάπρικα
- 1/2 κ.γ. σκόνη σκόρδου
- 1 κ.σ. αποξηραμένη ρίγανη
- 1 κ.σ. αποξηραμένος μαϊντανός
- Αλάτι & πιπέρι

Για το σερβίρισμα:

φρέσκο μαϊντανό & τριμμένη παρμεζάνα

Πώς γίνεται:

- Είναι σημαντικό να έχουμε προετοιμάσει τα λαχανικά σύμφωνα με τις οδηγίες για να μαγειρευτούν όλα με τον ίδιο ρυθμό.
- Προθερμαίνουμε τον φούρνο στους 200 βαθμούς. Στρώνουμε λαδόκολλα σε ένα πολύ μεγάλο ταψί (το μεγάλο ταψί του φούρνου) και αφήνουμε στην άκρη.
- Βάζουμε όλα τα λαχανικά και τα λουκάνικα στο ταψί με τη λαδόκολλα. Ρίχνουμε από πάνω το ελαιόλαδο, όλα τα καρυκεύματα και αλατοπιπερώνουμε κατά βούληση.
- Με τα χέρια μας ανακατεύουμε για να πάνε παντού τα καρυκεύματα. Απλώνουμε όλα τα υλικά ομοιόμορφα ώστε να μην επικαλύπτονται (θα βράσουν αντί να γίνουν ψητά και θα χρειαστεί περισσότερος χρόνος μαγειρέματος).
- Ψήνουμε για 15 λεπτά, βγάζουμε από τον φούρνο και ανακατεύουμε/γυρνάμε τα λαχανικά και τα λουκάνικα. Ψήνουμε για άλλα 10-15 λεπτά ή μέχρι τα λαχανικά να γίνουν τραγανά και τα λουκάνικα να ροδίσουν.
- Σερβίρουμε πασπαλίζοντας με τριμμένη παρμεζάνα και φρέσκο μαϊντανό. Τρώγονται σκέτα ή πάνω από μαγειρεμένο ρύζι.





"1975" πρεμιέρα στις 3 Νοεμβρίου στο RabbitHole

Την Παρασκευή, 3 Νοεμβρίου, κάνει πρεμιέρα για τη φετινή σεζόν το "1975", η παράσταση της ομάδας Νοσταλγία που μας μεταφέρει στην Αθήνα της Μεταπολίτευσης. Το "1975", σε κείμενο και σκηνοθεσία Γιώργου Σίμωνα, παρουσιάστηκε με επιτυχία την προηγούμενη χρονιά και επανέρχεται με αναθεωρημένο κείμενο και αλλαγές στη δομή και τη διανομή.

Απρίλιος του 1975. Μία ετερόκλητη παρέα ανθρώπων συναντιέται στην συνοικιακή ντισκοτέκ "Τσικίτα". Κύριο θέμα συζήτησης η απαγόρευση προβολής της θρυλικής αισθησιακής ταινίας «Εμμανουέλα». Μαζί με τους ήρωες θα βιώσουμε μία νύχτα γεμάτη ιδέες, σχέδια, μουσικά, συγκρούσεις και ανατροπές.

Μπαίνοντας στο θέατρο RabbitHole, ο θεατής μεταφέρεται σε μία συνοικιακή ντισκοτέκ της Αθήνας, με τον διάκοσμο (Νατάσσα Παπαστεργίου) και τις μουσικές επιτυχίες της εποχής (Μουσική σύνθεση Τώνια Ράλλη) να πρωταγωνιστούν.

Παίζουν (αλφαβητικά): Στεφάνια Γκουρνέλου, Μιχάλης Ζαχαρίας, Γιώργος Ιωσηφίδης, Χρύσα Κολοκούρη, Σοφία Μανώλη, Δημήτρης Ντάσκακας

Χρύσα Κολοκούρη, Στέφανος Λώλος, Νικόλας Πιπεράς, Συμεών Τσακίρης, Χρήστος Χριστόπουλος.

«Το Νετλέτι» Παρουσίαση στο ΙΑΝΟ της Αθήνας



Την Παρασκευή 3 Νοεμβρίου, στις 20:30 η Αλυσίδα Πολιτισμού ΙΑΝΟΣ και οι εκδόσεις Μίνωας, διοργανώνουν παρουσίαση του νέου μυθιστορήματος της Ζοέλ Λοπινό, με τίτλο «Το Νετλέτι».

Για το βιβλίο θα μιλήσουν οι:

Λίλυ Ηλιοπούλου, Σύμβουλος συστημικών προγονικών εμπλοκών και Συντονίστρια οικογενειακών συστημικών αναπαραστάσεων.

Συμμετέχει ο Γιάννης Μεγαλακάκης, ερευνητής - δάσκαλος κρητικών χορών. Την εκδήλωση συντονίζει ο Άγγελος Γεραιουδάκης, πολιτιστικός συντάκτης στο ΕΘΝΟΣ. Η εκδήλωση θα πραγματοποιηθεί στον ΙΑΝΟ της Αθήνας, Σταδίου 24 και θα προβάλλεται ζωντανά στο κανάλι Youtube και στη σελίδα Facebook του ΙΑΝΟΥ.

Link βιβλίου: <https://bitly.ws/Xmbc>

Link εκδήλωσης: <https://bitly.ws/Xmb9>



Ο Αρχάγγελος των Βράχων

Παράλια της Μυτιλήνης, εκεί όπου το θεριό, η θάλασσα, καταπίνει ανθρώπους σκορπώντας πένθος και πόνο. Ο Ασκάν, γιατρός από το Ιράν, καταφέρνει να βγει στα βράχια από τα άγρια κύματα, έχοντας δει τη μητέρα και την αδελφή του να πνίγονται. Η ζωή τον διαλύει και του επιφυλάσσει κι άλλα δεινά. Βλέπει ανθρώπους να τον αντιμετωπίζουν σαν μίσημα, ένα σκουπίδι που πρέπει να πεταχτεί. Η Ευρυδίκη, δασκάλα στις δομές προσφύγων, του δείχνει ότι υπάρχουν ακόμη άνθρωποι, στηρίζοντας της γης τους κολασμένους. Ο πατέρας της, ένας αρτηριοσκληρωτικός συνταγματάρχης, τη διώχνει από το σπίτι θεωρώντας ότι τον διασύρει με τη στάση της! Τότε η ζωή σκηνοθετεί μια ιστορία που θα έκανε και τους πιο ασυγκίνητους να λυγίσουν.

Ένα θρίλερ, ένα μυστήριο με δύο δολοφονίες και δίπλα δίπλα η ψυχή, η ανθρωπιά, η απανθρωπιά, η αχαριστία, η δικαίωση, ο θρίαμβος της ζωής, με φόντο το νησί του Αρχάγγελου, της Σαπφούς, του Ελύτη, του Μυριβήλη, του Θεόφιλου. Από τις εκδόσεις ΨΥΧΟΓΙΟΣ.

Ήρωες



Θνητοί και τέρατα. Άθλοι. Εκστρατείες και περιπέτειες.

Ο Στίβεν Φράι αφηγείται έξοχα τις δραματικές, κωμικές, τραγικές και διαχρονικές ιστορίες των ηρώων της ελληνικής μυθολογίας, αναδεικνύοντας το μεγαλείο του θάρρους και της δόξας τους. Μας καλεί να επιβιβαστούμε με τον Ιάσονα στην «Αργώ» και να τον ακολουθήσουμε στην Αργοναυτική Εκστρατεία. Να παρακολουθήσουμε πώς η Αταλάντη –που την ανέθρεψε μια αρκούδα– αποδεικνύεται ταχύτερη από όλους τους άντρες, αλλά την παθαίνει τελικά από λίγα χρυσά μήλα. Να αγωνιστούμε στο πλευρό του Ηρακλή, για να φέρουμε μαζί του σε πέρας τους δώδεκα άθλους, να αντικρίσουμε το παγερό βλέμμα της φρικαλέας Μέδουσας και να γίνουμε μάρτυρες της λύσης του αινίγματος της Σφιγγας από τον Οιδίποδα. Καταδιώξεις, αινιγματικοί γρίφοι, λαβυρινθώδεις διαδρομές και τρομακτικά τέρατα, ποταπές πράξεις δειλίας και μεγαλειώδη ανδραγαθήματα – οι Ήρωες μάς δείχνουν για τι πραγματικά είμαστε ικανοί εμείς οι θνητοί, τόσο για το καλύτερο όσο και για το χειρότερο. Από τις εκδόσεις ΠΑΤΑΚΗ.

quote of the day

"NO MATTER HOW EXPERT YOU MAY BE, WELL-DESIGNED CHECKLISTS CAN IMPROVE OUTCOMES."

Steven Levitt

Σήμερα γιορτάζουν!
 Απολλωνία, Αστέριος,
 Αστερία, Ζηνοβία,
 Ζηνόβιος, Κλεόπας,
 Κλεοπία, Κρόνος, Κρονία,
 Μαρκιανός, Μαρκίνος,
 Τέρτιος, Τέρτια

Checklist

-
-
-
-

tip of the day

The checklist is one of the most high powered productivity tool ever discovered.

Brian Tracy

30 Οκτωβρίου

- > National Candy Corn Day
- > National Checklist Day
- > Mine Rescue Day
- > National Text Your Ex Day