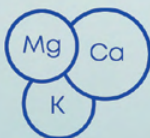


Καθαρό σαν την αλήθεια

Το Φυσικό Μεταλλικό Νερό ARRENA αναβλύζει από την πηγή Κεφαλόβρυσο, στα 1.100m στο όρος Γράμμος, μέσα σε πυκνά δάση οξιάς, ελάτης και μαύρης πεύκης και εντός της περιοχής προστασίας NATURA 2000. Βραβευμένο από τη φύση. Ανέγγιχτο, ελαφρύ, ισορροπημένο. Κατευθείαν από την πηγή μας. Φυσικό Μεταλλικό Νερό ARRENA. Καθαρό σαν την αλήθεια.



pH 7.9



ΜΕ ΠΟΛΥΤΙΜΑ
ΜΕΤΑΛΛΑ
ΚΑΙ ΙΧΝΟΣΤΟΙΧΕΙΑ



ΚΑΤΑΛΛΗΛΟ
ΓΙΑ ΔΙΑΙΤΑ ΠΤΩΧΗ
ΣΕ ΝΑΤΡΙΟ



ΜΗ ΑΝΙΧΝΕΥΣΙΜΑ
ΝΙΤΡΩΔΗ,
ΧΑΜΗΛΑ ΝΙΤΡΙΚΑ



Η ΟΛΥΜΠΙΑΚΗ ΖΥΘΟΠΟΙΑ ΜΑΣ ΠΡΟΣΚΑΛΕΙ ΣΤΟ ΖΥΘΟΠΟΙΕΙΟ ΤΗΣ ΣΤΗ ΡΙΤΣΩΝΑ ΕΥΒΟΙΑΣ!

 **ΟΛΥΜΠΙΑΚΗ**
ΖΥΘΟΠΟΙΙΑ Α.Ε.



Good morning SayYessers!



Φτιάξε καφέ να στα πω...



Καλημέρα **SayYesser!!!**

Λένε ότι αν χάσουμε τους αγαπημένους ανθρώπους από τη ζωή μας, θα είναι σαν να λείπει το μπροστινό μας δόντι και ποτέ δεν θα μπορέσουμε να γελάσουμε ξανά το ίδιο.

Σου έχω ξαναμιλήσει γι' αυτόν, για τον Γιώργο μου -τον δικό μου Γιώργο που σαν σήμερα την ημέρα τω γενεθλίων του 11 χρόνια πριν, έφυγε και έμεινα εδώ να σου επιβεβαιώσω πως αυτή η μεταφορά με το χαμόγελο και το δόντι, αποτυπώνει με ακρίβεια τη σημασία που έχουν οι αληθινές σχέσεις στη ζωή μας. Οι δικοί μας αγαπημένοι άνθρωποι είναι αυτοί που συμβάλλουν στην ευτυχία, την υποστήριξη και στην ικανότητά να βλέπουμε τη ζωή με θετική ματιά.

Σκέψου τους ανθρώπους που σε περιβάλλουν. Πόσοι από αυτούς σε κάνουν να νιώθεις αποδεκτός, αγαπητός, αρκετός; Αυτοί είναι τα «μπροστινά μας δόντια». Όταν αυτοί οι άνθρωποι είναι κοντά μας, η ζωή αποκτά γεύση και χρώμα. Όμως, όταν απομακρύνονται ηθελημένα ή βίαια, η καθημερινότητα μπορεί να γίνει πιο δύσκολη, οι χαρές λιγότερες και οι δυσκολίες πιο βαριές. Κάθε απουσία αφήνει ένα κενό, ένα γιατί και μια σιωπή που ηχεί στη λευκή σελίδα της ύπαρξής μας σαν μία χαμένη ροή ευτυχίας...

Η απομάκρυνση από τους δικούς μας ανθρώπους μπορεί να μας κάνει να αναρωτιόμαστε αν θα είμαστε ποτέ ξανά σε θέση να χαμογελάσουμε όπως παλιά. Μπορεί να νιώσουμε ότι η ζωή μας είναι λιγότερο αληθινή, λιγότερο χαρούμενη, λιγότερο ανεκτή. Ωστόσο, η αλήθεια είναι ότι οι μνήμες που διατηρούμε με αυτούς τους ανθρώπους μπορεί να μας δώσουν τη δύναμη να πορευτούμε στο μέλλον και ίσως - ίσως λέω, να βρούμε συνοδοιπόρους στην πορεία της ζωής μας, όχι να αντικαταστήσουν το κενό απλά να κάνουν τη ζωή λίγο πιο υποφερτή.

Tip of the Day: Κάθε τέτοια μέρα σκέφτομαι τον δικό μου άνθρωπο, το δικό μου μπροστινό δόντι που έφυγε ξαφνικά και από τότε η χαρά έχει μία μελαγχολία, η ευτυχία έχει μία σκιά και το γέλιο έχει χάσει τη γλυκύτητά του. Όμως είμαι εδώ, χαμογελάω και προσπαθώ με όση δύναμη μου έχει απομείνει να κρύβω τα χαμένα μπροστινά μου δόντια, εις μνήμην του...

Claire Styliara
Chief of SayYessers



Μπορείς να με βρεις στο Viber, στο WhatsApp και στο email μου με ένα κλικ!

Η Ολυμπιακή Ζυθοποιία μάς προσκαλεί στο ζυθοποιείο της στη Ριτσώνα Ευβοίας!

Με ενδιαφέρουσες ξεναγήσεις στους χώρους παραγωγής και απολαυστικές γευσιγνωσίες, τα «Ανοιχτά Ζυθοποιεία» επιστρέφουν, δίνοντας στο κοινό την ευκαιρία να μνηθεί στον κόσμο του ζύθου!



ΣΑΒΒΑΤΟ
28.09.2024, 11:00-18:00

Ζυθοποιείο Ριτσώνας
Εύβοια

ΑΝΟΙΧΤΑ ΖΥΘΟΠΟΙΕΙΑ
2024

Ζυθοποιούμε
για ένα καλύτερο σήμερα
και αύριο!

ΟΛΥΜΠΙΑΚΗ
ΖΥΘΟΠΟΙΙΑ Α.Ε.

ΕΛΛΗΝΙΚΗ
ΕΝΩΣΗ
ΖΥΘΟΠΟΙΩΝ

Η Ολυμπιακή Ζυθοποιία, στο πλαίσιο της συμμετοχής της στην πρωτοβουλία «Ανοιχτά Ζυθοποιεία» της Ελληνικής Ένωσης Ζυθοποιών, θα ανοίξει τις πόρτες του ζυθοποιείου της στη Ριτσώνα, Ευβοίας, **το Σάββατο 28 Σεπτεμβρίου 2024, από τις 11:00 έως τις 18:00.**

Ένα ταξίδι στον κόσμο της μπίρας

Η πρωτοβουλία «Ανοιχτά Ζυθοποιεία» ξεκίνησε το 2018 με μεγάλη επιτυχία, προσελκύοντας το ενδιαφέρον του κοινού, καθώς πρόκειται για μία δράση που επιτρέπει στους καταναλωτές να γνωρίσουν τη διαδικασία παραγωγής, τα είδη και τον κόσμο της μπίρας στην Ελλάδα.

Η Ολυμπιακή Ζυθοποιία, υποστηρίζοντας ενεργά και σταθερά την εν λόγω πρωτοβουλία, ανοίγει τις πόρτες του ζυθοποιείου της στο κοινό, με ελεύθερη είσοδο. Εκεί, οι επισκέπτες θα έχουν την ευκαιρία να ξεναγηθούν στους χώρους παραγωγής, να συμμετάσχουν σε γευσιγνωσίες και να απολαύσουν τα προϊόντα της εταιρείας τόσο με όσο και χωρίς αλκοόλ.





Συγκεκριμένα, οι δράσεις που θα πραγματοποιηθούν είναι οι ακόλουθες:

Ξεναγήσεις στις εγκαταστάσεις παραγωγής μύρας

Περιεχόμενο δράσης: Βασική ενημέρωση για τα στάδια παραγωγής ζύθου εντός του χώρου παραγωγής, σε ομάδες των 25 ατόμων.

Διάρκεια Ξεναγήσης: ~ 30'

Ώρες Ξεναγήσεων: 11.30 / 12.30 / 13.30 / 15.00 / 16.00

Sessions γευσιγνωσίας

Περιεχόμενο δράσης: Παρουσίαση σχετικά με τις βασικές κατηγορίες της μύρας και τις βασικές αρχές της γευσιγνωσίας της σε συνδυασμό με γευστική δοκιμή προϊόντων της εταιρείας, σε ομάδες των 8 ατόμων.

Διάρκεια γευσιγνωσίας: ~ 45'

Ώρες γευσιγνωσίας: 11.30 / 13.00 / 14.30 / 16.00

Γευστικές δοκιμές των προϊόντων της εταιρείας, με συνοδεία εδεσμάτων από BBQ & Hot dog stations καθ' όλη τη διάρκεια της εκδήλωσης

DJ set & Live Band

Για τη συμμετοχή στις ξεναγήσεις και τα sessions γευσιγνωσίας απαιτείται προκράτηση και θα τηρηθεί αυστηρά σειρά προτεραιότητας, λόγω των περιορισμένων διαθέσιμων θέσεων ανά ομάδα.

info

Οι ενδιαφερόμενοι/νες μπορούν να επικοινωνούν καθημερινά (εκτός Σαββατοκύριακου), 10.00 - 17.00 έως και την Πέμπτη 26 Σεπτεμβρίου για κρατήσεις θέσεων, στα παρακάτω στοιχεία: Ελισάβετ Λιάπη, τηλ. 2107249000 (274) και 6936740913.

Η κατανάλωση μύρας, καθώς και η συμμετοχή στις ξεναγήσεις και στα sessions γευσιγνωσίας αφορά σε άτομα ηλικίας άνω των 18 ετών, γι' αυτό και έχει προβλεφθεί χώρος δημιουργικής απασχόλησης για τα παιδιά.

Keep in mind: Καταναλώνουμε πάντα με μέτρο και υπευθυνότητα!



Ισχυρή Ανάπτυξη για τη ΧΗΤΟΣ & τον Όμιλο Green Beverages

23% Αύξηση Πωλήσεων το 2023, Σημαντικές Στρατηγικές Συμφωνίες και Επενδύσεις το 2024

Η ΧΗΤΟΣ ΑΒΕΕ, μέλος του Ομίλου Green Beverages, με περισσότερα από 68 χρόνια δυναμικής παρουσίας στην αγορά του εμφιαλωμένου νερού και των αναψυκτικών, δημοσίευσε τα οικονομικά αποτελέσματά της για το έτος 2023 με βάση τα Διεθνή Πρότυπα Χρηματοοικονομικής Αναφοράς.

Σύμφωνα με τις οικονομικές καταστάσεις, ο κύκλος εργασιών της ΧΗΤΟΣ ΑΒΕΕ @ ΖΗΡΕΙΑ ΜΟΝ. ΕΠΕ ανήλθε σε 98,2 εκατ. ευρώ με αύξηση 24% σε σχέση με το 2022. Η αύξηση αυτή είναι αποτέλεσμα της περαιτέρω διείσδυσης στην αγορά καθώς και της ενσωμάτωσης της Green Cola Hellas και της Green Cola Operations τον Αύγουστο του 2023 που συνέβαλε στην επιπλέον ενοποίηση των πωλήσεων στο εξωτερικό.

Οι επενδύσεις του 2024

Τον Μάιο 2024, η ΧΗΤΟΣ υπέγραψε πρόγραμμα χρηματοδότησης ύψους 21 εκατ. ευρώ με το Ταμείο Ανάκαμψης και Ανθεκτικότητας (ΤΑΑ) και την Τράπεζα Πειραιώς, εξασφαλίζοντας εξαιρετικά ανταγωνιστικό επιτόκιο και μακροπρόθεσμη αποπληρωμή. Η εταιρεία στοχεύει στην υλοποίηση ενός επενδυτικού πλάνου άνω των 25 εκατ. ευρώ, με έμφαση στη βελτίωση της αποδοτικότητας παραγωγής και τον ψηφιακό μετασχηματισμό. Η ολοκλήρωση του πλάνου αναμένεται να οδηγήσει σε αυξημένη λειτουργική κερδοφορία από το τέλος του 2025.

Παράλληλα, η Ζήρεια ΕΠΕ, 100% θυγατρική της ΧΗΤΟΣ, υλοποιεί επένδυση 3 εκατ. ευρώ στις παραγωγικές της εγκαταστάσεις στην Κόρινθο, αυξάνοντας τη δυναμικότητα του Ομίλου Green Beverages, ώστε να καλύψει τις ανάγκες της περιόδου υψηλής ζήτησης.

Η ΧΗΤΟΣ στοχεύει στη συνέχιση της επιτυχημένης εμπορικής στρατηγικής στην εγχώρια αγορά, ενισχύοντας ακόμη περισσότερο την παρουσία της. Παράλληλα, εστιάζει στην ενδυνάμωση του εξαγωγικού της προσανατολισμού, με ιδιαίτερη έμφαση στις αγορές της Μέσης Ανατολής και της Ευρώπης, ενώ επιδιώκει τη βελτίωση του κόστους παραγωγής μέσω της επιτάχυνσης των προγραμματισμένων επενδύσεων.



Press Room

Τι συμβαίνει με το TikTok Music;

Η μουσική υπηρεσία του TikTok αναμένεται να τεθεί εκτός σύνδεσης στις 28 Νοεμβρίου και τα δεδομένα των πελατών θα διαγραφούν, όπως ανέφερε το τμήμα μουσικής στην ιστοσελίδα του. Οι χρήστες κλήθηκαν να μεταφέρουν λίστες αναπαραγωγής σε άλλες υπηρεσίες έως τις 28 Οκτωβρίου. Αυτός είναι ο επίλογος στη μακροχρόνια προσπάθειά του να ανταγωνιστεί το Spotify και την Apple. Ο Ole Obermann, επικεφαλής στον τομέα μουσικής του TikTok υπογράμμισε ότι η λειτουργία Add to Music App έχει ήδη επιτρέψει την αποθήκευση εκατοντάδων εκατομμυρίων κομματιών σε λίστες αναπαραγωγής σε συνεργαζόμενες υπηρεσίες ροής μουσικής.

Σε σταθερά ανοδική τροχιά η PepsiCo Hellas με αύξηση των πωλήσεων 18,45%



Υλοποιώντας το αναπτυξιακό στρατηγικό επιχειρηματικό της πλάνο η PepsiCo Hellas συνεχίζει τη σταθερά δυναμική πορεία της στην Ελλάδα, όπως επιβεβαιώνεται και από τα θετικά οικονομικά αποτελέσματα του δωδεκαμήνου 2023. Εξακολουθώντας να ενισχύει με σταθερούς ρυθμούς την επιχειρηματική και οικονομική θέση της, παρουσιάζει ενοποιημένο κύκλο εργασιών στα 238.289.049,45εκ €, κινούμενη σε ανοδική τροχιά σε σχέση με το 2022 κατά 18,45% (€ 201.177.384,91).

Η PepsiCo Hellas συνέχισε και για το 2023 να αξιοποιεί αποτελεσματικά τους διαθέσιμους πόρους της, καθώς κατάφερε να επιτύχει αύξηση των εσόδων της και να διατηρήσει την κερδοφορία της, σ' ένα εξαιρετικά ασταθές και αβέβαιο εξωτερικό περιβάλλον, αλλά και απέναντι στις δυσχερείς συνθήκες που αντιμετωπίζει ολόκληρος ο κλάδος της βιομηχανίας τροφίμων και αναψυκτικών, παρουσιάζοντας μικτό κέρδος χρήσεως που ανήλθε σε ποσό € 101.255.900,41, έναντι ποσού € 83.580.333,86 τη χρήση 2022.

Η PepsiCo Hellas έμεινε πιστή στη δέσμευσή της να στηρίζει την ελληνική οικονομία επαναπατρίζοντας τα αναψυκτικά HBH με την παραγωγή των κουτιών αλουμινίου στο εργοστάσιο της ΕΨΑ στο Βόλο από τον Μάρτιο του 2023, ενώ με την επαναλειτουργία της εμβληματικής μονάδας παραγωγής και εμφιάλωσης του φυσικού μεταλλικού νερού, Λουτρακίου Κορινθίας, σε συνεργασία με την N.U. AQUA, ανέλαβε τη διανομή του φυσικού μεταλλικού νερού "Eonio Loutraki".

Επιπρόσθετα και επεκτείνοντας τη στρατηγική του επαναπατρισμού των αναψυκτικών στη χώρα μας, διευρύνει τη συνεργασία της με την NU AQUA για την παραγωγή των φιαλών rPET στο εργοστάσιο του Λουτρακίου τους επόμενους μήνες, στοχεύοντας, μέχρι το 2025, να έχει φέρει στην Ελλάδα το 60% της παραγωγής των αναψυκτικών.



PEPSICO



Good News

Το ΙΣΝ υποστηρίζει ένα νέο εκπαιδευτικό πρόγραμμα ανταλλαγής υποτρόφων σχετικά με τα οφέλη της άσκησης στη θεραπεία του καρκίνου

Σύμφωνα με έρευνες, η σωματική άσκηση σε ασθενείς με καρκίνο μπορεί να αυξήσει τα ποσοστά επιβίωσης και να βελτιώσει τη μετεγχειρητική αποκατάσταση, καθώς και να μειώσει τις παρενέργειες και τις επιπλοκές της θεραπείας. Παράλληλα, μπορεί να μειώσει τον κίνδυνο επανεμφάνισης του καρκίνου, περιορίζοντας τον κίνδυνο θανάτου από καρκίνο κατά 44% σε σύγκριση με ογκολογικούς ασθενείς που είναι λιγότερο δραστήριοι, και ελαττώνοντας τον κίνδυνο επανεμφάνισης του καρκίνου κατά 66%. Το [Ίδρυμα Σταύρος Νιάρχος \(ΙΣΝ\)](#) υποστηρίζει το [Yorkshire Cancer Research](#) στην υλοποίηση ενός εκπαιδευτικού προγράμματος ανταλλαγής υποτρόφων με αποστολή τη διεθνή ανταλλαγή τεχνογνωσίας σχετικά με τα οφέλη της σωματικής άσκησης στη θεραπεία του καρκίνου. Το ΙΣΝ υποστηρίζει επίσης την επέκταση του συναφούς προγράμματος Active Together στο Yorkshire Cancer Research Centre, στην πόλη Χάρουγκεϊτ της Μεγάλης Βρετανίας.



Ποιο είναι το ιδανικό εκπαιδευτικό σύστημα;

Είναι άραγε δυνατόν να υπάρξει ένας υπερβατικός τρόπος σκέψης, ο οποίος θα μπορούσε να αλλάξει εκ βάθρων το υπάρχον εκπαιδευτικό σύστημα, στοχεύοντας κυρίως στη δευτεροβάθμια εκπαίδευση; Σύμφωνα με μελέτη της Αμερικανίδας νευροεπιστήμονα Immordino Yang η απάντηση είναι ναι.



Το σημερινό σύστημα βασίζεται κυρίως στην απομνημόνευση και επανάληψη δεδομένων, γεγονότων και αριθμών. Ακολουθώντας αυτό τον δρόμο, ο εγκέφαλος, που βρίσκεται ακόμη σε διαδικασία ανάπτυξης σε μικρές ηλικίες, στερείται ένα βασικό του εργαλείο: τη σκέψη.

Ένα άλλο είδος μνήμης

Η Immordino Yang, νευροφυσικός και καθηγήτρια, υποστηρίζει ότι το λάθος ξεκινάει από τη θεμελιώδη παρανόηση ότι σκοπός του σχολείου είναι να υποστηρίξει το μαθησιακό αποτέλεσμα, εστιάζοντας κυρίως στη μνήμη των εννοιών, δεδομένων και στη μνήμη των διαδικασιών. Η ίδια εστιάζει σε ένα τρίτο είδος μνήμης, το πιο ουσιαστικό για την ωρίμανση, την εξέλιξη και την ευημερία μας: την αυτοβιογραφική.

«Είναι οι ιστορίες που λέμε στον εαυτό μας για το ποιο είμαστε, τι πρεσβεύουμε και πώς θέλουμε να είναι ο κόσμος. Είναι η βάση για όλα τα άλλα επίπεδα εκμάθησης. Οργανώνει το πώς επικαλούμαστε τις αναμνήσεις μας, τον τρόπο που εκτελούμε τις ικανότητές μας, τον τρόπο με τον οποίον παρατηρούμε τι χρειάζεται να συμβεί σε διαφορετικές καταστάσεις. Αυτά τα πράγματα μάς κάνουν ανθρώπους. Αυτά είναι τα πράγματα γύρω από τα οποία πρέπει να αναδιοργανώσουμε τις εκπαιδευτικές εμπειρίες», εξηγεί η Yang, συμπληρώνοντας:

«Η υπερβατική σκέψη αφορά στην τάση να σκεφτόμαστε πέραν του εδώ και τώρα και να βγάζουμε ένα ευρύτερο νόημα από όσα βλέπουμε. Να σκεφτόμαστε τις ιστορικές ή μελλοντικές πιθανές επιπλοκές, τις ηθικές επιπλοκές,



να γινόμεστε περίεργοι για τους εναλλακτικούς τρόπους που θα μπορούσε να γίνει κάτι, να σκεφτόμαστε τρόπους που η αντίληψή μας σχετίζεται με τα συστήματα της πεποιθήσης και της υπόθεσης».

Τα συμπεράσματα αυτά προέκυψαν μετά από μελέτη πέντε ετών, κατά την οποία η Yang παρατήρησε την ανάπτυξη της εγκεφαλικής λειτουργίας των νέων, όταν αυτοί έπρεπε να πάρουν θέση και να εκφράσουν τα συναισθήματά τους για πράγματα που συνέβαιναν στην πραγματική ζωή.

Το πείραμα της Immordino Yang

Προσκάλεσε 65 άτομα ηλικίας από 14 έως 18 ετών από χαμηλό κοινωνικοοικονομικό status, γειτονιές με υψηλή εγκληματικότητα, ποικιλία εθνοκοινοτήτων. Ήταν παιδιά που περνούσαν τις τάξεις στο σχολείο και προέρχονταν από σταθερές οικογενειακές καταστάσεις. Πέρασε από δυο ώρες με καθένα από αυτά ξεχωριστά. Τους έδειξε 40 ντοκιμαντέρ με ιστορίες πραγματικών εφήβων από όλον τον κόσμο. Μετά τα ρωτούσε: «Πώς σε κάνει να αισθάνεσαι η ιστορία αυτού του ανθρώπου;»

Στη συνέχεια, έβαλε τα παιδιά στον μαγνητικό τομογράφο, ενώ παρακολούθησαν ξανά μια μικρή version της ιστορίας και σκέφτονταν πώς νιώθουν. Είδε πόσο δυνατά συνδέθηκαν συναισθηματικά, σκεπτόμενα την ιστορία.



Ξανακάλεσε τα παιδιά δυο χρόνια μετά και πέρασαν την ίδια διαδικασία. Τα παρακολούθησε και στο τέλος της εφηβείας, όπως και στα πρώτα χρόνια της ενηλικίωσης. Τα αποτελέσματα ήταν εντυπωσιακά.



Τα συμπεράσματα της έρευνας

Παρατηρήθηκε μια φυσική αλλαγή στην αύξηση των οδών ινών λευκής ουσίας στον εγκέφαλό τους στα δύο επόμενα χρόνια, δείχνοντας ποια θα ήταν η ταυτότητά τους στα τέλη της εφηβείας. Αυτό με τη σειρά του προέβλεψε τον βαθμό ικανοποίησης στη ζωή τους: «Δηλαδή, τους άρεσε ο άνθρωπος που είχαν γίνει, απολάμβαναν και ένιωθαν ικανοποιημένοι με την ποιότητα των στενών τους σχέσεων και με τις ευκαιρίες που είχαν στο σχολείο ή τη δουλειά. Έκαναν ό,τι τους άρεσε και ό,τι πραγματικά ήθελαν να κάνουν στη ζωή τους», ανέφερε η ερευνήτρια.

Η αίσθηση του σκοπού και ο κόσμος που ονειρευόμαστε

Αυτή ακριβώς η αίσθηση σκοπού, που δημιουργείται στους νέους όταν εμπλέκονται στην κοινωνική ζωή, δείχνει τον δρόμο για μια ουσιαστική μαθησιακή μέθοδο. Οπότε, σύμφωνα με την Αμερικανίδα επιστήμονα: «Ένα καλό εκπαιδευτικό σύστημα είναι αυτό, που θα επιτρέψει στους νέους να σκεφτούν σε τι κόσμο ζουν, αλλά και το είδος του κόσμου που θέλουν να δημιουργήσουν».



Unforgettable taste now on Paper: Η Nespresso καινοτομεί παρουσιάζοντας μια νέα κάψουλα με βάση το χαρτί!



Για σχεδόν 40 χρόνια, η Nespresso προσφέρει στους καταναλωτές της την απόλυτη εμπειρία καφέ. Σήμερα, ανανεώνει αυτή τη δέσμευση λανθάνοντας μια νέα σειρά καψουλών με βάση το χαρτί. Η αξέχαστη γεύση του καφέ Nespresso, είναι πλέον διαθέσιμη και σε μια πρωτοποριακή κάψουλα που εξασφαλίζει την ποιότητα, τη γεύση, το άρωμα και τη φρεσκάδα μιας Premium εμπειρίας καφέ. Πρόκειται για μια νέα σειρά καψουλών της original line, οι οποίες έχοντας ως βάση το χαρτί μπορούν να κομποστοποιηθούν, προσφέροντας μια ακόμα βιώσιμη επιλογή πέρα από τις ανακυκλώσιμες αλουμινένιες κάψουλες. Έπειτα από τρία χρόνια έρευνας και ανάπτυξης, η Nespresso δημιούργησε πέντε νέα χαρμάνια για τη σειρά των νέων καψουλών, προκειμένου να εξασφαλίσει ότι η κάθε κούπα προσφέρει την εμπειρία καφέ που γνωρίζουν και αγαπούν τα μέλη της.

Σημαντικός παράγοντας της καινοτομίας της νέας χάρτινης κάψουλας είναι η λεπτή

βιοδιασπώμενη μεμβράνη στο εσωτερικό της, που προστατεύει τον καφέ από το οξυγόνο και που αποτελεί παγκόσμια ευρεσιτεχνία της Nespresso. Οι νέες κάψουλες διατηρούνται επίσης σε σφραγισμένη συσκευασία για να προστατευθεί ο καφές από την υγρασία.

Ήξερες ότι...

Οι αστακοί ήταν η «πρωτεΐνη του φτωχού ανθρώπου»

Lobster day σήμερα και ήξερες ότι... οι αστακοί μπορούν να ζήσουν αρκετές δεκαετίες, μερικές φορές φτάνοντας τα 50 χρόνια ή και περισσότερο! Κι αν χάσουν ένα πόδι έχουν την ικανότητα να το αναγεννούν.

Οι αστακοί ήταν κάποτε η «πρωτεΐνη του φτωχού ανθρώπου», επειδή ήταν άφθονοι και μάλιστα θεωρούνταν κατάλληλοι μόνο για να ταΐσουν τους κρατούμενους! Μια ενδιαφέρουσα πληροφορία είναι ότι σε μια ομάδα αστακών, οι επικρατέστεροι μπορεί να αναλάβουν την ηγεσία για να αποφασίσουν ποιος θα κυριαρχήσει σε μια περιοχή, μέσω μιας διαδικασίας που θυμίζει "ψηφοφορία"!



Ελένη Γκασούκα: "Οι Ήρωές μου ζουν μέσα σε έναν κόσμο που τους πληγώνει διαρκώς"

Η Ελένη Γκασούκα δώδεκα χρόνια μετά επιστρέφει στους «Ήρωες», μια παράσταση που αγάπησε το κοινό και οι κριτικοί. Πριγκίπισσες από τη Μόσχα, σαδομαζοχιστές φύλακες και πολιτικοί κρατούμενοι, ιερόδουλες, gay Ηπειρώτες, ακολουθούν τα βήματα του tango, χορεύοντας τσάμικο και τραγουδούν στη σκηνή του Θεάτρου Ψυρρή βαριά ποπ και ελαφριά ζεϊμπέκικα. Όσοι μέχρι τώρα δεν έχετε πάρει γεύση από «Ήρωες», σπεύσατε!

Τι δούμε φέτος στους καινούργιους «Ήρωες»; Θα υπάρχουν αλλαγές;

Θα δούμε κυρίως τα best of όλων των παραστάσεων των «Ηρώων», αλλά και νέα θέματα και νέα τραγούδια.

Τι είναι για εσάς οι «Ήρωες» και γιατί νιώσατε την ανάγκη να επιστρέψετε σε αυτούς;

Οι «Ήρωες» είναι το χαλί που φεύγει κάτω από τα πόδια μου. Κάθε φορά που επανέρχομαι, η αγωνία, το τρακ και η αβεβαιότητα είναι προ των πυλών. Όσες φορές κι αν καταπιαστώ μαζί τους και όση επιτυχία και να έχουν, δεν υπάρχει μέσα μου η σιγουριά. Αυτό το αίσθημα αναζητώ που με ταραίζει, με ζωντανεύει και με προχωράει σαν άνθρωπο. Οι Ήρωες είναι το σπίτι μου.

Πώς επιλέγετε κάθε «Ηρώα» σας;

Η επιλογή των «Ηρώων» είναι δύσκολη. Βλέπω παρά πολλούς νέους και ταλαντούχους ανθρώπους. Θα σταθώ όμως μόνο σε αυτούς, που κατά τη διάρκεια των συζητήσεών μας θα αναγνωρίσω μέσα στην ψυχή τους μία πληγή, που προσπαθούν να κρύψουν με κάθε τρόπο. Αυτούς τους ηθοποιούς ψάχνω κάθε φορά και σε αυτούς επενδύω.

Η επιθεώρηση σήμερα αποδεικνύεται ένα δύσκολο είδος. Υπάρχουν τελικά όρια στη σάτιρα και την κωμωδία;

Για μένα η επιθεώρηση είναι το πιο δύσκολο και ταυτόχρονα το πιο απολαυστικό είδος θεάτρου.



Τη δική μου επιθεώρηση την εφηύρα και γι' αυτό την αγαπώ τόσο πολύ. Δεν νομίζω ότι υπάρχουν όρια στη σάτιρα. Άλλο σάτιρα όμως, άλλο εμπαιγμός. Δεν πρέπει να τα μπερδεύουμε αυτά τα δύο.

Ποιοι είναι οι δικοί σας «Ήρωες»;

Οι Ήρωές μου ζουν μέσα σε έναν κόσμο που τους πληγώνει διαρκώς. Επεξεργάζονται την κωμωδία, το δράμα, το γελοίο του δράματος, με μοναδικά όπλα την ψυχή και το σώμα τους. Οι Ήρωές μου είμαστε όλοι εμείς, που αντέχουμε τα τραύματα και προχωράμε προς τα εμπρός, έχοντας οδηγούς την πίστη και την ελπίδα για ένα καλύτερο αύριο.



το **efood** στηρίζει τα ζώα που διασώθηκαν
από φυσικές καταστροφές

Το efood και το Dogs' Voice ενώνουν τις δυνάμεις τους για να στηρίξουν τα ζώα που διασώθηκαν από φυσικές καταστροφές

Το efood, με αφορμή την Παγκόσμια Ημέρα των Ζώων στις 4 Οκτωβρίου, έρχεται και αναλαμβάνει δράση για την προστασία και φροντίδα των μικρών φίλων. Στο πλαίσιο του προγράμματος Εταιρικής και Κοινωνικής Ευθύνης Love Delivered, το efood συνεργάζεται με τον Μη Κερδοσκοπικό Οργανισμό «Dogs' Voice», θέτοντας ως προτεραιότητα τη στήριξη των ζώων που διασώθηκαν από φυσικές καταστροφές.

Από τις 24 Σεπτεμβρίου έως τις 6 Οκτωβρίου, όλοι οι χρήστες του efood θα έχουν τη δυνατότητα να συμμετάσχουν στην προσπάθεια αυτή, κάνοντας δωρεά είτε μέσω του ειδικού banner που θα βρίσκεται στην αρχική οθόνη του efood, χωρίς να κάνουν κάποια παραγγελία, και επιλέγοντας το ποσό που επιθυμούν, είτε επιλέγοντας να προσφέρουν 1€ κατά την ολοκλήρωση της παραγγελίας τους.

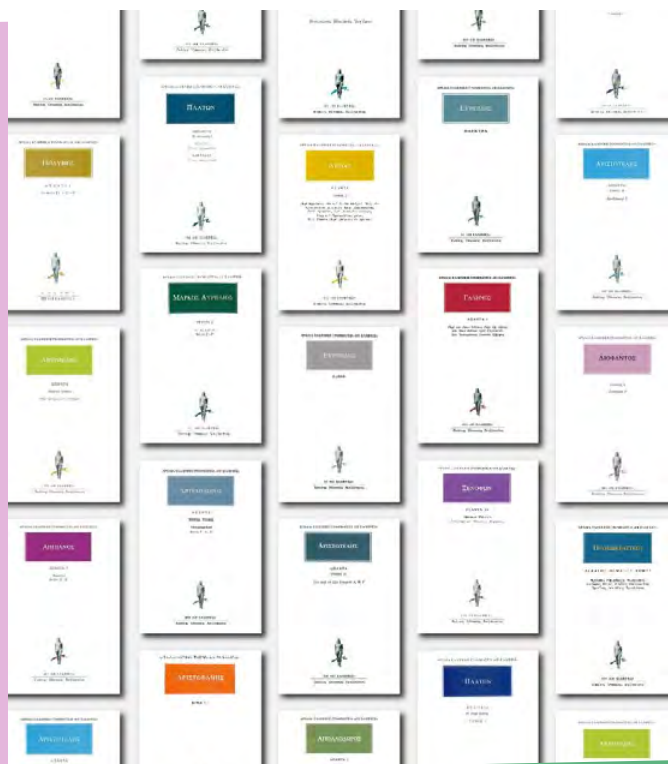
Μέσα από τη συνεργασία αυτή, το efood ενισχύει τις δράσεις του Dogs' Voice, που δραστηριοποιείται στην προστασία των αδέσποτων ζώων, με σκοπό την άμεση βοήθεια και την παροχή περίθαλψης στα ζώα που έχουν

πληγεί από φυσικές καταστροφές.

Με την πρωτοβουλία #LoveDelivered, το efood συνεχίζει να αποδεικνύει τη δέσμευσή του απέναντι στις κοινωνικές ανάγκες, προσφέροντας ουσιαστική στήριξη στους πιο ευάλωτους, αυτή τη φορά με γνώμονα την προστασία των ζώων.

Βοήθησε κι εσύ να παραδώσουμε την αγάπη εκεί όπου πραγματικά χρειάζεται!





Ένα θεματικό πάρκο αφιερωμένο στον Αρχαίο Ελληνικό Πολιτισμό

Ο Σωτήρης Τσαφούλιας σκηνοθετεί και επιμελείται τη μεγαλύτερη παραγωγή θεματικού πάρκου που έγινε ποτέ για την Αρχαία Ελλάδα υπό την ιστορική επιμέλεια του καταξιωμένου ιστορικού και ακαδημαϊκού Θάνου Βερέμη, αλλά και την επεξεργασία των κειμένων από την επιστημονική ομάδα των Εκδόσεων Κάκτος, που εκδίδουν την Αρχαία Ελληνική Γραμματεία.

Η μεγαλύτερη παραγωγή που έγινε ποτέ για την Αρχαία Ελλάδα είναι γεγονός και στο πλαίσιο της ευρωπαϊκής της περιοδείας, μετά την τεράστια επιτυχία που σημείωσε η πρεμιέρα της στη Βουδαπέστη, επιστρέφει στη γενέτειρά της, την Αθήνα, στο Ολυμπιακό Κέντρο στο Γουδί.

Ένα μαγικό, διαδραστικό και εκπαιδευτικό ταξίδι στην αρχαιότητα για μικρούς και μεγάλους, που θα έχουν την ευκαιρία να θαυμάσουν από κοντά, μέσα σε μια έκταση 1.500 m², το μεγαλείο του αρχαίου ελληνικού πολιτισμού και της μυθολογίας.

Θαυμάστε από κοντά τα εντυπωσιακά αγάλματα του Ατλαντα, του Ηρακλή, της Αμαζόνας, του Αχιλλέα, του Λεωνίδα, του Μινώταυρου, του Μεγάλου Αλεξάνδρου, του Δία, της θεάς Αθηνάς, αλλά και πελώριες κατασκευές, όπως ο Δούρειος Ίππος και η Τριήρης, το πολεμικό πλοίο με το οποίο η Αθήνα επικράτησε σε όλη τη Μεσόγειο.

"Ο Καρυοθραύστης" στο θέατρο Κάτια Δανδουλάκη



Η παιδική σκηνή "Ονειροπόληση", μετά τη μεγάλη περσινή επιτυχία θα συνεχίσει και φέτος στο Θέατρο KATIA ΔΑΝΔΟΥΛΑΚΗ, την παιδική θεατρική παράσταση "Ο Καρυοθραύστης".

Η παράσταση απευθύνεται σε παιδιά ηλικίας 3 έως 12 ετών. Η διάρκεια της είναι 90 λεπτά μαζί με ένα διάλειμμα 10 λεπτών.

Το έργο είναι ένας ύμνος στη φαντασία και στα ευχάριστα όνειρα, που δημιουργεί όμορφες εικόνες, σπουδαία συναισθήματα, γλυκές αναμνήσεις και κάνει τα παιδιά να ονειρεύονται, να μάχονται, να ελπίζουν. Το έργο εκτυλίσσεται την παραμονή των Χριστουγέννων και διαδραματίζεται μεταξύ φαντασίας και πραγματικότητας! Το Όνειρο... η Φαντασία... οι Μελωδίες... όλα μαζί και καθένα ξεχωριστά ταιριάζουν απόλυτα στη Χριστουγεννιάτικη ατμόσφαιρα!

Οι παραστάσεις θα ξεκινήσουν 24 Νοεμβρίου, θα ολοκληρωθούν 5 Ιανουαρίου και θα πραγματοποιούνται κάθε Κυριακή 11.00 το πρωί και 3 το μεσημέρι.

Τιμή εισιτηρίου 13 ευρώ (γενική είσοδος). Καθημερινά για σχολεία και συλλόγους - με ειδικές τιμές-.

Επικοινωνία: 6981017808, 210-6046926, oneiropolisi@gmail.com

Προπώληση εισιτηρίων στο more.com

الأسبوع The
الثقاف Saudi
السعودي Cultural
في اليونان Week in Greece

Πολιτιστική Εβδομάδα Σαουδικής Αραβίας στην Αθήνα

Το Υπουργείο Πολιτισμού της Σαουδικής Αραβίας θα παρουσιάσει την Πολιτιστική Εβδομάδα Σαουδικής Αραβίας στην Ελλάδα, που θα πραγματοποιηθεί από τις 27 Σεπτεμβρίου έως τη 1η Οκτωβρίου 2024, στο ιστορικό Ζάππειο Μέγαρο στην Αθήνα. Η εμβληματική αυτή εκδήλωση δίνει τη δυνατότητα στους επισκέπτες να βιώσουν την ποικιλόμορφη πολιτιστική κληρονομιά του Βασιλείου της Σαουδικής Αραβίας. Επίσης, αναδεικνύει τις πολιτιστικές ανταλλαγές μεταξύ Σαουδικής Αραβίας και Ελλάδας, τονίζοντας τις κοινές αξίες των δύο χωρών.

Στην εκδήλωση συμμετέχουν επιμέρους επιτροπές του υπουργείου πολιτισμού και πολιτιστικοί οργανισμοί της Σαουδικής Αραβίας, που θα παρουσιάσουν πολλαπλά στοιχεία του σαουδαραβικού πολιτισμού. Επιδέξιοι τεχνίτες θα παρουσιάσουν τη μοναδική παραδοσιακή χειροτεχνία, μέσω της δημιουργίας του Bisht (παραδοσιακή ανδρική ενδυμασία), της ύφανσης του Al Sadu (παραδοσιακού κλωστοϋφαντουργικού προϊόντος) και της κατασκευής του Mibkha-
ra (θυμιατήρι). Επιπλέον, θα πραγματοποιηθούν διάφορα workshops για την ανάδειξη αυτών των παραδοσιακών τεχνών, με συνεργασία Ελλήνων και Σαουδαράβων τεχνιτών. Οι επισκέπτες θα έχουν την ευκαιρία να γνωρίσουν από κοντά τις παραδοσιακές τέχνες της Σαουδικής Αραβίας και να συμμετάσχουν στην ύφανση των προϊόντων, ενώ θα απολαύσουν γαστρονομικές εμπειρίες κ.α.

Για περισσότερες πληροφορίες, επισκεφθείτε την ιστοσελίδα: [Saudi Cultural Week in Athens - MOC](#)

«Οι Δανειστές» του Στρίντμπεργκ



Ο Άρης Τρουπάκης σκηνοθετεί το αριστούργημα του Αουγκουστ Στρίντμπεργκ

«Οι Δανειστές». Στη σκηνή θα απολαύσουμε τη Δήμητρα Χατούπη, τον Φίλιππο Σοφιανό και τον Γιώργο Σταυριανό. Η παράσταση θα παρουσιάζεται Δευτέρα και Τρίτη στις 21:15, στο θέατρο ΕΛΕΡ. Η πρεμιέρα αναμένεται για τις 14 Οκτωβρίου.

Λίγα λόγια για την υπόθεση:

Οι «Δανειστές» είναι ένα έργο ακραιφνούς νατουραλισμού που συνδυάζει το δράμα με την κωμική σκληρότητα, καθώς οι "ήρωες" ορμούν ακάθεκτοι και αφύλακτοι προς την κορυφή των παθών τους.

Η δράση τοποθετείται σε ένα θέρετρο, έναν σύγχρονο Παράδεισο - Νεκροτομείο, όπου το τυπικό τρίγωνο, ο κάποτε απατημένος σύζυγος, η αιώνια μοιχαλίδα και ο νυν σύζυγος -άλλοτε εραστής-, παίζουν παιχνίδια εξουσίας, άλλοτε "εκδραματίζοντας" και άλλοτε εσωτερικεύοντας ο ένας την οπτική του άλλου. Τα πρόσωπα περιχαράκωνονται, αυτοσχεδιάζουν και ανατρέπουν συνεχώς ο ένας το παιχνίδι του άλλου, χρησιμοποιώντας τόσο τη σύμβαση του γάμου, όσο και την καθοδηγημένη ανατρεπτικότητα της πολυχρησιμοποιημένης "αγάπης".

ΖΟΕΛ ΝΤΙΚΕΡ Η εξαφάνιση της Στέφανι Μείλερ

ΜΥΘΙΣΤΟΡΗΜΑ



Η εξαφάνιση της Στέφανι Μείλερ

30 Ιουλίου του 1994. Η Όρφια, μια μικρή πόλη στην επαρχία Χάμπτονς της πολιτείας της Νέας Υόρκης, αναστατώνεται από ένα τραγικό γεγονός: ο δήμαρχος της πόλης και η οικογένειά του δολοφονούνται μέσα στο ίδιο τους το σπίτι, καθώς και μια γυναίκα που περνούσε τυχαία από εκεί, αυτόπτης μάρτυρας του εγκλήματος.

Την έρευνα της Πολιτειακής Αστυνομίας αναλαμβάνουν δυο νέοι αστυνομικοί, ο Τζέσσι Ρόζενμπεργκ και ο Ντέρεκ Σκοτ. Φιλόδοξοι κι επίμονοι, ακολουθώντας αδιάσειστα στοιχεία, βρίσκουν τον ένοχο, λαμβάνουν επαίνους και παράσημα – όμως έχουν ενοχοποιήσει τον λάθος άνθρωπο.

Είκοσι χρόνια αργότερα, στις αρχές του καλοκαιριού του 2014, η δημοσιογράφος Στέφανι Μείλερ αποκαλύπτει στον Τζέσσι πως ο δράστης ήταν άλλος. Στη συνέχεια τα ίχνη της χάνονται υπό μυστηριώδεις συνθήκες. Τι απέγινε η Στέφανι Μείλερ; Τι είχε ανακαλύψει; Και, κυρίως, τι συνέβη στ' αλήθεια το μοιραίο βράδυ της 30ής Ιουλίου του 1994;

Υπόθεση Στάλιν, Η απίθανη συμμαχία που κέρδισε τον πόλεμο



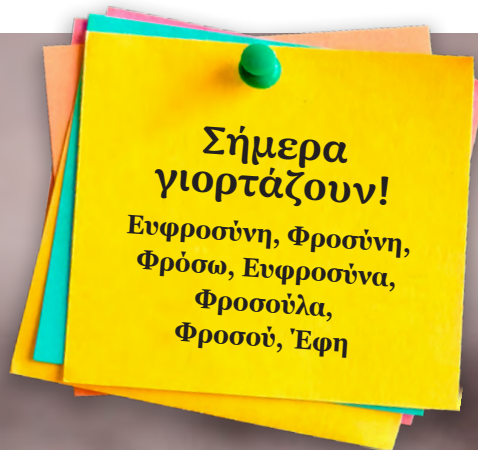
Το καλοκαίρι του 1941 ο Χίτλερ εισέβαλε στη Σοβιετική Ένωση, διαρρηγνύοντας μια συμμαχία την οποία ο Στάλιν θεωρούσε άτρωτη. Υπήρχαν βάσιμοι φόβοι πως είτε οι δυνάμεις του Στάλιν θα γνώριζαν συντριπτική ήττα είτε ο Σοβιετικός ηγέτης θα κατέλιγε, για μια ακόμα φορά, σε κάποιου είδους συνεννόηση με τον Χίτλερ. Οποιοδήποτε από τα δύο ενδεχόμενα θα σήμαινε καταστροφή, τόσο για τη Βρετανία όσο και για τις Ηνωμένες Πολιτείες.

Κάπου εδώ κάνει την εμφάνισή του ο Άβερελ Χάριμαν: ένας πολυεκατομμυριούχος επιχειρηματίας των σιδηροδρόμων και, στην αρχή του πολέμου, ο τέταρτος πλουσιότερος άνθρωπος στην Αμερική. Κατόπιν αιτήματος του Ρούσβελτ, ταξιδεύει στη Βρετανία, προκειμένου να αναλάβει χρέη συνδέσμου μεταξύ του Αμερικανού προέδρου και του Τσόρτσιλ, καθώς και να ηγηθεί μιας προσπάθειας που θα γινόταν εντέλει γνωστή ως Αποστολή Χάριμαν. Σε συνεργασία με την κοσμική, νεαρή κόρη του Κάθι, την υποστήριξη μιας πολύ ιδιαίτερης ομάδας Βρετανών διπλωματών, αλλά και του ίδιου του Τσόρτσιλ, ο Χάριμαν θα κατορθώσει τελικά να πείσει τον Στάλιν να συμπράξει με τους Δυτικούς, κίνηση απαραίτητη προκειμένου να ηττηθεί ο Χίτλερ.

quote of the day

CHANGE YOUR LIFE TODAY. DON'T GAMBLE ON THE FUTURE, ACT NOW, WITHOUT DELAY.

Simone de Beauvoir



Σήμερα γιορτάζουν!

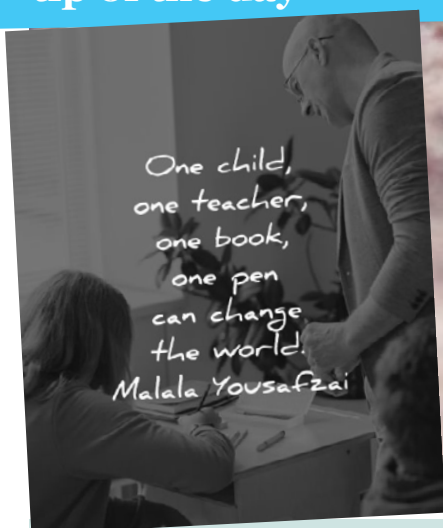
Ευφροσύνη, Φροσύνη,
Φρόσω, Ευφροσύνα,
Φροσούλα,
Φροσού, Έφη



25 Σεπτεμβρίου

- > World Dream Day
- > World Pharmacist Day
- > International Ataxia Awareness Day
- > National Comic Book Day
- > National Cooking Day
- > National Daughters Day
- > National Food Service Workers Day
- > Binge Day
- > German Butterbrot Day
- > National Lobster Day
- > National Psychotherapy Day
- > National Wade Day
- > National Women's Health And Fitness Day
- > National YogaFit Day
- > One-Hit Wonder Day
- > Research Administrators Day

tip of the day



One child,
one teacher,
one book,
one pen
can change
the world.
Malala Yousafzai