



**ΧΩΡΙΣ ΠΡΟΣΘΗΚΗ
ΖΑΧΑΡΗΣ!**

ΧΩΡΙΣ ΣΥΝΤΗΡΗΤΙΚΑ!

**ΧΩΡΙΣ ΤΕΧΝΗΤΑ
ΓΛΥΚΑΝΤΙΚΑ!**

ΧΩΡΙΣ ΑΝΘΡΑΚΙΚΟ!



*Ανεξάρτητη καταναλωτική έρευνα,
που διεξήχθη από την Circana
σε δείγμα 3.200 καταναλωτών στην Ελλάδα.

ΑΠΟΛΑΥΣΗ ΧΩΡΙΣ ΕΝΟΧΕΣ!

SAY *yes* to the **press**
YOUR DAILY ONLINE MAGAZINE

**«ΤΟ ΑΓΧΟΣ ΤΟΥ ΗΛΙΟΒΑΣΙΛΕΜΑΤΟΣ»:
ΓΙΑΤΙ ΜΑΣ ΣΥΜΒΑΙΝΕΙ ΚΑΙ
ΠΩΣ ΝΑ ΤΟ ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΟΥΜΕ**



Good morning SayYessers!



Φτιάξε καφέ να στα πω...



Καλημέρα **SayYesser!!!**

Έχεις φίλους; Όχι; Ξέρω, δεν είναι εύκολο να το παραδέχεσαι όταν όλοι μιλούν για κολλητούς και «παντοτινούς» φίλους που θα είναι εκεί στα εύκολα και στα δύσκολα. Αλλά τι γίνεται όταν συνειδητοποιείς ότι εσύ δεν έχεις κανέναν να πάρεις τηλέφωνο; Όταν θες απλώς να πας για έναν καφέ, να τα πεις, να μοιραστείς τα «βάρη» σου και δεν υπάρχει κανείς.

Ξέρεις, υπάρχουν στιγμές που η μοναξιά είναι μια σιωπηλή πληγή, και το συνειδητοποιείς πιο έντονα όταν κοιτάς γύρω σου και δεν βρίσκεις κανέναν. Όλοι μιλούν για φίλους που μένουν στα δύσκολα, για «αδελφές ψυχές» που θα είναι εκεί ό,τι κι αν γίνει.

Η αλήθεια είναι πως ορισμένες φορές οι «φίλοι» που θεωρούσες σημαντικούς, που σου έλεγαν «είμαι εδώ», εξαφανίζονται όταν τους χρειάζεσαι πραγματικά. Κι αυτή η ανακάλυψη είναι ένα από τα πιο πικρά μαθήματα που μπορείς να μάθεις. Δεν είναι μόνο η απουσία που πονάει, αλλά η απογοήτευση. Το ότι τους είχες δίπλα σου σε ό,τι χρειάζονταν εκείνοι, αλλά τώρα που είναι η σειρά σου... τίποτα.

Ξέρεις, δεν είσαι μόνος. Πολλοί έχουν βρεθεί στη θέση να συνειδητοποιούν ότι οι φίλοι που είχαν δεν ήταν αυτοί που νόμιζαν. Η απογοήτευση αυτή, όσο και αν πονάει, είναι και μια μορφή απελευθέρωσης. Δεν χρειάζεται να ξοδεύεις ενέργεια για να κρατάς δίπλα σου ανθρώπους που δεν είναι πραγματικοί. Είναι καλύτερα να είσαι μόνος σου για λίγο, παρά με ψεύτικους φίλους.

Είναι η στιγμή να ανακαλύψεις τι πραγματικά αξίζεις σε μια φιλία. Ίσως να έρθουν νέοι άνθρωποι στη ζωή σου που θα είναι εκεί για σένα, χωρίς συμβιβασμούς, χωρίς μισόλογα. Άλλωστε, μερικές φορές οι καλύτεροι φίλοι εμφανίζονται όταν είμαστε ειλικρινείς με τον εαυτό μας και ανοιχτοί να δεχτούμε το καινούργιο.

Και όσο και αν πονάει, ίσως η αλήθεια να είναι απελευθερωτική. Γιατί πλέον ξέρεις. Ξέρεις ποιοι δεν ήταν ποτέ εκεί πραγματικά. Μπορεί να είναι σκληρό να το βλέπεις, να σε πλημμυρίζει αυτή η σιωπή, αλλά από την άλλη σου δίνει χώρο να ανοίξεις τη ζωή σου σε ανθρώπους που αξίζουν. Γιατί η φιλία δεν είναι μια λέξη που λέγεται εύκολα. Είναι πράξη, αφοσίωση, και παρουσία. Είναι εκείνοι που μένουν στα δύσκολα, που θα σταθούν, που δεν θα εξαφανιστούν τη στιγμή που το χρειάζεσαι.

Tip of the Day: Μερικές φορές, χρειάζεται να χάσεις τους λάθος ανθρώπους για να βρεις τους σωστούς. Άρχισε να ανοίγεσαι και να επενδύεις σε νέες σχέσεις, χωρίς τον φόβο της απογοήτευσης και ίσως οι πραγματικοί φίλοι σου να είναι αυτοί που δεν έχουν έρθει ακόμα.

Claire Styliara
Chief of SayYessers



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

«Το άγχος του ηλιοβασιλέματος»: Γιατί μας συμβαίνει και πώς να το αντιμετωπίσουμε



Το άγχος που εκδηλώνεται το απόγευμα, κοντά στο ηλιοβασίλεμα, είναι ένα συχνό φαινόμενο, που συνδέεται με την κατάθλιψη και επηρεάζει άτομα όλων των ηλικιών. Η αύξηση του άγχους το απόγευμα μπορεί να αποδοθεί σε μια σειρά βιολογικών, ψυχολογικών και περιβαλλοντικών παραμέτρων. Οι αλλαγές στη διάθεση, το αίσθημα της θλίψης και της ανησυχίας εντείνονται συχνά καθώς πλησιάζει η νύχτα, με την επιστημονική έρευνα να έχει ρίξει βάρος στις αιτίες αυτών των φαινομένων.

Γιατί νιώθουμε θλίψη το απόγευμα;

Οι κιρκάδιοι ρυθμοί του οργανισμού, οι φυσικοί βιολογικοί ρυθμοί που ρυθμίζουν την παραγωγή ορμονών, παίζουν σημαντικό ρόλο στην εκδήλωση άγχους το απόγευμα. Με την πτώση του φωτός, το σώμα παράγει λιγότερη σεροτονίνη και μελατονίνη, που είναι συνδεδεμένες με την καλή διάθεση και την ευημερία. Η μείωση λοιπόν του φυσικού φωτός, καθώς πλησιάζει το ηλιοβασίλεμα, φαίνεται να εντείνει τα καταθλιπτικά συμπτώματα και την αίσθηση της θλίψης, σύμφωνα με μελέτες όπως αυτή που δημοσι-

εύτηκε στο «Journal of Affective Disorders».

Από ψυχολογικής πλευράς, το απόγευμα συχνά σηματοδοτεί το τέλος της ημέρας, κάτι που μπορεί να οδηγεί σε ανασκόπηση και αυτοκριτική. Αυτό το διάστημα ηρεμίας επιτρέπει στον εγκέφαλο να εστιάσει στις αρνητικές σκέψεις, κάτι που εντείνει το άγχος και τη συναισθηματική ένταση. Σύμφωνα με το American Psychological Association, το απόγευμα είναι μια ιδιαίτερα ευάλωτη ώρα για τα άτομα με κατάθλιψη, καθώς οι σκέψεις τους τείνουν να ανακυκλώνονται γύρω από αρνητικά συναισθήματα και περιστατικά που συνέβησαν τις προηγούμενες ώρες.

Η αίσθηση της μοναξιάς και της απομόνωσης που συχνά συνοδεύει την απογευματινή ώρα είναι επίσης σημαντικός παράγοντας. Το ηλιοβασίλεμα, ως μετάβαση από την ημέρα στη νύχτα, μπορεί να προκαλέσει αρνητικά συναισθήματα, ιδιαίτερα σε εκείνους που ζουν μόνοι ή δεν έχουν κοινωνικές αλληλεπιδράσεις. Το τέλος της ημέρας μπορεί να αυξήσει την αίσθηση απομόνωσης, γεγονός που εντείνει τα καταθλιπτικά συμπτώματα.



Πώς να αντιμετωπίσουμε το «άγχος του ηλιοβασιλέματος»

Για την αντιμετώπιση του άγχους το απόγευμα, υπάρχουν διάφορες στρατηγικές. Η θεραπεία φωτός, η οποία περιλαμβάνει την έκθεση σε φυσικό ή τεχνητό φως, μπορεί να βοηθήσει στην εξισορρόπηση των κιρκάδιων ρυθμών και στη μείωση του άγχους.

Η άσκηση, η καθημερινή πρακτική του διαλογισμού και οι δραστηριότητες που προκαλούν απόσπαση της προσοχής (όπως το διάβασμα, η δημιουργική εργασία, ή η μαγειρική) είναι χρήσιμες τεχνικές για την ανακούφιση από το άγχος. Η σωματική άσκηση ειδικά, έχει αποδειχτεί ιδιαίτερα ωφέλιμη για τη βελτίωση της διάθεσης και την ενίσχυση των θετικών συναισθημάτων, καθώς αυξάνει την παραγωγή ενδορφινών και σεροτονίνης.

Συμπέρασμα

Το άγχος του ηλιοβασιλέματος είναι ένα σύνθετο φαινόμενο που επηρεάζεται από διάφορους παράγοντες, και η κατανόηση του μπορεί να συμβάλει στη βελτίωση της ψυχικής υγείας. Μέσω

της σωστής διαχείρισης και εφαρμογής στρατηγικών, τα άτομα που βιώνουν αυτά τα συμπτώματα μπορούν να βελτιώσουν τη διάθεσή τους και την καθημερινότητά τους. Άλλωστε το απόγευμα ξεκινάει το καλύτερο κομμάτι της μέρας μας, είναι κρίμα να μη το απολαμβάσουμε.



Γαστρονομικό festival ελληνικών προϊόντων στη Leclerc του Παρισιού



Η ελληνική επιχειρηματικότητα επεκτείνει δυναμικά τα σύνορά της με το festival ελληνικών προϊόντων που διοργανώνεται για πρώτη φορά στο Παρίσι από την πρωτοβουλία ΕΛΛΑ-ΔΙΚΑ ΜΑΣ. Σε έναν ειδικά διαμορφωμένο χώρο του μεγάλου καταστήματος Leclerc, από τις 4 έως τις 17 Νοεμβρίου, δώδεκα ελληνικές εταιρείες παρουσιάζουν περισσότερα από 90 προϊόντα υψηλής ποιότητας, προσφέροντας στους Γάλλους καταναλωτές μια ολοκληρωμένη εμπειρία γευσιγνωσίας και γνωριμίας με τη γαστρονομική παράδοση της Ελλάδας.

Στον χώρο των 7.000 τ.μ., όπου πραγματοποιείται το festival, οι επισκέπτες έχουν την ευκαιρία να δοκιμάσουν παραδοσιακές ελληνικές γεύσεις και να ανακαλύψουν τα καινοτόμα προϊόντα των εταιρειών: Agrino, Λουξ, Ζυμαρικά ΗΛΙΟΣ, Ευβοϊκή Ζύμη, Ελληνικά Εκλεκτά Έλαια, Μανδρέκας, Ούζο Πλωμαρίου Ισιδώρας Αρβανίτου, ΓΕΩΔΗ, Jannis, Menelaos Fresh, ΜΕΒΓΑΛ και Τσάνος.

Από τα ελληνικά ελαιόλαδα και τα ζυμαρικά έως τα δροσιστικά αναψυκτικά και τα ελληνικά γλυκίσματα, το festival προσφέρει μια γεύση από Ελλάδα με την υποστήριξη της Eurobank, που αποδεικνύει την προσήλωσή της στην εξω-

στρέφεια των ελληνικών επιχειρήσεων.

Οι επισκέπτες περιηγούνται ανάμεσα σε 10 ξύλινες ραφιέρες με προσεκτικά τοποθετημένα προϊόντα και δοκιμάζουν ελληνικές γεύσεις στα ειδικά διαμορφωμένα τραπέζια γευσιγνωσίας, ενώ δύο εξειδικευμένοι προωθητές βρίσκονται εκεί καθημερινά για να παρουσιάσουν τα προϊόντα και τη φιλοσοφία των ελληνικών εταιρειών. Παράλληλα, υπεύθυνοι εξαγωγών από τις εταιρείες της ΕΛΛΑ-ΔΙΚΑ ΜΑΣ ενισχύουν τη δράση, υπογραμμίζοντας τη σημασία της εξωστρέφειας για την ελληνική οικονομία.

Η πρωτοβουλία ΕΛΛΑ-ΔΙΚΑ ΜΑΣ, με το festival αυτό, δίνει την ευκαιρία σε ελληνικές εταιρείες, όχι μόνο να προβάλουν τα προϊόντα τους αλλά και τη διαχρονική αξία της ελληνικής ποιότητας, επιδιώκοντας να εδραιώσουν την παρουσία τους στη γαλλική αγορά.

Γερμανικές εκπλήξεις στο αεροδρόμιο της Αθήνας για όλους τους ταξιδιώτες



Η Αθήνα αποκτά έναν νέο πολιτιστικό αέρα, και το αεροδρόμιό της γίνεται ένας απρόσμενος προορισμός γεμάτος εκπλήξεις για τους ταξιδιώτες. Στο πλαίσιο του προγράμματος Cultural DestiNations, η συνεργασία του Διεθνούς Αερολιμένα Αθηνών με την Κοινωνική Συνεταιριστική Επιχείρηση «ΦΕΛΛΟΗ» έφερε την «Άλλη Γερμανία» στους επιβάτες και επισκέπτες τον Οκτώβριο, δημιουργώντας μια αυθεντική εμπειρία που συνδύαζε το κλασικό με το σύγχρονο, σε μόλις 60 λεπτά.

Το πρωτότυπο αυτό πολιτιστικό ταξίδι εμπνεύστηκε από το παγκοσμίως γνωστό Oktoberfest, παρασύροντας το κοινό σε ένα «πολιτιστικό σαφάρι» γεμάτο χορό, εικόνες και ήχους. Οι επισκέπτες, εκτός από τη μοναδική χορευτική παρουσίαση του κλασικού Walzer, είχαν την ευκαιρία να απολαύσουν τον μοναδικό ήχο της γερμανικής ηλεκτρονικής μπάντας Kraftwerk, ενώ χαρακτηριστικά σύμβολα της Γερμανίας, όπως το Ampelmann από τα φανάρια του Βερολίνου, συνέθεσαν ένα ζωντανό και διασκεδαστικό σκηνικό.

Στο πλαίσιο της εκδήλωσης, οι ταξιδιώτες είχαν την ευκαιρία να δοκιμάσουν παραδοσιακές γερμανικές γεύσεις, αλλά και να δημιουργήσουν τις δικές τους αφίσες Bauhaus, σε ένα πρωτότυπο εργαστήριο τέχνης εμπνευσμένο από το ιστορικό καλλιτεχνικό ρεύμα. Η εμπειρία απογειώθηκε

με τη χρήση της τεχνολογίας VR, που μετέφερε το κοινό στην υπέροχη γερμανική ύπαιθρο, ενώ οι συμμετέχοντες διαγωνίστηκαν και σε θεματικό quiz για τη Γερμανία, πριν αποχωρήσουν με τα αναμνηστικά τους δώρα.

Αυτό το ταξίδι στη Γερμανία μέσα από το Cultural DestiNations ήταν μόνο η αρχή, καθώς το πρόγραμμα επιφυλάσσει ακόμα περισσότερες πολιτιστικές «αποδράσεις». Επόμενη στάση για το κοινό, η Ιαπωνία, με νέες δράσεις που υπόσχονται να φέρουν την εξωτική κουλτούρα και παράδοση της Άπω Ανατολής στην καρδιά του αεροδρομίου της Αθήνας.



Δημήτρη Σίμο, γιατί ο κόσμος αγαπάει τόσο τα αστυνομικά μυθιστορήματα;



Ο Δημήτρης Σίμος, ένας από τους πλέον διακεκριμένους συγγραφείς της αστυνομικής λογοτεχνίας στη χώρα μας, μας αποκαλύπτει τα μυστικά ενός απαιτητικού είδους. Δημιουργός του περιβόητου Χρήστου Καπετάνιου, που πρωταγωνιστεί σε πολλά βιβλία του, υπογράφει και το ψυχολογικό θρίλερ «Σώσε με», το οποίο έχοντας ήδη κάνει μια επιτυχημένη διαδρομή ως τηλεοπτική σειρά στον ANT1, προστέθηκε στις σειρές του Netflix και μέσα σε λίγες μέρες βρέθηκε στην 3η θέση του ελληνικού Top10.

Πότε ξεκινήσατε να γράφετε και τι σας ώθησε σε αυτό;

Ξεκίνησα να γράφω από μικρή ηλικία, αλλά η πρώτη σοβαρή ενασχόληση με τη συγγραφή ήρθε, όταν αντιλήφθηκα την ανάγκη να εξωτερικεύσω τις σκέψεις και τους προβληματισμούς μου για τον κόσμο γύρω μου.

Η γραφή ήταν πάντα ένας τρόπος να ανακαλύψω και να εκφράσω τους ανθρώπινους χαρακτήρες και τις αντιφάσεις τους. Το πάθος μου για το αστυνομικό μυστήριο προέκυψε φυσικά, ως ένας τρόπος να συνδυάσω την αφήγηση με την αναζήτηση της αλήθειας.

Γιατί επιλέξατε την αστυνομική λογοτεχνία;

Η αστυνομική λογοτεχνία με γοήτευσε, γιατί παρέχει ένα πλαίσιο μέσα στο οποίο μπορείς να εξετάσεις τη σκοτεινή πλευρά της ανθρώπινης φύσης, τις κοινωνικές ανισότητες, αλλά και τα ηθικά διλήμματα. Κάθε ιστορία έχει την ευκαιρία να ξετυλίξει όχι μόνο ένα μυστήριο, αλλά και να διερευνήσει τις συνθήκες που οδηγούν τους ανθρώπους σε ακραίες πράξεις.

Πολλοί άνθρωποι, αν και δεν διαβάζουν γενικά, επιλέγουν κατά καιρούς ένα αστυνομικό. Γιατί τελικά ο κόσμος αγαπάει τόσο την αστυνομική λογοτεχνία;



Ο κόσμος αγαπάει το αστυνομικό, γιατί προσφέρει ένταση, αγωνία και ανατροπές. Είναι ένα είδος, που διατηρεί τον αναγνώστη σε εγρήγορση και του επιτρέπει να γίνει «ντετέκτιβ», προσπαθώντας να λύσει το μυστήριο. Επιπλέον, η αστυνομική λογοτεχνία φέρνει στην επιφάνεια τις σκοτεινές πτυχές της κοινωνίας, κάτι που όλοι λίγο – πολύ θέλουμε να κατανοήσουμε καλύτερα.

Έχει τους δικούς της κανόνες αυτό το είδος; Ποιοι είναι αυτοί;

Ναι, η αστυνομική λογοτεχνία έχει τους δικούς της άγραφους κανόνες. Απαιτεί έναν ισχυρό πυρήνα πλοκής, λογική συνέπεια και χαρακτήρες που να έχουν πραγματικό κίνητρο. Η ατμόσφαιρα είναι κρίσιμη, και οι ανατροπές

πρέπει να είναι καλοσχεδιασμένες και πειστικές. Ο αναγνώστης χρειάζεται να νιώθει ότι κάθε στοιχείο είναι εκεί για κάποιο λόγο και ότι όλα οδηγούν κάπου.

Το ζητούμενο είναι πάντα να βρούμε τη λύση;

Σε μεγάλο βαθμό ναι, αλλά όχι αποκλειστικά. Η λύση είναι ένα σημαντικό μέρος της ιστορίας, όμως εξίσου ενδιαφέρον είναι το ταξίδι προς αυτήν – οι αποκαλύψεις, η κατανόηση των χαρακτήρων και η ένταση των καταστάσεων που βιώνουν.

Κάποιες φορές, η ουσία δεν είναι απλώς η αποκάλυψη του δράστη, αλλά και η κατανόηση του τι ώθησε τους χαρακτήρες σε συγκεκριμένες πράξεις.





Ποιες είναι οι δικές σας επιρροές και τι κάνει ένα αστυνομικό τελικά καλό βιβλίο;

Έχω επηρεαστεί από τους μεγάλους κλασικούς του είδους, όπως ο Άρθουρ Κόναν Ντόιλ και η Άγκαθα Κρίστι, αλλά και από πιο σύγχρονους συγγραφείς, όπως ο Χένινγκ Μάνκελ και ο Τζέιμς Έλροϊ. Ένα καλό αστυνομικό βιβλίο συνδυάζει μια δυνατή πλοκή με μια εξερεύνηση των σκοτεινών πτυχών της ανθρώπινης ψυχής. Πρέπει να προκαλεί τον αναγνώστη και να του δίνει κάτι παραπάνω από μια απλή ιστορία μυστηρίου.

Πώς εμπνέεστε κάθε φορά τις ιστορίες σας και πώς ξεκινάτε να γράφετε;

Η έμπνευση μπορεί να έρθει από ένα γεγονός, μια προσωπική ιστορία, ή ακόμα και από μια απλή καθημερινή σκηνή. Συνήθως, ξεκινώ με μια κεντρική ιδέα ή έναν χαρακτήρα και γύρω από αυτόν χτίζω τον κόσμο της ιστορίας. Η αρχή είναι πάντα η πιο δύσκολη στιγμή, αλλά μόλις η ιστορία πάρει ζωή, αφήνω τους χαρακτήρες να με οδηγήσουν.

Σε ποια «σχολή» θα λέγατε ότι ανήκουν τα δικά σας βιβλία;

Θα έλεγα ότι ανήκω περισσότερο στη σχολή του κοινωνικού αστυνομικού μυθιστορήματος. Εστιάζω στη σχέση ανάμεσα στο έγκλημα και την κοινωνία, στις αιτίες και στα αποτελέσματα. Τα βιβλία μου προσπαθούν να φωτίσουν τις συνθήκες που οδηγούν σε εγκληματικές πράξεις και πώς αυτές επηρεάζουν το σύνολο.

Πώς προέκυψε ο Χρήστος Καπετάνος; Λειτουργεί ως alter ego σας;

Ο Χρήστος Καπετάνος γεννήθηκε από την ανάγκη να δημιουργήσω έναν ήρωα, που να συνδυάζει την ευαισθησία με τη σκληρότητα της αστυνομικής δουλειάς. Είναι ένας χαρακτήρας, που έχει τις δικές του ανησυχίες και αντιφάσεις. Μολονότι έχει κομμάτια του εαυτού μου, δεν θα έλεγα ότι είναι το alter ego μου. Περισσότερο είναι μια φωνή που εκφράζει τις σκέψεις και τους προβληματισμούς μου για τη δικαιοσύνη και τη θέση της στον κόσμο.

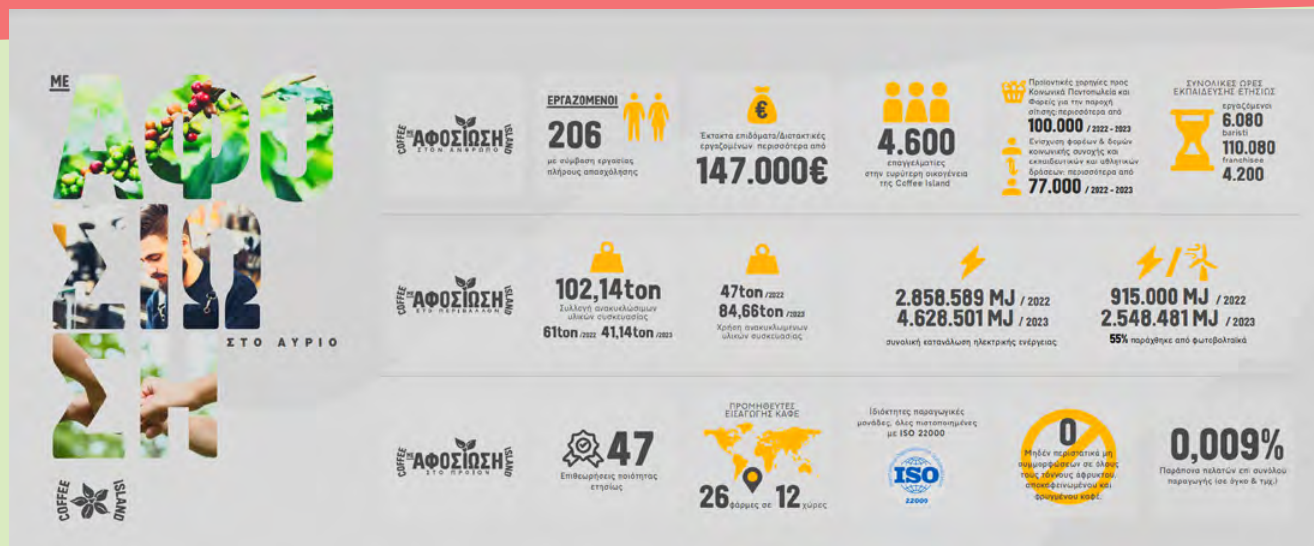
Το «Σώσε με», που έγινε τηλεοπτική σειρά και προβάλλεται και από το Netflix, κινείται σε κάπως διαφορετικό δρόμο... Τι σας έκανε να στραφείτε και στο ψυχολογικό θρίλερ και πώς κάνετε τη μεταγραφή ενός βιβλίου σας σε σενάριο;

Ήθελα να εξερευνήσω το ψυχολογικό θρίλερ, γιατί είναι ένα είδος που δίνει έμφαση στις εσωτερικές συγκρούσεις των χαρακτήρων. Το «Σώσε με» εξετάζει όχι μόνο το μυστήριο, αλλά και την ψυχολογική κατάσταση των πρωταγωνιστών. Η μετατροπή του σε σενάριο ήταν μια πρόκληση, καθώς έπρεπε να αποδώσω την ουσία της ιστορίας με λιγότερα λόγια και περισσότερες εικόνες. Όμως, αυτό μου έδωσε την ευκαιρία να δω την ιστορία μέσα από μια διαφορετική οπτική.

Επόμενα σχέδια:

Η 5η ιστορία του αστυνόμου Καπετάνου ετοιμάζεται...

Coffee Island: Υπεύθυνος καφές για βιώσιμη κοινωνία και οικονομία



H Coffee Island, η πρώτη ελληνική αλυσίδα καφεστίασης που δημοσιεύει Έκθεση Βιώσιμης Ανάπτυξης (ESG Report) για τα έτη 2022-2023, επιδεικνύει δέσμευση στους στρατηγικούς της πυλώνες: Άνθρωπος, Περιβάλλον και Προϊόν. Υποστηρίζοντας περισσότερες από 4.600 θέσεις εργασίας και 390 συνεργάτες, η Coffee Island στέκεται υπεύθυνα δίπλα στην κοινωνία, διατηρώντας μηδενικά περιστατικά διαφθοράς και παραβιάσεων κανονισμών.

Στον τομέα του περιβάλλοντος, η εταιρεία επενδύει στην κυκλική οικονομία, αξιοποιώντας 50 τόνους υπολειμμάτων καφέ για την παραγωγή βιοπλαστικών και καλλυντικών μέσω της Coffee Eco. Παράλληλα, με τη χρήση ανακυκλωμένων υλικών και την εγκατάσταση φωτοβολταϊκών, καταφέρνει να καλύψει σημαντικό μέρος των ενεργειακών της αναγκών.

Στον πυλώνα της κοινωνικής υπευθυνότητας, η Coffee Island προσφέρει πάνω από 120,000 ώρες εκπαίδευσης στους εργαζομένους της και διασφαλίζει ισότιμες συνθήκες εργασίας χωρίς διακρίσεις. Η υποστήριξη της επεκτείνεται σε τοπικές κοινότητες και προγράμματα όπως το Water to Thrive στην Αιθιοπία, δείχνοντας έμπρακτα την αφοσίωσή της σε ένα βιώσιμο και υπεύθυνο μέλλον.

Ο CEO της Coffee Island, κ. Κωνσταντίνος Κωνσταντινόπουλος, τόνισε πως η Έκθεση ESG αποτελεί «μια πολύ σημαντική στιγμή» για την εταιρεία και «έμπρακτη απόδειξη του σεβασμού» της προς τον άνθρωπο, το περιβάλλον και το προϊόν. «Ο καφές», δήλωσε, «είναι για εμάς μια πηγή έμπνευσης που αντανακλά το όραμα και τη δέσμευσή μας για ένα βιώσιμο αύριο».



Green News

Αναζητώντας το πράσινο: Η αειφορία στον πυρήνα της κατανάλωσης



Η αειφορία είναι πλέον στο επίκεντρο της καταναλωτικής συνείδησης. Οι καταναλωτές στρέφονται όλο και περισσότερο σε βιώσιμα προϊόντα, απαιτώντας από τις επιχειρήσεις να προάγουν οικολογικές πρακτικές. Από τη μείωση της χρήσης πλαστικού μέχρι την προτίμηση τοπικών και οργανικών προϊόντων, οι συνήθειες αλλάζουν. Οι καταναλωτές δεν αρκούνται πια μόνο στην ποιότητα, αλλά και στην περιβαλλοντική υπευθυνότητα των προϊόντων και υπηρεσιών. Η αγορά προσαρμόζεται σε αυτή την τάση, δημιουργώντας νέες ευκαιρίες για βιώσιμη ανάπτυξη και κοινωνική υπευθυνότητα.

Το Qualco Foundation στηρίζει το Μουσείο Οδυσσέα Ελύτη



Με την υποστήριξη του Qualco Foundation, το Μουσείο Οδυσσέα Ελύτη είναι πλέον πραγματικότητα, 28 χρόνια μετά το θάνατο του και 45 χρόνια μετά το Νόμπελ Λογοτεχνίας.

Το Ίδρυμα, αναγνωρίζοντας τη σημασία της διατήρησης της ελληνικής πολιτιστικής κληρονομιάς, συνέβαλε στην ίδρυση του νέου μουσείου, καθιστώντας το έναν χώρο αφιερωμένο στη μνήμη και το έργο του Οδυσσέα Ελύτη. Η τελετή εγκαινίων, που πραγματοποιήθηκε παρουσία του Πρωθυπουργού Κυριάκου Μητσοτάκη, αναδεικνύει τη σημασία του νέου θεσμού για τη σύγχρονη ελληνική κουλτούρα.

Το Μουσείο, το οποίο στεγάζεται σε κτίριο που παραχωρήθηκε από το Υπουργείο Πολιτισμού και λειτουργεί με τη στήριξη του, αποτελεί σημείο αναφοράς για τους λάτρεις της ελληνικής ποίησης και τέχνης.

Η δημιουργία του Μουσείου Οδυσσέα Ελύτη είναι το αποτέλεσμα της πολυετούς

προσπάθειας της Ιουλίας Ηλιοπούλου, κατόχου των πνευματικών δικαιωμάτων του ποιητή και επιμελήτριας της συλλογής που εκτίθεται στον χώρο, η οποία εργάστηκε με συνέπεια για την προστασία και προβολή του έργου και του αρχειακού υλικού του Ελύτη. Το Μουσείο στοχεύει να αποτελέσει έναν χώρο διδακτικής εμπειρίας και στοχασμού, προσφέροντας στους επισκέπτες μια ευκαιρία να ανακαλύψουν τη λιτή αισθητική και τον ποιητικό πλούτο που χαρακτηρίζει το έργο του Ελύτη.

Βλέποντας με τις αισθήσεις: Περιήγηση για επισκέπτες με απώλεια όρασης στο Μουσείο Μπενάκη

Την Πέμπτη 14 Νοεμβρίου, 16.00-18.00, στο Μουσείο Μπενάκη (ΠΕΙΡΑΙΩΣ 138) μέσα από λεκτικές περιγραφές, αναγνώσεις, ηχητικά ερεθίσματα, γεύσεις και απτικές εμπειρίες συμπορευόμαστε νοερά με τον Νίκο Χατζηκυριάκο-Γκίκα και τη σύντροφό του Barbara Warner στην εμπειρία ενός μοναδικού ταξιδιού από τη Δύση στην Ανατολή.

Ποια είναι τα συστατικά του ταξιδιού αυτού που αποτέλεσε σταθμό στη ζωή και το έργο του καλλιτέχνη; Ποιες εντυπώσεις και πειραματισμοί θα συναντήσουν τις προσωπικές μας διαδρομές επιτρέποντας μια προσωπική τελικά επαφή με την έκθεση;

ΒΛΕΠΟΝΤΑΣ ΜΕ ΤΙΣ ΑΙΣΘΗΣΕΙΣ

Τακτικό πρόγραμμα περιηγήσεων και εργαστηρίων που απευθύνεται σε επισκέπτες τυφλούς ή με μειωμένη όραση. Αναζητώντας θέματα που μας αφορούν σήμερα, αλλά και νέους τρόπους διάδρασης με επιλεγμένα αντικείμενα, συμπορευόμαστε σε μια διαφορετική, ουσιαστικά προσβάσιμη ερμηνεία των μόνιμων συλλογών αλλά και των περιοδικών εκθέσεων του Μουσείου.

Είσοδος ελεύθερη - Απαραίτητη η δήλωση συμμετοχής. Δευτέρα έως Παρασκευή, 10.00-14.00, Τηλ. 210 3671067-9





Χρήστος Αρφάνης,
Σκηνοθέτης - Αρθρογράφος



Red One, από 7 Νοεμβρίου 2024 στους κινηματογράφους



Το Red One είναι η επερχόμενη αμερικανική χριστουγεννιάτικη ταινία δράσης – περιπέτειας – κωμωδίας σε σκηνοθεσία Jake Kasdan και σενάριο Chris Morgan, από μια ιστορία του Hiram Garcia. Στην ταινία που κάνει πρεμιέρα σήμερα 7 Νοεμβρίου 2024 στην χώρα μας, πρωταγωνιστούν οι: Dwayne Johnson, Chris Evans, Lucy Liu, Kiernan Shipka, Bonnie Hunt, Nick Kroll, Kristofer Hivju, Wesley Kimmel, και J. K. Simmons.

Η πλοκή της ταινίας ακολουθεί μια απαγωγή του Άγιου Βασίλη – με την κωδικοποιημένη ονομασία Red One –, όπου έπειτα από αυτή, ο Dwayne Johnson ως Επικεφαλής Ασφάλειας του Βόρειου Πόλου πρέπει να συνεργαστεί με τον πιο διαβόητο κυνηγό επικηρυγμένων του κόσμου, που ερμηνεύει ο Chris Evans, για να σώσει τα Χριστούγεννα. Έτσι ξεκινά μια περιπέτεια γεμάτη δράση και ταξίδια σε όλο τον πλανήτη.

Τα γυρίσματα ξεκίνησαν τον Οκτώβριο του 2022 στην Ατλάντα και ολοκληρώθηκαν τον

Φεβρουάριο του 2023. Ωστόσο έπρεπε να γίνουν με βάση το πρόγραμμα του Johnson, ο οποίος καθυστέρησε κατά μέσο όρο επτά έως οκτώ ώρες τη διαδικασία, ενώ ακόμα έχασε και αρκετές ημέρες από τα γυρίσματα που ήταν να συμμετέχει. Αυτές οι καθυστερήσεις φέρεται να αύξησαν τον προϋπολογισμό κατά 50 εκατομμύρια δολάρια, με την ταινία να είχε συνολικό τελικό προϋπολογισμό 250 εκατομμύρια δολάρια.



Ιζαντόρα Ντακ



Η Εναλλακτική Σκηνή της Εθνικής Λυρικής Σκηνής παρουσιάζει το μιούζικαλ Ιζαντόρα Ντακ, βασισμένο στο παραμύθι της Στέλλας Μιχαηλίδου και εμπνευσμένο από τη ζωή της χορεύτριας Ιζαντόρας Ντάνκαν. Με κείμενο και σκηνοθεσία της Μιχαηλίδου και μουσική του Κώστα Βόμβολου, το έργο προσφέρει μια μοναδική εμπειρία για όλη την οικογένεια, αναδεικνύοντας θέματα συμπερίληψης, αποδοχής και συγχώρεσης.

Σκηνικά και κοστούμια επιμελείται ο Κέννυ ΜακΛέλλαν, κινησιολογία ο Φώτης Διαμαντόπουλος, φωτισμούς ο Χρήστος Τζιόγκας και βιντεοπροβολές ο Μπάμπης Βενετόπουλος. Στον ρόλο της Ιζαντόρας εμφανίζεται η Λυδία Στέφου, με τη Μαργαρίτα Συγγενιώτου και τον Δημήτρη Ναλμπάντη σε βασικούς ρόλους, ενώ συμμετέχουν οι μουσικοί Οδυσσέας Σιωζόπουλος (κλαρινέτο), Σοφία Ευκλείδου (βιολοντσέλο) και Χρήστος Σακελλαρίδης (πιάνο).

Οι παραστάσεις στις 29 και 30 Νοεμβρίου θα πραγματοποιηθούν με συνθήκες καθολικής προσβασιμότητας, εξασφαλίζοντας άνετη παρακολούθηση για Κ/κωφούς, βαρήκοους, τυφλούς και άτομα με οπτική αναπηρία, σε συνεργασία με την ATLAS E.P.

Ημερομηνίες: 08-09, 12-17, 19-24, 26-27, 29-30/11/2024 & 01/12/2024

Ώρα: 11:00 (πρωινές και Σαββατοκύριακα) | Πρεμιέρα 8/11 στις 20:30

Τοποθεσία: Εναλλακτική Σκηνή ΕΛΣ - ΚΠΙΣΝ

Εισιτήρια: €12-€15 | Φοιτητικό/Παιδικό: €10

Κρατήσεις: 213 0885700 | nationalopera.gr



Food for Thought

kids' edition

«Ένα φιλάκι για καλημέρα»: Πείτε καλημέρα με μια μεγάλη αγκαλιά!

Το βιβλίο «Ένα φιλάκι για καλημέρα» είναι ένα γλυκό και απαλό παραμύθι, ιδανικό για πρωινή συντροφιά με το παιδί σας. Μέσα από τρυφερές εικόνες και κείμενο, προβάλλει την αγάπη και τη ζεστασιά της πρώτης καλημέρας, που μπορεί να μεταδοθεί μέσα από ένα απλό φιλί.

Κατάλληλο για πολύ μικρές ηλικίες, το βιβλίο βοηθά τους γονείς να καλλιεργήσουν τη συναισθηματική ασφάλεια και τη χαρά της κοινής καθημερινότητας. Είναι ένας υπέροχος τρόπος να ξεκινήσει η μέρα με χαμόγελο και τρυφερότητα.



ΤΑΣΟΣ ΠΑΠΑΔΟΠΟΥΛΟΣ

ΟΤΑΝ Η ΚΥΠΡΟΣ ΕΑΛΩ

Πρόλογος
ΜΙΧΑΛΗΣ ΙΓΝΑΤΙΟΥ

ΕΚΔΟΣΕΙΣ ΠΑΠΑΖΗΣΗ

Σειρά: Διεθνής και Ευρωπαϊκή Πολιτική

Παρουσίαση του βιβλίου του Τάσου Παπαδόπουλου, με τίτλο «Όταν η Κύπρος Εάλω».

Την Τρίτη 12 Νοεμβρίου, στις 18:00 η Αλυσίδα Πολιτισμού IANOS και οι εκδόσεις Παπαζήση διοργανώνουν παρουσίαση του βιβλίου του Τάσου Παπαδόπουλου, με τίτλο «Όταν η Κύπρος Εάλω».

Για το βιβλίο θα μιλήσουν οι:

Κώστας Γκιουλέκας, Υφυπουργός Μακεδονίας – Θράκης

Φραγκούλης Φράγκος, Στρατηγός ε.α. πρώην υπουργός
Παναγιώτης Γκλαβίνης, Κοσμήτορας Νομικής Σχολής ΑΠΘ

Την εκδήλωση θα συντονίσει ο Νίκος Γιώτης, Δημοσιογράφος – Συγγραφέας

Η εκδήλωση θα πραγματοποιηθεί στον Ιανό της Θεσσαλονίκης, Αριστοτέλους 7.

«Τι νέα ψιψίνα;»: μια πρωτότυπη χοροθεατρική παράσταση στο Θεατρικό Βαγόνι



Η χοροθεατρική παράσταση, που δημιουργήθηκε ως work in progress performance στο 12ο Φεστιβάλ Νέων Καλλιτεχνών «Τα 12 Κουπέ» και εντυπωσίασε τους θεατές, παρουσιάζεται στην πλήρη της εκδοχή τη χειμερινή σεζόν στην Αμαξοστοιχία – Θέατρο το Τρένο στο Ρουφ.

Η παράσταση «Τι νέα ψιψίνα;» αποτελεί μια συνειρμική και επίμονη αποτύπωση του «καθημερινού άθλου» που συνεπάγεται η γυναικεία ταυτότητα. Μέσα από την κίνηση, το λόγο και τη μουσική, ακολουθούμε τον εσωτερικό, ζωτικό ρυθμό των σωμάτων καθώς αυτά ταξιδεύουν μέσα στον ιδιαίτερο χώρο του Θεατρικού Βαγονιού. Τέσσερις φιγούρες επί σκηνής δίνουν υπόσταση σε έναν εσωτερικό διάλογο με όλα τα πρόσωπα που φέρουν εντός τους, αλλά και τους έξωθεν ρόλους στους οποίους καλούνται να ανταποκριθούν. Ακροβατούν σε ένα σύνθετο πλέγμα αναμνήσεων, προσδοκιών και επιθυμιών, αφού ισορροπούν ανάμεσα στο προσωπικό και το συλλογικό βίωμα.

Μια παράσταση που συνδυάζει σύγχρονο χορό, θέατρο και μουσική και κερδίζει με την πρωτοτυπία, το χιούμορ και τη λοξή της ματιά.

Συντελεστές

Δημιουργία & Χορογραφία: Κωνσταντίνος Αργυρίου-Ευαγγελούδης, Ερμηνεία: Κέλλυ Διακουλάκη, Ειρήνη Καλλιανιώτη, Κωνσταντίνα Καλλιαντάση, Κωνσταντίνος Αργυρίου-Ευαγγελούδης, Sound design: Άρης Μπαγεώργος και η συμβουλευτική ματιά της Τατιάνας Λύγαρη.

Προβολή – Επικοινωνία: ArtsPR

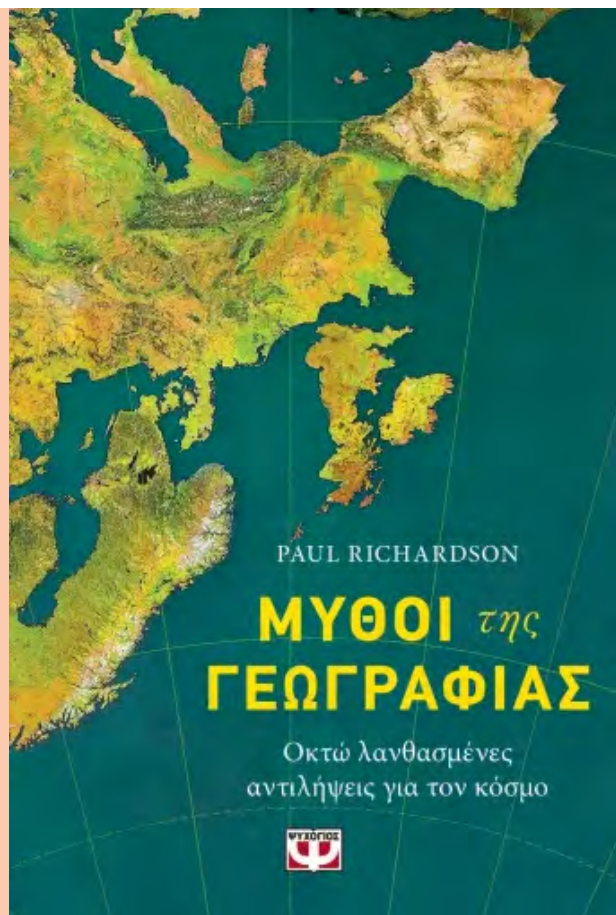
Παραστάσεις: Θεατρικό Βαγόνι. Κάθε Παρασκευή στις 21.00 από 8 Νοεμβρίου (για δέκα μόνο παραστάσεις)

Διάρκεια παράστασης: 65 λεπτά (χωρίς διάλειμμα)

Εισιτήρια: Γενική Είσοδος 16€, Φοιτητικό-Άνω των 65-Ανέργων 12€, Ατέλειες 5€

Προαγορά εισιτηρίων απαραίτητη: Ηλεκτρονικά [εδώ](#), τηλεφωνικά στο: 2117700000 (Δευτέρα έως Παρασκευή 10.00-18.00), φυσικά σημεία πώλησης: more.com

ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ: Αμαξοστοιχία – Θέατρο το Τρένο στο Ρουφ
Τηλ. 6937604988 & 2105298922 καθημερινά από 6μμ.



Μύθοι της Γεωγραφίας

Είναι στ' αλήθεια η γεωγραφία πεπρωμένο; Τέρατα και δράκοι δεν εμφανίζονται πλέον στους χάρτες, αλλά η αντίληψή μας για τον κόσμο εξακολουθεί να διαμορφώνεται από γεωγραφικούς μύθους. Όπως, για παράδειγμα, ότι η Ευρώπη είναι το κέντρο του κόσμου, ή ότι η ανέγερση τειχών στα σύνορα είναι η λύση για τη μετανάστευση, ή ότι η Ρωσία είναι προδιαγεγραμμένο ότι θα απειλεί τις γειτονικές της χώρες.

Σε αυτό το ανατρεπτικό αλλά τεκμηριωμένο βιβλίο, ο Πολ Ρίτσαρντσον αμφισβητεί τις τρέχουσες δημοφιλείς εξηγήσεις του γεωγραφικού ντετερμινισμού και δείχνει πως ο κόσμος μας συχνά απέχει από την απεικόνισή του στον χάρτη.

Στην πορεία επισκεπτόμαστε κάποια απίθανα μέρη: το Εθνικό Πάρκο Θίνγκβελιρ της Ισλανδίας, όπου μπορείς να κολυμπήσεις ανάμεσα σε δύο ηπείρους, και το Μπιρ Ταουίλ, στη Βόρεια Αφρική, το μόνο κατοικήσιμο μέρος στη Γη που δε διεκδικείται ενεργά από καμία χώρα. Ακολουθούμε το πρώτο τρένο που διέσχισε την Ευρασία, από την πόλη Γιγού της ανατολικής Κίνας ως το Μπάρκινγκ του ανατολικού Λονδίνου, και αξιολογούμε το συνοριακό τείχος ΗΠΑ – Μεξικού.

Σου γράφω από την κοιλιά του κτήνους

ΜΙΝΩΣ ΕΥΣΤΑΘΙΑΔΗΣ



ΣΟΥ ΓΡΑΦΩ
ΑΠΟ ΤΗΝ ΚΟΙΛΙΑ
ΤΟΥ ΚΤΗΝΟΥΣ

ΜΕΤΑΙΧΜΙΩ

Το 2022 ο Μίνως Ευσταθιάδης παίρνει άδεια εισόδου στη φυλακή υψίστης ασφαλείας του Στράουμπινγκ στη Γερμανία για να συναντήσει έναν κρατούμενο, καταδικασμένο σε ισόβια.

Η συνέντευξη ολοκληρώνεται, αλλά κατά τη διάρκεια της αρχίζει να αποκαλύπτεται μια διαφορετική και άγνωστη υπόθεση.

Πώς μπορεί να συνδέεται η εξαφάνιση ενός κοριτσιού, το 1981, στο δάσος της βαυαρικής λίμνης Άμερ με τη δολοφονία μιας γυναίκας στο πολυτελές ρετιρέ της, στο κέντρο του Μονάχου το 2006; Ο κατάδικος μεταμορφώνεται σε αφηγητή και ο συγγραφέας σε ερευνητή. Ή μήπως σε πραγματικό μάρτυρα;

Ο Φρέντερικ Τάλας στεκόταν πίσω από μια παλιά, μισοσκουριασμένη πύλη, στην οποία δεν υπήρχε φρουρός, και με παρατηρούσε. Αντικειμενικά, οι παλιές φωτογραφίες στο διαδίκτυο δεν θα μπορούσαν να βοηθήσουν στην αναγνώρισή του. Ο άντρας που μου έσφιξε το χέρι ελάχιστα έμοιαζε με εκείνον τον νεαρό του παρελθόντος.

«Σε περίμενα νωρίτερα» μου είπε.

«Ήταν δύσκολο πρωί. Όλα πήγαν στραβά».

«Έτσι γίνεται συνήθως. Έλα μαζί μου».

Απόσπασμα από το βιβλίο

quote of the day

**ALL THE PEOPLE LIKE US ARE WE, AND
EVERYONE ELSE IS THEY.**
Rudyard Kipling

**Σήμερα
γιορτάζουν!**

Αθηνίδωρος,
Ερνέστος,
Θεαγένης, Θεμέλη

7 Νοεμβρίου

- › Διεθνής Ημέρα κατά της ενδοσχολικής βίας και του εκφοβισμού, συμπεριλαμβανομένου του κυβερνοεκφοβισμού
- › International Stout Day
- › Hug a Bear Day
- › National Bittersweet Chocolate with Almonds Day
- › National Cancer Awareness Day
- › National Canine Lymphoma Awareness Day
- › National Cash Back Day
- › National Keith Day
- › National Lori Day
- › National Men Make Dinner Day
- › National Programmatic Advertising Day
- › National Retinol Day
- › Notary Public Day
- › Project Management Day

tip of the day

Oh, don't let's ask
for the moon. We've
already got the
stars.

Bette Davis