

Φρέσκια Εμφάνιση - Ίδια Ανώτερη Ποιότητα

ΚΑΘΑΡΟ ΣΑΝ ΤΗΝ ΑΛΗΘΕΙΑ



Ανέγγιχτο
Ελαφρύ
Ισορροπημένο

Κατευθείαν από την πηγή μας

Πηγή: Κεφαλόβρυσο, Πευκόφυτο Καστοριάς,
Όρος Γράμμος 1100μ.



arrena.gr   arrena.water



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



**ΜΠΟΡΕΙ Η ΑΙ ΝΑ ΓΙΑΤΡΕΨΕΙ
ΤΗ ΜΟΝΑΞΙΑ;**

**ST. PATRICK'S
DAY**

17TH MARCH

GUINNESS



**ΓΙΟΡΤΑΣΕ
ΤΗΝ ΗΜΕΡΑ ΤΟΥ ΑΓΙΟΥ ΠΑΤΡΙΚΙΟΥ
ΜΕ ΤΗΝ ΑΓΑΠΗΜΕΝΗ ΣΟΥ GUINNESS
ΣΕ ΕΠΙΛΕΓΜΕΝΑ BARS & PUBS!**

**ΜΑΘΕ ΠΕΡΙΣΣΟΤΕΡΑ
ΣΤΗ ΣΕΛΙΔΑ ΜΑΣ ΣΤΟ FACEBOOK GUINNESS_GREECE.**

Απολαύστε υπεύθυνα

Good
morning
SayYessers!



**Φτιάξε καφέ
να στα πω...**



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

Όταν η θεωρία συνάντησε την πράξη, δεν αντάλλαξαν κουβέντα. Ούτε βλέμμα. Σαν δυο άγνωστοι που ξέρουν πολύ καλά ο ένας τον άλλον αλλά δεν θέλουν να το παραδεχτούν.

Γιατί η θεωρία είναι ωραία στα λόγια

Σου υπόσχεται ότι όλα είναι δυνατά. Σου λέει πως «αν το θέλεις πολύ, θα το πετύχεις», πως «η αγάπη πάντα νικά», πως «αν δουλέψεις σκληρά, θα ανταμειφθείς».

Αλλά η πράξη ξέρει την αλήθεια

Ξέρει πως μερικές φορές θα θέλεις κάτι όσο τίποτα, αλλά δεν θα το έχεις. Πως η αγάπη δεν αρκεί πάντα. Πως δεν αρκεί να δουλεύεις—πρέπει να ξέρεις και πού να ρίξεις τον ιδρώτα σου.

Και γι' αυτό δεν μίλησαν. Γιατί τι να πει η θεωρία, όταν η πράξη ήρθε, έζησε, έπεσε, ξανασηκώθηκε και πλέον ξέρει...

Αν ήταν όλα τόσο απλά...

Στη θεωρία, αν κάποιος σε πληγώσει, τον αφήνεις και συνεχίζεις τη ζωή σου.

Στην πράξη, δεν είναι ποτέ τόσο εύκολο.

Στη θεωρία, αν μια δουλειά δεν σε γεμίζει, βρίσκεις άλλη.

Στην πράξη, οι λογαριασμοί δεν περιμένουν.

Στη θεωρία, αν κάποιος σε σέβεται, δεν θα σε προδώσει.

Στην πράξη, η ζωή είναι γεμάτη ανατροπές και άνθρωποι που δεν είναι αυτό που νόμιζες.

Η θεωρία είναι το manual, το βιβλίο οδηγιών που μας λέει πώς πρέπει να γίνουν τα πράγματα. Η πράξη, όμως, είναι η ζωή. Και η ζωή δεν διαβάζει manual.

Όταν καταλαβαίνεις ότι η πράξη δεν ακολουθεί κανόνες...

Τότε, έχεις δύο επιλογές:

- ✓ Να συνεχίσεις να ζεις με τα πρέπει και τα "έτσι είναι τα σωστά".
- ✓ Ή να αποδεχτείς ότι η ζωή είναι χαοτική και να παίξεις το παιχνίδι της όπως έρχεται.





Γιατί ξέρεις τι κάνει η πράξη όταν η θεωρία της λέει πώς πρέπει να γίνουν τα πράγματα; Γελάει.

Ναι, γελάει. Με όλα εκείνα τα «μην τον πάρεις τηλέφωνο», που ξέρεις ότι θα τα αγνοήσεις. Με όλα εκείνα τα «μην ξαναδώσεις ευκαιρία», που θα δώσεις. Με όλα εκείνα τα «μην περιμένεις τίποτα», που κατά βάθος πάντα ελπίζεις.

Η ζωή δεν είναι δίκαιη. Και;

Η θεωρία λέει πως αν είσαι καλός, θα σου συμβούν καλά πράγματα.

Η πράξη λέει πως δεν έχει σχέση το καλός ή κακός—η ζωή είναι απρόβλεπτη.

Η θεωρία λέει πως αν κάποιος σε αγαπά, δεν θα σε πληγώσει.

Η πράξη λέει πως οι άνθρωποι είναι περίπλοκοι και πολλές φορές πληγώνουν ακόμα και αυτούς που αγαπούν.

Και λοιπόν; Θα κλείσεις τα μάτια σου και θα ζήσεις στη θεωρία; Ή θα μπεις στην αρένα της πράξης, ακόμα κι αν ξέρεις ότι θα φας χτυπήματα;

Το παιχνίδι της ζωής

Η θεωρία θέλει καθαρές εξηγήσεις.

Η πράξη έχει ασάφειες.

Η θεωρία απαιτεί συνέπεια.

Η πράξη είναι γεμάτη αντιφάσεις.

Η θεωρία θέλει προβλέψιμο αποτέλεσμα.

Η πράξη δεν δίνει εγγυήσεις.

Αλλά μάντεψε. Στην πράξη είναι που ζεις.

Στην πράξη είναι που θα πέσεις, αλλά και που θα σηκωθείς.

Στην πράξη είναι που θα απογοητευτείς, αλλά και που θα ενθουσιαστείς.

Στην πράξη είναι που θα πονέσεις, αλλά και που θα αγαπήσεις.

Tip of the Day: Αν περιμένεις να είναι όλα όπως «πρέπει», δεν θα ζήσεις ποτέ. Η ζωή δεν ακολουθεί οδηγίες—ακολουθήσε την εσύ.

Να θυμάσαι, η θεωρία ξέρει τον δρόμο όμως η πράξη τον περπατάει.

Claire Styliara
Chief of SayYessers



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

Μπορεί η AI να γιατρέψει τη μοναξιά;



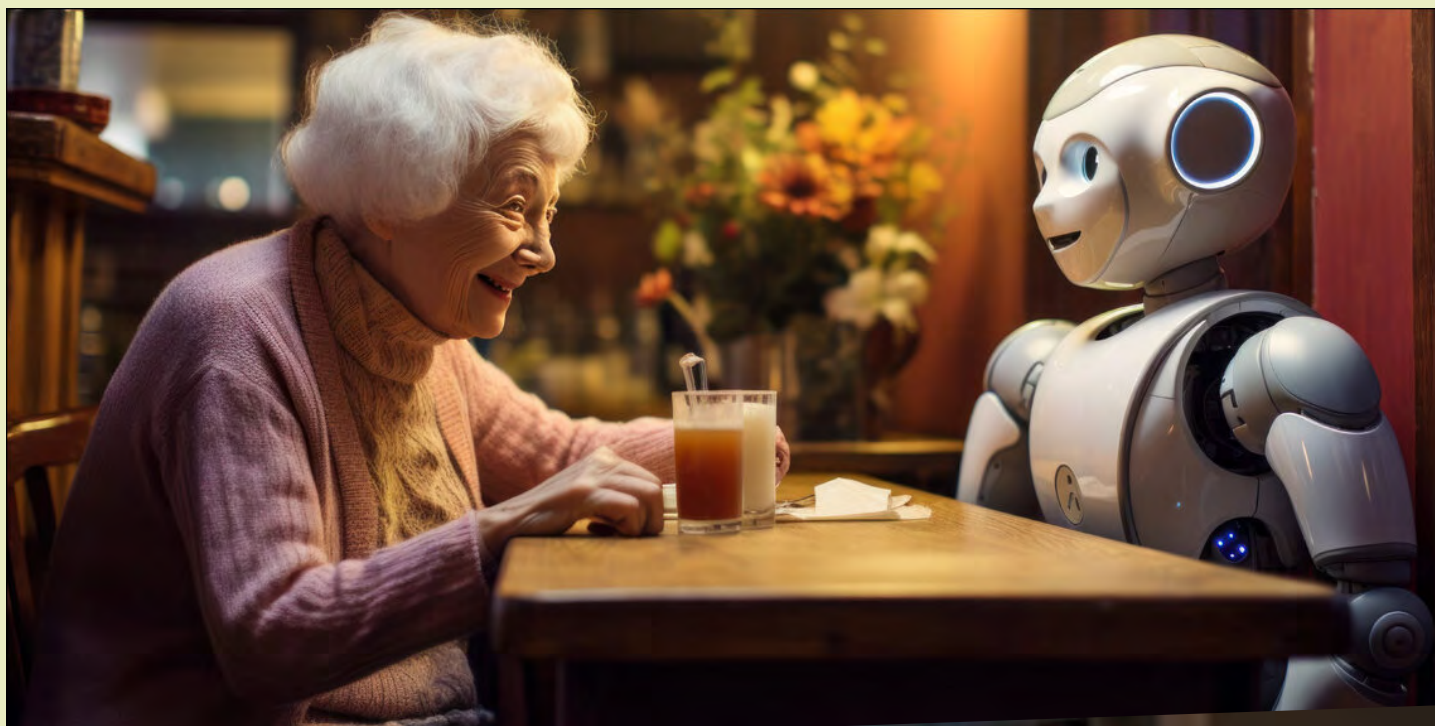
Κάποτε η μοναξιά ήταν απλή. Ένα άδειο σπίτι, μια σιωπηλή βραδιά, μια καρέκλα που κανείς δεν τραβάει για να καθίσει δίπλα σου. Σήμερα, όμως, έχουμε παρέα—ψηφιακή, αλλά παρέα. Τα AI chatbots είναι εδώ, πάντα διαθέσιμα, πρόθυμα να μιλήσουν, να αστεϊευτούν, να ακούσουν. Το ερώτημα είναι: μπορεί ένα πρόγραμμα να γεμίσει το κενό της ανθρώπινης επαφής ή απλώς μας κάνει να νιώθουμε πιο μόνοι;

φωνής σου, δεν σε κόβει στη μέση γιατί πέταξε μια ιδέα που πρέπει να σου πει εδώ και τώρα.

Η ψευδαίσθηση της σύνδεσης

Το να μιλάς σε ένα chatbot μπορεί να μοιάζει με το να στέλνεις μήνυμα σε έναν φίλο. Σου απαντάει αμέσως, δεν βαριέται, δεν κρίνει. Σε θυμάται (ή τουλάχιστον κάνει ότι σε θυμάται). Όμως, όσο κι αν η συζήτηση κυλάει φυσικά, κάτι λείπει. Η ζεστασιά μιας φωνής, το αυθόρμητο γέλιο, η αμηχανία της σιωπής. Η AI δεν σε αγκαλιάζει, δεν καταλαβαίνει τον τόνο της





Και ξέρεις ποιο είναι το πιο περίεργο; Ότι ακριβώς επειδή η ΑΙ είναι πάντα πρόθυμη και διαθέσιμη, δεν υπάρχει ποτέ η αίσθηση της προσμονής.

Δεν χρειάζεται να αναρωτηθείς αν ο άλλος θα απαντήσει, αν έχει χρόνο, αν ενδιαφέρεται. Δεν υπάρχει αγωνία, δεν υπάρχει αβεβαιότητα. Και μήπως, τελικά, αυτή η έλλειψη αβεβαιότητας κάνει τη σύνδεση λιγότερο αληθινή;

Υποκατάστατο ή σανίδα σωτηρίας;

Φαντάσου ότι η μοναξιά είναι η πείνα. Μια πραγματική ανθρώπινη σχέση είναι ένα ζεστό, σπιτικό φαγητό. Ένα chatbot, όμως, είναι σαν ένα υποκατάστατο γεύματος, κάτι σαν το Soylent ***.

Δεν είναι το ίδιο, αλλά όταν πεινάς πολύ, μπορεί να σε κρατήσει όρθιο. Και αυτό ίσως είναι το πιο ενδιαφέρον—η ΑΙ δεν αντικαθιστά την ανθρώπινη σύνδεση, αλλά μπορεί να βοηθήσει όταν δεν υπάρχει τίποτα άλλο.

Υπάρχουν άνθρωποι που βρίσκουν παρηγοριά σε αυτά τα εργαλεία. Μπορεί να είναι ένας ηλικιωμένος που ζει μόνος και νιώθει ότι κάποιος τον ακούει.

Μπορεί να είναι ένας νέος με κοινωνικό άγχος που νιώθει άνετα να μιλήσει χωρίς φόβο.



Σε αυτές τις περιπτώσεις, τα chatbots δεν είναι απλώς ένα γκατζετάκι. Είναι μια γέφυρα που οδηγεί, έστω και προσωρινά, μακριά από τη μοναξιά.

Το μεγάλο στοίχημα

Όσο πιο «έξυπνα» γίνονται τα chatbots, τόσο πιο πολύ θα μοιάζουν με εμάς. Και εκεί κρύβεται η παγίδα. Αν αρχίσουμε να προτιμάμε τις εύκολες, προβλέψιμες συζητήσεις με την ΑΙ από τις χαοτικές, αληθινές ανθρώπινες σχέσεις, τότε ναι, ίσως μας κάνουν μεγαλύτερο κακό παρά καλό.



Γιατί, ας είμαστε ειλικρινείς: οι ανθρώπινες σχέσεις δεν είναι πάντα εύκολες. Χρειάζονται προσπάθεια, έχουν απογοητεύσεις, στιγμές αμηχανίας, παρεξηγήσεις. Ένα chatbot δεν θα σε αγνοήσει ποτέ, δεν θα σου πει «δεν μπορώ τώρα», δεν θα σου δείξει αδιαφορία. Και όμως, αυτές οι δυσκολίες είναι που κάνουν τις αληθινές σχέσεις να αξίζουν.

Αν φτάνουμε στο σημείο να επενδύουμε περισσότερο χρόνο σε συνομιλίες με μηχανές παρά με ανθρώπους, τότε ίσως δεν είμαστε τόσο μακριά από μια δυστοπική πραγματικότητα όπου η τεχνητή νοημοσύνη δεν λύνει τη μοναξιά—την εδραίωνει.

Ο άνθρωπος πάνω απ' όλα

Το θέμα δεν είναι να απορρίψουμε την τεχνολογία. Το θέμα είναι να θυμόμαστε ότι η AI είναι εργαλείο, όχι υποκατάστατο. Χρησιμοποιείται για να συμπληρώσει, όχι να αντικαταστήσει. Ναι, αν δεν έχει κανέναν να μιλήσεις, ένα chatbot μπορεί να προσφέρει μια προσωρινή ανακούφιση. Αλλά αν περάσεις ένα απόγευμα μιλώντας με την AI αντί να πάρεις ένα φίλο σου τηλέφωνο, ίσως είναι ώρα να αναρωτηθείς: είναι η μοναξιά το πρόβλημα ή μήπως έχουμε ξεχάσει πώς να συνδεόμαστε πραγματικά;

Η τεχνολογία προχωράει, αλλά οι βασικές μας ανάγκες δεν αλλάζουν. Χρειαζόμαστε ο ένας τον άλλον. Χρειαζόμαστε αγκαλιές, βλέμματα που λένε περισσότερα από λέξεις, παύσεις που γεμίζουν με αληθινή συντροφικότητα. Και όσο κι αν τα chatbots γίνουν

καλύτερα, αυτά τα πράγματα δεν θα μπορέσουν ποτέ να τα αντικαταστήσουν.

Αν νιώθεις μόνος, μην περιμένεις κάποιο chatbot να γεμίσει το κενό. Στείλε μήνυμα σε έναν φίλο, ακόμα κι αν έχετε καιρό να μιλήσετε. Η ανθρώπινη επαφή είναι ανεκτίμητη.

Οι μηχανές θα γίνουν έξυπνες. Εμείς όμως θα γίνουμε πιο άνθρωποι;



***Το Soylent είναι ένα υποκατάστατο τροφής, αρχικά ένα φανταστικό προϊόν από το δυστοπικό μυθιστόρημα Make Room! Make Room! (1966) του Harry Harrison. Το μυθιστόρημα ενέπνευσε την ταινία Soylent Green (1973), όπου το Soylent ήταν φαγητό φτιαγμένο από ανθρώπους.

Στην πραγματικότητα, το Soylent είναι σήμερα ένα πραγματικό προϊόν—ένα υποκατάστατο γεύματος σε μορφή ροφήματος, σχεδιασμένο για να παρέχει όλα τα απαραίτητα θρεπτικά συστατικά. Έγινε δημοφιλές ως μια γρήγορη και «αποδοτική» λύση διατροφής, αλλά συχνά συγκρίνεται με τεχνητά υποκατάστατα που δεν μπορούν να αντικαταστήσουν το πραγματικό φαγητό.



Γιορτάζουμε ένα χρόνο με το ΑρρένΑ, με μία δροσερή ανανέωση



Το Φυσικό Μεταλλικό Νερό ΑρρένΑ συμπληρώνει ένα χρόνο στην αγορά και το γιορτάζει με μια ανανεωμένη ταυτότητα, εμπνευσμένη από την παρθένα ομορφιά του Γράμμου. Η νέα του συσκευασία συνδυάζει μινιμαλιστικό design με την καθαρότητα της φύσης, αφηγούμενη το ταξίδι του νερού από την πηγή μέχρι το ποτήρι μας.

Δέσμευση του ΑρρένΑ ήταν και παραμένει η ποιότητα και ο σεβασμός στο περιβάλλον. Η νέα φιάλη, από 30% ανακυκλωμένο υλικό (rPET), διαθέτει μη αποσπώμενο πώμα, μειώνοντας το περιβαλλοντικό αποτύπωμα.

Η ομάδα της Νερά Πηγών Γράμμου συνεχίζει με την ίδια αφοσίωση: να προσφέρει φυσικό μεταλλικό νερό κορυφαίας ποιότητας, προστατεύοντας τον φυσικό πλούτο της περιοχής. Ένα χρόνο μετά, το ΑρρένΑ συνεχίζει το ταξίδι του, πιο δυναμικό και ανανεωμένο από ποτέ!



Press Room

Η ADUS στηρίζει έμπρακτα τη δράση "No Food Waste" σε συνεργασία με το ΜΠΟΡΟΥΜΕ

Η ADUS, με σταθερή δέσμευση στην κοινωνική προσφορά και τη βιώσιμη ανάπτυξη, συμμετέχει ενεργά στην πρωτοβουλία "No Food Waste" σε συνεργασία με την οργάνωση ΜΠΟΡΟΥΜΕ.

Κατά την περίοδο των Χριστουγέννων, η εταιρεία προσέφερε 30 τσάντες με τρόφιμα και αναψυκτικά στον φορέα ΚΙ.ΠΟ.Δ.Α. και 84 πακέτα σνακ στον Σύλλογο εθελοντών "Σε Φωλιά του Αετού". Τον Μάρτιο του 2025, η προσφορά συνεχίστηκε με τη διάθεση 130 κιβωτίων σνακ στον Δήμο Φυλής.

Στην ADUS, πιστεύουμε ότι η αντιμετώπιση της σπατάλης τροφίμων είναι ευθύνη όλων μας. Μέσα από τη συνεργασία μας με το ΜΠΟΡΟΥΜΕ, στηρίζουμε συνανθρώπους μας που έχουν ανάγκη και συμβάλλουμε στη μείωση της επισιτιστικής κρίσης.

Η ADUS δεσμεύεται να συνεχίσει και να ενισχύσει τις δράσεις κοινωνικής προσφοράς, δημιουργώντας ένα πιο βιώσιμο και δίκαιο μέλλον.

ADUS

Outsourcing Sales • Merchandising
In-Store Promotion • Exporting Services



Μπορούμε

Καμία μερίδα φαγητού χαμένη

Πόσο καλά γνωρίζεις την Ιταλική Κουζίνα; 5 άγνωστες πτυχές της που θα σε εκπλήξουν



Αν σου πω «ιταλική κουζίνα», τι σκέφτεσαι πρώτα; Μακαρονάδες με αχνιστή σάλτσα ντομάτας, πίτσες με τραγανή ζύμη και τιραμισού που σε στέλνει κατευθείαν στον παράδεισο. Σωστά; Ναι, αλλά αυτή είναι μόνο η επιφάνεια του λαχταριστού παγόβουνου που λέγεται ιταλική γαστρονομία. Γιατί πίσω από τις γνωστές κλασικές γεύσεις, κρύβονται μικρά και μεγάλα μυστικά που ίσως δεν έχεις ακούσει ποτέ.

1 Η πίτσα δεν ήταν πάντα το αγαπημένο φαγητό των Ιταλών

Η πρώτη πίτσα με σάλτσα ντομάτας εμφανίστηκε στη Νάπολη τον 18ο αιώνα, αλλά για πολλά χρόνια θεωρούνταν φαγητό των φτωχών. Οι πλούσιοι Ιταλοί την απέφρευαν επιδεικτικά, μέχρι που το 1889 η βασίλισσα Μαργαρίτα δοκίμασε την περίφημη πίτσα Μαργαρίτα και της άλλαξε τη μοίρα για πάντα. Από τότε έγινε εθνικό φαγητό και το υπόλοιπο είναι... γευστική ιστορία.



2 Το καρπάτσιο δημιουργήθηκε για μια κόμισσα

Αν λατρεύεις το λεπτοκομμένο ωμό μοσχάρι με παρμεζάνα και ρόκα, ξέρεις ότι το καρπάτσιο οφείλει την ύπαρξή του σε μια κόμισσα! Η κόμισσα

Αμάλια Νάνι Μοτσενίγκο είχε αυστηρή

δίαιτα χωρίς μαγειρεμένο κρέας και το 1950 ένας σεφ στη Βενετία, ο Τζουζέπε Τσιπριάνι,

της έφτιαξε αυτό το πιάτο.

Ονόμασε το δημιούργημά του «καρπάτσιο» από τον ζωγράφο Βιτόρε Καρπάτσιο, γιατί τα έντονα κόκκινα χρώματα του κρέατος του θύμιζαν τις αποχρώσεις στους πίνακες του καλλιτέχνη.





3 Η αυθεντική καρμπονάρα δεν έχει κρέμα γάλακτος

Το ξέρω, το άκουσμα αυτού του νέου μπορεί να σε ταρακουνήσει. Η αυθεντική ιταλική καρμπονάρα δεν περιέχει ούτε σταγόνα κρέμας γάλακτος! Το μυστικό της βελούδινης σάλτσας κρύβεται στον συνδυασμό αυγών, πεκορίνο Ρομάνο και του αμύλου των ζυμαρικών που δένει όλα τα υλικά τέλεια. Αν βάλεις κρέμα γάλακτος, μην τολμήσεις να το πεις σε Ιταλό – μπορεί να σε κοιτάξει σαν να έβρασες τα ζυμαρικά σου σε θαλασσινό νερό.

4 Τα αυθεντικά ιταλικά ζυμαρικά δεν είναι πάντα al dente

Η ιταλική κουζίνα είναι γεμάτη άγραφους κανόνες, και το «al dente» είναι ένας από αυτούς... αλλά με εξαιρέσεις! Σε ορισμένες περιοχές της Ιταλίας, όπως η Νάπολη, προτιμούν τα ζυμαρικά πιο μαλακά, ειδικά όταν πρόκειται για λαζάνια ή πιάτα που ψήνονται στον φούρνο. Επομένως, αν δεν σου πετύχει το τέλειο al dente, μπορείς να πεις ότι τιμάς την παραδοσιακή ναπολιτάνικη γαστρονομία!

5 Το τιραμισού έχει πιο... πικάντικη ιστορία απ' ό,τι νομίζεις

Το κλασικό ιταλικό γλυκό με τα σαβαγιάρ και το μασκαρπόνε μπορεί να έχει γίνει σύμβολο comfort food, αλλά η προέλευσή του είναι πιο τολμηρή. Σύμφωνα με μία από τις πιο γνωστές ιστορίες, το τιραμισού γεννήθηκε σε έναν οίκο ανοχής στη βόρεια Ιταλία τον 19ο αιώνα. Το σερβίραν στους πελάτες για να τους δώσει ενέργεια και... διάθεση! Εξάλλου, το όνομα «tiramisù» σημαίνει «σήκωσέ με», και δεν αναφέρεται μόνο στη γεύση του!

****Αν θες να φτιάξεις μια αυθεντική ιταλική μακαρονάδα, κράτα λίγο από το νερό που έβρασαν τα ζυμαρικά και πρόσθεσέ το στη σάλτσα σου. Θα τη βοηθήσει να δέσει τέλεια!*

Χρόνια πολλά στην πιο απολαυστική κουζίνα του κόσμου! Και την επόμενη φορά που θα φας πίτσα, θυμήσου: κάποτε ήταν φαγητό για φτωχούς. Σήμερα είναι φαγητό για... όλους!





Sleep to Perform: Ο ύπνος ως πηγή έμπνευσης και απόδοσης

Κάθε μεγάλη ιδέα, κάθε σπουδαία επίδοση, κάθε αριστούργημα έχει ένα κοινό μυστικό: έναν καλό ύπνο. Η Hästens, σε συνεργασία με τη θρυλική τενίστρια Maria Sharapova, παρουσιάζει το Sleep to Perform, ένα πρόγραμμα που αναδεικνύει τη σημασία του ποιοτικού ύπνου ως θεμέλιο της υψηλής απόδοσης.

Βασισμένο στην πεποίθηση ότι ο ύπνος είναι ζωτικής σημασίας για την επιτυχία στον αθλητισμό, τις τέχνες και τον επιχειρηματικό κόσμο, το πρόγραμμα εκπαιδεύει και εμπνέει όσους επιδιώκουν την αριστεία.

Η Maria Sharapova γνωρίζει από πρώτο χέρι τη σημασία της ξεκούρασης. Το 2004, με το πρώτο της μεγάλο έπαθλο, επένδυσε σε ένα κρεβάτι Hästens, απόφαση που αποδείχθηκε καθοριστική για την καριέρα της: «Ήταν μια από τις πιο σημαντικές αγορές μου. Η ποιότητα του ύπνου καθορίζει την απόδοση σε κάθε επίπεδο».

Ο Jan Ryde, CEO της Hästens, τονίζει: «Η συνεργασία μας με τη Sharapova αντικατοπτρίζει το όραμά μας: να προσφέρουμε την απόλυτη εμπειρία ύπνου, βοηθώντας ανθρώπους να αξιοποιήσουν το πλήρες δυναμικό τους».

Με αφορμή την Παγκόσμια Ημέρα Ύπνου, η Hästens υπογραμμίζει πως κάθε όνειρο που αλλάζει τον κόσμο ξεκινά από ένα κρεβάτι. Σήμερα, λοιπόν, δεν λέμε WAKE UP ATHENS, αλλά SLEEP ATHENS—και ονειρευόμαστε το επόμενο μεγάλο μας επίτευγμα.

Η KPMG έτρεξε για τα Γενναία Παιδιά της ΕΛΕΠΑΠ στον 13ο Ημιμαραθώνιο της Αθήνας



Με περισσότερα από 70 στελέχη της, η KPMG συμμετείχε στον 13ο Ημιμαραθώνιο της Αθήνας, τρέχοντας με τη φανέλα της ΕΛΕΠΑΠ και στέλνοντας μήνυμα ελπίδας και στήριξης στα Γενναία Παιδιά του οργανισμού.

Μέσα από τους αγώνες δρόμου των 5 και 21 χιλιομέτρων, οι άνθρωποι της KPMG επιβεβαίωσαν τη διαχρονική τους δέσμευση στον εθελοντισμό και την κοινωνική προσφορά, ενισχύοντας το πολύτιμο έργο της ΕΛΕΠΑΠ, που προσφέρει Δια Βίου Στήριξη και υπηρεσίες αποκατάστασης σε άτομα με αναπηρία.

Η Μαρίνα Καπετανάκη, Senior Partner της KPMG στην Ελλάδα, δήλωσε: «Είμαι περήφανη που οι άνθρωποι της KPMG ανέδειξαν για άλλη μια φορά τις αξίες του εθελοντισμού και της αλληλεγγύης. Ο Ημιμαραθώνιος αποτελεί για εμάς έναν ακόμη σημαντικό λόγο να στηρίζουμε έμπρακτα το έργο της ΕΛΕΠΑΠ».

Η Δρ. Ελένη Ν. Σκουτέλη, Πρόεδρος της ΕΛΕΠΑΠ, ευχαρίστησε την KPMG για τη συνεχή στήριξη: «Μας κάνατε για άλλη μια φορά περήφανους! Σας ευχαριστούμε από καρδιάς».

Με αλληλεγγύη, δέσμευση και δράση, η KPMG συνεχίζει να τρέχει για ένα καλύτερο μέλλον.

Μόνα Λίζα: Ο πίνακας που δεν αφήνουν σε ησυχία ποτέ!



Η Μόνα Λίζα του Λεονάρντο ντα Βίντσι είναι, χωρίς αμφιβολία, ο πιο διάσημος πίνακας στον κόσμο. Όχι μόνο για το αινιγματικό της χαμόγελο ή τις θεωρίες συνωμοσίας που την περιβάλλουν, αλλά και γιατί έχει τραβήξει πάνω της κάθε πιθανό και απίθανο είδος επίθεσης. Από πέτρες και κούπες μέχρι τούρτες και σούπες, η "Τζοκόντα" έχει επιβιώσει από τόσες επιθέσεις, που θα μπορούσε να έχει δικό της... σύλλογο επιζώντων έργων τέχνης!

Ας ρίξουμε μια ματιά σε μερικά από τα πιο διάσημα περιστατικά βανδαλισμού που έχουν σημαδέψει την ιστορία της.

1956: Επίθεση με πέτρα

Τον Δεκέμβριο του 1956, ένας άντρας από τη Βολιβία, ο Ούγκο Ουνγκάζα Βιλέγκας, πέταξε πέτρα στη Μόνα Λίζα, προκαλώντας μικρή ζημιά στον αγκώνα της. Αυτό ήταν και το γεγονός που οδήγησε στην απόφαση να τοποθετηθεί προστατευτικό γυαλί, το οποίο σώζει τον πίνακα μέχρι σήμερα.

1974: Η κόκκινη μπογιά στο Τόκιο

Όταν η Μόνα Λίζα εκτέθηκε στην Ιαπωνία, μια γυναίκα διαμαρτυρήθηκε για την έλλειψη προσβασιμότητας του μουσείου και πέταξε κόκκινη μπογιά στον πίνακα. Ευτυχώς, το γυαλί έκανε ξανά το καθήκον του.

2009: Η ρωσική κούπα

Μια Ρωσίδα, απογοητευμένη επειδή δεν της έδωσαν γαλλική υπηκοότητα, πέταξε μια κεραμική κούπα στο αλεξίσφαιρο γυαλί. Το αποτέλεσμα; Η κούπα έσπασε, η Μόνα Λίζα έμεινε αλώβητη, και η γυναίκα συνελήφθη.

2022: Η επίθεση με τούρτα

Ένας άνδρας μεταμφιεσμένος σε ηλικιωμένη γυναίκα με αναπηρικό καροτσάκι πλησίασε τη Μόνα Λίζα στο Λούβρο και πέταξε τούρτα στο προστατευτικό γυαλί! Δήλωσε ότι ήθελε να ευαισθητοποιήσει τον κόσμο για την κλιματική αλλαγή. Η Μόνα Λίζα, φανερά... ενοχλημένη, καθαρίστηκε και συνέχισε να χαμογελά.

2024: Σούπα στη Μόνα Λίζα!

Τον Ιανουάριο του 2024, δύο ακτιβιστές από την ομάδα "Riposte Alimentaire" πέταξαν σούπα στο γυαλί που προστατεύει τη Μόνα Λίζα. Ο σκοπός τους; Να διαμαρτυρηθούν για τη σύγχρονη γεωργία και την πρόσβαση σε υγιεινή τροφή. Και πάλι, η Μόνα Λίζα δεν... έπαθε τίποτα!

Γιατί τόσο μίσος για τη Μόνα Λίζα;

Είναι παράδοξο: ο πιο διάσημος πίνακας του κόσμου είναι και ο πιο πολυβανδαλισμένος. Ο λόγος είναι απλός:



Η Μόνα Λίζα είναι παγκόσμιο σύμβολο τέχνης, και όποιος θέλει να τραβήξει την προσοχή χρησιμοποιεί την εικόνα της για να περάσει το μήνυμά του.

Θα σταματήσουν ποτέ οι επιθέσεις;

Το Λούβρο δεν παίρνει κανένα ρίσκο. Ο πίνακας βρίσκεται πλέον πίσω από αλεξίσφαιρο γυαλί, έχει αυστηρή φύλαξη και οι επισκέπτες δεν μπορούν να πλησιάσουν σε μικρή απόσταση. Παρ' όλα αυτά, η Μόνα Λίζα μάλλον δεν θα βρει ποτέ ησυχία.

Γιατί όπως φαίνεται, αν υπάρχει ένα έργο τέχνης που δεν περνά απαρατήρητο, αυτό είναι η Μόνα Λίζα!

Ήξερες ότι... η Μόνα Λίζα δεν είχε πάντα το δικό της δωμάτιο στο Λούβρο και για μεγάλο μέρος της ιστορίας της δεν ήταν καν το πιο διάσημο έργο του μουσείου;

Μέχρι τις αρχές του 20ού αιώνα, η Μόνα Λίζα ήταν απλώς ένας από τους πολλούς πίνακες του Λούβρου, χωρίς την τεράστια φήμη που έχει σήμερα.

Όλα άλλαξαν το 1911, όταν ο Ιταλός Βιντσέντσο Περούτζια έκλεψε τη Μόνα Λίζα από το μουσείο, πιστεύοντας ότι έπρεπε να επιστρέψει στην Ιταλία.

Για δύο χρόνια, ο πίνακας είχε εξαφανιστεί, και η υπόθεση έγινε τεράστιο σκάνδαλο, με τις εφημερίδες της εποχής να γράφουν καθημερινά γι' αυτό.

Όταν τελικά βρέθηκε στην Ιταλία το 1913 και επέστρεψε στο Λούβρο, η Μόνα Λίζα έγινε ξαφνικά διάσημη παγκοσμίως, με χιλιάδες επισκέπτες να συρρέουν για να τη δουν. Αν δεν είχε κλαπεί, ίσως να μην ήταν ποτέ τόσο γνωστή όσο είναι σήμερα!



Η LG NOVA επέστρεψε στη CES με καινοτόμες λύσεις για το μέλλον

Η LG NOVA, το Κέντρο Καινοτομίας της LG Electronics, παρουσίασε στη CES 2025 τις πιο πρόσφατες πρωτοβουλίες της στους τομείς της τεχνολογίας υγείας, της τεχνητής νοημοσύνης και του Cleantech, ενισχύοντας τη συνεργασία με startups που αναπτύσσουν μετασχηματιστικές λύσεις για τον άνθρωπο και τον πλανήτη.

Στο booth της LG NOVA, οι επισκέπτες είχαν την ευκαιρία να γνωρίσουν startups όπως η Prime-focus Health, που ανέπτυξε μια πλατφόρμα απομακρυσμένης υγειονομικής περίθαλψης, και το Relief AI, μια καινοτόμο λύση παρακολούθησης ψυχικής υγείας μέσω AI.

Στον τομέα του Cleantech, η Climative παρουσίασε μια AI πλατφόρμα βελτιστοποίησης ενεργειακής απόδοσης, ενώ η Baleena έφερε μια νέα τεχνολογία φιλτραρίσματος μικροπλαστικών από τα πλυντήρια.

Στην τεχνητή νοημοσύνη, η Roll AI ανέδειξε AI εργαλεία δημιουργίας βίντεο, ενώ η VersaWare παρουσίασε το Versa, ένα hands-free AI σύστημα για μαγείρεμα και διατροφή.

Η LG NOVA συνεχίζει να επενδύει στη συνεργασία και την καινοτομία, δημιουργώντας τεχνολογίες που διαμορφώνουν ένα βιώσιμο και έξυπνο μέλλον.



ΒΙΟΙΑΤΡΙΚΗ: Δωρεάν προληπτικές εξετάσεις καρδιάς μέσω του προγράμματος "Προλαμβάνω"

Εθνικό Πρόγραμμα για την
Πρόληψη και Αντιμετώπιση των Καρδιαγγειακών Κινδύνων



Κάνε **ΔΩΡΕΑΝ** τον έλεγχο
για την υγεία της καρδιάς σου
στη ΒΙΟΙΑΤΡΙΚΗ

Η καρδιά σου αξίζει την καλύτερη φροντίδα!

Η ΒΙΟΙΑΤΡΙΚΗ συμμετέχει στο Εθνικό Πρόγραμμα "Προλαμβάνω", την πρωτοβουλία του Υπουργείου Υγείας για την πρόληψη και έγκαιρη διάγνωση καρδιαγγειακών νοσημάτων.

Οι δικαιούχοι (30-70 ετών με Α.Μ.Κ.Α.) μπορούν να πραγματοποιήσουν δωρεάν καρδιολογικό έλεγχο σε 47 Διαγνωστικά Κέντρα της ΒΙΟΙΑΤΡΙΚΗΣ σε όλη την Ελλάδα.

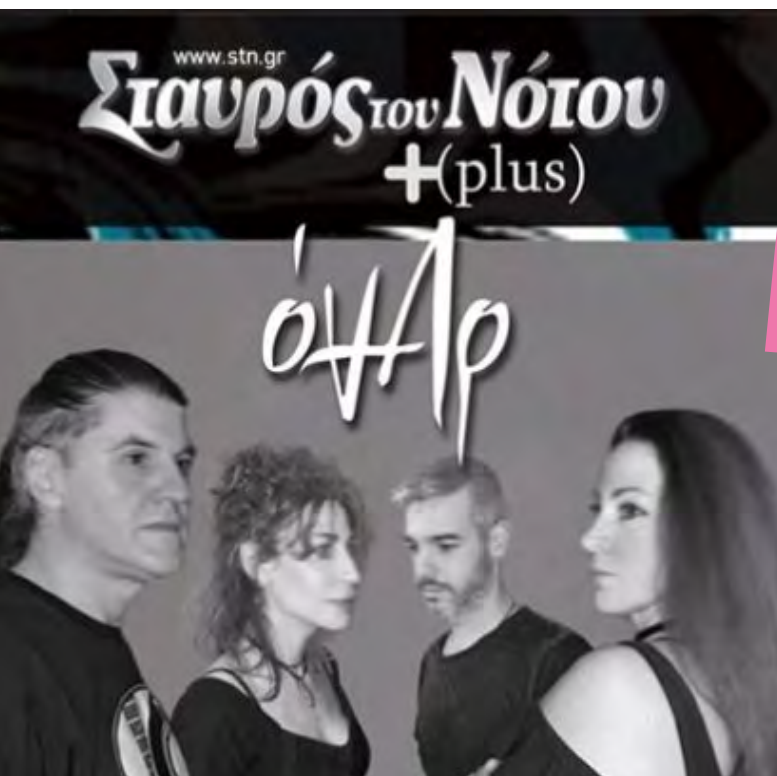
Πώς συμμετέχεις;

- Παραλαβή παραπεμπτικού μέσω άυλης συνταγογράφησης ή με επίσκεψη σε Διαγνωστικό Κέντρο.
- Διαγνωστικές εξετάσεις: Αιματολογικές αναλύσεις, ιατρική αξιολόγηση & κλινική εξέταση.
- Εξειδικευμένες εξετάσεις αν διαπιστωθούν ευρήματα: καρδιολογικός έλεγχος, stress echo, contrast echo ή σπινθηρογράφημα μυοκαρδίου.

Με τεχνολογία αιχμής, τεχνητή νοημοσύνη (AI) και εξειδικευμένους επιστήμονες, η ΒΙΟΙΑΤΡΙΚΗ εξασφαλίζει αξιόπιστη διάγνωση για την καλύτερη δυνατή φροντίδα της καρδιάς σου.

Η ΒΙΟΙΑΤΡΙΚΗ συμμετέχει επίσης στο πρόγραμμα Δωρεάν Προληπτικών Εξετάσεων για Μαστογραφία & Τεστ Παπ, ενισχύοντας τη φροντίδα της υγείας κάθε πολίτη.

Μάθε περισσότερα [εδώ](#)!



ONAP live

Φέτος, οι ONAP συμπληρώνουν 25 χρόνια από τη δημιουργία τους. Από το 1999, όταν κυκλοφόρησαν τον πρώτο τους δίσκο Το έργο που παίζουν τα μάτια σου, μέχρι σήμερα, με 9 άλμπουμ και 7 singles, έχουν διαμορφώσει το δικό τους ξεχωριστό μουσικό αποτύπωμα.

Μετά από αρκετά χρόνια, επιστρέφουν στον Σταυρό του Νότου Plus με ένα πρόγραμμα εφ' όλης της ύλης. Με βασικό εμπνευστή τον Λευτέρη Πλιάτσικα και παρά τις αλλαγές στη σύνθεσή τους μέσα στα χρόνια, οι ONAP παραμένουν σταθεροί στο μουσικό τους ταξίδι. Με τα τραγούδια τους, που έχουν αγαπηθεί από το κοινό (Αν μ' αγαπάς, Χάρτινα φανάρια, Δεν χρωστάω σε κανέναν, Γαλάζιες ερωμένες, Με τρομάζεις, Δεν ξέρω τίποτα για μένα κ.ά.), ταξιδεύουν σε φιλόξενους χώρους σε όλη την Ελλάδα, την Κύπρο και το εξωτερικό.

Παρασκευή 28 Μαρτίου.

Εισιτήριο Ορθίων: 13 ευρώ (αφορά την είσοδο στον χώρο)

Προπώληση εισιτηρίων στο more.com

****** Πώληση εισιτηρίων θέασης την ίδια μέρα στο ταμείο του καταστήματος.

******* Για κράτηση θέσης καθημένου σε τραπέζι επικοινωνείτε στο τηλ 210 9226975

Σταυρός του Νότου - Σταυρός του Νότου Plus
Φραντζή & Θαρύπου 35-37, Ν. Κόσμος, Αθήνα

Η Jessica Rosval, μία από τις πιο σημαντικές προσωπικότητες της διεθνούς γαστρονομικής σκηνής, έρχεται στην Αθήνα



Η Jessica Rosval, μία από τις πιο σημαντικές προσωπικότητες της διεθνούς γαστρονομικής σκηνής και στενή συνεργάτιδα του Massimo Bottura, έρχεται για πρώτη φορά στην Ελλάδα στις 18 Μαρτίου για να μαγειρέψει στις φωτιές της κουζίνας του Pharaoh, στο πλαίσιο του 9ου Dine Athens Restaurant Week από την Alpha Bank.

Με καταγωγή από τον Καναδά, μετακόμισε στην Ιταλία το 2013 για να ενταχθεί στην κουζίνα του θρυλικού Osteria Francescana (3 αστέρια Michelin και καλύτερο εστιατόριο στον κόσμο το 2016 και το 2018). Από το 2019, είναι head chef των εστιατορίων του Casa Maria Luigia, του εντυπωσιακού art resort (βραβευμένου με 3 Michelin Keys), που δημιούργησαν ο Massimo Bottura και η σύζυγός του Lara Gilmore στην ύπαιθρο της Εμίλια-Ρομάνια, λίγο έξω από τη Μόντενα.

Για το 9ο Dine Athens Restaurant Week από την Alpha Bank, η Jessica Rosval θα δημιουργήσει ένα μοναδικό μενού, συστήνοντας στο ελληνικό κοινό το δικό της μαγειρικό στυλ, το οποίο εστιάζει στη βιώσιμη γαστρονομία, στην αξιοποίηση τοπικών πρώτων υλών και στο μαγείρεμα στη φωτιά.

Το event διοργανώνεται στο πλαίσιο του 9ου Dine Athens Restaurant Week από την Alpha Bank και είναι διαθέσιμο αποκλειστικά για κατόχους καρτών Alpha Bank.

James Joyce
ΟΙ ΝΕΚΡΟΙΜετάφραση-Σημειώσεις
Αχιλλέας ΚυριακίδηςΤΑ ΜΙΚΡΑ
ΜΕΤΑΙΧΜΙΩ

Οι νεκροί

Η νέα σειρά των εκδόσεων Μεταίχμιο με τίτλο "Τα Μικρά", εγκαινιάζεται με τους Νεκρούς του Ιρλανδού μοντερνιστή Τζέιμς Τζόις, το τελευταίο από τα δεκαπέντε διηγήματα της πασίγνωστης συλλογής "Οι Δουβλινέζοι", ένα κείμενο που γράφτηκε όταν ο Τζόις ήταν μόλις 25 ετών. Η μετάφραση και οι σημειώσεις της έκδοσης φέρουν την υπογραφή του Αχιλλέα Κυριακίδη.

Μέσα από τις σελίδες του βιβλίου ξεδιπλώνονται η λεπτομερής αφηγηματική τεχνική, ο έντονος συμβολισμός και ο βαθύς φιλοσοφικός στοχασμός του συγγραφέα. Ένα πολυεπίπεδο έργο για την πολυπλοκότητα των ανθρώπινων συναισθημάτων, την εσωτερική πάλη του ατόμου και την κοινωνική πραγματικότητα.

"Άφθονα δάκρυα πλημμύρισαν τα μάτια του Γκέιμπριελ. Ποτέ δεν είχε αισθανθεί έτσι για καμία γυναίκα, αλλά ήξερε πως ένα τέτοιο συναίσθημα πρέπει να 'ναι ο έρωτας. Ακόμα περισσότερα δάκρυα μαζεύτηκαν στα μάτια του, και στο μισοσκόταδο φαντάστηκε πως είχε δει τη μορφή ενός νεαρού να στέκεται κάτω από ένα δέντρο που έσταζε. Άλλες μορφές βρίσκονταν κοντά. Η ψυχή του είχε πλησιάσει εκείνη την περιοχή όπου κατοικούν τα απειράριθμα πλήθη των νεκρών. Είχε επίγνωση, αλλά δεν μπορούσε να συλλάβει την αλλοπρόσαλλη και τρέμουσα ύπαρξή τους".

Απόσπασμα από το βιβλίο

Τα ιαπωνικά της Δύσης

ΝΙΚΟΣ ΤΣΑΚΝΗΣ

Τα ιαπωνικά της Δύσης

Τάνκα

Μεταγραφές



Από την άποψη προθέσεων ή κανόνων, τα «σύντομα ποιήματα» της συλλογής "Τα ιαπωνικά της Δύσης" βρίσκονται στην πλευρά της δυτικής ανάγνωσης των τάνκα.

Διατηρείται ωστόσο σε όλα ο κανόνας των τριάντα μίας συλλαβών, με την πρώτη στροφή να αποτελείται από τρεις στίχους (5-7-5 συλλαβές) και τη δεύτερη να έχει δύο στίχους (7-7 συλλαβές).

Με βάση τον κανόνα των τάνκα έγινε η μεταφορά ιδεών και η ερμηνεία χωρίων που ανήκουν στους συγγραφείς: Μαρσέλ Προυστ, Φρίντριχ Νίτσε, Τζορτζ Στάινερ, Γουόλτ Γουίτμαν, Γουίλιαμ Τζέιμς, Χένρικ Ίψεν, Βίνφριντ Γκέοργκ Ζέμπαλντ, Διονύσιο Αλικαρνασέα και Μάρκο Πόλο (διά χειρός Ρουστικέλο ντα Πίζα).

Τα «σύντομα ποιήματα» της συλλογής, ως έρευνα-άσκηση, μπορούν να θεωρηθούν μεταγραφές, καθώς με αυτό τον χαρακτηρισμό αναδύεται μια εσκεμμένη αντήχηση, μια διασκευή υπό την έννοια της «μετάφρασης» της μετάφρασης, αλλά και μια παράφραση ή άλλη απόδοση του νοήματος των αρχικών κειμένων και των ιδεών, με λόγια διαφορετικά.

quote of the day

MY RELIGION IS VERY SIMPLE. MY RELIGION IS KINDNESS

Dalai Lama

Σήμερα
γιορτάζουν!
Αλέξιος, Αλεξία,
Γερτρούδη



tip of the day

To live is to think.

Marcus Tullius Cicero

17 Μαρτίου

- › International We Are Not Broken Day
- › Kid Inventors' Day
- › Διεθνής Ημέρα Ιταλικής Κουζίνας
- › Benjamin Franklin Day
- › Popeye Day
- › National Hot Buttered Rum Day
- › National Lose the Jet Lag Day
- › Ditch New Year's Resolution Day