



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

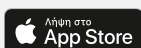


Εδώ και ενάμιση χρόνο, με την ηλεκτροκίνηση,
η ΔΕΗ έχει αλλάξει τον τρόπο που μετακινούμαστε.

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

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

Κατεβάστε την εφαρμογή ΔΕΗ blue



blue

Το μέλλον
φορτίζει
deiblu.com



SAY *yes* to the **press**

IT'S DETOX TIME!

by

eshop.μαρούτης.gr
ΟΙΚΟΝΟΜΙΚΑ ΚΑΙ ΕΞΑΡΗΝΙΚΑ



Good morning SayYessers!



Φτιάξε καφέ να στα πω...

Καλημέρα **SayYesser!!!**

Κάθε προσπάθεια που καταβάλλουμε δεν σημαίνει αυτόματα ότι θα στεφθεί και με επιτυχία. Τουναντίον οι περισσότερες από τις προσπάθειές μας πέφτουν στο κενό. Όμως η διαδρομή και οι εμπειρίες που αποκομίσαμε από την προσπάθεια αυτή είναι εφόδιο γνώσης και εμπειρίας ώστε να ξέρουμε τι να αποφύγουμε την επόμενη φορά.

Και τώρα αναρωτιέμαι, πόσο καλύτερος θα ήταν ο κόσμος μας, αν μία ενέργεια που δεν μας βγήκε την ονομάζαμε εμπειρία και όχι αποτυχία.

Ο Γιάννης Αντετοκούνμπο απάντησε με πολύ ωραίο τρόπο, έπειτα τον αποκλεισμό της ομάδας του, σε δημοσιογράφο που τον ρώτησε αν βλέπει την ήττα σαν αποτυχία. Ο Αντετοκούνμπο λοιπόν θυμήθηκε πως ο ίδιος δημοσιογράφος του είχε κάνει ακριβώς την ίδια ερώτηση και πέρσι, οπότε φανερά ενοχλημένος αλλά πάντα ευγενικός του απάντησε: “Με ρώτησες το ίδιο και πέρυσι. Εσύ παίρνεις προαγωγή στη δουλειά σου κάθε χρόνο; Όχι! Άρα κάθε χρονιά σου είναι αποτυχημένη; Κάθε χρόνο δουλεύεις προς ένα στόχο. Για να πάρεις προαγωγή, να φροντίσεις την οικογένειά σου, να φροντίσεις το σπίτι σου. Δεν είναι αποτυχία αλλά ένα βήμα προς την επιτυχία. Δεν θέλω να το κάνω προσωπικό, μιλάω γενικά. Πάντα υπάρχουν διάφορα βήματα. Ο Μάικλ Τζόρνταν έπαιξε 15 χρόνια και κατέκτησε 6 πρωταθλήματα. Τα άλλα 9 χρόνια τι έκανε; Απέτυχε; Αυτό μου λες; Σε ρωτώ γιατί με ρωτάς κάτι τέτοιο; Είναι λάθος ερώτηση. Δεν υπάρχει αποτυχία στον αθλητισμό. Υπάρχουν καλές και κακές μέρες. Κάποιες φορές είσαι πετυχημένος και κάποιες όχι. Κάποιες φορές είναι η σειρά σου και κάποιες όχι. Αυτό είναι ο αθλητισμός. Δεν νικάς πάντα. Φέτος θα νικήσει κάποιος άλλος”.

Tip of the Day: Ευ αγωνίζεσθαι...

Ο αθλητισμός στα καλύτερά του!

Κλαίρη Στυλιαρά
Chief of SayYessers
claire@sayes.gr

It's Detox time!

Η κατάλληλη περίοδος για αποτοξίνωση είναι τώρα! Οι γιορτές έφυγαν, το καλοκαίρι έρχεται και είναι η ώρα για detox! Είστε έτοιμοι; Τα προϊόντα που χρησιμοποιήσαμε και σας προτείνουμε είναι από το eshop.masoutis.gr

Φρουτοσαλάτα: Ελαφριά, θρεπτική & αποτοξινωτική

Ιδανική για κάθε ώρα της ημέρας και ένα απολαυστικό σνακ για μικρούς και μεγάλους, η φρουτοσαλάτα έχει υπέροχη γεύση, μας γεμίζει ενέργεια και μας δροσίζει!

Ανανάς & Ροδάκινο: Οι ισχυροί μας σύμμαχοι

Ο **ανανάς** έχει αντιοξειδωτική δράση και συμβάλλει στην απομάκρυνση των τοξινών. Συμβάλλει ακόμα στη βελτίωση της πέψης χάρη στη βρωμελίνη που περιέχει. Επίσης, ενισχύει τον μεταβολισμό. Είναι ένα λιποδιαλυτικό φρούτο, πλούσιο σε μαγγάνιο, μαγνήσιο, θειαμίνη, ριβοφλαβίνη, φυλλικό οξύ, σίδηρο και βιταμίνες C, B6 και B1.

Το **ροδάκινο** είναι θρεπτικό και αντιοξειδωτικό. Μεταξύ άλλων περιέχει φυτικές ίνες, βιταμίνες C, A, E, K, μαγνήσιο, φώσφορο, σίδηρο και νιασίνη. Η κατανάλωσή του συμβάλλει στην ομαλή διαδικασία της πέψης.

[Μασούτης Από Τον Τόπο Μας](#)
[Φρουτοσαλάτα Ροδάκινο Ανανάς](#)

Ήξερες ότι...

- Ο χυμός σταφύλι βοηθά στην αποτοξίνωση του οργανισμού μας και μπορούμε να τον προσθέσουμε στο καθημερινό μας διατροφικό πρόγραμμα. Τα σταφύλια είναι πλούσια σε νερό και περιέχουν μεταξύ άλλων μεταλλικά στοιχεία, ασβέστιο, κάλιο, σίδηρο, φώσφορο, φλαβονοειδή, πολυφαινόλες και ανθοκυάνες.



Smoothie by Μασούτης Από τον τόπο μας!

Πάμε να φτιάξουμε ένα εύκολο smoothie με τρία μόνο υλικά.

Θα χρειαστούμε:

- 1 συσκευασία [Μασούτης Από Τον Τόπο Μας Φρουτοσαλάτα Ροδάκινο Ανανάς](#)
- 10 κ.σ. [Μασούτης Από Τον Τόπο Μας Γιαούρτι Στραγγιστό Ελληνικό 2% Λιπαρά](#)
- 1 κ.σ. [Μασούτης Από Τον Τόπο Μας Μέλι Ανθέων Θάσου 900γρ.](#)
- 1 φλ. πάγο τριμμένο
- 1/2 ποτήρι νερό

Πώς γίνεται:

Βάζουμε τα κομμάτια ανανά και ροδάκινου, το γιαούρτι, το μέλι και τον πάγο στο μπλέντερ. Προσθέτουμε το νερό και χτυπάμε καλά.

Μοιράζουμε το μίγμα σε ποτήρια και καλή απόλαυση!

TIP

Αντί για νερό μπορείτε να βάλετε [MrGrand Φυσικό Χυμό Ανανά](#)



Spinach salad!

Μια θρεπτική σαλάτα που μας χορταίνει και μας αποτοξινώνει, με βάση το σπανάκι.

Θα χρειαστούμε:

- 10-12 ελιές [Μασούτης Από Τον Τόπο Μας Ελιές Πράσινες Εκπυρνωμένες Με Λεμόνι & Θυμάρι](#)
- 8 ντακάκια [Μασούτης Από Τον Τόπο Μας Ντακάκι Ολικής Άλεσης Με Χαρούφι](#)
- 4 κ.σ. [MrGrand Ελαιόλαδο Extra Παρθένο](#)
- 1 κ.γ. [MrGrand Κουρκουμάς](#)
- [MrGrand Χυμός Λεμονιού](#)
- 250 γρ. σπανάκι φρέσκο

Πώς γίνεται:

Βάζουμε σε ένα γυάλινο μπολ τα φύλλα από σπανάκι αφού τα πλύνουμε καλά με νερό και λίγο λεμόνι ή ξίδι. Προσθέτουμε τις ελιές - αν θέλουμε τις κόβουμε στη μέση. Στη συνέχεια ρίχνουμε τον κουρκουμά και ανακατεύουμε καλά. Μετά, ρίχνουμε λίγο λεμόνι και το λάδι και ανακατεύουμε ξανά. Σπάμε τα ντακάκια σε μικρότερα κομμάτια και τα ρίχνουμε στη σαλάτα μας. Αν θέλουμε, τα βάζουμε ολόκληρα.

TIPS

- Μπορείτε να προσθέσετε στη σαλάτα σας αβοκάντο, κομματάκια από αμύγδαλο ή/και κομματάκια μήλου. Εναλλακτικά, μπορείτε να φτιάξετε ένα ελαφρύ dressing της αρεσκείας σας.

- Μια άλλη επιλογή είναι να φτιάξετε μια βινεγκρέτ κουρκουμά αναμειγνύοντας λάδι, λεμόνι, αλάτι, πιπέρι και κουρκουμά.



Κουρκουμάς, ο πολύτιμος!

Ο κουρκουμάς έχει ευεργετικά οφέλη για την υγεία μας. Έχει ισχυρές αντιφλεγμονώδεις, αντισηπτικές, αναλγητικές και αντιοξειδωτικές ιδιότητες. Εξισορροπεί τον μεταβολισμό και ενισχύει το ανοσοποιητικό μας σύστημα. Ένας πολύ καλός συνδυασμός για αποτοξίνωση είναι:

Τσάι με λεμόνι και κουρκουμά

Θα χρειαστούμε:

- 1/2 κ.γ. [MrGrand Κουρκουμάς](#)
- [MrGrand Τσάι Του Βουνού](#)
- 1 κ.γ. [Μασούτης Από Τον Τόπο Μας Μέλι Ανθέων Θάσου 900γρ.](#)
- Φρέσκο λεμόνι σε λεπτές φέτες

Πώς γίνεται:

Προετοιμάζουμε το τσάι μας όπως συνήθως και προσθέτουμε μισό κουταλάκι του γλυκού κουρκουμά, φέτες λεμονιού και μέλι (προαιρετικά).

TIP

Για να γίνει το ρόφημα ακόμα πιο αρωματικό, μπορείτε να προσθέσετε λεπτές φέτες τζίντζερ.



Μαρία Αγραπίδου: "Η έμπνευσή μου είναι τα παιδιά"

Η κα Μαρία Αγραπίδου είναι πολυπράγμων, δημιουργική, με αένα διάθεση για προσφορά. Είναι Χειρουργός Οδοντίατρος, ενώ ασχολείται με τη συγγραφή σεναρίων, θεατρικών κειμένων, βιβλίων... Ακολουθεί η συνέντευξη που παραχώρησε στο Say Yes to the Press.

Σενάρια, θεατρικά κείμενα, συγγραφή βιβλίων, σκηνοθεσία αλλά και υποκριτική! Τι σας ώθησε στην ενασχόληση με την Τέχνη; Από πού αντλείτε έμπνευση;

Η έμπνευσή μου είναι τα παιδιά. Ξεκίνησα να γράφω βιβλία για παιδιά κυρίως με ιατρικό περιεχόμενο. Είμαι συγγραφέας δύο παιδικών βιβλίων (Οι Μασκοφόροι Μαθητές, ΤΡΑΠεζίτης γερός καθαρός) εκ των οποίων το ένα (ΤΡΑΠεζίτης γερός καθαρός) είναι audiobook με κινούμενα σχέδια. Στη συνέχεια ανακάλυψα ότι μέσα από τη συγγραφή θεατρικών κειμένων και σεναρίων μπορείς να περάσεις ευχάριστα πολλά κοινωνικά μηνύματα, αλλά και υγείας.

"Greece I'm coming home: Ελλάδα έρχομαι σπίτι": Στο πλαίσιο του αφιερώματος για την επιστροφή των Γλυπτών του Παρθενώνα του Ομίλου για την Unesco Πειραιώς και Νήσων, παρουσιάστηκε το μονόπρακτο όπου πρωταγωνιστείτε και συνοπγράφετε το θεατρικό κείμενο με τον Χρήστο Αρφάνη. Μιλήστε μας γι' αυτό. Πρόκειται για ένα «ευαίσθητο» θέμα που μας πλημμυρίζει συναισθήματα. Πώς ήταν η εμπειρία σας στη σκηνή;

Ως μία από τους συγγραφείς του "Greece I'm coming home" ξεκίνησα να βιώνω τον ρόλο της Νίκης. Ο έτερος συγγραφέας και σκηνοθέτης της παράστασης Χρήστος Αρφάνης επέμενε να ερμηνεύσω τον ρόλο. Για μένα ήταν μία συγκλονιστική εμπειρία καθώς είδα το κοινό να συγκινείται και να φωνάζει στο τέλος μαζί μας για την επιστροφή των γλυπτών.

Το σενάριο της ταινίας «Ταξίδι για πέντε με υγιή χαμόγελα», που δημιουργήθηκε με σκοπό την προβολή της σε όλη τη χώρα για την αγωγή και πρόληψη της στοματικής υγείας, φέρει την υπογραφή σας. Πρόκειται για ένα project για καλό σκοπό! Ξεκίνησε το ταξίδι του στα σχολεία;

Η ταινία "Ταξίδι για πέντε με υγιή χαμόγελα" έχει ήδη ξεκινήσει το ταξίδι της στα σχολεία, στην UNESCO, στις φυλακές και στα ΚΑΠΗ. Είμαι πάρα πολύ χαρούμενη γιατί ο κόσμος ανταποκρίνεται πολύ θετικά, γελάει με τις ατάκες και ευαισθητοποιείται για την στοματική υγεία. Αυτό που με έχει συγκινήσει ιδιαίτερα είναι η ανταπόκριση από παιδιά σε ειδικά σχολεία τα οποία ζήτησαν να το δουν και δεύτερη φορά και φυσικά το έχουμε προγραμματίσει!



Μαζί με τον Χρήστο Αρφάνη σκηνοθετήσατε το βραβευμένο Experimental Short Film "Sleepy Night Athens Bright" στο οποίο πρωταγωνιστείτε. Μιλήστε μας για τον ρόλο σας. Ήταν πρόκληση για εσάς;

Η πειραματική ταινία μικρού μήκους "Sleepy Night Athens Bright" ήταν μία μεγάλη πρόκληση για μένα γιατί έπρεπε να υποδυθώ μόνο με το σώμα χωρίς φωνή. Το δυσκολότερο βέβαια ήταν να δείξουμε σε ένα λεπτό μία ιστορία με αρχή μέση και τέλος. Ελπίζω να αναρωτηθήκατε κι εσείς τι συνέβη και αν ήταν πραγματικό.

Επόμενα καλλιτεχνικά βήματα;

Έρχονται δύο θεατρικές παραστάσεις τον Μάιο και θα συνεχιστούν και όλο το καλοκαίρι σε φεστιβάλ. Η μία παράσταση λέγεται "Στροβιλίζοντας την ζωή", απευθύνεται και σε ΑΜΕΑ και συμμετέχουν ηθοποιοί ΑΜΕΑ. Η άλλη παράσταση "Γυναίκα Εγώ" είναι ανθολογία με μονόπρακτα και ένα μονόλογο και παρουσιάζει την γυναίκα - μητέρα.

Θα θέλατε να μοιραστείτε μαζί μας ένα όνειρό σας;

Το όνειρό μου είναι να ευαισθητοποιηθεί ο κόσμος και να γίνουμε όλοι λίγο καλύτεροι άνθρωποι! Παύοντας να κοιτάζουμε μόνο τον εαυτό μας αλλά να βλέπουμε και τους γύρω μας, η ζωή γίνεται πιο δίκαιη και οι άνθρωποι με αναπηρία ή προβλήματα εξομοιώνονται. Έχουμε ήδη ξεκινήσει εκδηλώσεις για αυτό τον σκοπό. Το όνειρό μου λοιπόν είναι να ανοίξουμε όλοι τα χέρια μας και να κάνουμε μία τεράστια "Αγκαλιά Αγάπης"!

Ατελείωτη άνεση, χωρίς να φαίνεται τίποτα!



Οι σειρές μας ZERO Microfibre και ZERO Modal παραμένουν σταθερά, από τις πιο αγαπημένες των sloggi fans. Με σχεδόν «εξαφανισμένες» ραφές και απίστευτα απαλή εφαρμογή, τα slip ZERO έχουν μπει για τα καλά στα συρτάρια με τα εσώρουχά μας... Δεν υπάρχει γυναίκα που να μην απολαμβάνει ένα αόρατο brief – γιατί ποια θέλει να διαγράψει το brief της κάτω από το παντελόνι ή τη φούστα;

Και τώρα, ανανεώθηκαν οι σειρές αυτές για τη σεζόν SS23. Συνεχίζοντας να είναι απαλές σαν πούπουλο και εξαιρετικά λεπτές, οι νέες σειρές ZERO τώρα προσφέρουν πολλά περισσότερα!

Η ZERO Microfibre είναι φτιαγμένη από υπέροχα απαλό ύφασμα microfibre – αλλά αυτό δεν είναι το μεγάλο νέο. Η μεγάλη αλλαγή είναι ότι το microfibre είναι τώρα φτιαγμένο από ανακυκλωμένο πολυαμίδιο, κάτι που είναι πολύ καλύτερο και για μας αλλά και για τον πλανήτη! Και το κερασάκι στην τούρτα; Η ανανεωμένη αυτή σειρά, εκτός από brief, τώρα περιλαμβάνει και σουτιέν: ένα Bralette και ένα Soft Bra. Και τα δύο είναι εντελώς αόρατα, με κυματιστά τελειώματα που τα κάνουν ακόμα πιο αόρατα κάτω από τα ρούχα. Και χωρίς καμία μπανέλα, είναι απίστευτα άνετα σαν δεύτερο δέρμα, δίνοντας πάντα στο στήθος το boost που χρειάζονται. Την εξελιγμένη και απαλή σαν χάδι αυτή σειρά θα τη βρεις σε διάφορα, υπέροχα neutral χρώματα.

Η ανανεωμένη σειρά ZERO Modal διατηρεί την αόρατη άνεση και τη φυσική της αίσθηση, μαζί με τις κυματιστές άκρες για ένα αψεγάδιαστο τελείωμα. Η ανανέωση για το SS23 έχει να κάνει με το ύφασμα micromodal που τώρα είναι πιο απαλό από ποτέ, δίνοντας μια αίσθηση φυσικού αγγίγματος που είναι σαν να χαϊδεύει το δέρμα. Όπως

και η ZERO Microfibre, η ZERO Modal βγαίνει σε υπέροχα natural χρώματα.

Press Room

Beauty & Fashion edition

Το «ευχαριστώ» της L'Oréal Hellas σε φορείς της Κοινωνίας των Πολιτών

Με κεντρικό μήνυμα “Create the beauty that moves the world”, η L'Oréal Hellas υποδέχτηκε στο εμβληματικό μουσείο της Ακρόπολης εκπροσώπους από 13 ΜΚΟ με τις οποίες έχει συνεργαστεί τα τελευταία χρόνια, προκειμένου να τιμήσει τις κοινές τους συνεργασίες και να αναδείξει το κοινωνικό και περιβαλλοντικό αποτύπωμα των προγραμμάτων που έχουν υλοποιήσει μαζί.

Οικοδεσπότες της βραδιάς ήταν ο Γενικός Διευθυντής της L'Oréal Hellas, Alex Davison και η Διευθύντρια Εταιρικής Επικοινωνίας Δήμητρα Πετρίδη, ενώ την εκδήλωση τίμησαν με την παρουσία τους ο Πρόεδρος της L'Oréal Europe, κύριος Vianney Derville και ο Γενικός Διευθυντής του Μουσείου της Ακρόπολης, Νίκος Σταμπολίδης που καλωσόρισε με θέρμη τους καλεσμένους στους χώρους του Μουσείου.

Σε αυτή την εκδήλωση, η L'Oréal Hellas είπε ένα μεγάλο «ευχαριστώ» στους συνεργάτες της από την Κοινωνία των Πολιτών, οι οποίοι είναι ανεκτίμητοι και απαραίτητοι συνοδοιπόροι σε αυτό το ταξίδι για να έναν πιο όμορφο κόσμο.



Τονοσαλάτα με πένες

World Tuna Day σήμερα και θα φτιάξουμε κρύα τονοσαλάτα με πένες. Μια εύκολη, γρήγορη και γευστική συνταγή με χαμηλά λιπαρά και υψηλή διατροφική αξία!

Θα χρειαστούμε:

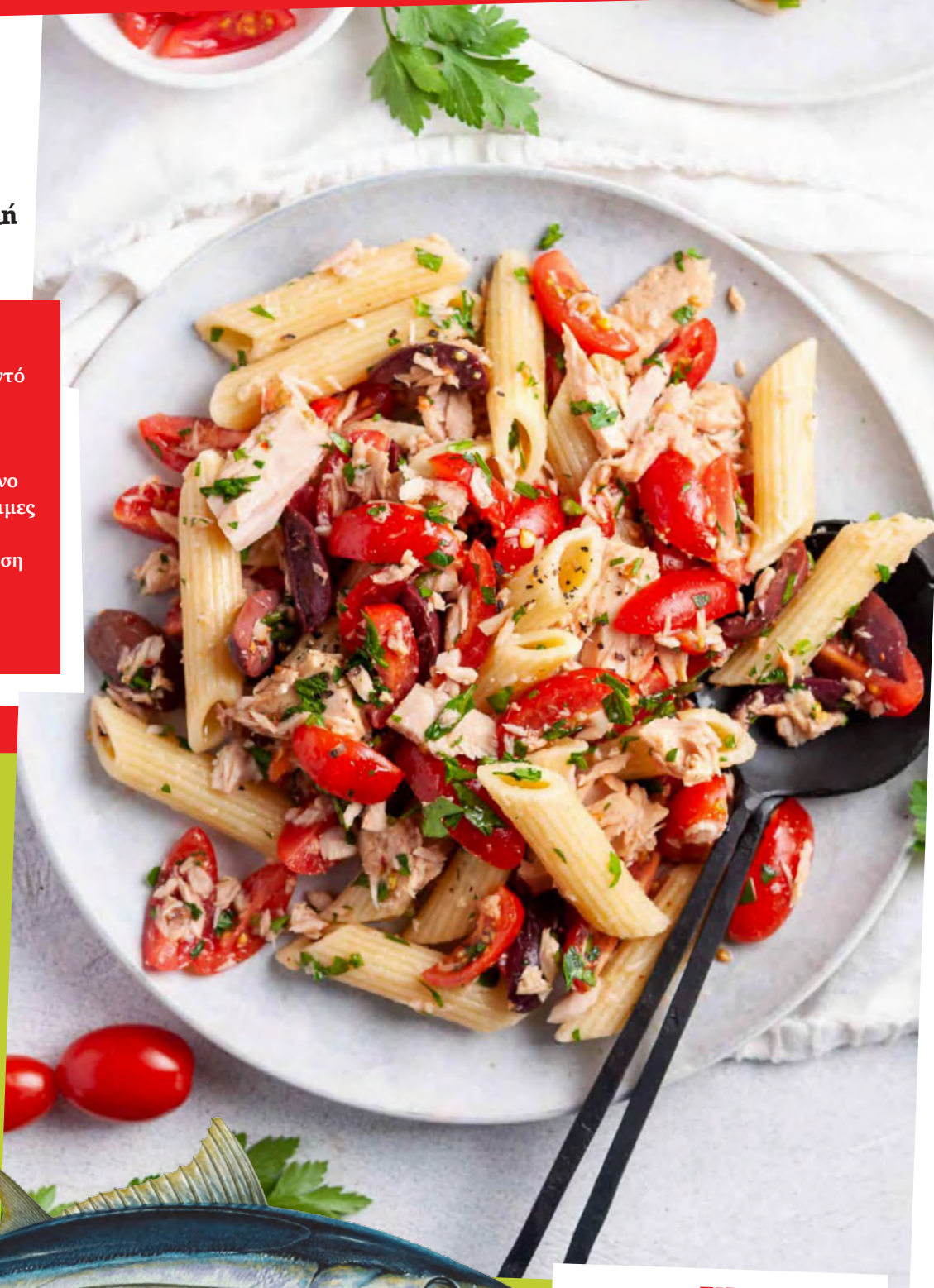
- 2 φλιτζάνια πένες ή άλλο κοντό ζυμαρικό
- 160 γρ. τόνο σε νερό ή σε ελαιόλαδο
- 1 μικρό κρεμμύδι φιλοκομμένο
- 10 ελιές φιλοκομμένες (ή έτοιμες ροδέλες ελιάς)
- 10 τοματίνια κομμένα στη μέση
- χυμό λεμονιού
- αλατοπίπερο
- μαϊντανό φιλοκομμένο

Πώς γίνεται:

- Βράζουμε τα ζυμαρικά σε αλατισμένο νερό μέχρι να γίνουν al dente.
- Σε μεγάλο μπλ αναμειγνύουμε απαλά τα ζυμαρικά, τον τόνο, το κρεμμύδι, τις ελιές και τα τοματίνια.
- Προσθέτουμε τον μαϊντανό, αλατοπίπερο και περιχύνουμε με τον χυμό λεμονιού.
- Σερβίρουμε και απολαμβάνουμε!

TIP

Για πιο πλούσια γεύση προσθέτουμε μαγιονέζα και φιλοκομμένο αβοκάντο.



Brain fog: Τι είναι και πώς αντιμετωπίζεται

Brain fog ή αλλιώς εγκεφαλική ομίχλη. Είναι ένα σύμπτωμα που μπορεί να προκαλέσει σύγχυση και συχνά συνοδεύεται από προβλήματα μνήμης.

Συγκαταλέγεται στις γνωστικές δυσλειτουργίες και περιλαμβάνει εκτός από προβλήματα μνήμης, δυσκολία εστίασης, συγκέντρωσης και έλλειψη διαύγειας.

Τι προκαλεί το brain fog

Οι παράγοντες που συμβάλλουν στην εμφάνιση της εγκεφαλικής ομίχλης είναι πολλοί και σχετίζονται με τη διατροφή, τον ύπνο, το στρες, τις ορμονικές αλλαγές αλλά και το ιατρικό ιστορικό. Δηλαδή, μπορεί κάποιος να έχει εγκεφαλική ομίχλη εξαιτίας της αναιμίας και άλλος λόγω ανεπαρκούς ύπνου.

Ήξερες ότι...

- Η ανεπάρκεια βιταμίνης B12 μπορεί να προκαλέσει brain fog.
- Το σύνδρομο χρόνιας κόπωσης ενδέχεται να προκαλέσει εγκεφαλική ομίχλη.
- Οι αυτοάνοσες ασθένειες σχετίζονται με την εμφάνιση του brain fog.





Πώς αντιμετωπίζεται

Η εγκεφαλική ομίχλη αντιμετωπίζεται ανάλογα με την αιτία που την προκαλεί. Ωστόσο, καλό είναι να δίνουμε προσοχή στον ποιοτικό ύπνο, δηλαδή να κοιμόμαστε 8 ώρες κάθε βράδυ απερίσπαστα και να προσπαθήσουμε να διαχειριστούμε το στρες ώστε να μην μας καταβάλει. Επιπρόσθετα, η γυμναστική αποτελεί έναν πολύτιμο σύμμαχό μας, όπως και η καλή διατροφή. Ειδικότερα, είναι σημαντικό τα γεύματά μας να περιλαμβάνουν επαρκή ποσότητα πρωτεΐνης και καλών λιπαρών και να μην παραλείπουμε τα λαχανικά.

Μπορείς να... προσαρμόσεις την τελειομανία σου;

Το στρες είναι ένας από τους παράγοντες που μπορεί να οδηγήσουν σε εγκεφαλική σύγχυση... Πολλοί από εμάς θέλουμε όλα να τα κάνουμε τέλεια και δεν σταματάμε πουθενά και με τίποτα! Κάπου εδώ όμως έρχεται ο όρος προσαρμοστική τελειομανία. Τον έχετε ξανακούσει; Πρόκειται για την απόφαση να κατευθύνουμε την τελειομανία μας έτσι ώστε να αντιμετωπίσουμε τις ατέλειές μας σχολαστικά. Θα τη

λέγαμε “υγιή” τελειομανία, γιατί μας ωθεί προς το καλύτερο χωρίς όμως να μας εξουθενώνει. Χάρη σε αυτήν μπορούμε σταδιακά να αποκτήσουμε δεξιότητες και να απολαμβάνουμε την αυτοβελτίωσή μας. Η προσαρμοστική τελειομανία μας βοηθάει να εστιάζουμε σε κάτι κάθε φορά και να μένουμε μακριά από το χάος και την πνευματική σύγχυση. Στόχος δεν είναι να ξεπεράσουμε κάποιον άλλο αλλά να γινόμαστε καλύτεροι κάθε μέρα και αυτό μας δίνει χαρά και ικανοποίηση, ακόμα και όταν τα βήματα που κάνουμε είναι μικρά.

FOCUS ON
 PROGRESS
 PERFECTION



Mid-Season Offers στο ΕΚΠΤΩΤΙΚΟ ΧΩΡΙΟ Designer Outlet Athens

Από την Τρίτη 2 έως και την Κυριακή 14 Μαΐου, επισκεφθείτε το εκπτωτικό χωριό Designer Outlet Athens και ανακαλύψτε μοναδικές προσφορές έως και -70% πιο φθηνά!

Ο απόλυτος all day fashion & fun προορισμός για μικρούς και μεγάλους σας περιμένει για να ανανεώσετε την ντουλάπα σας με must-have ανοιξιάτικα κομμάτια, απολαμβάνοντας την πιο ολοκληρωμένη εμπειρία shopping, με έξυπνες αγορές έως και -70% πιο φθηνά σε αγαπημένα designer brands. Τον Μάιο, το Designer Outlet Athens είναι ανοιχτό και σας περιμένει και τις Κυριακές – με εξαίρεση την Κυριακή 21 Μαΐου– για ακόμα περισσότερο έξυπνο shopping και διασκέδαση, κάνοντας ένα διάλειμμα σε ένα από τα 8 εστιατόρια και καφέ του εκπτωτικού χωριού.

Και για τα παιδιά η διασκέδαση συνεχίζεται στο νέο LEGO® POP UP STORE, στον 1ο όροφο του εκπτωτικού χωριού, με κατασκευές LEGO® DUPLO, πισίνα με LEGO® τουβλάκια, αλλά και μοναδικές δημιουργίες στο LEGO® GRAFFITI WALL.



Τα καταστήματα TSAKIRIS MALLAS, πιο ανανεωμένα από ποτέ



Μια μοναδική εμπειρία μόδας προσφέρουν τα νέα ανανεωμένα φυσικά καταστήματα του TSAKIRIS MALLAS σε Metro Mall, Mare West, Κόρινθο και Περιστέρι. Από την πρώτη στιγμή που άνοιξαν ξανά τις πόρτες τους και καλωσόρισαν τους λάτρεις του αγαπημένου ελληνικού brand, έδωσαν νέο αέρα στην shopping εμπειρία.

Η minimal αισθητική του χώρου, οι μπες αποχρώσεις και οι μαύρες λεπτομέρειες δημιουργούν την αίσθηση καμβά τον οποίο στολίζει η νέα ανοιξιάτικη συλλογή του 2023 με τα έντονα και ζωντανά της χρώματα και με τις εκκεντρικές της γραμμές.

Η ανανέωση αυτή αποτελεί μια ιδιαίτερα δημιουργική κίνηση του αγαπημένου Ελληνικού brand που για ακόμα μια φορά μας παρουσιάζει την premium-elegant αισθητική του και την αγάπη του για την μόδα και την ομορφιά. Αυτό άλλωστε φαίνεται και από τον τρόπο που δεσπόζει η νέα συλλογή στο χώρο, σαν έργο τέχνης.

Όπως όλα δείχνουν τα ανανεωμένα καταστήματα TSAKIRIS MALLAS αποτελούν τη Μέκκα της μόδας που για μια ακόμα φορά θα προσεγγίσουν fashionistas, fashion bloggers και influencers και θα εμπνεύσουν τα outfit τους με τα απόλυτα statements της σεζόν!

Τα ανανεωμένα καταστήματα θα βρείτε στα:

- Athens Metro Mall, Λεωφόρος Βουλιαγμένης 276, Άγιος Δημήτριος
- Tsakiris Mallas, Εθνικής Αντιστάσεως 3, Περιστέρι
- Mare West, 5ο χλμ. Π.Ε.Ο. Κορίνθου – Πατρών, Κόρινθος
- Tsakiris Mallas, Πυλαρινού 40, Κόρινθος

Υποδεχτείτε την Άνοιξη και ανανεώστε τα ρούχα σας με το LG Styler



Η Άνοιξη έχει φτάσει, το ίδιο και η εποχή που νιώθουμε την περισσότερη αυτοπεποίθηση και σιγουριά για τον εαυτό μας. Τα φρεσκοσιδερωμένα και όμορφα ρούχα σίγουρα συμβάλουν στη διαμόρφωση της διάθεσής μας. Το Styler της LG Electronics (LG), το πρωτοποριακό σύστημα φροντίδας ρούχων με ατμό, θέτει τις βάσεις για την υψηλή φροντίδα ακόμα και των πιο απαιτητικών υφασμάτων.

Το φρεσκάρισμα των ρούχων γίνεται απλά και εύκολα με το πάτημα ενός κουμπιού, προσφέροντας αίσθηση ανανέωσης. Το καθαρό νερό και η κινούμενη κρεμάστρα που συνδυάζει το σύστημα TrueSteam™, μειώνουν τις οσμές και τις ζάρες στα

υφάσματα. Επιπλέον, μέσω του TrueSteam™, τα αλλεργιογόνα μειώνονται έως και 99,9%. Το TrueSteam™ αποτελείται από νερό 100%, χωρίς χημικά πρόσθετα.

Παράλληλα, το σύστημα στεγνώματος χαμηλής θερμοκρασίας στεγνώνει τα ρούχα ταχύτερα από το στέγνωμα με αέρα, αποτρέποντας τη φθορά των ρούχων που χρειάζονται ειδική φροντίδα από τη θερμότητα.

Το Styler διαθέτει επίσης πρέσα παντελονιού στην πόρτα της συσκευής, η οποία προσφέρει τόσκιση για τα υφασμάτινα παντελόνια και λιγότερες ζάρες - η τέλεια λύση για τα λινά παντελόνια. Ο κομψός σχεδιασμός με τον εξωτερικό καθρέφτη που διαθέτει, επιτρέπει να δοκιμάζετε τα αγαπημένα σας ρούχα και να αποφασίσετε, ποια πραγματικά θέλετε να κρατήσετε για τη σεζόν που μόλις ξεκίνησε.

Ένα ακόμα πλεονέκτημα του LG Styler, είναι η «έξυπνη» διαχείρισή του, μέσω της εφαρμογής ThinQ™, που επιτρέπει την παρακολούθηση της συσκευής μέσω smartphone. Οι χρήστες μπορούν να κάνουν λήψη επιπρόσθετων προγραμμάτων φροντίδας.

Tech News

Επιτυχημένη προσομοίωση εκτόξευσης δορυφόρου από τη μαθητική ομάδα του 4ου ΓΕΛ ΚΟΖΑΝΗΣ

Στα πλαίσια του μαθητικού διαγωνισμού CanSat inGreece 2023 που διοργανώθηκε από την SPIN – Space Innovation και το γραφείο του Ευρωπαϊκού Οργανισμού Διαστήματος (ESA) ESERO Greece, η μαθητική ομάδα του 4ου ΓΕΛ ΚΟΖΑΝΗΣ κατάφερε να ολοκληρώσει με απόλυτη επιτυχία την προσομοίωση εκτόξευσης του δορυφόρου «4GK SAT», με σκοπό τη μέτρηση ύπαρξης διαταραχών μαγνητικού πεδίου.

Ο μαθητικός διαγωνισμός CanSat in Greece, πραγματοποιήθηκε στην ΑΘΗΝΑ 20-23 Απριλίου και μέλη της ομάδας του 4ου ΓΕΛ Κοζάνης που συμμετείχαν στην τελική φάση ήταν οι μαθητές: ΔΙΑΦΑ ΑΝΑΣΤΑΣΙΑ, ΘΕΟΦΥΛΑΚΤΟΣ ΒΑΣΙΛΕΙΟΣ, ΔΙΑΝΑ ΑΛΕΞΑΝΔΡΑ, ΜΠΑΛΑΣΚΑΣ ΚΩΝ/ΝΟΣ, ΜΥΛΩΝΑΣ ΙΩΑΝΝΗΣ, ΜΩΡΑΪΤΗ ΑΘΗΝΑ, ΠΑΝΑΓΟΥΛΙΑΣ ΔΗΜΗΤΡΙΟΣ, ΠΑΠΑΔΟΠΟΥΛΟΥ ΜΕΛΙΝΑ, ΠΑΠΑΝΤΩΝΙΟΥ ΑΝΤΩΝΙΟΣ, ΣΤΟΓΙΑΝΝΗ ΜΑΡΙΑ, ΠΑΠΑΖΗΣΗΣ ΑΓΓΕΛΟΣ ΚΑΙ ΣΠΑΝΙΔΗΣ ΦΩΤΙΟΣ. Την αποστολή συνόδεψαν οι υπεύθυνοι καθηγητές του 4 ου ΓΕΛ Κοζάνης κ. ΚΑΣΝΑΚΗΣ ΓΕΩΡΓΙΟΣ και κ. ΜΑΥΡΙΔΟΠΟΥΛΟΣ ΚΥΡΙΑΚΟΣ.

Η ομάδα κατάφερε να εκτοξεύσει με επιτυχία το δορυφόρο της «4GK SAT» στο 1Km και στη συνέχεια έκανε συλλογή και επεξεργασία δεδομένων στη βάση με τηλεμετρία, που αφορούσαν ατμοσφαιρική πίεση, θερμοκρασία αέρα, υψόμετρο, γεωγραφική θέση (πρωτεύουσα αποστολή) και μετρήσεις που αφορούσαν την ύπαρξη μεταβολών μαγνητικού πεδίου (δευτερεύουσα αποστολή).

Τα αποτελέσματα, τεκμηριώθηκαν επιστημονικά με αποτέλεσμα την κατάκτηση της διάκρισης «OUTSTANDING SCIENCE MISSION – CanSat In Greece 2023».

Αρωγός σε όλη αυτή την προσπάθεια ήταν η FARMA-CHEM SA, εταιρεία παραγωγής & εμπορίας γεωργικών προϊόντων φυτοπροστασίας και θρέψης με έδρα στη Σίνδο Θεσσαλονίκης.



OK! Anytime Markets ΑΕ: Ο αθλητισμός ενώνει... Δεν σκοτώνει

Το πρόγραμμα «Ζωγραφίζοντας Σχολικά Κτίρια» της Urban-Act υποστηρίζει το έργο της «Δομής Εις το Όνομα του Άλκη» και μαζί δημιουργούν εικόνες συνύπαρξης, σεβασμού και αλληλεγγύης με θέμα «Ο αθλητισμός ενώνει, δεν σκοτώνει!». Η OK! Anytime Markets ΑΕ και τα OK! Grocery, με όραμα το «Για να είμαστε όλοι OK!», αναγνωρίζουν το έργο της Urban Act και της «Δομής Εις το Όνομα του Άλκη» και ενισχύουν τη δράση τους, χορηγώντας το πρόγραμμα για την υλοποίηση της τοιχογραφίας στο 4ο και 11ο Δημοτικό σχολείο Συκεών.

Το συγκεκριμένο πρόγραμμα δημιουργεί δημόσιες τοιχογραφίες και συμμετοχικές δράσεις μαθητών με στόχο την ενίσχυση του πνεύματος ενάντια στην οπαδική βία και εν γένει ενάντια στη βία. Για την τοιχογραφία στο 4ο και 11ο δημοτικό ο δημιουργός και καλλιτέχνης του έργου LifeInColour αναφέρει:

«Το σχέδιο μου μας πάει πίσω στα παιδικά μας χρόνια. Εδώ εμφανίζονται δύο παιδιά που πάνε να παίξουν ποδόσφαιρο. Κοιτώντας κάποιος αυτή την εικόνα μπορεί να βγάλει το συμπέρασμα ότι τα παιδιά πάνε να παίξουν σε κάποιο γήπεδο το οποίο είναι πιθανόν μακριά από τον τόπο διαμονής τους, χωρίς να τους πτοεί η απόσταση που θα πρέπει να διανύσουν, αλλά βάζοντας σε πρώτη προτεραιότητα την επιθυμία για άθληση και παιχνίδι. Τότε που το ποδόσφαιρο ήταν η αφορμή να αναπτύξεις φιλίες, για να διασκεδάσεις και να αθληθείς.»

Το συγκεκριμένο πρόγραμμα τελεί υπό την αιγίδα του Υπουργείου Παιδείας, του Δήμου Νεάπολης-Συκεών, του Γραφείου Παιδείας και των σχολικών επιτροπών, την φιλοξενία και στήριξη των Δ/νσεων του 4ου και 11ου Δημοτικού Σχολείου Συκεών και των Συλλόγων Γονέων και Κηδεμόνων.



Press Room

Food & Beverage edition

Με εντυπωσιακό τρόπο πραγματοποιήθηκαν τα εγκαίνια του εστιατορίου DB.one στη Γλυφάδα



Την Πέμπτη 20 Απριλίου πραγματοποιήθηκαν τα εγκαίνια του εστιατορίου DB.one στη Γλυφάδα, με happenings και premium γεύσεις που εντυπωσίασαν τους πελάτες και τους καλεσμένους που το επισκέφτηκαν.

Ο chef Ulas Tunc και η ομάδα του, υποδέχτηκε και φωτογραφήθηκε με τους καλεσμένους, παραχωρώντας ένα απολαυστικό show αναδεικνύοντας τις ιδιαίτερες κοπές κρεάτων και την προσεκτική διαχείριση τους σε όλα τα στάδια της προετοιμασίας τους.

Όσοι παρευρέθηκαν απόλαυσαν την εξαιρετική γαστρονομική εμπειρία που προσφέρει το DB.one δοκιμάζοντας τις επιλογές του μενού συνοδευόμενες από μια μεγάλη λίστα κρασιών και cocktails. Το άψογο service και ο κομψός, μοντέρνος χώρος συμπλήρωσαν ιδανικά την εντυπωσιακή βραδιά των εγκαινίων.

Το εστιατόριο φιλοδοξεί σε σύντομο χρονικό διάστημα να αναχθεί σε δημοφιλή επιλογή του αθηναϊκού κοινού και τα δείγματα

γραφής των πρώτων ημερών είναι κάτι περισσότερο από αισιόδοξα. Από Τρίτη έως Κυριακή οι λάτρεις του καλού κρέατος έχουν την ευκαιρία να γνωρίσουν το νέο κρεατοβόρικο concept spot της Γλυφάδας.

Στα άμεσα σχέδια της επιχείρησης είναι η επέκταση των δραστηριοτήτων και εκτός Ελλάδας, με πρώτους σταθμούς το Ντουμπάι και το Λονδίνο.

ΣΤΕΛΙΟΣ ΧΑΤΖΗΜΙΧΑΗΛ

Το Μετά

Μαβ
ΕΚΔΟΣΕΙΣ

Η άγνωστη πλευρά του Βυζαντίου

ΓΙΑΝΝΗΣ ΓΡΥΝΤΑΚΗΣ - ΓΙΩΡΓΟΣ ΔΑΛΚΟΣ
ΑΓΓΕΛΟΣ ΧΟΡΤΗΣ - ΕΚΤΟΡΑΣ ΧΟΡΤΗΣ

Η ΑΓΝΩΣΤΗ ΠΛΕΥΡΑ ΤΟΥ ΒΥΖΑΝΤΙΟΥ

ΙΣΤΟΡΙΚΑ ΠΑΡΑΔΟΞΑ

24 ΕΚΔΟΣΗ

ΜΕΤΑΙΧΜΙΟ

Το Μετά

Η Ελένη γεννήθηκε και μεγάλωσε σε κάποια συνοικία του Πειραιά. Παρά τις αντιρρήσεις των δικών της, γίνεται ηθοποιός και τραγουδίστρια. Ωστόσο, αν και διαπρέπει καλλιτεχνικά, βιώνει την απόλυτη απαξίωση από την οικογένειά της.

Η Ντόρα, μεγάλη πρωταγωνίστρια, είναι η φίλη και ο φύλακας άγγελός της. Η ηρωίδα γνωρίζεται με μύθους του θεάτρου και του τραγουδιού και διαπιστώνει ότι πίσω από τα φώτα υπάρχουν και σκιές. Ο πρώτος της έρωτας, ένας Αμερικανός φοιτητής, σημαδεύει τη ζωή της. Οι επόμενοι έρωτές της είναι όλοι ποδοσφαιριστές. Αλλά... Η μοίρα; οι άνθρωποι; παίζουν τα δικά τους παιχνίδια. Ενώ πιστεύει πως ζει την απόλυτη ευτυχία... Από τις ΜΩΒ Εκδόσεις.

Η Ιστορία του Βυζαντίου όπως παρουσιάζεται συνήθως από τους ιστορικούς μοιάζει με μια ατέλειωτη σειρά από πολέμους, μάχες, πολιτικούς και κοινωνικούς ανταγωνισμούς, μεγάλα κατορθώματα σπουδαίων ανδρών. Φαίνεται ότι δεν υπάρχει χώρος για τα μικρά και τα ασήμαντα, τα καθημερινά προβλήματα των ανθρώπων, τον τρόπο που ζούσαν, που σκέπτονταν, που διασκέδαζαν.

Τα κείμενα των συγγραφέων της εποχής βρίθουν από «ασήμαντες» λεπτομέρειες. Πολλές από αυτές έχουν ενδιαφέρον ιστορικό, γιατί φωτίζουν τα ιστορικά γεγονότα, άλλες πάλι μας ξαφνιάζουν για την παραδοξότητά τους, άλλες ανατρέπουν την «επίσημη» άποψη για μεγάλες προσωπικότητες, άλλες απλώς προκαλούν το γέλιο.

Στο βιβλίο αυτό περιλαμβάνονται «ανέκδοτα», που συνοδεύονται από τις ανάλογες παραπομπές στις πηγές. Έτσι, ο αναγνώστης μπορεί να ανατρέχει στο κατάλληλο κείμενο για περισσότερη πληροφόρηση. Το περιεχόμενο του βιβλίου έχει χωριστεί σε ενότητες, στις οποίες περιλαμβάνονται ανέκδοτα για ιστορικές προσωπικότητες, για την καθημερινή ζωή των Βυζαντινών, τους πολέμους, τη θρησκεία, τον έρωτα, τις συνήθειες άλλων λαών κ.λπ. Από τις εκδόσεις ΜΕΤΑΙΧΜΙΟ.

quote of the day

"TEACHING IS THE GREATEST ACT OF OPTIMISM."
Colleen Wilcox

Σήμερα
γιορτάζουν!
Έσπερος, Εσπέρα,
Εσπερία, Αυγερινός,
Ματρώνα, Ματρόνα

tip of the day

a teacher
TAKES A
hand
OPENS A
mind
& TOUCHES A
heart

2 Μαΐου

- › Παγκόσμια Ημέρα Άσθματος
- › Παγκόσμια Ημέρα Τόνου
- › National Teacher Appreciation Day
- › National Life Insurance Day