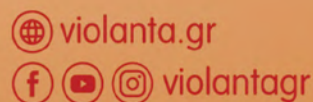


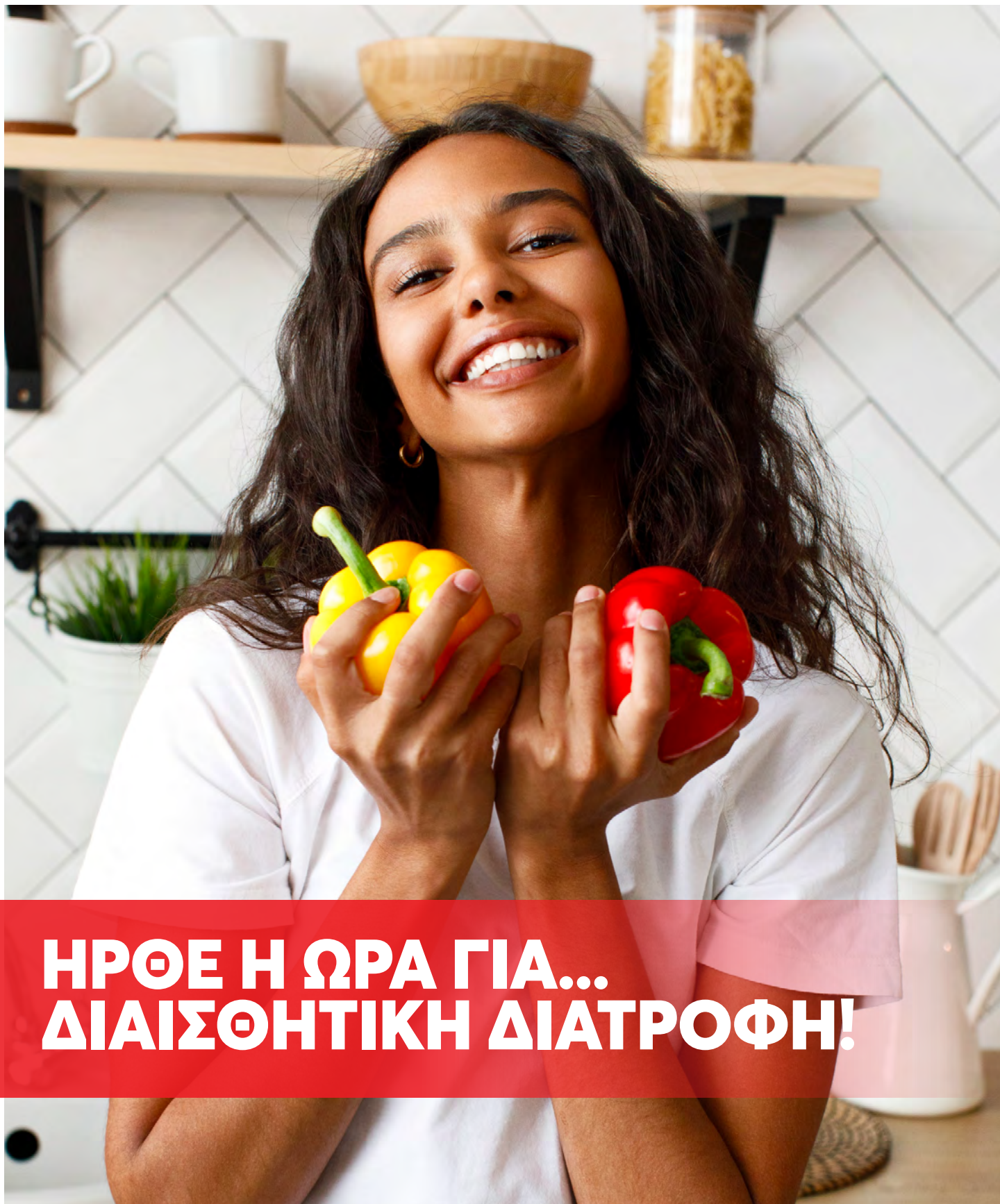


Πτι Μπερ  
Περισσότερο βούτυρο...  
Περισσότερη απόλαυση!





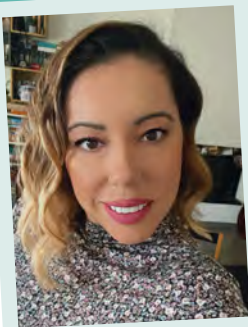
SAY *yes* to the **press**



**ΗΡΘΕ Η ΩΡΑ ΓΙΑ...  
ΔΙΑΙΣΘΗΤΙΚΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗ!**



# Good morning SayYessers!



## Φτιάξε καφέ να στα πω...

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

Αν κάτι είναι ανίκητο σε αυτή τη ζωή και δεν μπορείς να τα βάλεις μαζί του, αυτό είναι ο χρόνος. Και ενώ είναι προνόμιο να μεγαλώνουμε δεν είμαι ακόμα σίγουρη ότι ζούμε τη ζωή μας όπως θέλουμε και ότι απολαμβάνουμε το χρόνο που έχουμε στη διάθεσή μας.

Όμως πόσο λάθος ή σωστά χρησιμοποιούμε τον χρόνο μας; Η αλήθεια είναι πως κανείς δεν πέθανε ποτέ και ευχόταν να μπορούσε να έχει δουλέψει περισσότερο. Κανείς δεν πέθανε και ευχήθηκε να έβλεπε ένα ακόμα επεισόδιο από την αγαπημένη του σειρά. Και σίγουρα κανένας ετοιμοθάνατος δεν ευχήθηκε να είχε περισσότερο χρόνο για να καθαρίζε για μία τελευταία φορά το σπίτι του.

Το ήξερες, πως αν ξοδεύεις μια ώρα κάθε μέρα καθαρίζοντας το σπίτι και ζήσεις μέχρι τα βαθιά γεράματα των 80, θα έχεις ξοδέψει πάνω από χίλιες μέρες της ζωής σου καθαρίζοντας, διπλώνοντας ρούχα και σιδερώνοντας; 1000 ολόκληρες μέρες, το διανοείται;

Περνάει τα χρόνια και ενώ όπως σου είπα είναι προνόμιο να γερνάς οφείλεις στον εαυτό σου να μεγαλώνεις μεν να απολαμβάνεις δε. Δεν έγινε και κάτι αν δεν μαγειρεύεις, δεν καθαρίζεις και δεν σιδερώσεις. Δεν έγινε κάτι αν αποφάσισες να σηκωθείς επιτέλους από τον καναπέ και θέλησες να χαλάσεις χρήματα για να πας μια εκδρομή, ένα σινεμά και να κάνεις κάτι που σε ευχαριστεί ακόμα και αν χρειάζεται να ξοδέψεις. Δεν έγινε και κάτι αν αποφάσισες πως είσαι ok με τα λεφτά που έχεις και δεν θέλεις πλέον να κάνεις υπερωρίες ή extra δουλειές γιατί αυτό που θέλεις είναι να βγάζεις τόσα όσα με την ελάχιστη δυνατή δουλειά και τις υπόλοιπες ώρες της ημέρας σου να τις αφιερώνεις σε σένα. Όλα είναι ok. Μεγαλώνουμε, αλλάζουμε και ναι είμαστε τυχεροί για κάθε δευτερόλεπτο που κερδίζουμε σε αυτό τον κόσμο, όμως κανείς δεν μας μιλάει και για το δύσκολο κομμάτι του να γερνάς.

Δεν είναι οι ρυτίδες ή τα γκριζα μαλλιά. Δεν είναι τα πέντε ή δέκα επιπλέον κιλά.

Ευπνάς μια μέρα και όλα άλλαξαν. Όλα έγιναν. Ανήκουν πλέον στο παρελθόν και είναι ιστορία.

**Tip of the Day:** Μέσα στην αναταραχή της ενηλικίωσης, της ανατροφής των παιδιών και της πληρωμής λογαριασμών, δεν προσέξαμε καν πότε τα όνειρά μας γλίστησαν μέσα από την κλειψύδρα. Τα όνειρά μας που σαν φυλαχτό τα κρατήσαμε για όταν θα έχουμε χρόνο γλίστησαν και έφυγαν επίσης. Κόκκοι άμμου τα δευτερόλεπτα της ζωής μας που περνούν και δεν επιστρέφουν. Όσο μεγαλώνουμε χανόμαστε. Αν είσαι από τους τυχερούς θα βρεις ένα νέο όνειρο και με τη σοφία που έχεις θα το κυνηγήσεις σήμερα, αμέσως, τώρα... Οι περισσότεροι όμως δεν το κάνουν. Απλώς γεμίζουν τις ώρες τους με τηλεόραση και ρουτίνα.

Ξέρεις ποια δε θα ήθελα να είναι η τελευταία σκέψη μου; Ότι δεν είχα το θάρρος να ζήσω μια ζωή αληθινή για μένα. Όχι, δεν το δέχομαι να με αφήσω να μου συμβεί.

Όσο μεγαλώνω, τόσο περισσότερο συνειδητοποιώ πόσα πολλά δεν ξέρω. Αλλά υπάρχει ένα πράγμα που ξέρω σίγουρα. Ο χρόνος δεν μας δίνει υποσχέσεις, εγώ όμως δίνω μία στον εαυτό μου πως δεν θα αφήσω ξανά τίποτα στην τύχη του. Εσύ;

Κλαίρη Στυλιάρη  
Chief of SayYessers  
[claire@sayes.gr](mailto:claire@sayes.gr)

# Έρθε η ώρα για... διαισθητική διατροφή!



**Πώς είναι η σχέση σας με το φαγητό; Είναι σχέση μίσους; Πάθους; Είναι καλή ή κακή; Έχει μεγάλη σημασία, γιατί αντικατοπτρίζει την ψυχική και σωματική υγεία!**



Το "κλειδί" είναι να προσεγγίσουμε τη διατροφή διαισθητικά. Η διαισθητική διατροφή είναι μια φιλοσοφία που μας βοηθά να κατανοήσουμε καλύτερα το σώμα μας και τα "σήματα πείνας" που μας στέλνει. Έτσι, σιγά σιγά θα μάθουμε στην πράξη τι πρέπει να αποφεύγουμε και τι όχι ακούγοντας το σώμα μας.

## Απλά τα πράγματα!

Η διαισθητική διατροφή βασίζεται στην ιδέα ότι πρέπει να τρώμε όταν πεινάμε και να σταματάμε όταν χορταίνουμε. Πολύ απλό, ε; Κι όμως! Πολλοί από μας δεν μπορούμε να κάνουμε τη διάκριση μεταξύ πείνας και λιγούρας.

## Πεινάς ή έχεις επιθυμία να φας;

Έχει περάσει μία ώρα από το γεύμα σας αλλά πεινάτε. Πεινάτε πραγματικά ή θέλετε κάτι να φάτε; Έχει

διαφορά! Όταν αγχωνόμαστε ή ακόμα και όταν βαριόμαστε πολλές φορές θέλουμε κάτι να φάμε, αλλά όχι, δεν πεινάμε! Όταν δεν πρόκειται για πείνα αλλά για... λαχτάρα για φαγητό, τότε είμαστε επιλεκτικοί! Ξέρουμε τι θέλουμε να καταναλώσουμε π.χ. σοκολάτα, παγωτό, πατατάκια...

## Ποια είναι η σχέση σου με το φαγητό;

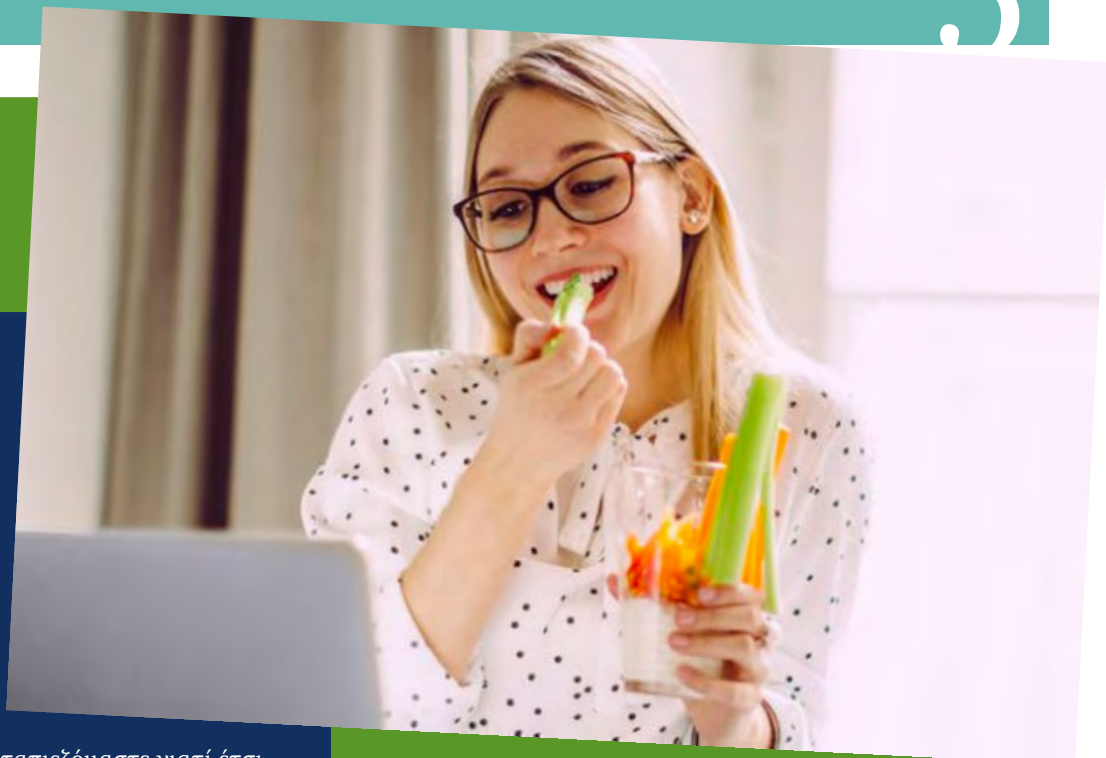
Υπάρχουν κάποια... κόκκινα σημαία που κυματίζουν έντονα και μας δείχνουν ότι έχουμε κακή σχέση με το φαγητό. Πολλές φορές τα αγνοούμε επιδεικτικά, άλλες δεν τα βλέπουμε καν! Ας αναλογιστούμε: Έχουμε ενοχές μετά το φαγητό; Μήπως αυτοπεριοριζόμαστε υπερβολικά και τιμωρούμε τον εαυτό μας; Έχουμε μανία με τα "πρέπει" και τα "δεν πρέπει" στη διατροφή μας; Δεν ακούμε τα σημάδια πείνας που στέλνει το σώμα μας; Αγχωνόμαστε όταν τρώμε μαζί με άλλους; Μετράμε συνέχεια τις θερμίδες που καταναλώνουμε; Αν κάνουμε



πολλά ή κάποια από τα παραπάνω δεν έχουμε και τόσο καλή σχέση με το φαγητό... ωστόσο ποτέ δεν είναι αργά!

### Φτιάχνουμε τη σχέση μας με το φαγητό!

Η ευχαρίστηση με την καλή διατροφή μπορούν να συμβαδίσουν. Η μαγική λέξη είναι η ευελιξία και βασική προϋπόθεση να ακούμε και να μην προσπερνάμε τα σημάδια πείνας και κορεσμού. Αν τρώμε με μέτρο είμαστε σε πολύ καλό δρόμο και δεν χρειάζεται να καταπιεζόμαστε γιατί έτσι η σχέση μας με το φαγητό δεν θα βελτιωθεί. Είναι πολύ χρήσιμο να σκεφτούμε πότε τρώμε παραπάνω και πότε έχουμε "ανάγκη" για junk food. Οι λόγοι μπορεί να έχουν ψυχολογικό υπόβαθρο, οπότε πρέπει να εστιάσουμε εκεί!



για ψώνια ας προμηθευτούμε υγιεινά σνακ. Αγοράζοντας υπεύθυνα, καταναλώνουμε υπεύθυνα! Δεν παραμελούμε όμως τα θέλω μας, προσπαθούμε να βρούμε την ισορροπία, χωρίς να αυτοτιμωρούμαστε.

### Πώς ψωνίζεις;

Το ψυγείο και τα ντουλάπια της κουζίνας μας είναι οι επιλογές μας! Άρα, αν είμαστε πολύ επιρρεπείς σε... κακές συνήθειες ας τις περιορίσουμε εξαρχής. Όταν πηγαίνουμε

### Σχέση με θετικό πρόσημο!

Η διαισθητική διατροφή μας ενθαρρύνει να αποδεχθούμε το σώμα μας και να αναζητήσουμε την ευεξία. Οι ενοχές, οι τύψεις και η στέρηση δεν χωράνε εδώ!





# Το ROKU Gin μας έκανε να νιώσουμε "Alive with the best of every season"!

Το premium ιαπωνικό, ROKU Gin μάς «αποκαλύφθηκε» σε μία ξεχωριστή βραδιά γεμάτη αρώματα και γεύσεις Ιαπωνίας, ταξιδεύοντάς μας στις 4 εποχές του χρόνου!



Το ROKU Gin γιόρτασε το τέλος της Άνοιξης, σε μία ξεχωριστή βραδιά στο Matsuhisa Athens, ενώ παράλληλα μας μύησε και στις υπόλοιπες εποχές του χρόνου. Συγκεκριμένα, την Τετάρτη 7 Ιουνίου, οι προσκεκλημένοι είχαν την ευκαιρία να δοκιμάσουν το αρωματικό, ιαπωνικό, ROKU Gin, να αφουγκραστούν τις ιδιαίτερες νότες του μέσα από ένα ειδικά σχεδιασμένο food-pairing, αλλά και να γευτούν δροσερά cocktails, απολαμβάνοντας τη θέα δίπλα στη θάλασσα. Και όλα αυτά λίγες μέρες πριν το World Gin Day όπου το ROKU Gin γιορτάζει μαζί με όλους όσους έχουν ξεχωρίσει το gin, ως το αγαπημένο τους ποτό.

ROKU στα Ιαπωνικά σημαίνει έξι, όσα και τα ιαπωνικά βότανα που χρησιμοποιούνται για τη δημιουργία του. Η συγκομιδή τους γίνεται στην ακμή της ωριμότητάς τους και με απόλυτο σεβασμό στην εποχικότητα, για να μπορέσουν να αποδώσουν το μέγιστο των αρωμάτων και γεύσεων. Τα βότανα αποστάζονται ξεχωριστά, σύμφωνα με τις ιδιότητές τους, έτσι ώστε να διατηρούν τα χαρακτηριστικά και την καλύτερη γεύση τους.







Ακολουθώντας τη φιλοσοφία του αριθμού 6, το μπουκάλι είναι εξαγωνικό και στην κάθε πλευρά του έχει ανάγλυφο ένα από τα έξι ιαπωνικά βοτανικά στοιχεία. Η ετικέτα του είναι τυπωμένη σε washi paper, το οποίο είναι παραδοσιακό ιαπωνικό χειροποίητο χαρτί αναγνωρισμένο από την UNESCO ως ICH (Intangible Cultural Heritage).

Την Άνοιξη στην Ιαπωνία μαζεύουν το Sakura flower (άνθη κερασιάς) και το Sakura Leaf (φύλλα κερασιάς). Το Καλοκαίρι γίνεται η συγκομιδή του Sencha Tea και του Gyokuro Tea (είδη πράσινου τσαγιού).

Το Φθινόπωρο συλλέγουν το Sansho pepper (πιπέρι με έντονο άρωμα εσπεριδοειδών), ενώ τον Χειμώνα μαζεύουν το φρούτο Yuzu (σπάνιο εσπεριδοειδές) και χρησιμοποιούν τις φλούδες του. Αυτά, μαζί με επιπλέον 8 παραδοσιακά βότανα που χρησιμοποιούνται στην παραγωγή Gin, αναμειγνύονται αρμονικά και δημιουργούν το ROKU Gin. Η υφή του είναι απαλή και μεταξένια, με γεμάτο σώμα. Οι γεύσεις του είναι εκλεπτυσμένες και ισορροπούν ανάμεσα σε πολυεπίπεδες νότες εσπεριδοειδών, βοτάνων και ανθών, οδηγώντας σε ένα πιπεράτο τελείωμα με μακρά και πολυδιάστατη επίγευση.

Στο πλαίσιο της εκδήλωσης, οι καλεσμένοι κατέφθασαν δοκιμάζοντας γι' αρχή μια παραλλαγή του κλασικού gin & tonic ως welcome drink, συνδυασμένο με περγαμόντο. Η Χριστίνα Βελισκάκη, Marketing Manager της ΔΥΝΑΜΙΚΗΣ Α.Ε., καλωσόρισε τους καλεσμένους εκφράζοντας το πάθος της εταιρείας για το συγκεκριμένο brand, ενώ στη συνέχεια, ο κ. Πάνος Μπάρλος, CEO της ΔΥΝΑΜΙΚΗΣ Α.Ε., τους υποδέχτηκε με μία σύντομη ομιλία, αναφερόμενος στους λόγους που κάνουν το ROKU Gin ένα τόσο ξεχωριστό απόσταγμα.

Αμέσως μετά, τη σκυτάλη πήρε ο κ. Στέλιος Μαγουλάς, Spirits Manager της ΔΥΝΑΜΙΚΗΣ Α.Ε., όπου παρουσίασε την ιστορία του brand και της ιαπωνικής φιλοσοφίας που κρύβεται πίσω από τη δημιουργία του ROKU Gin, ενώ οδήγησε τους καλεσμένους σε ένα πολύ ενδιαφέρον ταξίδι γευστικής γνώσης μέσα από τις 4 εποχές του χρόνου. Η παρουσίαση ολοκληρώθηκε με μία επίδειξη ιαπωνικής καλλιγραφίας από την καλλιγράφο Mizuki Imamura San, αφιερωμένη στο ROKU.

Η βραδιά συνεχίστηκε στην εντυπωσιακή βεράντα του Matsuhisa, όπου οι καλεσμένοι είχαν την ευκαιρία να απολαύσουν ιαπωνικά εδέσματα και αρωματικά cocktails με ROKU Gin, σ' ένα ειδικά διαμορφωμένο σκηνικό που σε ταξίδευε στην Ιαπωνία. Πρωταγωνιστικό ρόλο είχε το Sakura tree, το εντυπωσιακό ροζ δέντρο με τα άνθη κερασιάς που ανθίζει την Άνοιξη στην Ιαπωνία και αποτελεί εμβληματικό στοιχείο της ιαπωνικής αισθητικής.

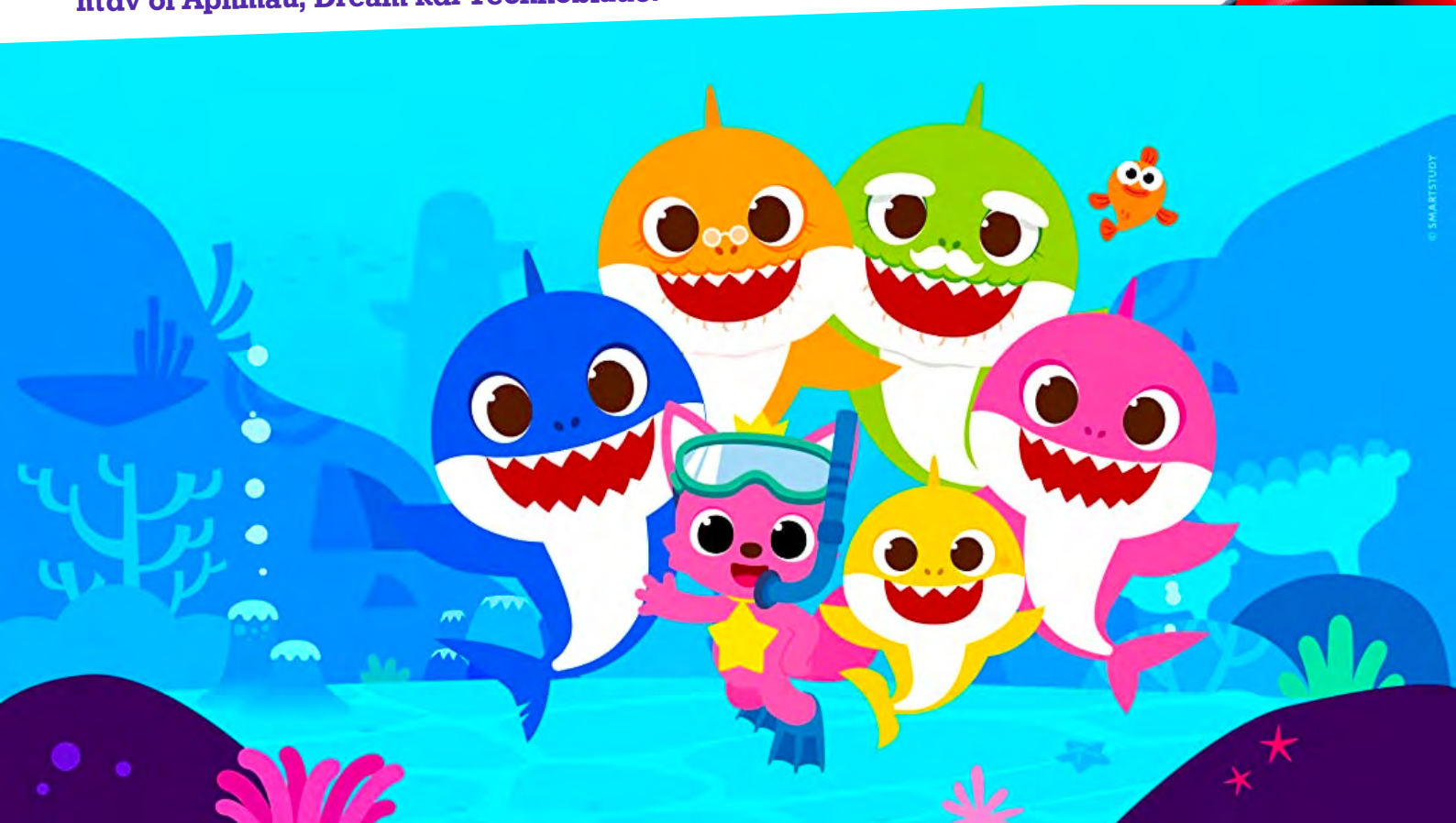
Πρωταγωνίστρια της βραδιάς ήταν η καλλιτέχνης Mizuki Imamura, όπου στον πάγκο "What makes you feel alive?" δημιούργησε όμορφα ιαπωνικά memorabilia, με μια inspiring λέξη γραμμένη σε washi paper, ολοκληρώνοντας έτσι μια βραδιά 100% αφιερωμένη στη μαγεία της Ιαπωνίας.

Το ROKU Gin μας ταξιδεύει στα αρώματα και στις γεύσεις της Ιαπωνίας, αποτυπώνοντας την ακμή της κάθε εποχής σ' ένα ισορροπημένο και γευστικό σύνολο. Μας προσκαλεί ν' αγκαλιάσουμε τη φύση, τη ζωντάνια των εποχών και να νιώσουμε "Alive with the best of every season"!



# Τι αναζητούν τα παιδιά στο διαδίκτυο;

Μια νέα έρευνα του Kaspersky Safe Kids αποκάλυψε τα ενδιαφέροντα των παιδιών με τις περισσότερες προβολές μεταξύ Μαΐου 2022 και Απριλίου 2023. Το *Miraculous: Tales of Ladybug & Cat Noir* και το *MSA previously My Story Animated* έγιναν τα πιο δημοφιλή κινούμενα σχέδια που παρακολουθήθηκαν στο διαδίκτυο. Το τραγούδι με τις περισσότερες αναζητήσεις μεταξύ των παιδιών στο YouTube ήταν το «Baby Shark», ενώ οι πιο δημοφιλείς gaming bloggers ήταν οι Arhmu, Dream και Technoblade.



Τα παιδιά στις μέρες μας πιάνουν ηλεκτρονικές συσκευές στα χέρια τους από μικρή ηλικία και αρχίζουν από νωρίς να περιηγούνται στον κυβερνοχώρο. Εκεί, μπορούν να εξερευνήσουν τον κόσμο, να κάνουν φίλους, να παίξουν παιχνίδια και να μάθουν. Η Kaspersky εξέτασε τις διαδικτυακές αναζητήσεις των παιδιών για να καταλάβει τι τα ενθουσίασε και ποια ήταν τα ενδιαφέροντά τους τον περασμένο χρόνο. Η νέα ανάλυση βασίζεται σε ανώνυμα δεδομένα – αναζητήσεις στο διαδίκτυο, οι πιο δημοφιλείς εφαρμογές Android και οι κατηγορίες ιστότοπων που ζητήθηκαν – που παρέχονται εθελοντικά από χρήστες του Kaspersky Safe Kids.

WhatsApp (18%). Το Roblox κατέλαβε την τέταρτη θέση (7%). Στα Windows, οι πιο δημοφιλείς εφαρμογές ήταν το Google Chrome (46%), το Microsoft Edge (13%) και η αγαπημένη εφαρμογή επικοινωνίας των παιδιών, το Discord (10%).

Όσο για το YouTube, τα παιδιά έψαχναν κυρίως για κανάλια και bloggers που ανεβάζουν ψυχαγωγικό περιεχόμενο, προκλήσεις ή κανάλια lifestyle (19%), για παράδειγμα. Τα κινούμενα σχέδια, οι τηλεοπτικές εκπομπές και τα anime (17%) ήταν το επόμενο πιο δημοφιλές θέμα. Την τρίτη θέση κατέλαβαν μουσικοί ερμηνευτές (15,7%). Οι game bloggers αντιπροσώπευαν το 15,5% των αναζητήσεων και το περιεχόμενο gaming το 10%.

Κατά τη διάρκεια του διαστήματος Μάιος 2022 - Απρίλιος 2023, οι πιο δημοφιλείς εφαρμογές στο Android περιλάμβαναν το YouTube (33%), το TikTok (18%) και το



Οι [MrBeast](#) και [SSSniperWolf](#) ήταν πρώτοι στις τάξεις μεταξύ των bloggers και των καναλιών.

Μεταξύ των κινουμένων σχεδίων (46%), τα παιδιά έψαχναν συχνότερα για το *Miraculous: Tales of Ladybug & Cat Noir* σεζόν 5, και το *MSA previously My Story Animated*. Οι *Chainsaw Man*, *Demon Slayer* και *One Piece* βρέθηκαν στην κορυφή των αναζητήσεων για anime (16%). Και οι πιο αγαπημένες ταινίες μεταξύ των παιδιών ήταν το *Super Mario Bros. Movie*, *Black Panther: Wakanda Forever*, *Rock Dog 3: Battle the Beat*.

Το «Baby Shark» ήταν το τραγούδι με τη μεγαλύτερη ζήτηση μεταξύ των παιδιών. Όσον αφορά τις μουσικές προτιμήσεις, ηγέτες ήταν τα κορεάτικα pop συγκροτήματα *BLACKPINK* και *BTS*, η ραπ, και ο Πορτορικανός καλλιτέχνης *Bad Bunny*.

Οι *Aphmau*, *Dream* και *Technoblade* ήταν οι κορυφαίες τάξεις αναζήτησης για gaming bloggers κατά αριθμό αιτημάτων στη διάρκεια της περιόδου αναφοράς. Τα αγαπημένα παιχνίδια των παιδιών εκτός από το *Roblox* και το *Minecraft* ήταν τα *Brawl Stars*, *Fortnite*, *Genshin Impact* και *Stumble Guys*.

Άλλες δημοφιλείς τάξεις περιλαμβάνουν αναζητήσεις που σχετίζονται με το *Gacha Life*. Αυτό περιλαμβάνει βίντεο από το παιχνίδι, *TikTok*, μίνι ταινίες και άλλα.

Όσον αφορά τα memes, τον τελευταίο χρόνο τα «beluga», «skibidi bor», «gigachad» και «countrhumans» ήταν τα πιο δημοφιλή μεταξύ των παιδιών. Τα βίντεο ASMR ήταν επίσης πολύ δημοφιλή, με τους ήχους "Asmr eating" και "Asmr makeup" να είναι οι ήχοι που αναζητήθηκαν περισσότερο.

Όσον αφορά τις αναζητήσεις των παιδιών στην Ελλάδα, το *Youtube* ήταν η *Android* εφαρμογή με το υψηλότερο ποσοστό χρήσης (31,60%), με το *TikTok* (23,39%) και το *Instagram* (15,21%) να ακολουθούν. Παράλληλα, το *Microsoft Chrome* αποτέλεσε την *Windows* εφαρμογή που χρησιμοποιήθηκε περισσότερο (42,19%), ενώ το *Microsoft Edge* βρέθηκε στη δεύτερη θέση (10,72%) και το *Firefox* στην τρίτη (9,72%). Οι κατηγορίες αναζήτησης στις *Android* εφαρμογές αφορούσαν κυρίως την αλληλεπίδραση και την επικοινωνία με άλλους χρήστες (32,11%) και την αναζήτηση μουσικής, βίντεο και λογισμικού (30,96%), ενώ στην τρίτη θέση βρέθηκε η αναζήτηση περιεχομένου για ενήλικες (9,70%).

Αντίστοιχη είναι η εικόνα αναφορικά με τις αναζητήσεις στις εφαρμογές *Windows*, με την πρώτη θέση να αφορά αναζήτηση λογισμικού και οπτικοακουστικού υλικού (43,65%), η δεύτερη υπηρεσίες επικοινωνίας (31,38%),

SSSniperWolf



ενώ στην τρίτη θέση βρίσκονται και πάλι οι αναζητήσεις που αφορούν περιεχόμενο ενηλίκων (6,00%).

Για να διασφαλιστεί ότι τα παιδιά θα έχουν μια θετική διαδικτυακή εμπειρία, η *Kaspersky* συνιστά στους γονείς τα ακόλουθα:

- Συμμετέχετε στις διαδικτυακές δραστηριότητες των παιδιών σας από μικρή ηλικία, έτσι ώστε αυτός να είναι ο καθιερωμένος κανόνας και στη συνέχεια να μπορείτε να τα καθοδηγήτε σχετικά με πρακτικές ασφάλειας στο διαδίκτυο.
- Εξετάστε το ενδεχόμενο λήψης εφαρμογών γονικού ελέγχου και συζήτησης αυτού του θέματος με το παιδί σας για να εξηγήσετε πώς λειτουργούν τέτοιες εφαρμογές και γιατί χρειάζονται για να παραμείνουν ασφαλείς στο διαδίκτυο.
- Κάντε τις συνομιλίες για την ασφάλεια στον κυβερνοχώρο πιο ευχάριστες και ενδιαφέρουσες συζητώντας το θέμα με το παιδί σας μέσω παιχνιδιών και άλλων διασκεδαστικών μορφών.
- Αφιερώστε περισσότερο χρόνο στην επικοινωνία με τα παιδιά σας σχετικά με τα μέτρα ασφαλείας στο διαδίκτυο. Προσπαθήστε να δώσετε προσοχή στις δικές σας συνήθειες.
- Ζητήστε από το παιδί σας να μην συμφωνήσει με καμία ρύθμιση απορρήτου από μόνο του και να ζητήσει τη βοήθειά σας.





## Η Sarkk παρουσίασε τις νέες συλλογές Tommy Hilfiger & Calvin Klein FW23

Σε μια ιδιαίτερη ολόημερη εκδήλωση την Τετάρτη 31 Μαΐου 2023 η SARKK ABEE, αποκλειστικός διανομέας των brands Tommy Hilfiger και Calvin Klein, παρουσίασε τις νέες συλλογές FW2023, στον ιδιαίτερο χώρο του Plexi Space στο κέντρο της Αθήνας.

Η βιομηχανική αισθητική του Plexi Space, με τις minimal γραμμές και την clean αισθητική, ανέδειξε μοναδικά τις νέες συλλογές FW2023 των δυο εμβληματικών brands, ενθουσιάζοντας καλεσμένους από τον χώρο των media αλλά και digital content creators.

Η συλλογή της Tommy Hilfiger για το Φθινόπωρο/Χειμώνα 2023 με τίτλο "Brave New Classics", αποτελείται από τα iconic στοιχεία της κλασικής preppy γκαρνταρόμπας. Η συλλογή αντλεί έμπνευση από το vintage, με αναφορές σε αρχαικά κομμάτια, συστήνοντας νέες εκδοχές σε διαχρονικά στυλ. Το outerwear αποτελεί βασικό άξονα, με το New York puffer jacket και νέες εκδοχές του duffel και του peacoat.

Αειφόρα υλικά, όπως το lycell, ανακυκλωμένα πολυμερή νήματα και ανακυκλωμένο νάιλον, χρησιμοποιούνται παντού. Το παιχνίδι με τις υφές είναι πρωταρχικής σημασίας, με τα μάλλινα twills και τα μαλακά μείγματα αλπακά να έρχονται σε αντίθεση με το δέρμα, τα κρεπ από βισκόζη, το καπιτονέ τζιν και το βελούδο. Η παλέτα είναι πλούσια, με φθινοπωρινές ουδέτερες αποχρώσεις που συγκρούονται με αναλαμπές των pop χρωμάτων της φετινής σεζόν. Ταυτόχρονα, η παιχνιδιάρικη εκδοχή της Tommy Jeans επαναφευρίσκει το streetwear, γιορτάζοντας την hip-hop κληρονομιά του brand και εξερευνώντας νέες αναλογίες στα κλασικά denim.

## Νέα Tom Ford make up συλλογή Soleil Summer 2023



Η συλλογή Tom Ford Soleil Summer 2023 μαγνητίζει με την εκτυφλωτική της λάμψη και με χρώματα εμπνευσμένα από την αντανάκλαση του ηλιοβασιλέματος. Το νέο Soleil de Feu Spark Lip Balm κοσμεί τα χείλη με μια ενυδατική απόχρωση και προσδίδει μια ζουμερή και ηλιόλουστη εμφάνιση.

Οι νέες Soleil Eye Color Quads στις αποχρώσεις Tropical Dusk και Island Haze τονίζουν το βλέμμα με τις ζεστές αποχρώσεις του ηλιοβασιλέματος. Το νέο Soleil de Feu Glow Highlighter στις αποχρώσεις Mirage και Oasis χαρίζει ιριδίζον φως στην καλοκαιρινή επιδερμίδα.





# Το APLÓ μόλις προσγειώθηκε στην Αθηναϊκή Ριβιέρα

Ένα ολοκαίνουριο beach restaurant ήρθε να μας συστήσει εκ νέου στην κουζίνα των παιδικών μας χρόνων με island-chic διάθεση πάνω στη χρυσή άμμο της Astir Beach.



Ως «απλό» σύμφωνα με το λεξικό της Νέας Ελληνικής ορίζεται μεταξύ άλλων το «το μη πολύπλοκο, το ανεπιτήδευτο, το μη έχον περιττά στοιχεία ή χαρακτηριστικά». Το APLÓ Restaurant μόλις άνοιξε τις πόρτες του σε ένα από τα πιο προνομιακά σημεία της Αθηναϊκής Ριβιέρας, πάνω στη χρυσή άμμο και δίπλα στα κρυστάλλινα νερά της Astir Beach, για να μας συστήσει σε ένα ανεπιτήδευτο γευστικό σύμπαν, όπου οι νοσταλγικές μνήμες των παιδικών μας χρόνων συναντούν τα καλύτερα τοπικά υλικά από κάθε γωνιά της χώρας μας, ώστε να μεταμορφωθούν σε εμπνευσμένα πιάτα που θα μιλήσουν τόσο στον ουρανό όσο και στην ψυχή μας.

Ο ταλαντούχος και καταξιωμένος Executive Chef Σπράτος Καλαθάκης και η ομάδα του αναλαμβάνουν το «δύσκολο» έργο να δημιουργήσουν κάτι που πολλοί έχουν υποσχεθεί αλλά λίγοι έχουν κατορθώσει: μία κουζίνα τόσο αληθινή όσο εκείνη της μαμάς μας και συνάμα τόσο επίκαιρη όσο απαιτείται στο σύγχρονο γαστρονομικό γίγνεσθαι. Έτσι στο άκρως καλοκαιρινό σκηνικό του APLÓ, όπου ο

κατάλευκος καμβάς χρωματίζεται μόνο από προσεκτικά επιλεγμένα φυσικά υλικά στο χρώμα της άμμου, του καλαμιού, της ψάθας και του ξύλου, ερχόμαστε από το πρωί έως το βράδυ για να απολαύσουμε γεύσεις που πατάνε γερά στο χθες αλλά ατενίζουν με σιγουριά το αύριο. Εδώ «απλό» δεν σημαίνει «απλοϊκό», σημαίνει «αυθεντικό, αληθινό, τίμιο και ανεπιτήδευτο».

Το APLÓ δεν είναι ένα ακόμη beach restaurant, είναι μία εμπειρία για όλες τις αισθήσεις στο ομορφότερο location της Αττικής με οδηγό τη γεύση και πρωταγωνιστή την κορυφαία πρώτη ύλη.

Τα πιάτα αφηγούνται μικρές ιστορίες από κάθε γωνιά της χώρας μας και γίνονται το επίκεντρο σε ένα τραπέζι γύρω από το οποίο μαζεύονται οικογένειες, ζευγάρια, φίλοι και παρέες για να περάσουν καλά και να δημιουργήσουν νέες υπέροχες καλοκαιρινές αναμνήσεις με τα πόδια τους θαμμένα στη ζεστή άμμο και το ηλιοβασίλεμα να γίνεται το ιδανικό φόντο στο τέλος μίας ακόμη μαγικής μέρας.



# Τα φαλάφελ της παρέας!



Το καλοκαίρι θέλουμε να τρώμε πιο ελαφριά γεύματα χωρίς όμως να θυσιάζουμε την απόλαυση! Σήμερα είναι η International Falafel Day και σας έχουμε μια πρόταση που θα αρέσει πολύ σε εσάς και την παρέα σας! Πάμε να φτιάξουμε εύκολα και νόστιμα φαλάφελ!

## Θα χρειαστούμε:

- 1 κούπα ρεβίθια (που έχουν μουσκέψει από το προηγούμενο βράδυ)
- 1 φλ. μαϊντανό
- 1 φλ. κόλιανδρο
- 2 -3 σκελίδες σκόρδο
- 8 κ.γ. αλεύρι
- 1 φρέσκο κρεμμύδι ψιλοκομμένο
- 2 κ.γ. κύμινο
- 1 κ.γ. πάπρικα
- 1 κ.σ. χυμό λεμόνι
- αλάτι και πιπέρι
- λάδι (για το τηγάνι)



## TIP

Φτιάξτε σουβλάκια με φαλάφελ και πίτες ολικής άλεσης ή αραβικές, προσθέτοντας ντοματίνια, chips πατάτας με πάπρικα και ό,τι άλλο σας αρέσει. Το ντιπ γιαουρτιού ταιριάζει πολύ!

## Πώς γίνεται:

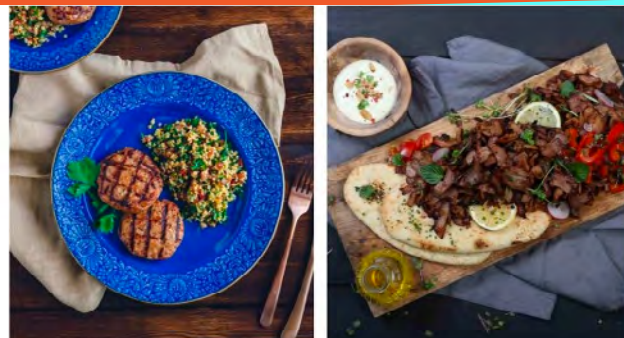
- Στραγγίζουμε τα ρεβίθια και τα βάζουμε στο μπλέντερ μαζί με τα υπόλοιπα υλικά, κρατώντας λίγο αλεύρι. Πολτοποιούμε τα υλικά μας για να δημιουργηθεί ένα ομοιογενές μίγμα και το τοποθετούμε στο ψυγείο για μισή ώρα.
- Πλάθουμε μικρά φαλάφελ και τα τοποθετούμε σε μία ελαφρώς αλευρωμένη επιφάνεια. Βάζουμε λίγο λάδι στο τηγάνι σε μέτρια φωτιά και μετά τοποθετούμε τα φαλάφελ μέχρι αποκτήσουν χρυσαφένιο χρώμα και από τις δύο πλευρές!
- Τα αφαιρούμε από το τηγάνι και έτοιμα!





## Η Creta Farms εμπλουτίζει τη σειρά Εν Ελλάδι Νοστιμιές με δύο νέα προϊόντα

Νοστιμιές με δύο νέες γευστικές επιλογές: τον Γύρο Χοιρινό Πικάντικο Εν Ελλάδι και τα Μπιφτέκια Κοτόπουλο Εν Ελλάδι. Πρόκειται για μία καινοτόμα σειρά κατεψυγμένων προψημένων κρεατοσκευασμάτων, η οποία δημιουργήθηκε ως αποτέλεσμα έρευνας των σύγχρονων διατροφικών τάσεων και καταναλωτικών συνθηκών. Ως στόχο έχει να προσφέρει ολοκληρωμένες σπιτικές διατροφικές προτάσεις, από εκλεκτό κρέας απαράμιλλης ποιότητας. Η υφιστάμενη γκάμα προϊόντων περιλαμβάνει επίσης κοτομπουκιές, χοιρινά κεφτεδάκια, μπιφτέκια χοιρινά και σουτζουκάκια.



Η νέα προσθήκη στην κατηγορία Γύρος Εν Ελλάδι, ο Γύρος Χοιρινός Πικάντικος Εν Ελλάδι παρασκευάζεται αξιοποιώντας τη μοναδική συνταγή Εν Ελλάδι, από υψηλής ποιότητας χοιρινό κρέας, μαριναρισμένο με εξαιρετικό παρθένο ελαιόλαδο, κρητικά αρωματικά βότανα και πιπέρι. Η αγαπημένη σειρά της Creta Farms δεν περιέχει γλουτένη και παρασκευάζεται χωρίς συντηρητικά. Παράλληλα, τα προϊόντα της χαρακτηρίζονται από εξαιρετική ευκολία στην προετοιμασία τους. Όντας προψημένος, ο Γύρος Εν Ελλάδι χρειάζεται μόλις 6-8 λεπτά και είναι έτοιμος για σερβίρισμα.

Μια ακόμη προσθήκη στα κατεψυγμένα, έρχεται να εμπλουτίσει τη σειρά Εν Ελλάδι Νοστιμιές με τα ζουμερά Εν Ελλάδι Μπιφτέκια Κοτόπουλο 420g, γεμάτα μοναδικά αρώματα, που ετοιμάζονται εύκολα και γρήγορα επίσης σε μόλις 6-8 λεπτά. Παρασκευάζονται από εκλεκτό κρέας κοτόπουλου, με εξαιρετικό παρθένο ελαιόλαδο, χωρίς συντηρητικά και είναι χαμηλά σε λιπαρά, όμως με υψηλή περιεκτικότητα σε πρωτεΐνες.

## Press Room

### 7 χρόνια e-fresh.gr - πάρτι προσφορών και διαγωνισμοί!



Πριν από 7 χρόνια γεννήθηκε η e-fresh.gr και μια νέα εποχή ξεκίνησε για το ηλεκτρονικό supermarket στην Ελλάδα. Με μια μεγάλη ποικιλία προϊόντων, πολλαπλούς τρόπους πληρωμής και φοβερή ταχύτητα εξυπηρέτησης μάθαμε να κάνουμε την ζωή μας πιο εύκολη (και να κρατάμε το ψυγείο μας γεμάτο) αποφεύγοντας ουρές και κουβάλημα.

Με την e-fresh.gr δεν μας λείπει τίποτα – το site έχει χιλιάδες προϊόντα σε τρόφιμα και άλλα είδη, μια μεγάλη ποικιλία βιολογικών και vegan επιλογών αλλά και boutique brands, ακόμη και πετσέτες θαλάσσης! Πέρα από τις εβδομαδιαίες προσφορές που ανανεώνονται συνεχώς, η e-fresh διατηρεί ίδιο επίπεδο τιμών με τα φυσικά καταστήματα κάνοντας το ηλεκτρονικό εμπόριο προσίτο σε όλους. Η e-fresh.gr γίνεται 7 και γιορτάζει με ένα μοναδικό πάρτι εκπτώσεων. Προλάβετε

τώρα τις ειδικές προσφορές των γενεθλίων της και ίσως επωφεληθείτε ακόμη παραπάνω: 7 νικητές κερδίζουν από μια δωροεπιταγή των 70 ευρώ μετά από κλήρωση. Το μόνο που έχετε να κάνετε είναι να βάλετε την παραγγελία σας την εβδομάδα 12/06/2023 – 18/06/2023.



## Ένα στρέμμα παιχνιδότοπος στην καρδιά του Άλσους Ιλισίων

Μια «φωλιά» παιχνιδιού -ενός στρέμματος- θα βρουν οι μικροί Αθηναίοι στο Άλσος Ιλισίων. Πρόκειται για την πλήρως ανακαινισμένη παιδική χαρά στον Άγιο Χαράλαμπο, η οποία μεταμορφώθηκε από τον Δήμο Αθηναίων σ' έναν σύγχρονο, άνετο και ασφαλή χώρο αναψυχής και ψυχαγωγίας για παιδιά. Η νέα παιδική χαρά, η οποία βρίσκεται σε αυτόν τον μοναδικής ομορφιάς πνεύμονα πρασίνου της Αθήνας, έχει διαμορφωθεί με τα πιο σύγχρονα πρότυπα ασφαλείας. Είναι πιστοποιημένη και απολύτως προσβάσιμη σε ΑμεΑ, ενώ διαθέτει, πλέον, νέα όργανα παιχνιδιού, σύγχρονες υποδομές και κατάλληλο αστικό εξοπλισμό.



Σ' έναν ειδικά διαμορφωμένο και ασφαλή χώρο, ο οποίος «αγκαλιάζεται» από τα πεύκα του άλσους, τα παιδιά της πόλης μπορούν να δουν το «παραμύθι» να ζωντανεύει. Οι εξοπλισμοί του χώρου είναι κατασκευασμένοι από ξύλο και μέταλλο προκειμένου να εναρμονίζονται με το περιβάλλον του χώρου. Τα νέα όργανα παιχνιδιού που έχουν τοποθετηθεί δίνουν ξεχωριστές νότες χαράς στην καθημερινότητά τους. Κούνιες για παιδιά όλων των ηλικιών, τελεφερίκ με πλατφόρμα εκκίνησης, ξύλινα παιχνιδόπιτα με τσουλήθρα και τοίχους αναρρίχησης είναι μόνο μερικά από τα παιχνίδια που συναντούν γονείς και παιδιά σε αυτό τον σύγχρονο χώρο αναψυχής που διαμόρφωσε ο Δήμος Αθηναίων. Οι χώροι διαθέτουν, επίσης, ελαστικά δάπεδα που πληρούν τις προδιαγραφές των ευρωπαϊκών προτύπων, διαμορφωμένο και περιφραγμένο χώρο με μεταλλική περίφραξη και είναι απολύτως προσβάσιμες σε οχήματα έκτακτης ανάγκης.

## Η Mattel παρουσιάζει μια σειρά προϊόντων εμπνευσμένη από την ταινία της Barbie

**Barbie**  
The Movie

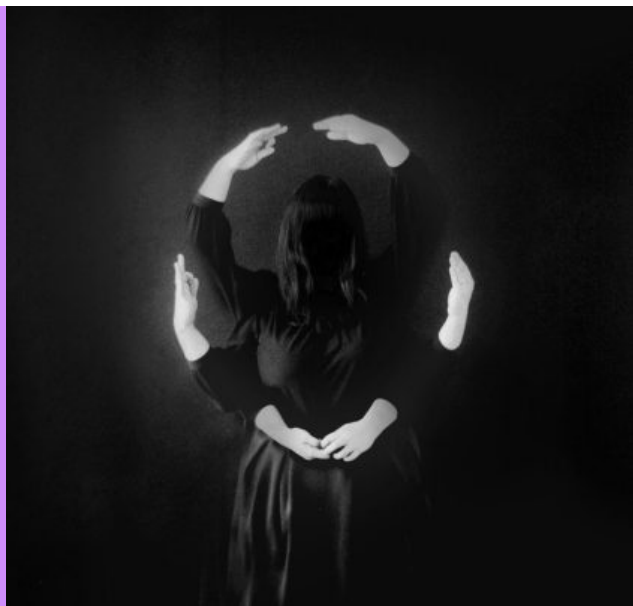


Η Mattel ανακοίνωσε μια νέα σειρά προϊόντων εμπνευσμένη από την πολυαναμενόμενη ταινία «Barbie™». Η σειρά δημιουργήθηκε σε συνεργασία με την Warner Bros. Pictures με την ταινία «Barbie™» να κάνει το ντεμπούτο της στους κινηματογράφους στις 20 Ιουλίου. Μικροί και μεγάλοι θαυμαστές της Barbie θα μπορούν να γίνουν κομμάτι της ταινίας και να διηγηθούν ακόμα περισσότερες ιστορίες παίζοντας με UNO®, Hot Wheels®, Fisher-Price®, MEGA™ και Barbie.

Η σειρά με κούκλες από την ταινία «Barbie™» περιλαμβάνει εμβληματικές εμφανίσεις της Barbie, του Ken και των νέων χαρακτήρων καθώς ανακαλύπτουν τον κόσμο πέρα από την Barbie Land. Η συλλογή εμπνέεται από το Barbiescore™ κίνημα, την μοναδική ενέργεια του Ken, τα ρούχα καθώς και τα ασορτί σύνολα που φοράνε οι χαρακτήρες στην ταινία. Η συλλογή περιλαμβάνει επίσης πολλά αξεσουάρ, όπως ένα μίνι αντίγραφο του τριώροφου DreamHouse™ από τα MEGA και ένα εντυπωσιακό ροζ RC Corvette® από τα Hot Wheels.

Η συλλογή των προϊόντων της ταινίας «Barbie™» θα είναι διαθέσιμη σε συλλεκτική συσκευασία και θα βρίσκεται στην ελληνική αγορά από μέσα Ιουνίου. Συνεχίζοντας τον εορτασμό της ταινίας, η Mattel θα κυκλοφορήσει μια σειρά προϊόντων με θέμα τον κινηματογράφο σε συνεργασία με πάνω από 100 brands μόδας, ομορφιάς και αξεσουάρ, ξεκινώντας αυτόν τον μήνα.





## Subset Festival: Ένα φεστιβάλ μέσα στο φεστιβάλ

Ένα εκρηκτικό πενθήμερο μουσικής, το Subset Festival, διοργανώνει για πρώτη φορά στην ιστορία του το Φεστιβάλ Αθηνών Επιδαύρου από τις 21 έως τις 25 Ιουνίου.

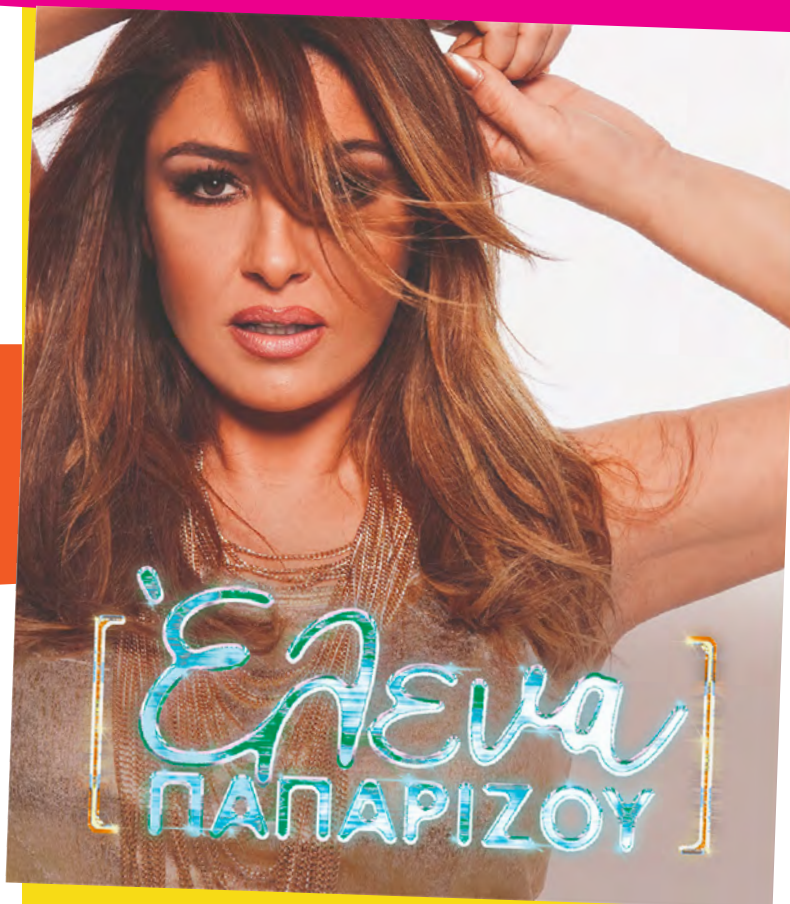
Σε συμπαραγωγή με το Ωδείο Αθηνών, το Φεστιβάλ παρουσιάζει φέτος ένα ολοκαίνουριο πρότζεκτ σε καλλιτεχνική επιμέλεια του Σταύρου Γασπαράτου, που στόχο έχει να προβάλλει τις νέες τάσεις που επικρατούν στον χώρο της νέας μουσικής παγκοσμίως.

Μεγάλα ονόματα όπως ο Robert Henke και η Kali Malone, η πρωτοεμφανιζόμενη στην Ελλάδα Hekla, και άλλοι καταξιωμένοι και ανερχόμενοι καλλιτέχνες από τη χώρα μας και το εξωτερικό δίνουν ένα πολυήμερο ραντεβού σύγχρονης μουσικής δημιουργίας και διασκέδασης.

Στο Subset συμμετέχουν σχήματα και καλλιτέχνες σύγχρονης μουσικής από την Ελλάδα και το εξωτερικό, δημιουργώντας ένα συναρπαστικό μείγμα. Στο Ωδείο θα βρεθούν ο θρυλικός Robert Henke, η Αμερικανίδα συνθέτρια Kali Malone, η Ισλανδή Hekla, ο καινοτόμος Sébastien Roux, το καλλιτεχνικό δίδυμο Vinyl –terror & –horror, η dj Electric Indigo, κάποιιοι από τους οποίους έρχονται για πρώτη φορά στη χώρα μας. Μαζί τους οι Έλληνες καλλιτέχνες Ergon Ensemble, MMMΔ & Alem, Saber Rider, Aroent. Το Subset επίσης περιλαμβάνει δύο αναθέσεις στα σύγχρονα ελληνικά σύνολα TETTIE και Trigger Happy, που δημιουργούν δύο νέα έργα-εγκαταστάσεις στη Νέα Σκηνή του Ωδείου Αθηνών ειδικά για το Φεστιβάλ Αθηνών Επιδαύρου.

Πληροφορίες εισιτηρίων: <http://aefestival.gr/plio-fories-eisitirion/>

## Μεγάλη συναυλία με την Έλενα Παπαρίζου στο Άλσος Περιστερίου!



Στο πλαίσιο των καλοκαιρινών εκδηλώσεων του Δήμου Περιστερίου, οι πολίτες θα μπορούν να απολαύσουν μια από τις κορυφαίες Ελληνίδες τραγουδίστριες.

Συγκεκριμένα τη Δευτέρα 12 Ιουνίου 2023 στις 20:30, η Έλενα Παπαρίζου θα βρεθεί στη σκηνή του Άλσους Περιστερίου για μια μοναδική συναυλία.

Είσοδος: Ελεύθερη





ΣΤΕΛΛΑ ΠΑΝΑΓΙΩΤΟΠΟΥΛΟΥ



# ΙΩΝ Ο ΚΥΩΝ

Περί συνύπαρξης  
ανθρώπων και ζώων

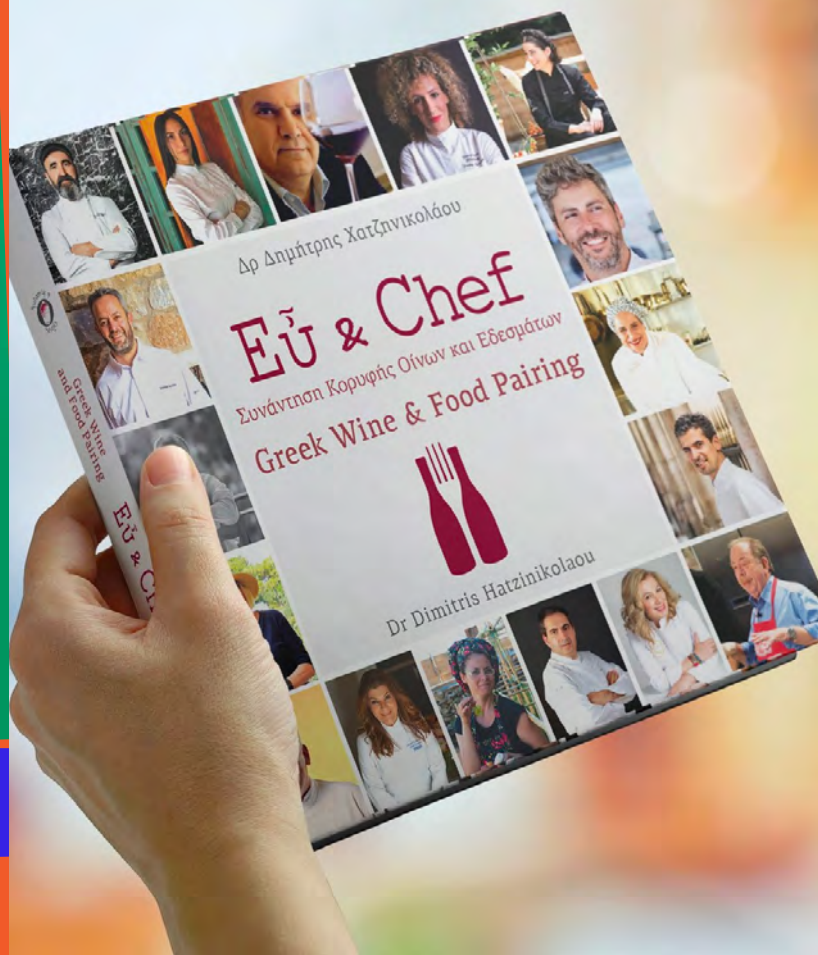
ΙΚΑΡΟΣ

## Ίων ο Κύων

Ο τετράποδος ήρωας της Στέλλας Παναγιωτοπούλου ψάχνει απαντήσεις στον Δαρβίνο, στα μυστήρια της εξέλιξης αλλά και στις περιπέτειες του Μπακ του Τζακ Λόντον στην Άγρια Δύση. Οι αριστοκράτες καθαρόαιμοι του είδους του, όπως ο Φλας της Βιρτζίνια Γουλφ, τον μπλέκουν στον λαβύρινθο των ανισοτήτων μεταξύ αριστοκρατών και πληβείων. Ο Μάγκας της Πηνελόπης Δέλτα του προσφέρει διέξοδο στα προβλήματα ταυτότητας που τον ταλανίζουν. Ο κ. Κοκαλιάρης του Πωλ Όστερ και τα βάσανα του Πλάσματος του Φρανκενστάιν τον φέρνουν αντιμέτωπο με τον πόνο και τη μοναξιά.

Η συνειδητοποίηση ότι στην Άπω Ανατολή οι σκύλοι είναι εκλεκτός μεζές τον βυθίζει σε κατάθλιψη. Αναρωτιέται αν οι χορτοφάγοι έχουν ηθικό πλεονέκτημα έναντι των κρεατοφάγων και αν η απελευθέρωση των ζώων από τον άνθρωπο είναι όνειρο των ζώων ή κάποιων ρομαντικών φιλόζωων. Ο Τζωρτζ Όργουελ και η Φάρμα των Ζώων επιβεβαιώνουν την καχυποψία του για τις ουτοπίες. Ζαλισμένος από όλες αυτές τις διαμάχες, ερωτεύεται τη Δανάη, ένα δελφίни, και γεύεται έναν έρωτα, μήτε γήινο μήτε θαλασσινό, μα των ανοιχτών οριζώντων. Από τις εκδόσεις ΙΚΑΡΟΣ.

## Eu & Chef



Μια δίγλωσση Ελλ-οιική συνάντηση κορυφής με 16 σεφ, 64 αγαπημένες συνταγές, 92 βραβευμένα οινοποιεία & 256 κρασιά, που προσπαθεί να απαντήσει οινο-λογικά στο διάχυτο ερώτημα του σύγχρονου Pairing, μέσα από 350 πολύχρωμες σελίδες γευστικών συνδυασμών για κλασσικούς & τολμηρούς ουρανίσκους....

Από τις εκδόσεις Οίνος ο Αγαπητός.





quote of the day

"WE CAN ONLY LEARN TO LOVE BY LOVING."

Σήμερα  
γιορτάζουν!  
Ονούφριος,  
Ονούφρης, Ονουφρία



tip of the day

"Love is what makes the ride worthwhile."

– Franklin P. Jones

12 Ιουνίου

- › Παγκόσμια Ημέρα κατά της Παιδικής Εργασίας
- › International Falafel Day
- › National Loving Day
- › National Red Rose Day