

The best beer in the world? Probably.

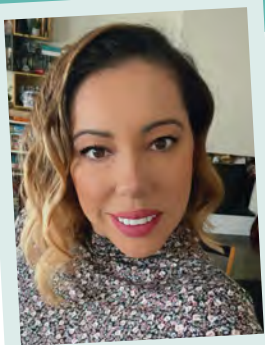


SAY *yes* to the **press**



**ΦΩΤΟΒΟΛΤΑΪΚΑ
ΚΑΙ ΣΤΟ ΔΙΑΣΤΗΜΑ!**

Good morning SayYessers!



Φτιάξε καφέ να στα πω...

Καλημέρα **SayYesser!!!**

Όταν πήγαινα σχολείο, τότε στα παλιά χρόνια που ακόμα υπήρχαν οι δέσμες αν θυμάστε, απέφευγα οτιδήποτε είχε να κάνει με αρχαία και λατινικά. Πολλά χρόνια αργότερα ανακάλυψα όχι 1, ούτε 2 αλλά 4 λατινικές φράσεις που μπορούν να μας αλλάξουν τον τρόπο που σκεφτόμαστε:

Sapere Aude

Μια φράση που διαδόθηκε από τον Καντ που μπορεί να μεταφραστεί ως "τολμήστε να σκεφτείτε".

Αυτή η φράση ήταν το σύνθημα του Διαφωτισμού (1688–1789). Το Sapere Aude υπονοεί την ατομικότητα ως κίνητρο ζωής.

Η ευθύνη να τολμήσεις και να σκεφτείς αφορά μόνο εμένα. Είναι κάτι που δεν μπορεί να ανατεθεί σε κάποιον άλλο είναι όλη δική σου, είναι ευθύνη σου αλλά και δικαίωμά σου. «Μην σκέφτεσαι τι μπορεί να κάνει η κοινωνία για σένα, αλλά τι μπορείς να κάνεις εσύ για την κοινωνία».

Υποδηλώνει τη στάση αφοσίωσης, εξυπηρέτησης και ατομικής ευθύνης που αλλάζει την οπτική μας για τη ζωή και τη βελτιώνει.

Res Non Verba

Είναι μια φράση από τον Cato, the Elder, που σημαίνει «πράξεις, όχι λόγια». Και είναι μια δυνατή φράση όταν την εσωτερικεύεις.

Δεν ξέρω για σένα, αλλά πολλοί από μας έχουμε περάσει αρκετά χρόνια απλά μιλώντας πολύ ή κάνοντας συνεχώς παράπονα ή απλά ονειρευόμαστε τη ζωή που θέλουμε όμως δεν κάνουμε το παραμικρό για να την αποκτήσουμε.

Το Res Non Verba είναι πιο ισχυρό από οποιοδήποτε μάντρα και η κατανόηση και η εφαρμογή του θα μας πάει εκεί που ονειρευόμαστε να φτάσουμε!

Nihil habentes et omnia possidentes

Μια λατινική φράση που σημαίνει "να μην έχεις τίποτα και να τα έχεις όλα". Και είναι μια πνευματική στάση μπροστά στις αντιξοότητες.





Αυτό το είδος συμπεριφοράς επέτρεψε στον Γκάντι, στον Μαντέλα, στον Πέπε Μουχίκα και σε πολλούς άλλους να περάσουν μεγάλες περιόδους στη φυλακή χωρίς να τρελαθούν.

Αν είσαι ο κύριος του εαυτού σου, αυτό είναι το μόνο που χρειάζεσαι.

Η φράση έγινε δημοφιλής από τον Thomas Moro, ο οποίος, επειδή αρνήθηκε να υπογράψει ένα χαρτί που ταίριαζε στον βασιλιά του και ήταν πιστός στις θρησκευτικές του πεποιθήσεις, κατέληξε πρώτα στη φυλακή και μετά αποκεφαλίστηκε.

Όπως έγραψε σε ένα γράμμα, πέθανε πιστός και δεν πρόδωσε τον εαυτό του.

Οι πνευματικές αρετές είναι κοσμήματα που πρέπει να προστατεύουμε και να μην τα πουλάμε με οποιοδήποτε τίμημα γιατί ο σκοπός συνήθως δεν δικαιώνει τα μέσα.

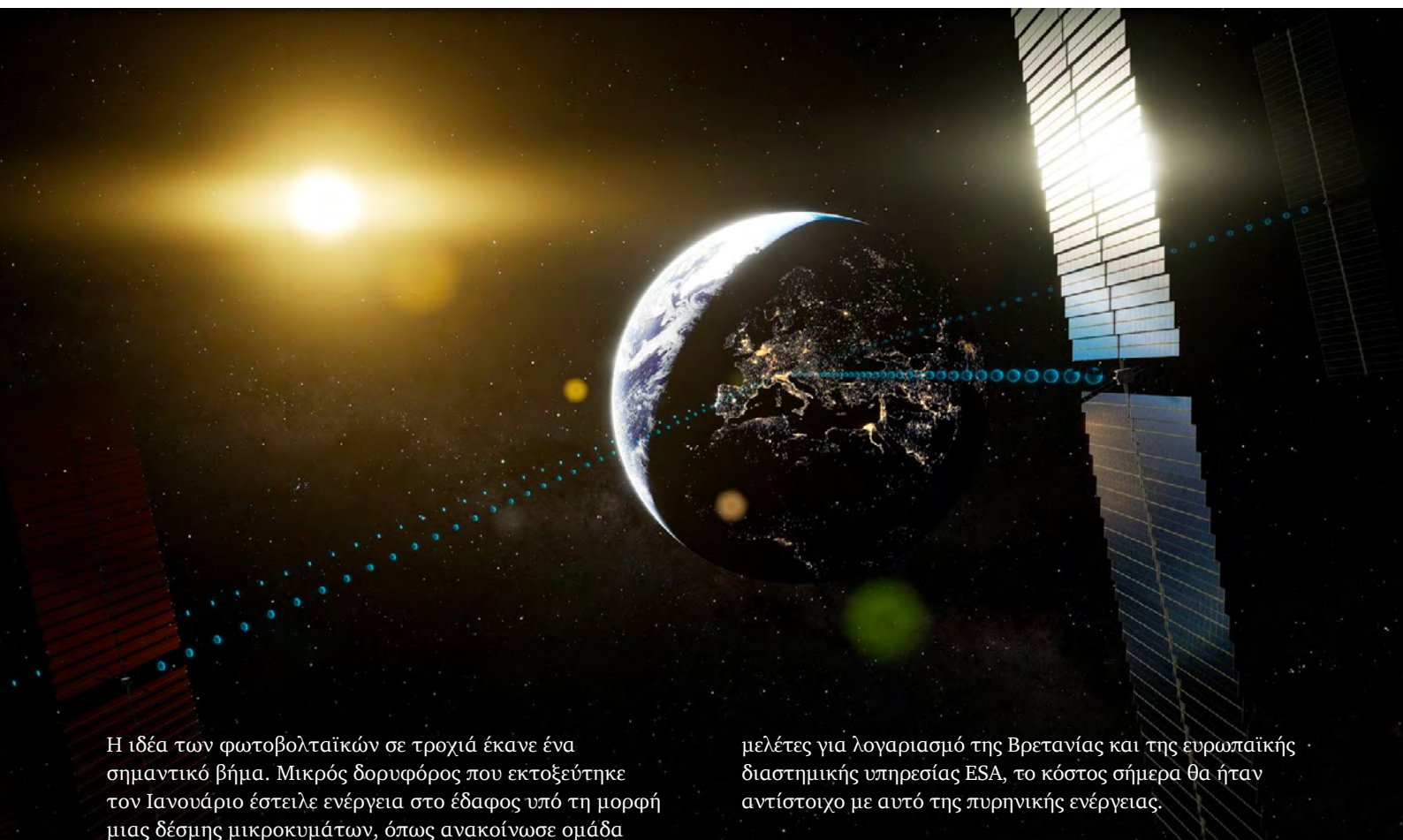
Servire est regnare

"Το να υπηρετείς σημαίνει να βασιλεύεις"! Πολλοί οι υποστηρικτές που ισχυρίζονται ότι δεν υπάρχει τίποτα καλύτερο από το να προβλέπεις τις ανάγκες των άλλων και να καλλιεργείς μια στάση αφοσίωσης. Μάλιστα λένε πως αν το κάνεις η ζωή σου θα βελτιωθεί τόσο πολύ που δεν θα το πιστεύεις...

Tip of the Day: Non-Serviam για μένα που είμαι και αναρχικό στοιχείο. Αυτή η φράση αποδίδεται στον ίδιο τον Εωσφόρο, ο οποίος λέγεται ότι την πρόφερε για να τοποθετηθεί ενάντια στον Θεό. Σημαίνει "δεν σε υπηρετώ" και για μένα προφανώς δεν απευθύνεται στα Θεία αλλά είναι γενικά ένας τρόπος ζωής και είναι μια ισχυρή υπενθύμιση του τι δεν πρέπει να κάνω αν θέλω να έχω μια πραγματικά ευτυχισμένη ζωή. Non-Serviam για μένα λοιπόν σε ελεύθερη μετάφραση είναι "ναι να σε εξυπηρετήσω όχι όμως να σε υπηρετήσω". Καταλαβαίνεις τη διαφορά;

Φωτοβολταϊκά και στο Διάστημα!

Τα φωτοβολταϊκά έφτασαν μέχρι το Διάστημα! Δορυφόρος μετέδωσε για πρώτη φορά ενέργεια στη Γη!



Η ιδέα των φωτοβολταϊκών σε τροχιά έκανε ένα σημαντικό βήμα. Μικρός δορυφόρος που εκτοξεύτηκε τον Ιανουάριο έστειλε ενέργεια στο έδαφος υπό τη μορφή μιας δέσμης μικροκυμάτων, όπως ανακοίνωσε ομάδα στο Ινστιτούτο Τεχνολογίας της Καλιφόρνιας.

Παρόλο που οι ηλιακοί συλλέκτες είχαν συνολική επιφάνεια σε μέγεθος πιάτου και η ισχύς του πομπού περιοριζόταν στα 200 χιλιοστά του watt, η δέσμη ανιχνεύθηκε από δέκτη στην Καλιφόρνια.

Μια παλιά ιδέα που ανανεώθηκε και προχωράει...

Η ιδέα της ενέργειας από το Διάστημα δεν είναι καινούργια. Κατά την ενεργειακή κρίση του '70 η NASA εξέτασε τη δυνατότητα πειράματος. Ωστόσο τότε το κόστος για κάτι τέτοιο ανερχόταν στο ένα τρισεκατομμύριο δολάρια! Αυτό επειδή ένα τροχιακό σύστημα ικανό να παράγει την ενέργεια ενός θερμοηλεκτρικού σταθμού θα έπρεπε να έχει έκταση αρκετά τετραγωνικά χιλιόμετρα. Τώρα όμως τα δεδομένα άλλαξαν! Η τεχνολογία των φωτοβολταϊκών έχει σημειώσει τεράστια πρόοδο και το κόστος εκτόξευσης φορτίων σε τροχιά έχει μειωθεί σημαντικά, καθώς υπάρχουν εταιρίες όπως η SpaceX. Σύμφωνα με πρόσφατες

μελέτες για λογαριασμό της Βρετανίας και της ευρωπαϊκής διαστημικής υπηρεσίας ESA, το κόστος σήμερα θα ήταν αντίστοιχο με αυτό της πυρηνικής ενέργειας.

Σε τροχιά ανάπτυξης

Μπορεί να φαντάζει σαν κάτι πολύ μακρινό ωστόσο η ιδέα αναπτύσσεται, δεδομένου ότι το Caltech (Ινστιτούτο Εισαγωγής Τεχνολογίας Καλιφόρνιας) συνεχίζει τις δοκιμές. Επίσης, στο ίδιο μήκος κύματος κινούνται η ιαπωνική διαστημική υπηρεσία JAXA αλλά και εταιρίες όπως η Northrop Grumman.



Η Foundever, παγκόσμιος ηγέτης στην εξυπηρέτηση πελατών (CX), ανακηρύχθηκε «Εταιρία της Χρονιάς» από την Frost&Sullivan

Το ελληνικό γραφείο της Foundever υποδέχθηκε με την σειρά του, τη διάκριση «Εταιρία της Χρονιάς» από την Frost & Sullivan. Το βραβείο «Εταιρία της Χρονιάς» της Frost & Sullivan, είναι κορυφαία διάκριση και αναγνωρίζει τον συμμετέχοντα που αποτελεί παράδειγμα στην οραματική καινοτομία, την κορυφαία απόδοση στην αγορά και την απaráμιλλη εξυπηρέτηση πελατών.

Η Frost & Sullivan, επισκέφθηκε τα γραφεία της Foundever στην Αθήνα και συνάντησε την ελληνική ομάδα η οποία παρείχε τα καλύτερα παραδείγματα στρατηγικής εφαρμογής που έπαιξαν καθοριστικό ρόλο στην απονομή της διάκρισης. Η επιτροπή αξιολόγησης της Frost & Sullivan εκτιμά, ότι το ελληνικό παράρτημα της Foundever διαθέτει -μεταξύ άλλων-, χαμηλά ποσοστά αποχωρήσεων και απουσιών, υψηλές βαθμολογίες αναφορικά με την ικανοποίηση των πελατών, καθώς επίσης, καταγράφει υψηλά έσοδα και αύξηση των εργαζομένων, σε μια σημαντικά ανταγωνιστική αγορά.

Επιπλέον, η Foundever έχει αποδείξει ότι βασικό της μέλημα είναι η ικανοποίηση των εργαζομένων, καθώς αποτελεί βασική προϋπόθεση για την ικανοποίηση των πελατών. Χαρακτηριστικό παράδειγμα αυτής της λογικής είναι το My Associate Experience (MAX) – μια πρωτοβουλία που επιτρέπει την διοίκηση της εταιρίας να αλληλοεπιδρά με διαφάνεια με όλους τους εργαζομένους σε μια παγκόσμια ψηφιακή κοινότητα.

Στο πλαίσιο της εν λόγω πρωτοβουλίας, η Foundever έχει προχωρήσει στην δημιουργία των hubs, τα οποία είναι οι φυσικές τοποθεσίες των γραφείων της εταιρίας, που διακρίνονται για την μοναδική αισθητική εργασιακού χώρου με στόχο την αλληλοεπίδραση και την δημιουργία εργασιακής κοινότητας μεταξύ των υπαλλήλων. Στο hub της Αθήνας, υπάρχουν χώροι όπου οι εργαζόμενοι μπορούν να κοινωνικοποιηθούν καθώς και χώροι επαγγελματικής ανάπτυξης και συσκέψεων που επιτρέπουν στους συναδέλφους να είναι δημιουργικοί, ανταλλάσσοντας ιδέες και μαθαίνοντας ο ένας από τον άλλον.

Για να διαβάσετε την πλήρη αναφορά της Frost & Sullivan, επισκεφθείτε τον [σύνδεσμο](#).

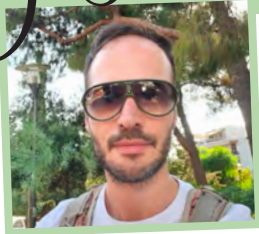


Ήξερες ότι...

Ο ανανάς κάνει καλό και στην επιδερμίδα



Ο ανανάς περιέχει πολύτιμα συστατικά, βιταμίνη Α, C, ασβέστιο, κάλιο, μαγνήσιο και μαγγάνιο. Επιπλέον, περιέχει το ένζυμο βρωμελαΐνη που βοηθά στην πέψη αλλά και στην ίαση της επιδερμίδας από φλεγμονές, ακμή, τραυματισμούς και εγκαύματα. Μάλιστα αν τον συνδυάσετε με καρύδα, σπόρους Chia, μπανάνα και κourkouμά ενισχύει την παραγωγή κολλαγόνου και αυξάνει την ελαστικότητα του δέρματος.



Αλέξανδρος Κουτρομάνος,
Personal Trainer-
Fitness Consultant



Διατροφικοί και προπονητικοί μύθοι made in gym!

Γυμναστήριο: Κανονικά ορίζεται ως ένας χώρος γυμναστικής και κοινωνικοποίησης! Δυστυχώς στην πράξη, είναι ένας χώρος διάδοσης πολλών λανθασμένων αντιλήψεων γύρω από τη διατροφή και την προπόνηση... Ας δούμε τους πιο διαδεδομένους γυμναστηριακούς μύθους...



Διατροφή

Για να φτιάξεις σώμα πρέπει να πάρεις συμπληρώματα διατροφής

Το λέει και η λέξη: Συμπλήρωμα διατροφής, με άλλα λόγια αν η διατροφή σου καλύπτει όλα τα θρεπτικά συστατικά που χρειάζεται ο οργανισμός σου, δεν χρειάζεται να πάρεις κανένα συμπλήρωμα διατροφής...



Για να χτίσεις μυς πρέπει να πάρεις μεγάλη ποσότητα πρωτεΐνης

Σίγουρα η πρωτεΐνη στη διατροφή σου θα σε βοηθήσει να χτίσεις μυς, από την άλλη δεν είναι ανάγκη να λαμβάνεις υπερβολικές ποσότητες πρωτεΐνης! 1,2-2 gr ανα κιλό σωματικού βάρους είναι η ποσότητα που χρειάζεται το σώμα σου προκειμένου να χτίσει μυϊκό ιστό...



PROTEINS





Θα πρέπει να καταναλώνεις μεγάλο αριθμό θερμίδων

Οι έξτρα θερμίδες από όπου και αν προέρχονται, δεν μπορούν να μετατραπούν σε μυς! Το αποτέλεσμα θα είναι να αυξηθεί το βάρος σου και κατά συνέπεια το λίπος σου, καθώς και το αίσθημα φουσκώματος και δυσπεψίας...

Προπόνηση

Για να δεις διαφορά στο σώμα σου, θα πρέπει να προπονήσαι με τις ώρες

Το μόνο που θα καταφέρεις είναι να καταπονήσεις σε μεγάλο βαθμό το σώμα σου και να πολλαπλασιάσεις τις πιθανότητες

τραυματισμών... Μην χαζεύεις μεταξύ των σετ, τήρησε τα διαλείμματα των προπονήσεών σου και δες το σώμα σου να αλλάζει μέσα σε 45' - 60'.





Χρειάζεσαι πολλά σετ ανα προπόνηση

Δεν είναι ανάγκη να κάνεις 100 σετ σε κάθε προπόνηση! Συνήθως 12-15 σετ (ανά προπόνηση) είναι αρκετά για τις μεγάλες μυϊκές ομάδες (Πλάτη - Πόδια - Στήθος) και 9-12 για τις μικρές (Δικέφαλοι - Τρικέφαλοι - Ωμιοι).

Μόνο τα πολλά κιλά χτίζουν μυς

Το μεγαλύτερο λάθος που κάνουν οι περισσότεροι ασκούμενοι στο γυμναστήριο: Θυσιάζουν τη σωστή τεχνική της άσκησης προκειμένου να σηκώσουν περισσότερα κιλά! Αυτό έχει σαν αποτέλεσμα: Μειωμένο εύρος κίνησης και περισσότερους τραυματισμούς... Προτίμησε ελαφρύτερα κιλά προκειμένου να έχεις καλύτερη τεχνική και κατά συνέπεια πλήρες εύρος κίνησης!

Ωστόσο μην ξεχνάς ότι οι 2 τελευταίες επαναλήψεις θα πρέπει να σε ζορίζουν αρκετά, αν θες να έχεις τα μέγιστα οφέλη...

Η αερόβια άσκηση καίει τους μυς

Φυσικά και δεν ισχύει κάτι τέτοιο, εκτός και αν κάνεις αερόβια με τις ώρες... Η αερόβια προπόνηση πρέπει οπωσδήποτε να περιλαμβάνεται στην προπονητική σου ρουτίνα, καθώς ωφελεί το καρδιοαναπνευστικό σύστημα και συμβάλλει γενικότερα σε μια καλύτερη υγεία...

Το ότι κάποιος είναι γυμνασμένος δεν σημαίνει ότι γνωρίζει τις ανάγκες του δικού σου σώματος...

Αν θες να γνωρίσεις (σωστά) τις ανάγκες του δικού σου σώματος, εμπιστέψου τους επαγγελματίες της άσκησης (γυμναστές) και της διατροφής (διατροφολόγους)...



Γιόρτασαν το Καλοκαίρι με ένα δροσερό Ουζάκι!

Όσοι ταξίδεψαν στις 2 Ιουνίου με προορισμό την Ελλάδα και το αεροδρόμιο «Ελευθέριος Βενιζέλος» απόλαυσαν μια ευχάριστη έκπληξη: Το Ούζο Πλωμαρίου επιλέχθηκε μέσω διαγωνισμού από τον Διεθνή Αερολιμένα Αθηνών για να καλωσορίσει τους καλοκαιρινούς επισκέπτες της Αθήνας και έτσι στο αεροδρόμιο διοργανώθηκε ένα όμορφο event με άρωμα Ελλάδας και πρωταγωνιστή το εθνικό μας απόσταγμα που δεν είναι άλλο από το Ούζο!

Το Ούζο Πλωμαρίου σε συνεργασία με το αεροδρόμιο της Αθήνας προσέφερε στους επιβάτες των πτήσεων που πραγματοποιήθηκαν στις 2 Ιουνίου το αγαπημένο τους Ούζο: Λίγο μετά την προσγείωση τους στην Ελλάδα, οι πρώτοι ταξιδιώτες του Καλοκαιριού, παρέλαβαν μια φιάλη από το 100% διπλής απόσταξης Ούζο Πλωμαρίου. Το πρωτότυπο αυτό καλωσόρισμα στους αφιχθέντες επιβάτες έγινε στην αίθουσα αφίξεων του αεροδρομίου και συνοδευόταν από έναν μίνι οδηγό Ουζοποσίας.

Έλληνες και ξένοι ταξιδιώτες “πήραν γεύση” Ελλάδα, λίγα λεπτά αμέσως μετά την προσγείωσή τους και έτσι ξεκίνησαν οι διακοπές τους με μια όμορφη εμπειρία, λαμβάνοντας ως δώρο το Νο.1 ελληνικό Ούζο, το Ούζο Πλωμαρίου.

Δεν είναι η πρώτη φορά που το «Ελευθέριος Βενιζέλος» εύχεται στους επισκέπτες του Καλό Καλοκαίρι με ένα караφάκι Ούζο. Το περασμένο Καλοκαίρι η εκδήλωση είχε επαναληφθεί καθώς και τότε όπως και τώρα οι φίλοι της σελίδας του [Αεροδρομίου στο FB](#), στο ερώτημα τι χαρακτηρίζει το ελληνικό Καλοκαίρι απάντησαν και απαντούν με το χέρι στην καρδιά «Ένα караφάκι Ούζο»!!



Το πιο παράξενο νησί του πλανήτη

SAY *yes* & get impressed



The Alien Beauty of Socotra Island



Watch later



Share



Watch on YouTube

Το νησί Σοκότρα θεωρείται ένας από τους πιο περίεργους προορισμούς του πλανήτη και έχει χαρακτηριστεί το πιο παράξενο νησί του κόσμου! Εκεί υπάρχουν βουνά, σπήλαια, παραλίες και φυτά που όμοιά τους δεν θα δεις πουθενά αλλού. Σοκότρα σε ελεύθερη μετάφραση σημαίνει «Ευδαιμονία». Το νησί αποτελεί τμήμα του εδάφους της Υεμένης και αποτελείται από μια μικρή αλυσίδα από τέσσερα νησιά στον Ινδικό Ωκεανό.



Μαρία Αγραπίδου DDS, Χειρουργός Οδοντίατρος
Αντιπρόεδρος Υγείας στις Γυναίκες της Ευρωπαϊκής Ένωσης EUW
Πρόεδρος του Επιστημονικού Περιοδικού του Οδοντιατρικού
Συλλόγου Πειραιά και μέλος του Δ.Σ.



Θάλασσα και Υγεία

(Μέρος Α)

Απέραντο πέλαγος η ψυχή του καθενός μας. Κι αν μπορούσα πραγματικά να παρομοιάσω τη ζωή με κάτι, τότε αυτό θα ήταν η θάλασσα.

Πότε ήρεμη, πότε γαλήνια και πότε φουρτουνιασμένη. Κι η ψυχή κάθε που υψώνει το κύμα μέσα μας, σαν μαγνήτης τρέχει κοντά της. Και βλέπεις αυτό το απέραντο γαλάζιο σαν να θέλουν τα μάτια σου να δουν πέρα απ' τον ορίζοντα. Σαν να χορταίνει το μέσα μας μ' αυτό το απέραντο γαλάζιο.

Η θάλασσα είναι μεγάλη θεραπεύτρια. Όταν βρίσκεσαι κοντά της, δεν χρειάζεται να κάνεις τίποτε άλλο από το να αφεθείς στη μεγάλη, γαλάζια αγκαλιά της – που γιατρεύει την ψυχή και το σώμα – και να ρεμβάσεις. Τα υπόλοιπα τα αναλαμβάνει εκείνη και μάλιστα δωρεάν.

Πρώτα θεραπεύει την ψυχή...

➤ Όταν αντικρίζεις για πολλή ώρα το γαλάζιο χρώμα της θάλασσας, είναι σαν να κάνεις την καλύτερη ψυχοθεραπεία. Το συγκεκριμένο χρώμα έχει την ιδιότητα να ενεργεί απευθείας στο κεντρικό νευρικό σύστημα και να ηρεμεί το σώμα και την ψυχή, όπως ακριβώς και το πράσινο (στην περίπτωση που τα νερά είναι σμαραγδένια). Ο «μπλε χώρος» βοηθάει στην απαλλαγή του ανθρώπου από αγχωτικές σκέψεις

και κατ' επέκταση, είναι ευκολότερη η εύρεση λύσεων σε διάφορα θέματα καθώς και ο σχεδιασμός κι ο προγραμματισμός δράσεων κι ενεργειών. Είναι το κατάλληλο στάδιο για Διαλογισμό.

- Διώχνει την κατάθλιψη. Οφείλεται στον υπνωτικό ήχο των κυμάτων και στις χαλαρωτικές εικόνες που σχηματίζει το νερό, που φαίνεται να ξεπλένουν και ν' απομακρύνουν κάθε δυσάρεστη σκέψη.
- Αυξάνει την πνευματική παραγωγικότητα και δίνει έμπνευση καταπολεμώντας την ανία. Η επαφή με τη φύση και κυρίως με το στοιχείο του νερού, καθαρίζει το μυαλό και γαληνεύει την ψυχή ώστε να μπορέσει ο άνθρωπος να δει με μεγαλύτερη αισιοδοξία και με πιο υγιή αντιμετώπιση την καθημερινότητά του.
- Όπως έχει αποδειχθεί από τους νευροεπιστήμονες, απαλοί ήχοι της φύσης (όπως το κύμα που σκάει στην παραλία) έχουν ευεργετική και χαλαρωτική ψυχοσωματική δράση. Άρα, ο ήχος των κυμάτων επηρεάζει τον εγκέφαλο μεταφέροντάς σας σε μια κατάσταση βαθιάς χαλάρωσης.



Χαλαρώνοντας με αυτόν τον τρόπο μπορεί να βοηθήσει στην αναζωογόνηση του μυαλού και του σώματος. Η επαφή με την αύρα της θάλασσας, σου δίνει κάτι από την ξεχωριστή της ενέργεια.

- Ο θαλασσινός αέρας «χρεώνεται» με υγιή αρνητικά ιόντα που επιταχύνουν την ικανότητα απορρόφησης του οξυγόνου. Τα αρνητικά ιόντα εξισορροπούν τα επίπεδα της σεροτονίνης, μια χημική ουσία του οργανισμού που συνδέεται με τη διάθεση και το άγχος. Γι' αυτόν ακριβώς τον λόγο με το τέλος των διακοπών σας έχετε περισσότερη ενέργεια, ενώ συγχρόνως είστε περισσότερο χαλαροί.

- Η θερμότητα του ήλιου επηρεάζει το ενδοκρινικό μας σύστημα. Πιο ειδικά, είναι το μέρος του σώματός μας που εκκρίνει ενδορφίνες, τις φυσικές χημικές ουσίες στο σώμα μας που έχουν σχεδιαστεί για να μας κάνουν να νιώθουμε χαλαροί αποβάλλοντας το άγχος.



Η JYSK υποδέχτηκε το καλοκαίρι στον κήπο της πρεσβευτικής κατοικίας της Δανίας



Η JYSK, η μεγάλη αλυσίδα καταστημάτων από τη Δανία υποδέχτηκε το καλοκαίρι με μια εκδήλωση όπου παρουσιάστηκε η ανανεωμένη συλλογή επίπλων και προϊόντων διακόσμησης για τον κήπο. Η εκδήλωση πραγματοποιήθηκε την Πέμπτη 1η Ιουνίου στην Κηφισιά, στον κήπο της πρεσβευτικής κατοικίας της Δανίας. Εκπρόσωποι του τύπου από όλο το δημοσιογραφικό φάσμα αλλά και bloggers για τη διακόσμηση και το home improvement, είχαν την ευκαιρία να δουν από κοντά την γκάμα προϊόντων κήπου της JYSK και να απολαύσουν το πρώτο βράδυ του καλοκαιριού με μεσογειακό καιρό και σκανδιναβικό design.

Ο κήπος της πρεσβευτικής κατοικίας της Δανίας, έγινε για ένα βράδυ το σκηνικό στο οποίο τα έπιπλα και τα είδη διακόσμησης κήπου της JYSK

βρήκαν το χώρο και το ιδανικό περιβάλλον για να αναδειχτούν. Η Κηφισιά είναι γνωστή για τα όμορφα αρχοντικά σπίτια με τους δροσερούς, καταπράσινους κήπους και η πρεσβευτική κατοικία είχε ακριβώς αυτά τα χαρακτηριστικά για να αποτελέσει το ιδανικό χώρο φιλοξενίας των καλεσμένων της JYSK. Η ομάδα της JYSK δούλεψε με κέφι και μεράκι για να μεταμορφώσει τον ήδη πολύ όμορφο κήπο σε μια πραγματική όαση χαλάρωσης και ευεξίας. Τα σαλόνια και οι τραπεζαρίες κήπου, τα bistro sets και οι αναπαυτικές πολυθρόνες και ξαπλώστρες στολίστηκαν με μαξιλάρια, ριχτάρια και άλλα διακοσμητικά ενώ καθώς ο ήλιος έδυε τα φαναράκια και τα ηλιακά φώτα φώτισαν διακριτικά την όμορφη καλοκαιρινή βραδιά.

Press Room

Ο διάσημος Nobu έρχεται στην Αθήνα και μας προσκαλεί σε ένα μοναδικό ταξίδι γεύσεων και αισθήσεων στο Matsuhisa Athens

Ο διακεκριμένος chef Nobu Matsuhisa, η μαγειρική ιδιοφυΐα που έχει κατακτήσει την παγκόσμια γαστρονομία και συνεχίζει να μας εκπλήσσει με την ανεξάντλητη δημιουργικότητά του, επιστρέφει στην Αθήνα και πιο συγκεκριμένα στο Matsuhisa Athens για το φετινό Nobu Food Festival.

Από τις 24 έως τις 26 Ιουνίου, οι επισκέπτες του Matsuhisa Athens θα μνηθούν σε ένα γαστρομαρτυρικό ταξίδι που συνδυάζει αριστοτεχνικά όλες τις αισθήσεις, απολαμβάνοντας special dishes με τις εκπληκτικές Nobu style τεχνικές. Το Umi Bar θα προσφέρει signature cocktails και premium spirits, που θα συνοδεύουν ιδανικά τα γεύματα, ενώ η ειδυλλιακή ατμόσφαιρα ενισχύεται με τη μαγευτική θέα στο απέραντο γαλάζιο του Αστέρια Βουλιαγμένης από την όμορφη βεράντα του εστιατορίου.

Καθ' όλη τη διάρκεια του Nobu Food Festival, ο διάσημος chef θα βρίσκεται στο Matsuhisa Athens για να υποδεχθεί τους επισκέπτες με το χαρακτηριστικό του χαμόγελο και να μοιραστεί μαζί τους την απόλυτη γαστρονομική εμπειρία. Έχοντας την ευκαιρία να συνομιλήσετε μαζί του, θα ανακαλύψετε την έμπνευση πίσω από τις δημιουργίες του και θα εμπλουτίσετε τη γνώση σας για την κουλτούρα της γαστρονομίας. Αν αναζητάτε μια πραγματικά πολύτιμη ανάμνηση, τα υπογεγραμμένα αντίτυπα των βιβλίων του Nobu θα είναι κάτι που θα κρατήσετε για πάντα.



Η essence γιορτάζει τη διαφορετικότητα και την αγάπη για τον εαυτό μας με τη νέα gaming εμπειρία από την "Roblox"

Το brand ομορφιάς essence λανσάρει το πρώτο της Roblox παιχνίδι 'Color dare by essence' – ένας ονειρικός κόσμος στον οποίο η καλοσύνη είναι το βασικό όπλο για να σωθεί ο κόσμος. Το brand της cosnova κυκλοφορεί το παιχνίδι τον Ιούνιο ως μέρος της εταιρικής της καμπάνιας για το Pride. Με το 'Color dare by essence', η essence κάνει το πρώτο της βήμα στην πλατφόρμα της Roblox με στόχο μακροπρόθεσμα να επιστήσει την προσοχή του κόσμου σε σημαντικά κοινωνικά ζητήματα, με έναν παιχνιδιάρικο τρόπο. Η ιδέα της σύνδεσης παιχνιδιού και πραγματικότητας μέσω της υποστήριξης ενός φιλανθρωπικού οργανισμού υπέρ της ΛΟΑΤΚΙΑ+ κοινότητας είναι μοναδική.

Το 'Color dare by essence', σχεδιασμένο σε συνεργασία με το παγκόσμιο ψηφιακό agency DEPT®, εστιάζει σε θέματα ταυτότητας και διαφορετικότητας, αντανακλώντας το όραμα της μάρκας να "κάνει την ομορφιά διασκέδαση". Μαζί με τον κεντρικό χαρακτήρα "Lash Princess" οι παίκτες δημιουργούν τον δικό τους χρωματιστό, διαφορετικό κόσμο χρησιμοποιώντας εξατομικευμένα avatars. Όμως στον ορίζοντα караδοκεί μία μουντή, γκριζα καταγίδα η οποία ενσαρκώνει όλα τα δεινά του κόσμου, όπως η βία και ο εκφοβισμός. Η Lash Princess παρουσιάζεται στους χρήστες εξηγώντας το μήνυμα του παιχνιδιού: «Ας κάνουμε ξανά τον κόσμο χρωματιστό και ειρηνικό».



Press Room

Beauty & Fashion edition

Η Levi's® γιόρτασε την επέτειο των 150 χρόνων του θρυλικού 501® με ένα λαμπερό event στο νέο κατάστημα στη Γλυφάδα



Η Levi's®, ο διεθνώς αναγνωρισμένος ηγέτης στον τομέα των denim ενδυμάτων, γιόρτασε τα 150 χρόνια από τη δημιουργία του αγαπημένου σε όλους jean, 501®, την Τρίτη 30/5 στο νέο της κατάστημα στη Γλυφάδα (Πλατεία Εσπερίδων 3). Ένα party με επιρροές από την εμβληματική ιστορία του αμερικάνικου brand που υπόσχεται ότι θα κατακτήσει τις καρδιές και των νεότερων γενεών!

Το event προσέφερε μια μοναδική ευκαιρία στους παρευρισκόμενους να περιηγηθούν στο νέο κατάστημα, που ενσαρκώνει την αυθεντικότητα και τον χαρακτήρα της Levi's®, να απαθανατίσουν το προσωπικό τους στυλ σε ένα denim-made photobooth και να στολίσουν τα αγαπημένα τους fashion pieces στο customization corner του καταστήματος. Πρωτότυπα doodles από τον καλλιτέχνη Στέφανο Παπαδήμο aka @sdeviano και συλλεκτικά #150YearsOf501 patches αποτυπώθηκαν στα denim κομμάτια των καλεσμένων που δεν δίστασαν να μοιραστούν τον ενθουσιασμό τους στα Social Media accounts τους.

ΓΙΑΝΝΗΣ ΠΑΡΙΟΣ

"Δώσε μου λιγάκι ουρανό"



Γιάννης Πάριος "Δώσε μου λιγάκι ουρανό"

Ο Γιάννης Πάριος μετά από τις συνεχόμενες sold out εμφανίσεις του, το φετινό χειμώνα, έρχεται για να μας χαρίσει μαγικές καλοκαιρινές βραδιές με τις μεγαλύτερες επιτυχίες του.

Ο κορυφαίος ερωτικός τραγουδιστής και συνθέτης θα ξεκινήσει την περιοδεία του από το Κατράκειο Θέατρο Νίκαιας στις 10 Ιουλίου και θα συνεχίσει το ερωτικό του ταξίδι σε επιλεγμένες πόλεις της Ελλάδας με αποσκευές τα τραγούδια πενήντα πέντε χρόνων και μια ορχήστρα εξαιρετικών μουσικών.

Ο Γιάννης Πάριος μας περιμένει να τραγουδήσουμε μαζί του τις αμέτρητες παλιές και νέες του επιτυχίες! Μαζί του θα ταξιδέψουμε, θα ερωτευτούμε, θα ονειρευτούμε και θα νοσταλγήσουμε.

Info

ΓΙΑΝΝΗΣ ΠΑΡΙΟΣ - Δώσε μου λιγάκι ουρανό
Καλοκαιρινή περιοδεία

Δευτέρα 10 Ιουλίου

Κατράκειο Θέατρο Νίκαιας

Τιμές εισιτηρίων: Γενική είσοδος 20€

Παρασκευή 14 Ιουλίου, 21:30

Faliro Summer Theater

Τιμές εισιτηρίων: VIP 30€ - Α' Ζώνη 25€ - Β' Ζώνη 20€ - Γ' Ζώνη 15€

*Διεύθυνση: Ολυμπιακό Ακίνητο TAE KBO NTO

[Μωραϊτίνη 2, Παλαιό Φάληρο](#)

Στο χώρο λειτουργούν μπαρ.

Εισιτήρια προπωλούνται

[Online.](#)

[Φυσικά σημεία:](#) Καταστήματα Nova, Public, Media Markt

Τηλεφωνικά στο 2109213310

LOVETRAIN2020: Η ιδιαίτερη παράσταση του Εμανουέλ Γκατ στο Φεστιβάλ Αθηνών Επιδαύρου



Ο Εμανουέλ Γκατ, ένας από τους σημαντικότερους χορογράφους της γενιάς του, φέρνει στην Πειραιώς 260 (22 και 23 Ιουνίου) την ιδιαίτερη παράσταση LOVETRAIN2020. Ο γνώριμος στο ελληνικό κοινό Ισραηλινός καλλιτέχνης έρχεται στο φετινό φεστιβάλ με ένα έργο - γιορτή του χορού, του σώματος και της ζωής.

Το LOVETRAIN2020 είναι ένα έργο για την ουτοπία, λέει ο ίδιος ο Εμανουέλ Γκατ. Τον ανέφικτο, ιδεώδη «μη τόπο» όπου η συμβίωση χωρίς συγκρούσεις μπορεί να γίνει πραγματικότητα. Η ουτοπία στα έργα του Γκατ δεν παρουσιάζεται σαν ιδέα αλλά πραγματώνεται στον τρόπο που δημιουργείται η χορογραφία.

Σώματα που ενώνονται και απομακρύνονται, δυναμικές ομαδικές χορογραφίες, ντουέτα και σόλο ξεδιπλώνονται πάνω σε αξέχαστες επιτυχίες των Tears for Fears, της βρετανικής new wave μπάντας, ανακαλώντας την synth-pop ουτοπική ατμόσφαιρα της δεκαετίας του 1980.

Τα κοστούμια, σχεδιασμένα από τον Τόμας Μπράντλι, χορευτή της ομάδας του Εμανουέλ Γκατ, με τον όγκο και τη θεατρικότητά τους εξυπηρετούν και αναδεικνύουν ιδανικά τη γραφή του Ισραηλινού χορογράφου, ενώ οι κιαροσκοπικοί φωτισμοί, σε επιμέλεια του ίδιου του Γκατ, επιτείνουν την μπαρόκ, λαμπερή, πληθωρική ατμόσφαιρα της παράστασης.
[Ηλεκτρονική πώληση εισιτηρίων.](#)

Ποιήματα

ΚΥΡΙΑΚΗ ΠΛΑΪΝΑΚΗ

Έτσι έφυγε

μυθιστόρημα



KAKTOS |

Έτσι έφυγε

«Έλεγε πως οι κοκκινομάλλες γυναίκες είναι όμορφες γιατί συνδυάζουν τη ζεστασιά της φωτιάς στο κεφάλι τους και την ήρεμη δύναμη της γης με τη χρυσαφένια τους επιδερμίδα. Θυμίζουν, έλεγε, το φθινόπωρο που ετοιμάζει τον σπόρο για την ανοιξιάτικη ανθοφορία. Τι να πω; Ήταν ποιητής ο καλός μου. Αφού έβλεπε όλα αυτά, εγώ γιατί να έχω αντίρρηση; Έλεγε κι άλλα πολλά, τόσο γλυκά, που με ξάφνιαζε, γιατί δεν ήμουν μαθημένη από τον Ορέστη σε τέτοιες εκδηλώσεις αγάπης και θαυμασμού».

Έτσι έφυγε. Ένα μυθιστόρημα όπου η αφηγήτρια με διεισδυτικό τρόπο, με ιδιαίτερη ψυχραιμία, άλλοτε με τρυφερότητα και άλλοτε με οργή ή σαρκασμό, αφηγείται και κρίνει τα δρώμενα. Η ηρωίδα Ελένη αντιμετωπίζει δυναμικά τις δυσκολίες του διορισμού της ως δασκάλας στην επαρχία και έρχεται σε ρήξη με τον άντρα της Ορέστη γι' αυτόν τον διορισμό αλλά και για το ποια στάση πρέπει να κρατήσουν απέναντι στην ασθενή αδελφή της. Από τις εκδόσεις KAKTOS.

ΝΙΚΟΣ ΛΑΛΑΤΣΗΣ

Ποιήματα

ΝΙΚΕΣ, ΗΓΓΕΣ,
ΠΡΟΣΩΠΙΚΕΣ ΚΑΤΑΣΤΡΟΦΕΣ
ΚΑΙ ΑΝΤΕΠΙΘΕΣΕΙΣ

Κυκλοφορεί από τις εκδόσεις Θεσσαλικός η ποιητική συλλογή του Νίκου Λαλάτση με τίτλο «Ποιήματα». Τριάντα ένα χρόνια μετά τον θάνατό του δημοσιεύονται πολλά –όχι όλα– από τα ποιήματα που άφησε ο συγγραφέας στον αδερφό του, ο οποίος και ανέλαβε την έκδοσή τους. Διαβάζοντάς τα διακρίνουμε έναν αντίλογο προς ανθρώπους, καταστάσεις και προς όλα όσα τον σημάδεψαν, μέσα από τον οποίο ο ίδιος ο ποιητής καθρεφτίζει την ύπαρξή του. Το δημιουργήμα καθαυτό μας οδηγεί στο να αντιληφθούμε το πώς ένας άνθρωπος που άρχισε τη ζωή του με τους καλύτερους οιωνούς, σταδιακά περιέπεσε σε κατάσταση σχεδόν απόλυτης κοινωνικής εγκατάλειψης, απομόνωσης και στασιμότητας.

Τα ποιήματά του είναι ποιήματα οδύνης, πικρίας αλλά και μιας ανένδοτης μαχητικότητας, τα οποία όμως μας αποκαλύπτουν πως ακόμη και στο πιο ζοφερό σκοτάδι, μπορούμε κάποιες φορές να εντοπίσουμε μια δέσμη φωτός.

quote of the day

"ACTION IS THE FOUNDATIONAL KEY TO ALL SUCCESS."

Picasso



tip of the day

Focus on being productive instead of being busy

— TIM FERRISS

20 Ιουνίου

- > Παγκόσμια Ημέρα Προσφύγων
- > World Productivity Day
- > International Nystagmus Awareness Day
- > National Vanilla Milkshake Day