



Τα καταφέραμε! Εσείς «κόψατε» τον έγχαρτο λογαριασμό και μαζί φυτέψαμε πάνω από 5.000 δέντρα!

Όλοι εμείς στην ΕΥΔΑΠ, σας ευχαριστούμε που ανταποκριθήκατε στο κάλεσμά μας να καταργήσουμε τον έγχαρτο λογαριασμό και να «πρασινίσουμε» την Αττική, αλλά και πληγείσες περιοχές και κοινότητες της Βόρειας Εύβοιας!

**Δεν σταματάμε, όμως, εδώ. Αυτή ήταν μόνο η αρχή.
Συνεχίζουμε την προσπάθειά μας!**

Για κάθε 5 έγχαρτους λογαριασμούς που μετατρέπονται σε ψηφιακούς, φυτεύουμε ένα δέντρο, σε συνεργασία με τον περιβαλλοντικό οργανισμό we4all.

Μαζί, κάνουμε, ξανά, το χαρτί οξυγόνο!

Επιταχύνουμε την αλλαγή, κάνουμε τη διαφορά στη διαχείριση του νερού, καινοτομούμε για τους καταναλωτές μας και το περιβάλλον, γινόμαστε όλοι μέρος της λύσης, ενώνουμε δυνάμεις και θέληση γύρω από το πολυτιμότερο αγαθό της ζωής.



eydap.gr



we4all

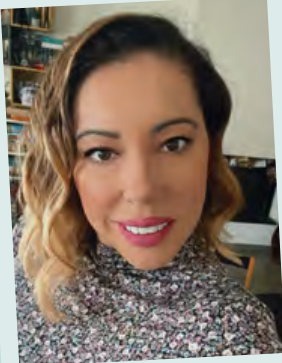
ΕΥΔΑΠ

SAY *yes* to the **press**

**ΕΡΧΕΤΑΙ
ΤΟ ΤΕΛΟΣ ΤΟΥ
FAST FASHION;**



Good morning SayYessers!



Φτιάξε καφέ να στα πω...

Καλημέρα **SayYesser!!!**

Κάποτε είχα διαβάσει "να γίνεις οι ιστορίες που θέλεις να διηγείσαι στον εαυτό σου" και από τότε όταν δεν είμαι σίγουρη για κάποια απόφαση το επαναφέρω και πράττω με βάση αυτό.

Αυτό το μότο όμως ενέπνευσε εμένα και αφού όλοι είμαστε τόσο διαφορετικοί και συνάμα τόσο ίδιοι παρακάτω μπορείς να διαβάσεις μερικά από τα δικά μου "ξεχωριστά" αποσπάσματα που ίσως κάποιο από αυτά να σε ξεμπλοκάρει και να γίνει και το δικό σου αγαπημένο μότο ζωής.

1. Ρόμπερτ Φροστ

Αυτό το απόσπασμα μου θυμίζει πάντα ότι βρίσκεσαι σε αυτόν τον κόσμο με μια μοναδική ικανότητα. Για να την ανακαλύψεις, πρέπει να δουλέψεις με τον εαυτό σου αντί να ακολουθείς αυτό που κάνουν οι άλλοι.

"Δύο δρόμοι βρέθηκαν μπροστά μου και εγώ ακολούθησα αυτόν που με δίδαξε τα περισσότερα και αυτό στη δική μου πορεία έχει κάνει όλη τη διαφορά."

2. Ρουμί

Αυτό το απόσπασμα μου θυμίζει ότι η αγάπη είναι κάτι που δεν αναζητάς. Είναι μέσα σου. Και πρέπει να μάθεις πώς να δίνεις αυτή την αγάπη ξεκινώντας από τον εαυτό σου.

"Το καθήκον σου δεν είναι να αναζητήσεις την αγάπη, αλλά απλώς να αναζητήσεις και να βρεις όλα τα εμπόδια μέσα σου που έχεις χτίσει εναντίον της."

3. Νέλσον Μαντέλα

Ένα από τα καλύτερα αποσπάσματα που λένε γιατί το να κερδίζουμε είναι όμορφο μόνο για μια στιγμή και το να αγωνιζόμαστε δίκαια είναι όμορφο σε όλη μας τη ζωή.

"Η μεγαλύτερη δόξα στο να ζούμε δεν βρίσκεται στο να μην πέφτουμε ποτέ, αλλά στο να σηκωνόμαστε κάθε φορά."



4. Hellen Keller

Αυτό το απόσπασμα σου λέει για τη σημασία του ανθρώπινου αγγίγματος, των ανθρώπινων συναισθημάτων και της ανθρώπινης ευπάθειας – "πράγματα" που πρέπει πάντα να τα νιώθεις με την καρδιά σου.

"Τα καλύτερα και πιο όμορφα πράγματα στον κόσμο δεν μπορείς να τα δεις ούτε καν να τα αγγίξεις - πρέπει να τα νιώσεις με την καρδιά."

5. Caroline Flack

Αυτό το απόσπασμα μου θυμίζει πάντα ότι ανεξάρτητα από τον πλούτο που έχεις κερδίσει εάν δεν είσαι ευγενικός με τους άλλους, τότε τίποτα δεν έχει καμία απολύτως σημασία.

Και κάποιος που θαυμάζω κάποτε μου είπε ότι όσα χρήματα και να κερδίσεις στη ζωή, όλα θα είναι μάταια αν δεν κερδίσεις τους ανθρώπους και την εμπιστοσύνη τους.

«Σε έναν κόσμο όπου μπορείς να είσαι τα πάντα, να είσαι ευγενικός».

Tip of the Day: Πάντα θα είσαι ο κακός στην ιστορία κάποιου, αυτό όμως δεν σημαίνει πως είναι και η αλήθεια. Το θέμα είναι να είσαι ειλικρινής απέναντι στον εαυτό σου και να δημιουργείς στη ζωή σου ιστορίες που θα νιώθεις ικανοποίηση, υπερηφάνεια και θαυμασμό όταν σου τις διηγείσαι...



Έρχεται το τέλος του fast fashion;

Αλλάζει η βιομηχανία της μόδας και ποιος ο ρόλος της Ευρώπης;



Στις αρχές του Ιουνίου το κοινοβούλιο της Ευρωπαϊκής Ένωσης υπερψήφισε μια σειρά συστάσεων οι οποίες αναμένεται να οδηγήσουν τη βιομηχανία της μόδας να λειτουργεί πιο βιώσιμα. Κατά συνέπεια οι καταναλωτές θα κάνουν όλο και περισσότερο "ηθικές επιλογές".

Ειδικότερα, οι βουλευτές ζήτησαν έναν σαφή ορισμό του fast fashion, λαμβάνοντας υπόψη βασικές παραμέτρους όπως είναι το χαμηλό κόστος κατασκευής, η χαμηλή ποιότητα και φυσικά η παραγωγή μεγάλου όγκου ρούχων και αξεσουάρ. Στο ίδιο πλαίσιο εντάσσεται και η πρόσφατη συμφωνία των κυβερνήσεων της Ευρωπαϊκής Ένωσης για την απαγόρευση της καταστροφής απούλητων κλωστοϋφαντουργικών προϊόντων.

Στον διάλογο έχει μπει δυναμικά η απαίτηση για δεσμευτικούς και μετρήσιμους κλιματικούς στόχους. Ζητήματα όπως η βιοποικιλότητα, η καλή διαβίωση των ζώων και η ρύπανση από μικροπλαστικά απασχολούν έντονα πια και αναζητούνται λύσεις που θα φέρουν την αλλαγή στη βιομηχανία της μόδας.

Στο μικροσκόπιο και οι συνθήκες εργασίας

Στη βιομηχανία του fast fashion η εκμετάλλευση των εργαζομένων και η παραβίαση των δικαιωμάτων τους αποτελεί δυστυχώς συχνό φαινόμενο. Τώρα, η Ευρωπαϊκή Ένωση σκοπεύει να λάβει δράση για να αντιμετωπίσει την εργασιακή εκμετάλλευση αξιολογώντας τις συνθήκες εργασίας των εργαζομένων στις χώρες παραγωγής εκτός ΕΕ.



info

Όλα τα ρούχα που παράγονται εντός της Ευρωπαϊκής Ένωσης οφείλουν να συμμορφώνονται με τους κανονισμούς της REACH που προστατεύει την υγεία του ανθρώπου και του περιβάλλοντος από χημικούς κινδύνους.



Ελίνα Δημητριάδου,
Διατροφολόγος



Τελικά παχαίνει το πεπόνι;



Αυτό το άρθρο είναι αφιερωμένο στο φίλο μου τον Χρήστο. Έναν διαιωόμενο που συζητώντας στο γραφείο μου τις επιλογές του στα φρούτα, μου ανέφερε ότι δεν τρώει πεπόνι επειδή παχαίνει.

Ας πάρουμε λοιπόν αυτό σαν μια μικρή αφορμή για να θυμίσουμε ότι καλό είναι να μην εμπιστευόμαστε απλά κάτι που διαβάσαμε ή κάτι που ακούσαμε χωρίς καμία επιστημονική βάση. Ας δούμε λοιπόν ποια είναι η διατροφική αξία του πεπονιού.

Το πεπόνι είναι ένα από τα πιο δροσιστικά και αγαπημένα φρούτα του καλοκαιριού.

Ωστόσο, άτομα που προσέχουν τη διατροφή τους ή κάνουν προσπάθεια απώλειας βάρους, αποφεύγουν την κατανάλωσή του επικαλούμενοι έναν ακόμη διατροφικό μύθο, ότι δηλαδή παχαίνει.

Το πεπόνι έχει μεγάλη περιεκτικότητα σε νερό (περίπου 90%) κι επομένως η κατανάλωσή του συμβάλλει στην αύξηση της πρόσληψης υγρών προκειμένου να αναπληρωθούν οι απώλειες λόγω ζέστης. Από την





άλλη, οι θερμίδες που αποδίδει είναι λίγες, αναλογικά με τη θρεπτική του αξία, καθώς ένα φλιτζάνι πεπόνι κομμένο σε κύβους αποδίδει περίπου 54 θερμίδες.

Όσον αφορά στα θρεπτικά του συστατικά είναι πλούσιο σε αντιοξειδωτικές ουσίες, όπως η βιταμίνη C και το β-καροτένιο, συμβάλλοντας έτσι στην ενίσχυση της άμυνας του οργανισμού και την προστασία του από καρδιαγγειακά νοσήματα και διάφορες μορφές καρκίνου. Επιπλέον, είναι καλή πηγή καλίου, βοηθώντας έτσι στην καλύτερη ρύθμιση της αρτηριακής πίεσης, καθώς επίσης και πλούσιο σε αδενοσίνη, μια ουσία με αντιπηκτικές ιδιότητες που δρα προστατευτικά ενάντια στα εγκεφαλικά επεισόδια. Τέλος, περιέχει επίσης βιταμίνη Β6, η οποία είναι απαραίτητη για την καλή λειτουργία του νευρικού συστήματος.

Επομένως, το πεπόνι είναι ένα φρούτο που δε θα πρέπει να λείπει από το καλοκαιρινό μας διαιτολόγιο, καθώς συνδυάζει υψηλή διατροφική αξία με χαμηλό περιεχόμενο σε θερμίδες, κάτι που σε καμία περίπτωση δεν το καθιστά απαγορευτικό για όσους βρίσκονται σε δίαιτα.

Δε θα κουραστώ ποτέ να αναφέρω ότι ΤΙΠΟΤΑ δεν παχαίνει και ΤΙΠΟΤΑ δεν αδυνατίζει.

Απολαύστε τα καλοκαιρινά φρούτα με ισορροπία και μέτρο σε καθημερινή βάση!



Panzanella με ροδάκινα και καλαμπόκι

Η Panzanella είναι μια παραδοσιακή σαλάτα της Φλωρεντίας με απώτερο σκοπό την αξιοποίηση του μπαγιάτικου ψωμιού. Σήμερα θα φτιάξουμε μια αλλιώςτικη panzanella, ιδανική για το καλοκαίρι!

Θα χρειαστούμε:

- 3 κ.σ. ελαιόλαδο (και λίγο ακόμα για το τέλος)
- 3 κ.σ. χυμό λεμονιού ή ξύδι
- 3 σκελίδες σκόρδο, ψιλοκομμένες
- ½ κ.γ. μουστάρδα Dijon
- ½ φλιτζάνι κόκκινο κρεμμύδι σε φέτες
- 1 μικρή κονσέρβα καλαμπόκι (στραγγισμένο καλά)
- 5 μέτριες ντομάτες, κομμένες σε φέτες
- 16 ντοματίνια, κομμένα στη μέση
- 3 ροδάκινα, κομμένα σε φέτες
- 4-5 φλιτζάνια κρουτόν
- 1 φλιτζάνι φρέσκο βασιλικό ψιλοκομμένο
- αλάτι και πιπέρι
- 1 φλιτζάνι ρεβίθια βρασμένα (προαιρετικά)

Πώς γίνεται:

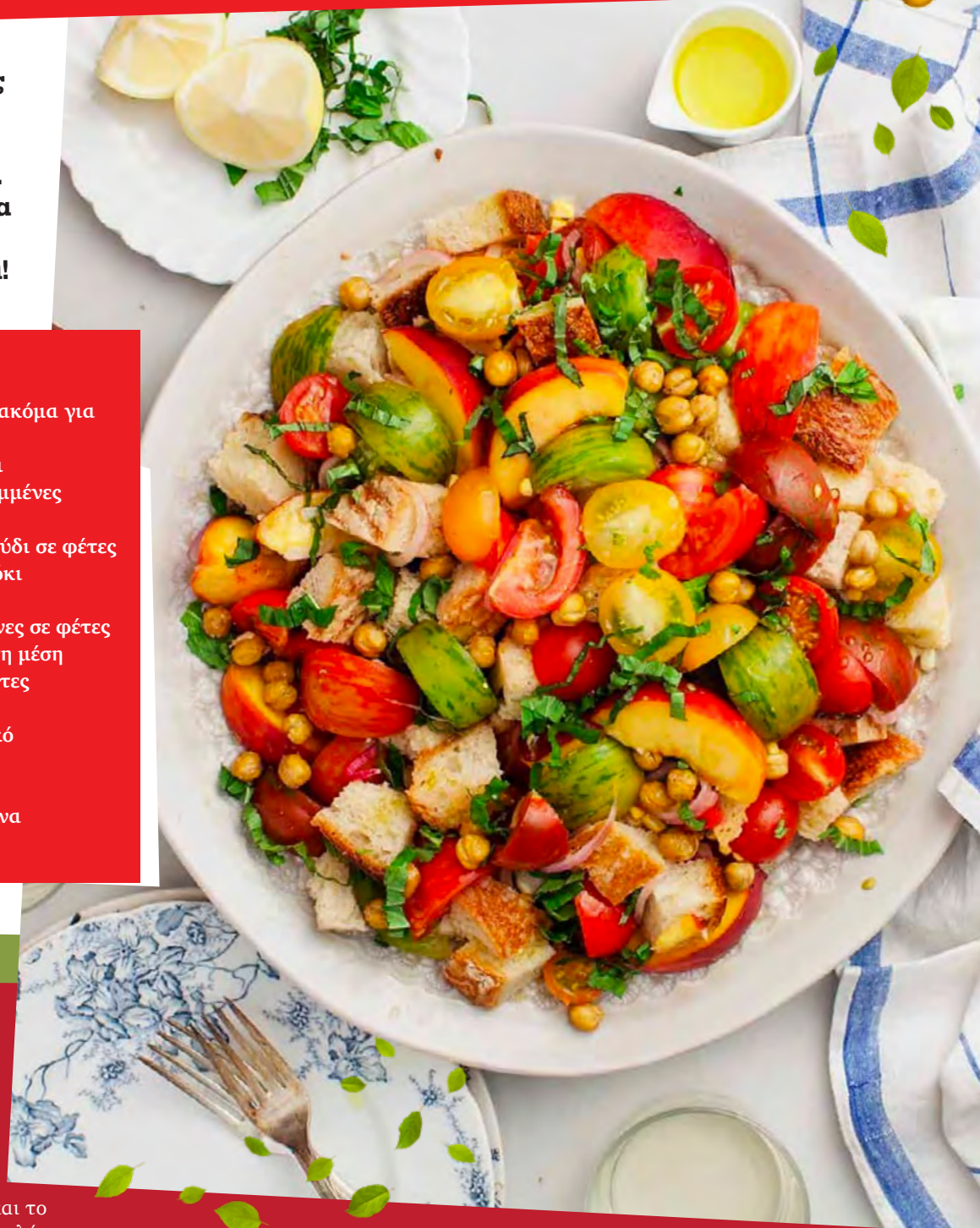
- Στον πάτο ενός μεγάλου μπολ, ανακατεύουμε το ελαιόλαδο, τον χυμό λεμονιού ή το ξύδι, το σκόρδο, τη μουστάρδα, ½ κουταλάκι του γλυκού αλάτι και λίγο πιπέρι.

- Προσθέτουμε το κρεμμύδι και το καλαμπόκι, ανακατεύουμε καλά.

- Ρίχνουμε τις ντομάτες, τα ροδάκινα, τα κρουτόν και το μισό βασιλικό. Αναμειγνύουμε, προσθέτοντας περισσότερο ελαιόλαδο (αν θέλουμε) και περισσότερο λεμόνι, αλάτι και πιπέρι, για έξτρα γεύση.

- Αφήνουμε τη σαλάτα να “καθίσει” για 10 λεπτά, ώστε οι χυμοί να μουλιάσουν τα κρουτόν.

- Ανακατεύουμε απαλά και προσθέτουμε τον υπόλοιπο βασιλικό και τα ρεβίθια (προαιρετικά).



ΚΑΛΟΚΑΙΡΙΝΗ ΠΡΟΣΤΑΣΙΑ & ΔΡΟΣΙΑ!

LANCASTER x **ΛΟΥΞ**
HONOS



Η Lancaster και η Λουξ πολύτιμοι σύμμαχοι προστασίας, δροσιάς και αναζωογόνησης

Αυτό το καλοκαίρι η Lancaster και η Λουξ - πολύτιμοι σύμμαχοι του καλοκαιριού - ενώνουν τις δυνάμεις τους χαρίζοντας στο ευρύ κοινό στιγμές δροσιάς και αναζωογόνησης μέσα από μοναδικές καλοκαιρινές ενέργειες.

Σε ένα άκρως καλοκαιρινό Pop up της Lancaster στην είσοδο του Castus Beach Bar στην Ανάβυσσο, κάθε Κυριακή από τις 11 Ιουνίου έως και τις 2 Ιουλίου 2023 οι παρευρισκόμενοι έχουν την ευκαιρία να γνωρίσουν τα προϊόντα απολαμβάνοντας τη δροσιά και τη μοναδική γεύση της λουξ free, καθώς και την ενυδάτωση και προστασία των προϊόντων αντηλιακής φροντίδας της Lancaster. Επιπλέον, σε συνεργασία με τον BEST 92.6, τα δύο brands υποδέχονται το καλοκαίρι διοργανώνοντας, τα πιο uplifting κυριακάτικα live radio beach parties ανεβάζοντας την καλοκαιρινή διάθεση στα ύψη παρά με την καλύτερη αντηλιακή προστασία & δροσιά.

Παράλληλα, στο πλαίσιο της συνεργασίας τους τα δύο brands προσφέρουν από τις 19 Ιουνίου έως τις 8 Ιουλίου μια διαδραστική fun εμπειρία σε επιλεγμένα καταστήματα Honos Center σε όλη την Ελλάδα. Κατά την είσοδο του στα καταστήματα, ο καταναλωτής θα γυρίζει τον «Καλοκαιρινό Τροχό της Τύχης» και θα κερδίζει δώρα Προστασίας από τη Lancaster ή Δροσιάς από τη Λουξ.

Συνεχίζονται οι παγκόσμιες διακρίσεις για το AQUA Carpatica



Σημαντικές είναι οι διακρίσεις που έχει πετύχει το AQUA Carpatica στο πρώτο μισό του 2023.

Συνολικά έχει αποσπάσει 13 βραβεία σε διαγωνισμούς παγκόσμιας εμβέλειας. Αναλυτικά, το Φυσικό Μεταλλικό Νερό AQUA Carpatica εντυπωσίασε ομάδες γονέων αποσπώντας 3 χρυσά βραβεία στα Loved By Parents awards ένα από τα μεγαλύτερα και πιο αξιόπιστα προγράμματα βραβείων γονικής μέριμνας παγκοσμίως. Κάθε προϊόν δοκιμάζεται από τους γονείς και ψηφίζεται από τους γονείς. Πιο συγκεκριμένα απέσπασε:

- Best Children Drink- AQUA Carpatica Kids
- Best Buy Product of the Year- AQUA Carpatica Kids
- Best Grocery Product- AQUA Carpatica Φυσικό Μεταλλικό Νερό

Ταυτόχρονα το AQUA Carpatica διακρίθηκε στα Mediterranean Taste Awards. Στο συγκεκριμένο διαγωνισμό το AQUA Carpatica Φυσικό Μεταλλικό νερό & το AQUA Carpatica Φυσικώς Ανθρακούχο νερό, απέσπασαν το χρυσό βραβείο. Από την αρχή του έτους μέχρι σήμερα το AQUA Carpatica έχει αποσπάσει συνολικά 13 βραβεία σε παγκόσμιες διακρίσεις ανεβάζοντας έτσι το συνολικό αριθμό των διακρίσεών του σε 88.

Από την αρχή του έτους έχει τις ακόλουθες βραβεύσεις: LovedByParents awards – 3 βραβεία, Mediterranean taste Awards – 2 βραβεία, Best In Glass InnoBev Awards, Mode Selection – Βρυξέλλες, Βέλγιο – 2 βραβεία, Superior Taste Awards – Βρυξέλλες, Βέλγιο – 4 βραβεία (διακρίθηκε και με το Diamond Taste Award στα συγκεκριμένα βραβεία), Product of the Year - AQUA Carpatica Flavors στη Ρουμανία.

Νέο κατάστημα ΙΚΕΑ «νέας γενιάς» στην Αλεξανδρούπολη

Ένα νέο κατάστημα «νέας γενιάς» ξεκίνησε τη λειτουργία του στην πόλη της Αλεξανδρούπολης στη Γέφυρα Μαϊστρου στο 1 ο χλμ Αλεξανδρούπολης Φερών. Είναι το 4 ο κατάστημα που δημιουργεί η ΙΚΕΑ, εταιρία του Ομίλου FOURLIS κάτω από το νέο concept, μετά το ΙΚΕΑ Πειραιά, το ΙΚΕΑ The Mall Athens στην Ελλάδα και το ΙΚΕΑ Mall of Sofia στη Βουλγαρία.

Τα καταστήματα «νέας γενιάς» συνδυάζουν την καινοτομία με την ευκολία καθώς προσαρμόζουν ένα φυσικό κατάστημα στην εποχή του e-commerce προσφέροντας ολιστικά την εμπειρία

ΙΚΕΑ. Το νέο κατάστημα ΙΚΕΑ Αλεξανδρούπολη στεγάζεται σε ένα χώρο 1.700τμ που εκτείνεται σε 2 ορόφους και οι επισκέπτες του έχουν τη δυνατότητα να πραγματοποιήσουν άμεσα αγορές ειδών σπιτιού και μικρότερων επίπλων από μία γκάμα 600 ετοιμοπαράδοτων προϊόντων. Παράλληλα, έχουν πρόσβαση για αγορές, μέσω παραγγελίας με όλους τους διαθέσιμους τρόπους, σε όλη τη γκάμα των προϊόντων ΙΚΕΑ με δυνατότητα δωρεάν παραλαβής από το κατάστημα ή με μικρή επιπλέον χρέωση για παράδοση στον χώρο τους.

Με στόχο την εξυπηρέτηση του καταναλωτή διαθέτει τμήμα Σχεδιασμού σε ειδικά διαμορφωμένο χώρο όπου ο επισκέπτης, κατόπιν ραντεβού, μπορεί να σχεδιάσει με τη βοήθεια του εξειδικευμένου προσωπικού την κουζίνα ή την ντουλάπα του. Επιπλέον, προσφέρεται και υπηρεσία συναρμολόγησης για τη διευκόλυνση των καταναλωτών.



Good News

Η Βιομηχανία Ζυμαρικών ΗΛΙΟΣ και η Αλευροβιομηχανία ΜΥΛΟΙ ΔΑΚΟΥY πραγματοποίησαν νέα εθελοντική αιμοδοσία

Με αφορμή την παγκόσμια Ημέρα Εθελοντή Αιμοδότη η Βιομηχανία Ζυμαρικών ΗΛΙΟΣ και η Αλευροβιομηχανία ΜΥΛΟΙ ΔΑΚΟΥY πραγματοποίησαν την 5 η εθελοντική αιμοδοσία στις εγκαταστάσεις της ΜΥΛΟΙ ΔΑΚΟΥY. Το μήνυμα της δράσης ήταν: Δίνω αίμα, νοιάζομαι και μοιράζομαι.

Για την επιτυχή υλοποίηση της πρωτοβουλίας κινητοποιήθηκε η ειδική ομάδα ΗΛΙ.ΔΑ., η Ομάδα Εθελοντικής Αιμοδοσίας Εργαζομένων ζυμαρικών ΗΛΙΟΣ και ΜΥΛΟΙ ΔΑΚΟΥY.

Για μια ακόμα φορά η συμμετοχή εργαζομένων, συνεργατών και φίλων ήταν ιδιαίτερα σημαντική και όλοι μαζί συνεισέφεραν σε έναν καλό σκοπό. Μέσα από την δράση εθελοντικής αιμοδοσίας συγκεντρώθηκαν μονάδες αίματος για να προσφερθούν σε συνανθρώπους που βρίσκονται σε ανάγκη. Ταυτόχρονα, οι συμμετέχοντες της ομάδας ΗΛΙ.ΔΑ είχαν την ευκαιρία να αντιληφθούν τη σημασία της συμβολής τους καθώς το αίμα είναι εξαιρετικά πολύτιμο, δεδομένου ότι προσφέρεται αποκλειστικά από εθελοντές αιμοδότες.

Όλοι οι αιμοδότες της ομάδας ΗΛΙ.ΔΑ έχουν την ευκαιρία να

εγγραφούν στο Εθνικό Μητρώο Αιμοδοτών, αποκομίζοντας προνόμια και οφέλη που προσφέρονται σε κάθε αιμοδότη.



δίνω αίμα
νοιάζομαι και μοιράζομαι



Βάλτε χρώμα στο μπαλκόνι και τη βεράντα σας!

Καλοκαιρινές διακοσμητικές ιδέες και συνθέσεις με γεράνια!



Με τα διαφορετικά άνθη τους, τα γεράνια όχι μόνο δείχνουν υπέροχα σε γλάστρες, κουτιά, βάζα ή παρτέρια, αλλά είναι επίσης ιδανικά για μοναδικές συνθέσεις. Μιας και είναι φυτά που ανθίζουν συνεχώς από την άνοιξη έως το φθινόπωρο, δεν πειράζει να κόψετε κάποια λουλούδια για τις διακοσμήσεις σας, αντίθετα αυτό ενισχύει ακόμη περισσότερο την ανθοφορία. Μάλιστα, τα γεράνια είναι ευέλικτα και απαιτούν ελάχιστη φροντίδα και περιποίηση και έχουν μεγάλη ποικιλία χρωμάτων και μεγεθών.

Παρακάτω, οι ειδικοί του Pelargonium for Europe (Pfe) προτείνουν απλές και εύκολες διακοσμητικές ιδέες με άνθη γερανιού, σε συνδυασμούς που αναδεικνύουν ιδανικά την χρωματική ποικιλομορφία και τα διαφορετικά σχήματα αυτού του καλοκαιρινού λουλουδιού.





Upcycling ιδέα: Μοντέρνα ανακυκλωμένα βάζα με γεράνια

Εάν θέλετε να αξιοποιήσετε τις πλαστικές συσκευασίες (απορρυπαντικού, σαπουνιού, γάλακτος) που έχουν αδειάσει και να μην τις πετάξετε, μπορείτε εύκολα και γρήγορα να τις μετατρέψετε σε μοντέρνα, ανακυκλωμένα βάζα που μέσα θα τοποθετήσετε τα γεράνια μαζί με άλλα καλοκαιρινά λουλούδια και φύλλα.

Γι' αυτή την όμορφη καλοκαιρινή ιδέα, το μόνο που χρειάζεστε είναι άδεια πλαστικά μπουκάλια, γυαλόχαρτο, χρώμα σε σπρέι, γεράνια και άλλα λουλούδια της αρεσκείας σας.

Πώς θα το κάνετε:

Πλύνετε καλά τα μπουκάλια και αφαιρέστε τις ετικέτες. Καθαρίστε ελαφρά την πλαστική επιφάνεια με γυαλόχαρτο για να εφαρμόσει καλύτερα το χρώμα και ψεκάστε τα μπουκάλια με τα χρώματα της αρεσκείας σας. Μόλις στεγνώσει η μπογιά, γεμίστε τα ανακυκλωμένα βάζα με νερό και προσθέστε τα γεράνια και τα υπόλοιπα λουλούδια. Συμβουλή: Το τελικό αποτέλεσμα θα είναι ακόμη καλύτερο αν συνδυάσετε μπουκάλια διαφορετικών μεγεθών, σχημάτων και χρωμάτων.

Καλοκαιρινά στεφάνια και μπάλες από γεράνια

Η ευρεία γκάμα χρωμάτων και σχημάτων των λουλουδιών καθιστά τα γεράνια την ιδανική επιλογή για συνθέσεις με σφουγγάρι ανθοδετικής. Αυτό το πλούσιο στεφάνι αποτελεί μια όμορφη πινελιά σε φράχτες, τοίχους και πόρτες, ενώ αυτές οι πολύχρωμες μπάλες λουλουδιών είναι ιδανικές για το στόλισμα διακοσμητικών δίσκων. Συμβουλή: Τοποθετήστε τα σφουγγάρια μέσα σε έναν κουβά με νερό και αφήστε τα για ένα έως δύο λεπτά να απορροφήσουν όσο νερό χρειάζονται. Στη συνέχεια, καρφώστε τα κοτσάνια λουλουδιών στο σφουγγάρι κοντά το ένα στο άλλο, με τα άνθη να εφάπτονται αποφεύγοντας τα κενά.





Πώς να διατηρήσετε τα γεράνια σε βάζο πιο φρέσκα και για μεγαλύτερο χρονικό διάστημα

Για να αντέξουν τα γεράνια σε βάζο, πρέπει να αλλάζετε τακτικά το νερό τους, καθώς το βρώμικο νερό επιταχύνει τη φθορά των βλαστών. Από την άλλη, η προσθήκη λιπάσματος παρατείνει επίσης τη διάρκεια ζωής των γερανιών σε βάζο, ενώ είναι σημαντικό να μην έρχονται τα φύλλα σε επαφή με το νερό. Τέλος, να θυμάστε να αφαιρέσετε όλα τα φύλλα που βρίσκονται στο νερό πριν τοποθετήσετε τα κλαδιά σε βάζο.



DB.one: Εξαιρετικές κοπές και fusion πιάτα με σεβασμό στις πρώτες ύλες

Στο μενού του εστιατορίου DB.one «πρωταγωνιστούν» οι ποιοτικές κοπές κρέατος, αλλά και τα fusion πιάτα που εμπλέκουν αρμονικά πρώτες ύλες από την Ελλάδα και τον υπόλοιπο κόσμο.

Με στόχο ένα γαστρονομικό ταξίδι υψηλών απαιτήσεων, το DB.one χρησιμοποιεί κοπές κρεάτων αποκλειστικά από την Αμερική, την Αυστραλία και την Ιαπωνία, από φάρμες οι οποίες λειτουργούν σεβόμενες τις αρχές της βιωσιμότητας και της αειφορίας. Παράλληλα, το εστιατόριο επιδιώκει να έχει θετικό αντίκτυπο στην τοπική κοινωνία, για αυτό και επιλέγει να χρησιμοποιεί μερικά από τα καλύτερα προϊόντα προερχόμενα από εγχώριους παραγωγούς.

Το «μυστικό» της βαθιάς νοστιμιάς που χαρακτηρίζει τα πιάτα του εστιατορίου, βρίσκεται στην προσεκτική διαχείριση των πρώτων υλών. Με σεβασμό στην πρώτη ύλη, η ομάδα επαγγελματιών του DB.one διαχειρίζεται με προσοχή τις διαφορετικές κοπές, ακολουθεί πιστά τις απαιτούμενες διαδικασίες φύλαξης των κρεάτων και προσφέρει στο κοινό τη δυνατότητα επιλογής της κοπής που επιθυμεί από τη «βιτρίνα κρεάτων» του εστιατορίου. Επιπλέον, το μενού του DB.one διαθέτει fusion επιλογές, που φέρουν την έμπνευση και την υπογραφή του Chef Ulas Tunc, όπου επιδιώκει την τελειότητα μέσα από ανατρεπτικούς συνδυασμούς προϊόντων.



Press Room

Τρία ελληνικά Brands συναντώνται στο Belvedere Mykonos, αναδεικνύοντας την υψηλή αισθητική



Το Belvedere Mykonos, ένας από τους πιο κοσμοπολίτικους προορισμούς του καλοκαιριού, φιλοξενεί φέτος έως τις 15 Σεπτεμβρίου μια εξαιρετική συνάντηση τριών ελληνικών brands – Danelian, Marianna Lemos και Kalopsia – που ενώνουν τις δυνάμεις τους για να δημιουργήσουν ένα μοναδικό πείραμα μόδας και design.

Ο οίκος Danelian, ένας εκ των πιο αναγνωρίσιμων οίκων διαμαντιών και κοσμημάτων παγκοσμίως, η Μαριάννα Λαιμού, η πρωτοποριακή σχεδιάστρια κοσμημάτων που εμπνέεται από χαρακτηριστικά ελληνικά μοτίβα, και η Kalopsia, το εμβληματικό brand δημιουργικής κεραμικής της Ελίνας Βασιλάκη, συνεργάζονται για πρώτη φορά, δημιουργώντας μια συναρπαστική εμπειρία shopping σε ένα εκλεπτυσμένο περιβάλλον.

Η μοναδική αυτή συνάντηση των τριών ελληνικών brands στο Belvedere Mykonos πραγματοποιείται με αφορμή τις εορταστικές εκδηλώσεις για την επέτειο 20 χρόνων του Matsuhisa Mykonos στο ξενοδοχείο. Οι επισκέπτες του Belvedere Mykonos θα έχουν την ευκαιρία να εξερευνήσουν τις συλλογές και τις προτάσεις των brands για το φετινό καλοκαίρι μέσα από μια εκτενή συλλογή κοσμημάτων που περιλαμβάνει εξαιρετικές δημιουργίες με διαμάντια, πολύτιμους λίθους και κρύσταλλα, καθώς και διακοσμητικά κεραμικά αντικείμενα που ξεχωρίζουν για τον σχεδιασμό και το design τους.

Τα απόλυτα καλοκαιρινά παπούτσια από την Ευαγγελία Δρόση



Ο Οίκος Jimmy Choo λανσάρει το νέο του άρωμα Rose Passion

Ο Οίκος πολυτελείας Jimmy Choo παρουσιάζει τη νέα του αρωματική δημιουργία Rose Passion. Πρόκειται για μία υπέροχη ευωδιά που εκπέμπει τη λάμψη, την εμπιστοσύνη και την παιχνιδιάρικη διάθεση που είναι διάχυτη στη μάρκα, αυτό το νέο άρωμα αναδεικνύει την προσωπικότητα του οίκου Jimmy Choo.

Εμπνευσμένο από την αιώνια γοητεία της Γαλλικής Ριβιέρας – η λέξη “rose” παραπέμπει στη Γαλλική μετάφραση του “ροζ” – αυτό το χρώμα χρησιμεύει ως το απόλυτο φόντο για τη καμπάνια του Rose Passion. Ας σκεφτούμε τη καθαρότητα του μπλε ουρανού που αντανακλάται στη Θάλασσα της Μεσογείου η οποία λαμπυρίζει κάτω από τον καυτό ήλιο της Γαλλικής Ριβιέρας, ενώ ένας μεθυστικός ρυθμός καθορίζει τη διάθεση. Η θέα από την άκρη της μαγευτικής πισίνας στην εμβληματική βίλα Le Palais Bulles – ένα εκπληκτικό αρχιτεκτονικό δημιούργημα –ατενίζει στην μαγική απεραντοσύνη της θάλασσας. Τώρα φανταστείτε ότι είστε εκεί, αισθάνεστε χαρούμενες και sexy, αποζητάτε την ευχαρίστηση, αλλά ταυτόχρονα είστε δυναμικές, τολμηρές και τόσο ποθητές... Και ξαφνικά τη βλέπετε, την εντυπωσιακή Ιταλο-Μαροκινή μούσα Malika el Maslouhi, το πρόσφατο μοντέλο του Jimmy Choo, σε φωτογράφιση του Carlijn Jacobs.



Χρώμα, λάμψη και απροσδόκητες λεπτομέρειες – μερικά μόνο από όσα μας θυμίζουν καλοκαίρι όταν ψάχνουμε ένα νέο ζευγάρι χειροποίητα παπούτσια, που θα μας συνοδεύσει από τις χαλαρές βόλτες στα σοκάκια του νησιού μέχρι τους καθιερωμένους γάμους του καλοκαιριού. Η αναγνωρισμένη σχεδιάστρια χειροποίητων υποδημάτων, Ευαγγελία Δρόση, μας παρουσιάζει τις ολοκαίνουριες δημιουργίες της για τη σεζόν Summer 2023, οι οποίες πραγματικά εντυπωσιάζουν.

Στη συλλογή την παράσταση κλέβουν τα ψηλοτάκουνα πέδιλα με τις παστέλ αποχρώσεις και τις metallic πινελιές, ζευγάρια ιδανικά για cocktails σε ταράτσες με θέα την πόλη, formal περιστάσεις – ενώ είναι ιδανικά για τις πιο τολμηρές νύφες του καλοκαιριού που έχουν επιλέξει νυφικό που αφήνει εκτεθειμένα τα πόδια.

Flat σανδάλια με περίτεχνα δεσίματα έρχονται σε μία πληθώρα χρωμάτων και prints, όχι μόνο για να ολοκληρώσουν κάθε μας καλοκαιρινή εμφάνιση, αλλά να απογειώσουν και τα πιο απλά σύνολα. Jungle prints, μεταλλικές λεπτομέρειες, ρομαντικές προτάσεις, και ένα ευφάνταστο mix & match στη χρωματική παλέτα και τις υφές συνθέτουν την Summer 2023 Collection της σχεδιάστριας.

Από τη νέα συλλογή χειροποίητων παπουτσιών της Ευαγγελίας Δρόση δεν λείπουν τα mules, τόσο ψηλοτάκουνα όσο και flat, απόλυτη τάση του φετινού καλοκαιριού, ιδανική πρόταση για office looks με day-to-night χαρακτήρα.



Τσιτσιμπού, η μάγισσα της πίστας

Γέρασε η Τσιτσιμπού –η θρυλική ρεμπέτισσα, η φωνή που γέμιζε κέντρα και ράγιζε ποτήρια και καρδιές– κι αναρωτιέται αν έμεινε κανείς να τη θυμάται. Κι έτσι, οπλισμένη μ' ένα κασετοφωνάκι, αρχινά να λέει την ιστορία της, για να ξερκίσει τη λήθη.

Θυμάται τη φρίκη της Κατοχής, την ορφάνια, την αδέσποτη καλοσύνη, τη μέρα που το σπάνιο λαρύγγι της φανερώθηκε σαν θαύμα, το αναπάντεχο σουξέ του Τσιτσάνη που της άνοιξε την πόρτα της δόξας. Κι έπειτα... Έρωτες που έσβησαν σαν τα φώτα της πίστας το χάραμα, φίλοι που χάθηκαν στην ομίχλη του χρόνου. Μα η Τσιτσιμπού δεν το βάζει κάτω: η τρυφερότητα παραμονεύει παντού. Τα όνειρα δε γερνάνε.

Ένας σύγχρονος μύθος για μια μυθική τραγουδίστρια, μια φωνή γεννημένη από πόνο και σεβντά, μια φωνή ζωής και θανάτου, και για το μαγικό της πέρασμα μέσα απ' την ιστορία του ελληνικού τραγουδιού. Από τις εκδόσεις ΠΑΤΑΚΗ.

Ανατομία: Μια ιστορία αγάπης



Μια γοτθική ιστορία γεμάτη μυστήριο και έρωτα. Η Χέιζελ Σίνετ είναι μια νεαρή κοπέλα που επιθυμεί να γίνει χειρουργός περισσότερο απ' ό,τι να παντρευτεί. Ο Τζακ Κιούρρερ είναι ένα κλέφτης πτωμάτων που απλώς προσπαθεί να επιβιώσει σε μια πόλη όπου είναι τραγικά εύκολο να πεθάνεις.

Όταν οι δυο τους γνωρίζονται τυχαία έξω από τη Βασιλική Εταιρεία Ανατόμων Εδιμβούργου, η Χέιζελ δε δίνει αρχικά σημασία. Όταν, όμως, τη διώχνουν από τα μαθήματα του φημισμένου χειρουργού Ουίλιαμ Μπίτσαμ επειδή είναι γυναίκα, συνειδητοποιεί ότι η νέα γνωριμία της μπορεί τελικά να της φανεί χρήσιμη. Διότι η Χέιζελ έχει κάνει μια συμφωνία με τον δόκτορα Μπίτσαμ: αν καταφέρει να περάσει μόνη της τις εξετάσεις, εκείνος θα της επιτρέψει να συνεχίσει την καριέρα της ως γιατρός. Χωρίς, όμως, την παρακολούθηση των επίσημων μαθημάτων, η Χέιζελ θα χρειαστεί κάτι παραπάνω από τα βιβλία της για να περάσει: θα χρειαστεί νεκρά σώματα για να τα μελετήσει.

Για καλή της τύχη, έχει μόλις γνωρίσει κάποιον που τα ξεθάβει για επάγγελμα.

Ο Τζακ, όμως, έχει τα δικά του προβλήματα: παράξενoi άνδρες παραμονεύουν στα νεκροταφεία, οι φίλοι του εξαφανίζονται από τους δρόμους και ο τρομερός ρωμαϊκός πυρετός, που σκότωσε χιλιάδες ανθρώπους μερικά χρόνια πριν, φαίνεται να έχει επιστρέψει δριμύτερος. Κανένας δε δείχνει να νοιάζεται – μόνο η Χέιζελ. Από τις εκδόσεις METAIXMIO.

quote of the day

**"DRINK YOUR WAY TO BETTER HEALTH.
DRINK WATER!"**

Γιορτάζουν!

23/6
Αριστοκλής, Αγριππίνα
24/6
Ερρίκος
25/6
Λίβιος, Λιβύη, Έρωσ,
Φεβρονία

tip of the day

**WATER
IS THE
DRIVING
FORCE IN
NATURE**

LEONARDO DA VINCI

23 Ιουνίου

- > Ολυμπιακή Ημέρα
- > UN Public Service Day
- > International Widows' Day
- > International Women In Engineering Day
- > National Hydration Day

24 Ιουνίου

- > Διεθνής Ημέρα Γυναικών στη Διπλωματία
- > Global Smurfs Day
- > International Ragweed Day
- > International Fairy Day

25 Ιουνίου

- > World Vitiligo Day
- > Global Beatles Day