

# ΜΙΑ ΜΟΝΑΔΙΚΗ ΓΑΣΤΡΟΝΟΜΙΚΗ ΕΜΠΕΙΡΙΑ ΣΑΣ ΠΕΡΙΜΕΝΕΙ ΣΤΟ KENSHŌ ORNOS RESTAURANT



Η ΑΥΘΕΝΤΙΚΟΤΗΤΑ  
ΤΗΣ ΕΛΛΗΝΙΚΗΣ  
ΚΟΥΖΙΝΑΣ ΜΕΣΑ ΑΠΟ ΝΕΑ,  
ΔΗΜΙΟΥΡΓΙΚΗ ΜΑΤΙΑ



Με έμπνευση από την παραδοσιακή Κυκλαδίτικη κουζίνα και χρησιμοποιώντας μόνο τα καλύτερα τοπικά υλικά ο βραβευμένος chef Ιπποκράτης Αναγνωστέλης δημιουργεί μια ιδιαίτερη γαστρονομική εμπειρία, ένα ταξίδι στην παράδοση με όχημα τις πιο σύγχρονες τεχνικές. Αποκλειστικά στο **Kenshō Ornos Restaurant**.

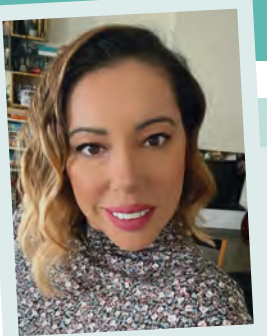
  
KENSHŌ  
BOUTIQUE HOTELS & VILLAS

WWW.KENSHOMYKONOS.COM

SAY *yes* to the **press**

**ΟΙ ΔΙΑΚΟΠΕΣ ΚΑΝΟΥΝ  
ΚΑΛΟ ΣΤΗΝ ΥΓΕΙΑ ΜΑΣ!**





## Φτιάξε καφέ να στα πω...

Καλημέρα **SayYesser!!!**

Ανάμεσα στη δουλειά, τις σχέσεις, την οικογένεια, τις κοινωνικές και πολιτικές εξελίξεις αυτού του τόπου, όλοι λίγο πολύ αντιμετωπίζουμε δυσκολίες.

Αυτές οι δυσκολίες είναι σημαντικές γιατί μας κάνουν να αναλογιζόμαστε τις δικές μας ευθύνες και το πώς αντιδράμε όταν τα γεγονότα "χτυπούν" και τη δική μας πόρτα. Η κατανόηση του τρόπου με τον οποίο ανταποκρινόμαστε μπροστά σε μια πρόκληση είναι μεγάλος κριτής του χαρακτήρα μας.

Και όπως πάντα σε αυτή τη ζωή υπάρχουν τουλάχιστον 2 επιλογές:

### **Επιλογή 1: Ο εύκολος τρόπος ...να παραπονιέσαι.**

Το να παραπονιέσαι είναι σαν να κάνεις κάτι για κάποιο θέμα. Για παράδειγμα ξοδεύεις χρόνο για να αναλώνεσαι σε συζητήσεις, κάνεις post συμπάραστασης στα social media, γκρινιάζεις για το κράτος, για τον γείτονα, για την τύχη σου τη μαύρη και γενικά γκρινιάζεις και παραπονιέσαι, παραπονιέσαι και γκρινιάζεις και όλο αυτό αδιάκοπα.

Στην πραγματικότητα όμως, το παράπονο δεν δημιουργεί αλλαγή. Το παράπονο είναι μια εκδήλωση του τρέχοντος πόνου σου.

Η γκρίνια και το παράπονο προκύπτουν όταν η πραγματικότητα στο κεφάλι μας δεν ευθυγραμμίζεται με τον κόσμο γύρω μας. Υποφέρουμε όταν ευχόμαστε να είχαν εξελιχθεί διαφορετικά τα πράγματα.

Όταν παραπονιέσαι, κρύβεσαι από τα βάσανά σου. Κατά κάποιο τρόπο, τα παρατάς (τουλάχιστον προσωρινά).

### **Επιλογή 2: Ακολούθησε το θαρραλέο μονοπάτι και γίνε μέρος της λύσης**

Η άλλη επιλογή είναι να διατηρήσουμε μια νοοτροπία προσανατολισμένη στη λύση.

Προτού μπορέσουμε να δοκιμάσουμε να αλλάξουμε την τρέχουσα κατάστασή μας, πρέπει να αποδεχτούμε πλήρως την πρόκληση για ό,τι συμβαίνει. Εξασκήσου να αντιστέκεσαι στο ένστικτο να αντιδράς στις προκλήσεις με θυμό ή φόβο. Αφιέρωσε χρόνο για να νιώσεις και να κατανοήσεις τα συναισθήματά σου σε όλη τη διαδρομή. Συμβιβάσου με την παρούσα κατάσταση και λάβε άμεσα μέτρα για να αλλάξεις τα πράγματα προς το καλύτερο.

Όταν αγκαλιάζεις πλήρως το παρόν για αυτό που είναι, σε ελευθερώνει από την αντίσταση. Σου δίνει τη δυνατότητα να δημιουργήσεις την αλλαγή που θέλεις να δεις στον κόσμο.

**Tip of the Day:** Μην παραπονιέσαι, ανάλαβε δράση! Τα πάντα είναι επιλογή σου. Είτε θα πάρεις τον εύκολο δρόμο και θα κρύβεσαι για πάντα πίσω από την γκρίνια, τον θυμό και τα παράπονα είτε θα αναλάβεις δράση για να προσπαθήσεις να αλλάξεις ό,τι δεν σου αρέσει και σε ενοχλεί τώρα, αμέσως, σήμερα... Εσύ πώς σκοπεύεις να περάσεις τη ζωή σου; Θα πάρεις τον εύκολο δρόμο ή το μονοπάτι του θάρρους και της αλλαγής;

# Οι διακοπές κάνουν καλό στην υγεία μας!



**Η ώρα των διακοπών για τους περισσότερους πλησιάζει! Μην νιώθετε τύψεις που θέλετε απλά να μην κάνετε τίποτα και να ζήσετε επιτέλους χαλαρά! Δεν είναι μόνο ότι σας αξίζουν στιγμές ανεμελιάς, είναι και κάτι ακόμα: οι διακοπές ωφελούν την υγεία μας.**

Οι διακοπές μας ωφελούν γιατί ενεργοποιούν την απόκριση της χαλάρωσης! Συγκεκριμένα, η απόκριση χαλάρωσης ενεργοποιείται όταν αισθανόμαστε ασφαλείς και μπορεί να μειώσει τις επιπτώσεις του στρες.

Πρέπει λοιπόν να κάνουμε διακοπές γιατί...

## ...Αναπνέουμε καλύτερα!

Όπως θα έχετε παρατηρήσει, όταν αγγωνόμαστε ή πιεζόμαστε η αναπνοή επιταχύνεται. Αντίθετα, η χαλάρωση επιβραδύνει τον ρυθμό αναπνοής μας.

## ...Ο καρδιακός ρυθμός επιβραδύνεται και η αρτηριακή πίεση πέφτει

Καθώς χαλαρώνουμε, το παρασυμπαθητικό σύστημα απελευθερώνει την ορμόνη ακετυλοχολίνη, που συνδέεται με πολυάριθμες φυσιολογικές λειτουργίες, όπως η ρύθμιση των καρδιακών συσπάσεων και η επιβράδυνση του καρδιακού ρυθμού. Ακόμη, όταν χαλαρώνουμε και είμαστε σε ήρεμη κατάσταση συμβάλλουμε στη μείωση της αρτηριακής πίεσης.



## ...Το ανοσοποιητικό μας λειτουργεί καλύτερα και τα προβλήματα στην πέψη μειώνονται

Με τη χαλάρωση καταφέρνουμε να περιορίσουμε τη φλεγμονή που μπορεί να βλάψει το έντερο. Πολλοί έχουν σύνδρομο ευερέθιστου εντέρου και το διαρκές άγχος δεν βοηθάει στη βελτίωση της κατάστασης. Όμως, όταν το άγχος αντικατασταθεί από την ηρεμία, τότε τα προβλήματα που σχετίζονται με την πέψη βελτιώνονται.



SAY *yes* to



5

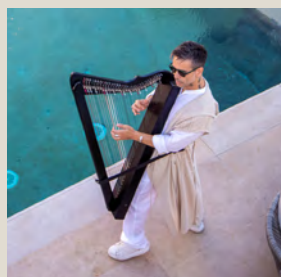
# Το Kenshō Ornos μας προσκαλεί σε ένα μαγικό ταξίδι στους ήχους του κόσμου!

Είστε έτοιμοι για μια μοναδική μουσική αφύπνιση; Το Kenshō Ornos, στη Μύκονο, παρουσιάζει τον Κώστα Μηλιωτάκη, τον δημιουργό του Sounds Of The World!



**Ζήστε μια μοναδική οπτικοακουστική εμπειρία που θα αφυπνίσει τις αισθήσεις σας...**

Ο Κώστας Μηλιωτάκης, ένας από τους πιο επιτυχημένους σολίστ και μουσικοσυνθέτες της γενιάς μας, θα σας συνεπάρει με τη μαγευτική άρπα του και θα σας ταξιδέψει σε ένα εμπνευσμένο ταξίδι στους ήχους του κόσμου. Μην το χάσετε!



**info**

Schedule: Saturday 22/7 @ 20:30

Location: Kenshō Ornos

<https://www.kenshomykonos.com/events/sounds-of-the-world/>

More Information: +302289025303, +306980104386

# Kenshō Ornos

## Αυθεντική φιλοξενία & απόλυτη ευεξία



Το απaráμιλλης αισθητικής **5\* Kenshō** γεννήθηκε το 2016 και βρίσκεται στην πανέμορφη παραλία του Ορνού.

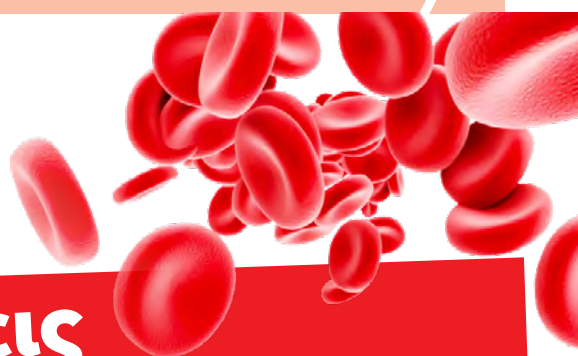
Συνδυάζει την πολυτελή διαμονή, την υψηλή γαστρονομία και την απόλυτη αναζωογόνηση και ευεξία (κάθε δωμάτιο και κάθε σουίτα διαθέτει hot tub ή plunge pool), σε μία από τις ομορφότερες τοποθεσίες του νησιού των Ανέμων.

Το interior design δημιουργεί μια ξεχωριστή αίσθηση bohemian πολυτέλειας σε όλους τους χώρους, ενώ δεν λείπουν οι υπερσύγχρονες ανέσεις που αποζητά ο απαιτητικός κοσμοπολίτης επισκέπτης. Ένα περιβάλλον απόλυτα προσανατολισμένο στις αρχές της σύγχρονης ευζωίας, το **Kenshō Ornos** πραγματοποιεί αυτό που "υπόσχεται" το όνομά του: Την βαθύτερη αφύπνιση όλων των αισθήσεων.





**Ελένη Κομνηνού**, Ειδική Ρευματολόγος/  
Επιστημονικά Υπεύθυνη Ρευματολογικού  
Τμήματος Metropolitan General/  
Διευθύντρια Κλινικής “Αυτοάνοσων  
Ρευματικών Νοσημάτων”  
Metropolitan General  
Υπεύθυνη Τμήματος “Αυτοάνοσων  
Ρευματικών Νοσημάτων και Κήσης”  
ΜΗΤΕΡΑ



# Ποιες είναι οι νέες τάσεις στις θεραπείες γονιμότητας Τι ισχύει στα Αυτοάνοσα Ρευματικά Νοσήματα

Ορισμένες τάσεις στις θεραπείες γονιμότητας που κερδίζουν δημοτικότητα σήμερα προέκυψαν από την πολύμηνη απομόνωση στη διάρκεια της πανδημίας και τη στροφή προς την ενδοσκοπήση.



Περισσότερα ζευγάρια επιλέγουν να αναβάλουν την εγκυμοσύνη μέχρι να πραγματοποιήσουν συγκεκριμένους στόχους ζωής. Πολλές ανύπαντρες γυναίκες που επιθυμούν παιδιά αλλά δεν έχουν βρει τον κατάλληλο σύντροφο αποφασίζουν να ακολουθήσουν μόνες τους τη μητρότητα.

Οι νέες θεραπευτικές επιλογές σε γυναίκες άνω των 40 ετών αποδεικνύονται αποτελεσματικές, ενώ υπάρχει αύξηση εφαρμογής μεθόδων διατήρησης της

γονιμότητας. Οι φυσικές θεραπείες γονιμότητας, όπως η εξωσωματική γονιμοποίηση σε φυσικό κύκλο και η ελάχιστα παρεμβατική εξωσωματική γονιμοποίηση γίνονται όλο και πιο δημοφιλείς.

Συνολικά, το μέλλον στις θεραπείες γονιμότητας είναι πολλά υποσχόμενο. Η European Society of Human Reproduction and Embryology (ESHRE): το 2018 αναφέρει ότι 10-20% των περιπτώσεων Υπογονιμότητας είναι



ανεξήγητα ή ιδιοπαθή περιστατικά (unexplained or idiopathic cases).

Τα περισσότερα από αυτά τα ζευγάρια υποφέρουν από επαναλαμβανόμενη αποτυχία εμφύτευσης (RIF). Παρά την αξιοσημείωτη εξέλιξη της ART, εξακολουθεί να υπάρχει σημαντικό ποσοστό αποτυχημένων προσπαθειών για την εξωσωματική γονιμοποίηση. Αυτά τα περιστατικά αποδόθηκαν τελικά σε ΑΥΤΟΑΝΟΣΑ ΝΟΣΗΜΑΤΑ και Ανοσολογικούς Παράγοντες (Connective tissue disorders / Immunologic factors), οι οποίοι αποδεικνύεται ότι επηρεάζουν τα ποσοστά επιτυχίας των θεραπειών IVF.

Τα ΑΥΤΟΑΝΟΣΑ ΝΟΣΗΜΑΤΑ επηρεάζουν όλα τα στάδια της ΑΝΑΠΑΡΑΓΩΓΗΣ. Με άλλα λόγια προκαλούν: Υπογονιμότητα, Πρόωρη Ωθηκική Ανεπάρκεια & επιπλοκές της, Επιπλοκές

στην κύηση (αυτόματες αποβολές, ενδομήτριος θάνατος, προεκλαμψία, ΣΔ κύησης) καθώς και Επανελημμένες αποτυχίες εμφύτευσης.

Έχει αποδειχτεί ότι τα άτομα με Αυτοάνοσα ρευματικά νοσήματα αποκτούν λιγότερα παιδιά σε σχέση με τον γενικό πληθυσμό.

Αιτία	Γενικές συνέπειες	Επιδράσεις σε
<b>Ηλικία &gt;35 ετών</b> <b>Φάρμακα</b> <b>Υψηλή δραστηριότητα της νόσου</b>	Μειωμένος αριθμός ωοθυλακίων, χαμηλά αποθέματα ωοθηκών <b>ΜΣΑΦ, κυκλοφωσφαμίδη</b> Πόνος, δυσκαμψία, μειωμένη σωματική λειτουργία, κόπωση	Ανωορρηκτικοί κύκλοι Ανωορρηκτικοί κύκλοι Μειωμένη λίμπιντο, μειωμένη συχνότητα σεξουαλικής επαφής
<b>ΑΥΤΟΑΝΤΙΣΩΜΑΤΑ</b>	ANA , antiphospholipid antibodies (aPL).....	
<b>Κατάθλιψη</b>	Χαμηλή αυτοεκτίμηση, αρνητική εικόνα σώματος	Μειωμένη λίμπιντο, μειωμένη συχνότητα σεξουαλικής επαφής
<b>ΑΝΗΣΥΧΙΕΣ ασθενών</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ανησυχία για αλλαγή θεραπειάς πριν ή κατά τη διάρκεια της εγκυμοσύνης,</li> <li>• φόβος έξαρσης ασθένειας κατά τη διάρκεια ή μετά την εγκυμοσύνη,</li> <li>• ανηλιπές δυσκολίες στη φροντίδα του παιδιού,</li> <li>• φόβος κληρονομικότητας</li> </ul>	Επιλογή περιορισμού του μεγέθους της οικογένειας





## Τα Αυτοάνοσα Νοσήματα που επηρεάζουν τη Γονιμότητα είναι:

Συστηματικός Ερυθηματώδης Λύκος (ΣΕΛ), Αντιφωσφολιπιδαιμικό Σύνδρομο, Ρευματοειδής Αρθρίτις, Αγκυλωτική Σπονδυλαρθρίτις, Σύνδρομο Raynaud, Sjogren's syndrome.

**ΑΥΤΟΑΝΟΣΙΑ ΘΥΡΕΟΕΙΔΟΥΣ - Αντιθυρεοειδικά Αντισώματα** έχουν συνδεθεί με αυξημένο κίνδυνο απώλειας εγκυμοσύνης.

**ΕΝΔΟΜΗΤΡΙΩΣΗ** – έχει πολλά Αυτοάνοσα στοιχεία, συμπεριλαμβανομένων αυξημένων φλεγμονωδών δεικτών όπως οι κυτοκίνες. Συνδέεται επίσης με την δυσλειτουργία των Β και Τ λεμφοκυττάρων, η οποία οδηγεί

σε ανωμαλίες του ανοσοποιητικού συστήματος, καθώς και κυτταρικό θάνατο και βλάβη ιστών.

## Συμπεράσματα

Η παρουσία αυτοάνοσων διαταραχών σχετίζεται με Υπογονιμότητα μέσω της ενεργότητας της νόσου και της φαρμακευτικής αγωγής.

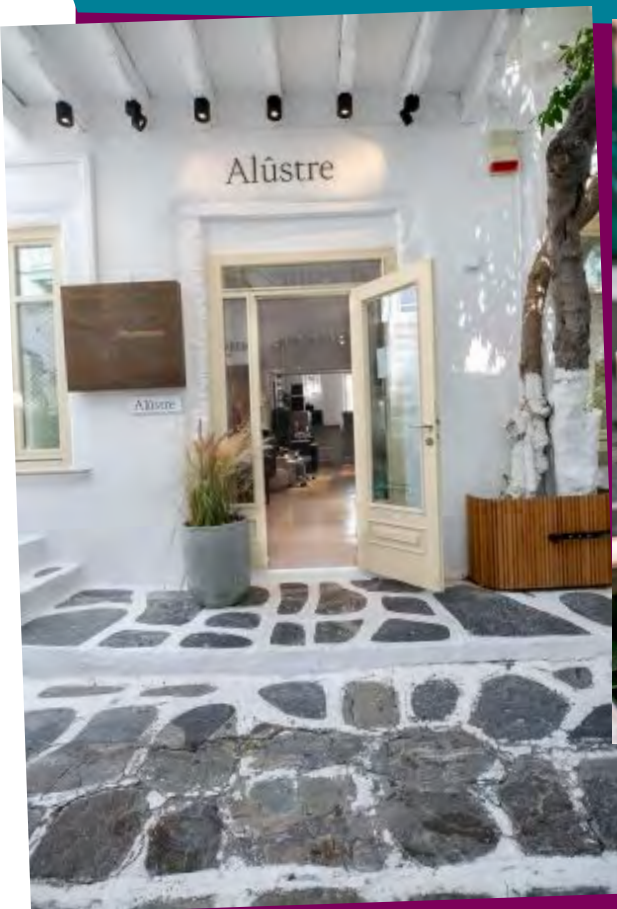
Η Υπογονιμότητα και η αποτυχία IVF μπορεί να αποτελεί πρώτη εκδήλωση μιας αυτοάνοσης διαταραχής.

Επί έξαρσης της νόσου, αναβολή σύλληψης για τουλάχιστον 3-6 μήνες μέχρι την επίτευξη πλήρους ύφεσης.

Επί ανάγκης λήψης γοναδοτοξικών φαρμάκων, είναι επιβεβλημένη η παραπομπή σε Γυναικολόγο Αναπαραγωγής από τον Ρευματολόγο προκειμένου προσφερθεί διατήρηση γονιμότητας.



## ALÛSTRE: το νέο luxury beauty brand έφτασε στο νησί της Μυκόνου!



Το πρώτο Flagship Store παγκοσμίως του νέου luxury beauty brand, "AlÛstre", άνοιξε τις πόρτες του στο νησί της Μυκόνου.

Ο κόσμος των διαμαντιών AlÛstre ενώνεται με τη μεσογειακή έμπνευση για μια εμπειρία έκφρασης της καλοκαιρινής ομορφιάς. Παρουσιάζοντας μια νέα ιδέα για προϊόντα περιποίησης χεριών, βερνίκια νυχιών και αρωμάτων, η AlÛstre ενσαρκώνει την πολυτέλεια και την ξεχωριστή αισθητική στα προϊόντα ομορφιάς. Εμπνευσμένα από το πώς το φως ταξιδεύει μέσα από το διαμάντι, τα προϊόντα της AlÛstre φωτίζονται και εμπνέονται κατά μήκος αυτού του μοναδικού χρωματικού φάσματος, που προσφέρει ο πολύτιμος αυτός λίθος.

Τα προϊόντα νυχιών

δημιουργούνται με την τεχνολογία AlÛstre DiamondInfused™ για κορυφαία απόδοση, χρώματα που λάμπουν και περιποίηση πλούσια σε θρεπτικά συστατικά. Οι vegan και plant based φόρμουλες που βασίζονται στις ενεργές ιδιότητες απόδοσης με βάση το διαμάντι, προσφέρουν έντονη λάμψη, μέγιστη αντοχή διάρκειας 710 ημερών, χρόνο στεγνώματος 2 λεπτά και 54

δευτερόλεπτα με έντονο χρωματικό αποτέλεσμα. Οι 41 λαμπερές αποχρώσεις στα βερνίκια νυχιών, τα οποία περιέχουν 0,25 καράτια διαμαντιού πούδρας, καθώς και των προϊόντων που τα συνοδεύουν (2 επιλογές για base coat, 11 top coat και προϊόντα για την περιποίηση των επωνυχιών) αναμειγνύονται με τις μυρωδιές από τα floral και ξυλώδη αρώματα και δημιουργούν τον πιο experience χώρο του φετινού καλοκαιριού. Η δυνατότητα εφαρμογής των μανό στον χώρο του καταστήματος, αλλά και η περιποίηση των άκρων με την κρέμα χεριών με εκχύλισμα σκόνης διαμαντιού, προσφέρουν στον επισκέπτη μια μοναδική εμπειρία περιποίησης και χαλάρωσης.

Η limited edition σειρά από βερνίκια νυχιών "Shades of Mykonos", αποτυπώνει όλες τις πτυχές του νησιού με πέντε χρώματα εμπνευσμένα από την μαγεία του κυκλαδίτικου τοπίου. Το λαμπερό ροδακινί top coat, το νησιώτικο μπλε, το αστραφτερό μπρονζέ, το ζωηρό κοραλλί και το πλούσιο ματζέντα βερνίκια νυχιών, αποτελούν έμπνευσή σας για τα πιο ξεχωριστά σχέδια στα νύχια.

## About nails...

Τα νύχια μεγαλώνουν πιο γρήγορα το καλοκαίρι από ό,τι τον χειμώνα. Οι εποχές του χρόνου, η ηλικία και τα γονίδια μπορούν να επηρεάσουν την ταχύτητα ανάπτυξης των νυχιών σας. Το άγχος μπορεί να αναστείλει την ανάπτυξη των νυχιών. Το χρόνιο στρες και η κούραση εμποδίζει τα θρεπτικά συστατικά να φτάσουν στα νύχια.



## Ο Λάκης Γαβαλάς επιστρέφει στη Μύκονο με το πρώτο φυσικό κατάστημα της TEMENO



Το πρώτο φυσικό κατάστημα της TEMENO είναι γεγονός! Ο Λάκης Γαβαλάς επιστρέφει στη Μύκονο, στο μέρος με το οποίο ταυτίστηκε όσο κανένας, δημιουργώντας το πρώτο φυσικό κατάστημα του brand, όπου θα μπορεί κανείς να βρει όλα τα κομμάτια που έχουν ήδη αγαπηθεί από το κοινό και μέχρι πρότινος ήταν διαθέσιμα αποκλειστικά στο [www.temenolab.com](http://www.temenolab.com).

Πρόκειται για τη μεγάλη επιστροφή του Λάκη Γαβαλά σε ένα μέρος που το γνωρίζει καλύτερα από τον καθένα, μιας και η Μύκονος ήταν το νησί στο οποίο ο αγαπημένος σχεδιαστής δραστηριοποιήθηκε επαγγελματικά και μεγαλούργησε στο παρελθόν.

Οι κάτοικοι και οι επισκέπτες του νησιού θα έχουν την ευκαιρία να δουν από κοντά τις genderless δημιουργίες του brand TEMENO που αφογκράζονται τις τάσεις και τις ανάγκες της εποχής, χωρίς να θέτουν περιορισμούς, ενώ παράλληλα έχουν και διαχρονικό χαρακτήρα.

Στο νέο της εγχείρημα, η TEMENO συγκατοικεί με το Nolan Restaurant, του οποίου έχει επιμεληθεί τον ρουχισμό του προσωπικού. Το πρώτο φυσικό κατάστημα του brand θα βρίσκεται στα Ματόγιαννια, στο πιο luxury σοκάκι, στην οδό Καλογερά 25.



### Ήξερες ότι...

## Οι πρώτοι κάτοικοι της Κρήτης ήταν νάνοι ελέφαντες, ιπποπόταμοι και ελάφια

Ανασκαφές στην Κρήτη αποκαλύπτουν ότι οι πρώτοι κάτοικοι του νησιού ήταν νάνοι ελέφαντες, ιπποπόταμοι και ελάφια που έζησαν πριν από 540.000 χρόνια και συγκεκριμένα στο οροπέδιο Καθαρού, στην Κριτσά του Δήμου Αγίου Νικολάου.

Στο οροπέδιο του Καθαρού, που βρίσκεται σε υψόμετρο 1.100 μέτρων, η ύπαρξη των απολιθωμένων οστών στην περιοχή ήταν γνωστή από παλιά. Ήδη από τα μέσα του 19ου αιώνα, αρκετοί περιηγητές έβρισκαν τέτοια απολιθώματα. Η έρευνα έδειξε ότι η συγκεκριμένη περιοχή ήταν κάποτε λίμνη, στις όχθες της οποίας συχνά πέθαιναν τα δύο αυτά είδη σπονδυλόζων.



# Η χώρα που στρέφεται στον εναλλακτικό τουρισμό

Για κάποιους ήταν το κρυμμένο μυστικό, όσοι πήγαιναν "μετέδιδαν" καλά νέα για την ταξιδιωτική τους εμπειρία και σιγά σιγά η Αλβανία κέρδιζε έδαφος στον χάρτη του τουρισμού. Φέτος αναμένεται το σύνολο των τουριστών να φτάσει τα 10 εκατομμύρια! Πώς η Αλβανία όμως κατάφερε να κερδίσει το στοίχημα στον τουρισμό;



Η αλήθεια είναι ότι τα τελευταία χρόνια παρατηρείται αύξηση των αφίξεων στην Αλβανία. Αυτό το καλοκαίρι όμως η εισροή τουριστών είναι παραπάνω από εντυπωσιακή! Η παράκτια ριβιέρα της, που έχει μήκος 450 χλμ., και οι πανέμορφες παραλίες της λειτουργούν σαν μαγνήτες για πάρα πολλούς ταξιδιώτες που θέλουν να ανακαλύψουν την άγνωστη ομορφιά της.

## Ήξερες ότι...

- ▶ Η Αλβανία προσέλκυσε 7,5 εκατομμύρια τουρίστες το 2022. Το διάστημα από τον Ιανουάριο έως τον Απρίλιο, υπήρχαν 3,54 εκατομμύρια επισκέπτες!

## Γιατί η Αλβανία έγινε τόσο ελκυστική;

Η γειτονική μας χώρα, που οι περισσότεροι την προσπερνούσαμε και δεν τη θεωρούσαμε αξιόλογο τουριστικό προορισμό, κέρδισε χάρη στο τρίπτυχο που της έδωσε πολλούς πόντους μέσα σε λίγα χρόνια: Φυσική ομορφιά - προσιτές τιμές - φιλοξενία. Είναι ένας οικονομικός προορισμός με πολύ όμορφα μέρη και -ακόμα- δεν τον έχουν ανακαλύψει τόσο πολλοί ώστε να επικρατεί συνωστισμός.





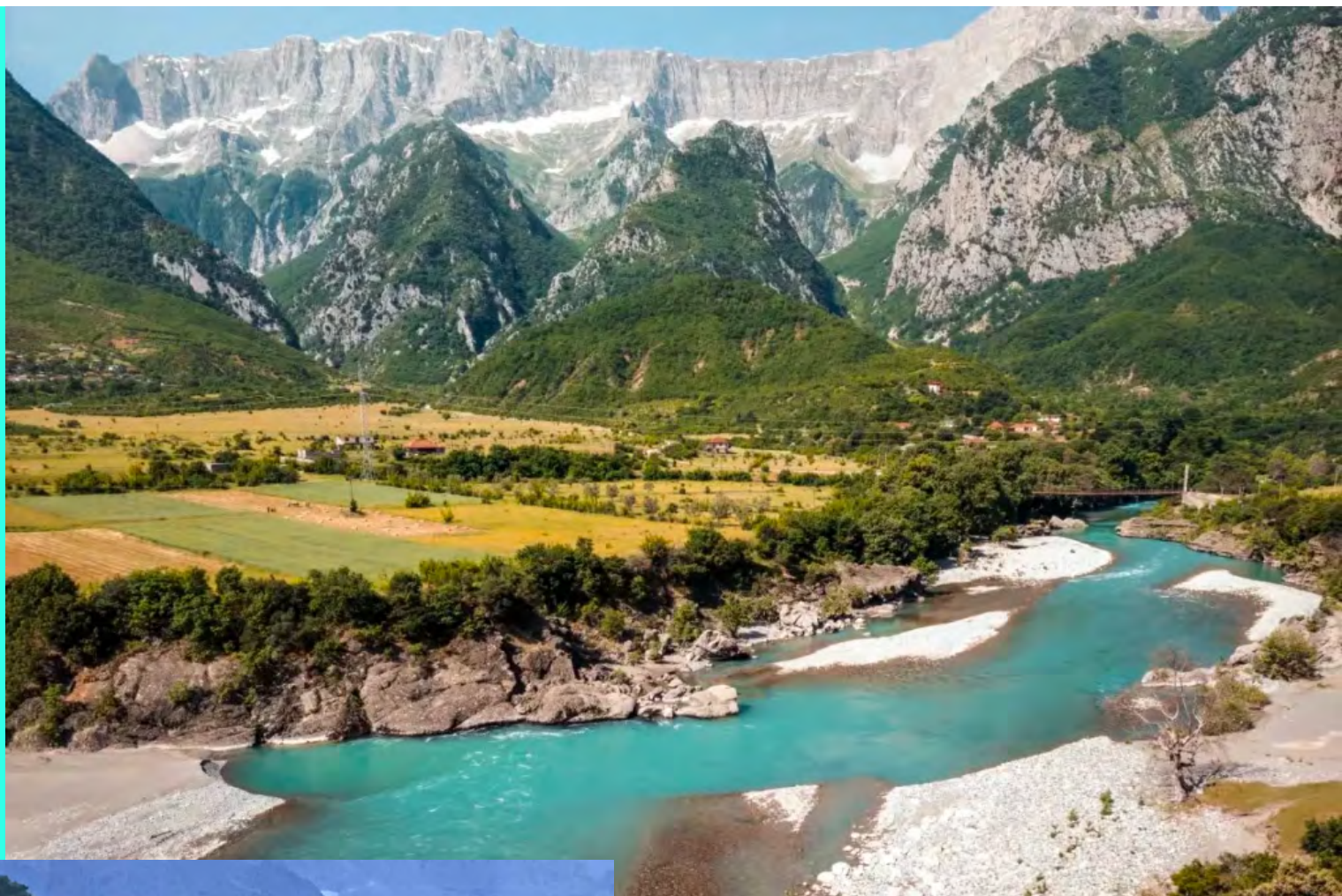
► Περίπου το 1/3 των τουριστικών διανυκτερεύσεων στην Ευρώπη δαπανάται τον Ιούλιο και τον Αύγουστο. Στην Αλβανία, το μερίδιο αυτό ξεπέρασε το 45%, τη στιγμή που η πολύ δημοφιλέστερη Ελλάδα έφτασε στο 43%.

### Η Αλβανία θέτει νέο στόχο: Τουρισμός όλο τον χρόνο

Η Αλβανία επιδιώκει να επεκτείνει τον τουρισμό της όλο τον χρόνο. Ωστόσο, η μεγαλύτερη συγκέντρωση τουριστών παρατηρείται τους καλοκαιρινούς μήνες. Η χώρα εγκαταλείπει

το παραδοσιακό μοντέλο του "ήλιου και της θάλασσας" που προσφέρουν οι γείτονές της, με στόχο να επαναπροσδιοριστεί ως ένας ποιοτικός προορισμός υψηλών προδιαγραφών.

► Η Κροατία, η Ελλάδα, η Βουλγαρία, το Μαυροβούνιο και η Αλβανία έχουν καταταχθεί από τη Eurostat στις χώρες με την υψηλότερη τουριστική εποχικότητα στην Ευρώπη.



Επίσης, η Αλβανία στρέφεται στον αγροτουρισμό και στον οικοτουρισμό. Είναι χαρακτηριστικό ότι τον χειμώνα το ενδιαφέρον προσέλκυσε ο 273 χιλιομέτρων ποταμός Vjosa, που αναφέρεται ως ο "τελευταίος άγριος ποταμός της Ευρώπης" μετά τη δέσμευση του πρωθυπουργού, Έντι Ράμα, να μετατρέψει τη λεκάνη απορροής και τους παραποτάμους του σε νέο εθνικό πάρκο – το πρώτο του είδους του στην Ευρώπη.





## Αθήνα και Πειραιάς υποδέχονται για πρώτη φορά το UEFA Super Cup 2023 Στο επίκεντρο της ποδοσφαιρικής Ευρώπης οι δύο μεγάλες πόλεις

Στραμμένοι στην Ελλάδα θα είναι τον Αύγουστο οι προβολείς του ευρωπαϊκού ποδοσφαίρου, καθώς η Αθήνα και ο Πειραιάς, τα κέντρα των οποίων απέχουν μόλις εννέα χιλιόμετρα, θα φιλοξενήσουν για πρώτη φορά στα χρονικά της χώρας το Uefa Super Cup ανάμεσα στην Μάντσεστερ Σίτι και την Σεβίλλη.

Η αναμέτρηση του πρωταθλητή του Champions League, με τον αντίστοιχο του Ευropa League θα διεξαχθεί την Τετάρτη 16 Αυγούστου στις 22:00 στο γήπεδο Γεώργιος Καραϊσκάκης στον Πειραιά.

Πρόκειται για ένα από τα πιο εμβληματικά αθλητικά γεγονότα της χρονιάς, το οποίο αναμένεται να κεντρίσει το ενδιαφέρον της παγκόσμιας αθλητικής κοινότητας, δίνοντας την ευκαιρία στην Αθήνα και τον Πειραιά να ακτινοβολήσουν σε κάθε γωνιά του πλανήτη την πολιτισμική τους αξία.



## Μάρθα Φριντζήλα - Δημήτρης Μυστακίδης @ Θέατρο Κήπου, Θεσσαλονίκη



Πέμπτη 20 Ιουλίου, Θέατρο Κήπου – Θεσσαλονίκη. Δύο κόσμοι διαφορετικοί, αλλά τόσο ταιριαστοί! Δύο καλλιτέχνες που οι πορείες τους συναντήθηκαν πολλές φορές. Δύο φίλοι που αλληλοσυμπληρώνονται επί σκηνής. Η Μάρθα με σημαία την ομορφιά, την ποίηση, την τρέλα του έρωτα. Ο Δημήτρης με γνώμονα την κοινωνία, τις καθημερινές ιστορίες συλλογικής και ατομικής τρέλας, αλλά και το γλέντι, την παρέα, την εκτόνωση. Κοινή τους βάση το χιούμορ και το μεράκι σε ό,τι κάνουν! Οι πόρτες θα ανοίξουν στις 20:00. Η Μάρθα και ο Δημήτρης μαζί με τις μάντες τους θα ανέβουν στη σκηνή στις 21:00

Η Μάρθα με το Kubara Project, το σίκουελ της σειράς Kubara Project - the magical mystery tour, με τραγούδια από την δισκογραφία της αλλά και τραγούδια αγαπημένα και πειραγμένα.

Ο Δημήτρης με τα τραγούδια του νέου του δίσκου, με ρεμπέτικα και ό,τι τον σημάδεψε ως σήμερα. Πληροφορίες: [info@fishbowl.gr](mailto:info@fishbowl.gr). Μείνετε συντονισμένοι στο [facebook event](#) της συναυλίας.

### Τιμές εισιτηρίων

Έναρξη προπώλησης 13 ευρώ (έχουν εξαντληθεί)

Η τιμή έχει διαμορφωθεί στα 15 ευρώ\* τα εισιτήρια γενικής εισόδου βρίσκονται στις κερκίδες και στην αρένα, είναι μη αριθμημένα και αφορούν εισιτήρια καθημένων και ορθίων, ανάλογα με τη διαθεσιμότητα κατά την ώρα προσέλευσης.

## "Ο Θησαυρός της Βαγιάς" της Ζωρζ Σαρή στον Κινηματογράφο Αθηναία

Μια παρέα παιδιών βρίσκονται στο νησί της Αίγινας για τις καλοκαιρινές τους διακοπές. Εκεί συναντούν μια οικογενειακή φίλη από το Παρίσι, όπου εργάζεται ως βοηθός ψυχιάτρου και έχει υπό τη φροντίδα της έναν Γερμανό ασθενή, τον Χανς, ο οποίος πάσχει από αμνησία μετά την έκρηξη μιας νάρκης που πάτησε στην Αίγινα κατά τη διάρκεια του Β' Παγκοσμίου πολέμου. Από τότε, ο ασθενής επαναλαμβάνει σκόρπιες λέξεις από τις οποίες τα παιδιά προσπαθούν να βγάλουν νόημα. Η αναζήτησή τους τα οδηγεί στη Βαγιά και στο σπίτι της οικογένειας Χαλδαίου, όπου έμενε ο Χανς στη διάρκεια του πολέμου. Όταν μαθαίνουν πως ο Χανς έχει κλέψει από την οικογένεια χρυσές λίρες, ξεκινούν την αναζήτηση ενός χαμένου θησαυρού, που τα οδηγεί σε συναρπαστικές περιπέτειες!



### Συντελεστές:

Συγγραφέας: Ζωρζ Σαρή  
Σκηνοθέτης: Αθανασία Καλογιάννη  
Θεατρική Διασκευή: Μαρία Σούμπερτ  
Πρωτότυπη Μουσική-Συνθέτης-Σολίστ Ακορντεόν: Ζωή Τηγανούρια  
Ενορχηστρώσεις, Ηχητικά εφέ: Στέλιος Γενεράλης  
Β' Σκηνοθέτης: Γιάννης Παναγόπουλος  
Σκηνογράφος/Βίντεο-3D Mapping: Σάντυ Σιέμπου  
Ενδυματολόγος: Ευγενία Βησσαρίου  
Χορογραφίες: Βαγγέλης Πιτσιλός  
Επικοινωνία: Άντζυ Νομικού  
Παίζουν (αλφαβητικά): Ευγενία Βησσαρίου, Μέλανι Μαρχάνη, Νεφέλη Παπαδερού, Κωνσταντίνος Ρόδης, Γιάννης Φιλίππου, Νάνσυ Χρυσικοπούλου.

## Food for Thought

kids' edition

## Ο Κλωντ στο τσίρκο και στην εξοχή

Γνωρίστε τον Κλωντ, έναν αλλιώτικο σκύλο!

### Ο ΚΛΟΝΤ ΣΤΟ ΤΣΙΡΚΟ

Η βόλτα στο πάρκο καταλήγει σε βόλτα σε... τεντωμένο σκοινί όταν ο Κλωντ πηγαίνει στο τσίρκο, κάνει τον κλόουν και γίνεται ο σταρ της παράστασης!

### Ο ΚΛΟΝΤ ΣΤΗΝ ΕΞΟΧΗ

Μια ήρεμη βόλτα στην εξοχή μετατρέπεται σε πολυάσχολη μέρα στο αγρόκτημα, όταν ο Κλωντ καταλήγει να πλένει τα γουρούνια, να ταΐζει τις κόττες και να πιάνει με το λάσο του έναν τρομακτικό ταύρο! Από τις εκδόσεις ΨΥΧΟΓΙΟΣ.





quote of the day

**"A FRIEND IS SOMEONE WHO GIVES YOU TOTAL FREEDOM TO BE YOURSELF."**

Jim Morrison

Σήμερα  
γιορτάζουν!  
Γαρυφαλλιά, Διός,  
Δίας, Μακρίνα



tip of the day

“

A good friend is like a four-leaf clover: hard to find and lucky to have.

19 Ιουλίου

- > International Daiquiri Day
- > National Words With Friends Day
- > National Hot Dog Day