



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



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

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

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

Κατεβάστε την εφαρμογή ΔΕΗ blue



blue

Το μέλλον
φορτίζει
deiblu.com



SAY *yes* to the **press**

**WLG FEMALE STARS:
Η ΠΡΩΤΗ ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΚΗ
ΓΥΝΑΙΚΕΙΑ ΟΜΑΔΑ GAMING!**



Good morning SayYessers!

WORK
HARD.
DREAM
BIG.
NEVER
GIVE UP



Φτιάξε καφέ να στα πω...

Καλημέρα **SayYesser** και χρόνια μας πολλά!!!

15.000 άνθρωποι εδώ δεν μπορεί με κάποιον θα έχω την ίδια μέρα γενέθλια! Γενέθλια λοιπόν, ανοίγω αισίως τα 42 (ποτέ δεν τα κλείνουμε έχουμε πει) και ενώ κάθε χρόνο κάνω ανασκόπηση για τα δώρα που μου δόθηκαν και αυτή τη χρονιά, φέτος αποφάσισα να σου κάνω εγώ δώρο, έναν οδηγό με τις καλύτερες συμβουλές που έχω λάβει ποτέ!

1. Ό,τι κι αν κάνεις, δώσε το 100%.

Όπου κι αν βρεθείς στη δουλειά ή στην προσωπική σου ζωή, κάνε ό,τι καλύτερο μπορείς.

Σε ακούω να λες, "Δεν μπορώ!"

Δεν βρίσκεσαι στη δουλειά των ονείρων σου και ο εργοδότης σου συνεχίζει να σου προσφέρει καθημερινή δουλειά χωρίς προκλήσεις – είναι δύσκολο να έχεις κίνητρα και να δίνεις το 100% υπό αυτές τις συνθήκες, σε καταλαβαίνω.

Ξέρω πώς είναι να είσαι σε μια δουλειά που δεν σου αρέσει. Το έχω κάνει. Πολλάκις. Τι διαπίστωσα; Δεν μπορείς να κάνεις αυτό που αγαπάς μέχρι να συμπεριφέρεσαι σαν να αγαπάς αυτό που κάνεις!

Αν «τα δώσεις όλα», κάποιος θα το προσέξει.

Στη συνέχεια θα ακολουθήσει μια προώθηση και πιο απαιτητική και ενδιαφέρουσα δουλειά.

Το να κάνουμε κάτι μέτριο βλάπτει τόσο τον ψυχισμό μας όσο και τις προοπτικές μας.

Επηρεάζει αρνητικά την αξιοπιστία μας, απογοητεύει τους ανθρώπους και διαβρώνει την αυτοεκτίμησή μας.

Αν κάτι μας ενδιαφέρει τα δίνουμε όλα. Το κάνουμε όσο καλύτερα μπορούμε. Το βελτιώνουμε ή ακόμα καλύτερα το αυτοματοποιούμε. Προσέχουμε ακόμα και τις πιο μικρές λεπτομέρειες. Μόνο έτσι θα ξεχωρίσουμε καθώς πολλοί άνθρωποι σήμερα προτιμούν να γίνουν αντιληπτοί παρά να κάνουν κάτι αξιοσημείωτο.

Επίλεξε να κάνεις κάτι αξιοσημείωτο.

Το να τραβήξεις απλά την προσοχή είναι ένα υποπροϊόν.

2. Συγχώρεσε και άσε στο παρελθόν όλα τα αρνητικά.

Όταν κουβαλάμε θυμό και πικρία, είναι κυριολεκτικά σαν να παίρνουμε έναν τεράστιο βράχο, να τον βάζουμε σε ένα σακίδιο και να τον κουβαλάμε στην πλάτη μας όπου κι αν πάμε.

Μας βαραίνει - μειώνει την ενέργεια, τα κίνητρα και την απόλαυση της ζωής μας.



Η μη συγχώρεση μάς κάνει επίσης να αντιλαμβανόμαστε τους ανθρώπους και τη ζωή μέσα από το πρίσμα της πικρίας και του θυμού - και προσβάλλουμε και αναστατωνόμαστε για πολλά πολύ μικρά πράγματα που μας συμβαίνουν.

Δεν βλέπτε μόνο τις σχέσεις μας με τους φίλους και την οικογένεια αλλά και με τους συναδέλφους και τους πελάτες.

Ξέρω ότι το άτομο που σε πλήγωσε μπορεί να μην αξίζει τη συγχώρεσή σου.

Αλλά η συγχώρεση ΣΟΥ φέρνει ελευθερία.

Ο Νέλσον Μαντέλα, ένας άνθρωπος που είχε κάθε λόγο να μην συγχωρεί τους απαγωγείς του, είπε: «Καθώς έβγαينا από την πόρτα προς την πύλη που οδήγησε στην ελευθερία μου, ήξερα ότι αν δεν άφηνα πίσω μου την πικρία και το μίσος μου, θα ήμουν ακόμα στη φυλακή».

3. Διάβασε (ΠΟΛΥ).

Γιατί είναι καλή ιδέα να διαβάζεις πολύ; Λοιπόν, γίνεσαι πιο έξυπνος!

Τα βιβλία μας δίνουν πρόσβαση σε μερικά από τα σπουδαιότερα μυαλά και ιδέες που έχουν υπάρξει ποτέ -μπορούμε να μάθουμε από σπουδαιούς ανθρώπους στους οποίους διαφορετικά δεν θα είχαμε πρόσβαση παρά μόνο μέσω των βιβλίων τους.

Σύμφωνα με τα λόγια του Jim Rohn, «Η διαφορά ανάμεσα στο πού βρίσκεσαι τώρα και στο πού θα είσαι σε πέντε χρόνια θα βρεθεί στην ποιότητα των βιβλίων που έχεις διαβάσει».

4. Μην σταματήσεις ποτέ να μαθαίνεις και να αναπτύσσεσαι ως άνθρωπος.

Όσο περισσότερα μαθαίνεις τόσο καλύτερη θα γίνεται η ζωή σου.

Μπορεί να έχεις ακούσει για τον κανόνα των 10.000 ωρών -που έγινε δημοφιλής από το βιβλίο του Malcolm Gladwell «Outliers», ο οποίος μεταξύ άλλων δήλωσε ότι για να πετύχεις το μεγαλείο σε έναν τομέα, πρέπει να αφιερώσεις 10.000 ώρες σκόπιμης, εστιασμένης εξάσκησης για να αναπτύξεις τις δεξιότητές σου σε αυτόν τον τομέα.

Πέρα από την εξειδίκευση σε μια επαγγελματική δεξιότητα, μπορείς να αναπτυχθείς ως άτομο και σε άλλους τομείς. Μεταξύ άλλων, να αναπτύξεις τις ηγετικές σου ικανότητες, τη στάση και την ικανότητα χειρισμού δύσκολων καταστάσεων, τη δημιουργικότητα και την επίλυση προβλημάτων.

5. Άλλαξε τη σκέψη σου, άλλαξε τη ζωή σου.

Πίστευα ότι αν άλλαζαν ως δια μαγείας οι συνθήκες, τότε όλα θα ήταν υπέροχα. Αλλά μετά ανακάλυψα ότι δεν ήταν οι συνθήκες που ήταν το πρόβλημα. Υπάρχει ένα φαινόμενο που ονομάζεται εφές «snap-back».

Εξαιτίας αυτού, ανεξάρτητα από το τι αλλάζει στη ζωή μας - μια αλλαγή στο εισόδημα, μια αλλαγή στη σχέση ή στο περιβάλλον - θα επανερχόμαστε πάντα σε αυτό που η εικόνα του εαυτού μας «μας λέει» ότι αξίζουμε και τι περιμένουμε από τη ζωή μας.

Αρκετά σύντομα, οι περιστάσεις μας θα αλλάξουν ξανά σε αυτό που πιστεύουμε για τον εαυτό μας υποσυνείδητα. Η σκέψη μας καθορίζει τι μας συμβαίνει στη ζωή - όχι τις περιστάσεις.



Έτσι, για να αλλάξουμε τη ζωή μας, πρέπει πρώτα να αλλάξουμε τι πιστεύουμε για τον εαυτό μας και πώς σκεφτόμαστε.

6. Βρες έναν μέντορα και κάνε αυτό που κάνει.

Η επιτυχία αφήνει ενδείξεις. Μπορούμε να μάθουμε από αυτούς που το έχουν περάσει πριν από εμάς. Εάν βρεις κάποιον με τα επιθυμητά αποτελέσματα, πρέπει να κάνεις αυτό που κάνει. Να ρωτάς, να μαθαίνεις.

7. Να είσαι ευγενικός με τους ανθρώπους. Να συμπεριφέρεσαι όπως θα ήθελες να σου συμπεριφέρονται.

Αυτή είναι μια από τις πρώτες αρχές που διδάσκει ο Dale Carnegie στο κλασικό του βιβλίο, «Πώς να κερδίσεις φίλους και να επηρεάσεις τους ανθρώπους».

Σε όλους αρέσει να νιώθουν ξεχωριστοί. Σε όλους αρέσει να γίνονται αντιληπτοί.

Και αν νοιάζεσαι για τους ανθρώπους και τους αντιμετωπίζεις ως ξεχωριστούς όπως είναι, τότε θα σε αγαπήσουν γι' αυτό.

Αυτή η συμβουλή συνοψίζεται στα διάσημα λόγια του Zig Ziglar: «Αν βοηθάς αρκετούς ανθρώπους να πάρουν αυτό που θέλουν, τότε θα πάρεις αυτό που θέλεις».

8. Ποτέ, ποτέ, ποτέ μην υποχωρείς.

Είναι εύκολο να ξεκινήσεις.

Ο καθένας μπορεί να ξεκινήσει κάτι.

Ο καθένας μπορεί να έχει μια υπέροχη ιδέα.

Αλλά το να δεις κάτι σημαντικό μέχρι την ολοκλήρωση χρειάζεται επιμονή.

Εάν όλοι γύρω σου αντιστέκονται στην πρόοδό σου και δεν λαμβάνεις καμία υποστήριξη -θα συνεχίσεις να προχωράς;

Όταν είχες αποτυχίες και δυσκολίες και απλά δεν ένιωθες κανένα κίνητρο ώστε να προχωρήσεις -θα συνέχιζες να αγωνιζόσαι;

Ναι, θα έπρεπε!

Γιατί όλα όσα μόλις σου περιέγραψα θα συμβούν. Είναι μέρος της διαδικασίας.

Απογοητεύσεις, πόνος, αποτυχία, αντίσταση, κριτική από άλλους - θα τα περάσεις όλα στο δρόμο προς το όνειρό σου.

Και όταν συμβεί αυτό.... ποτέ, ποτέ, ποτέ μην υποχωρείς!

Tip of the Day:

- «Μην μαλώνεις ποτέ με έναν ηλίθιο άνθρωπο. Θα σε ρίξει στο επίπεδό του και θα σε νικήσει με εμπειρία». - Μαρκ Τουέιν
- «Γράψε πέντε πράγματα στα οποία είσαι πολύ καλός. Τότε απλώς προσπάθησε να τα ταιριάξεις!». - Katie Couric
- «Ένα άτομο με πάθος είναι καλύτερο από σαράντα άτομα που ενδιαφέρονται απλώς». - Katie Couric

WLG Female Stars: Η πρώτη επαγγελματική γυναικεία ομάδα gaming!

Η WLG Female Stars είναι η πρώτη επαγγελματική γυναικεία ομάδα online gaming! Η Milena, η Stacy και η Maria μας μίλησαν για την αξιόλογη πορεία τους, τους στόχους και τα όνειρά τους.



Πώς σχηματίστηκε η πολύ επιτυχημένη ομάδα σας, Female Stars; Μιλήστε μας για την ιστορία σας!

Η WLG Female Stars είναι η 1η επαγγελματική γυναικεία gaming ομάδα από τον esports οργανισμό WLGaming Esports, No.1 esports ομάδα σε Ελλάδα και Κύπρο. Πριν 20 χρόνια είχαν γίνει κάποιες αξιότιμες προσπάθειες από γυναικείες ομάδες αλλά λόγω εποχής δεν προχώρησε σε κάτι πιο σοβαρό μέχρι και τώρα. Στόχος είναι να στηρίξουμε τις γυναίκες gamers, από casual μέχρι content creators μέχρι και τα μεγάλα ταλέντα που μπορούν να αγωνιστούν επαγγελματικά σε κάποιο παιχνίδι όπως καλή ώρα είναι το Valorant.

Τι ακριβώς κάνουν οι Female Stars;

Είναι ένας esports οργανισμός κάτω από το brand της WLGaming Esports. Στόχος είναι μέσα από τις Female Stars να αναδειχθούν γυναίκες gamers ανεξάρτητα το επίπεδό τους μέσα από ενέργειες με την WLG και τους συνεργάτες της.

Η WLG στηρίζει με οποιονδήποτε τρόπο είναι εφικτό έτσι ώστε οι γυναίκες gamers να έχουν τη στήριξη που χρειάζονται. Έχουμε competitive players που προπονούνται σε συγκεκριμένο game με στόχο να γίνουν καλύτερες, content creators με τις δικές τους εκπομπές στο twitch tv ή tiktok και οι πιο casual female



gamers που θέλουν να στηρίξουν το community και να παίζουν με το κοινό.

Μιλήστε μας για τη συνεργασία σας με την WLGaming.

Milena: Είναι μια πολύ σημαντική συνεργασία το να είσαι μέλος στη μεγαλύτερη ομάδα e-sports στην Ελλάδα. Σου δίνονται δυνατότητες να συνεργαστείς και να γνωρίσεις και άλλα άτομα του ίδιου χώρου και να δουλέψετε μαζί προς κοινό όφελος. Υπάρχει πολύ ωραίο και φιλικό κλίμα τόσο μεταξύ μας, όσο και με τον Γιάννη που έχει την ομάδα. Είμαστε γενικά ο ένας στο πλευρό του άλλου.

Stacy: Είναι εξαιρετική η συνεργασία που έχουμε με την WLG. Είναι η No.1 esports ομάδα σε Ελλάδα και Κύπρο και αυτοί μας ανοίγει τις πόρτες για μοναδικά activation όπως αυτό με τη Mythos.

María: Πραγματικά είναι φορές που δεν έχω λόγια. Η συνεργασία με την ομάδα είναι καταπληκτική. Θα ήθελα να αναφέρω ότι είμαστε σαν μια οικογένεια και ο ένας προσπαθεί να βοηθήσει τον άλλον χωρίς να περιμένει κάτι πίσω. Και δεν υπάρχει κάτι πιο όμορφο από το να μην νιώθεις μόνη.

Στην Ελλάδα ο κόσμος δεν ήταν αλλά ούτε είναι ακόμα πολύ εξοικειωμένος με τις γυναίκες gamers. Πώς το βιώνετε αυτό; Δεχτήκατε ή δέχεστε αρνητικές κριτικές; Συναντήσατε εμπόδια;

Milena: Πιστεύω πως πλέον ο κόσμος έχει αρχίσει και εξοικειώνεται πλήρως. Μέχρι και πριν λίγα χρόνια δεν ήταν τόσο. Πλέον έχουμε δείξει, ως γυναικείο φύλο, πως είμαστε ικανές να σταθούμε ισάξια και επάξια στον χώρο. Αρνητικές κριτικές πάντα θα υπάρχουν, ό,τι και αν κάνεις. Αυτό δεν αναιρεί όλα τα θετικά και δεν πρέπει να μας επηρεάζει, για να πάμε μπροστά και να μην χάνουμε τη δική μας θετικότητα ως προς τη δική μας δουλειά και τον κόσμο. Πρέπει να μένουμε πιστοί στον σκοπό.

Stacy: Πλέον έχει αλλάξει αυτό αρκετά χάρη στις κινήσεις της WLG στο γυναικείο gaming. Υπάρχουν φυσικά και εξαιρετικές κοπέλες σε όλο τον κόσμο που είναι πολύ καλές και σε υψηλό επίπεδο σε κάθε παιχνίδι. Οι αρνητικές κριτικές νομίζω δεν θα τελειώσουν να γίνονται ποτέ. Και αυτό ισχύει και για τα δύο φύλα. Το έχω ξεπεράσει πλέον και κάνω απόλυτο focus σε αυτό που μου αρέσει.

María: Από πλευράς μου, που παίζω από πολύ μικρή ηλικία, θα έλεγα ότι ο κόσμος έχει αλλάξει συγκεκριμένα

για το ελληνικό community, πλέον είναι πιο ανοιχτοί στο να έχουν μια κοπέλα στην ομάδα τους και προσπαθούν να βοηθήσουν.

Ποια είναι τα επόμενα σχέδιά σας;

Milena: Έχω σκοπό να φτάσω όσο πιο ψηλά γίνεται και να εξελιχθώ όσο πιο πολύ γίνεται. Το πρώτο σχέδιο για αυτό είναι το να υπάρχει ένα πρόγραμμα στην καθημερινότητά μου. Τα υπόλοιπα έρχονται και δεν τα αποκαλύπτουμε ακόμα.

Stacy: Να συνεχίσω το streaming και να βελτιώσω το επίπεδο και το content μου.

Μαρία: Δεν έχω κάποιο συγκεκριμένο σχέδιο. Θέλω να δημιουργήσω ένα σταθερό πρόγραμμα για να αφιερώσω χρόνο στο να κάνω stream.



γυναικείες παρουσίες, ακόμα πιστεύω είναι μόνο η αρχή του. Όσο περνάει ο καιρός περισσότερες κοπέλες κάνουν την αρχή. Εμείς είμαστε εδώ να τις στηρίξουμε.

Stacy: Κάνε αυτό που σου αρέσει, χωρίς να σκέφτεσαι τι θα πει ο κόσμος γύρω σου. Αυτό είναι το σημαντικό. Το γυναικείο gaming όλο και ανεβαίνει και σίγουρα δεν μπορεί να το σταματήσει τίποτα. Υπάρχουν πολλές κοπέλες που είναι φανταστικές gamers και content creators και σίγουρα θα εμφανιστούν και άλλες.

Μαρία: Να μην φοβούνται για το τι λένε οι άλλοι για αυτές και να προσπαθούν πάντα. Εάν έχουν κάποιο στόχο να φτάσουν σε ένα υψηλό επίπεδο να μην τα παρατήσουν με την πρώτη δυσκολία. Για να φτάσεις ψηλά θέλει πολύ εξάσκηση και σε καθημερινή βάση.

Πώς βλέπετε το μέλλον του γυναικείου gaming και τι θα λέγατε σε κορίτσια που σας βλέπουν ως πρότυπά τους και θέλουν να ακολουθήσουν τα βήματά σας;

Milena: Να μην φοβούνται και να κυνηγάνε τους στόχους τους. Όσο ντροπαλές κι αν είναι, όσο κι αν σκέφτονται τι θα πει κάποιος άγνωστος ή ακόμη και γνωστός.

Να τολμήσουν και αργά ή γρήγορα θα καταφέρουν τον σκοπό τους, αρκεί να πιστεύουν και να δουλέψουν για αυτό, γιατί τίποτα δεν μας χαρίζεται αν μένουμε οι ίδιοι αδρανείς. Το γυναικείο gaming community έχει ανάγκη από

Κλείνοντας, θα θέλαμε να μοιραστείτε μαζί μας ένα όνειρό σας.

Milena: Το όνειρό μου είναι το να αφήσω και εγώ το δικό μου "αποτύπωμα" σε αυτό. Να μπορέσω δηλαδή να παρακινήσω κι άλλα παιδιά να κυνηγήσουν τα δικά τους όνειρα και ό,τι, μα ό,τι και να γίνει/γίνεται στην ζωή τους, να μην το βάζουν κάτω και να πεισμώνουν στο να πετύχουν.

Stacy: Όνειρό μου είναι να πετύχω και να κάνω αυτό που μου αρέσει και φυσικά να ζω άνετα από αυτό. Να περνάω καλά με την παρέα μου και να δημιουργώ.

Μαρία: Το όνειρό μου είναι να κάνω το χόμπι μου δουλειά. Όσο και αν αγαπάω να παίζω και να κάνω stream δεν είμαι ακόμη στο σημείο να ζω από αυτό. Αλλά θα προσπαθήσω τα πάντα για να μην μείνει απλά ένα όνειρο.



Νέα προϊόντα ΙΚΕΑ: Πολύχρωμα με έντονα μοτίβα για να αναδείξετε την προσωπικότητά σας



Ταυτόχρονα, οι γήινες αποχρώσεις της συρταριέρας MALM από ξύλο βελανιδιάς και το ρουστίκ μοτίβο του χαλιού TVERSTED προσδίδουν στον χώρο νότες ηρεμίας και χαλάρωσης.

Στη μέση του καλοκαιριού, η ιδέα μιας αλλαγής είναι πιο επίκαιρη από ποτέ. Τα νέα προϊόντα ΙΚΕΑ μας καλούν να διαμορφώσουμε τους χώρους του σπιτιού μας με βάση τη φαντασία μας και το πού θα θέλαμε να βρισκόμαστε. Η σκέψη πίσω από τα νέα προϊόντα είναι οι ανάγκες και οι επιθυμίες μας, με σκοπό τη δημιουργία ενός χώρου δίχως συμβιβασμούς, ενός χώρου μοναδικού και τακτοποιημένου. Η ΙΚΕΑ μας καλεί να εκφράσουμε το προσωπικό μας στιλ με έξυπνες λύσεις αποθήκευσης, νέα πολύχρωμα λευκά είδη και αυθεντικούς συνδυασμούς διαφορετικών προϊόντων.

Φωτεινά χρώματα και τολμηρά σχέδια οδηγούν σε έναν κόσμο γεμάτο φαντασία και εντυπωσιακούς συνδυασμούς. Η ραφιέρα PLATSA σε έντονο μπλε χρώμα, σε συνδυασμό με τις προσόψεις KALBÅDEN με όψη ξύλου πεύκου, όπως επίσης και το επιτραπέζιο φωτιστικό BLÅSVERK, σε κίτρινο, μπλε ή μπεζ χρώμα, επιτρέπουν την αποθήκευση και τη ταυτόχρονη δημιουργία μιας ζεστής ατμόσφαιρας.

Το σαλόνι θεωρείται το κεντρικό σημείο του σπιτιού και θα λέγαμε ότι είναι ο καμβάς για έντονη έκφραση και δημιουργία.. Ο καναπές KLIPPAN με νέο κίτρινο κάλυμμα προσδίδει στο χώρο ζωντάνια και πολύ χρώμα. Φυσικά δεν λείπουν τα αξεσουάρ διακόσμησης και τα λευκά είδη. Παιχνιδιάρικα χρώματα όπως αυτά που συναντούμε στα χαλιά IDROTTSHELL και τα πόστερ BILD, που «αγκαλιάζουν» τον χώρο και αναδεικνύουν τα ξεχωριστά χαρακτηριστικά του. Οι διαφορετικές αποχρώσεις του μπλε στα νέα λευκά είδη, όπως η παπλωματοθήκη JORDRANUNKEL, δημιουργούν μία αρμονική ατμόσφαιρα στο υπνοδωμάτιο.

Ήξερες ότι...

Το κίτρινο καλλιεργεί τον θετικό τρόπο σκέψης

Το κίτρινο είναι το χρώμα της χαράς και του ενθουσιασμού. Βοηθάει την ψυχολογία μας και καλλιεργεί τον θετικό τρόπο σκέψης. Συνδέεται με τη διάνοια, την εξυπνάδα και τη λογική. Μελέτες έχουν συνδέσει το κίτρινο χρώμα με την αυξημένη χρήση της αριστερής πλευράς του εγκεφάλου, δηλαδή με την ορθολογική σκέψη. Επειδή τραβάει εύκολα την προσοχή μας, τα ταξί έχουν αυτό το χρώμα.



Η Chiquita στηρίζει το Summer Camp "Star Kids Academy" και δίνει χαρά στα παιδιά



Η Chiquita με χαρά στηρίζει το summer camp στο ανακαινισμένο Ολυμπιακό Στάδιο της Αθήνας, που διοργανώνεται από την Star Kids Academy. Το summer camp είναι αφιερωμένο στο να προσφέρει σε παιδιά ηλικίας 4 έως 12 ετών μια αξέχαστη και συναρπαστική εμπειρία, γεμάτη με ολυμπιακά αθλήματα, δημιουργικές δραστηριότητες και μακροχρόνιες φιλίες.

Στο Summer Camp "Star Kids Academy", η χαρά

και η ευτυχία των παιδιών βρίσκονται στο επίκεντρο. Με τη σχολική χρονιά να έχει περάσει, τα παιδιά μπορούν πλέον να απολαύσουν τις πολυαναμενόμενες καλοκαιρινές διακοπές και να ξεκινήσουν ένα ταξίδι εξερεύνησης και περιπέτειας. Υπό την καθοδήγηση έμπειρων δασκάλων και εκπαιδευτών, η κατασκήνωση προσφέρει ένα ευρύ φάσμα δραστηριοτήτων που έχουν σχεδιαστεί για να ενθαρρύνουν την κοινωνικοποίηση, να ενισχύσουν τη δημιουργικότητα και να διασφαλίσουν την απόλυτη ασφάλεια και ευημερία κάθε παιδιού.

Η Chiquita, έχει δεσμευτεί να διατηρεί και να ενισχύει υγιεινές διατροφικές συνήθειες, αναγνωρίζοντας τη σημασία της προώθησης ενός ολοκληρωμένου τρόπου ζωής για τα παιδιά. Μέσω της χορηγίας του summer camp "Star Kids Academy", η Chiquita δίνει έμφαση στη σημασία της σωματικής δραστηριότητας και της ισορροπημένης διατροφής. Για το σκοπό αυτό, η Chiquita θα παρέχει κάθε εβδομάδα νόστιμες μπανάνες στους συμμετέχοντες του summer camp.

Press Room

Beauty & Fashion edition

Μεγάλη επιτυχία για το Art and Fashion Show 2023

Με μεγάλη επιτυχία πραγματοποιήθηκε το Art and Fashion Show 2023, σε οργάνωση και καλλιτεχνική διεύθυνση Μαρίας Αγραπίδου στις 12 Ιουλίου 2023, 9:00 μ.μ στο Blue Lagoon του Πειραιά! Στο event του 2023 συμμετείχαν με υπέροχες δημιουργίες τους οι Maik Nicolatos, Erotokritos, Desmira Collection, Vasilis & Roxani Luxury Handmade Bags, Bridal Loft Athens, Pantazonas, Skin It Fashion Design και Handmade Stories.

Στην εκδήλωση τραγούδησε ο Ράπερ King DieM, ενώ έγινε παρουσίαση θεατρικού μονολόγου με αφορμή το κίνημα του #MeToo στον χώρο της μόδας σε κείμενο και σκηνοθεσία της Μαρίας Αγραπίδου με τη Λία Εγγλέζου. Ακόμα έγινε η ακρόαση ανάγνωσης δοκιμίου της Μαρίας Αγραπίδου από τη Βασιλική Τσοούκαλη. Ανάμεσα στις πλούσιες δράσεις περιλήφθηκε επίσης χορός από τον Sammy Fuego και τη Marianna και τον Υπερίωνα με τη Βίκυ.

Επιπλέον συντελεστές:

Guest Star: Δημήτρης Παναρετάκης. Το Μακιγιάζ επιμελήθηκαν οι DATA TYPE - ATELIER DE BEAUTE, τα μαλλιά οι Kyana Hair Experts. Φωτογραφίες: Σπύρος Μυλωνάς, Θάνος Γεωργίου. Βιντεοσκόπηση: Hyperion Productions. Ήχος - Φώτα: Γιάννης Μαρίνης.

Δημιουργία αφίσας - Μουσική Επιμέλεια: Χρήστος Αρφάνης

Χορηγός επικοινωνίας ήταν το Say Yes to the Press.



BARBIE SmartThings DreamHouse: Η Samsung ανακοινώνει τη συνεργασία της με την Warner Bros. Pictures για την κυκλοφορία της νέας ταινίας

Με την ταινία BARBIE να αποτελεί σημαντικό γεγονός για αυτή τη χρονιά, η Samsung Electronics Co, Ltd ανακοινώνει τη συνεργασία της με την Warner Bros. Pictures. Η αποκλειστική συνεργασία αποτελείται από ένα παγκόσμιο activation στα καταστήματα και ένα ψηφιακό activation για την Ευρώπη με το BARBIE SmartThings DreamHouse. Η καμπάνια θα πραγματοποιηθεί σε δύο φάσεις κατά τη διάρκεια του καλοκαιριού, με αφετηρία το activation σε καταστήματα παγκοσμίως.

Με την επίσημη κυκλοφορία της ταινίας στις 19 Ιουλίου 2023 στη μεγάλη οθόνη, οι καταναλωτές σε καταστήματα λιανικής σε όλο τον κόσμο μπορούν να απολαύσουν το επίσημο τρέιλερ της ταινίας BARBIE σε ανάλυση 8K. Το τρέιλερ σε ανάλυση 8K παίζει σε τηλεοράσεις Samsung εντός των καταστημάτων, προβάλλοντας τα εντυπωσιακά γραφικά της ταινίας. Ως μέρος μιας ευρύτερης συνεργασίας περιεχομένου σε ανάλυση 8K μεταξύ της Samsung και της Warner Bros. Pictures, πρόκειται για ένα συναρπαστικό βήμα προς τα εμπρός στο περιεχόμενο 8K που αναδεικνύει τις δυνατότητες της τηλεόρασης Samsung Neo QLED 8K, εγείροντας το ενδιαφέρον των καταναλωτών για παρακολούθηση ταινιών σε κινηματογραφική ποιότητα πριν από την κυκλοφορία τους.

Το BARBIE SmartThings DreamHouse είναι διαθέσιμο σε όλη την Ευρώπη από τις 10 Ιουλίου 2023 στο [Samsung.com](https://www.samsung.com), ζωντανεύοντας τον συναρπαστικό κόσμο της BARBIE μέσα από καθημερινά σενάρια, με τη βοήθεια του Samsung SmartThings. Το SmartThings συνδέει εύκολα Samsung Galaxy συσκευές κινητής και τις οικιακές συσκευές, ενώ διαθέτει πάνω από 150 εκατομμύρια χρήστες παγκοσμίως.



Romanticizing life: Το trend που αξίζει να ακολουθήσουμε



Romanticizing life σημαίνει να κάνουμε την καθημερινότητά μας πιο ρομαντική και τη ζωή μας πιο γλυκιά και χαρούμενη. Το συγκεκριμένο trend προάγει την ενσυνειδητότητα και την ευγνωμοσύνη. Μας προτρέπει να ασχοληθούμε με τον εαυτό μας, να μας φροντίσουμε και να ζήσουμε την κάθε στιγμή, όχι να την προσπερνάμε όπως γίνεται συνήθως. Μας ωθεί να απολαύσουμε το ηλιοβασίλεμα, ένα όμορφο τοπίο, ένα γεύμα με φίλους και γενικότερα να προσθέσουμε ρομαντισμό στην πεζή καθημερινότητα και να αντλούμε ευχαρίστηση από τα μικρά. Αυτό το trend βασίζεται στη θετική ψυχολογία και μας ενθαρρύνει να εστιάζουμε στο τώρα και να το απολαμβάνουμε. Μας επισημαίνει ότι κάθε λεπτομέρεια της καθημερινότητας έχει τη δύναμη να εξελιχθεί σε κάτι ιδιαίτερα

ευχάριστο, αρκεί εμείς να το νοηματοδοτήσουμε έτσι! Μας βοηθάει να ενισχύσουμε την αυτοεκτίμηση αλλά και την αυτοπεποίθησή μας και να αποκτήσουμε καλές και υγιεινές συνήθειες. Επίσης, βελτιώνει τις σχέσεις μας με τους γύρω μας και μας κρατάει ήρεμους, χωρίς στρες και συνεχές άγχος για όλα.

Το είδος καφέ που μπορεί να προλάβει το Αλτσχάιμερ

Οι επιστήμονες στην Ιταλία υποστηρίζουν ότι ένα σφηνάκι εσπρέσο εξαλείφει τις βλαβερές πρωτεΐνες οι οποίες συσσωρεύονται στον εγκέφαλο και επιφέρουν τον θάνατο των νευρώνων.



Η επικεφαλής ερευνήτρια Μαριαπίνα Ντ'Ονόφριο από το Πανεπιστήμιο της Βερόνα, αναφέρει ότι ο εσπρέσο εμποδίζει τη συσσώρευση της ταυ, μιας πρωτεΐνης που έχει συνδεθεί με την άνοια, επειδή μπορεί να εμποδίσει τις γνωστικές μας δεξιότητες και να έχει επιπτώσεις στη μνήμη. Η ταυ γενικά σταθεροποιεί τις δομές του εγκεφάλου. Όμως δεν συμβαίνει το ίδιο όταν υπάρχουν νευροεκφυλιστικές συνθήκες, καθώς σε αυτές τις περιπτώσεις μπορεί να συσσωρευτεί σε ινίδια. Τα εργαστηριακά πειράματα δείχνουν ότι ο εσπρέσο αποτελεί ανασταλτικό παράγοντα στον σχηματισμό ινιδίων.

Τα ευρήματα της μελέτης αποδεικνύουν ότι ο εσπρέσο αποτελεί σημαντική πηγή ευεργετικών φυσικών ενώσεων για την αντιμετώπιση των παθολογιών που σχετίζονται με την ταυ.

Χρειάζεται προσοχή!

Ο εσπρέσο φυσικά είναι προτιμότερο να αποφεύγεται από άτομα που αντιμετωπίζουν προβλήματα με τον καφέ. Επιπρόσθετα, η καφεΐνη ενδέχεται να αλληλεπιδράσει με ορισμένα φάρμακα ή προϋπάρχουσες παθήσεις υγείας.

Ήξερες ότι...

- Ο εσπρέσο περιέχει 90 έως 200 mg καφεΐνη ανά φλιτζάνι.
- Ο σκούρος, καλοψημένος καφές έχει λιγότερη καφεΐνη από τον μέτρια ψημένο. Γενικά ισχύει ότι όσο περισσότερο ψήνεται ένας καφές, τόσο περισσότερη καφεΐνη καταστρέφεται κατά τη διαδικασία.





Πώς θα καταλάβετε αν καταναλώσατε μεγάλη ποσότητα καφεΐνης

Σε γενικές γραμμές είναι καλό να μην υπερβαίνουμε τους τρεις καφέδες ημερησίως. Αν παρατηρήσετε ότι έχετε ξαφνικά έντονη νευρικότητα, άγχος ή ακόμα και ναυτία είναι πιθανό να έχετε καταναλώσει μεγάλη ποσότητα καφεΐνης. Άλλες ενδείξεις είναι η συχνουρία και ο ταχύτερος καρδιακός παλμός.

Πώς να διατηρούμε τον καφέ

Έχετε παρατηρήσει ότι ο καφές που έχετε στο σπίτι σας μπορεί να χάνει το άρωμά του ή να αλλοιώνεται η γεύση του; Το σωστό είναι να διατηρούμε τον καφέ σε θερμοκρασία άνω των 10°C. Πρέπει να φυλάσσεται σε δοχείο που κλείνει καλά και φυσικά να μην τοποθετείται κοντά σε τρόφιμα που έχουν έντονες μυρωδιές.

info

Η πρωτεΐνη του ανακαλύφθηκε το 1975 και ανήκει στις πρωτεΐνες μικρού μοριακού βάρους που σχετίζονται με μικροσωληνίσκους. Έχει υδρόφιλο χαρακτήρα και είναι διαλυτή.



Tips για να δροσιστείτε στον καύσωνα

Οι πολύ υψηλές θερμοκρασίες θα συνεχιστούν, καθώς βρισκόμαστε στην καρδιά του καλοκαιριού. Δείτε κάποια tips που θα σας δροσίσουν!



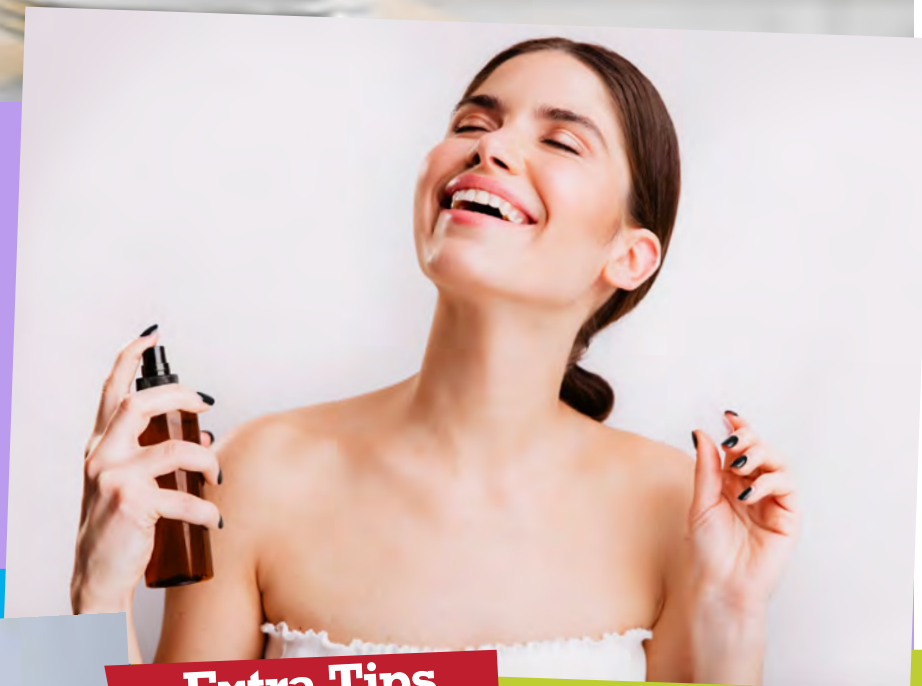
- ✦ Μην ανοίγετε τα παράθυρα κατά τη διάρκεια της ημέρας! Φροντίστε να αερίζετε το σπίτι σας τις βραδινές ώρες.
- ✦ Να αποφεύγετε τα ροφήματα που έχουν μεγάλη ποσότητα καφεΐνης, γιατί οδηγούν σε αφυδάτωση.
- ✦ Να καταναλώνετε φρούτα και λαχανικά με μεγάλη περιεκτικότητα σε νερό, όπως είναι τα αγγούρια και το καρπούζι.
- ✦ Να μην καταναλώνετε πολλά λιπαρά ούτε αλκοόλ και να περιορίσετε το αλάτι.
- ✦ Να ρίχνετε κρύο νερό στους καρπούς σας και βάζετε τα πόδια σας σε μια λεκάνη με νερό. Έτσι θα καταφέρετε να μειώσετε τη θερμοκρασία του σώματος και θα αισθανθείτε ανακούφιση.
- ✦ Να φοράτε ρούχα από φυσικά υλικά και κατά προτίμηση φαρδιά και





ανοιχτόχρωμα, και να κάνετε αρκετά ντους μέσα στη μέρα.

- ✦ Μια καλή ιδέα είναι να φορέσετε ένα νωπό μπλουζάκι που θα σας δροσίζει.
- ✦ Το σπρέι νερού για πρόσωπο και σώμα είναι βοηθητικό - ειδικά αν πρέπει να βγείτε έξω. Επιπρόσθετα, να προτιμάτε τα σκουρόχρωμα γυαλιά ηλίου και ανοιχτόχρωμο καπέλο που να σας εξασφαλίζει καλό αερισμό του κεφαλιού.



Extra Tips

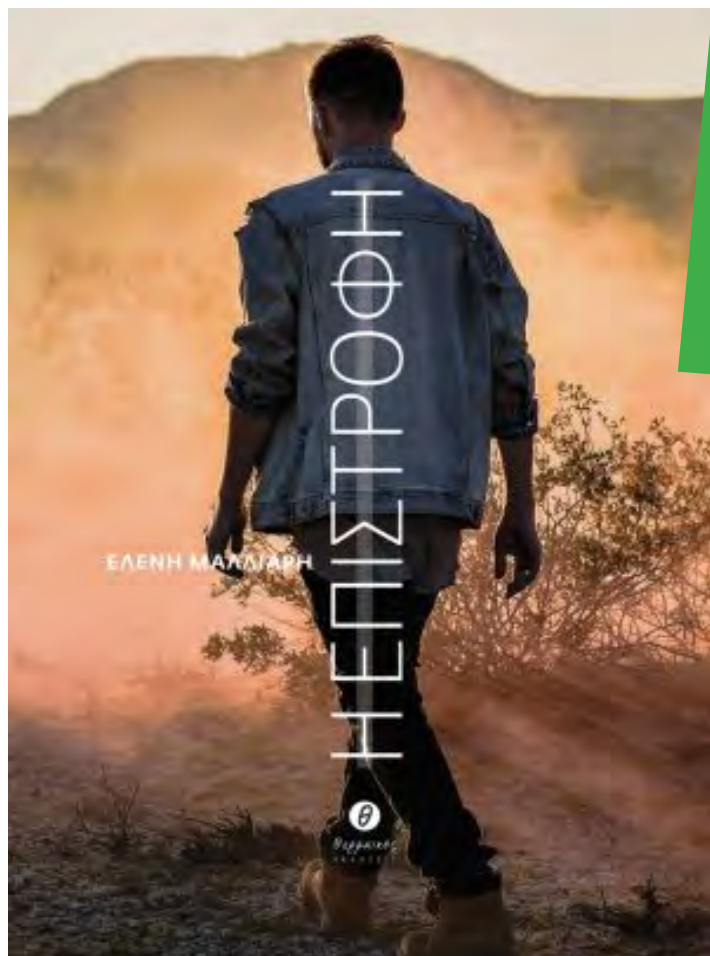
Η σωστή θέση του ανεμιστήρα

Τοποθετήστε τον ανεμιστήρα έτσι ώστε να κοιτάει προς το παράθυρο και πίσω του καλό είναι να υπάρχει είτε ανοιχτή πόρτα είτε άλλο παράθυρο για να δημιουργείται ρεύμα. Με αυτό το κόλπο θα πετύχετε να φέρετε τον δροσερό αέρα μέσα στον χώρο σας και να διώξετε τον θερμό! Αφήστε τον ανεμιστήρα σε αυτή τη θέση για 10 λεπτά και θα παρατηρήσετε διαφορά!

Τα παγάκια στο μπολ!

Γεμίστε με παγάκια ένα μεταλλικό μπολ και τοποθετήστε το μπροστά από τον ανεμιστήρα ώστε να τα φυσάει και να σας δροσίσει!



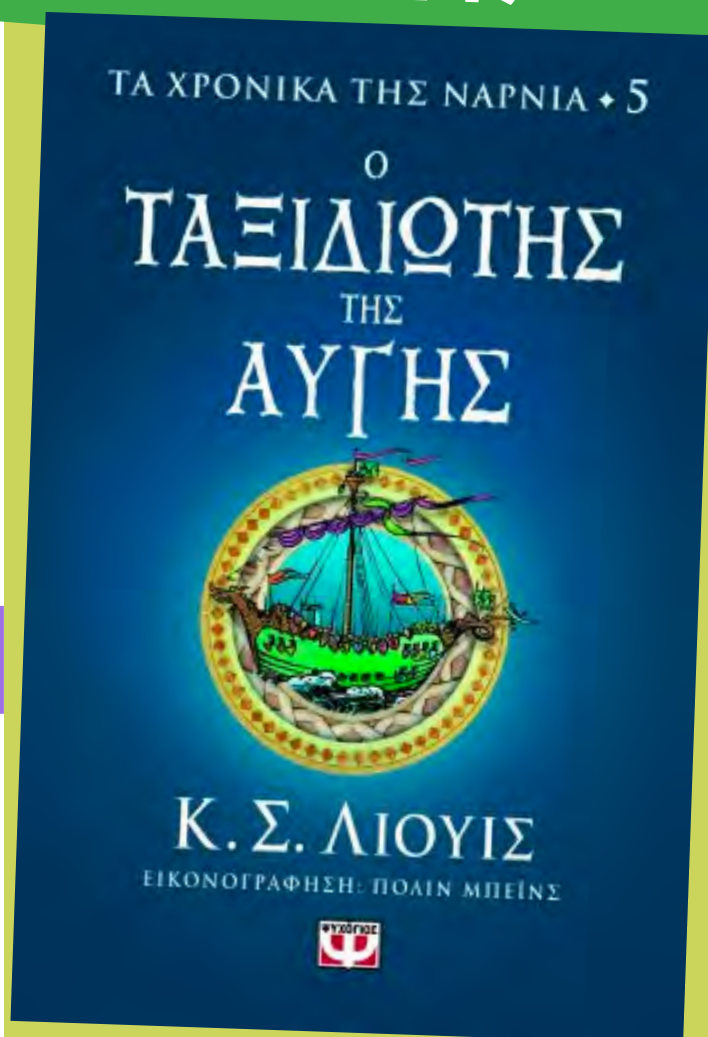


ΕΛΕΝΗ ΜΑΛΛΙΑΡΗ

Η επιστροφή

Η συγγραφέας Ελένη Μάλλιαρη μάς μεταφέρει σε μία κοινωνία του μέλλοντος -η οποία δεν απέχει και τόσο πολύ από την τωρινή- και περιγράφει την καθημερινότητα ενός ανθρώπου, του Χάρη Πολέμη, ο οποίος ζει σε ένα δυστοπικό καθεστώς, στο οποίο άρχει η τάξη των Κατασκευαστών και ακολουθούν οι τάξεις των Κρατικιστών και των Εργατών. Οι Κρατικιστές ζουν σε οργανωμένα blocks, εργάζονται όλοι -με ελάχιστες εξαιρέσεις- από το σπίτι και το νόμισμα είναι ο χρόνος που αφιερώνουν σε ψηφιακά παιχνίδια και προσομοιώσεις βιωμάτων. Ένα μέρος της τάξης των Κατασκευαστών ζει στις Αντιγαίες, αποικίες σε άλλους πλανήτες, όπου γεύονται πραγματικό φαγητό και ζουν ανέμελα και μακάρια. Κρατικιστές και Εργάτες μπορούν να μεταβούν στις Αντιγαίες, εφόσον χρεωθούν τα έξοδα μεταφοράς τους, και υποχρεώνονται να εργαστούν ως υπηρέτες, γεωργοί ή κτηνοτρόφοι, πλήρως εξαρτημένοι από τους Κατασκευαστές, προκειμένου να αποπληρώσουν το χρέος τους. Η αφύπνιση του ήρωα, που ανήκει στην τάξη των Κρατικιστών, προκύπτει σταδιακά μετά την εγκατάλειψη από τη γυναίκα του. Βεβιασμένα κάνει αίτηση δανείου για να μετοικήσει στην Αντιγαία, αλλά, όταν η αίτησή του εγκρίνεται, βρίσκεται αντιμέτωπος με το δίλημμα της δουλείας που θα επιλέξει... Από τις εκδόσεις «Θερμαϊκός».

Τα χρονικά της Νάρνια 5 Ο ταξιδιώτης της αυγής



Ένας βασιλιάς και μερικοί απρόσμενοι σύντροφοί του ξεκινούν ένα ταξίδι που θα τους οδηγήσει πέρα από κάθε γνωστή γη. Καθώς πλέουν όλο και πιο μακριά, σε αχαρτογράφητα νερά, ανακαλύπτουν ότι η αναζήτησή τους ξεπερνά τη φαντασία τους και ότι τα πέρατα του κόσμου είναι μόνο η αρχή.

Ο ΤΑΞΙΔΙΩΤΗΣ ΤΗΣ ΑΥΓΗΣ είναι το πέμπτο βιβλίο από την κλασική σειρά λογοτεχνίας του φανταστικού του Κ. Σ. Λιούις, ο οποίος, εδώ και πάνω από εξήντα χρόνια, μεταφέρει τους αναγνώστες όλων των ηλικιών στη μαγική χώρα Νάρνια, εκεί όπου τα ζώα μιλούν και το πεπρωμένο μπορεί να οριστεί απ' την αρχή. Το βιβλίο περιλαμβάνει τις πρωτότυπες ασπρόμαυρες εικόνες που είχε δημιουργήσει για τη Νάρνια η βραβευμένη Πολίν Μπλίνς. Από τις εκδόσεις ΨΥΧΟΓΙΟΣ.

quote of the day

"WINE AND FRIENDS ARE A GREAT BLEND."
Ernest Hemingway

Σήμερα γιορτάζουν!
Άννα, Ανναμπέλλα, Ανναμαρία*, Ευπράξιος, Ευπραξία, Ολυμπία, Ολυμπιάδα,
*Υπάρχουν και άλλες ημερομηνίες που γιορτάζει αυτό το όνομα.



tip of the day

"Wine is a passport to the world."
- Thom Elkjer

25 Ιουλίου

- › National Wine And Cheese Day
- › National Hire A Veteran Day
- › National Tequila Day
- › National Tell An Old Joke Day