



ΧΩΡΙΣ ΠΡΟΣΘΗΚΗ ΖΑΧΑΡΗΣ!

ΧΩΡΙΣ ΣΥΝΤΗΡΗΤΙΚΑ!

ΧΩΡΙΣ ΤΕΧΝΗΤΑ ΓΛΥΚΑΝΤΙΚΑ!

ΧΩΡΙΣ ΑΝΘΡΑΚΙΚΟ!

ΑΠΟΛΑΥΣΗ ΧΩΡΙΣ ΕΝΟΧΕΣ!



ΕΑΡΑ ΠΑΡΑΓΩΓΗ ΔΙΟΙΚΗΣΙΑ ΣΤΗΝ ΕΛΛΑΔΑ

*Ανεξάρτητη καταναλωτική έρευνα, που διεξήχθη από την Circana σε δείγμα 3.200 καταναλωτών στην Ελλάδα.

SAY *yes* to the **press**



ΜΗΠΩΣ ΕΙΣΑΙ ΖΙΛΛΕΝΝΙΑΛ;



Φτιάξε καφέ να στα πω...

Καλή εβδομάδα **SayYesser!!!**

Εσύ που με διαβάζεις καιρό ξέρεις πόσο μου αρέσει να διαβάζω! Ξέρεις όμως και πόσο μου αρέσει να μοιράζομαι εδώ ό,τι πιστεύω πως ίσως ανοίξει άλλο ένα παραθυράκι στη σκέψη σου... Σήμερα λοιπόν το θέμα μας είσαι εσύ, που αν συνειδητοποιήσεις ότι είσαι πρωταγωνιστής και μπορείς να κινήσεις τα νήματα της ζωής σου, θα καταφέρεις να κάνεις όχι απλά βήματα εξέλιξης αλλά άλματα!

"Όταν ήρθαμε στον κόσμο, βγήκαμε από το «σπίτι» μας και βρήκαμε μπροστά μας ένα δώρο: το σώμα μας. Μια άμαξα που σχεδιάστηκε ειδικά για τον καθένα από μας. Ένα όχημα ικανό να προσαρμόζεται στις αλλαγές που φέρνει ο χρόνος, αλλά και να παραμένει απαράλλαχτο σε όλη τη διάρκεια του ταξιδιού.

Λίγο μετά τη γέννηση, το σώμα μας κατέγραψε μια επιθυμία, μια ανάγκη, μια ενστικτώδη απαίτηση, και κινήθηκε. Η άμαξα αυτή, το σώμα, δεν θα είχε καμία χρησιμότητα χωρίς άλογα.

Τα άλογα είναι οι επιθυμίες μας.

Τότε εμφανίζεται ο ρόλος του αμαξά: το μυαλό, η διάνοιά μας, η ικανότητά μας για λογική σκέψη. Ο αμαξάς θα διαχειριστεί όσο καλύτερα γίνεται το πέρασμά μας από αυτή τη ζωή. Πρέπει να ξέρουμε ότι ο καθένας από εμάς είναι, τουλάχιστον οι τρεις αυτές προσωπικότητες που συνεργάζονται...

Εσύ είσαι, αναγνώστη, η άμαξα, εσύ τα άλογα κι ο αμαξάς σε όλη τη διάρκεια της διαδρομής, που είναι η ίδια σου η ζωή. Εσύ θα φροντίσεις να υπάρχει αρμονία ανάμεσα σ' αυτά τα τρία μέρη και να μην παραμελήσεις κανέναν από αυτούς τους τρεις πρωταγωνιστές.

Μην αφήσεις το κορμί σου να το παρασύρουν μόνο οι ορμές, τα συναισθήματα ή τα πάθη σου. Θα είναι φοβερά επικίνδυνο και μπορεί να αποβεί εις βάρος σου. Μ' άλλα λόγια, χρειάζεσαι το μυαλό για να βάλεις κάποια τάξη στη ζωή σου.

Ο αμαξάς χρειάζεται για να καθορίζει τον δρόμο, την πορεία. Τα άλογα είναι, όμως, αυτά που πραγματικά οδηγούν την άμαξα. Μην επιτρέψεις στον αμαξά να τα παραμελεί. Έχουν ανάγκη από τροφή και προστασία, γιατί... τι θα έκανες χωρίς άλογα; Τι θα ήσουν αν είχες μόνο σώμα και μυαλό;

Πώς θα ήταν η ζωή σου αν δεν είχες καμία επιθυμία; Θα ζούσες όπως αυτοί που περνάνε από τον κόσμο χωρίς να έχουν επαφή με τα συναισθήματά τους, αφήνοντας μόνο το μυαλό τους να οδηγεί την άμαξα.

Φυσικά, ούτε την άμαξα μπορείς να παραμελήσεις, γιατί πρέπει να κρατήσει για όλο το ταξίδι. Αυτό σημαίνει ότι πρέπει να την επισκευάζεις, να τη φροντίζεις, να τη λουστράρεις, να κάνεις δηλαδή ό,τι απαιτείται για τη συντήρησή της. Αν δεν την προσέχει κανείς, η άμαξα χαλάει, κι άμα χαλάσει η άμαξα, τελειώνει το ταξίδι.

Όταν λοιπόν είμαι σε θέση να τα ενσωματώσω όλα αυτά, όταν ξέρω ότι είμαι το σώμα μου, ο πονοκέφαλος και η πείνα μου, το κέφι, οι επιθυμίες και τα ένστικτά μου... ότι είμαι ακόμη οι στοχασμοί, ο νους που σκέφτεται και οι εμπειρίες μου... τότε είμαι έτοιμος να πορευτώ, με τα κατάλληλα εφόδια, τον δρόμο που σήμερα επιλέγω για μένα".

"Ο δρόμος της απεξάρτησης - Φύλλα πορείας I"

Tip of the Day: Είσαι οι σκέψεις σου, τα συναισθήματά σου, οι εμπειρίες σου, οι επιθυμίες και τα όνειρά σου. Και όλα αυτά είναι τα όπλα σου - μοναδικά για τον καθένα - για να τα καταφέρεις εκεί έξω. Όσο πιο γρήγορα το συνειδητοποιήσεις τόσο πιο ανέφελο θα είναι το ταξίδι σου για την επιτυχία.

Κλαίρη Στυλιάρá
Chief of SayYessers
claire@sayes.gr

Μήπως είσαι Zillennial;

Έχεις ακούσει τον όρο "μικρογενιά"; Έχουμε τους Millennials, τη Gen Z, τους Boomers κτλ. αλλά ανάμεσά τους υπάρχουν μερικά κενά! Σε κάποιο από αυτά τα κενά είναι πιθανό να ανήκεις και λέγονται μικρογενιές!

Ναι, όσοι ανήκουν στην Generation Z έχουν κοινά χαρακτηριστικά μεταξύ τους, όπως και όσοι ανήκουν στους Boomers κ.ο.κ. Τις γενιές τις ορίζουν οι παγκόσμιες εξελίξεις (κοινωνικοοικονομικές και τεχνολογικές).

Ας προσδιορίσουμε τις "βασικές" γενιές

Σύμφωνα με το Paw Research Center οι επίσημες γενιές είναι:

Lost Generation

Περιλαμβάνει όσους γεννήθηκαν από το 1883 έως το 1900 και είναι η πρώτη γενιά με... όνομα! Τα γεγονότα δεν την ευνόησαν... Ο Α΄ Παγκόσμιος Πόλεμος γέμισε θλίψη, απογοήτευση και μαύρισε τον παγκόσμιο χάρτη.

Greatest Generation

Εδώ ανήκουν τα παιδιά της Μεγάλης Ύφεσης (1901-1924). Η γενιά αυτή εκφράζει την εναντίωσή της στη σύγκρουση. Ονομάστηκε έτσι μετά τη δημοσίευση του βιβλίου The Greatest Generation, του δημοσιογράφου του NBC News, Tom Brokaw, το 1998.

Silent Generation

Προχωράμε στη γενιά που γεννήθηκε μεταξύ 1925-1945 και δεν αγάπησε την επανάσταση. Δεν εναντιώθηκε, δεν αντιστάθηκε, δεν διαμαρτυρήθηκε. Προτίμησε τη σιωπή που της πρόσφερε μια ασφαλή ζωή.

Boomers

Μετά τον Β΄ Παγκόσμιο Πόλεμο (1946-1964) ήρθαν οι Boomers. Αυτή η γενιά έζησε κοσμοϊστορικά γεγονότα:

Ψυχρός Πόλεμος, προσγείωση στο φεγγάρι, πόλεμος του Βιετνάμ... Είναι μια αισιόδοξη γενιά που θέλησε να αποκτήσει πολλά παιδιά και να επεκταθεί. Μια γενιά που αγάπησε τον (υπερ)καταναλωτισμό.



Generation X

Σε αυτήν ανήκουν όσοι γεννήθηκαν μεταξύ 1965-1980 και δεν θέλησαν τόσο πολύ να κάνουν παιδιά όσο οι Boomers. Οι εκπρόσωποι της αντιδρούν, εξηγείρονται, δεν πείθονται εύκολα από την εκάστοτε εξουσία.



Generation Y

Είναι οι γνωστοί "Millennials" (1981-1996) και έζησαν την οικονομική κρίση, τη μεγάλη άνοδο του διαδικτύου, την 11η Σεπτεμβρίου...

Generation Z

Οι εκπρόσωποι της γεννήθηκαν από το 1997 έως το 2012 και η γενιά τους σχετίζεται με την ευρεία χρήση της τεχνολογίας, τα social media, την εξάρση της κλιματικής κρίσης, την αύξηση της βίας, το quiet quitting...

Generation Alpha

Μεταξύ 2013-2025 (κάποιοι εκπρόσωποι δηλαδή δεν έχουν καν γεννηθεί). Τη γενιά χαρακτηρίζει φυλετική ποικιλομορφία και μεγάλη οικονομική ανισότητα.

Οι μικρογενιές και οι Zillennials

Η τελευταία μικρογενιά είναι οι Zillennials. Οι εκπρόσωποι της έχουν κοινά χαρακτηριστικά με τους Millennials, τους πρωτοπόρους της ψηφιακής τεχνολογίας και με την Gen Z, που γεννήθηκε μέσα στη μεγάλη ανάπτυξη της τεχνολογίας και την τεράστια επιρροή των κοινωνικών δικτύων. Αυτή η μικρογενιά είναι λίγο πιο συγκρατημένη από την Gen Z (κυρίως αναφορικά με τη χρήση social media) αλλά πιο "προχωρημένη" από τους millennials. Είναι μια γενιά που αγαπούν πολύ οι εταιρίες γιατί έχει αδυναμία στα προϊόντα πολυτελείας. Ένα μεγάλο ποσοστό αυτής της μικρογενιάς μένουν ακόμα με τους γονείς τους. Σύμφωνα με τη Morgan Stanley, οι νέοι καταναλωτές που μένουν με τους γονείς τους είναι αυτοί που βρίσκονται πίσω από την «έκρηξη» στις πωλήσεις προϊόντων πολυτελείας που παρατηρείται τα τελευταία χρόνια.



Τα Kylie Cosmetics... προσγειώθηκαν στην Ελλάδα: Μια βραδιά γεμάτη λάμψη και ομορφιά με θέα την Ακρόπολη



Η καρδιά της Αθήνας έλαμψε τη Δευτέρα 18 Σεπτεμβρίου 2023, καθώς το εμβληματικό beauty brand Kylie Cosmetics έκανε το πολυαναμενόμενο ντεμπούτο του στην ελληνική αγορά. Το welcome party, που φιλοξενήθηκε στη μαγευτική ταράτσα του Hyper Astro Bar, προσέφερε στους καλεσμένους μια αξέχαστη βραδιά, συνδυάζοντας τη σύγχρονη τάση στην ομορφιά με την πανοραμική θέα στο ιστορικό κέντρο της Αθήνας.

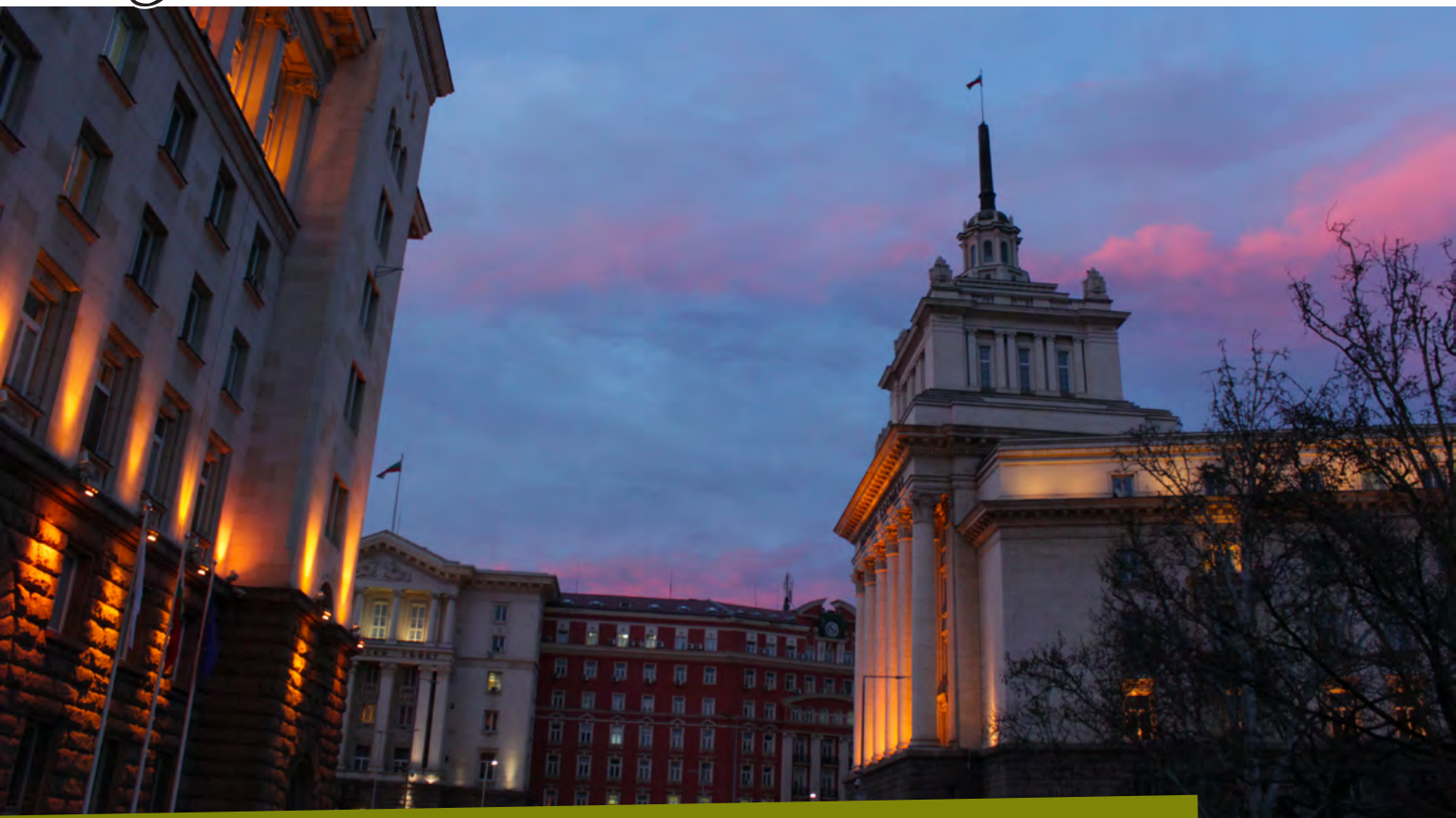
Η εκδήλωση ξεκίνησε λίγο μετά τις 7 το απόγευμα, με τους πρώτους καλεσμένους να καταφθάνουν στο χώρο, έχοντας μια ροζ πινελιά πάνω τους. Μεταξύ των παρευρισκόμενων ήταν δημοσιογράφοι, εκπρόσωποι των media, αγαπημένοι celebrities, influencers, αλλά και beauty editors, όλοι γεμάτοι ενθουσιασμό για να παρακολουθήσουν τα αποκαλυπτήρια των Kylie Cosmetics στην Ελλάδα.

Καθώς ο ήλιος χανόταν στον ορίζοντα και χάριζε στον ουρανό ένα μαγευτικό ροζ χρώμα, οι καλεσμένοι διασκέδαζαν υπό τους chill-out ήχους της ταλαντούχας DJ, πριν πάρουν τη σκυτάλη οι χαρισματικές οικοδέσποινες της βραδιάς, Άλκηστις Κάτσικα και Μαρία Λειβαδίτη, εκπροσωπώντας τον Όμιλο Σαράντη - αποκλειστικό διανομέα των Kylie Cosmetics στην Ελλάδα. Η θερμή υποδοχή και ο γνήσιος ενθουσιασμός τους προσέδωσαν μια προσωπική νότα στην εκδήλωση, κάνοντας όλους να αισθάνονται μέλη του μαγικού κόσμου των Kylie Cosmetics. Στο τέλος της βραδιάς, προσφέρθηκε σε όλους τους καλεσμένους μια goody bag με επιλογή από τα best selling προϊόντα των Kylie Cosmetics, με στόχο να τα γνωρίσουν καλύτερα, να τα δοκιμάσουν και να ανακαλύψουν με αυτοπεποίθηση τη δική τους διαδρομή μέσα στον κόσμο των χρωμάτων.

Από το FOMO... στο ROMO

Το FOMO (Fear of missing out) σχετίζεται με την «υποχρέωση» που θεωρούμε πως έχουμε να δίνουμε το παρών σε όλα τα καλέσματα για να μη χάσουμε τίποτα! Νιώθουμε πως αν δεν έχουμε συμμετοχή σε όλες τις συζητήσεις, αν δεν ενημερωθούμε για ό,τι συμβαίνει στα κοινωνικά δίκτυα κ.α. θα χάσουμε κάτι σημαντικό και αυτό μας βαραίνει και μας προκαλεί άγχος. Πάμε τώρα στο ROMO όπου τα πράγματα είναι πολύ διαφορετικά. Εδώ έχουμε να κάνουμε με την ανακούφιση που νιώθουμε όταν τα πλάνα μας ακυρώνονται, με αποτέλεσμα να έχουμε την ευκαιρία να ξεκουραστούμε και να ασχοληθούμε με τον εαυτό μας. Εσείς έχετε νιώσει τελευταία ROMO (Relief of missing out) όταν τα πλάνα σας ακυρώθηκαν ξαφνικά; Το ROMO βέβαια όταν η ακύρωση είναι "ευθύνη" της άλλης πλευράς - άρα δεν υπάρχει θέμα ενοχών, είναι ακόμα καλύτερο!





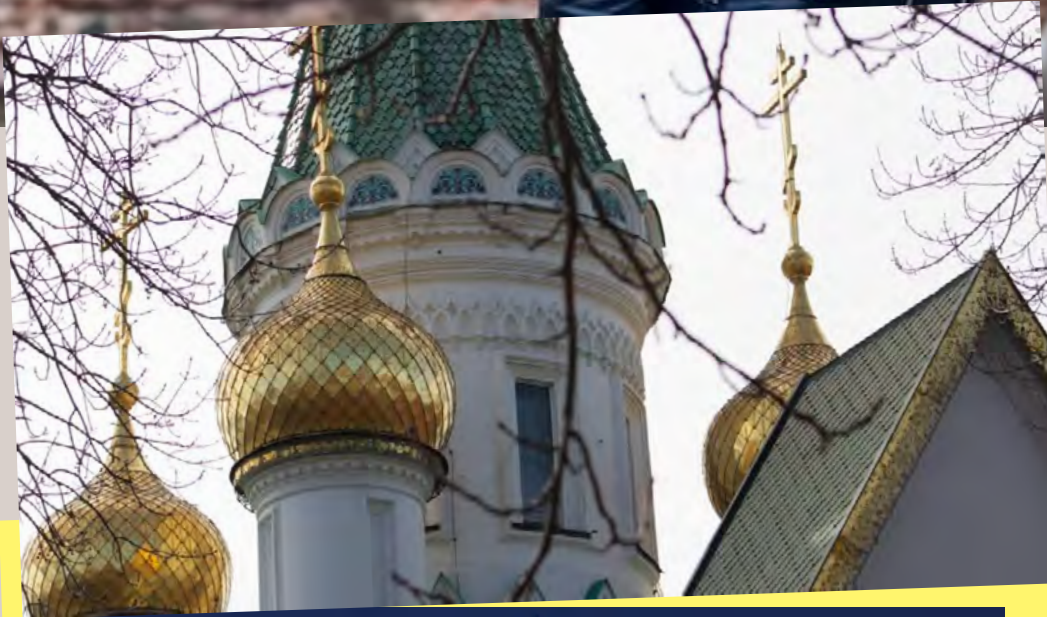
Σόφια: Πάμε μια βόλτα στη γειτονιά μας!

Σόφια: Η πρωτεύουσα της Βουλγαρίας είναι μία από τις αρχαιότερες και πιο ιστορικές πόλεις των Βαλκανίων. Έχει να προσφέρει στον ταξιδιώτη ωραίες διαδρομές στο πλούσιο παρελθόν της.

Στα αρχαία χρόνια λεγόταν Σερντίκα. Η Σόφια βρίσκεται στο κέντρο της Βαλκανικής Χερσονήσου μεταξύ Μαύρης Θάλασσας και Αδριατικής. Ήρθε αντιμέτωπη με πολλούς κατακτητές... Τελευταίοι ήταν οι Οθωμανοί. Χρονολογία σταθμός για τη Σόφια ήταν το 1879, χρονιά κατά την οποία έγινε πρωτεύουσα του πριγκιπάτου της Βουλγαρίας. Πολύ αργότερα, το 1944, η Σόφια έγινε πρωτεύουσα της Κομμουνιστικής Λαϊκής Δημοκρατίας της χώρας.

Σύμφωνα με τη μεγαλύτερη έρευνα που πραγματοποιήθηκε για να διαπιστωθεί η γενετική καταγωγή των Βουλγάρων, ο βουλγαρικός λαός είναι σλαβικής προέλευσης, έχει όμως

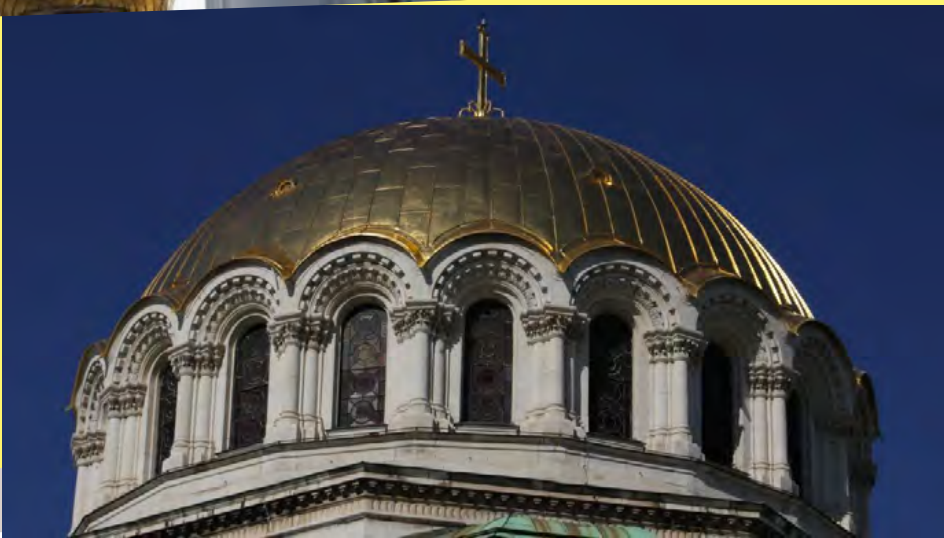


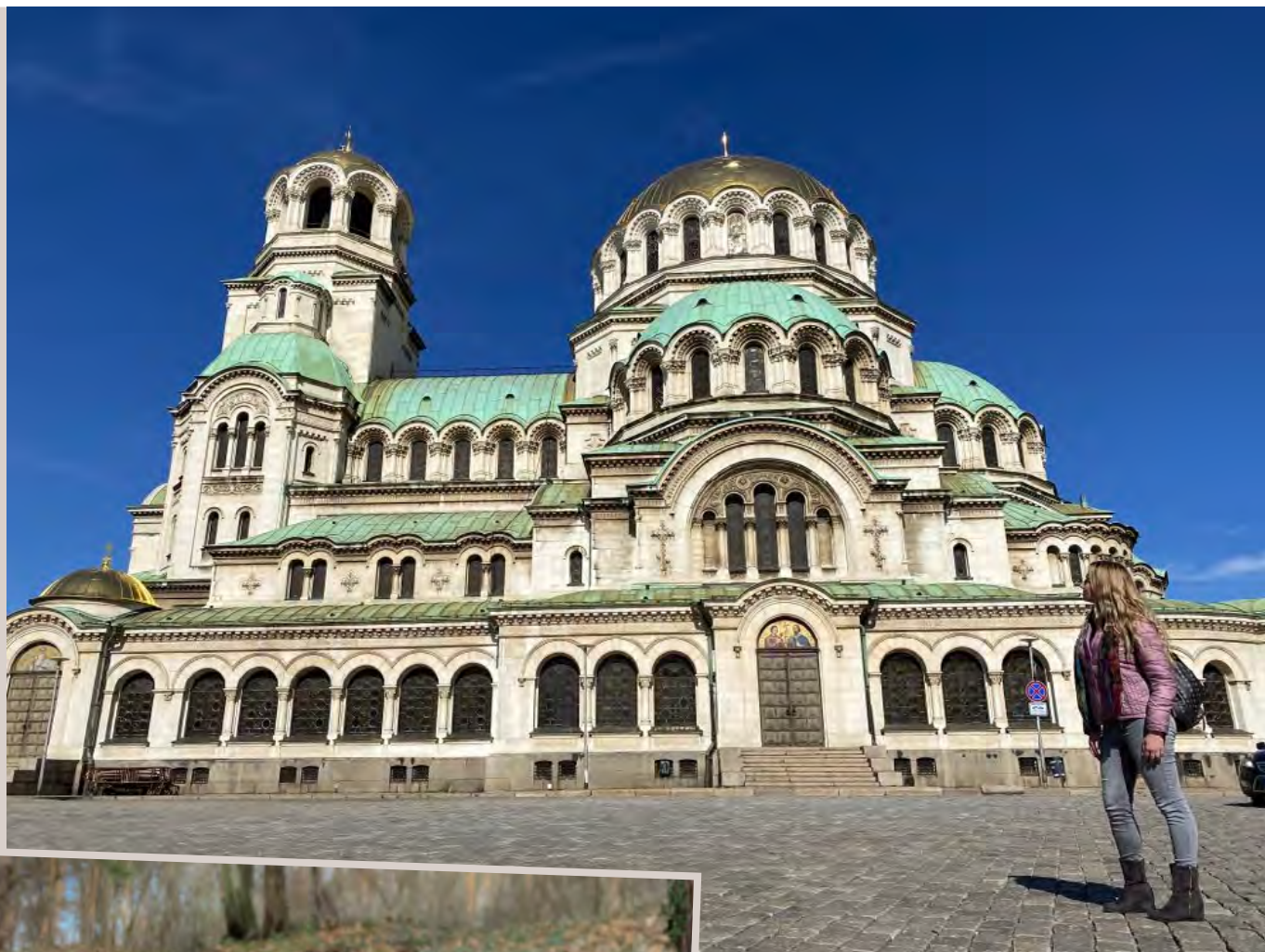


μεγάλες ομοιότητες με τους κατοίκους της βόρειας Ελλάδας και της βόρειας Ιταλίας. Οι επιστήμονες διαπίστωσαν επίσης θρακικές ρίζες στον βουλγαρικό γενότυπο. Αυτό βέβαια δεν προκαλεί εντύπωση δεδομένου ότι οι πρώτοι κάτοικοι στα εδάφη της Βουλγαρίας ήταν οι Θράκες.

Αρχιτεκτονικά ασυμβίβαστη...

Η Σόφια χαρακτηρίζεται από ένα ευρύ φάσμα αρχιτεκτονικών ρυθμών και θα μπορούσαμε να πούμε ότι είναι ασυμβίβαστη! Τα πολλά μνημεία της μαρτυρούν το πλούσιο παρελθόν της, κυρίως τα δύσκολα χρόνια που πέρασε. Στο κέντρο της Σόφιας μπορεί κανείς να δει από χριστιανικούς ναούς μέχρι οθωμανικά τζαμιά. Τα αρχαία ευρήματα έχουν ενταχθεί πλήρως στη σύγχρονη ζωή της πόλης. Στη στάση μετρό Serdika θαυμάζουμε τα ερείπια της ομώνυμης αρχαίας πόλης.





Το κέντρο της πόλης με την πεζοδρομημένη λεωφόρο Vitosha δίνει το στίγμα της σύγχρονης Βουλγαρίας. Από τον καθεδρικό ναό της πόλης και την εκκλησία του Αγίου Γεωργίου έως το μνημείο του Σοβιετικού Στρατού και το χωριό Boyana στο όρος Vitosha, η Σόφια έχει πλούσια και βαρυσήμαντη ιστορία αλλά και και ιδιαίτερο φυσικό τοπίο.

Ο ναός - σύμβολο της Βουλγαρίας

Ο καθεδρικός ναός της Σόφιας χτίστηκε στα τέλη του 19 ου αιώνα, στη μνήμη 200.000 Ρώσων στρατιωτών που έχασαν τη ζωή τους μαχόμενοι για τη βουλγαρική ανεξαρτησία ενάντια στους Τούρκους. Το σιλ του είναι νεοβυζαντινό. Είναι το στολίδι της Σόφιας! Το εσωτερικό του είναι εντυπωσιακό και χωράει μέχρι και 10.000 επισκέπτες.

Περιήγηση στην πόλη

Το πρώην βασιλικό παλάτι που σήμερα στεγάζει την εθνική πινακοθήκη της Βουλγαρίας, το εθνικό θέατρο που ιδρύθηκε το 1904 και είναι το αρχαιότερο της Σόφιας με πρόσοψη που θυμίζει αρχαιοελληνικό κτήριο και η ροτόντα του Αγίου Γεωργίου - το παλαιότερο μνημείο της, που χτίστηκε τον 4ο αιώνα μ.Χ. αξίζουν την επίσκεψή μας.



Ταξιδέψτε στη Σόφια μέσα από το βίντεο του **Travel Diary!**

Θέλετε έμπνευση για τα επόμενα ταξίδια σας; Κάντε εγγραφή [εδώ!](#)

Εύκολες Vegan Quesadillas

National Quesadilla Day σήμερα και θα φτιάξουμε την πιο γρήγορη και πιο εύκολη συνταγή για Vegan Quesadillas!

Θα χρειαστούμε:

Ανά quesadilla

- 1 tortίγια ολικής άλεσης (διαμέτρου περίπου 20εκ.)
- ½ φλ. τριμμένο τυρί τσένταρ
- ¼ φλ. μαύρα φασόλια (κονσέρβας), ξεπλυμένα και στραγγισμένα
- 1 κ.σ. ψιλοκομμένη κόκκινη πιπεριά
- μερικά ντοματίνια σε λεπτές φέτες
- 1 κ.σ. ψιλοκομμένο κόκκινο κρεμμύδι ή φρέσκο κρεμμυδάκι
- 1 κ.σ. ψιλοκομμένο jalapeño τουρσί (αν σας αρέσουν τα καυτερά)
- 1 κ.γ. ελαιόλαδο για άλειμμα

Για το σερβίρισμα:

- Σάλτσα guacamole ή λωρίδες αβοκάντο, κρέμα γάλακτος, καυτερή σάλτσα, ψιλοκομμένο φρέσκο κόλιανδρο...



Πώς γίνεται:

- Ζεσταίνουμε ένα αντικολλητικό τηγάνι σε μέτρια φωτιά. Ψήνουμε την tortίγια για περίπου 30 δευτερόλεπτα από κάθε πλευρά.
- Αναποδογυρίζουμε, πασπαλίζουμε τη μισή tortίγια με περίπου το μισό τυρί και απλώνουμε από πάνω τα υπόλοιπα υλικά: φασόλια, πιπεριά, ντοματίνια, κρεμμύδι και jalapeño (αν χρησιμοποιήσουμε).
- Πασπαλίζουμε με το υπόλοιπο τυρί και διπλώνουμε την άδεια πλευρά της tortίγιας για να κλείσει.
- Αλείφουμε γρήγορα με λίγο λάδι, την αναποδογυρίζουμε προσεκτικά με μια σπάτουλα και αφήνουμε να ψηθεί μέχρι να ροδίσει και να γίνει τραγανή στον πάτο (περίπου 1 με 2 λεπτά), μειώνοντας τη φωτιά αν χρειάζεται για να μην καεί η tortίγια.
- Αλείφουμε το επάνω μέρος με λίγο λάδι, αναποδογυρίζουμε και αφήνουμε να ψηθεί και η άλλη πλευρά μέχρι να γίνει τραγανή.
- Αφαιρούμε το τηγάνι από τη φωτιά και μεταφέρουμε την quesadilla σε ένα ξύλο κοπής. Περιμένουμε να κρυώσει για ένα λεπτό (για να δώσουμε χρόνο στο τυρί να δέσει) και κόβουμε σε 3 κομμάτια με μεγάλο και κοφτερό μαχαίρι (για να μην διαλυθεί).
- Σερβίρουμε αμέσως με όποιες σάλτσες ή γαρνιτούρες θέλουμε και απολαμβάνουμε!

TIP

Μπορούμε να προσθέσουμε ωμά ή μαγειρεμένα λαχανικά, σοταρισμένα χόρτα, φρέσκα μυρωδικά, ψιλοκομμένες ελιές, καλαμπόκι, μανιτάρια ή ό,τι άλλο θέλουμε.

Καλώς ήρθατε σε ένα νέο Σύμπαν – Με τη νέα METAFACE Συλλεκτική Συλλογή από την Catrice

Η Catrice στο Metaverse με τη νέα Συλλεκτική Συλλογή METAFACE: Εμπνευσμένη από τα ολογραφικά εφέ, τα ζωντανά χρώματα, την εικονική πραγματικότητα και τη μοντέρνα ψηφιοποίηση, αυτή η φουτουριστική συλλογή είναι ιδανική για τους λάτρεις της ομορφιάς που θέλουν να δημιουργήσουν μοναδικά Metaverse looks. Βυθιστείτε σε ένα ψηφιακό σύμπαν όπου όλα είναι δυνατά χάρη στα καινοτόμα προϊόντα με μοντέρνα φινιρίσματα: Το colour-correcting primer παρέχει μια τέλεια βάση για το METAFACE looks και μια απαλή επιδερμίδα. Η παλέτα σκιών και το Highlighter Face Glaze Pot δημιουργούν μοναδικά εφέ για ένα πολυδιάστατο cyber στιλ. Ταυτόχρονα, τα δύο ιριδίζοντα βερνίκια νυχιών και τα γυαλιστερά lip gloss που αντιδρούν στην τιμή του pH ολοκληρώνουν άψογα την εμφάνιση.

Καλώς ήρθατε στο μέλλον!



Ποιο είδος γυμναστικής αγαπάει περισσότερο την επιδερμίδα μας;

Μία νέα μελέτη που δημοσιεύτηκε στο Scientific Reports διαπιστώνει ότι οι προπονήσεις με βάρη μπορούν να βελτιώσουν την εμφάνιση της επιδερμίδας μας.

Η προπόνηση με αντιστάσεις που αποσκοπεί στη μυϊκή ενδυνάμωση βελτιώνει την εικόνα της επιδερμίδας μας περισσότερο από την αερόβια άσκηση. Δεδομένου ότι προηγούμενες μελέτες ανέφεραν πως η αερόβια άσκηση μπορεί να βελτιώσει το χόριο του δέρματος που περιλαμβάνει τα αιμοφόρα αγγεία και τα νεύρα και στηρίζει την επιδερμίδα, στη νέα μελέτη οι ερευνητές επιδίωξαν να φανεί αν η προπόνηση με αντίσταση θα είχε το ίδιο αποτέλεσμα.

Στη μελέτη έλαβαν μέρος 56 άνθρωποι μέσης ηλικίας που περνούσαν τις περισσότερες ώρες της ημέρας καθισμένοι. Οι ερευνητές έδωσαν οδηγίες στους μισούς από τους συμμετέχοντες να κάνουν ποδήλατο για 30 λεπτά δύο φορές την εβδομάδα για 16 εβδομάδες. Οι υπόλοιποι έκαναν προπόνηση με βάρη για το ίδιο χρονικό διάστημα. Και τα δύο είδη άσκησης βελτίωσαν την εικόνα του δέρματος των συμμετεχόντων, ωστόσο οι προπονήσεις με βάρη κέρδισαν προβάδισμα, καθώς κατάφεραν να πυκνώσουν το δερματικό στρώμα. «Τα ευρήματά μας έδειξαν ότι η άσκηση με αντιστάσεις είχε πιο θετικές επιδράσεις» αναφέρει ο επικεφαλής της μελέτης Δρ. Satoshi Fujita.



Ποια χρώματα βοηθούν τα παιδιά να διαβάζουν!

Τα σχολεία ξεκίνησαν κι έτσι τα παιδιά άρχισαν να μελετούν τα μαθήματά τους καθημερινά. Ξέρετε ότι τα χρώματα που κυριαρχούν στον χώρο που τα παιδιά διαβάζουν επηρεάζει την παραγωγικότητα και τη συγκέντρωσή τους;

Πάμε να δούμε ποια χρώματα είναι σύμμαχοι της αποδοτικής μελέτης!

Πράσινο

Το πράσινο είναι κορυφαία επιλογή αναφορικά με την καλή συγκέντρωση. Ενισχύει την αρμονία, συμβολίζει την ανάπτυξη και την ασφάλεια. Παραπέμπει στη φύση και γι' αυτό μας ηρεμεί και καταπολεμά το στρες.

Tip

Μην επιλέξετε πολύ έντονες αποχρώσεις του πράσινου ώστε να μην αποσυντονίζουν.



Μπλε

Το μπλε αυξάνει την παραγωγικότητα και βοηθάει στη συγκέντρωση, γι' αυτό και χρησιμοποιείται συχνά σε χώρους μελέτης.

Tip

Οι πιο σκούρες αποχρώσεις του μπλε είναι πιο αποτελεσματικές αναφορικά με τη συγκέντρωση.

Πορτοκαλί

Αν το δωμάτιο μελέτης είναι βαμμένο σε έντονο πορτοκαλί δεν είναι ό,τι καλύτερο, αλλά κάποιες πινελιές κίτρινου ή πορτοκαλί ενισχύουν την παραγωγικότητα και τη δημιουργικότητα.

Tip

Συνδυάστε το πορτοκαλί με γήινα χρώματα για όμορφο αισθητικά αποτέλεσμα που βοηθά στην καλύτερη συγκέντρωση.



Λευκό

Επειδή δεν αποσπά την προσοχή του παιδιού, το βοηθά να μελετά απερίσπαστο.

Tip

Συνδυάστε το λευκό με κάποιο έντονο χρώμα που αρέσει στο παιδί, γιατί πάντα θα πρέπει να λαμβάνουμε υπόψη το προσωπικό του γούστο. Λίγες κόκκινες, μωβ, μπλε ή ροζ λεπτομέρειες θα δώσουν χρώμα και ζωντάνια στο παιδικό δωμάτιο.

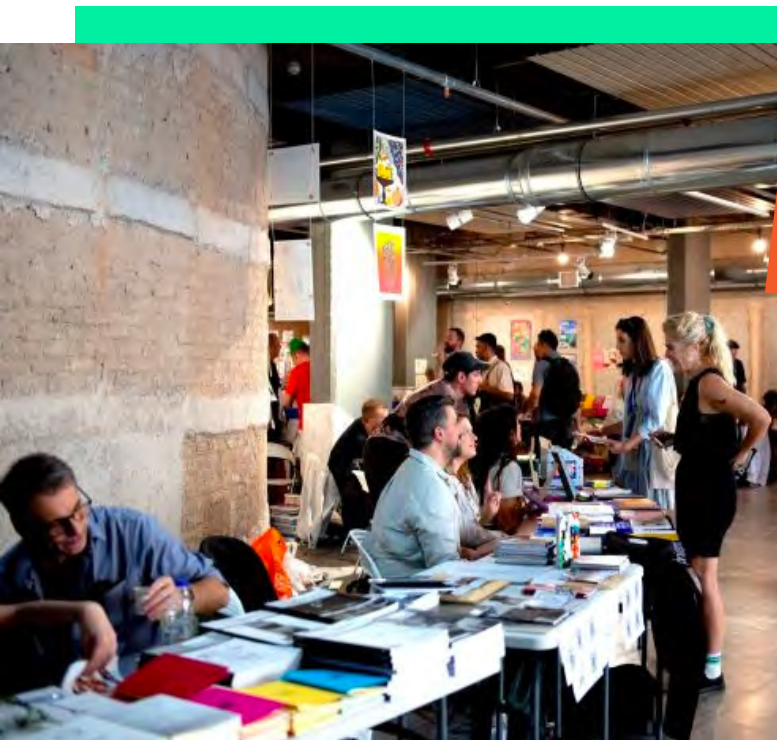


Γιατί το μπλε είναι το πιο δημοφιλές χρώμα στον κόσμο

Σε μία μελέτη ρωτήθηκαν άνθρωποι από 10 χώρες σε τέσσερις ηπείρους ποιο ήταν το αγαπημένο τους χρώμα. Το μπλε κέρδισε παντού!

Η καθολική απήχηση του μπλε σύμφωνα με ειδικούς οφείλεται πιθανότατα στη συσχέτισή του με τον ουρανό και το νερό. Γι' αυτό άλλωστε και το μπλε είναι ένα χρώμα που μας χαλαρώνει και μας ηρεμεί. Ακόμη, το μπλε συνδέεται με την αξιοπιστία. Μελέτες έχουν διαπιστώσει ότι το να επιλέγει κανείς το μπλε χρώμα στο ντύσιμό του κάνει τους άλλους να τον εμπιστεύονται πιο εύκολα. Δεν είναι τυχαίο ότι το συγκεκριμένο χρώμα επιλέγεται πολύ συχνά από επιχειρήσεις και brands.





Athens Art Book Fair 2023

Το Athens Art Book Fair επιστρέφει και παρουσιάζει 82 καλλιτέχνες, φωτογράφους, ζινάδες, ανεξάρτητα περιοδικά και εκδοτικούς οίκους από την Ελλάδα και το εξωτερικό. Όπως κάθε χρόνο, η διοργάνωση αποτελεί φυσικό χώρο συνάντησης για τα σύγχρονα εικαστικά, τη φωτογραφία, την ποίηση, το design και την τυπογραφία. Η ομάδα του AABF προσεγγίζει την πολυθεματικότητα του μέσου πολιτικά και επιμελείται τη μεγαλύτερη διαθεματική γιορτή αφιερωμένη στο έντυπο ως έργο τέχνης! Η έκθεση φιλοξενεί καταξιωμένους εκδοτικούς οίκους, πειραματικές DIY εκδόσεις, micro-publishers, χώρους σύγχρονης τέχνης, διεπιστημονικές συλλογικότητες, riso studios και άλλα αντιπροσωπευτικά εγχειρήματα που απαρτίζουν τις παράλληλες και αλληλοεξαρτώμενες σκηνές των καλλιτεχνικών εκδόσεων.

Το κοινό θα έχει τη δυνατότητα να γνωρίσει νέες και παλαιότερες κυκλοφορίες, με συμμετοχές από την Αίγυπτο, την Τουρκία, το Λίβανο, την Ιταλία, την Αλβανία, την Ουκρανία, την Εσθονία, τη Σερβία, καθώς και από πιο μακρινές χώρες, όπως η Αργεντινή, το Περού, το Ιράν και την Ιαπωνία και οι ΗΠΑ. Στον χώρο επίσης θα πραγματοποιηθούν για πρώτη χρονιά ταυτόχρονα με την εκδήλωση εργαστήρια εισαγωγής στη δημιουργία artist book για μικρούς και μεγάλους, από τις ομάδες Paper Planes και Imprográfika.

Τα εργαστήρια πραγματοποιούνται με ελεύθερη συνεισφορά από το κοινό, περισσότερες πληροφορίες και εγγραφές μέσω του www.athensartbookfair.gr

To Front Runners in Sports Management 5.0 έρχεται στις 7-9 Δεκεμβρίου 2023



Το "Front Runners in Sports Management 5.0" επιστρέφει για 5η χρονιά, την Πέμπτη 7 Δεκεμβρίου, την Παρασκευή 8 Δεκεμβρίου και το Σάββατο 9 Δεκεμβρίου 2023. Τη διοργάνωση έχουν αναλάβει το Sports Management Program and Students' Society του Deree - Αμερικανικού Κολλεγίου Ελλάδος, με την πολυβραβευμένη ActiveMedia Group και το Center of Excellence in Food, Tourism & Leisure, The American College of Greece.

Το κορυφαίο αθλητικό συνέδριο όπως αναδείχτηκε στον θεσμό των Sports Marketing Awards 2023, θα συγκεντρώσει και φέτος το ενδιαφέρον της παγκόσμιας και ελληνικής αθλητικής βιομηχανίας. Δείτε στο [επίσημο κανάλι της διοργάνωσης στο YouTube](#) στιγμές από τις περσινές ομιλίες. Η συμμετοχή στο συνέδριο θα είναι και φέτος δωρεάν. Platinum Χορηγός της διοργάνωσης είναι η ΜΟΤΟΔΥΝΑΜΙΚΗ. Φέτος, για πρώτη φορά η ΜΟΤΟΔΥΝΑΜΙΚΗ θα δώσει τη δυνατότητα σε όλους τους σπουδαστές να λάβουν μέρος στον διαγωνισμό Drive Change Speaker Contest Powered by ΜΟΤΟΔΥΝΑΜΙΚΗ. Ο διαγωνισμός καλεί τους υποψήφιους να ετοιμάσουν μια παρουσίαση 10-15 λεπτών σχετικά με: α) την Καινοτομία, ή β) τη Βιωσιμότητα ή γ) την Ηγεσία συνδυαστικά με τον χώρο του αθλητισμού.

Ο νικητής της 1ης θέσης θα λάβει 500 ευρώ και μια αποκλειστική ευκαιρία να συμμετάσχει στο 2ο συνέδριο του 2023. Η 2η θέση θα λάβει 300 ευρώ και η 3η θέση 200 ευρώ. Οι τρεις πρώτοι νικητές θα έχουν την ευκαιρία να γνωρίσουν καταξιωμένους αθλητές της ΜΟΤΟΔΥΝΑΜΙΚΗ. Το 1ο στάδιο του διαγωνισμού ολοκληρώνεται την 30η Σεπτεμβρίου. Μπορείτε να στείλετε τις συμμετοχές σας στο pr@activemedia.gr

IBAP ΛΕΟΝ ΜΕΝΓΚΕΡ



ΌΤΑΝ
ΕΡΧΟΝΤΑΙ
ΟΙ ΞΕΝΟΙ



CRIME

Όταν έρχονται οι ξένοι

Οι ξένοι είναι πιο κοντά απ' ό,τι νομίζεις.

Ζουν στην απόλυτη απομόνωση, σε μια ξύλινη καλύβα βαθιά μέσα στα δάση ενός μικρού νησιού: η μητέρα, ο πατέρας και δυο παιδιά στην εφηβεία. Η απέναντι στεριά μόλις που ξεχωρίζει πέρα μακριά. Η δεκαεξάχρονη Γιούντο και ο αδερφός της περνούν τις μέρες τους ψαρεύοντας, ψήνοντας γλυκά και παίζοντας επιτραπέζια τα κυριακάτικα απογεύματα. Κι όλα αυτά υπό έναν διαρκή φόβο.

Γιατί στην αντίπερα όχθη παραμονεύουν ήδη οι ξένοι. Μπορεί να κάνουν την εμφάνισή τους από στιγμή σε στιγμή. Και τότε θα πάρουν εκδίκηση για κάτι που τους έκανε ο πατέρας πολύ καιρό πριν.

Οι ξένοι θα έρθουν με έναν σκοπό: να ξεκληρίσουν ολόκληρη την οικογένεια. Γι' αυτό ο πατέρας έχει σκάψει ένα μυστικό καταφύγιο. Εκεί μέσα μπορούν να νιώθουν ασφαλείς. Ακόμα...

Από τις εκδόσεις ΨΥΧΟΓΙΟΣ.

Για την αιωνιότητα του κόσμου - Οχτώ και δέκα επιχειρήματα

Ο σκηνοθέτης του "Κιέριον", συνεχίζοντας τη σπουδή πάνω στην πολιτική βία, επιλέγει την πολυσημαντη και καθοριστική για τον ελληνικό πολιτισμό εποχή του νεοπλατωνισμού, προκειμένου να διευρύνει τον προβληματισμό πάνω στους όρους, τις μεθόδους και τη στρατηγική της τρομοκρατίας και της βίας, αλλά αυτή τη

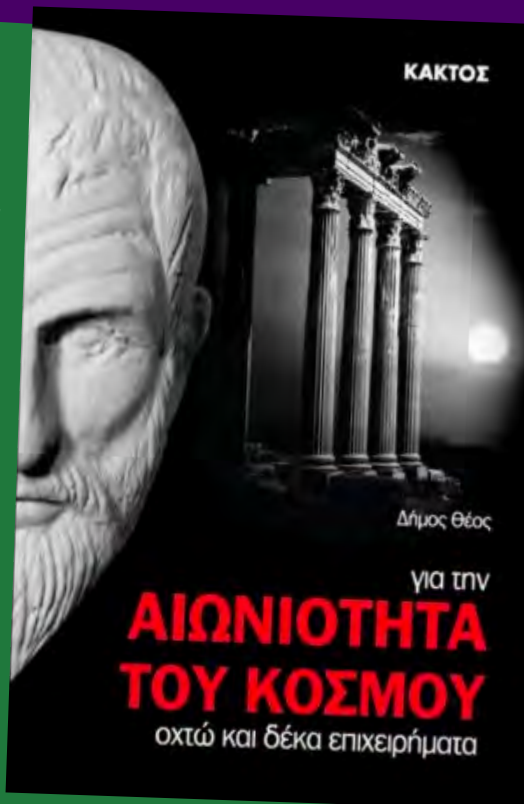
φορά εστιάζει στον πυρήνα της μεταφυσικής θεμελίωσης της τρομοκρατίας στον Δυτικό Κόσμο.

Η νεοπλατωνική περίοδος, ιδιαίτερα η τελευταία της φάση, δεν είναι απλώς μια γόνιμη περίοδος της φιλοσοφικής σκέψης, με τους εξέχοντες εκπροσώπους της Πρόκλο, Ισίδωρο, Δαμάσκιο κ.ά., αλλά κυρίως είναι η τελευταία γραμμή αντίστασης της ελληνικής σκέψης στην επέλαση του μεσσιανισμού, ο οποίος επιδόθηκε στη συστηματική εξάλειψη των ελληνικών ιερών και κειμένων.

Είναι η κρίσιμη και μεταβατική εποχή του 5ου και 6ου αιώνα, μια εποχή γνωστή και συστηματικά απαξιωμένη, κατά την οποία επιχειρείται και εδραιώνεται τελεσίδικα ο θεμελιώδης μετασχηματισμός: η διαγραφή του ελληνικού πολιτισμού και η κραταίωση του θεοκρατικού μεσσιανισμού σε όλες του τις μορφές.

Η νουβέλα Δέκα και οκτώ επιχειρήματα για την αιωνιότητα του κόσμου, όπως και το υπόλοιπο κινηματογραφικό και θεωρητικό έργο του σκηνοθέτη και συγγραφέα, θέτει εν παρενθέσει τον πολιτικό και θρησκευτικό μεσσιανισμό, για να αναλάβει και να επεξεργασθεί μια αμιγώς ελληνική ανάγνωση του κόσμου, που δεν είναι άλλη από το "ξέφωτο" (ουμανισμός και διαφωτισμός) που διάνοιξαν οι προσωκρατικοί, καταλήγοντας στους τελευταίους μεγάλους στοχαστές του συκοφαντημένου νεοπλατωνισμού.

Από τις εκδόσεις KARTOS.



quote of the day

"DREAM BIG, IT'S THE FIRST STEP TO SUCCESS, MAKING GOALS COME SECOND."

Invajy

Σήμερα
γιορτάζει!
Ευφροσύνη



tip of the day

Dreams don't work unless you do.

John C. Maxwell

25 Σεπτεμβρίου

- > World Pharmacist Day
- > World Dream Day
- > International Ataxia Day
- > International Research Administrator Day
- > National Open The Magic Day
- > National Quesadilla Day
- > National Family Day
- > National Comic Book Day