



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

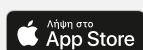


Εδώ και ενάμιση χρόνο, με την ηλεκτροκίνηση,
η ΔΕΗ έχει αλλάξει τον τρόπο που μετακινούμαστε.

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**

**ΘΕΛΕΙΣ
ΝΑ ΓΙΝΕΙΣ
SUPERHUMAN;**



Good morning SayYessers!



Φτιάξε καφέ να στα πω...

Καλημέρα **SayYesser!!!**

Νομίζω πως συμφωνείς και εσύ πως όλοι μετριόμαστε στο τέλος. Όπως λέει και ο σοφός λαός: το ζευγάρι φαίνεται στο διαζύγιο, τα αδέρφια στην κληρονομιά, τα παιδιά μόλις ενηλικιωθούν και οι φίλοι στα δύσκολα. Όλοι μας τα έχουμε δει αυτά στην πράξη και έχουμε πάρει (:) τα μαθήματά μας. Στην αρχή όλα είναι τέλεια συνήθως, τόσο άψογα σαν το καλοσιδρωμένο σου πουκάμισο πριν φύγεις για τη δουλειά και στο τέλος είναι τόσο... τσαλακωμένα, σαν το λινό σου φόρεμα - που σου είπαν να μην το φορέσεις γιατί τσαλακώνεται πανεύκολα - αλλά εσύ για τους δικούς σου λόγους ήθελες να το βάλεις στη σύσκεψη.

Σήμερα λέω λοιπόν να μην μιλήσουμε για τους άλλους, όχι επειδή δεν φταίνε που στο τέλος μας την έκαναν και αποδείχτηκαν "λιγότεροι" από αυτό που νομίζαμε... Απλώς επειδή πιστεύω πως είναι πάντα προτιμότερο να είμαστε ρεαλιστές και να λέμε τα πράγματα με το όνομά τους. Επίσης, γιατί εσύ που με διαβάζεις καθημερινά θα έχεις καταλάβει ότι έχω αλλεργία στη θυματοποίηση και στην ...κλάψα.

Εσφαλμένη επιμονή, έχεις ξανακούσει αυτόν τον όρο;

- Μένεις προσκολλημένος σε συμπεριφορές που κάποτε μπορεί και να ήταν αποτελεσματικές αλλά τώρα σίγουρα δεν είναι!
- Ασκείς κριτική στους άλλους και περιμένεις να αλλάξουν, αλλά φυσικά ούτε αυτό έχει το αποτέλεσμα που περιμένεις.
- Και τώρα δες προσεκτικά αυτό που μάλλον κάνεις συνέχεια και σε οδηγεί σε αδιέξοδες σχέσεις/καταστάσεις: Επιμένεις σε αυτό που είδες/έζησες/ένιωσες/πίστευες στην αρχή!

Από τότε που όλα ήταν καταπληκτικά μέχρι τώρα που όλα είναι χάλια όμως έλαβες πολλά προειδοποιητικά μηνύματα που τα αγνόησες επιδεικτικά.

Επομένως, από την πείρα μου σου λέω να μην περιμένεις να δεις ξανά και ξανά όλο το έργο σε επανάληψη. Μετά τη φαντασμαγορική έναρξη, άνοιξε τα μάτια σου, δες αν πας αργά και βασανιστικά προς την κατηφόρα, τράβα χειρόφρενο και άλλαξε κατεύθυνση. Σύμφωνοι:

Tip of the Day: Οι άνθρωποι τελικά είμαστε σαν το σταφύλι. Οι καλοί γίνονται κρασί και οι κακοί γίνονται ξύδι.

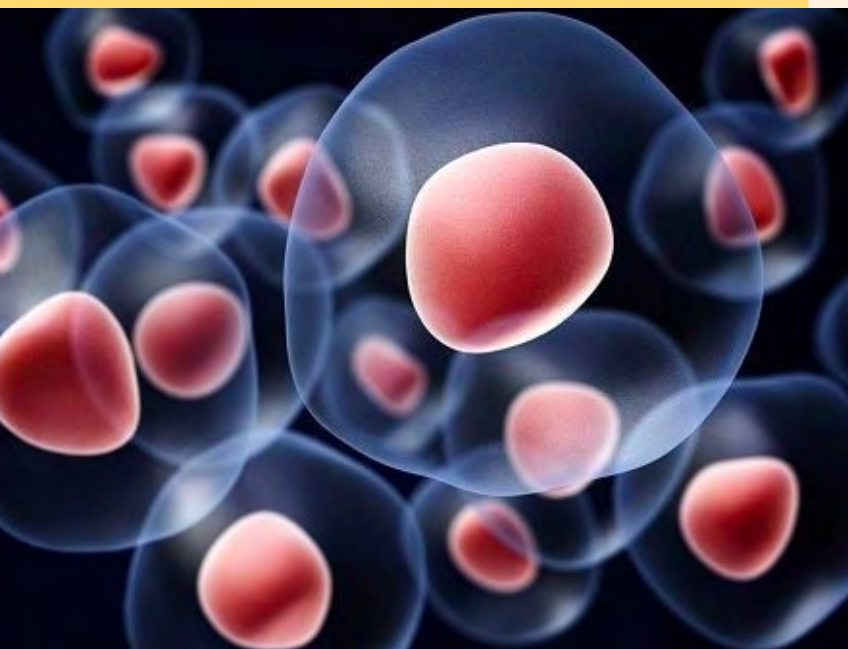
Θέλεις να γίνεις superhuman;

Για την υγιεινή ζωή, την άθληση, την καλή διατροφή έχεις ακούσει πάρα πολλές φορές... Ναι, όλα αυτά σε ωφελούν. Υπάρχει όμως μία λέξη που μπήκε δυναμικά στη συζήτηση και έχει ιδιαίτερη σημασία να μάθουμε γι' αυτήν περισσότερο: βλαστοκύτταρα.

Διάβασε μία πολύ αισιόδοξη φράση για να αρχίσεις τη μέρα σου με χαμόγελο: "Από σήμερα και για την επόμενη δεκαετία, οι περισσότεροι άνθρωποι θα είναι σε θέση να ζουν μία πλήρη και υγιή ζωή μέχρι τα 120 χρόνια τους". Το παραπάνω δήλωσε ο Δρ. Ernst von Schwarz ο οποίος θεωρεί πως τα 150 έτη θα είναι φυσιολογικά μέχρι το τέλος του αιώνα.

Ας μιλήσουμε για βλαστοκύτταρα

Τα βλαστοκύτταρα είναι υπεύθυνα για την αναγέννηση του σώματος. Είναι κύτταρα που έχουν τη "δυνατότητα" να μετατρέπονται σε πολλά διαφορετικά κύτταρα. Μέσω αυτής της διαδικασίας επιτρέπεται στα κύτταρα και στους ιστούς του σώματος να αντικαταστήσουν κύτταρα αλλά και να δημιουργήσουν κύτταρα που απαιτούνται ως απόκριση σε ορισμένες συνθήκες, όπως είναι τα κύτταρα του ανοσοποιητικού.



Παρόλο που πολλές κλινικές δοκιμές είναι σε εξέλιξη, ο FDA έχει εγκρίνει μόνο μία θεραπεία μέχρι τώρα και αφορά σε ασθενείς με καρκίνο του αίματος. Σύμφωνα με τον Δρα Ernst von Schwarz η θεραπεία με βλαστοκύτταρα θεωρείται η πιο σημαντική ανακάλυψη στη σύγχρονη ιατρική, αλλά όσοι θέλουν να επωφεληθούν πρέπει να ακολουθήσουν και μεσογειακή διατροφή, άσκηση και να απέχουν από "κακές" συνήθειες όπως η μεγάλη ποσότητα αλκοόλ και το κάπνισμα.



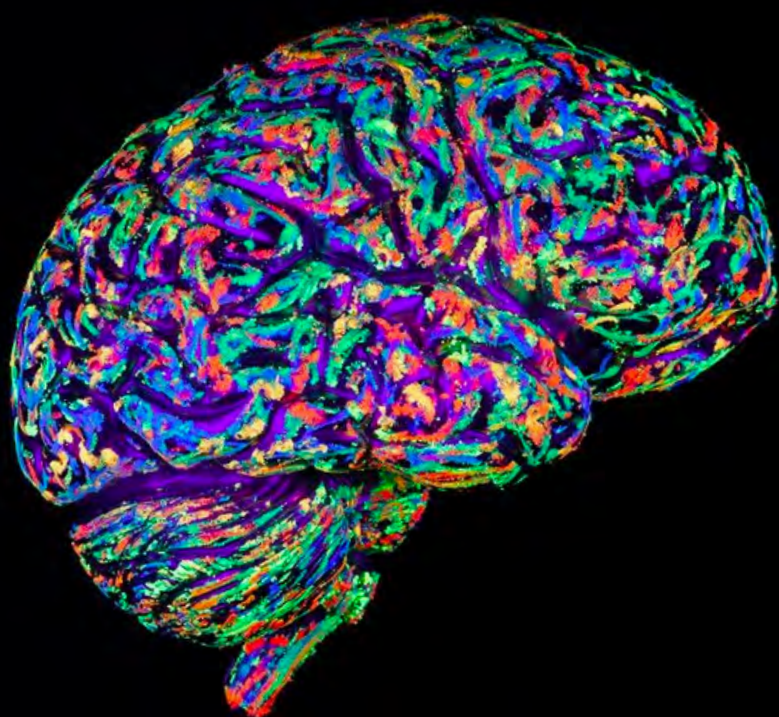


Τι είναι τα επιγενετικά ρολόγια;

Το GrimAge είναι ένα επιγενετικό ρολόι -υπάρχουν και άλλα παρόμοια- που είναι σε θέση να προσδιορίζει τη βιολογική ηλικία ανεξάρτητα από τη χρονολογική. Μία ομάδα ερευνητών από τις ΗΠΑ και τη Ρωσία ανέπτυξε ένα "ρολόι γήρανσης" και το χρησιμοποίησαν προκειμένου να αποδείξουν ότι ο κυτταρικός επαναπρογραμματισμός είχε συμβεί μετά από γενετική μηχανική αποσκοπώντας στην εξάλειψη γονιδίων που σχετίζονται με τη γήρανση.

Γυμνάζουμε τον εγκέφαλό μας;

Οι επιστήμονες αποκαλύπτουν ότι μπορούμε να διατηρήσουμε νέο και υγιή τον εγκέφαλό μας με δραστηριότητες που είναι διασκεδαστικές και ευχάριστες. Το "ευχάριστες" είναι πολύ σημαντικό, καθώς κάθε φορά που κάνουμε κάτι που μας ευχαριστεί, ενεργοποιούνται οι νευρώνες του εγκεφάλου που απελευθερώνουν τη ντοπαμίνη, που συνδέεται με τη χαρά, το αίσθημα ικανοποίησης και την ευτυχία.



Σύμφωνα με μελέτη που δημοσιεύθηκε στο επιστημονικό περιοδικό BMJ Open, τα χόμπι που βασίζονται στον συντονισμό των χεριών και των ματιών π.χ. κηπουρική, ψάρεμα βελτίωσαν τη γνωστική ικανότητα και ανακούφισαν τα συμπτώματα κατάθλιψης των μεγαλύτερων ενηλίκων. Επιπρόσθετα, η έρευνα αποκαλύπτει ότι οι δραστηριότητες εκτός σπιτιού που προωθούν την κοινωνικότητα συμβάλλουν στη μείωση του κινδύνου να εμφανίσουμε άνοια.



Ελίνα Δημητριάδου,
Διατροφολόγος

Σπατάλη Τροφίμων: Πώς να τη μειώσουμε



Πόσες φορές σου έχει τύχει να πετάξεις τρόφιμα που αγόρασες ή φαγητό που έχεις μαγειρέψει αλλά περίσσεψε μεγάλη ποσότητα;

Γνωρίζατε ότι σχεδόν το 1/3 όλων των τροφίμων που παράγονται κάθε χρόνο για ανθρώπινη κατανάλωση, σπαταλάται; Σε έναν κόσμο που υπάρχουν τόσοι άνθρωποι που πεινούν καθημερινά, που οι φυσικοί πόροι λιγοστεύουν, και η καταστροφή του περιβάλλοντος μεγαλώνει, πώς μπορούμε να μειώσουμε αυτή τη σπατάλη;

Πάμε να δούμε μερικές ιδέες:



- Κάντε μια απογραφή

Κάντε απολογισμό του ντουλαπιού, του ψυγείου και του καταψύκτη σας πριν πάτε στο κατάστημα για να αποφύγετε τις υπεραγορές.

- Δημιουργήστε ένα πρόγραμμα γευμάτων

Ο προγραμματισμός μερικών τουλάχιστον γευμάτων για κάθε εβδομάδα είναι ένας πολύ καλός τρόπος για να



διασφαλίσετε ότι έχετε υγιεινά γεύματα. Επίσης, σας αποτρέπει από το να αγοράζετε πάρα πολλά τρόφιμα, γιατί νιώθετε ότι πρέπει να είστε προετοιμασμένοι για οτιδήποτε. Συντονίστε τα γευμάτά σας, ώστε να μην χρησιμοποιείτε

εντελώς διαφορετικά συστατικά για κάθε συνταγή. Για παράδειγμα, σχεδιάστε να φάτε μπρόκολο ως συνοδευτικό ένα βράδυ και σε κατσαρόλα το επόμενο.

- Αποθήκευση φαγητού

Αν μαγειρέψουμε παραπάνω φαγητό από ό,τι χρειαζόμαστε, μπορούμε να το αποθηκεύσουμε σε μερίδες στην κατάψυξη, και έτσι έχουμε

έτοιμο φαγητό και μελλοντικά. Επίσης, μπορούμε να το χρησιμοποιήσουμε σε άλλη συνταγή, π.χ κιμάς για μακαρόνια, να μπει και σε κάποια πίτα.





- Αποθηκεύστε τα τρόφιμα κατάλληλα

Ένας από τους συχνότερους λόγους που οι άνθρωποι δεν τρώνε φρούτα και λαχανικά είναι επειδή τους χαλάνε εύκολα και καταλήγουν στον σκουπιδοτενεκέ. Ξεκινήστε αγοράζοντας μόνο ό,τι μπορείτε να φάτε σε μια εβδομάδα. Αποθηκεύστε τα χόρτα με μια χαρτοπετσέτα σε ένα πλαστικό δοχείο στο συρτάρι, τις ντομάτες και τις

μπανάνες στον πάγκο, τις πατάτες και τα κρεμμύδια σε δροσερό, σκοτεινό μέρος και τα φρέσκα βότανα σε ένα ποτήρι νερό. Έχετε στη διάθεσή σας μερικά κατεψυγμένα φρούτα και λαχανικά σε περίπτωση που φάτε όλα τα φρέσκα προϊόντα σας πριν από την επόμενη μέρα του παντοπωλείου σας.



- Εναλλακτική χρήση

Αν έχουμε για παράδειγμα ντομάτες που χαλάνε, αντί να τις πετάξουμε μπορούμε να τις κάνουμε σάλτσα και να τις χρησιμοποιήσουμε σε κάποιο φαγητό ή τα μαλακά φρούτα να τα κάνουμε smoothie ή μαρμελάδα.

info

Στις 29 Σεπτεμβρίου είναι η Παγκόσμια μέρα ευαισθητοποίησης για τη σπατάλη των τροφίμων.

Η Coffee Island γιορτάζει την Παγκόσμια Ημέρα Καφέ και ταξιδεύει με πτήση charter σε έναν μοναδικό Single Estate Costa Rica Tarrazu

Τα καταστήματα [Coffee Island](#) γιορτάζουν την Κυριακή, 1η Οκτωβρίου, την Παγκόσμια Ημέρα Καφέ και ταξιδεύουν τους καταναλωτές για μια ημέρα στον πιο μοναδικό Single Estate προορισμό, τον Costa Rica Tarrazu. Δίνει την ευκαιρία στους λάτρεις του καφέ, να δοκιμάσουν, χωρίς επιπρόσθετη χρέωση, τον ξεχωριστό Single Estate που είναι γνωστός για τη μακρά επίγευση φρούτων και το γεμάτο του σώμα. Πρόκειται για έναν guest coffee που θα κλέψει τις εντυπώσεις και θα είναι διαθέσιμος στα φυσικά καταστήματα και στο My Coffee Island APP+WEB.

Η φετινή Παγκόσμια Ημέρα Καφέ είναι αφιερωμένη στην προώθηση του δικαιώματος σε ένα ασφαλές και υγιές εργασιακό περιβάλλον στην αλυσίδα εφοδιασμού του καφέ. Η ομάδα της Coffee Island βάζει τα γιορτινά της και ταξιδεύει με πτήση Charter στην Costa Rica, εκεί που καλλιεργείται ένας μοναδικός καφές που θα σας ταξιδέψει με τις μυρωδιές του βερίκοκου, της μαύρης ζάχαρης και του κάσιους. Οι Coffee Experts μέσω του Direct Trade, δημιούργησαν αμοιβαίες και επωφελείς σχέσεις με τους παραγωγούς της οικογένειας Vindas από την περιοχή Tarrazu. Με αφοσίωση εργάζονται καθημερινά για να βοηθούν στη διασφάλιση και τη βελτίωση των συνθηκών εργασίας όλης της αλυσίδας υπερηφάνειας και των #CoffeePeople, καθώς και την περιβαλλοντική βιωσιμότητα.

Την 1η Οκτωβρίου, η Coffee Island διπλασιάζει τους πόντους στο Tap Me μέσα στο κατάστημα αλλά και σε κάθε ηλεκτρονική παραγγελία. Ενώ προσφέρει σε όλους τη δυνατότητα να απολαύσουν σε μειωμένη τιμή πολλούς αγαπημένους κωδικούς και επιλεγμένα προ συσκευασμένα είδη Καφεκοπτείου με έκπτωση -25%.

ΜΟΝΟ ΓΙΑ ΤΗΝ ΠΑΓΚΟΣΜΙΑ ΗΜΕΡΑ ΚΑΦΕ.

ΠΤΗΣΗ CHARTER ΓΙΑ ΚΟΣΤΑ ΡΙΚΑ

Βάλουμε τα γιορτινά μας. Πήγαμε.
Σας τον φέραμε, **χωρίς extra χρέωση!**
Μόνο για την Παγκόσμια Ημέρα Καφέ.

ΚΑΘΕ ΚΑΦΕΣ
ΚΑΙ ΜΙΑ ΙΣΤΟΡΙΑ



Ήξερες ότι...

Τα πρώτα καφενεία άνοιξαν στη Μέκκα

Τα πρώτα καφενεία παγκοσμίως, όπως τα γνωρίζουμε σήμερα, άνοιξαν στη Μέκκα. Πολύ σύντομα εξαπλώθηκαν στον αραβικό κόσμο και έγιναν στέκια ψυχαγωγίας και χαλάρωσης, αλλά και πολιτικών συναντήσεων.

Το Cafe Riche άνοιξε στο Κάιρο το 1908 και λέγεται πως είχε υπόγειες σήραγγες που οδηγούσαν τους αντιφρονούντες κατευθείαν στην πλατεία Ταχρίρ και σε ένα τυπογραφείο εκτύπωσης φυλλαδίων προπαγάνδας ενάντια στους Βρετανούς κατακτητές!



1 Χρόνος Fools Bar & το Γιορτάζει με μια Ομαδική Έκθεση για Καλό Σκοπό

Την 1η Οκτωβρίου 2022 το Fools Bar ανοίγει τις πόρτες του στο Μαρούσι, έτοιμο να υποδεχτεί όσους αγαπούν το καλό ποτό, εκτιμούν το μεράκι και αναζητούν το επόμενο στέκι στη γειτονιά τους.

Η ομάδα του Fools, ο κόσμος που αγάπησε το "νέο μας σπίτι", οι συνεργασίες που προέκυψαν και η πολλή δουλειά, έδωσαν ψυχή στο νέο αυτό εγχείρημα του Βασίλη Μαχαίρα και του Νίκου Θωμά. Το Fools δεν είναι απλά ένα bar. Είναι ένα μέρος όπου μπορεί να αλληλεπιδράσει κανείς με τους ανθρώπους γύρω του, να νιώσει οικεία, να αντλήσει ή και να εκφράσει την έμπνευσή του, να απολαύσει μοναδικές γευστικές εμπειρίες. Στο Fools Bar η βιωσιμότητα και η προστασία του περιβάλλοντος είναι ζητήματα που λαμβάνονται σοβαρά υπόψη. Γι' αυτό χρησιμοποιούν καλαμάκια από σιτάρι, όλα τα μπουκάλια αναψυκτικών είναι γυάλινα, δεν χρησιμοποιούν πλαστικές συσκευασίες για τα take away προϊόντα και οριακά μηδενίζουν το food waste.

Επιπλέον, οι επείγουσες ανάγκες που προκύπτουν λόγω των ακραίων καταστροφών κινητοποιούν την ομάδα του Fools Bar σε δράση και δίνουν το παρόν με τον τρόπο που μπορούν.

29 Σεπτεμβρίου 2023, ένα χρόνο μετά το άνοιγμα του Fools και έχοντας φιλοξενήσει εκθέσεις τέχνης 14 καλλιτεχνών, γιορτάζουν τα πρώτα τους γενέθλια με μία ομαδική έκθεση για καλό σκοπό.

Με τη φύση στο επίκεντρο, οι Γιώργος Αποστολόπουλος, Ηλίας Κλεφτάρας, Ειρήνη Κουρή, Βαλεντίνη Μαυροδόγλου, Ελένη Μπάντου, Χριστίνα Πελέκη, Ειρήνη Ρουμπή, Σελίν και ο δικός μας Νίκος Κόλλιας, δημιουργούν από ένα μοναδικό έργο για το Fools x 9 Artists | Ομαδική Έκθεση με Σκοπό. Όλα τα έσοδα θα διατεθούν για την αγορά προϊόντων πρώτης ανάγκης και θα δοθούν στην οργάνωση Humanity Greece που καταβάλει ηρωική προσπάθεια για να παρέχει τα απαραίτητα στους ανθρώπους που βρίσκονται στις περιοχές που επλήγησαν από τις πρόσφατες πλημμύρες.

Εγκαίνια έκθεσης: Παρασκευή 29 Σεπτεμβρίου 2023, 20:00.

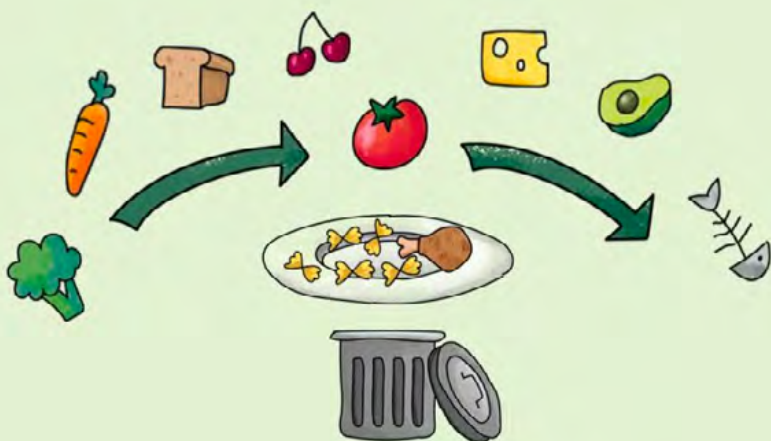
Διάρκεια έκθεσης: 29 Σεπτεμβρίου έως 8 Οκτωβρίου 2023, 12:00 - 21:00.

Fools Bar, Ερμού 24, Μαρούσι. Είσοδος Ελεύθερη



Ήξερες ότι...

Περίπου το 10% των εκπομπών αερίων θερμοκηπίου οφείλονται στη σπατάλη τροφίμων



Σε παγκόσμιο επίπεδο, για το 8-10% των συνολικών εκπομπών αερίων θερμοκηπίου ευθύνεται η σπατάλη τροφίμων. Στην Ελλάδα, η ετήσια σπατάλη τροφίμων συνολικά (πρωτογενής παραγωγή, μεταποίηση, εμπόριο-διανομή, εστίαση, νοικοκυριά) ανέρχεται σε περισσότερους από 2 εκατομμύρια τόνους.

Japanese Coffee Jello

Η International Coffee Day είναι αυτή την Κυριακή και θα φτιάξουμε μια πρωτότυπη συνταγή για ζελέ καφέ που μοιράστηκε η Κορεατοαμερικανίδα Lis Lam στο blog της «The Subversive Table» και μας εντυπωσίασε.

Θα χρειαστούμε:

- 4 φλιτζάνια ζεστό καφέ, δυνατό
- 2 κουταλιές της σούπας ζάχαρη
- 3 κουταλιές της σούπας ζελατίνη σε σκόνη
- 1 κουτί ζαχαρούχο γάλα
- 1 φλιτζάνι γάλα φρέσκο ή εβασπορέ αραιωμένο
- 1 φλιτζάνι κρύο καφέ (προαιρετικά, για εφέ ombre)

Πώς γίνεται:

- Σε ένα μεγάλο μπολ ανακατεύουμε τον ζεστό καφέ, τη ζελατίνη και τη ζάχαρη μέχρι να διαλυθούν εντελώς.

- Αδειάζουμε σε τετράγωνο ταψί 20 εκ. και αφήνουμε στο ψυγείο για τουλάχιστον 6 ώρες, κατά προτίμηση όλη τη νύχτα (δεν χρειάζεται να λαδώσουμε το ταψί).

- Όταν σφίξει τελείως, κόβουμε σε τετράγωνα κομματάκια και τα τοποθετούμε προσεκτικά σε ατομικά ποτήρια ή μικρά μπολ.

- Σε άλλο μπολ, ανακατεύουμε το ζαχαρούχο με το φρέσκο γάλα μέχρι να ομογενοποιηθούν. Βάζουμε γλυκό γάλα στο ψυγείο για 2 ώρες (μπορούμε να το μεταφέρουμε σε μια μικρή κανάτα για το σερβίρισμα).

Πώς σερβίρεται:

Βάζουμε κομμάτια ζελέ σε ατομικά ποτήρια/μπολ. Περιχύνουμε με το παγωμένο γλυκό γάλα και σερβίρουμε αμέσως με κουτάλια και επιπλέον γλυκό γάλα σε κανάτα.

Προαιρετικά: Για το εφέ ombre, γεμίζουμε περίπου τα 3/4 του ποτηριού με γλυκό γάλα. Περιχύνουμε με λίγο επιπλέον καφέ, ανακατεύουμε απαλά και σερβίρουμε.

TIP

Τα κομμάτια ζελέ διατηρούνται στο ψυγείο, καλά σκεπασμένα, για 2-3 ημέρες. Το γλυκό γάλα διατηρείται περισσότερο, περίπου 5-7 ημέρες. Αποθηκεύστε τα σε χωριστά δοχεία και όχι μαζί, καθώς το ζελέ θα χάσει το σχήμα του και θα διαλυθεί.



Skin icing: Το νέο trend στην περιποίηση προσώπου

Το skin icing, αξιοποιώντας τη δύναμη του πάγου, συμβάλλει στην ενίσχυση της κυκλοφορίας, στη μείωση της ερυθρότητας και στην αντιμετώπιση των εξανθημάτων του δέρματος.



Όταν το δέρμα εκτίθεται στον πάγο, η ροή του αίματος μειώνεται στιγμιαία. Στη συνέχεια, όταν το δέρμα θερμαίνεται τα αιμοφόρα αγγεία διαστέλλονται. Η παγοθεραπεία μπορεί να καταπραΰνει το ερεθισμένο ή ευαίσθητο δέρμα. Επίσης, συμβάλλει στην αντιμετώπιση της ερυθρότητας και στη βελτίωση της υφής του δέρματος. Ακόμη, η εφαρμογή του πάγου μπορεί να βοηθήσει ώστε τα προϊόντα περιποίησης να διεισδύσουν πιο αποτελεσματικά.

Πώς γίνεται

Ξεκινάμε με τον συνηθισμένο καθαρισμό του προσώπου μας ώστε να απομακρύνουμε το μακιγιάζ κτλ. Σε στεγνό δέρμα κάνουμε πρώτα μία δοκιμή σε μία μικρή περιοχή, πριν το εφαρμόσουμε σε όλο το πρόσωπο. Πρέπει να βεβαιωθούμε ότι δεν έχουμε κάποια ανεπιθύμητη

αντίδραση. Χρησιμοποιούμε πάγο που τον τυλίγουμε σε μεβράνη ή σε ύφασμα (λεπτό). Κάνουμε μασάζ με κυκλικές κινήσεις απαλά, σε διάφορες περιοχές του προσώπου μας. Καλό είναι να φροντίζουμε αυτή η διαδικασία να μην υπερβαίνει τα 10 λεπτά τη φορά, ώστε να αποφύγουμε την υπερβολική έκθεση στο κρύο. Μετά, μπορούμε να συνεχίσουμε με την καθημερινή ρουτίνα περιποίησης, εφαρμόζοντας τα προϊόντα μας σε δροσερό δέρμα.

Όσοι επιλέγουν το skin icing λένε ότι αισθάνονται το δέρμα τους πιο σφιχτό και ότι μειώνεται η ερυθρότητα. Ακόμη, νιώθουν την επιδερμίδα τους αναζωογονημένη. Θα δοκιμάζατε αυτό το trend;

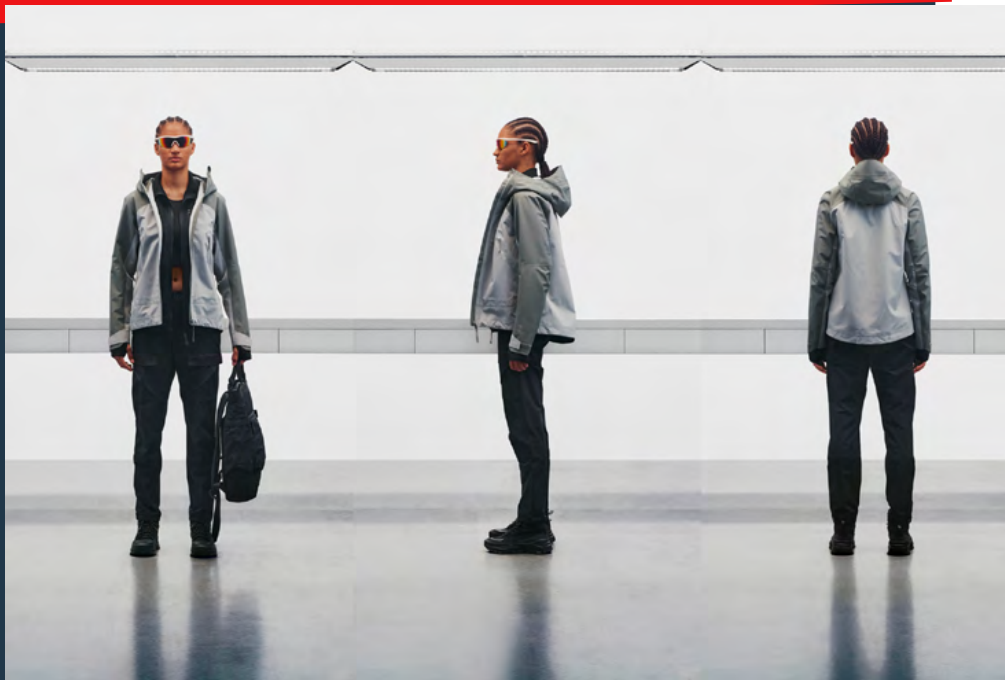


Η&Μ Move: Ο καλύτερος τρόπος να βγεις στην ύπαιθρο, ό,τι κι αν κάνεις

Η ύπαιθρος είναι για όλους: Αυτό είναι το βασικό μήνυμα πίσω από τη νέα συλλογή του Η&Μ Move: μια σειρά από ενδύματα υψηλής απόδοσης για την ύπαιθρο, τεχνικά και πιο βιώσιμα που - με τις προσιτές τιμές τους - φέρνουν πολλά οφέλη και εύκολη πρόσβαση σε υπαίθριες δραστηριότητες.

Αυτό το φθινόπωρο, το Η&Μ Move αμφισβητεί την αντίληψη ότι διαφορετικές δραστηριότητες σε εξωτερικούς χώρους απαιτούν ειδικό εξοπλισμό. Η ανάπτυξη καινοτόμων & εξειδικευμένων υλικών επέτρεψε στο Η&Μ Move να εξερευνήσει περαιτέρω την πεποίθηση ότι μια εξαιρετική λειτουργική γκαρνταρόμπα μπορεί να ξεκλειδώσει έναν κόσμο υπαίθριων δραστηριοτήτων.

Με αυτό, το Η&Μ Move ζητά από τους καταναλωτές να χρησιμοποιούν αυτή τη νέα συλλογή προϊόντων υπαίθριων δραστηριοτήτων όπως κι αν ασκούνται. Είτε πρόκειται για επανασύνδεση σε με τη φύση, επαναφόρτιση σε ορεινές πεζοπορίες ή εξερεύνηση μιας νέας πόλης αυτή τη σεζόν, τα εξωτερικά στρώματα πολλαπλών χρήσεων και οι μοναδικές τεχνολογίες υλικών του Η&Μ Move πρόκειται να εκδημοκρατίσουν το φυσικό μας πεδίο υπαίθριων δραστηριοτήτων και τον τρόπο που τις απολαμβάνουμε. Επιπλέον, θα το κάνουν κυρίως χρησιμοποιώντας ανακυκλωμένα υλικά και άκρως ανταγωνιστικές τιμές.



Σε ποια ηλικία είμαστε πιο ευτυχισμένοι;

Κάντε ένα διάλειμμα από ό,τι κάνετε τώρα και σκεφτείτε: Πότε ήσασταν πιο ευτυχισμένοι στη ζωή σας μέχρι τώρα;

Πρόσφατη έρευνα που δημοσιεύθηκε στο ακαδημαϊκό περιοδικό Psychological Bulletin δείχνει πως μέχρι τα 9 μας χρόνια είμαστε χαρούμενοι και η ικανοποίησή μας από τη ζωή αρχίζει να μειώνεται μέχρι τα 16 μας. Πηγαίνοντας προς την εφηβεία η ευτυχία μας καθορίζεται κυρίως από την επιτυχία μας τόσο στο σχολείο (επιδόσεις) όσο και στις σχέσεις με τους συνομηλίκους. Όταν ενηλικιωνόμαστε η ευτυχία μας συνδέεται περισσότερο με τα επαγγελματικά μας και με υλικά αγαθά. Στην τρίτη ηλικία εκτιμάμε τα ουσιαστικά και απλά... Πού καταλήγει η έρευνα; Αφού εξέτασαν την εμπειρία 460.902 συμμετεχόντων, διαπιστώθηκε ότι η ευτυχία των ανθρώπων αυξανόταν από τα 60 μέχρι τα 70, ενώ άρχιζε να μειώνεται ξανά μέχρι την ηλικία των 96 ετών. Μήπως να μην περιμένουμε μέχρι τα 60 αλλά να εστιάσουμε στα απλά αλλά ουσιαστικά;



Το πολυβραβευμένο mezcal μάς ταξιδεύει στις περιοχές της Αθήνας και μας εμπνέει να εξερευνήσουμε περισσότερο

Σε μία πόλη ζωντανή που σε καλεί να την εξερευνήσεις, φέτος ανακαλύπτουμε το The Lost Explorer mezcal και το δοκιμάζουμε στα πιο hot spots της Αθήνας.

Το The Lost Explorer, ένα premium και ξεχωριστό mezcal, απευθύνεται στους γνήσιους λάτρεις του. Αναδεικνύει την αγαυή μέσα από την απαλή Esradín, την ισορροπημένη Tobalá και την εκλεπτυσμένη γεύση της Salmiana, τρεις ποικιλίες που μας μυούν στον ξεχωριστό κόσμο του mezcal.

Η μοναδική φιάλη του, φτιαγμένη από 50% ανακυκλωμένα υπολείμματα κρυστάλλου, με πώμα από φυσικό πιστοποιημένο ξύλο και με βιοδιασπώμενο φυσικό κερί μέλισσας από το Μεξικό, είναι ένα μέρος των πρωτοβουλιών βιωσιμότητας και του σεβασμού προς τη γη σε κάθε βήμα της διαδικασίας.

Για εσάς που είστε "Curious explorers", ανακαλύψτε το στα παρακάτω μαγαζιά: Στον Πειραιά στα The Art Of Bragi, CHE Cocina y Barra Sudamericana, King George XIV, Barong. Στου Ψυρρή στα Six Dogs, Buena Vista Social Bar. Στο Σύνταγμα στα Lobby Athens, Barro Negro. Στο Κολωνάκι στο Ruins και Noah. Στους Αμπελόκηπους στο Balthazar Bar. Στα Πετράλωνα στο Κλουβί. Στο Κουκάκι στο Μπελ Ρεϋ. Στον Χολαργό στα Chilangos, Cornell. Στη Νέα Φιλαδέλφεια στα Barsol, Cinco De Mayo, Baratin, Libertine, Κίτρινη Γκαζόζα. Στην Κηφισιά στο Buba Bistrot Exotique. Στο Χαλάνδρι στο Picasso. Στη Γλυφάδα στο Mosaiko και στο OPUS Inner Pleasure. Στη Βούλα Notos Lounge και στο Χαϊδάρι στο Chicos Tequileria Mexicana.



Press Room

Beauty & Fashion edition

Κέρδισε ξανά τις εντυπώσεις η Athens Fashion Trade Show

ATHENS
FASHION
TRADE
SHOW



Με επιτυχία ολοκληρώθηκε η εμπορική έκθεση μόδας, Athens Fashion Trade Show, στο εκθεσιακό κέντρο Metropolitan Expo. Από τις 21 έως τις 24 Σεπτεμβρίου, 213 brands από τον χώρο της μόδας παρουσίασαν τις επικρατέστερες τάσεις για τον Χειμώνα 2023 και το Καλοκαίρι 2024.

Εκθέτες, σχεδιαστές, νέοι δημιουργοί καθώς και σπουδαστές από τις κορυφαίες σχολές μόδας στην Ελλάδα, έδειξαν τις τελευταίες τάσεις για τις ερχόμενες σεζόν.

Ανάμεσα στις παρουσίες που έκλειψαν τις εντυπώσεις ήταν και η Ένωση Ελλήνων Σχεδιαστών Μόδας. Οι σχεδιαστές - μέλη που πήραν μέρος στην Athens Fashion Trade Show ήταν οι: ο Γιώργος Ελευθεριάδης, η Λιάνα Καμπά, η Ιωάννα Κουρμπέλα, η Ορσαλία Παρθένη, ο Γιάννης Τόγκος με το brand Kathy Heyndels, ο Κωνσταντίνος Τσιγαρός και ο Βασίλης Ζούλιας, οι οποίοι παρουσίασαν τις νέες τάσεις και τις συλλογές τους για το καλοκαίρι 2024.



Το ανανεωμένο brunch menu του Matsuhisa Athens καθιστά το εστιατόριο ως τον κορυφαίο προορισμό για το brunch του Σαββατοκύριακου

Τα Σαββατοκύριακα στον Αστέρα Βουλιαγμένης είναι αφιερωμένα στις ελκυστικές γεύσεις της παγκοσμίου φήμης κουζίνας του Nobu, με το ανανεωμένο brunch menu του Matsuhisa Athens να καλεί τους λάτρεις των high-end γεύσεων σε μια μοναδική γαστρονομική εμπειρία.

Ο Τόνυ Βρατσάνος, Executive Sushi Chef του εστιατορίου, και ο Θωμάς Κουράκος, Executive Chef, υπογράφουν το νέο brunch menu του Matsuhisa Athens με signature πιάτα και δημιουργίες που συνδυάζουν ιδανικά τις ιαπωνικές επιρροές με την έννοια του brunch.

Από το Wagyu Katsu Sando μέχρι το Skirt Steak Black Angus και το Donburi με chirashi, σολομό ή τόνο, το ανανεωμένο μενού υπόσχεται να κατακτήσει ακόμα και τους πιο απαιτητικούς ουρανίσκους.

Το άνετο περιβάλλον του Matsuhisa Athens, η ανεμπόδιστη θέα στο υπέροχο γαλάζιο της Αθηναϊκής Ριβιέρας και ένα μενού υψηλών προδιαγραφών θα μνησούν τους επισκέπτες σε ένα μοναδικό brunch experience.

Άννα Πολιτκόφσκαγια - ένα θεατρικό υπόμνημα



Μετά την επιτυχημένη της παρουσίαση στην Κύπρο, την προηγούμενη θεατρική σεζόν, η παράσταση Άννα Πολιτκόφσκαγια - ένα θεατρικό υπόμνημα της ομάδας Campos Culture and Arts έρχεται και στην Αθήνα, για δύο μόνο παραστάσεις, στις 23 και 24 Οκτωβρίου, στο Ίδρυμα Μιχάλης Κακογιάννης. Πρόκειται για μια παράσταση-ντοκουμέντο, που μιλάει για την πραγματική ιστορία της ατρόμητης Ρωσίδας δημοσιογράφου Άννας Πολιτκόφσκαγια (1958 - 2006), μέσα από μία αγωνιώδη και καταγιστική ροή εικόνων και ιστορικών γεγονότων. Βασισμένο σε ρεπορτάζ, συνεντεύξεις και συνομιλίες της δημοσιογράφου, το έργο του θεατρικού συγγραφέα Στέφανο Μασσίни (βραβευμένου με Tony το 2022 για το έργο του Η τριλογία των Λήμαν Μπράδερς), αναπόφευκτα εγείρει παραλληλισμούς με γεγονότα που βιώνουμε σήμερα, όπως την εισβολή στην Ουκρανία και τις παρακολουθήσεις δημοσιογράφων.

Ίδρυμα Μιχάλης Κακογιάννης - Ειδικά Διαμορφωμένος Υπόγειος Χώρος, Πειραιώς 206, Ταύρος

Δευτέρα 23 και Τρίτη 24 Οκτωβρίου, 20:30

Διάρκεια: 80 λεπτά

Είσοδος δωρεάν, με κράτηση θέσης στο: www.mcf.gr

Κώστας Στοφόρος

ΤΟ ΤΕΛΟΣ ΤΟΥ ΠΑΙΧΝΙΔΙΟΥ;

Περιπέτεια στο Αιγαίο



ΤΟ ΤΕΛΟΣ ΤΟΥ ΠΑΙΧΝΙΔΙΟΥ; Περιπέτεια στο Αιγαίο

Χριστούγεννα και η παρέα επιστρέφει στη Λέρο. Από τότε που ανακάλυψαν τον Κώδικα της Λέρου, τα παιδιά έχουν ζήσει πολλές περιπέτειες. Μεγάλωσαν και ωρίμασαν μέσα από αυτές.

Όλα αρχίζουν ειδυλλιακά. Ακόμη και η πάντα μόνη Αντιγόνη φαίνεται να βρίσκει κάποιον που της ταιριάζει. Η παρέα οργανώνει μια όμορφη κρουαζιέρα στα γύρω νησιά. Όμως ο εχθρός караδοκεί και όλα θα πάρουν αναπάντεχη τροπή. Μια δολιοφθορά. Ένα ναυάγιο. Άραγε θα τα βγάλουν πέρα αντιμετώπι με τα στοιχεία της φύσης; Παιδιά και γονείς θα ζήσουν τις πιο δύσκολες και δραματικές στιγμές της ζωής τους. Ήρθε άραγε η ώρα για το τέλος του παιχνιδιού; Από τις εκδόσεις ΚΕΔΡΟΣ.

Μιλώντας για το σεξ σήμερα

ΤΙ ΧΡΕΙΑΖΕΤΑΙ
ΝΑ ΓΝΩΡΙΖΟΥΝ
ΤΑ ΠΑΙΔΙΑ ΚΑΙ ΠΩΣ
ΝΑ ΤΟΥΣ ΜΙΛΗΣΕΤΕ
ΗΛΙΚΙΕΣ 4-18 ΕΤΩΝ

Μιλώντας για το σεξ σήμερα

SALEEMA NOON & MEG HICKLING

GORDON
HELLAS

KAKTOS

Δεν είστε σίγουροι ποιες και πόσες πληροφορίες πρέπει να δώσετε στα παιδιά σας σχετικά με το σεξ και τη σεξουαλική τους υγεία; Μήπως φοβάστε τις ερωτήσεις τους; Ή αμφιβάλλετε για το κατά πόσο οι δικές σας πιθανές απαντήσεις είναι και οι «σωστές»; Οι συγγραφείς του βιβλίου Μιλώντας στα παιδιά για το σεξ κατανοούν όλους αυτούς τους φόβους και τις ανησυχίες που αντιμετωπίζουν οι γονείς όταν συζητούν τέτοια ευαίσθητα θέματα με τα παιδιά τους. Με κοινή εμπειρία 50 χρόνων στην εκπαίδευση γύρω από τη σεξουαλική υγεία, η Μεγκ Χίκλινγκ και η Σαλίμα Νουν παρέχουν στους γονείς, αλλά και στα παιδιά από την προσχολική ηλικία μέχρι την εφηβεία, έναν έξυπνο και πρωτοποριακό οδηγό με σύγχρονες και πρακτικές πληροφορίες γύρω από το σεξ και την επιστήμη του σώματος.

Το βιβλίο αναφέρεται σε θέματα όπως:

- Έμφυλη ταυτότητα και στερεότυπα
- Σεξουαλική ποικιλία
- Σεξουαλική συναίνεση
- Παρενόχληση και εκφοβισμός
- Ανατομία και λειτουργία του ανθρώπινου σώματος
- Χτίζοντας μια υγιή εικόνα σώματος
- Διαδίκτυο και ασφάλεια
- Διαχείριση των επιρροών από τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης
- Πορνογραφία
- Υγιείς αποφάσεις γύρω από το σεξ
- Σεξουαλικές σχέσεις και υγιή όρια
- Σεξουαλική υγεία για παιδιά και εφήβους με αναπηρία

Το βιβλίο είναι ένας ολοκληρωμένος οδηγός σεξουαλικής διαπαιδαγώγησης για γονείς και εκπαιδευτικούς.

quote of the day

"FOOD WASTE IS A SYMPTOM OF A WASTEFUL SOCIETY."

Dana Gunders

Γιορτάζουν!

29/9

Κυριακός

30/9

Στρατόνικος, Στρατονίκιος

1/10

Ανανίας, Θηρέσιος, Θηρεσία, Ρωμανός, Ρωμανή



29 Σεπτεμβρίου

- > Διεθνής Ημέρα Ενημέρωσης για την Απώλεια και τη Σπατάλη του Φαγητού
- > Urban National Wildlife Refuge Day

tip of the day



"You waste life when you waste good food."

Katherine Anne Porter

30 Σεπτεμβρίου

- > Διεθνής Ημέρα Μετάφρασης
- > National Love People Day
- > Save Your Photos Day

1 Οκτωβρίου

- > Παγκόσμια Ημέρα Καφέ
- > Παγκόσμια Ημέρα Ηλικιωμένων
- > Παγκόσμια Ημέρα Χορτοφαγίας