



BY APPOINTMENT TO
THE ROYAL DANISH COURT

TUBORG

YOUR MOMENTS!

'Οφως σου βγει!

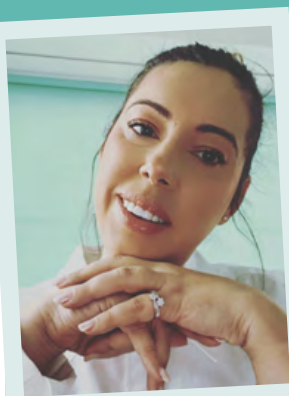


SAY *yes* to the **press**
YOUR DAILY ONLINE MAGAZINE



**ΕΙΣΤΕ ΕΤΟΙΜΟΙ ΓΙΑ...
ΤΥΠΩΜΕΝΕΣ ΓΕΙΤΟΝΙΕΣ;**

Good morning SayYessers!



Φτιάξε καφέ να στα πω...

Καλημέρα **SayYesser!!!**

Ίσως κάπου έχεις ακούσει, ίσως κάπου έχεις διαβάσει ξανά το παρακάτω όμως θεωρώ πως η επανάληψη πολλές φορές -ειδικά όταν πρόκειται για αφύπνιση συνείδησης, δεν έβλαψε ποτέ κανέναν.

Έχεις λοιπόν 2 βατραχάκια. Πάρνεις το ένα και το ρίχνεις σε μία κατσαρόλα με βραστό νερό. Το βατραχάκι σοκάρεται και θέλει αμέσως να δραπετεύσει από 'κει μέσα γιατί δεν του αρέσει, πονάει και νιώθει άβολα. Οπότε χωρίς να το σκεφτεί καθόλου παίρνει φόρα και πηδάει έξω από το βραστό νερό για να σωθεί. Ήρθε η σειρά για το δεύτερο βατραχάκι. Το παίρνουμε και αυτό και το βάζουμε σε μία κατσαρόλα με νερό σε θερμοκρασία δωματίου. Ανάβουμε το μάτι της κουζίνας και το νερό αρχίζει να ζεσταίνεται σιγά σιγά. Αυτό γίνεται τόσο σταδιακά που ο βάτραχος δεν καταλαβαίνει ότι σε λίγο θα ξεκινήσει να βράζει αλλά αντιθέτως νιώθει πολύ άνετα και αρχίζει να απολαμβάνει τη ζέστη. Όσο η θερμοκρασία του νερού ανεβαίνει σταδιακά, το βατραχάκι πείθει τον εαυτό του πως λίγη ζέστη παραπάνω δεν έβλαψε κανέναν, οπότε αφήνεται και απλά συνεχίζει να βράζει... ώσπου στο τέλος πεθαίνει, "εξατμίζεται", εξαφανίζεται...

Το ίδιο συμβαίνει και στη ζωή μας. Εμείς είμαστε τα βατραχάκια. Όταν κάτι μας συμβαίνει απότομα έχουμε την αντίληψη να αναγνωρίσουμε το συναίσθημα που μας προκαλείται, δηλαδή αν αυτό που μόλις συνέβη μας αρέσει ή όχι. Και τότε αποφασίζουμε ακαριαία για την επόμενη κίνησή μας. Όμως δυστυχώς τις περισσότερες μέρες της ζωής μας, τις περνάμε σαν το δεύτερο βατραχάκι, μέσα σε μία κατσαρόλα με νερό που βράζει σταδιακά. Καιγόμαστε και δεν το καταλαβαίνουμε, γιατί ενώ στην αρχή απολαμβάνουμε τη ζέστη και την άνεση που μας προσφέρει η υψηλή θερμοκρασία στην πορεία τσουρουφλιζόμαστε και το τέλος μας μοιάζει αναπόφευκτο. Ο κόσμος γύρω μας δεν είναι αγγελικά πλασμένος και υπάρχουν πολλοί επιτήδειοι εκεί έξω που θέλουν να σε βαλτώσουν και ύστερα να σε "εξαφανίσουν".

Tip of the Day: Μην είσαι έρμαιο των καταστάσεων. Μην αφήνεις τους άλλους να ρυθμίζουν τη ζωή σου όπως θα ρύθμιζες τη θερμοκρασία σε μία κατσαρόλα. Μην επαναπαύεσαι και μην εφησυχάζεις. Μάθε να αναγνωρίζεις τα σημάδια γύρω σου και αν παρατηρήσεις οποιαδήποτε αλλαγή - ακόμα και την πιο μικρή λεπτομέρεια που ενδέχεται να σε βλάψει, απλά πήδα έξω από το καυτό νερό για να σωθείς. Να είσαι έξυπνος στη ζωή σου, διορατικός... Οι ευφυείς άνθρωποι λύνουν τα προβλήματά τους, οι μεγαλοφύεις τα προβλέπουν...

Claire Styliara
Chief of SayYessers

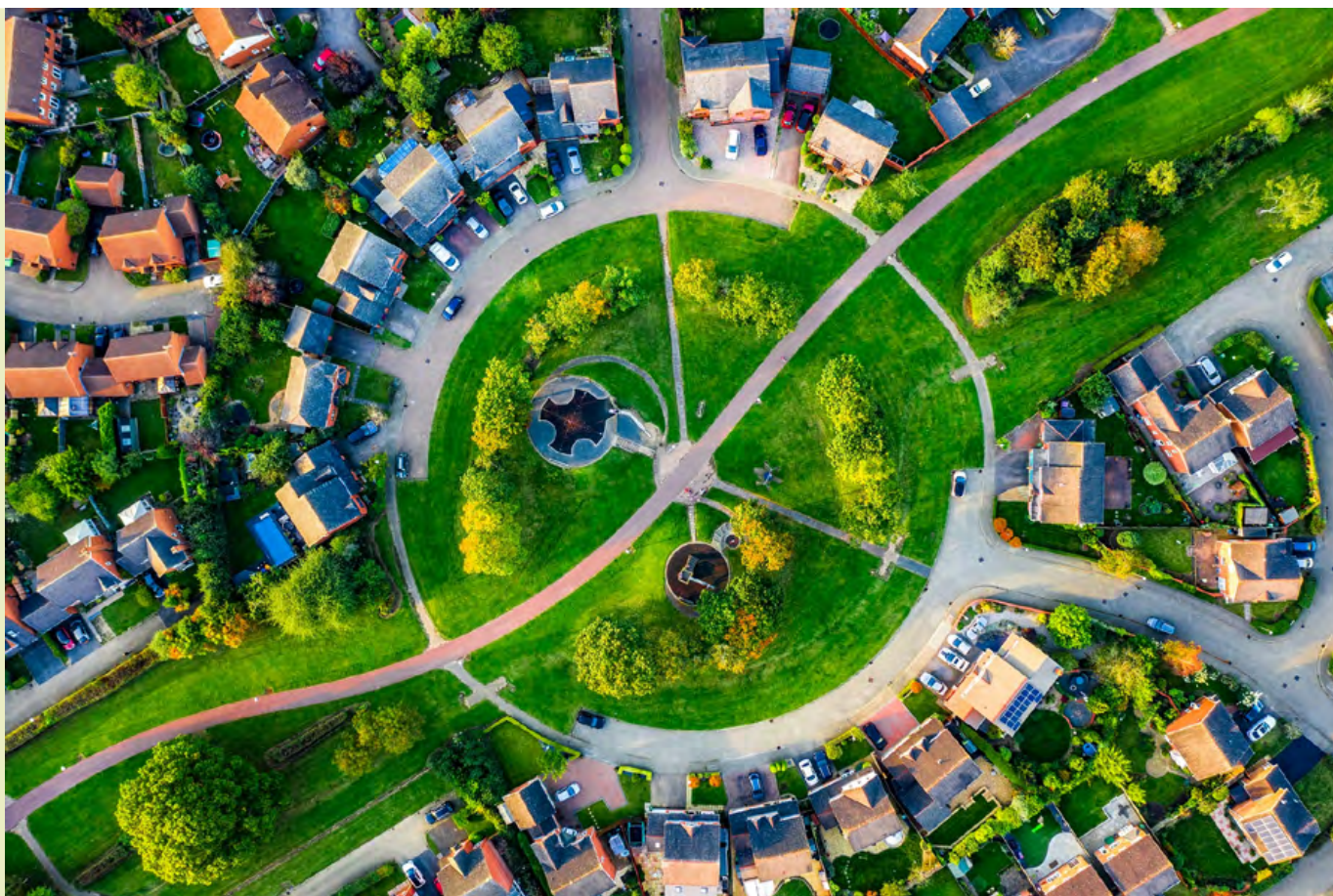


Μπορείς να με βρεις στο Viber, στο WhatsApp και στο email μου με ένα κλικ!

Είστε έτοιμοι για... τυπωμένες γειτονιές;



Θυμάστε τον 3D εκτυπωτή που έχτιζε ολόκληρα σπίτια; Αυτά ανήκουν στο παρελθόν...
τώρα ένας εκτυπωτής μπορεί να χτίζει γειτονιές!



Φυσικά μιλάμε για έναν τεράστιο εκτυπωτή που έχει τη δυνατότητα να τυπώνει κτήρια ή άλλα πολύ μεγάλου μεγέθους αντικείμενα εκχύνοντας θερμοπλαστικά πολυμερή. Και υπάρχει κάτι πολύ θετικό για το "πράσινο" μέλλον του πλανήτη μας: Θα μπορούσε να μειώσει σημαντικά το περιβαλλοντικό αποτύπωμα του κατασκευαστικού κλάδου.

Γυρίζουμε στο όχι και τόσο μακρινό 2019. Τότε, το Πανεπιστήμιο του Μέιν στις ΗΠΑ είχε καταφέρει να μπει στο Βιβλίο των Ρεκόρ Guinness για τον μεγαλύτερο εκτυπωτή τριών διαστάσεων στον κόσμο. Μάλιστα ήταν εντυπωσιακό ότι είχε χτίσει μια πειραματική κατοικία 55 τετραγωνικών μέτρων σε χρόνο-ρεκόρ. Τώρα το Πανεπιστήμιο του Μέιν έκανε ένα βήμα - ή μάλλον ένα άλμα ακόμα... εγκαινιάζοντας έναν πολύ μεγαλύτερο εκτυπωτή, ο οποίος θα μπορούσε να χτίζει τις μελλοντικές μας γειτονιές!

Το Factory of the Future 1.0, είναι τέσσερις φορές μεγαλύτερο συγκριτικά με την προηγούμενη εκδοχή!

Εννοείται ότι και αυτό μπορεί να τυπώνει κτήρια ή άλλα μεγάλα αντικείμενα εκχύνοντας θερμοπλαστικά πολυμερή με ίνες ξύλου, όπως δήλωσε στο Associated Press ο Χαμπίμπ Νταγκέρ, διευθυντής του εργαστηρίου όπου στεγάζονται και τα δύο μηχανήματα.





Σχεδιάζοντας το μέλλον

Ωστόσο, το πολύ εξελιγμένο Factory of the Future 1.0 ενσωματώνει νέους αισθητήρες και διαθέτει μεγαλύτερη υπολογιστική ισχύ. Επιπρόσθετα, είναι αξιοσημειωτό ότι λειτουργεί με τεχνητή νοημοσύνη. Το πλαίσιο του εκτυπωτή καταλαμβάνει ένα μεγάλο κτήριο στην πανεπιστημιούπολη του Μείν και μπορεί να χτίζει αντικείμενα διαστάσεων 29 επί 10 επί 5,5 μέτρα, εκχύνοντας έως και 230 κιλά πολυμερούς ανά ώρα. Μάλιστα τώρα η ερευνητική ομάδα ετοιμάζει έναν ακόμα μεγαλύτερο εκτυπωτή, που πρόκειται να εγκατασταθεί σε νέο κτήριο που σχεδιάζει το πανεπιστήμιο.



Τυπώνοντας... πράσινες γειτονιές!

Ο τρόπος και τα υλικά κατασκευής θα μπορούσαν να περιορίσουν το περιβαλλοντικό αποτύπωμα του κατασκευαστικού κλάδου. Και αυτό είναι ιδιαίτερα σημαντικό αν αναλογιστούμε ότι ο κατασκευαστικός κλάδος είναι υπεύθυνος για το ένα τρίτο των παγκόσμιων εκπομπών αερίων του θερμοκηπίου. Αυτό συμβαίνει κυρίως επειδή χρησιμοποιείται ευρύτατα σιμέντο και σίδηρος, η παραγωγή των οποίων είναι πολύ ενεργοβόρα.

Και πάλι από την αρχή...

Σκεφτείτε ένα σπίτι ανακυκλώσιμο! Που τυπώνεται και κάποια στιγμή "γκρεμίζεται" και μετά ανακυκλώνεται. Και πάμε να τυπώσουμε το επόμενο, έχοντας τη δυνατότητα επαναχρησιμοποίησης τμημάτων του παλιού! Πόσο μπροστά...



Πρώτο και πάλι στην Ευρώπη το αεροδρόμιο της Αθήνας στα βραβεία Routes Europe 2024!

Στην κορυφή της Ευρώπης βρέθηκε ξανά το αεροδρόμιο της Αθήνας, με τις ψήφους των αεροπορικών εταιρειών!

Στη φετινή μεγαλύτερη ετήσια συνάντηση του κλάδου των ευρωπαϊκών αερομεταφορών «Routes Europe 2024» (22-24 Απριλίου) που έγινε στο Άαρχους, στη Δανία, το αεροδρόμιο της Αθήνας κατέκτησε ξανά την πρώτη θέση για τη στρατηγική μάρκετινγκ και τις ενέργειές του για την ανάπτυξη της αγοράς της Αθήνας, στην κατηγορία άνω των 20 εκατομμυρίων επιβατών!

Τα βραβεία Routes είναι μοναδικά στο είδος τους, καθώς η ψήφος και η

διαδικασία απόφασης ανήκουν αποκλειστικά στις αεροπορικές εταιρείες, οι οποίες επιβραβεύουν την αριστεία στην αεροπορική ανάπτυξη παγκοσμίως.

Η φετινή διάκριση είναι ακόμα πιο εντυπωσιακή, καθώς στην ίδια κατηγορία με το αεροδρόμιο της Αθήνας ήταν υποψήφια για διάκριση τα αεροδρόμια: Istanbul IGA, Rome Fiumicino, Brussels Airport, και Vienna Airport.

Η φετινή υποψηφιότητα του αεροδρομίου, που κέρδισε τις εντυπώσεις και στο δημιουργικό σκέλος εστιάζοντας στην τέχνη της στρατηγικής αλλά και στη «μεγάλη σκακιέρα» του ευρύτερου χώρου των διεθνών αερομεταφορών, παρουσίασε τα εντυπωσιακά -σε ευρωπαϊκό επίπεδο- αναπτυξιακά επιτεύγματα της αγοράς της Αθήνας: Το 2023 διακινήθηκαν συνολικά μέσω του αεροδρομίου της Αθήνας 28,17 εκατ. επιβάτες, επίδοση αυξημένη κατά 24% σε σύγκριση με το 2022 και κατά 10,2% σε σύγκριση με το 2019, ενώ και το πρώτο τρίμηνο του 2024, η ανοδική τάση της κίνησης είναι θεαματική, καταγράφοντας επιδόσεις αυξημένες κατά 16,5% σε σχέση με την αντίστοιχη περίοδο πέρυσι.



Η νικήτρια ομάδα του αεροδρομίου της Αθήνας! Από αριστερά: Λεωνίδας Ραυτόπουλος, Ελπινίκη Πέτρου, Τζένη Βαλλιάνου, Ιωάννα Παπαδοπούλου, Γιάννης Νόβας

Παράλληλα, στο δίκτυο του Διεθνούς Αερολιμένα Αθηνών έχουν προστεθεί για το καλοκαίρι του 2024, 5 νέοι προορισμοί, 8 επιπλέον αεροπορικές εταιρείες και 19 επιπρόσθετα δρομολόγια σε υφιστάμενες συνδέσεις.

Η Ιωάννα Παπαδοπούλου, Διευθύντρια Επικοινωνίας & Μάρκετινγκ του Διεθνούς Αερολιμένα Αθηνών δήλωσε:

«Η σπουδαία πρώτη θέση στα ιδιαίτερα ανταγωνιστικά βραβεία Routes Europe μας χαροποιεί ιδιαίτερα και αποτελεί ένα ισχυρό κίνητρο για να συνεχίσουμε να δουλεύουμε σκληρά για τη διασυνδεσιμότητα του αεροδρομίου και της πόλης μας! Η διάκριση αυτή μας τιμά ιδιαίτερα, καθώς προέρχεται από την ψήφο των άμεσων συνεργατών μας, των αεροπορικών εταιρειών, οι οποίες αφενός αναγνωρίζουν την εντυπωσιακή δυναμική της Αθήνας το 2023, και αφετέρου επιβραβεύουν την αμέριστη συνδρομή και την υποστήριξη του αεροδρομίου καθώς αναπτύσσονται περαιτέρω στην αγορά μας!

Και βέβαια, ένα θερμό ευχαριστώ στους συνεργάτες μου, στην ομάδα αεροπορικού μάρκετινγκ, για μια πραγματικά ομαδική προσπάθεια με εξαιρετικό αποτέλεσμα!»

Ηπειρώτικα Αυγά: Ανάπτυξη μέσα από στρατηγικές επενδύσεις και καινοτομία σε προϊόντα



Τα Ηπειρώτικα Αυγά παρουσίασαν το δεκαετές επενδυτικό πλάνο της εταιρίας, όσων έχουν υλοποιήσει μέχρι σήμερα, αλλά και όσων προγραμματίζουν για την επόμενη πενταετία σε έναν χώρο υψηλής γαστρονομίας της ομάδας Alchemy of Flavors στο Κουκάκι, την Τετάρτη 24 Απριλίου 2024.

Η 3 η γενιά της οικογένειας των Ηπειρώτικων Αυγών συνεχίζει το όραμα του ιδρυτή της 62 χρόνια μετά, δίνοντας στο αυγό ονομασία προέλευσης και ισχυροποιώντας τη θέση της στην αγορά, μέσα από σημαντικές επενδύσεις και δημιουργία καινοτόμων προϊόντων. Διαθέτοντας 7 πτηνοτροφεία στο Μπιζάνι και 5 πτηνοτροφεία παραγωγής cage-free στο Καλπάκι, αγγίζει σε παραγωγή τα 250 χιλιάδες αυγά ημερησίως, κατέχοντας το 10% του μεριδίου της ελληνικής παραγωγής αυγού και το 45% της ελληνικής αγοράς παστεριωμένων, ενώ παράλληλα ενισχύει διαρκώς την εξαγωγική της δυναμική έχοντας παρουσία στα Βαλκάνια, την Κύπρο και τις χώρες της Ανατολικής Ευρώπης.



πλέον για τα πεπραγμένα μας και για όσα μας τοποθετούν επάξια στη θέση ενός σημαντικού κοινωνικού εταίρου για την ελληνική οικονομία, την κοινωνία και το περιβάλλον. Στόχος μας να αποτελούμε πρότυπο, όχι μόνο για την αξία των προϊόντων μας, αλλά και για την ορθή διαχείριση και λειτουργία της εταιρίας μας».

info

Η ιστορία της εταιρίας ξεκινά το 1962 στα Ιωάννινα. Τότε ο ιδρυτής της, πιστεύοντας στο μέλλον της πτηνοτροφίας στη χώρα μας κατασκεύασε τον πρώτο θάλαμο παραγωγής με 3.000 όρνιθες. Σήμερα οι όρνιθες αγγίζουν τις 300.000, τα αυγά των οποίων φτάνουν σε 24 ώρες σε όλη την Ελλάδα!

Ήξερες ότι...

Τα αυγά είναι εξαιρετική πηγή χολίνης. Πρόκειται για ένα πολύτιμο θρεπτικό συστατικό για την υγεία των κυττάρων και του εγκεφάλου μας.



Ο κ. Παναγιώτης Φραγκούλης, Αντιπρόεδρος των Ηπειρώτικων Αυγών, δήλωσε σχετικά: «Υποδεχθήκαμε με ιδιαίτερη χαρά και τιμή συνεργάτες και φίλους, για να μοιραστούμε μαζί τους όσα έχουμε καταφέρει και όσα σχεδιάζουμε στο άμεσο μέλλον, αλλά και για να γευτούμε γαστρονομικές δημιουργίες με πρωταγωνιστή τα προϊόντα μας. Είμαστε ιδιαίτερα υπερήφανοι που εκτός από το όραμά μας για το μέλλον, μπορούμε να μιλάμε





Το μενού έχει... Φριτάτα με λουκάνικα και πιπεριές!

Το πρωινό συναντά το δείπνο! Κάτι ανάμεσα σε ομελέτα και πίτσα, που σημαίνει ότι είναι εξίσου απολαυστική για οποιαδήποτε ώρα της ημέρας. Πάμε να φτιάξουμε εύκολη και νόστιμη ιταλική φριτάτα.

Θα χρειαστούμε:

- 12 μεγάλα αυγά
- 1/4 κούπας ψιλοκομμένα φύλλα φρέσκου βασιλικού και έξτρα για το σερβίρισμα
- 1/4 κούπας γάλα πλήρες
- 1/2 κ.γ. αλάτι
- 1/4 κ.γ. πιπέρι
- 2 κ.σ. ελαιόλαδο
- 1 μέτρια κόκκινη πιπεριά (χωρίς τα σπόρια) κομμένη σε φέτες
- 1 μικρό κρεμμύδι κομμένο σε φέτες
- 1/2 κιλό πικάντικο ή γλυκό ιταλικό λουκάνικο (χωρίς το εξωτερικό περιβλήμα) κομμένο σε μικρά κομμάτια
- 2 κούπες σάλτσα ντομάτας με μυρωδικά (ή έτοιμη σάλτσα για πίτσα)
- 200 γρ. τριμμένη μοτσαρέλα

Πώς γίνεται:

- Προθερμαίνουμε τον φούρνο στους 230 βαθμούς. Σε ένα μπολ χτυπάμε τα αυγά, τον βασιλικό, το γάλα, το αλάτι και το πιπέρι. Σε αντικολλητικό τηγάνι 26 εκ. (κατάλληλο και για φούρνο), ζεσταίνουμε το λάδι σε μέτρια προς δυνατή φωτιά. Προσθέτουμε την πιπεριά και το κρεμμύδι και ανακατεύουμε περιστασιακά, μέχρι να μαλακώσουν (περίπου 3 λεπτά).
- Σπρώχνουμε τα λαχανικά στη μία πλευρά του τηγανιού και βάζουμε τα λουκάνικα στην άλλη πλευρά. Ανακατεύουμε κάθε τόσο μέχρι τα λουκάνικα να ροδίσουν και να ψηθούν (περίπου 5-6 λεπτά). Προσθέτουμε το μείγμα των αυγών. Ανακατεύουμε προσεκτικά με μια σπάτουλα και "ξύνοντας" απαλά τον πάτο και τις πλευρές του τηγανιού, βοηθάμε να ψηθούν και να πήξουν τα αυγά.
- Στο τέλος, στρώνουμε ομοιόμορφα το μείγμα στο τηγάνι. Μεταφέρουμε το τηγάνι στον προθερμασμένο φούρνο και ψήνουμε για 4-5 λεπτά μέχρι να ροδίσει. Βγάζουμε από το φούρνο, απλώνουμε τη σάλτσα ντομάτας, πασπαλίζουμε με μοτσαρέλα και συνεχίζουμε το ψήσιμο μέχρι να λιώσει και να αφρατέψει το τυρί, για 4-5 λεπτά ακόμα.
- Έτοιμο! Αφήνουμε να κρυώσει λίγο, πασπαλίζουμε με βασιλικό και σερβίρουμε.

TIP

Για πιο ελαφριά εκδοχή, χρησιμοποιούμε μανιτάρια αντί για λουκάνικο.



Νέο διαφημιστικό σποτ από την Tuborg, με πρωταγωνιστή τον Γιώργο Μπένο, υπό τους ρυθμούς της «Ανισόπεδης Ντίσκο»

Η κορυφαία μάρκα Tuborg, αγαπημένη επιλογή καταναλωτών και bartenders, επανέρχεται φέτος δυναμικά με «ολόφρεσκη» τηλεοπτική καμπάνια και ολοκαίνουρια δροσιστική γεύση, με το Mango-Passionfruit mixer! Το νέο διαφημιστικό σποτ της Tuborg εκτυλίσσεται με φόντο το urban τοπίο της Αθήνας και της αθηναϊκής καλοκαιρινής νύχτας, υπό τους ρυθμούς του εξαιρετικά δημοφιλούς κομματιού «Ανισόπεδη Ντίσκο», του Pan Pan!

Ο πρωταγωνιστής του νέου τηλεοπτικού σποτ, ο δημοφιλής θεατρικός και τηλεοπτικός ηθοποιός, Γιώργος Μπένος, εμφανίζεται να κυκλοφορεί στο κέντρο της πόλης, τόσο σε iconic σημεία όσο και σε hidden gems, να συναντά γνωστούς και φίλους, και μαζί να δημιουργούν τις δικές τους μοναδικές στιγμές, παρέα με την Tuborg!

Σε μία καθημερινότητα που μας δεσμεύει με προγράμματα, υποχρεώσεις και ρουτίνα, η Tuborg, μέσα από τη νέα της ταινία, μας υπενθυμίζει να αγκαλιάζουμε περισσότερο τον αυθορμητισμό μας, να ενδίδουμε λίγο συχνότερα στην ανεμελιά και

μας καλεί να ζούμε την κάθε μας στιγμή στο έπακρο, απλά και αβίαστα! Και κάπως έτσι, η κάθε μέρα μας γίνεται πιο πολύχρωμη και φωτεινή, μαζί φυσικά με τη δροσιστική γεύση της Tuborg! Στο πλαίσιο του σποτ, πρωταγωνιστικό ρόλο έχει και η νέα γεύση της Tuborg, MangoPassionfruit, ενώ δεν θα μπορούσαν να λείπουν και οι άλλες δύο αγαπημένες γεύσεις: Pink Grapefruit & Σαγκουίνι και Ανανάς-Λάιμ & Δυόσμος, που έχουν κατακτήσει την καρδιά των καταναλωτών και ξεχωρίζουν για τη δροσιστική γεύση και την έντονη σπιρτάδα του ανθρακικού τους. Όλη η σειρά των Tuborg mixers έχει χυμούς φρούτων και είναι ιδανική ως επιλογή αναψυκτικού αλλά και ως συνδυασμός με αλκοόλ σε μοναδικά cocktails! Tuborg your Moments!

[Δείτε το νέο τηλεοπτικό σποτ.](#)



Ήξερες ότι...

Η πανσέληνος χαλάει τον ύπνο μας!



Έρευνες έχουν δείξει ότι όταν έχει πανσέληνο κάνουμε τον χειρότερο ύπνο όλου του μήνα.

Σύμφωνα με τον χρονοβιολόγο Christian Cajochen από το Πανεπιστήμιο της Βασιλείας στην Ελβετία, κατά την πανσέληνο, το άτομο κοιμάται τουλάχιστον 20 λεπτά λιγότερα και η ποιότητα ύπνου του είναι χειρότερη από τις υπόλοιπες νύχτες.

Ο Γρηγόρης δίνει γεύση στη Σαρακοστή!

Γρηγόρης ΝΗΣΤΕΙΑ ΟΛΟ ΓΕΥΣΗ!

Πίτες • Σάντουιτς
Σαλάτες • Γλυκίσματα



Ποιος είπε ότι νηστεία και γεύση δεν πάνε μαζί; Ο [Γρηγόρης](#) μετατρέπει τη νηστεία σε απόλαυση, μέσα από μία μεγάλη ποικιλία [σαρακοστιανών προτάσεων](#) που καλύπτουν όλες τις περιστάσεις και όλες τις διατροφικές προτιμήσεις.

Γλυκιές και αλμυρές χειροποίητες παραδοσιακές πίτες, φρεσκοψημένες μπαγκέτες, τортίγιες, δροσερές σαλάτες, κουλούρια, φυσικοί χυμοί & λαχταριστά γλυκίσματα βρίσκονται στα καταστήματα Γρηγόρης για να σας συντροφεύσουν σε όλη την περίοδο της νηστείας.

Επειδή, όμως, Σαρακοστή χωρίς καφέ δεν γίνεται, οι [Vegan Cappuccino](#) & [Vegan Freddo Cappuccino](#) με ρόφημα καρύδας, αμυγδάλου ή σόγιας, υπόσχονται να σας φτιάξουν τη μέρα.

Ανακαλύψτε τις νησίσιμες προτάσεις του Γρηγόρη σε όλα τα καταστήματά του ή απολαύστε τις στο σπίτι ή στο γραφείο παραγγέλλοντας online στο [www.gregorys.gr](#) ή στο [Gregory's e-order app](#).

Educational

Έχεις ακούσει για τη "spring asthenia";

Έχουμε ακούσει αρκετά για τη μελαγχολία του χειμώνα, αλλά όχι για τη μελαγχολία της άνοιξης. Πρόκειται για μία προσωρινή διαταραχή που μπορεί να επηρεάσει την ποιότητα ζωής μας. Ουσιαστικά είναι ανοιξιάτικη αδυναμία/εξουθένωση και συχνά τα άτομα που τη βιώνουν νιώθουν εξασθενημένα. Τα συμπτώματα της κόπωσης και της εξάντλησης εμφανίζονται όταν ο καιρός αρχίζει να ζεσταίνει. Η λεγόμενη "spring asthenia" θεωρείται ως η «αντίστροφη εποχιακή συναισθηματική διαταραχή» ή αντίστροφη SAD, που όπως ξέρουμε τυπικά εμφανίζεται όταν η θερμοκρασία πέφτει και οι μέρες γίνονται μικρότερες και πιο σκοτεινές. Στα συμπτώματα της "spring asthenia" περιλαμβάνεται επίσης η ευερεθιστότητα, η δυσκολία συγκέντρωσης και οι διαταραχές ύπνου. Μπορούμε να προσφέρουμε τόνωση στον οργανισμό μας και στην ψυχολογία μας μέσω της φυσικής δραστηριότητας, του self care, της υγιεινής διατροφής που "ανεβάζει" τα επίπεδα ενέργειας και των κοινωνικών επαφών.





Η Beyonce εμπιστεύεται την Dyson για την haircare ρουτίνα της



Στην τελευταία [ανάρτηση](#) της, η Αμερικανίδα τραγουδίστρια Beyonce, μοιράστηκε τη ρουτίνα της για το λούσιμο και το styling, αποκαλύπτοντας τα αγαπημένα της εργαλεία μαλλιών Dyson.

Για να πετύχει το τέλειο χτένισμα, η

Beyonce εμπιστεύεται το [πιστολάκι μαλλιών Dyson Supersonic™](#) και το εξάρτημα wide tooth comb για τις μπούκλες της, προτού ολοκληρώσει με το [multi-styler Dyson Airwrap™](#), χρησιμοποιώντας τη σταθερή βούρτσα λείανσης για να πετύχει ένα φυσικά ίσιο και glossy φινίρισμα.

Το Dyson Supersonic Hair Dryer θα το βρείτε [εδώ](#).

Σε αντίθεση με τα παραδοσιακά πιστολάκια μαλλιών, το Dyson Supersonic™ Hair Dryer μετρά τη θερμοκρασία του αέρα 40 φορές το δευτερόλεπτο για να ρυθμίζει τη θερμοκρασία εξόδου.

Διαθέτοντας την έξυπνη τεχνολογία ελέγχου θερμότητας της Dyson, το Dyson Supersonic™ αποτρέπει την ακραία θερμική ζημιά για να προστατεύσει τη φυσική λάμψη των μαλλιών.

Η χτένα wide-tooth αποτελεί μέρος των πέντε εξαρτημάτων που περιλαμβάνονται στη συσκευασία.

Αυτό το εξάρτημα έχει σχεδιαστεί για σγουρά και σπαστά μαλλιά και βοηθά στη δημιουργία όγκου και σχήματος των μαλλιών.

Η Sonos αποκαλύπτει το πλήρως επανασχεδιασμένο Sonos App



Η Sonos αποκάλυψε την πιο εκτεταμένη επανασχεδίαση της εφαρμογής της που έχει γίνει ποτέ, δημιουργώντας μια άνευ προηγουμένου εμπειρία streaming που επιτρέπει στους ακροατές να οργανώνουν τις αγαπημένες τους λίστες, σταθμούς, άλμπουμ και πολλά άλλα από περισσότερες από 100 υπηρεσίες σε μια εξατομικευμένη οθόνη.

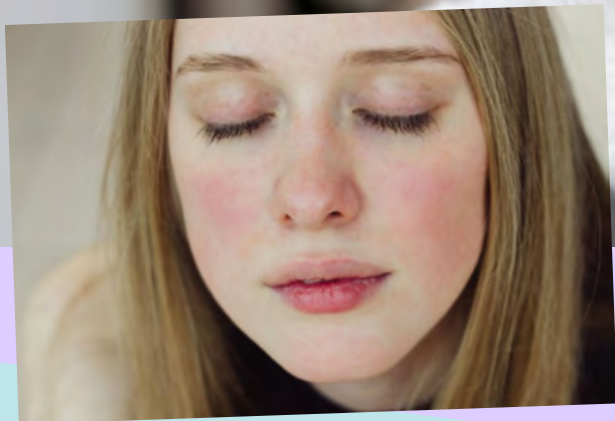
Η νέα Home Screen παρέχει ταχύτερη πρόσβαση στον χειρισμό των Sonos σας με ένα απλό swiipe, κάνοντας την αλλαγή από καρτέλα σε καρτέλα παρελθόν.

Ως ο ηγέτης στην εμπειρία ήχου με πλήρη αφοσίωση στη βελτίωση της μουσικής ακρόασης, η Sonos επανασχεδίασε την εφαρμογή σε μια σύγχρονη πλατφόρμα λογισμικού για μια ευκολότερη, ταχύτερη και καλύτερη εμπειρία χρήστη.

Η επανασχεδιασμένη εφαρμογή υποστηρίζει όλα τα υπάρχοντα προϊόντα S2 και θα είναι διαθέσιμη παγκοσμίως μέσω μιας ενημέρωσης του S2 mobile app και μέσω μιας ολοκαίνουργιας Web εφαρμογής στις 7 Μαΐου 2024.

Concealer Sandwich: Δημιουργώντας την ΤΕΛΕΙΑ επιδερμίδα

Πόσες φορές προετοιμαζόμαστε για ένα πάρτι, έναν γάμο ή ένα σημαντικό επαγγελματικό ραντεβού και ενώ νομίζουμε ότι όλα είναι υπό έλεγχο εμφανίζεται ένα σπυράκι και χαλάει ό,τι είχαμε φανταστεί: την αψεγάδιαστη εικόνα μας!



Η λύση βρίσκεται στο concealer sandwich, όπως μας συμβουλεύει και ο κορυφαίος makeup artist Vincent Ford.

Το concealer sandwich είναι ακριβώς αυτό που λέει το όνομα του: 2 στρώσεις concealer και ανάμεσα το foundation. Με αυτόν τον τρόπο έχουμε μεγαλύτερη κάλυψη και σταθερότητα και καλύπτονται άψογα όλες οι ατέλειες όπως π.χ. ένα "απρόβλεπτο" σπυράκι.

Αν χρησιμοποιήσουμε και τα καλύτερα color corrector ανάλογα με τις ανάγκες μας, τότε σίγουρα θα έχουμε το ιδανικό αποτέλεσμα. Ας δούμε ανάλογα με τις ανάγκες μας τι color corrector θα χρησιμοποιήσουμε.

Πράσινο corrector: Θα σε βοηθήσει να καλύψεις τις κοκκινίλες και τα σπυράκια καμουφλάροντας τις ατέλειες ακόμα καλύτερα. Είναι σύμμαχος κάθε γυναίκας που έχει ροδόχρου ακμή. Επίσης, είναι απαραίτητο στο νεσεσέρ μας

το καλοκαίρι καθώς μπορεί να καμουφλάρει σημάδια και κοκκινίλες από τον ήλιο.

Μωβ corrector: Το μωβ εξουδετερώνει τον κίτρινο υποτόνο, δείχνει την επιδερμίδα πιο φωτεινή και ξεκούραστη. Τα σημεία στο πρόσωπό μας που χρειάζονται περισσότερο φως είναι: τα μάγουλα, το μέτωπο και το πιγούνι. Δοκιμάστε λοιπόν μωβ corrector για μια λαμπερή επιδερμίδα.

Κίτρινο corrector: Δίνει φως σε μεσαίες και σκούρες επιδερμίδες, ισορροπεί τους μωβ κύκλους και τις ευρυαγγείες. Επίσης, εξουδετερώνει τους μώλωπες και τις μπλε χρώματος δερματικές ατέλειες.

Ροδακινί corrector: Το ροδακινί χρώμα καλύπτει τους μαύρους κύκλους, τις καφέ ουλές και την υπερμελάγχρωση. Παράλληλα μπορούμε να φωτίσουμε τα σημεία που θέλουμε να αναδείξουμε, όπως τα ζυγωματικά ή την περιοχή γύρω από τα χείλη.



Το DB.one γιόρτασε τον πρώτο χρόνο επιτυχίας του στην αθηναϊκή σκηνή

Το Σάββατο 20 Απριλίου το DB.one, το αγαπημένο premium steak house της Γλυφάδας, γιόρτασε τον πρώτο χρόνο επιτυχούς δραστηριοποίησής του στην αθηναϊκή σκηνή.

Με ένα εντυπωσιακό γαστρονομικό event που περιλάμβανε φαγητό, μουσική και ποτό, το αγαπημένο εστιατόριο των νοτίων προαστίων DB.one προσέφερε μια αξέχαστη εμπειρία στους παρευρισκόμενους. Ο σεφ Ulash Tune ταξίδεψε το κοινό με τις υψηλής ποιότητας γαστρονομικές δημιουργίες του με έμφαση στις premium κοπές προσφέροντας μια ξεχωριστή εμπειρία.

Το κατάμεστο DB.one είχε προβλέψει ένα μουσικό event για τον εορτασμό του πρώτου χρόνου λειτουργίας του, όπου οι νότες της άρπας και του σαξόφωνου διαδέχονταν η μια την άλλη δημιουργώντας ένα σύνολο αισθητηριακών απολαύσεων.



Η Chiquita χορηγός των αγώνων «18ος Διεθνής Μαραθώνιος Μέγας Αλέξανδρος» και «15ος Διεθνής Ποσειδώνιος Ημιμαραθώνιος»



Η Chiquita, την Κυριακή 21 Απριλίου βρέθηκε στο πλευρό εκατοντάδων δρομέων, στηρίζοντας δυο ξεχωριστούς και ιδιαίτερα δημοφιλείς αγώνες σε Αθήνα και Θεσσαλονίκη, τον «18ο Διεθνή Μαραθώνιο Μέγας Αλέξανδρος» και τον «15ο Διεθνή Ποσειδώνιο Ημιμαραθώνιο». Ο Μαραθώνιος ΜΕΓΑΣ ΑΛΕΞΑΝΔΡΟΣ είναι ένας αγώνας δρόμου 42,195 χιλιομέτρων που ακολουθεί μια γραφική διαδρομή από την πόλη της Πέλλας, τη γενέτειρα του Μεγάλου Αλεξάνδρου, μέχρι την πόλη της Θεσσαλονίκης και είναι πλέον θεσμός για την Βόρεια Ελλάδα. Από την άλλη, ο 15ος Διεθνής Ποσειδώνιος Ημιμαραθώνιος διεξήχθη στον Φαληρικό Όρμο με αφηγηρία το Πολιτιστικό & Αθλητικό Κέντρο (ΠΟΛ.Α.Κ.) όπου μικροί και μεγάλοι είχαν την ευκαιρία να απολαύσουν την διαδρομή του αγώνα, δίπλα στο κύμα!

SANITAS: αλλάζει τις συνήθειες της μαγειρικής με το νέο αντικολλητικό χαρτί με multi-bake τεχνολογία και το γιορτάζει σε ένα διήμερο Cooking Event



Η SANITAS δημιούργησε ένα μοναδικό event για να συστήσει στους «ειδικούς» του φαγητού το νέο, αναβαθμισμένο αντικολλητικό της χαρτί.

Χρήση στο φούρνο, στο air fryer, στη τοστιέρα αλλά ακόμα και στο τηγάνι, έρχονται να πιστοποιήσουν τη multi-bake τεχνολογία που εγγυώνται την υπεροχή του αντικολλητικού χαρτιού SANITAS και να δημιουργήσουν νέες εναλλακτικές που μας εξοικονομούν χρόνο και κόπο.

3 πολύτιμα μαθήματα που μας δίνουν οι πιγκουίνοι

Σήμερα γιορτάζουν οι πιγκουίνοι! Αυτά τα χαριτωμένα πλάσματα που έχουν πολλά να μας μάθουν!



Πάμε να δούμε μερικά από αυτά...

🐧 Οι πιγκουίνοι (τα περισσότερα είδη τους) είναι μονογαμικοί μέχρι τέλους... Αυτό το ξέραμε. Ωστόσο η αγάπη και η αφοσίωση του κάθε ζευγαριού είναι αληθινή και φροντίζουν με συμβολικές πράξεις να το δείχνουν. Ειδικότερα, οι πιγκουίνοι προσφέρουν ως συμβολικά δώρα στο ταίρι τους βότσαλα! Μάλιστα ο αρσενικός πιγκουίνος ψάχνει να βρει το τέλειο βότσαλο για να προσφέρει σε εκείνη που θέλει να γίνει το ταίρι του... κάτι σαν πρόταση γάμου! Το αφήνει στα πόδια του θηλυκού και εάν εκείνη το πάρει και το τοποθετήσει στη φωλιά της σημαίνει ότι δέχεται να είναι μαζί... για πάντα!

🐧 Πολλές φορές οι πιγκουίνοι χρειάζεται να βρίσκουν τρόπους για να παραμείνουν ζεστοί. Έτσι συχνά επιλέγουν να συγκεντρώνονται πολλοί μαζί και να φτιάχνουν πολύ μεγάλες ομάδες όπου στέκονται ο ένας δίπλα στον άλλο και έτσι όλοι απολαμβάνουν τη ζεστασιά! Σκεφτείτε ότι μπορεί να είναι χιλιάδες πιγκουίνοι μαζί... Τι ωραίο να ωφελείσαι εσύ και μαζί σου τόσο άλλοι!

🐧 Οι πιγκουίνοι ξέρουν να περνάνε καλά και να διασκεδάζουν! Πολλά από τα παιχνίδια τους μοιάζουν με αυτά των ανθρώπων! Τους αρέσει να παίζουν στο χιόνι. Θα έχετε δει βιντεάκια όπου χαριτωμένοι πιγκουίνοι γλιστράνε παιχνιδιάρικα στο χιόνι. Επίσης, τους αρέσει να ξαπλώνουν στο χιόνι με την κοιλιά και να γλιστράνε σαν να κάνουν έλκηθρο! Κάνουν ακόμα και... σέρφινγκ στον ωκεανό!

Ήξερες ότι...

Οι πιγκουίνοι έχασαν την ικανότητα να πετούν εκατομμύρια χρόνια πριν... Ωστόσο, είναι εξαιρετικοί κολυμβητές χάρη στη σωματοδομή τους. Έχουν την ικανότητα να μείνουν κάτω από το νερό έως και 20 λεπτά κρατώντας την αναπνοή τους. Επίσης, η όρασή τους είναι πιο ισχυρή μέσα στο νερό από ό,τι στη στεριά.

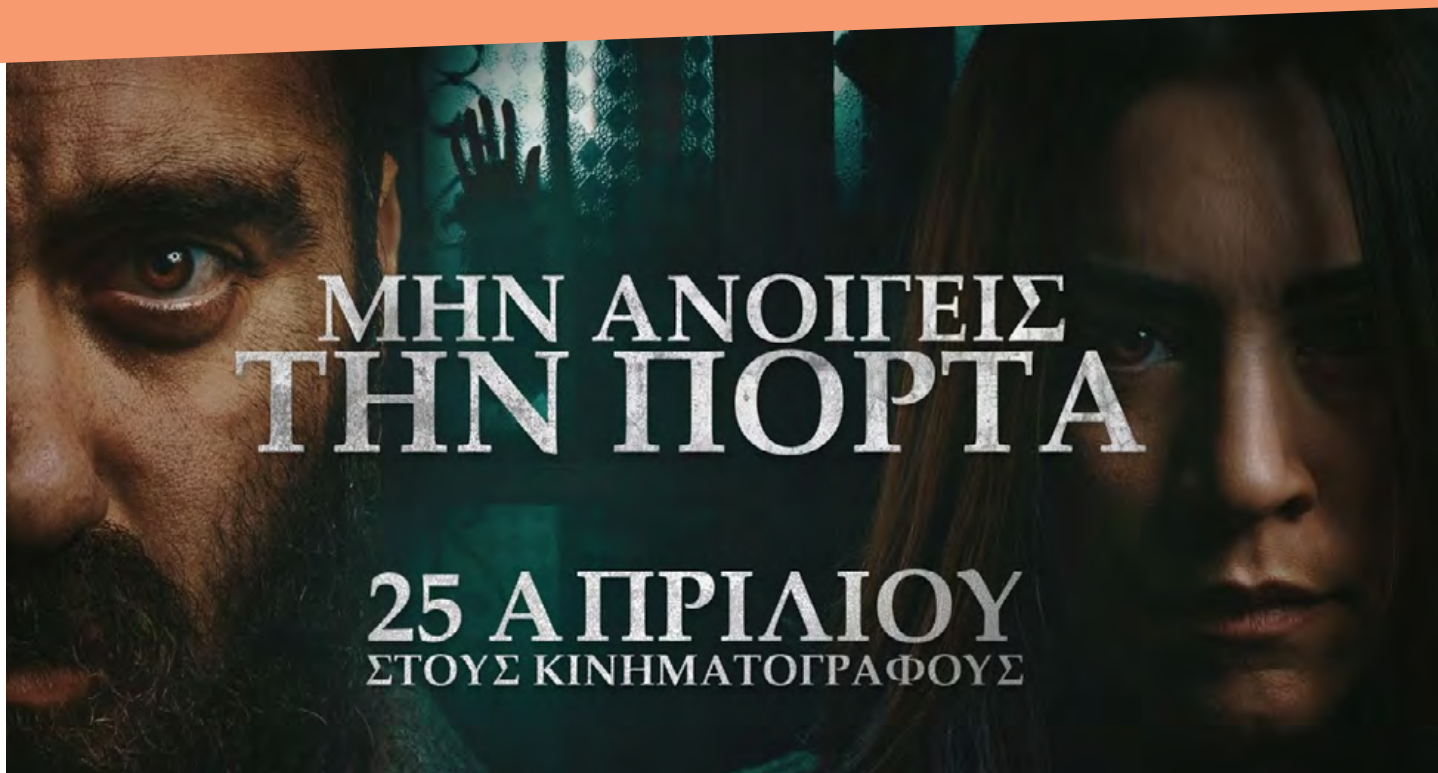




Χρήστος Αρφάνης,
Σκηνοθέτης - Αρθρογράφος



ΜΗΝ ΑΝΟΙΓΕΙΣ ΤΗΝ ΠΟΡΤΑ: Η πρώτη ταινία των Unboxholics από σήμερα στους κινηματογράφους



Η ταινία "Μην Ανοίξεις την Πόρτα" αποτελεί το κινηματογραφικό ντεμπούτο των Unboxholics, μιας ομάδας που έχει καταξιωθεί στον χώρο του ελληνικού YouTube και του διαδικτύου και κάνει πρεμιέρα σήμερα, Πέμπτη 25 Απριλίου 2024. Η ταινία, που είναι μυστηρίου-τρόμου, στοχεύει να τρομάξει τον θεατή με τα horror στοιχεία της, αλλά και με τις σκέψεις που θα κάνει καθώς την παρακολουθεί.

Η υπόθεση μας μεταφέρει μακριά από τον πολιτισμό, σε ένα παγωμένο δάσος στην αφιλόξενη πλαγιά ενός βουνού, όπου μια ομάδα ερευνητών δέχεται επίθεση από μια απροσδιόριστη φιγούρα. Μοναδική διασωθείσα είναι μια νεαρή βιολόγος, η οποία βρίσκει καταφύγιο στην απομονωμένη καλύβα ενός μυστηρίου άντρα. Μαζί, θα ξεκινήσουν ένα αποκαλυπτικό ταξίδι στα βάθη της ανθρώπινης ψυχής, αναζητώντας τι βρίσκεται στη σκοτεινή καρδιά του δάσους.

Σε σκηνοθεσία Σάκη Θ' Αλέξανδρου Καρπά, από ένα σενάριο των ιδίων, στην ταινία παίζουν η Φωτεινή Λεβογιάννη και ο Σάκης Καρπάς. Η ταινία υπόσχεται

να γίνει το πρώτο σοβαρό ελληνικό ψυχολογικό θρίλερ τρόμου - μυστηρίου.

Πηγές

<https://youtu.be/nqDECA1WknY?si=BV8i0zXKxOK5VKak>
<https://www.imdb.com/title/tt31434046/>



Μπελ Γκριν

ΑΛΕΞΑΝΤΡΑ
ΛΑΠΙΕΡ

ΜΠΕΛ ΓΚΡΙΝ



Νέα Υόρκη, δεκαετία του 1900. Μια νέα κοπέλα, παθιασμένη με τα σπάνια βιβλία, ξεγελά το πεπρωμένο και ανεβαίνει τα σκαλιά της επιτυχίας. Γίνεται διευθύντρια της υπέροχης βιβλιοθήκης του μεγιστάνα ΤζέιΠι Μόργκαν και η χαϊδεμένη της διεθνούς αριστοκρατίας, με το ψευδώνυμο Μπελ ντα Κόστα Γκριν. Μπελ Γκριν για τους οικείους της. Στην πραγματικότητα, τους κοροϊδεύει όλους. Γιατί η εντυπωσιακή συλλέκτρια, που αφήνει τους πάντες άφωνους στο πέρασμά της και βασιλεύει στον κόσμο των βιβλιόφιλων, κρύβει ένα τρομακτικό μυστικό, σε μια άγρια ρατσιστική Αμερική. Ενώ δείχνει λευκή, είναι στην πραγματικότητα Αφροαμερικανίδα. Κι επιπλέον, κόρη ενός διάσημου μαύρου ακτιβιστή που βλέπει την επιθυμία της να κρύψει τις ρίζες της ως προδοσία. Αυτό το δράμα μια ψυχής διχασμένης ανάμεσα στην ιστορία της και στην επιλογή της να ανήκει στην κοινωνία που καταπιέζει τον λαό της αφηγείται η Αλεξάντρα Λαπιέρ. Καρπός τριετούς έρευνας, αυτό το μυθιστόρημα ψάχνει τα ίχνη των θριάμβων και των συντριβών μιας γυναίκας όλο ζωή, ελεύθερης μα και αποφασισμένης, της οποίας η ασύλληπτη τόλμη απηχεί τις μάχες του σήμερα.

ΝΙΚΟΣ ΕΥΘΥΜΙΑΔΗΣ

Κύκλος

Ποιητική συλλογή



 Θεμαϊκός
ΕΚΔΟΣΕΙΣ

Κύκλος

Κυκλοφορεί από τις εκδόσεις Θεμαϊκός η ποιητική συλλογή του Νίκου Ευθυμιάδη, με τίτλο Κύκλος. Πρόκειται για την τρίτη στη σειρά εκδοτική του προσπάθεια, «γενεσιουργό υλικό» της οποίας, όπως και ο ίδιος επισημαίνει, είναι κάποια «φιλοσοφικά και υπαρξιακά ερωτήματά» του που μετουσιώθηκαν σε λέξεις. Με τις απαντήσεις σε αυτά να βρίσκονται «κρυμμένες στους στίχους».

Τα έργα στο σώμα καθώς και στο εξώφυλλο του βιβλίου είναι του ζωγράφου Τάσου Μαντζαβίνου.

Δείτε [εδώ](#) περισσότερες πληροφορίες.

quote of the day

"FINANCIAL FREEDOM IS FREEDOM FROM FEAR"

Robert Kiyosaki

Σήμερα γιορτάζει!

Νίκη*

**Υπάρχουν και άλλες ημερομηνίες που γιορτάζει αυτό το όνομα.*



25 Απριλίου

- › International Financial Independence Awareness Day
- › International Girls In ICT Day
- › International Noise Awareness Day
- › World Malaria Day
- › World Penguin Day
- › Parental Alienation Awareness Day
- › National DNA Day
- › National Lingerie Day
- › National Telephone Day
- › National Zucchini Bread Day
- › Parental Alienation Awareness Day

tip of the day

"Being rich is having money; being wealthy is having time."

— Margaret Bonnano

