

ΛΟΥΞ

Φυσική Ελληνική Απόλαυση



ΧΩΡΙΣ ΠΡΟΣΘΗΚΗ ΖΑΧΑΡΗΣ!

ΧΩΡΙΣ ΣΥΝΤΗΡΗΤΙΚΑ!

ΧΩΡΙΣ ΤΕΧΝΗΤΑ ΓΛΥΚΑΝΤΙΚΑ!

ΧΩΡΙΣ ΑΝΘΡΑΚΙΚΟ!

ΑΠΟΛΑΥΣΗ ΧΩΡΙΣ ΕΝΟΧΕΣ!



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



ΔΙΑΖΥΓΙΟ ΥΠΝΟΥ: ΜΗΠΩΣ ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ ΤΟ ΣΚΕΦΤΟΥΜΕ;

Good morning SayYessers!



Φτιάξε καφέ να στα πω...

Καλημέρα **SayYesser!!!**

Αγαπητό μου ημερολόγιο, ημέρα 4η και αν κάποιος μου ζητούσε να περιγράψω το Άμστερνταμ σε 5 λέξεις, αυτές θα ήταν βάφλες, μπύρες, ναρκωτικά, εταίρες και πατάτες...

Και θα μου πεις πού είναι το κακό σε αυτό, αφού από την περιγραφή μου μάλλον μόλις περιέγραψα την πόλη των ονείρων σου. Και όμως, η υπερβολή σε όλα τα παραπάνω είναι αυτή που με οδηγεί τελικά να κατατάξω το Άμστερνταμ στους μάλλον πιο αμφιταλαντευόμενους προορισμούς που έχω επισκεφθεί.



Βάφλες:

Οι διάσημες βάφλες του Άμστερνταμ, γνωστές και ως stroorwafels που στην ουσία δεν είναι κάτι το φοβερό, ξεπετάγονται σαν τα μανιτάρια μέσα από μικρά μαγαζάκια κάθε 100 μέτρα χωρίς υπερβολή σε ολόκληρη την πόλη. Βάφλες, βάφλες παντού μέχρι να σιχαθείς ακόμα και τη μυρωδιά τους.

Μπύρες:

Το ότι το Άμστερνταμ βρίσκεται τόσο κοντά στη Γερμανία, όπως καταλαβαίνεις αποτελεί πόλο έλξης για τους γείτονες, που η κατανάλωση μπύρας από νωρίς το πρωί μάλλον είναι ένα είδος εθνικού σπορ που έχουν βαλθεί να εξαγουν ανά τον κόσμο...

Ναρκωτικά:

Ένα σύννεφο ευφορίας πλανάται στην πόλη και τα μαγαζιά που μπορείς να προμηθευτείς αλλά και να καπνίσεις "χόρτο", σε αναλογία μάλλον είναι 1 προς 1, ανά πολίτη! Μπαφιάσαμε!

Εταίρες:

Αν έχεις πάει στο Άμστερνταμ λογικά έχεις επισκεφθεί και την κόκκινη συνοικία. Η συνοικία των κόκκινων φαναριών που αποτελείται από μικρά κομψά γυάλινα "κλουβιά", που τραβώντας τις κουρτίνες εκθέτουν την πανέμορφη (αντικειμενικά) λεία τους στα αχόρταγα βλέμματα και τις ορέξεις των περαστικών.



Όταν η κουρτίνα έκλεινε, το "κλουβί" ήταν κατειλημμένο αλλά κανείς δεν αγχωνόταν αφού ένα βήμα ακριβώς πιο δίπλα κάποια άλλη κουρτίνα ήταν ανοιχτή προσκαλώντας σε, σε μερικές στιγμές απόλαυσης και κλειδαρότρυπας, με το αζημίωτο φυσικά. Επίσης η γειτονιά είναι hot spot ανά τον κόσμο, για bachelor party ανδρών και γυναικών, οπότε μπορείς να φανταστείς τι γίνεται εδώ από νωρίς το απόγευμα καθώς wannabe νύφες και γαμπροί με τη συνοδεία φίλων, τύπλα στο μεθύσι από το πρωί, μπαينوβγαίνουν στα live sex show που υπάρχουν σε πλήρη αφθονία στην περιοχή... Της εταίρας το κιγκλίδωμα...



Πατάτες:

Πατάτες τηγανιτές all over!!! Αν και είναι η δεύτερη φορά που επισκέπτομαι την πόλη, όσοι έμαθαν ότι θα έρθω με προέτρεψαν να δοκιμάσω οπωσδήποτε τα χωνάκια με πατάτες τηγανιτές. Και το έκανα. Και ναι, ω τι έκπληξη ήταν απλά πατάτες τηγανιτές. Τίποτα το υπέροχο, τίποτα το αξιοθέατο και τίποτα που να δικαιολογεί τα σχεδόν 300 μαγαζάκια που απλώνονται στην πόλη και πλουτίζουν από πατάτες τηγανιτές εδώ και σχεδόν 20 και βάλε χρόνια ...

Tip of the Day: Όμως υπάρχει και η άλλη όψη του νομίσματος, η άλλη πλευρά αυτής της πανέμορφης πόλης χτισμένης περιμετρικά των καναλιών, η ομορφιά των αρμονικά φτιαγμένων γειτονιών, οι ευγενικοί άνθρωποι, η έλλειψη φασαρίας και κυκλοφοριακών προβλημάτων, τα υπέροχα σοκάκια, τα αμέτρητα μέσα μετακίνησης, οι ποδηλατόδρομοι σε όλα τα μήκη και πλάτη του Άμστερνταμ, τα υπέροχα τυριά και οι μοναδικές κοπές κρεάτων αλλά και η αίσθηση ασφάλειας που σου προσφέρει αυτό το μέρος.

Το Άμστερνταμ των 800.000 περίπου κατοίκων αν και φιλοξενεί περίπου 165 διαφορετικές εθνικότητες είναι ίσως ο πιο ασφαλής ευρωπαϊκός προορισμός που έχω βρεθεί μέχρι σήμερα!

Claire Styliara
Chief of SayYessers



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

Διαζύγιο ύπνου: Μήπως πρέπει να το σκεφτούμε;

Η ποιότητα του ύπνου μας επηρεάζει την υγεία και την ευεξία μας. Έχει επιπτώσεις στην ψυχολογία και στα επίπεδα ενέργειας.



Έχετε σκεφτεί ότι η ποιότητα του ύπνου μας... τελικά έχει επίδραση σε κάθε τομέα της ζωής μας; Ας πάρουμε, λοιπόν, σοβαρά τον ύπνο μας!

Σύμφωνα με μία νέα έρευνα που πραγματοποιήθηκε από την Αμερικανική Ακαδημία Ιατρικής Ύπνου, περισσότερο από το ένα τρίτο των Αμερικανών επιλέγουν να πάρουν

«διαζύγιο ύπνου» από τους συντρόφους τους, δηλαδή να μην μοιράζονται πια το ίδιο κρεβάτι. Πρόκειται για μία τάση που κερδίζει έδαφος και αποσκοπεί στο να κοιμόμαστε όσο το δυνατόν καλύτερα.

Προτεραιότητα ο καλός ύπνος

Θεωρούμε δεδομένο -παραδοσιακά- ότι αν συγκατοικούμε με τον σύντροφό μας πρέπει να κοιμόμαστε μαζί. Αυτό, ενώ πιστεύουμε ότι ωφελεί τη σχέση μας, στην πραγματικότητα κάποιες φορές μπορεί να έχει το αντίθετο αποτέλεσμα. Οι διαταραχές ύπνου, το διαφορετικό πρόγραμμα ύπνου, η αύπνία... μπορούν να μας αποσυντονίσουν. Γι' αυτό καμιά φορά καλύτερα χώρια... στον ύπνο, παρά μαζί!

Lectus genialis

Στην αρχαία Ρώμη τα ζευγάρια συνήθιζαν μεν να έχουν ένα κοινό κρεβάτι που είχε συμβολική αλλά και πρακτική σημασία, όμως πολλές φορές είχαν και διαφορετικά κρεβάτια για να απολαμβάνουν περισσότερο τον ύπνο τους.





Μεσαίωνας και Αναγέννηση

Κατά τον Μεσαίωνα, οι οικονομικά ασθενείς οικογένειες μοιράζονταν συχνά ένα κρεβάτι που το τοποθετούσαν κοντά σε μια πηγή θερμότητας και οι πιο εύπορες είχαν μεμονωμένα δωμάτια, καθώς τα σπίτια τους ήταν μεγαλύτερα. Φτάνοντας στην Αναγέννηση συναντάμε πιο πολλούς ιδιωτικούς χώρους για ζευγάρια και μάλιστα αν μιλάμε για ευγενείς και βασιλείς βλέπουμε ότι τα ζευγάρια είχαν ξεχωριστά υπνοδωμάτια.

λύση για να βελτιώσουν την ποιότητα της σχέσης τους! Υπάρχουν φυσικά ζευγάρια που βλέπουν ότι ενισχύεται η σύνδεσή τους με το να μοιράζονται ένα κρεβάτι και αυτό λειτουργεί υπέρ της σχέσης τους. Άλλα ζευγάρια όμως προτιμούν τον ύπνο χωριστά και έχουν πολύ διαφορετικά βιολογικά ρολόγια για να συμβιβάζονται... Είναι σίγουρα ζητούμενο να μην "ενοχλεί" ο ένας σύντροφος τον ύπνο του άλλου και να κοιμούνται και οι δύο άνετα.

Ήξερες ότι...

Πότε έγινε μόδα να κοιμόμαστε μαζί;

Κατά τη βικτωριανή εποχή το trend ήταν τα ζευγάρια να μοιράζονται το ίδιο κρεβάτι. Όμως αργότερα και έως τη δεκαετία του 1920, τα πράγματα άλλαξαν και έγιναν μόδα τα μονά κρεβάτια. Μάλιστα συμβόλιζαν την οικονομική ευμάρεια. Τρεις δεκαετίες αργότερα γυρνάμε πάλι στο διπλό κρεβάτι. Σε εκείνη την εποχή παρατηρούμε πως είναι απαραίτητο το κοινό δωμάτιο και το κοινό κρεβάτι. Γιατί το αντίθετο σήμαινε πως ο γάμος είχε προβλήματα ή ήταν αποτυχημένος.

Ερευνητές στο Πανεπιστήμιο Μπέρκλεϊ της Καλιφόρνια, διαπίστωσαν πως μετά από έναν κακό ύπνο, τα ζευγάρια θα έχουν περισσότερους καβγάδες.

Και τώρα;

Σήμερα δίνουμε μεγάλη σημασία στην ευεξία. Και ο ύπνος είναι καθοριστικός παράγοντας για την ευεξία μας. Έτσι, βλέπουμε ότι η τάση να χωρίζουμε τα δωμάτια και τα κρεβάτια μας επιστρέφει δυναμικά. Τώρα όμως αυτό δεν θεωρείται ένδειξη... αποτυχίας. Αντίθετα, πολλοί οδηγούνται σε αυτή τη



Ο Γρηγόρης στηρίζει το Άλμα Ζωής

Είναι χορηγός εστίασης στη δράση Pink Together

Ο [Γρηγόρης](#), υλοποίησε μία δράση αφιερωμένη στις γυναίκες, συμμετέχοντας σαν χορηγός εστίασης στο 1ο Pink Together, τη μεγαλύτερη ενημερωτική εκστρατεία στη Β. Ελλάδα για την πρόληψη και έγκαιρη διάγνωση του καρκίνου του μαστού.

Το [Pink Together](#), διοργανώθηκε την Κυριακή 26 Μαΐου, στη νέα παραλία Θεσσαλονίκης, από το «Άλμα Ζωής» Ν. Θεσσαλονίκης, τον Σύλλογο Γυναικών με Καρκίνο Μαστού. Με κεντρικό μήνυμα το «Είμαστε μαζί» και στόχο την ενημέρωση του κοινού για την αξία της πρόληψης, πραγματοποιήθηκαν ποικίλες δράσεις, όπως ανοιχτές συζητήσεις με επαγγελματίες υγείας, open space pink workshops, κλινικοί έλεγχοι και η «Πορεία Αγάπης», ένας συμβολικός περίπατος τριών χιλιομέτρων.

Ο Γρηγόρης ενισχύει την [κοινωνική](#) του δράση στη Θεσσαλονίκη, συμμετέχοντας ενεργά στη μεγάλη γιορτή στήριξης στην αξία της ζωής και της γυναίκας που νοσει. Με πάνω από 20 [καταστήματα](#) στη συμπρωτεύουσα, ο Γρηγόρης προσφέρει στους καταναλωτές που τον επισκέπτονται καθημερινά τα [εκλεκτά προϊόντα](#) και τη ζεστή φιλοξενία του.

Pink together
Μαζί για την ελπίδα

Άλμα Ζωής
ΣΥΛΛΟΓΟΣ ΓΥΝΑΙΚΩΝ
ΜΕ ΚΑΡΚΙΝΟ ΜΑΣΤΟΥ
Ν.ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗΣ



Γρηγόρης

ΧΟΡΗΓΟΣ ΕΣΤΙΑΣΗΣ

“Pink together”, “Άλμα Ζωής” Ν.Θεσσαλονίκης
26 Μαΐου 2024 | Άγαλμα Μεγ.Αλεξάνδρου Νέα Παραλία Θεσσαλονίκης

Educational

Τι είναι το “birding” και πώς ενισχύει την ευτυχία;



Συνήθως το περιβάλλον όπου περνάμε τις περισσότερες ώρες της μέρας μας δεν είναι γεμάτο με δέντρα και φυτά, νερό και ήχους από πουλιά. Οι εικόνες, οι μυρωδιές και οι ήχοι της φύσης μας ωφελούν πολύ. Ειδικότερα, το περπάτημα σε μια περιοχή “γεμάτη φύση” μπορεί να επιβραδύνει τον ρυθμό της αναπνοής. Μας χαρίζει ευεξία και ευφορία.

Σε πρόσφατη πειραματική μελέτη κατατάχθηκαν φοιτητές τυχαία σε 3 ομάδες και τους ζητήθηκε να κάνουν μια βόλτα στη φύση. Η πρώτη ομάδα δεν είχε καμιά οδηγία ως προς τον περίπατο, η δεύτερη έπρεπε να ακολουθεί μια συγκεκριμένη διαδρομή τουλάχιστον μία φορά την εβδομάδα και η τρίτη έπρεπε να καταγράφει πόσα πουλιά συναντούσε στη φύση.

Οι φοιτητές της τρίτης ομάδας, που παρατήρησαν πουλιά στη βόλτα τους ανέφεραν σημαντική αύξηση στα θετικά συναισθήματα αλλά και μείωση σε συναισθήματα δυσφορίας σε σύγκριση με τις άλλες δύο ομάδες. Τι λέτε για μια βόλτα παρατήρησης πουλιών;

Επίσημη έναρξη συνεργασίας της Ποτοποΐας Πλωμαρίου Ισίδωρος Αρβανίτης με το Πανεπιστήμιο Αιγαίου



οὐζο πλωμαρίου
Ισίδωρον Αρβανίτης



ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ
ΑΙΓΑΙΟΥ
UNIVERSITY OF THE
AEGEAN



Στη σύναψη μιας πολύ σημαντικής συνεργασίας προχωράει η Ποτοποΐα Πλωμαρίου με το Πανεπιστήμιο Αιγαίου και συγκεκριμένα με το Τμήμα Περιβάλλοντος και το Τμήμα Ωκεανογραφίας και Θαλασσιών Βιοεπιστημών της Λέσβου.

Με συντονιστές τον κο. Αθανάσιο Στασινάκη, Καθηγητή του Τμήματος Περιβάλλοντος και τον κο. Κωνσταντίνο Τοπουζέλη, Αναπληρωτή Καθηγητή του τμήματος Ωκεανογραφίας και Θαλασσιών Βιοεπιστημών έχουν δρομολογηθεί για την επόμενη 5ετία μια σειρά από ενέργειες που στόχο έχουν την προστασία του περιβάλλοντος, την ανάπτυξη περιβαλλοντικής συνείδησης, την ενίσχυση της τοπικής κοινωνίας καθώς και τη στήριξη αποφοίτων.

Με δεδομένο τον σεβασμό της αποσταγματοποιίας προς το περιβάλλον και τη διαρκή προσπάθεια βελτίωσης των πρακτικών της παραγωγικής διαδικασίας για ένα μικρότερο οικολογικό αποτύπωμα, η Ποτοποΐα σχεδιάζει τη διοργάνωση περιβαλλοντικών εκπαιδεύσεων σε ευρύτερες κοινωνικές/επαγγελματικές ομάδες της περιοχής με στόχο την περιβαλλοντική ευαισθητοποίηση. Για το 2024 οι συγκεκριμένες εκδηλώσεις θα έχουν ως θέμα

την ανακύκλωση και το νερό και θα αποτελέσουν συνδιοργάνωση με το Πανεπιστήμιο Αιγαίου. Σημαντικές θα είναι και οι συμμετοχές της εταιρείας σε συνέδρια και δράσεις του Πανεπιστημίου. Τα δύο μέρη επίσης θα υλοποιούν από κοινού εκδηλώσεις με στόχο τις περιβαλλοντικές προκλήσεις και τη βιώσιμη τουριστική ανάπτυξη του νησιού.

Health News

Γιατί πρέπει να βγαίνουμε κάθε μέρα στο φως;

Μια βόλτα στον ήλιο έχει ευεργετικές συνέπειες για την υγεία μας, τη διάθεσή μας, ενώ το φως συμβάλλει και στη μακροζωία. Φυσικά δεν μιλάμε για την υπερέκθεση στον ήλιο, που είναι επικίνδυνη!

Σύμφωνα με μελέτη, γυναίκες από τη Σουηδία που είχαν παρατεταμένη έκθεση στο ηλιακό φως φάνηκε πως βρίσκονται σε πολύ μεγαλύτερο κίνδυνο ανάπτυξης κακοηθών μελανωμάτων σε σύγκριση με όσες δεν το έκαναν.

Ωστόσο, η ηλιοφάνεια μπορεί να έχει ταυτόχρονα θεραπευτική επίδραση και τα άτομα που εκτίθενται περισσότερο στο φως καθημερινά βρέθηκαν να έχουν μεγαλύτερο προσδόκιμο ζωής. Στην 20ετή μελέτη, οι γυναίκες με τη μεγαλύτερη έκθεση στο ηλιακό φως έζησαν περισσότερα χρόνια από τις υπόλοιπες, ακόμα και εκείνες που εμφάνισαν καρκίνο!

Συγκριτικά, οι γυναίκες με τη χαμηλότερη έκθεση στο ηλιακό φως, όσες περνούσαν τον περισσότερο χρόνο τους σε εσωτερικούς χώρους, είχαν διπλάσια ποσοστά θνησιμότητας. Συγκεκριμένα, ο κίνδυνος θανάτου από καρδιαγγειακά νοσήματα ήταν 130% μεγαλύτερος και ο κίνδυνος θανάτου από άλλες μη καρδιαγγειακές αιτίες ήταν 70% μεγαλύτερος. Οι γυναίκες με τη λιγότερη έκθεση στον ήλιο είχαν επίσης περίπου 40% αυξημένο κίνδυνο υπέρτασης και διαβήτη. Λέμε όχι στην υπερβολική έκθεση, αλλά μια βόλτα στον ήλιο κάνει καλό!



ΦΥΣΙΚΟ ΜΕΤΑΛΛΙΚΟ ΝΕΡΟ ΖΑΓΟΡΙ: Διακεκριμένος Χορηγός της κορυφαίας αθλητικής δράσης φιλανθρωπικού χαρακτήρα, No Finish Line Athens



Επιβεβαιώνοντας ότι «Εδώ σε αυτόν τον τόπο, το νερό το λέμε ΖΑΓΟΡΙ», το Φυσικό Μεταλλικό Νερό ΖΑΓΟΡΙ βρέθηκε στο πλευρό χιλιάδων δρομέων που συμμετείχαν στον κορυφαίο φιλανθρωπικό αγώνα No Finish Line Athens, στέλνοντας ένα δυνατό μήνυμα αγάπης και αλληλεγγύης για το παιδί. Το Φυσικό Μεταλλικό Νερό ΖΑΓΟΡΙ υποστήριξε ως διακεκριμένος χορηγός τη μεγάλη αθλητική διοργάνωση. Μια πρωτοβουλία που υλοποιείται στην Ελλάδα για 8 η χρονιά από το NFL Athens και το «Μαζί για το Παιδί», σε συνεργασία με τον Ερμή και το ΟΑΚΑ για

την στήριξη παιδιών σε ανάγκη και η οποία τελεί υπό την αιγίδα του διεθνή οργανισμού No Finish Line International και του Πρίγκηπα Αλβέρτου του Μονακό. Από τις 15 έως τις 19 Μαΐου, 9.898 δρομείς και περιπατητές συμμετείχαν στο 8ο No Finish Line Athens στην εμβληματική Αγορά του ΟΑΚΑ και σε 100 ώρες κατέγραψαν περισσότερα από 100.000 χιλιόμετρα προσφοράς στο «Μαζί για το Παιδί» καταρρίπτοντας 7 ρεκόρ αγώνων. 20.000 φιάλες Φυσικό Μεταλλικό Νερό ΖΑΓΟΡΙ διατέθηκαν στους δρομείς για να τους εξασφαλίσουν την απαραίτητη ενυδάτωση και αναζωογόνηση ώστε να μπορέσουν να διανύσουν περισσότερα χιλιόμετρα για καλό σκοπό.

Market Trends

Η πολυαγαπημένη σοκολάτα Toblerone τώρα και σε κύπελο!

Η Toblerone γίνεται παγωτό και έρχεται για πρώτη φορά σε κύπελο για να κάνει τη διαφορά. Συνολικά 480ml παγωτού Toblerone μέσα σε ένα κύπελο για μεγαλύτερη απόλαυση.

Ένας πλούσιος συνδυασμός με παγωτό κακάο και μέλι με πάστα αμυγδαλού αγκαλιάζει γλυκά τα κομματάκια αυθεντικής σοκολάτας Toblerone και σε ταξιδεύει με κάθε κουταλιά στις πλαγιές των ελβετικών Άλπεων.

Πλέον το κύπελο Toblerone είναι η απόλυτη απόλαυση του καλοκαιριού και γίνεται συνώνυμο του ταξιδιού και της γλυκιάς ανυπομονησίας για όλα εκείνα που θα ακολουθήσουν. Η αγαπημένη Toblerone έγινε παγωτό για να δροσίζει τις ζεστές καλοκαιρινές σας μέρες.



Τέλεια σπιτικά burger

Σήμερα είναι η International Burger Day και σας προτείνουμε μια συνταγή για τέλεια, σπιτικά, λαχταριστά burger!



Θα χρειαστούμε:

- 400gr κιμά
- 1 κρεμμύδι ψιλοκομμένο
- 2 αβγά
- 4 ψωμάκια burger
- 4 φέτες τυρί τσένταρ
- 1/2 κ.γ. τσίλι
- 1 ντομάτα (σε ροδέλες)
- 1 κρεμμύδι (σε ροδέλες)
- φύλλα μαρουλιού
- 2 κ.γ. πικάντικη κέτσαπ
- 4 κουταλιές της σούπας μαγιονέζα
- αλατοπίπερο



Πώς γίνεται:

- Σε ένα μπολ βάζουμε τον κιμά, το ψιλοκομμένο κρεμμύδι, τα αβγά, το τσίλι και αλατοπίπερο και πλάθουμε τέσσερα μπιφτέκια.
- Ρίχνουμε λίγο λάδι σε ένα τηγάνι και ψήνουμε τα μπιφτέκια και από τις δύο πλευρές μέχρι να πάρουν χρώμα.
- Όταν τα μπιφτέκια είναι έτοιμα, βάζουμε πάνω στο καθένα μία φέτα τυρί, σκεπάζουμε και αφήνουμε στο τηγάνι για λίγα λεπτά ακόμη μέχρι να λιώσει το τυρί.
- Αφαιρούμε τα μπιφτέκια και σοτάρουμε τις ροδέλες κρεμμυδιού.
- Φτιάχνουμε τη σος μας, ανακατεύοντας τη μαγιονέζα με την κέτσαπ.

- Ανοίγουμε τα ψωμάκια και βάζουμε μια κουταλιά σος στο κάτω ψωμάκι. Στη συνέχεια, μαρούλι, ντομάτα και σοταρισμένο κρεμμύδι. Από πάνω βάζουμε το μπιφτέκι με το λιωμένο τυρί.

- Βάζουμε λίγη σος και στο επάνω ψωμάκι και κλείνουμε τα burger. Έτοιμα!





Η Lavazza παρουσιάζει το «Tales of Italy»

Ανυπομονώντας να ανταποκριθεί στις προτιμήσεις των συνεχώς μεταβαλλόμενων γεύσεων των καταναλωτών, ειδικά λαμβάνοντας υπόψη τις νεότερες γενιές, η Lavazza λανσάρει την τελευταία της σειρά προϊόντων καφέ: Tales of Italy, μια συλλογή από premium χαρμάνια εμπνευσμένα από παραδοσιακά ιταλικά καφέ.

Τα blends Tales of Italy, τώρα διαθέσιμα στην Ελλάδα, σχεδιασμένα και δημιουργημένα για επαγγελματίες του καφέ, είναι εμπνευσμένα από την ιταλική ψυχή της Lavazza και βασίζονται σε τρεις εμβληματικές πόλεις - το Μιλάνο, τη Βενετία και τη Ρώμη.

Παρέχοντας μια απρόσκοπτη γευστική εμπειρία, αυτή η συλλογή καφέ αντιπροσωπεύει μια μοντέρνα προσέγγιση στο φλιτζάνι, παρουσιάζοντάς το ως πιο κομψό, ευκολόπιστο και με πιο απαλή γεύση.

Συνδυάζει άψογα ιταλικές γεμάτες γεύσεις, διακριτικά αρώματα και μια μακροχρόνια εμπειρία που είναι αποτέλεσμα 125 και πλέον ετών παράδοσης και συνεχούς αναζήτησης για καινοτομία.

Press Room

Οι gluten-free ΗΠΕΙΡΟΣ Ζεμύθα Protein Bars στήριξαν χορηγικά το 13ο Συμπόσιο της Ελληνικής Εταιρείας Κοιλιοκάκης

Το 13ο Συμπόσιο της Ελληνικής Εταιρείας Κοιλιοκάκης (ΕΕΚ), που πραγματοποιήθηκε την Κυριακή 19 Μαΐου, με θέμα «Κοιλιοκάκη και Διατροφή χωρίς γλουτένη», υποστήριξαν οι ΗΠΕΙΡΟΣ Ζεμύθα Protein Bars, οι μοναδικές μπάρες με πρωτεΐνη τυρογάλακτος, οι οποίες είναι κατάλληλες και για όσους ακολουθούν διατροφή χωρίς γλουτένη.

Στο συμπόσιο, το οποίο πραγματοποιήθηκε λίγες μέρες μετά την Παγκόσμια Ημέρα Κοιλιοκάκης (16 Μαΐου), διακεκριμένοι επιστήμονες και ειδικοί στον τομέα της υγείας και της διατροφής μίλησαν για τις τελευταίες εξελίξεις γύρω από το θέμα της Κοιλιοκάκης. Από το συμπόσιο δεν έλειπαν φυσικά οι τραγανές και θρεπτικές μπάρες πρωτεΐνης ΗΠΕΙΡΟΣ Ζεμύθα, με υψηλή περιεκτικότητα σε φυσική πρωτεΐνη τυρογάλακτος και φυτικές ίνες, χαρίζοντας απίθανη ενέργεια και απόλαυση.



ΕΤΑΙΡΕΙΑ ΚΟΙΛΙΟΚΑΚΗΣ
13ο ΣΥΜΠΟΣΙΟ



ΧΟΡΗΓΟΣ





Terra & Sea: Η νέα συλλογή της DUR με αέρα Ανατολής και δροσιά Μεσογείου

Η DUR, παρουσιάζει τη νέα καλοκαιρινή της συλλογή "Terra & Sea" και ταξιδεύει τους φίλους του brand σε μέρη μακρινά, σε τόπους διακοπών και απόλαυσης. Η συλλογή αυτή εκφράζει απόλυτα την αγαπημένη εποχή του χρόνου, συνδυάζοντας χαλαρό attitude, άνεση, ανεπιτήδευτο στιλ, premium υφάσματα, minimal μοτίβα, με την άψογη εφαρμογή και την ποιότητα που χαρακτηρίζει το brand.

Η ζεστασιά της μαροκινής τερακότας συναντά το μπλε του Αιγαίου σε μια σειρά από ιδιαίτερα ρούχα που κάνουν αυτό το καλοκαίρι ξεχωριστό. Στην "Terra & Sea" πρωταγωνιστούν τα φαρδιά πουκάμισα με ελαφριά υφάσματα και απαλές υφές. Ρίγες σε απρόσμενους συνδυασμούς, διακριτικά μοτίβα και δροσερές ποπλίνες φέρνουν τη Μεσόγειο στην καθημερινή εμφάνιση των αντρών, ενώ η σειρά misto lino με τα φαρδιά cargo παντελόνια και τις άνετες βερμούδες έχει τις γήινες αποχρώσεις του πηλού και της άμμου.



City Escapes: Εξερευνώντας την πόλη με στιλ



Σχεδιασμένη για τον σύγχρονο άνδρα που απολαμβάνει τη ζωή στην πόλη και ξετρυπώνει τα πιο απίθανα μυστικά της, η νέα Summer 2024 Συλλογή της The Bostonians προσφέρει τον τέλειο συνδυασμό στιλ και άνεσης για κάθε στιγμή της ημέρας.

Πρωινή μαγεία: Ξεκινήστε τη μέρα με φρεσκάδα

Ξεκινήστε τη μέρα σας με αβίαστα κομψά και άνετα ρούχα. Η Συλλογή διαθέτει ανάλαφρα υφάσματα και μοντέρνα σχέδια, όπως waffle & knit polos και knit t-shirts.

Μεσημεριανό lunch date

Τα casual πουκάμισα και τα άνετα παντελόνια είναι ιδανικά για επαγγελματικές συναντήσεις ή ένα lunch date.

Απογευματινές περιπέτειες

Είτε εξερευνάτε νέες γειτονιές ένα δροσερό καλοκαιρινό απόγευμα είτε απολαμβάνετε μια απογευματινή βόλτα με το ποδήλατο, τα ευέλικτα κομμάτια της συλλογής θα σας βγάλουν ασπροπρόσωπους.

Βραδινή κομψότητα

Από σακάκια μέχρι κομψά πουκάμισα και polos, η Συλλογή προσφέρει επιλογές που ταιριάζουν σε κάθε περίπτωση. Για την απόλυτη εμπειρία του bar hopping, συνδυάστε τα αγαπημένα σας κομμάτια με μοντέρνα αξεσουάρ και δημιουργήστε μια ξεχωριστή εμφάνιση που θα τραβήξει την προσοχή.

“Deload week”: Τι είναι και γιατί μας κάνει καλό

Κι όμως! Μπορείτε να έχετε καλύτερα αποτελέσματα όταν γυμνάζεστε κάνοντας λιγότερα!



Σήμερα, λοιπόν, θα μιλήσουμε για το “deload week”. Είναι η εβδομάδα εκείνη που τα σετ, οι επαναλήψεις και το βάρος κατά την προπόνησή μας μειώνονται. Έτσι, ξεκουραζόμαστε και καταφέρνουμε να βελτιώσουμε την απόδοσή μας. Χάρη σε αυτό, το μυϊκό και νευρικό μας σύστημα έχει τον χρόνο να ανακάμψει. Σημαντικό είναι να μην παραμελούμε τα “deload weeks” γιατί μας κάνουν καλό. Μπορεί να φαίνεται οξύμωρο, κι όμως έτσι μπορούμε να αυξήσουμε τη μυϊκή μας μάζα πιο γρήγορα!

Τα “deload weeks” είναι σημαντικά γιατί μας ξεκουράζουν και μπορούμε να πάρουμε τον χρόνο μας... Η κόπωση του κεντρικού νευρικού συστήματος και η περιφερική κόπωση μας

εξαντλούν και πρέπει να ανακτούμε δυνάμεις! Χάρη στα “deload weeks”, καταφέρνουμε σιγά σιγά να έχουμε καλύτερη συγκέντρωση, ενώ βελτιώνεται και η ποιότητα του ύπνου μας.



Τι κάνουμε στα “deload weeks”

Κατά τη διάρκεια του deload week αυτό που κάνουμε είναι να μειώσουμε το βάρος που σηκώνουμε κατά την προπόνηση, να κάνουμε μεγαλύτερα διαλείμματα ανάμεσα στα σετ και να εκτελούμε λιγότερα σετ. Μπορεί οι προπονήσεις μας να γίνουν πιο σύντομες αλλά μακροπρόθεσμα το αποτέλεσμα θα μας δικαιώσει.

Δήμος Αθηναίων: Καλοκαιρινά Camps για μαθητές δημοτικού

Οι εγγραφές ξεκινούν σήμερα!

Το φετινό καλοκαίρι στον Δήμο Αθηναίων αρχίζει με τα καλοκαιρινά camps του Οργανισμού Πολιτισμού, Αθλητισμού και Νεολαίας του Δήμου Αθηναίων (ΟΠΑΝΔΑ) στα αθλητικά κέντρα Ρουφ, Γουδή και Γκράβας!

Από τις 17 Ιουνίου έως και τις 26 Ιουλίου 2024, μαθητές δημοτικού, που έχουν γεννηθεί από το 2012 έως το 2017, θα δοκιμάσουν τις ικανότητές τους σε όλα τα ολυμπιακά αθλήματα που περιλαμβάνονται στο πρόγραμμα και θα συμμετέχουν σε δραστηριότητες που συνδυάζουν την άθληση με την ψυχαγωγία, προάγουν την ομαδικότητα, τον σεβασμό, την υπευθυνότητα και ενισχύουν την αυτοπεποίθησή των παιδιών. Επιπλέον, θα γνωρίσουν ποια είναι η σωστή αθλητική συμπεριφορά και θα αντιληφθούν τις βασικές αρχές των αθλημάτων.

Η ηλεκτρονική πλατφόρμα των εγγραφών, www.opandacamps.gr, ανοίγει 28/5 στις 10:00 και θα τηρηθεί σειρά προτεραιότητας.

Φέτος, για πρώτη φορά, θα λειτουργήσει μόνο για την πρώτη περίοδο στο Αθλητικό Κέντρο Γουδή, ένα πιλοτικό πρόγραμμα ΑμεΑ και θα αφορά ένα τμήμα με άτομα υψηλής λειτουργικότητας, εντασσόμενο σε ήδη εφαρμοσμένα Ειδικά Προγράμματα ΑμεΑ του ΟΠΑΝΔΑ.

Απαραίτητη προϋπόθεση για την υποβολή αιτήσεων είναι να έχει προηγηθεί η δημιουργία λογαριασμού στη σελίδα <https://www.opandacamps.gr>, μέσω της οποίας θα υποβληθούν και οι αιτήσεις ηλεκτρονικά.



«Αναμνήσεις στην ΚΛΕΨΥΔΡΑ» από τις μαθητικές συγγραφικές ομάδες 23 Σχολείων από την Ελλάδα, την Κύπρο και τη Γερμανία

Το Σάββατο 1 Ιουνίου, στις 11.30, η Αλυσίδα Πολιτισμού ΙΑΝΟΣ και οι εκδόσεις ΕΥΦΥΕΣ, παρουσιάζουν το βιβλίο «Αναμνήσεις στην ΚΛΕΨΥΔΡΑ» από τις μαθητικές συγγραφικές ομάδες 23 Σχολείων από την Ελλάδα, την Κύπρο και τη Γερμανία στο πλαίσιο του προγράμματος ΜΙΚΡΑ ΜΟΛΥΒΙΑ – ΒΙΒΛΙΟΔΕΣΜΟΙ <https://www.mikramolivia.com/>

Εικονογράφηση: Γιώργος Παπασταθόπουλος

Θα προλογίσουν οι συγγραφείς Κώστας Πούλος, Σοφία Γραμμοζή και Δήμητρα Πυργελή.

Μέρος των εσόδων θα διατεθεί στη ΦΛΟΓΑ. Εκπρόσωπος του Συλλόγου θα παρευρεθεί στην εκδήλωση.

Συντονίζουν οι εκπαιδευτικοί: Αρβανίτη Βασιλική, Παπαρρίζου Ειρήνη και Ζαχαρόπουλος Γιάννης.





«Χαίρε Ξένε Στη Χώρα των Ονείρων»: Έκθεση Φωτογραφίας στο Μουσείο Ακρόπολης

Με πρωτοβουλία του Υπουργείου Τουρισμού και του ΕΟΤ, σε συνεργασία με το Μουσείο Ακρόπολης, διοργανώνεται Έκθεση φωτογραφίας του μεγάλου φιλέλληνα Αμερικανού φωτογράφου Robert A. McCabe στην Αίθουσα Περιοδικών Εκθέσεων του Μουσείου Ακρόπολης, με τίτλο «Χαίρε Ξένε Στη Χώρα των Ονείρων».

Η έκθεση αποτελείται από περίπου 100 επιλεγμένες φωτογραφίες, οι οποίες αποτυπώνοντας τις διαφορετικές πτυχές της Ελλάδας - φως, γη, θάλασσα, άνθρωποι- συνθέτουν ένα πλούσιο μωσαϊκό με όλα τα στοιχεία της ταυτότητας μας, που καθιστούν την Ελλάδα έναν πραγματικά μοναδικό τόπο για τους επισκέπτες από κάθε γωνιά της γης και αναδεικνύουν την σημασία της διατήρησης της φυσικής ομορφιάς και της πολιτιστικής κληρονομιάς της χώρας.

Η έκθεση διαρκέσει από 28 Μαΐου έως 8 Σεπτεμβρίου 2024.

Η είσοδος στην έκθεση είναι ελεύθερη για το κοινό. Απαραίτητη προϋπόθεση η έκδοση εισιτηρίου ελεύθερης εισόδου από τα ταμεία εισιτηρίων του Μουσείου.

Σημειώνεται ότι η AEGEAN AIRLINES υποστηρίζει την διοργάνωση της έκθεσης, ως Μέγας χορηγός.

ΜΕΓΑΣ ΧΟΡΗΓΟΣ

AEGEAN

Διαδικτυακή Εκδήλωση Green Wave of Entrepreneurship: A Climate Resilience Pathway



Το ΚΜΟΠ σας προσκαλεί την Τρίτη 28 Μαΐου (15.00-17.00) στη διεθνή διαδικτυακή εκδήλωση που διοργανώνει με θέμα «Green Wave of Entrepreneurship: A Climate Resilience Pathway».

Ακαδημαϊκοί, εκπρόσωποι επιχειρήσεων και οργανώσεων της Κοινωνίας των Πολιτών από την Ελλάδα και το εξωτερικό θα διερευνήσουν το πώς η επιχειρηματικότητα μπορεί να συμβάλει στον μετριασμό της κλιματικής αλλαγής και στην προώθηση των Στόχων Βιώσιμης Ανάπτυξης καθώς και ποιες είναι οι ευκαιρίες και οι προκλήσεις για νέους-ες επιχειρηματίες στον τομέα της κυκλικής οικονομίας.

Κατά τη διάρκεια της εκδήλωσης, το ΚΜΟΠ θα παρουσιάσει το νέο εκπαιδευτικό πρόγραμμά του με στόχο την αξιοποίηση της κυκλικής οικονομίας από νέους-ες επιχειρηματίες.

[Δείτε αναλυτικά το πρόγραμμα.](#)

[Δηλώστε συμμετοχή.](#)

Η συμμετοχή είναι δωρεάν.

Θα δοθούν βεβαιώσεις παρακολούθησης.



Χαριστική βολή

Το καλοκαίρι του 1974 ένα κύμα καύσωνα σαρώνει τη Βοστώνη. Την ίδια στιγμή η Μέρι Πατ Φένεσι προσπαθεί να τα βγάλει πέρα με τα χρέη που την πνίγουν. Έχει περάσει όλη της τη ζωή στο Σάουθι της Νότιας Βοστώνης, σε μια κατοικία χτισμένη από την Πρόνοια για την αρωγή των φτωχότερων κοινωνικών ομάδων. Η συνοικία της πλέον θεωρείται θύλακας των Ιρλανδο-αμερικανών της εργατικής τάξης που πεισματικά μένουν προσκολλημένοι στις παλιές παραδόσεις και νιώθουν περήφανοι για την περιχαράκωση της γειτονιάς τους.

Μια νύχτα η Τζουλς, η έφηβη κόρη της Μέρι Πατ, δεν επιστρέφει σπίτι από τη βραδινή της έξοδο. Το ίδιο βράδυ ένας μαύρος άντρας βρίσκεται νεκρός στο μετρό κάτω από μυστηριώδεις συνθήκες. Τα δύο περιστατικά μοιάζουν ασύνδετα μεταξύ τους. Όμως η Μέρι Πατ, κατά την απελπισμένη αναζήτηση της κόρης της, κάνει ερωτήσεις που ενοχλούν τον Μάρτι Μπάτλερ, αρχηγό της τοπικής μαφίας, και τα πρωτοπαλικάρά του, που δεν επιτρέπουν σε κανέναν να απειλήσει τις βρόμικες δουλειές τους.

Με πλοκή που εκτυλίσσεται στην καρδιά της Βοστώνης τους ταραχώδεις μήνες όπου η προσπάθεια για φυλετική συμπεριληπτικότητα των σχολείων οδηγεί σε βίαια επεισόδια, η Χαριστική βολή είναι ένα συγκλονιστικό θρίλερ, μια απεικόνιση της βίας που εκπορεύεται από το έγκλημα και την εξουσία, κι ένα τολμηρό πορτρέτο της σκοτεινής καρδιάς του αμερικάνικου ρατσισμού. Ένα έργο που γοητεύει και μόνο ο Dennis Lehane μπορούσε να γράψει.

Πάρα πολλή ευτυχία

ΝΟΜΠΕΛ ΛΟΓΟΤΕΧΝΙΑΣ 2013

ALICE
MUNRO

ΜΕΤΑΦΡΑΣΗ: ΣΟΦΙΑ ΣΚΟΥΛΙΚΑΡΗ



ΜΕΤΑΙΧΜΙΩ

Μια μητέρα λυτρώνεται με τον πλέον απρόσμενο τρόπο από τον αβάσταχτο πόνο που της προκάλεσε η απώλεια των τριών παιδιών της, μια νέα γυναίκα αντιδρά με έξυπνο, αν και όχι ακριβώς αξιοθαύμαστο τρόπο, στην ασυνήθιστη και ταπεινωτική αποπλάνηση που υπέστη, οι «βαθιές-τρύπες» ενός γάμου. Και στην ιστορία που έδωσε στο βιβλίο τον τίτλο του, συνοδεύουμε τη Σοφία Κοβαλέφσκι – μια Ρωσίδα εμιγκρέ και μαθηματικό του τέλους του 19ου αιώνα– σ' ένα ταξίδι στο καταχθινώ από τη Ριβιέρα, όπου επισκέπτεται τον εραστή της, στο Παρίσι, τη Γερμανία, τη Δανία, όπου έχει μια μοιραία συνάντηση με έναν ντόπιο γιατρό, και τέλος στη Σουηδία, όπου διδάσκει στο μοναδικό πανεπιστήμιο της Ευρώπης που δέχτηκε να προσλάβει γυναίκα μαθηματικό.

Με σαφήνεια και άνεση, η Alice Munro μετατρέπει σύνθετα γεγονότα και συναισθήματα σε ιστορίες που ρίχνουν φως στους απρόβλεπτους τρόπους με τους οποίους οι άνθρωποι προσαρμόζουν τη ζωή τους και συχνά καταφέρνουν να ξεπεράσουν ακόμα και τραγικά γεγονότα.

quote of the day

"THE KEY TO A HEALTHY LIFE IS
HAVING A HEALTHY MIND."
Richard Davidson

Σήμερα
γιορτάζει!
Διοσκοουρίδης,
Διοσκοουρίδης, Διόσκορος*

*Υπάρχουν και άλλες ημερομηνίες που
γιορτάζει αυτό το όνομα.

tip of the day

Health is the
greatest possession.

Laozi

28 Μαΐου

- > Amnesty International Day
- > International Burger Day
- > International Day of Action on Women's Health
- > World Hunger Day
- > World Passion Fruit Martini Day
- > National Brisket Day
- > Whooping Crane Day