



Σπιτικά

Αυθεντικές Συνταχές με Αχνά Υλικά

Νόστιμα Σπιτικά Ατομικά Γεύματα για ποικιλία
στην καθημερινή σου διατροφή!



Με Εξαιρετικό Παρθένο Ελαιόλαδο

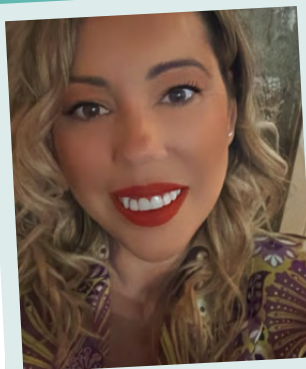


SAY *yes* to the **press**
YOUR DAILY ONLINE MAGAZINE



**ΠΕΣ ΜΟΥ ΠΟΥ ΜΕΓΑΛΩΣΕΣ
ΝΑ ΣΟΥ ΠΩ... ΠΩΣ ΕΙΣΑΙ**

Good morning SayYessers!



**Φτιάξε καφέ
να στα πω...**



Καλημέρα **SayYesser!!!**

Πλέον γνωρίζεις πως πολλές φορές ο δικός μου μηχανισμός να κάνω επανεκκίνηση είναι να "εξαφανίζομαι" έστω και αν είναι για λίγο. Παλαιότερα πιο σπάνια -αλλά όσο μεγαλώνω συχνότερα, όταν έχω κάτι που με τυραννάει θέλω να κλείνομαι στο καβούκι μου, να βάζω σε σειρά τις σκέψεις μου και να καταστρώνω εκ νέου τα σχέδιά μου. Έπειτα βγαίνω ξανά "έξω" στον κόσμο και απλά εφαρμόζω τη στρατηγική που αποφάσισα να ακολουθήσω ούσα κεκλεισμένων καβουκιών.

Δεν είναι ότι δεν απολαμβάνω την παρέα των άλλων, αλλά υπάρχουν στιγμές που η βουή του κόσμου γίνεται πολύ έντονη, και το μόνο που θέλω είναι να είμαι μόνη μου.

Υπάρχει κάτι περίεργα παρηγορητικό στην ιδέα της εξαφάνισης. Δεν πρόκειται για τη φυγή από τα προβλήματα -κάθε άλλο, είναι μάλλον ο τρόπος να έρθω αντιμέτωπη κατάματα με ότι με απασχολεί και αυτό μπορεί να συμβεί μόνο όταν είμαι μόνη μου μακριά από όλα τα βλέμματα, αφού τότε είναι και η στιγμή που δεν θα υπάρχει τίποτα προσποιητό ή ψεύτικο στις σκέψεις μου. Ναι, με το χέρι στην καρδιά σου παραδέχομαι πως όταν προκύπτει πρόβλημα, η μεγαλύτερη λαχτάρα μου είναι να αγνοήσω τους πάντες και τα πάντα γύρω μου και να δραπετεύσω στον δικό μου μικρόκοσμο ώστε -και μέχρι- να βρω τη λύση.

Για μένα η εξαφάνιση είναι ο μόνος τρόπος να ανακτήσω την ψυχική μου ηρεμία σε έναν κόσμο που απαιτεί συνεχώς την προσοχή μου και με πνίγουν ο θόρυβος και οι αντιπερισπασμοί. Είναι ο δικός μου τρόπος να προστατεύω τη λογική μου και να διατηρώ τη συναισθηματική μου ευεξία. Όταν εξαφανίζομαι, έχω την ελευθερία να κάνω ό,τι θέλω — διαβάζω τα βιβλία μου, κάνω μια μεγάλη βόλτα, κοιμάμαι ή επιδίδομαι σε μαγειρικές δημιουργίες χωρίς την πίεση της κοινωνικής αλληλεπίδρασης.

Υπάρχει κάποια χαρά ξέρεις, στο να μπορείς να υπάρχεις χωρίς την ανάγκη επικύρωσης από άλλους και όταν νιώθω ότι μου λείπει (αυτή η χαρά) φροντίζω να την αναζητώ και να την βρίσκω. Αγκαλιάζοντας την "τεχνική της εξαφάνισης", κατάλαβα τη σημασία της αυτοφροντίδας και της αυτογνωσίας. Έχει να κάνει με το να ακούω τις δικές μου ανάγκες και να βάζω τα όριά μου, ακόμα κι αν αυτό σημαίνει να απομακρυνθώ από το χάος της καθημερινότητας.



Η εξαφάνιση μου επιτρέπει να επαναφορτίζομαι, να αναστοχάζομαι και να επιστρέφω πιο δυνατή από πριν.

Tip of the Day: Ναι, εξαφανίζομαι — πολύ ή μάλλον όσο μου επιτρέπεται και τα ταξίδια για τη δουλειά, με βοηθούν πολύ σε αυτό. Και το έχω αποδεχτεί και νιώθω μέσα μου πως δεν κάνω κάτι κακό. Νιώθω ότι είναι εντάξει.

Στην πραγματικότητα το έχω περισσότερη ανάγκη απ'όσο το λέω φωναχτά καθώς -και είναι και η πρώτη φορά που το παραδέχομαι, το κλείσιμο στο καβούκι μου, είναι απαραίτητο για την ψυχική και συναισθηματική μου ευεξία.

Είναι μια υπενθύμιση ότι μέσα στη φασαρία της ζωής, είναι εντάξει να πατήσω μια παύση και να αποσυρθώ στην άνεση της μοναξιάς μου. Όμως ρε γ@μωτο ξέρεις κάτι; Κάτω από την επιθυμία μου να κρυφτώ κρύβεται μια βαθύτερη λαχτάρα - όχι να εξαφανιστώ, αλλά να βρεθώ.

Δεν είναι μια επιθυμία να με ξεχάσουν, αλλά μάλλον μια λαχτάρα να με αναζητήσουν, να με καταλάβουν και να με αποδεχτούν γι' αυτό που είμαι...

Η ευτυχία μου είμαι εγώ. Όχι εσύ. Όχι μόνο γιατί εσύ μπορεί να είσαι περαστικός, αλλά και επειδή θέλεις να είμαι αυτό που δεν είμαι...

Καλό Σαββατοκύριακο, είπαμε;



Claire Styliara
Chief of SayYessers



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

Πες μου πού μεγάλωσες να σου πω... πώς είσαι

Έχετε σκεφτεί πόση επίδραση μπορεί να έχει το μέρος που μεγάλωσαμε στο πώς είμαστε σήμερα;



Ας κάνουμε ένα ταξίδι στα παιδικά μας χρόνια για να θυμηθούμε τη θέα από τα παράθυρα και τη γειτονιά που μεγάλωσαμε.

Σύμφωνα με νέα μελέτη που δημοσιεύθηκε στο JAMA Network Open, τα παιδιά που μεγάλωσαν κοντά σε πολυσύχναστους δρόμους, ενδέχεται τώρα να τείνουν περισσότερο από τα υπόλοιπα προς την κατάθλιψη, το άγχος και γενικότερα είναι πιο πιθανό να αντιμετωπίσουν προβλήματα ψυχικής υγείας στη ζωή τους.

Ερευνητές στο Ηνωμένο Βασίλειο ανέλυσαν στοιχεία από 9.000 παιδιά που γεννήθηκαν τη δεκαετία του 1990 και διέμεναν σε αστικές, προαστιακές και αγροτικές περιοχές.

Ειδικότερα, εξετάστηκε το επίπεδο έκθεσής τους στη ρύπανση και τον κυκλοφοριακό θόρυβο μεγαλώνοντας. Οι ερευνητές παρακολούθησαν τα παιδιά κατά τη διάρκεια της εφηβείας και της πρώιμης ενηλικίωσής τους. Διαπίστωσαν ότι τα παιδιά που μεγάλωσαν σε περιβάλλοντα με περισσότερη ατμοσφαιρική ρύπανση και θόρυβο είχαν μέχρι και 22% περισσότερες πιθανότητες να εμφανίσουν κατάθλιψη και άγχος στην ενήλικη ζωή τους συγκριτικά με όσα διέμεναν σε πιο ήσυχες και καθαρές περιοχές. Οι επιστήμονες επισημαίνουν ότι η έκθεση στην ατμοσφαιρική ρύπανση και την ηχορύπανση κατά την πρώιμη ζωή (συμπεριλαμβανομένης της προγεννητικής) παίζει σημαντικό ρόλο στην εμφάνιση προβλημάτων ψυχικής υγείας των νέων.

Η ηχορύπανση αυξάνει το άγχος

Οι ερευνητές υπογραμμίζουν ότι η ηχορύπανση «θα μπορούσε να αυξήσει το άγχος διαταράσσοντας τον ύπνο» και «να επηρεάσει τη νόηση, η οποία θα μπορούσε, με τη σειρά της, να αυξήσει το άγχος επηρεάζοντας τη συγκέντρωση κατά τη διάρκεια των σχολικών ετών».

Αναζητώντας πράσινες γειτονιές

Οι ερευνητές του προγράμματος ECHO (Environmental Influences on Child Health Outcomes) των Εθνικών Ινστιτούτων Υγείας των ΗΠΑ ανέλυσαν πληροφορίες από 2.103 παιδιά που γεννήθηκαν από το 2007 έως το 2013 και διαπίστωσαν ότι όσα ζούσαν σε γειτονιές με πράσινο αντιμετώπιζαν λιγότερα προβλήματα συμπεριφοράς μεταξύ των ηλικιών 2-5 ετών.

Ήξερες ότι...

Τα υψηλότερα επίπεδα χώρων πράσινου σε απόσταση έως και ενός χιλιομέτρου από το σπίτι που μένει ένα παιδί συνδέονται με βελτιωμένη ψυχική υγεία.



Η Norse Atlantic Airways γιορτάζει την Πρώτη Απευθείας Πτήση από την Αθήνα προς τη Νέα Υόρκη JFK



Οικογενειακή φωτό από την εκδήλωση που πραγματοποιήθηκε για την πρώτη πτήση της Norse Atlantic Airways μεταξύ Αθήνας & Νέας Υόρκης JFK

Η Norse Atlantic Airways γιόρτασε την έναρξη των πρώτων απευθείας πτήσεων της μεταξύ Αθήνας και Νέας Υόρκης JFK.

Οι επιβάτες μπορούν τώρα να απολαμβάνουν την άνεση μιας άμεσης και οικονομικής πτήσης μεταξύ αυτών των δύο ζωντανών πόλεων, με τα υπερσύγχρονα αεροσκάφη Boeing 787 Dreamliner. Από τα ιστορικά θαύματα της Αθήνας μέχρι τα εμβληματικά αξιοθέατα της Νέας Υόρκης, οι επιβάτες θα έχουν την ευκαιρία να εξερευνήσουν την πλούσια πολιτιστική κληρονομιά και τα ποικίλα αξιοθέατα που προσφέρει κάθε πόλη.

Οι πτήσεις πραγματοποιούνται έως πέντε φορές την εβδομάδα κατά τη θερινή περίοδο, με τιμές που ξεκινούν από €239

απλή μετάβαση στην Οικονομική Θέση και €458 στην Norse Premium, περιλαμβάνοντας όλους τους φόρους και τις χρεώσεις.

«Είμαστε ενθουσιασμένοι που ξεκινούμε αυτή τη νέα απευθείας σύνδεση, προσφέροντας στους ταξιδιώτες έναν βολικό και αποτελεσματικό τρόπο να ταξιδεύουν μεταξύ Αθήνας και Νέας Υόρκης. Με τη δέσμευσή μας να παρέχουμε εξαιρετική εξυπηρέτηση και άνεση, οι επιβάτες μπορούν να αναμένουν μια αξέχαστη ταξιδιωτική εμπειρία με την Norse Atlantic», δήλωσε ο Bjorn Tore Larsen, Διευθύνων Σύμβουλος και ιδρυτής της Norse Atlantic Airways.

Εκ μέρους του Διεθνούς Αερολιμένα Αθηνών, η Ιωάννα Παπαδοπούλου, Διευθύντρια Επικοινωνίας και Μάρκετινγκ, τόνισε: «Είμαστε ιδιαίτερα χαρούμενοι με την έναρξη της νέας απευθείας πτήσης που συνδέει τον Διεθνή Αερολιμένα Αθηνών με το JFK, και καλωσορίζουμε θερμά τη Norse Atlantic Airways, έναν συναρπαστικό νέο συνεργάτη στην αεροπορική οικογένειά μας! Η θεαματική αυτή προσθήκη προσφέρει στο επιβατικό κοινό μια εξαιρετική επιλογή με ένα σπουδαίο προϊόν, ενισχύοντας παράλληλα τη διασυνδεσιμότητα της Αθήνας προς τις ΗΠΑ, που αυτή τη στιγμή κατατάσσονται στην κορυφή των σημαντικότερων και πιο δημοφιλών αγορών μας. Ευχόμαστε στον αεροπορικό συνεργάτη μας μια πολύ επιτυχημένη σεζόν και επιβεβαιώνουμε ξανά τη σταθερή δέσμευσή μας να συνεχίσουμε να υποστηρίζουμε τα σχέδια ανάπτυξης της αεροπορικής εταιρείας προς και από την Αθήνα.»

Ήξερες ότι...

Το 95,8% των υδάτων κολύμβησης στην Ελλάδα είναι άριστης ποιότητας

Σύμφωνα με την τελευταία ετήσια έκθεση για τα ύδατα κολύμβησης, το 95,8% των υδάτων κολύμβησης στην Ελλάδα είναι άριστης ποιότητας, ενώ το υψηλότερο ποσοστό άριστων υδάτων κολύμβησης βρίσκεται στην Κύπρο (97,6), την Κροατία (96,7%), και την Αυστρία (96,9%). Το 96% όλων των επίσημα αναγνωρισμένων υδάτων κολύμβησης στην ΕΕ πληρούσαν τα ελάχιστα πρότυπα ποιότητας, και μόνο το 1,5% να χαρακτηρίζεται ως «κακό».



Η METRO ΑΕΒΕ συνεχίζει την ανοδική της πορεία δυναμικά και με όραμα

Η METRO είναι μία εταιρεία με σημαντικό κοινωνικό-οικονομικό αποτύπωμα στη χώρα. Απασχολεί πάνω από 11.000 εργαζόμενους, γεγονός που την καθιστά έναν από τους μεγαλύτερους εργοδότες.

Παρά τις συνεχιζόμενες υψηλές πληθωριστικές πιέσεις που επηρεάζουν τα νοικοκυριά, τις διαρκείς νομοθετικές παρεμβάσεις στην εμπορική πολιτική, την κλιματική κρίση και τις γεωπολιτικές αστάθειες στην Ευρώπη, η METRO αποτιμά θετικά άλλη μία χρονιά. Αρκεί να αναφέρουμε ότι κατάφερε να αυξήσει τόσο τον κύκλο εργασιών, όσο και την κερδοφορία της το 2023. Οι ενοποιημένες καθαρές πωλήσεις έφτασαν τα €1.590 δισ., αυξημένες κατά 6%.

Τα My market και τα My market Local

Η αλυσίδα επενδύει στην οργανική της ανάπτυξη και για το 2024 έχει σχεδιάσει και υλοποιεί ένα δυναμικό πλάνο ανακαινίσεων σε 9 καταστήματα της Αττικής και της περιφέρειας, ενώ παράλληλα έχει συνάψει συμφωνίες και έχει αποκτήσει έναν μεγάλο αριθμό οικοπέδων και ακινήτων στα οποία θα δημιουργηθούν νέα καταστήματα. Η αλυσίδα σήμερα αριθμεί 249 καταστήματα, εκ των οποίων τα 22 είναι My market Local.

Τα METRO Cash & Carry και MCC BEST VALUE | Κύπρος

Το 2023 η αλυσίδα μεγιστοποίησε τη διείσδυσή της στις επιχειρήσεις Ho.Re.Ca και διατήρησε την καλή της πορεία στον κλάδο της μεταπώλησης.

Το ηλεκτρονικό κατάστημα eshop.metrocashandcarry.gr κερδίζει διαρκώς την αποδοχή του κοινού, καθώς έχει φτάσει ήδη τους 200.000 χρήστες. Στα 4 χρόνια λειτουργίας, η επένδυση της METRO στην Κύπρο έχει ωριμάσει και αποδίδει θετικά αποτελέσματα.



Πρατήρια Καυσίμων

Η METRO, με 14 πρατήρια καυσίμων, καθίσταται το μεγαλύτερο ανεξάρτητο δίκτυο στην Ελλάδα που δεν είναι ιδιολειτουργούμενα από οποιαδήποτε πετρελαϊκή εταιρεία.

Επενδύσεις και βιώσιμη ανάπτυξη

Η εφοδιαστική αλυσίδα ενισχύθηκε σημαντικά με την ανακαίνιση και επέκταση του Κέντρου Διανομής Βορείας Ελλάδας και η εταιρεία εστιάζει πλέον την προσοχή της στο νέο Κέντρο Διανομής που πρόκειται να δημιουργήσει στον Ασπρόπυργο. Παράλληλα, ένα fulfillment center 10.500 τ.μ. θα υποστηρίξει τις υπηρεσίες διανομής των METRO Cash & Carry.

Οι επενδύσεις της εταιρείας στην αξιοποίηση Ανανεώσιμων Πηγών Ενέργειας συνεχίζονται και είναι ήδη υπό κατασκευή ένα φωτοβολταϊκό πάρκο στη Σπαθόλακα Αχαΐας, ισχύος 5,2MW. Παράλληλα, έχει συναφθεί συμβόλαιο προμήθειας ενέργειας (PPA) με ένα αιολικό πάρκο στο Δίστομο Βοιωτίας, ισχύος 13,2MW.

Προτεραιότητα αποτελεί και ο Ψηφιακός μετασχηματισμός, καθώς οι επενδύσεις σε ψηφιακά εργαλεία με στόχο την αύξηση της παραγωγικότητας και την καλύτερη εξυπηρέτηση των πελατών, σταδιακά αποδίδουν, ενώ η χρήση της τεχνολογίας και του AI αναμένεται να αυξηθεί τα επόμενα χρόνια.



SAY *yes* to

απ' τα περιβόλια του
Βεζύρογλου

8

ΦΥΛΛΑ ΜΕ ΑΚΟΜΑ...

Πιο κοντά μας φέρνει η φετινή διαφήμιση της εταιρείας "Απ' τα Περιβόλια του Βεζύρογλου", με το λογοπαίγνιο του τίτλου της retail καμπάνιας: "Φύλλα με Ακόμα"...χρησιμοποιώντας εικόνες από προσωπικές στιγμές ανθρώπων που ανήκουν στα κοινά - στόχους της εταιρείας.



Η καμπάνια είναι ήδη στον αέρα σε πανελλαδικά περιοδικά και σε mon media σε Θεσσαλονίκη και Αθήνα (Λεωφορεία και Σταθμούς Metro).

Πλαισιώνεται επίσης και με θεματικά videos σε μεγάλη αλυσίδα γυμναστηρίων σε όλη την Ελλάδα.

Παράλληλα, σε B2B κοινά προβάλλεται με 2 θεματικές ολοσέλιδες καταχωρήσεις με τίτλο: Η ΠΟΙΟΤΗΤΑ ΒΡΙΣΚΕΤΑΙ ΣΤΗ ΛΕΠΤΟΜΕΡΕΙΑ, δίνοντας έμφαση στα ιδιαίτερα ποιοτικά χαρακτηριστικά των baby φύλλων της εταιρείας.





Η Dyson λάμπει στο κόκκινο χαλί στα παρασκήνια της Dior Suite κατά τη διάρκεια του 77ου Ετήσιου Φεστιβάλ Κινηματογράφου των Καννών

Φέτος, για πρώτη φορά, η τεχνολογία ομορφιάς της Dyson παρουσιάστηκε στην Dior Suite στο ξενοδοχείο Majestic στις Κάννες, στη Γαλλία, προσφέροντας σε διάσημους και VIPs μια αποκλειστική εμπειρία hair styling πριν περπατήσουν στο κόκκινο χαλί.

Δέκα Dyson Styling ambassadors από όλο τον κόσμο, συμπεριλαμβανομένων του Larry King, του Pierre Saint Sever και του Dylan Bradshaw, δημιούργησαν γοητευτικά χτενίσματα για την εκδήλωση με την τελευταία τεχνολογία της Dyson, όπως το επαγγελματικό σεσουάρ μαλλιών Dyson Supersonic™ και το Dyson Supersonic Nural™.



Liftactiv Collagen Specialist Κρέμα Ματιών από τη Vichy



Όσο μεγαλώνουμε, η παραγωγή κολλαγόνου στο δέρμα μειώνεται και η φυσική γήρανση της επιδερμίδας εξελίσσεται. Η ευαίσθητη περιοχή των ματιών επηρεάζεται περισσότερο από την έλλειψη κολλαγόνου και γι' αυτό τα σημάδια γήρανσης είναι πιο ορατά στα μάτια.

Η κρέμα ματιών Liftactiv Collagen Specialist είναι ο κατάλληλος σύμμαχος για την αντιμετώπιση των σημαδιών γήρανσης και για τη διατήρηση της νεότητας στην περιοχή των ματιών. Με τη δύναμη ενός μοναδικού Συμπλόκου προ-Κολλαγόνου [Πεπτίδια + Proxylane + Βιταμίνη Cg], η Liftactiv Collagen Specialist Κρέμα Ματιών ενισχύει τους 5 βασικούς τύπους κολλαγόνου για νεανική επιδερμίδα (κολλαγόνο τύπου: I, III, IV, VI, VII).

Αποτέλεσμα: ενίσχυση του κολλαγόνου στο δέρμα της περιοχής των ματιών κατά +200%* και διόρθωση των 5 βασικών σημαδιών γήρανσης στα μάτια: "πόδι της χήνας», ρυτίδες κάτω από τα μάτια, σακούλες, πτώση βλεφάρων και μαύροι κύκλοι.

* Μελέτη in vitro, σύνθεση κολλαγόνου από τους ινοβλάστες του χορίου.

Συνομιλώντας με τον Χρήστο Σάφκα για κάτι... "Αυστηρώς Κατάλληλο"

Η Θεατρική Εταιρεία "Τα Παιδιά Καλλιτεχνούν" υπό τη σκηνοθεσία του Λεωνίδα Χρυσομάλη, παρουσιάζει για πρώτη φορά την ταινία των Μιχάλη Ρέππα και Θανάση Παπαθανασίου "Αυστηρώς Κατάλληλο", σε θεατρική διασκευή του Γιάννη Βλαβιανού. Ο Χρήστος Σάφκας μας μίλησε για τον ρόλο του και όχι μόνο...

Συμετέχεις στην παράσταση «ΑΥΣΤΗΡΩΣ ΚΑΤΑΛΛΗΛΟ» των Ρέππα - Παπαθανασίου. Μίλησέ μας για τον ρόλο σου.

Στην παράσταση κάνω τον «Σπυράκο», ο οποίος στην ομώνυμη ταινία είχε ενσαρκωθεί από τον Πατρίκιο Κωστή. Ο Σπυράκος ανήκει στο συνεργείο της «Κολοσσός Φιλμς» και άθελά του μπλέκει σε διάφορες περιπέτειες.

Πώς ήταν η διαδικασία της γνωριμίας σου με τον ρόλο που υποδύεσαι; Ποιες ήταν οι προκλήσεις που συνάντησες;

Ο ρόλος μου ενώ με μια πρώτη μάτια φαίνεται κάτι απλό, καθημερινό και εύκολο, κατά τη διάρκεια της απόδοσής του υπήρξαν δυσκολίες ώστε να μην γίνει μίμηση, αλλά να δημιουργηθεί μια νέα ερμηνεία από τη δική μου οπτική και του σκηνοθέτη.



αλλά η τέχνη της υποκριτικής είναι κάτι ανώτερο και σε ανθρωπιστικό και σε πνευματικό επίπεδο.

Θέατρο, σινεμά ή τηλεόραση; Κωμωδία ή δράμα; Τι προτιμάς περισσότερο;

Δεν ξέρω αν μπορώ να ξεχωρίσω κάτι από τα τρία γιατί το καθένα είναι ένας διαφορετικός κόσμος. Ωστόσο, ανάμεσα στο Δράμα και την Κωμωδία θα πω την κωμωδία.

Συνήθως οι κωμικοί ρόλοι ζουν το δικό τους Δράμα για αυτό και προκαλούν γέλιο.

Υπάρχει κάποιος ρόλος που θα ήθελες κάποια στιγμή να υποδυθείς;

Δεν έχω κάτι συγκεκριμένο στο μυαλό μου. Σίγουρα στο μέλλον θα ήθελα να μελετήσω ρόλους του αρχαίου ελληνικού δράματος. Παρόλα αυτά πιστεύω ότι ο κάθε ρόλος ανεξαρτήτως συγγραφέα, προσέγγισης ή εποχής, πέρα από τα ξεκάθαρα χαρακτηριστικά του, έχει πάντα δεύτερα και τρίτα επίπεδα που ο εκάστοτε ηθοποιός καλείται να ανακαλύψει.

Πότε αποφάσισες να γίνεις ηθοποιός και ποια είναι τα μεγαλύτερα «μαθήματα» που έχεις πάρει ως τώρα;

Η αλήθεια είναι ότι ηθοποιός δεν έχω γίνει ακόμα αλλά θα ήθελα πολύ στο μέλλον να το σπουδάσω και να ασχοληθώ με αυτό. Ηθοποιός δεν γίνεσαι επειδή έχεις πάρει κάποιο βτυχίο. Σίγουρα βοηθάει και είναι απαραίτητο για την εξέλιξή σου

Η **PLAN** παρουσιάζει:

★ κατάλληλο για άνω των 16 ετών

των Μιχάλη Ρέππα & Θανάση Παπαθανασίου

ΑΥΣΤΗΡΩΣ ΚΑΤΑΛΛΗΛΟ
AT THE THEATER

Σε σκηνοθεσία Λεωνίδα Χρυσομάλη

Θέατρο
Αλέκος Αλεξανδράκης
Κωφελής 54, Αθήνα

ώρα
21:00

Παραστάσεις
Σαββατοκύριακο 1-2 Ιουνίου | Παρασκευή 7 Ιουνίου | Σαββατοκύριακο 8-9 Ιουνίου

Για τους θεατές της παράστασης, παρέχεται η δυνατότητα Parking επί της οδού Σουλίου 28 στην προνομιακή τιμή των 5€



Ελίνα Δημητριάδου,
Διατροφολόγος



Το γνωστό σε όλους φαινόμενο γιο – γιο

Έχει έρθει αυτή η εποχή του χρόνου που μπήκαν απότομα οι ζέστες σε αντίθεση με τα περσινά μας καλοκαιρινά παντελόνια, που δεν μπαίνουν πια με ευκολία. Δεν είναι λίγες οι φορές που εγώ και συνάδελφοί μου ερχόμαστε σε άβολη θέση όταν έρχονται άνθρωποι στο γραφείο με μόνο σκοπό να χάσουν γρήγορα βάρος σε πολύ μικρό χρονικό διάστημα με τη δικαιολογία πως το καλοκαίρι έφτασε.



Σε αυτό το σημείο προσπαθώ πάντα να εξηγήσω ότι η αυξομειώση του σωματικού βάρους εμφανίζεται κυρίως όταν η διαίτα αποσκοπεί στο γρήγορο αδυνάτισμα, είναι στερητική και πολύ αυστηρή. Η ταχεία απώλεια βάρους, μας καθιστά πιο επιρρεπείς στη γρήγορη επαναπρόσληψη του. Αυτό συμβαίνει γιατί όταν χάνουμε γρήγορα κιλά, χάνουμε κυρίως υγρά και μυϊκό ιστό και πιο δύσκολα λίπος. Ο μυϊκός ιστός είναι απαραίτητος για τη διατήρηση του βασικού μεταβολικού ρυθμού (δηλαδή των θερμίδων που καίμε σε ηρεμία για τη λειτουργία του οργανισμού μας). Όσο πιο ατροφικοί οι μύες, τόσο λιγότερες θερμίδες καίμε σε ηρεμία. Εφόσον, λοιπόν, μειώνονται οι καύσεις του οργανισμού δυσχεραίνεται η διατήρηση του βάρους και αυξάνονται οι πιθανότητες να ξαναπάρουμε κιλά.

Επιπλέον, οι στερητικές δίαιτες υπονομεύουν την προσπάθεια διατήρησης του βάρους και με έναν ακόμη τρόπο. Ακριβώς επειδή είναι αυστηρές δίαιτες, μετά την ολοκλήρωσή τους έχουμε πλέον εντονότατη την επιθυμία να φάμε ό,τι μας "απαγορεύτηκε" κατά τη διάρκειά τους.

Δυστυχώς, πολλές φορές, κατά τη διάρκεια του σταδίου της συντήρησης ή μετά από αυτό, αντιμετωπίζουμε «το φαινόμενο γιο-γιο». Το φαινόμενο γιο-γιο, αφορά την απώλεια κιλών και





τη σταδιακή επανάκτησή τους. Σε αυτές τις περιπτώσεις τα άτομα αδυνατούν να συντηρήσουν τα χαμένα κιλά, με αποτέλεσμα να μπαίνουν σε ένα φαύλο κύκλο αυξομειώσης του σωματικού τους βάρους. Χάνουν κιλά, τα ξαναπαίρνουν, ξανακάνουν δίαιτα για να τα ξαναχάσουν, τα ξαναπαίρνουν... Βρίσκονται συνεχώς σε δίαιτα και αλλάζουν συνεχώς σχήματα και επαγγελματίες υγείας. Παρ' όλα αυτά όμως, τα άτομα αυτά (80-90%) αν και είναι συχνά «σε δίαιτα», το σωματικό τους βάρος έχει ανοδικές τάσεις και το ποσοστό παχυσαρκίας συνεχώς αυξάνει.

Από την άλλη, πολλές μελέτες δείχνουν ότι όσο περισσότερες είναι οι φορές που αυξομειώνεται το σωματικό βάρος, τόσο λιγότερες οι πιθανότητες να αποκτηθεί το ιδανικό βάρος. Έτσι προκύπτει «ο κύκλος των χαμένων κιλών».

Αυτή η συστηματική απώλεια και επαναπρόσληψη βάρους σχετίζεται με έναν αυξημένο κίνδυνο νοσηρότητας και θνησιμότητας. Υπάρχουν μελέτες που αποκαλύπτουν ότι οι αυξομειώσεις του σωματικού βάρους αυξάνουν τον

κίνδυνο εμφάνισης υπέρτασης, ακόμη και όταν αφορούν την "ανακύκλωση" μόλις πέντε κιλών. Επίσης, ορισμένες μελέτες συσχετίζουν το φαινόμενο γιο-γιο με την εξασθένηση της άμυνας του ανοσοποιητικού συστήματος. Για τους παραπάνω λόγους, είναι προτιμότερο να διατηρεί κάποιος το βάρος του, ακόμη και αν έχει λίγα παραπάνω κιλά, παρά να αδυνατίζει και να ξαναπαχαίνει.

Πώς το αντιμετωπίζουμε;

Μικρή απώλεια βάρους. Όταν ξεκινάμε δίαιτα συνιστάται να χάνουμε έως ένα κιλό την εβδομάδα. Όπως είναι προφανές, αυτός ο στόχος αποκλείει τις στερητικές και αυστηρές δίαιτες.

Σταδιακή μείωση θερμίδων.

Συνιστάται να μειώνουμε σταδιακά τις θερμίδες που καταναλώνουμε, ούτως ώστε ο οργανισμός μας να μην θεωρήσει ότι υποσιτίζεται (στην περίπτωση αυτή η αντίδραση του σώματός μας, όσο και αν μας φαίνεται παράξενο, είναι να... προστατέψει το λίπος και να "κάψει" τον μυϊκό ιστό).





Μέσω της σταδιακής μείωσης των θερμίδων λοιπόν προφυλάσσουμε ως ένα βαθμό τον πολύτιμο μυϊκό ιστό.

Διατροφή χωρίς απαγορεύσεις. Είναι πολύ σημαντικό η διαίτα να μην έχει απαγορεύσεις, αλλά να περιλαμβάνει, με μέτρο, όλες τις ομάδες τροφίμων. Με τον τρόπο αυτό αποφεύγεται το στερητικό σύνδρομο που μπορεί να οδηγήσει στην επαναπρόσληψη βάρους.

Άσκηση. Η άσκηση κατά τη διάρκεια της διαίτας προφυλάσσει και ενδυναμώνει το μυϊκό σύστημα αποτρέποντας τη σημαντική μείωση του βασικού μεταβολικού ρυθμού (των καύσεων του οργανισμού σε ηρεμία).

Οτιδήποτε αυξάνει τον καρδιακό ρυθμό και τονώνει τους μύες είναι καλοδεχούμενο, π.χ. περπάτημα, ποδήλατο, κολύμπι... Μάλιστα ο συνδυασμός της διαίτας με την άσκηση θεωρείται το μυστικό για τη διατήρηση του νέου βάρους. Πρακτικά, αυτό σημαίνει ότι πρέπει να συνεχίσουμε τη φυσική δραστηριότητα ακόμη και μετά τη διαίτα, εντάσσοντάς την στην καθημερινή μας ρουτίνα.

Κλείνοντας, θα πρέπει πάντα να θυμάστε ότι δεν υπάρχει ένα ιδανικό βάρος, αλλά ένα εύρος βάρους, στο οποίο είσατε υγιείς και νιώθετε καλά με το σώμα σας. Το μέτρο είναι το κλειδί. Η σταδιακή και μόνιμη βελτίωση των διατροφικών συνθηκών και του τρόπου ζωής μπορεί να οδηγήσουν με ασφάλεια στο επιθυμητό αποτέλεσμα, στο «ιδανικό βάρος» που σας επιτρέπει να απολαύσετε μια υγιή ζωή.

Συμβουλές για συντήρηση του σωματικού βάρους:

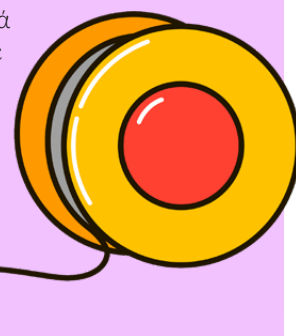
- ✓ Μην παραλείπετε γεύματα. Κάντε συχνά και μικρά γεύματα κάθε 3-4 ώρες.
- ✓ Τρώτε αργά.

- ✓ Μην πηγαίνετε στα σούπερ μάρκετ πεινασμένοι και να έχετε πάντα μαζί σας κατάλογο με τα τρόφιμα που χρειάζεστε.
- ✓ Να πίνετε καθημερινά το λιγότερο 7-8 ποτήρια νερό. Το νερό δεν μας προσθέτει βάρος. Αντίθετα μπορεί να μας βοηθήσει να χάσουμε βάρος.
- ✓ Διατηρήστε ημερολόγιο καταγραφής γευμάτων (πού, πότε τρώτε και κάτω από ποιες συνθήκες (π.χ. πλήξη, εκνευρισμός, άγχος).
- ✓ Να έχετε πάντα μαζί σας σνακ χαμηλών θερμίδων και λίπους.
- ✓ Οποτε έρχεστε αντιμέτωποι με ένα πολύ ελκυστικό φαγητό να καταναλώνετε ένα μικρό μέρος από αυτό.

Ποιοι είναι επιρρεπείς στο... γιο-γιο

Το 90% όσων παχαίνουν μετά τη διαίτα, δηλαδή όσων πέφτουν στην παγίδα του φαινομένου γιο-γιο, κάνουν παρόμοια διατροφικά λάθη: αρχίζουν να τρώνε «όπως πρώτα», ξεχνούν το πρωινό, τρώνε πολλά και λιπαρά σνακ μεταξύ των γευμάτων, μειώνουν τα φρούτα και τις σαλάτες...

Επίσης, σταματούν την όποια φυσική δραστηριότητα είχαν ξεκινήσει. Αντίθετα, όσοι κατορθώνουν να διατηρούν το νέο τους βάρος κατά κανόνα συνδύασαν τη διαίτα με κάποια φυσική δραστηριότητα και, το σημαντικότερο, συνεχίζουν συνειδητά να προσέχουν τη διατροφή τους και να ασκούνται διά βίου.



Πρόγραμμα Υποστήριξης Εθελοντικών Ομάδων Δασοπυροπροστασίας: Στο πλευρό των εθελοντών για ακόμα δύο χρόνια



Με γνώμονα τον καθοριστικό ρόλο που παίζουν οι εθελοντικές ομάδες δασοπυροπροστασίας στην αντιμετώπιση και στον μετριασμό των επιπτώσεων των δασικών πυρκαγιών, το WWF Ελλάς, το ΜΚΣ Δεσμός και το HIGGS (Higher Incubator Giving Growth & Sustainability) υλοποίησαν το πρόγραμμα Υποστήριξης Εθελοντικών Ομάδων Δασοπυροπροστασίας 2022- 2024, με βασικό στόχο την κατάρτιση, την ενδυνάμωση και την ενίσχυση του έργου των εθελοντικών ομάδων, τόσο στην πρόληψη, όσο και στην αντιμετώπιση των δασικών πυρκαγιών, αναδεικνύοντας για μια ακόμα φορά, την ανεκτίμητη προσφορά των ανθρώπων που επιχειρούν πάντα στην πρώτη γραμμή του μετώπου των πυρκαγιών, με αυταπάρνηση.

Μέσω του Προγράμματος αυτού, που υλοποιήθηκε στο πλαίσιο της «Πρωτοβουλίας 21» και με την υποστήριξη του Ιδρύματος Αθηνάς Ι. Μαρτίνου, του Κοινωφελούς Ιδρύματος Ιωάννη Σ. Λάτση και της Εθνικής Τράπεζας, ενισχύθηκαν με εξοπλισμό υψηλών προδιαγραφών, συνολικά 1.936 εθελοντές, από 50 ομάδες δασοπυρόσβεσης από τη Ρόδο μέχρι τον Έβρο ενώ παράλληλα,

έλαβαν εξειδικευμένη κατάρτιση 574 εθελοντές, από 118 ομάδες σε όλη την επικράτεια.

Ο 2ος κύκλος του Προγράμματος έχει διαμορφωθεί ώστε η σχέση εμπιστοσύνης που έχει αναπτυχθεί με τις εθελοντικές ομάδες δασοπυροπροστασίας, να συνεχιστεί με τρόπο που να φέρει προστιθέμενη αξία στην επιχειρησιακή τους ικανότητα αλλά και για να αναδείξει τρόπους για την καλύτερη αξιοποίησή τους. Το νέο διετές, αναβαθμισμένο και ιδιαίτερα φιλόδοξο πρόγραμμα ενίσχυσης και κατάρτισης εθελοντικών ομάδων δασοπυροπροστασίας (2024-2026), υποστηρίζεται από την Εθνική Τράπεζα, το Κοινωφελές Ίδρυμα Ιωάννη Σ. Λάτση, και το Ίδρυμα Αθηνάς Ι. Μαρτίνου.

Good News

Η ΑΒΓΑ ΤΣΑΚΙΡΗΣ στηρίζει έμπρακτα το ΑΛΜΑ ΖΩΗΣ ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗΣ

Η TSAKIRIS FAMILY - ΑΒΓΑ ΤΣΑΚΙΡΗ, στήριξε φέτος το πολύτιμο έργο του [Association of Women with Breast Cancer - Alma Zois Thessalonikis](#), ως KIDS TOGETHER SPONSOR, αποδεικνύοντας έμπρακτα ότι είναι κοντά στον αγώνα των γυναικών του Συλλόγου που νοσούν, και που ως εθελόντριες κοπιάζουν καθημερινά, να ενημερώσουν τον γυναικείο πληθυσμό σχετικά με τη σημασία για έγκαιρη πρόληψη του καρκίνου του μαστού.

Η Tsakiris Family είναι μία αμιγώς ελληνική οικογενειακή επιχείρηση 3ης γενιάς, η οποία ξεκίνησε το ταξίδι της το 1963 από την Νεοχωρούδα Θεσσαλονίκης, με σκοπό να απολαμβάνουν όλες οι οικογένειες στην Θεσσαλονίκη τα καλύτερα αβγά από φροντισμένες κόττες. Από τότε μέχρι σήμερα, έχει εξελιχθεί σε μία από τις κορυφαίες εταιρείες τροφίμων, ενώ έχει αναδειχθεί ως μία από τις 21 πιο ιστορικές παραδοσιακές επιχειρήσεις.

Pink together
Μαζί για την ελπίδα

Η ΜΕΓΑΛΥΤΕΡΗ ΕΝΗΜΕΡΟΤΙΚΗ ΕΚΣΤΡΑΤΕΙΑ ΣΤΗ Β. ΕΛΛΑΔΑ ΓΙΑ ΤΗΝ ΠΡΟΛΗΨΗ & ΕΓΚΑΙΡΗ ΔΙΑΓΝΩΣΗ ΤΟΥ ΚΑΡΚΙΝΟΥ ΤΟΥ ΜΑΣΤΟΥ

ΕΙΜΑΣΤΕ ΜΑΖΙ!
ΜΑΖΙ για να διαδώσουμε την αξία της ΠΡΟΛΗΨΗΣ!
ΜΑΖΙ για να νικήσουμε τον ΚΑΡΚΙΝΟ ΤΟΥ ΜΑΣΤΟΥ!

Welcome **KIDS TOGETHER SPONSOR**

αβγά καλήμέρα
τσακίρη
• 1963 •

Παρενέργειες 17:00 Κυριακή 26/05 2024 Άγαλμα Μ. Αλεξάνδρου Νέα Παράκλι Θεσσαλονίκης

άλμα *ζ*ωής
ΣΥΛΛΟΓΟΣ ΓΥΝΑΙΚΩΝ ΜΕ ΚΑΡΚΙΝΟ ΜΑΣΤΟΥ Ν. ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗΣ



"Αυστηρώς Κατάλληλο"

Η Θεατρική Εταιρεία: «Τα Παιδιά Καλλιτεχνούν» υπό τη σκηνοθεσία του Λεωνίδα Χρυσομάλη, παρουσιάζει για πρώτη φορά και για περιορισμένες παραστάσεις, την πολυαγαπημένη ταινία των Μιχάλη Ρέππα και Θανάση Παπαθανασίου «Αυστηρώς Κατάλληλο», σε θεατρική διασκευή του Γιάννη Βλαβιανού.

Πρεμιέρα 1η Ιουνίου, 21:00

Ερμηνεύουν: Αριάδνη Μπαρόλα, Ιφιγένεια Νικοαλαΐδου, Ελένη Χαμπιλίδου, Χρήστος Σάφκας, Γιώργος Παπαδάκης, Έλενα Δρακοπούλου, Στέλιος Λεοντσίνης, Παναγιώτης Τριανταφύλλου, Γιώργος Μαλέκας, Γιάννης Φαμέλης, Κατερίνα Φυτίλη, Δανάη Φούσκα, Δώρα Γαλάνη, Γιάννης Βλαβιανός, Ζέτα Ντίλη, Χαρά Χατζηκαλυμνίου, Εύα Δημάδη, Πένυ Παπαϊωάννου, Ειρήνη Μπαλατσού, Μιχάλης Βλαβιανός, Απόστολος Δούκας, Κώστας Νομικός, Γιώργος Λούκος.

Σκηνοθεσία: Λεωνίδας Χρυσομάλης

Σκηνοθέτης Β': Γιάννης Βλαβιανός

Θεατρική προσαρμογή: Γιάννης Βλαβιανός

Σχεδιασμός φωτισμών: Τα Παιδιά Καλλιτεχνούν - Ηλίας Κόκκινος

Ήχος: Τα Παιδιά Καλλιτεχνούν

Τεχνικός Σκηνικών: Οδυσσέας Καστρινός

Επιμέλεια make up: Τα Παιδιά Καλλιτεχνούν

Κομμώσεις: Τα Παιδιά Καλλιτεχνούν

Φωτογραφίες: Τα Παιδιά Καλλιτεχνούν

Παραγωγή: Planno

Παρέχεται η δυνατότητα Parking επί της οδού Ζακύνθου 28 (100 μέτρα από το θέατρο) στην τιμή των 5€ για τους θεατές της παράστασης.

Θέατρο Αλέκος Αλεξανδράκης (πρώην Ριάλτο), από Σάββατο 1η Ιουνίου στις 21:00 για περιορισμένο αριθμό παραστάσεων.

Αναλυτικότερα: Σάββατο 1η Ιουνίου, Κυριακή 2 Ιουνίου, Παρασκευή 7 Ιουνίου, Σάββατο 8 Ιουνίου, Κυριακή 9 Ιουνίου. Πιθανή η παράταση των παραστάσεων τα δύο επόμενα Σαββατοκύριακα. Κατόπιν νεότερης ενημέρωσης.

Εισιτήρια: 15€ στο ταμείο του θεάτρου

Προπώληση: Στα 12€ (μέσω more.com)

Η παράσταση είναι κατάλληλη για ηλικίες άνω των 16 ετών.

Επετειακή δημοπρασία Νεοελληνικής Ζωγραφικής & Γλυπτικής 19ου και 20ου αιώνα και τριήμερη έκθεση στο Ζάππειο



Τη συμπλήρωση 35 χρόνων αδιάλειπτης παρουσίας στις ελληνικές δημοπρασίες τιμά η VERGOS Auctions με την επετειακή δημοπρασία Νεοελληνικής Ζωγραφικής & Γλυπτικής 19ου & 20ου αιώνα που θα πραγματοποιηθεί την Τετάρτη, 12 Ιουνίου στο Ζάππειο (ώρα 6:30μ.).

Με 125 επιλεγμένα έργα τέχνης από 74 εικαστικούς που καλύπτουν όλο το φάσμα της νεοελληνικής τέχνης, η επετειακή δημοπρασία αποτελεί ένα εικαστικό γεγονός που αναμένεται να προσελκύσει το ενδιαφέρον των συλλεκτών και του κόσμου της τέχνης. Στο πλαίσιο της επετειακής δημοπρασίας, θα πραγματοποιηθεί τριήμερη έκθεση 9 έως 11 Ιουνίου, στον ίδιο χώρο προσφέροντας τη δυνατότητα στους επισκέπτες να θαυμάσουν και να γνωρίσουν την ιστορία έργων τα οποία κυρίως ανήκουν σε ιδιωτικές συλλογές.

Έκθεση ανοιχτή για το κοινό - Ζάππειο Μέγαρο

Κυριακή, 9 Ιουνίου, 12:00 μ.μ. - 9:00 μ.μ.

Δευτέρα, 10 Ιουνίου, 10:00 π.μ. - 9:00 μ.μ.

Τρίτη, 11 Ιουνίου, 10:00 π.μ. - 9:00 μ.μ.

Για περισσότερες πληροφορίες για τη δημοπρασία και τους τρόπους συμμετοχής, επισκεφθείτε την ιστοσελίδα www.vergosauctions.com.



Μια σταγόνα μυθολογία

«Να είσαι Έλληνας και να μη σ' αρέσει η μυθολογία είναι σαν να είσαι νεογέννητο και να μη σ' αρέσει το μητρικό γάλα. Το να είσαι βέβαια Έλληνας και να μην ξέρεις ούτε το ένα χιλιοστό της μυθολογίας σου είναι το πιο φυσιολογικό πράγμα σε τούτο τον ταλαιπωρημένο τόπο».

Ο Δημήτρης Καμπουράκης μάς προσκαλεί σε μια συναρπαστική περιπλάνηση στην εποχή που οι θεοί έμοιαζαν πολύ με τους ανθρώπους. Εκείνα τα παμπάλαια χρόνια, στο χρονικό μεταίχμιο ανάμεσα στην προϊστορία και στην ιστορία, οι πρώτοι Έλληνες, μισοί θαλασσινοί, μισοί βουνίσιοι, διαμόρφωσαν τη δική τους ιδέα για την προέλευση του κόσμου τους και για τις θεότητες που τον κυβερνούσαν κι έφτιαξαν αυτό που σήμερα ονομάζουμε ελληνική μυθολογία, μια από τις πιο υπέροχες μυθολογίες της υφής.

Με τη μορφή μικρών και ευκολοδιάβαστων σταγόνων, οι οποίες όμως έχουν θεματική συνάφεια μεταξύ τους, ο συγγραφέας του Μια σταγόνα ιστορία ζωντανεύει στο Μια σταγόνα μυθολογία το θεαματικό πάνθεον των παντοδύναμων πλασμάτων που καθόριζαν με τις αδυναμίες, τις παραξενιές, τους έρωτες, τις έριδες και τους πολέμους τους τη μοίρα των ανθρώπων στην αρχαιότητα, αρχής γενομένης από τον big boss Δία, που είναι το κεντρικό πρόσωπο του πρώτου αυτού βιβλίου. Κι έτσι αρχίζουμε να καταλαβαίνουμε και τον τρόπο που σκέφτονταν εκείνα τα μυστηριώδη και τετραπέρατα αρχαία ανθρωπάκια από τα οποία προερχόμαστε ως έθνος.

Το χάρτινο παλάτι

ΠΑΝΩ ΑΠΟ 1 ΕΚΑΤΟΜΜΥΡΙΟ ΑΝΤΙΤΥΠΑ ΣΕ 30 ΓΛΩΣΣΕΣ

Miranda Cowley Heller

ΤΟ

ΧΑΡΤΙΝΟ
ΠΑΛΑΤΙ



ΜΥΘΙΣΤΟΡΗΜΑ

ΜΕΤΑΦΡΑΣΗ: ΑΝΑΣΤΑΣΙΑ ΔΕΛΗΓΙΑΝΝΗ

MINΩΑΣ
ΕΚΔΟΤΕΣ

Ένα τέλειο αυγουστιάτικο πρωινό, η Έλι Μπίσοπ, πενήντα χρονών, σύζυγος του Πίτερ και μητέρα τριών παιδιών, ξυπνά στο «Χάρτινο Παλάτι» – το εξοχικό στο Κέιπ Κοντ όπου περνάει τις καλοκαιρινές της διακοπές από τότε που ήταν παιδί. Τη στιγμή που βουτά στη λίμνη, θυμάται την παθιασμένη συνεύρεση που είχε την προηγούμενη νύχτα με τον παιδικό της φίλο, τον Τζόνας, στην πίσω πλευρά του σπιτιού, το οποίο γνωρίζει ακόμα και τα σκοτεινότερα μυστικά της...

Με αφορμή την ερωτική εξομολόγηση του Τζόνας ότι εκείνη είναι η πραγματική γυναίκα της ζωής του, τα οικογενειακά μυστικά που έρχονται στην επιφάνεια και τα σιωπηλά τραύματα που τώρα ηχούν εκκωφαντικά, η Έλι θα πρέπει να πάρει μια απόφαση για τον δρόμο που πρέπει να διαλέξει.

quote of the day

"SMILE, IT'S FREE THERAPY."
Douglas Horton

Γιορτάζουν!

31/5
Ερμείας, Ερμεία, Μάγια, Μάγος

1/6
Ευέλπιτος, Ευελπίστη, Ιέραξ,
Γερακίνα, Πύρρος, Πύρρα, Πύρα,
Θεσπέσιος, Θεσπέσια, Ιουστίνος

2/6
Μαρίνος*, Νικηφόρος, Νικηφορία,
Νικηφόρα*

*Υπάρχουν και άλλες ημερομηνίες που
γιορτάζει αυτό το όνομα.

31 Μαΐου

- › World No Tobacco Day
- › World Parrot Day
- › Autonomous Vehicle Day
- › National Heat Awareness Day
- › National Macaroon Day
- › National Save Your Hearing Day
- › National Smile Day
- › Necrotizing Fasciitis Awareness Day
- › Web Designer Day

1 Ιουνίου

- › World Milk Day
- › World Narcissistic Abuse Awareness Day
- › World Outlander Day
- › World Reef Awareness Day
- › Global Day of Parents
- › International Children's Day
- › International Tabletop Day

2 Ιουνίου

- › National Cancer Survivors Day
- › National I Love My Dentist Day
- › National Rotisserie Chicken Day

tip of the day



"Nothing you
wear is more
important than
your smile."

—CONNIE STEVENS

