



**ΧΩΡΙΣ ΠΡΟΣΘΗΚΗ
ΖΑΧΑΡΗΣ!**

ΧΩΡΙΣ ΣΥΝΤΗΡΗΤΙΚΑ!

**ΧΩΡΙΣ ΤΕΧΝΗΤΑ
ΓΛΥΚΑΝΤΙΚΑ!**

ΧΩΡΙΣ ΑΝΘΡΑΚΙΚΟ!

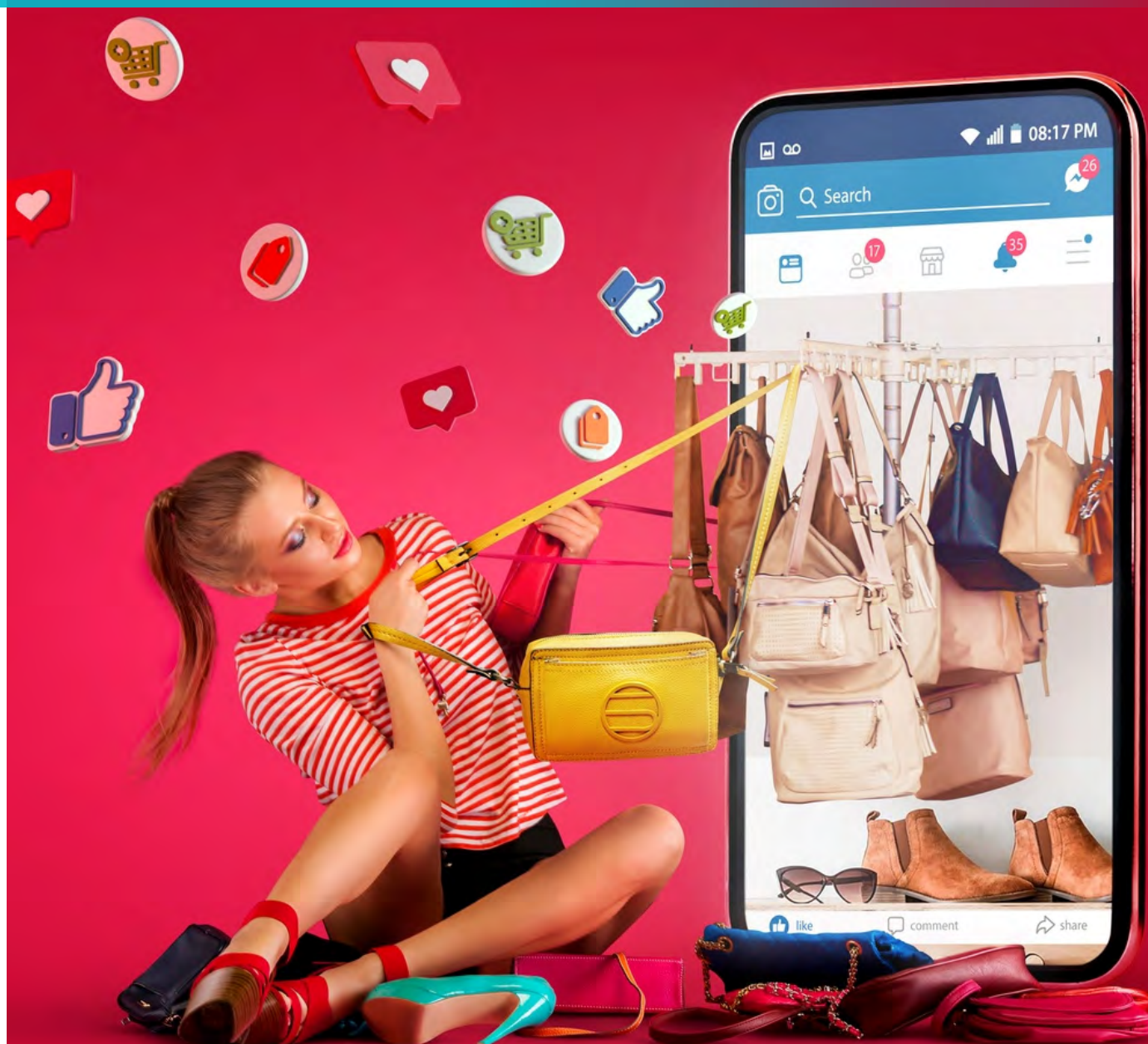
ΑΠΟΛΑΥΣΗ ΧΩΡΙΣ ΕΝΟΧΕΣ!



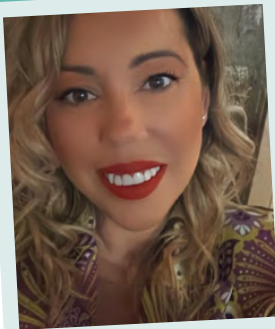
* Ανεξάρτητη καταναλωτική έρευνα, που διεξήχθη από την Circana σε δείγμα 3.200 καταναλωτών στην Ελλάδα.

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

**ΞΕΡΕΙΣ ΠΟΤΕ ΞΟΔΕΥΕΙΣ
ΠΕΡΙΣΣΟΤΕΡΑ ΧΡΗΜΑΤΑ;**



Good morning SayYessers!

Φτιάξε καφέ
να στα πω...

Καλημέρα **SayYesser** και καλό Σαββατοκύριακο!!!

Παρασκευούλα σήμερα και έχω μια ιστορία για σένα...

"Λένε για κάποιον αγρότη που είχε ένα άλογο γέρικο πια και σχεδόν τυφλό. Εξαιτίας κάποιας φριχτής απροσεξίας, το άλογο έπεσε σε ένα πηγάδι έξω από το χωριό. Ο αγρότης άκουσε το χλιμίντρισμά του κι έτρεξε να δει τι συνέβαινε.

Στενοχωρήθηκε όταν είδε τον πιστό του υπηρέτη σε αυτήν την κατάσταση και προσπάθησε να το βγάλει από το πηγάδι. Τράβηξε τα χαλινάρια με όλη του τη δύναμη, έσπρωξε το άλογο από κάτω- μέχρι που προσπάθησε να χρησιμοποιήσει ως μοχλό ένα μακρύ κοντάρι, για να το βγάλει από την παγίδα που είχε πέσει. Ήταν αδύνατον... Αφού ανέλυσε προσεκτικά την κατάσταση, αποφάσισε πως δεν υπήρχε κανένας τρόπος για να σώσει το καημένο το ζώο, κι ότι καλύτερα ήταν να το θυσιάζε. Ο αγρότης φώναξε τους γείτονές του και αφού τους ενημέρωσε για το τι συνέβαινε, τους ζήτησε βοήθεια για να θάψουν το άλογο στο ίδιο το πηγάδι που είχε πέσει. Αν άρχιζαν να ρίχνουν χώμα επάνω του γρήγορα και όλοι μαζί, το άλογο δεν θα υπέφερε για πολύ ακόμη.

Όλοι δέχτηκαν να διαθέσουν τα χέρια, τα φτυάρια και τον χρόνο τους για να βοηθήσουν τον γείτονα και το άλογο του. Στην αρχή, το άλογο μούγκριζε αγριεμένο κάθε φορά που το χώμα έπεφτε στην πλάτη του. Ωστόσο, καθώς ο αγρότης και οι γείτονες του συνέχιζαν να ρίχνουν χώμα, το άλογο κατάλαβε πως, αν έβαζε δύναμη, μπορούσε να τινάξει το χώμα από πάνω του. Ξανά και ξανά, το ζώο δεχόταν ποσότητες από χώμα, και ξανά και ξανά τινάζονταν και το ξεφορτωνόταν. Το χώμα μαζευόταν στο βάθος του πηγαδιού και το άλογο που κλωτσούσε και αναπηδούσε συνέχεια, άρχισε να ανεβαίνει άθελά του πάνω στο νέο επίπεδο του πάτου. Δεν είχε σημασία ο πόνος των χτυπημάτων από το χώμα και τις πέτρες, ούτε η ασφυκτική κατάσταση, το άλογο πάλευε με τον πανικό και συνέχιζε να τινάζεται, καθώς τα πόδια του πατούσαν όλο και πιο ψηλά.

Οι άνθρωποι, έκπληκτοι, είδαν τι γινόταν, κι αυτό τους ενθάρρυνε να συνεχίσουν να φτυαρίζουν με καινούργια δύναμη. Έφτασε κάποια στιγμή που το πηγάδι είχε γεμίσει τόσο με το χώμα που το άλογο τινάζει από τη ράχη του, ώστε χρειάστηκε μόνο ένα μικρό πήδημα για να βγει μια και καλή από το πηγάδι. Το χώμα έγινε τελικά η σωτηρία του, εξαιτίας του τρόπου με τον οποίο το ζώο αντιμετώπισε την κατάσταση ακολουθώντας το ένστικτό του. Ο αγρότης κατάλαβε πόσα ακόμη είχε να μάθει από το γέρικο άλογό του, κι άρχισε να ξαλαφρώνει την πλάτη του από κάποια πράγματα και να μην το δυσκολεύει..."

Tip of the Day: Τα πράγματα έχουν ως εξής: Ένα μικρό λάθος, μια απροσεξία μπορεί να σου κοστίσει πολλά... Ακόμα και ο πιο δικός σου άνθρωπος μπορεί να πελαγώσει και να μην βρίσκει κανέναν τρόπο για να σε βοηθήσει να βγεις από τη δύσκολη κατάσταση που βιώνεις... Στο έχω ξαναπεί. Η δύναμη που κρύβεις μέσα σου είναι πολύ μεγαλύτερη από όση νομίζεις ότι έχεις. Πάρε φόρα, πίστεψε σε σένα και συνειδητοποίησε ότι εσύ είσαι ο πρώτος - και καμιά φορά ο μόνος - άνθρωπος που θα σε κάνει να σταθείς ξανά στα πόδια σου και να προετοιμαστείς για ακόμα έναν γύρο...

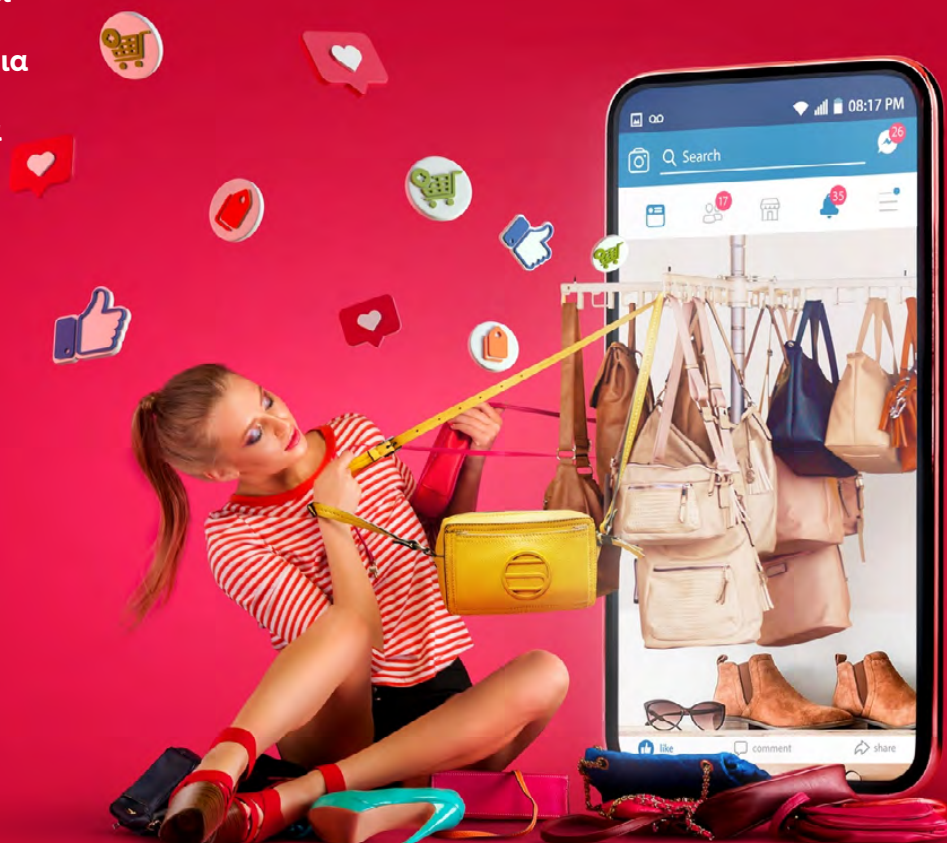
Claire Styliara
Chief of SayYessers



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

Ξέρεις πότε ξοδεύεις περισσότερα χρήματα;

Το ψηφιακό χρήμα έχει επικρατήσει... πόσες φορές ψάχνουμε μάτια να βρούμε αν έχουμε έστω και λίγα μετρητά μαζί μας;



Είναι τόσο εύκολο και βολικό να κινούμαστε με ψηφιακό χρήμα. Δεν χρειαζόμαστε ούτε πορτοφόλι ούτε μετρητά, ούτε καν τη χρεωστική/ πιστωτική μας κάρτα. Αρκεί το κινητό μας. Τα συστήματα «buy now pay later» διευκολύνουν επίσης πολύ τους καταναλωτές.

τονώσουμε το "εγώ" μας. Το ψηφιακό χρήμα φαίνεται ότι την ευνοεί. Δεν έχουμε σκεφτεί (αρκετά) ότι η μέθοδος που επιλέγουμε για να αγοράσουμε κάτι μπορεί να επηρεάσει την καταναλωτική μας συμπεριφορά, ακόμα και να μας βγάλει εκτός μπάτζετ. Μπορεί, λοιπόν, η

Μια νέα μελέτη που δημοσιεύθηκε στο Journal of Retailing έρχεται για να μας πει όμως ότι τείνουμε να ξοδεύουμε περισσότερα όταν χρησιμοποιούμε ψηφιακές μεθόδους πληρωμής. Ίσως αυτή η τόσο μεγάλη ευκολία συχνά κάνει πολλούς από εμάς επιρρεπείς στην υπερκατανάλωση.

Εστιάζοντας στον τύπο αγορών

Η επιδεικτική κατανάλωση σχετίζεται με την τάση μας να επιλέγουμε ένα προϊόν ή μια υπηρεσία με σκοπό να δείξουμε ότι μπορούμε, δηλαδή ότι είμαστε οικονομικά εύρωστοι, ίσως ακόμα και για να





μετάβαση στην εποχή του ψηφιακού χρήματος να είναι δεδομένη και να έχει πολλά οφέλη, ωστόσο θα ήταν χρήσιμο να αναλογιστούμε ξανά πόσα ξοδεύουμε και πού! Πάντα όταν περνάμε σε μια νέα εποχή πρέπει να επανεξετάζουμε τα δεδομένα ώστε να αποκομίζουμε όσο είναι δυνατό μόνο τα θετικά.

Φυσικά και μπορούμε να βγούμε κερδισμένοι! Ειδικά αν κάνουμε κάτι που ωφελεί την υγεία και τη μακροζωία μας, έχουμε περισσότερα κίνητρα να προσπαθήσουμε.

"Μαγείρεψε"... πριν πεινάσεις

Έχοντας τόσα έξοδα και απαιτήσεις που πρέπει να καλυφθούν, δύσκολα σκεφτόμαστε την έννοια της αποταμίευσης. Ωστόσο, είναι σημαντικό να μπει στη ζωή τη δική μας και των παιδιών μας από μικρή κιόλας ηλικία. Νέα μελέτη που δημοσιεύθηκε στο PLoS ONE κατέληξε στο συμπέρασμα ότι όσοι από τους συμμετέχοντες ήταν προνοητικοί σε σχέση με το μέλλον τους ήταν πιο υγιείς, ανεξάρτητα από άλλους παράγοντες επιρροής που ενδέχεται να επηρέαζαν το οικονομικό τους πλάνο. Το να σκεφτόμαστε το μέλλον μας και να μπαίνουμε στη διαδικασία να κάνουμε έναν προγραμματισμό για τα επόμενα χρόνια ωφελεί την υγεία μας, σύμφωνα με τους ερευνητές. Επισημαίνουν μάλιστα ότι ο μακροπρόθεσμος προγραμματισμός μπορεί να ωφελήσει πολύ την υγεία

όσων δεν διαθέτουν οικονομικές δικλίδες ασφαλείας. Όταν ο φόβος για το μέλλον είναι μόνιμως έντονος, το στρες ολοένα και αυξάνεται και αυτό έχει επιπτώσεις στην υγεία και την ευημερία μας. Επομένως καλό είναι να ζούμε το τώρα αλλά όσο μπορούμε να σκεφτόμαστε και τι μπορούμε να κάνουμε για το μετά.

Ήξερες ότι...

Όταν δουλεύουμε από το σπίτι ξοδεύουμε περισσότερα σε online αγορές

Λέγεται shopping therapy, γίνεται και διαδικτυακά εύκολα και βολικά. Ειδικά αν δουλεύουμε από τον προσωπικό μας χώρο, όπως έδειξε πρόσφατη έρευνα, μπορεί να το βλέπουμε και ως μικρά





αγοράζοντας τα βασικά και κάπου χάνεται η μπάλα... Άλλο ένα συχνό λάθος που κάνουμε είναι όχι μόνο πηγαίνουμε σούπερ μάρκετ χωρίς λίστα αλλά και πεινασμένοι! Τότε, το κριτήριο εξαφανίζεται και απλώς ψωνίζουμε περισσότερα από όσα χρειαζόμαστε και κάποια που εκείνη τη στιγμή πιστεύουμε ότι θα μας φανούν χρήσιμα.

- Δεν έχουμε εικόνα των εξόδων μας

Το ότι κάνουμε ηλεκτρονικές αγορές και χρησιμοποιούμε ψηφιακό χρήμα δεν συνεπάγεται ότι έχουμε άγνοια του τι ξοδεύουμε. Καλό είναι, λοιπόν, κάθε βδομάδα να τσεκάρουμε τα έξοδά μας και να μην τα αφήνουμε όλα φλου...

ευχάριστα διαλείμματα μέσα στην εργασιακή μας μέρα. Ο οικονομολόγος του Στάνφορντ, Νικ Μπλουμ, αναφέρει ότι όσοι εργάζονται υβριδικά ή πλήρως εξ αποστάσεως είναι πιο σύνηθες να προβαίνουν συχνότερα σε online αγορές.

Keep in mind

Υπάρχουν μερικές απλές συνήθειες που μας κάνουν να ξοδεύουμε περισσότερα από όσα θέλουμε, χωρίς ωστόσο να το αντιλαμβανόμαστε.

- Πηγαίνουμε σούπερ μάρκετ ή παραγγέλνουμε ηλεκτρονικά χωρίς λίστα

Οι περισσότεροι το κάνουμε, νομίζοντας ότι ξέρουμε στο περίπου τι χρειαζόμαστε και τι μας λείπει. Πολύ συχνά όμως πέφτουμε έξω. Παρασυρόμαστε από άλλα προϊόντα, από προσφορές, εκπτώσεις κτλ και καταλήγουμε να αγοράζουμε από τη μία περιττά πράγματα και από την άλλη να ξεχνάμε τα βασικά! Άρα; Σε επόμενη αγορά φροντίζουμε να αναπληρώσουμε

- Ψωνίζουμε συνέχεια για να νιώσουμε καλύτερα

Είπαμε, καλό το shopping therapy αλλά δεν είναι ο μόνος τρόπος να αισθανθούμε καλύτερα και σίγουρα όχι ο πιο συμφέρων. Οπότε, αναζητούμε κι άλλους τρόπους που μας φέρνουν χαρά.



MAD VMA VILLAGE FESTIVAL από την ΔΕΗ: Ένα διήμερο γεμάτο μουσική και super εκπλήξεις στο πράσινο "χωριό" των βραβείων!



Τρίτη 18 και Τετάρτη 19 Ιουνίου στον εξωτερικό χώρο του ΤΑΕ KWON DO με δωρεάν είσοδο.

Για δεύτερη συνεχή χρονιά, το MAD VMA Village Festival από την ΔΕΗ έρχεται, πιο πράσινο και ανανεωμένο από ποτέ, στον εξωτερικό χώρο Tae Kwon Do, μια μέρα πριν από τα Mad Video Music Awards, στις 18 και τις 19 Ιουνίου. Με δωρεάν είσοδο, όλοι όσοι θέλουν να ζήσουν μια μοναδική MAD εμπειρία στο πράσινο «χωριό» των βραβείων, θα έχουν την ευκαιρία να συμμετέχουν σε all-day events, δράσεις με green vibes, fun workshops και inspirational talks από τους πιο hot superhosts, και να παίξουν παιχνίδια μέχρι τελικής πτώσης!

Αποκορύφωμα του φεστιβάλ, η μεγάλη MAD συναυλία με το απόλυτο icon, την Anastasia, το βράδυ της Τρίτης, που υπόσχεται να μας ξεσηκώσει όλους, αλλά και το καλύτερο κλείσιμο του διημέρου, την Τετάρτη 19 Ιουνίου, το after party των βραβείων, με DJ τον Αντώνη Δημητριάδη!

ΖΗΣΕ ΤΗ ΜΑΓΕΙΑ ΤΗΣ ΜΟΥΣΙΚΗΣ

Live radio και όλο το παρασκήνιο από τις ζωντανές εκπομπές των αγαπημένων σου παραγωγών του [Mad Radio 106.2!](#) Γνώρισέ τους από κοντά και πάρε μέρος στο "Mad Radio Talent Casting" για να γίνεις ο επόμενος ραδιοφωνικός παραγωγός!

Δες τη σκηνή να παίρνει φωτιά, απολαμβάνοντας την iconic Anastasia στην πιο πολυαναμενόμενη MAD pop

συναυλία της χρονιάς, μαζί με τους Yolte, Evangelia & Roi και παρακολούθησε τα music vibes να ανεβαίνουν σε άλλη διάσταση!

Χόρευε σα να μην βλέπεις κανείς με τις μουσικές επιλογές των DJ Display & Seno και Lava & Ropex.

Και μην παραλείψεις να κάνεις join to after party των βραβείων, με τον αγαπημένο DJ & παραγωγό Antonis Dimitriadis - AD1 στα decks, να παίζει τις πιο top μουσικές και να ρίχνει αυλαία στο "must" event του καλοκαιριού!

GAMES

Μάζεψε την παρέα σου και παίξε Mad Pong, ένα παιχνίδι στόχου για μικρούς και μεγάλους! Κλώτσα την μπάλα και βάλε γκολ χωρίς να χρειαστεί καν να σηκωθείς, με το Subsoccer, στο οποίο παίζεις καθιστός προσπαθώντας να βάλεις γκολ κάτω από το κάθισμα του αντιπάλου!

Επιδώσου στους ρυθμούς του Who is Who, σε μια super μεγέθους version του κλασικού παιχνιδιού που όλοι αγαπάμε, για να βρεις ποιον superhost έχει επιλέξει ο αντίπαλος, πριν βρει αυτός τη δική σου επιλογή! Πέτα ψηλά, με το Bungee Trampoline, για να ζήσεις την πιο εθιστική εμπειρία, φτάνοντας πολύ πιο ψηλά από όσο μπορείς να φανταστείς! Βάλε καλάθια στο Basketball Tree - ένα δέντρο με μπασκέτες σε διαφορετικά ύψη που σε περιμένει να το... σκαρφαλώσεις και να κερδίσεις! Διαβάστε περισσότερα [εδώ](#).

Ο Διεθνής Αερολιμένας Αθηνών εντάσσεται στην Pharma.Aero



Η Pharma.Aero, η παγκόσμια συνεργατική πλατφόρμα για την αριστεία στη διαχείριση και διακίνηση φαρμακευτικών και άλλων προϊόντων υγείας, ανακοινώνει την ένταξη του Διεθνούς Αερολιμένα Αθηνών (ΔΑΑ) ως του νέου μέλους της. Ο ΔΑΑ είναι το μεγαλύτερο διεθνές αεροδρόμιο στην Ελλάδα και το μεγαλύτερο και πιο πολυσύχναστο αεροδρόμιο στην περιοχή των Βαλκανίων.

Ο Trevor Caswell, Πρόεδρος της Pharma.Aero, καλωσορίζει θερμά τον Διεθνή Αερολιμένα Αθηνών, δηλώνοντας: «Με την ένταξη του Διεθνούς Αερολιμένα Αθηνών στο συνεργατικό μας δίκτυο, η Pharma.Aero όχι μόνο αναγνωρίζει τη σημασία του αεροδρομίου στην περιοχή, αλλά και ενισχύει την παρουσία της στην περιοχή της Μεσογείου. Είμαστε ενθουσιασμένοι που έχουμε τη

δυνατότητα να συνεργαστούμε και να αξιοποιήσουμε την τεχνογνωσία μας για να προωθήσουμε καινοτόμα έργα που θα προσφέρουν ουσιαστική αξία για τον κλάδο μας και θα βελτιώσουν την πρόσβαση στην υγειονομική περίθαλψη για τους ανθρώπους παγκοσμίως.»

Ο Διεθνής Αερολιμένας Αθηνών αναγνωρίστηκε ως πιστοποιημένο IATA CEIV Pharma αεροδρόμιο το 2023. Από το 2016, ο ΔΑΑ είναι το πρώτο αεροδρόμιο στην Ελλάδα με ουδέτερο αποτύπωμα άνθρακα και, από το 2019, μέσω της πρωτοβουλίας «Route 2025», ανακοίνωσε την επίσημη δέσμευσή του για επίτευξη μηδενικών εκπομπών άνθρακα μέχρι το 2025, 25 χρόνια νωρίτερα από τον στόχο του 2050 που έχει θέσει το ACI Europe.

Green News

ΕΥΔΑΠ: Συμβάλλουμε στην προστασία του νερού κατά τη διάρκεια του καύσωνα

Η ΕΥΔΑΠ προτρέπει τους καταναλωτές να υιοθετήσουν μια σειρά από εύκολα μέτρα για τον περιορισμό της σπατάλης νερού με στόχο τη διαφύλαξη των διαθέσιμων αποθεμάτων και την αντιμετώπιση των προκλήσεων που δημιουργούν οι συνθήκες καύσωνα στην περιοχή της Αττικής.

- 💧 Αποφύγετε το πλύσιμο μπαλκονιών και βεραντών με το λάστιχο, ειδικά τις απογευματινές ώρες.
- 💧 Επιδιορθώστε τις βρύσες ή τα καζανάκια που στάζουν. Περίπου 1 λίτρο νερού χάνεται κάθε 10 λεπτά από βρύσες που στάζουν.
- 💧 Ποτίστε τα φυτά και τα λουλούδια του μπαλκονιού σας κατά τις πρωινές ή βραδινές ώρες (μετά τις 22.00) και κατά προτίμηση με ποτιστήρι, όταν οι θερμοκρασίες είναι χαμηλότερες και το νερό δεν εξατμίζεται.
- 💧 Κλείστε τη βρύση κατά το λούσιμο, το βούρτσισμα των δοντιών, το ξύρισμα ή το πλύσιμο των πιάτων.
- 💧 Λειτουργήστε το πλυντήριο πιάτων ή ρούχων μόνο όταν είναι πλήρες και κατά προτίμηση τις βραδινές ώρες (μετά τις 22:00).
- 💧 Επιλέξτε το χαμηλότερο επίπεδο κατανάλωσης στα καζανάκια.
- 💧 Χρησιμοποιήστε νερό που συλλέγετε από το κλιματιστικό ή τον αφυγραντήρα, για να ποτίσετε τα φυτά σε γλάστρες.
- 💧 Προτιμήστε να κάνετε ντους από το να γεμίζετε την μπανιέρα.

Παράλληλα, η ΕΥΔΑΠ προβαίνει σε όλες τις απαραίτητες ενέργειες και επενδύσεις ώστε το σύνολο των κατοίκων της Αττικής να έχει αδιάκοπη πρόσβαση σε νερό, αλλά σε έκτακτες περιστάσεις, όπως αυτή του καύσωνα, απαιτείται και η συμβολή των καταναλωτών.





Ελίνα Δημητριάδου,
Διατροφολόγος



Tips διατροφής κατά την περίοδο του καύσωνα

Βρισκόμαστε στον πρώτο μήνα του καλοκαιριού και ο καύσωνας μας έχει ήδη επισκεφθεί. Η σωστή διατροφή μπορεί να συμβάλει στην αντιμετώπιση των αυξημένων θερμοκρασιών και των προκλήσεων που θέτει η ακραία ζέστη στο σώμα και το μυαλό μας.



Πάμε να δούμε μικρές λεπτομέρειες που μπορούν να κάνουν την καθημερινότητά μας λίγο πιο εύκολη.

 Το πιο σημαντικό πράγμα που πρέπει να έχετε κατά νου είναι ότι θα πρέπει να αποφεύγετε τις βαριές τροφές κατά τη διάρκεια του καύσωνα.

 Περισσότερο από την ποσότητα, οι τύποι των τροφίμων που τρώτε μπορούν να επηρεάσουν τον τρόπο με τον οποίο το σώμα σας ρυθμίζει τη θερμοκρασία του.

Αυτό καθιστά ζωτικής σημασίας να συμπεριλάβετε στη διατροφή σας, κατά τις περιόδους της έντονης

ζέστης, περισσότερα πλούσια σε νερό τρόφιμα, όπως αγγούρια, φυλλώδη λαχανικά, μούρα, καρπούζια κ.λπ.

 Επίσης, συνιστάται να μειώσετε τα πιάτα με βάση το κρέας και τις αμυλούχες τροφές, όπως το ρύζι και το ψωμί. Μπορείτε επίσης να προσθέσετε σε αυτόν τον κατάλογο τρόφιμα με υψηλή περιεκτικότητα σε επεξεργασία ή/και γλυκαντικά. Αυτές οι τροφές μπορεί να είναι αρκετά δύσκολο να αφομοιωθούν από τον οργανισμό και να οδηγήσουν στην παραγωγή υπερβολικής θερμότητας.

 Το να κρατάτε τα μεγέθη των μερίδων σας μικρά και να καταναλώνετε τις θερμίδες σας σε πολλά μικρά γεύματα είναι σίγουρα μια εξαιρετική στρατηγική.





🍉 Προτιμήστε τα κυρίως γεύματα να είναι κυρίως σαλάτες με κάποια πηγή πρωτεΐνης όπως κρύα σαλάτα με φακές + τονο ή κρύα σαλάτα με κοτόπουλο ή αυγό.

🍉 Επιπλέον, είναι επίσης ζωτικής σημασίας να πίνετε πολλά υγρά, όπως νερό ή μη ζαχαρούχα ποτά.

🍉 Τα ρευστά πιάτα, όπως οι κρύες σούπες, είναι ιδανικά για το καλοκαίρι. Όχι μόνο σας βοηθούν να παραμείνετε ενυδατωμένοι, αλλά είναι επίσης αρκετά εύκολο να τα καταναλώσετε όταν κάνετε πολλή ζέστη.

Παραμείνετε ενυδατωμένοι στον καύσωνα

Κατά τη διάρκεια του καύσωνα το σώμα χάνει πολύ περισσότερο νερό. Η συνεχής αναπλήρωση των χαμένων υγρών είναι απαραίτητη για τη διατήρηση των επιπέδων ενέργειας και της υγείας σας, κατά τη διάρκεια ενός καύσωνα.

🍉 Μην βασίζετε την κατανάλωση υγρών αποκλειστικά στο αίσθημα της δίψας κατά τη διάρκεια ενός

καύσωνα. Είναι σημαντικό να υπενθυμίζετε στον εαυτό σας να ενυδατώνεται ανά τακτά χρονικά διαστήματα.

🍉 Συνιστάται να πίνετε 2,5-3 λίτρα νερό την ημέρα.

Εκτός από το νερό, οι υγιεινές εναλλακτικές λύσεις περιλαμβάνουν πράσινο τσάι, αφεψήματα κτλ. Θα πρέπει οπωσδήποτε να προσπαθήσετε να αποφύγετε συσκευασμένα ποτά και άλλα ζαχαρούχα ροφήματα,

καθώς είναι βέβαιο ότι θα σας αφυδατώσουν. Οι χυμοί φρούτων μπορεί να είναι μια αξιοπρεπής εναλλακτική λύση, αλλά με μέτρο, καθώς είναι πυκνοί σε φυσικά σάκχαρα. Η κατανάλωση πολλής ζάχαρης, ακόμη και της φυσικής ζάχαρης που βρίσκεται στα φρούτα, δεν κάνει καλό στην υγεία σας, ειδικά σε περιόδους έντονης ζέστης.



Για να προστατευθούμε λοιπόν από τον καυτό ήλιο, εκτός από το να φοράμε καπέλο και αντηλιακό, πρέπει να προσέχουμε ιδιαίτερα και τη διατροφή μας. Φρούτα, λαχανικά και νερό (ιχνοστοιχεία, βιταμίνες, ηλεκτρολύτες). Η τριπλέτα της δροσιάς!!!



Ο/PURIST - Το πρώτο τσίπουρο νέας γενιάς κέρδισε τις εντυπώσεις στο Athens Cocktail Festival

Στη μεγαλύτερη γιορτή των cocktails, το Athens Cocktail Festival, είχε και φέτος πρωταγωνιστικό ρόλο το O/PURIST, το πρώτο τσίπουρο νέας εποχής, αποτέλεσμα του οράματος 10 διακεκριμένων Ελλήνων Bartenders να παράγουν ένα εκλεκτό απόσταγμα για τη σύγχρονη bar σκηνή, που θα γίνει η βάση για τη δημιουργία εξαιρετικών signature cocktails.

Στο φεστιβάλ αυτό βρέθηκαν περισσότερα από 20 bars τα οποία σέρβιραν πάνω από 40 διαφορετικά cocktails!

Στο bar του O/PURIST οι επισκέπτες της έκθεσης είχαν την ευκαιρία να γευτούν δύο μοναδικές και πολύ ιδιαίτερες συνταγές cocktail με ελληνικό χαρακτήρα, το O/purist Star μια παραλλαγή του classic pornstar martini και το O/purist Swizzle ένα άκρως δροσιστικό και φρουτώδες cocktail εμπνευσμένο από τον brand ambassador, Κώστα Ματιάτο.

Η φετινή γιορτή των κοκτέιλ έγινε υπό την αιγίδα του Δήμου Αθηναίων και φιλοξένησε περισσότερους από 2.500 επισκέπτες αναδεικνύοντας την Αθήνα κορυφαίο προορισμό για στιγμές διασκέδασης και απόλαυσης.

Γιορτάζουμε στην Ελλάδα την ανανέωση της μακροβιότερης συνεργασίας στην ιστορία της Premier League, Carlsberg X LFC, με limited edition promo box αφιερωμένο στην αγαπημένη μας Liverpool!



Η μύρα Carlsberg παγκοσμίως προχώρησε στην ανανέωση της συνεργασίας και υποστήριξης της στην ποδοσφαιρική ομάδα της Liverpool, επεκτείνοντάς την για 10 χρόνια ακόμη, έως το 2034.

Η υπογραφή αυτής της συμφωνίας σηματοδοτεί συνολικά 42 χρόνια συνεργασίας, αποτελώντας τη μακροβιότερη στην ιστορία της Premier League και του αγγλικού συλλόγου.

Στην Ελλάδα, γιορτάζουμε τα 42 χρόνια Carlsberg X LFC με ένα συλλεκτικό limited edition προωθητικό πακέτο (promo box) που θα κυκλοφορήσει αποκλειστικά για την ελληνική αγορά, όντας «ντυμένο» στα χρώματα της Carlsberg και της LFC!

Το συλλεκτικό κουτί, εκτός από την πανέμορφη συσκευασία του - αφιερωμένη στην Liverpool και στους «forever fans» μας - έχει δώρο με κάθε αγορά 3 κουτιών μύρας Carlsberg, το πολυτελές Stem Carlsberg ποτήρι για άψογο σερβίρισμα και απόλυτες βραδιές ποδοσφαίρου και στο σπίτι!

Η limited edition συσκευασία θα είναι διαθέσιμη από αρχές Ιουνίου σε επιλεγμένα super market, για τους Liverpool fans και όχι μόνο, που μπορούν να την προμηθευτούν για να απολαύσουν τη μοναδική γεύση της αυθεντικής Δανέζικης Pilsner στη συλλεκτική Liverpool συσκευασία!

Νέες συσκευασίες με 15% λιγότερο πλαστικό από την ΗΠΕΙΡΟΣ



Η εταιρεία τυροκομικών ΗΠΕΙΡΟΣ, στο πλαίσιο της στρατηγικής βιωσιμότητάς της και της δέσμευσής της για μείωση του περιβαλλοντικού της αποτυπώματος, προχώρησε σε αντικατάσταση των συσκευασιών φέτας και λευκών τυριών σε άλμη 400γρ, περιορίζοντας τη χρήση πλαστικού.

Με τις νέες πιο φιλικές προς το περιβάλλον συσκευασίες, η ΗΠΕΙΡΟΣ πετυχαίνει μείωση του πλαστικού κατά 15%. Παράλληλα, οι νέες συσκευασίες φέτας και λευκών τυριών σε άλμη 400γρ. έχουν νέο βελτιστοποιημένο σχήμα, το οποίο εξασφαλίζει μείωση της απορριπτόμενης άλμης κατά 34% και των ατμοσφαιρικών ρύπων κατά 3,6%, συγκριτικά με τις προηγούμενες συσκευασίες των προϊόντων*.

Οι βασικοί άξονες της ESG στρατηγικής που έχει θέσει η ΗΠΕΙΡΟΣ ΑΕΒΕ για

την επόμενη πενταετία περιλαμβάνουν τον δραστικό περιορισμό των αποβλήτων και της χρήσης πλαστικού, καθώς και τη μείωση των εκπομπών άνθρακα και της κατανάλωσης νερού. Στόχος είναι τόσο η συμβολή της εταιρείας στην αντιμετώπιση της κλιματικής κρίσης όσο και η βελτίωση της καθημερινότητας και της ποιότητας ζωής όλων.

*Σημειώνεται ότι οι παραπάνω υπολογισμοί έχουν βασιστεί σε μελέτη LCA, σύμφωνα με τα πρότυπα ISO 14040:2006 and ISO14044:2006, και ειδικά για το σενάριο της συσκευασίας Φέτα ΠΟΠ ΗΠΕΙΡΟΣ σε τάπερ 400 γρ.

Ήξερες ότι...

Η πολλή ζέστη αλλάζει τη δομή του παιδικού εγκεφάλου

Σύμφωνα με νέα μελέτη οι ακραίες θερμοκρασίες μπορούν να έχουν μακροπρόθεσμη επίδραση στη δομή της λευκής ουσίας του εγκεφάλου των παιδιών. Η μελέτη που δημοσιεύεται στο «Nature Climate Change» αποκαλύπτει ότι είναι πιο ευάλωτα στο κρύο τα παιδιά ως το πρώτο έτος ζωής και στη ζέστη ως τα τρία έτη. Μάλιστα η έκθεση σε πολύ κρύο κατά την κύηση μέχρι και το πρώτο έτος ζωής, όπως και η έκθεση σε πολλή ζέστη από τη γέννηση ως και το τρίτο έτος ζωής συνδέονταν με πιο αργή ωρίμαση της λευκής ουσίας του εγκεφάλου στην προεφηβεία. Ως πολύ υψηλές και αντιστοίχως πολύ χαμηλές θερμοκρασίες ορίστηκαν εκείνες που βρίσκονταν στο ανώτατο και στο κατώτατο άκρο σε σχέση με τις μέσες θερμοκρασίες της περιοχής στην οποία ζούσαν τα παιδιά που μελετήθηκαν.



2 + 1 Makeup Summer Trends που ξεχωρίσαμε

Καλοκαιρινά πάρτι, συναυλίες και events είναι μέσα στο πρόγραμμα! Ποιο make up trend θα υιοθετήσετε για τις εμφανίσεις σας;

Η ομάδα των SayYessers σας προτείνει τρία trends που θα ομορφύνουν τις μέρες και τις νύχτες σας...



Sunset Colors

Κάτι από ηλιοβασίλεμα στο πρόσωπό μας... Διαχρονικά ωραίο μακιγιάζ. Η τάση φέτος είναι τα χρώματα του ηλιοβασιλέματος να αγκαλιάσουν τα χείλη, τα μάτια και τα ζυγωματικά μας. Αντλήστε έμπνευση λοιπόν από τα sunset colors και επιλέξτε αποχρώσεις πορτοκαλί, κόκκινες, μπρονζέ, χρυσοκίτρινες, ροζ, μωβ... Ανάλογα με τη διάθεση και την περίσταση μπορείτε να κινηθείτε από ένα διακριτικό μέχρι ένα έντονο και τολμηρό μακιγιάζ.



Colorful Winged Eyeliner

Το καλοκαίρι είναι συνώνυμο του χρώματος και αυτό δεν γίνεται να μην φανεί και στο μακιγιάζ μας. Εξερευνήστε προϊόντα στα οποία πρωταγωνιστεί το έντονο χρώμα. Το eyeliner μπορεί να δώσει το στίγμα του στο μακιγιάζ μας και να φέρει φρεσκάδα, νεανικότητα, λάμψη και ζωντάνια σε κάθε μας look.



Pearl Skin

Το καλοκαίρι είναι η εποχή της λαμπερής επιδερμίδας. Φέτος όμως η τάση μας προκαλεί να στραφούμε σε πιο ψυχρούς τόνους. Επιλέγουμε μαργαριταρένιες και ιριδίζουσες αποχρώσεις για να δώσουμε λάμψη στο δέρμα μας και νότες φρεσκάδας και ρομαντισμού. Μπορείτε να τονίσετε τα μάτια σας με σκιές που χαρίζουν έντονη λάμψη και να προτιμήσετε υγρό highlighter για εφέ "αστραφτερής" επιδερμίδας.



Source: @kylanrhianna.makeup



Μια βουτιά στη νέα συλλογή Tezenis Beachwear 2024

Η Tezenis παρουσιάζει τα νέα Beachwear για το Καλοκαίρι 2024, μια ευέλικτη, σύγχρονη συλλογή που πάντα συμμετέχει στις τελευταίες τάσεις, ένα ταξίδι μέσα από τις χιλιάδες αποχρώσεις της θηλυκότητας που μπορεί να ικανοποιήσει τις ανάγκες όλων των γυναικών.

Η συλλογή είναι σχεδιασμένη να αναδεικνύει όλα τα σώματα και τις σιλουέτες προσφέροντας μια ευρεία γκάμα επιλογών σε μοντέλα, από balconettes και bandeaus στα κλασικά padded push-ups και τα τριγωνικά bottoms σε διάφορες εκδοχές. Από τα συμπαγή χρώματα που ενσαρκώνουν την ουσία των αναβαθμισμένων basics, στα μοντέρνα, εκλεπτυσμένα glossy microfibre, κάθε ένδυμα είναι σχεδιασμένο να επιβεβαιώνει την ιδανική ισορροπία μεταξύ άνεσης και εμφάνισης.

Διαχρονικά σχέδια, όπως micro λουλούδια, animalier και bandana, μαζί με νέα μοτίβα jungle σε sorbet τόνους, δίνουν ποικιλία στη συλλογή. Κοσμήματα και απλές με maxi παγιέτες, από την άλλη, παρουσιάζονται σε επιλογές που θα φορεθούν κατά τη διάρκεια της χαλάρωσης δίπλα στη θάλασσα ή βράδια με φίλους για ένα νέο beachwear που μπορεί να φορεθεί ως outerwear.

Η σικάτη άνεση σας περιμένει: Τα Bio Glam σανδάλια από τη Gioseppo



Βουτήξτε στη συλλογή Bio Glam Sandals, η οποία προσφέρει μια ποικιλία από ζωηρά χρώματα και σχέδια που ταιριάζουν σε κάθε στιλ:

Έντονες και φωτεινές αποχρώσεις: Η συλλογή περιλαμβάνει εντυπωσιακές αποχρώσεις όπως φωτεινό πράσινο και μπλε ηλεκτρικό, ιδανικές για να προσθέσετε μία πινελιά χρώματος σε κάθε καλοκαιρινό σύνολο.

Κομψά Neutrals: Για εκείνους που προτιμούν πιο διακριτικά outfits, υπάρχουν κομψά γήινα-ουδέτερα χρώματα, όπως το απαλό μπεζ, το κλασικό υπόλευκο και φυσικά, το chic μαύρο, που συνδυάζονται άψογα με κάθε καλοκαιρινή γκαρνταρόμπα.

Λεπτομέρειες περίτεχνων κοσμημάτων: Κάθε ζευγάρι από τη σειρά είναι διακοσμημένο με μοναδικά στοιχεία κοσμημάτων, όπως αστραφτερά στρας, μεταλλικές πινελιές και λεπτεπίλεπτα κρύσταλλα που μαγνητίζουν το φως σε κάθε βήμα.

Εκλεπτυσμένα σχέδια: Η συλλογή παρουσιάζει εκλεπτυσμένα και μινιμαλιστικά σχέδια που αναδεικνύουν τις καθαρές γραμμές και τη διακριτική κομψότητα, κατάλληλα για κάθε καλοκαιρινή περίσταση.

Η εργονομική σόλα Bio Sole εξασφαλίζει ομοιόμορφη κατανομή του βάρους σε κάθε βήμα, παρέχοντας εξαιρετική υποστήριξη και μειώνοντας την καταπόνηση των ποδιών. Επιπλέον, η Gioseppo έχει ενσωματώσει προηγμένη τεχνολογία απορρόφησης της εφίδρωσης, ώστε τα πόδια να παραμένουν δροσερά και στεγνά, καθιστώντας τα ιδανικά για τις ζεστές καλοκαιρινές ημέρες. Τέλος, η ανατομική εσωτερική σόλα προσφέρει επιπλέον αντικραδαμική προστασία και στήριξη.



AORTA-1-Costas-Picadas-2023-150x100-Anatomy-Unveiled

Costas Picadas Anatomy unveiled στο Μουσείο Σύγχρονης Τέχνης Σαντορίνης

Το Μουσείο Σύγχρονης Τέχνης Σαντορίνης παρουσιάζει τους καλλιτέχνες Κώστα Πηγαδά και Άρη Κατσιλάκη σε μια καθηλωτική έκθεση με ξεχωριστά έργα των δύο οραματιστών καλλιτεχνών, οι οποίοι μέσα από μια μοναδική συνεργασία, παρουσιάζουν έναν αρμονικό διάλογο μεταξύ των διαφορετικών αλλά συμπληρωματικών καλλιτεχνικών τους εκφράσεων.

Ο Κώστας Πηγαδάς μας προσκαλεί σε ένα βασίλειο όπου η τέχνη συνυπάρχει άψογα με την τεχνολογία. Η σειρά των εκτυπώσεων του, που περιλαμβάνει τα έργα «Γόνατο», «Καρδιά»,

«Εγκέφαλος» και «Πνεύμονες», μαγεύει με τα υπερρεαλιστικά χρυσά όργανα και τα φύλλα που φυτρώνουν μοναχικά μέσα σε ένα κατάλευκο χαρτί. Ως ένας ευέλικτος καλλιτέχνης πολλών μέσων, ο Πηγαδάς κινείται άνετα μεταξύ ζωγραφικής, φωτογραφίας και βίντεο. Εστιάζοντας σε ψηφιακές εκτυπώσεις, που βασίζονται σε τρισδιάστατα μοντέλα ανθρώπινης ανατομίας, αποκαλύπτει την περίπλοκη ομορφιά της κυτταρικής ζωής σε μικροκοσμική και μακροκοσμική κλίμακα, δένοντας τα έργα του αρμονικά με τα εντυπωσιακά γλυπτά του Κατσιλάκη.

Την έκθεση θα μπορούν να απολαύσουν οι επισκέπτες του νησιού έως το τέλος Σεπτεμβρίου 2024. Περισσότερες πληροφορίες για την έκθεση θα βρείτε στην [ιστοσελίδα του Μουσείου](#).

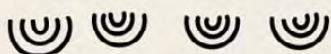
Μοναδικά supercars «πλημμυρίζουν» την Αθήνα Έκθεση στο Ζάππειο



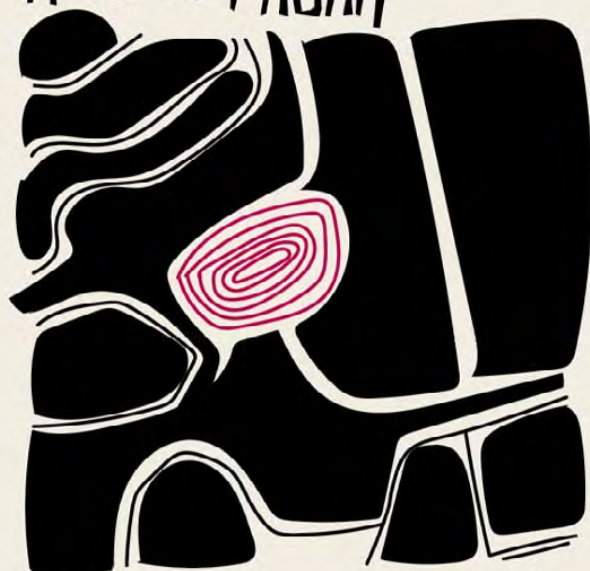
Περισσότερα από 70 μοναδικά supercars, όπως μεταξύ άλλων τη Lamborghini Gallardo, το Elegant της Mercedes SLS AMG, την Porsche 997 GT2 ή τη διάσημη Ferrari 458 με τα αμφίδρομα άλογα, θα έχουν την ευκαιρία οι λάτρες των υπερπολυτελών σπορ αυτοκινήτων να δουν από κοντά σήμερα στο κέντρο της Αθήνας. Τα αυτοκίνητα θα φτάσουν στην ελληνική πρωτεύουσα από την Ισπανία, στο πλαίσιο της αυτοκινητιστικής διοργάνωσης «6to6 Motor Europe Tour», και θα συγκεντρωθούν στον προαύλιο χώρο του Ζαππείου από το πρωί μέχρι το μεσημέρι της Παρασκευής. Στη συνέχεια, θα διασχίσουν τους κεντρικούς δρόμους της πόλης προς τον λόφο του Λυκαβηττού και το Σάββατο 15 Ιουνίου θα ταξιδέψουν στο Μέτσοβο.

Η έκθεση-παρουσίαση των αυτοκινήτων στο ελληνικό κοινό υλοποιείται με την αρωγή της Υπηρεσίας EOT Ισπανίας, καθώς αποτελεί γεγονός μεγάλης διεθνούς προβολής που αναδεικνύει τη χώρα μας ως προορισμό για τουρισμό πολυτελείας, αλλά και γαστρονομικό τουρισμό.

ANDRÉ GIDE



Η στενή πύλη



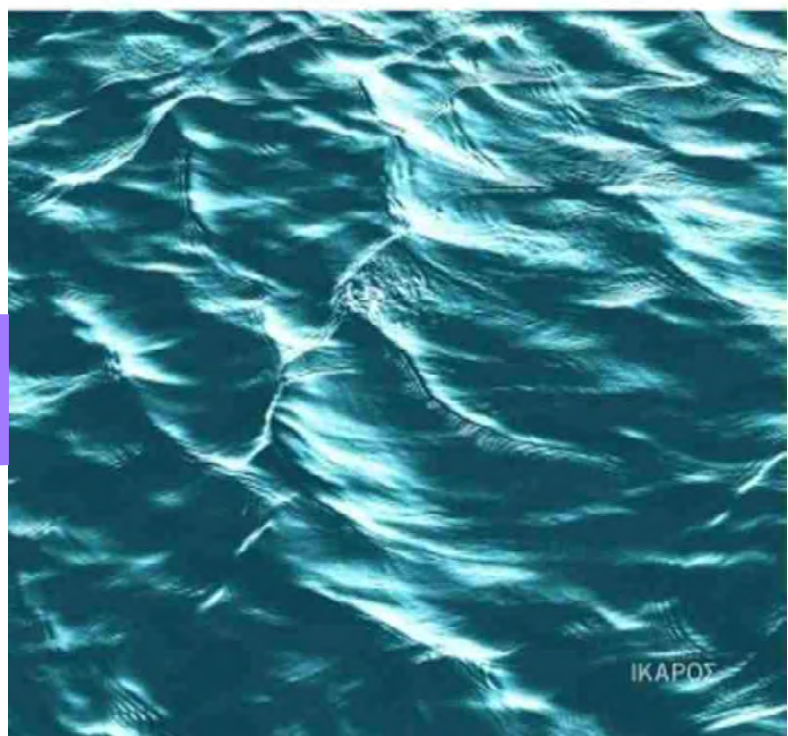
Μετάφραση: Λίλα Κονομάρα

ΜΕΤΑΙΧΜΙΩ

Είναι μια θάλασσα

ΙΦΙΓΕΝΕΙΑ ΘΕΟΔΩΡΟΥ
ΕΙΝΑΙ ΜΙΑ ΘΑΛΑΣΣΑ

Διηγήματα



ΙΚΑΡΟΣ

Η στενή πύλη

Ο Ζερόμ, ένα ασθενικό αγόρι που μεγαλώνει στο Παρίσι, περνά τα καλοκαίρια του στο σπίτι του θείου του στη Χάβρη. Εκεί θα γεννηθεί ο βαθύς έρωτάς του για την ξαδέρφη του την Αλίσα. Η σχέση τους όμως δεν θα εξελιχθεί όπως θα αναμενόταν, αφού η Αλίσα θα πειστεί πως η αγάπη του Ζερόμ για κείνην θέτει σε κίνδυνο την ψυχή του και θα αποφασίσει να τον σώσει θυσιάζοντας την ομορφιά της. Μια καθηλωτική ιστορία που εξερευνά τα όρια του έρωτα και της αυταπάτης, το μυθιστόρημα το οποίο καθιέρωσε τον Αντρέ Ζιντ ως έναν από τους κορυφαίους γάλλους συγγραφείς.

Η πόρτα ήταν κλειστή. Η εσωτερική κλειδαριά δεν πρόβαλε όμως σχεδόν καμία αντίσταση και με ένα χτύπημα του ώμου θα μπορούσα να τη σπάσω... Εκείνη τη στιγμή άκουσα θόρυβο από βήματα. Κρύφτηκα στην εσοχή του τοίχου. Δεν μπορούσα να δω ποιος έβγαине από τον κήπο. Ωστόσο άκουσα, ένιωσα ότι ήταν η Αλίσα. Έκανε τρία βήματα μπρος και φώναξε αδύναμα: «Εσύ είσαι Ζερόμ;». Η καρδιά μου, που χτυπούσε σαν τρελή, σταμάτησε και, καθώς ο λαιμός μου είχε γίνει κόμπος και δεν μπορούσα να βγάλω λέξη, εκείνη επανέλαβε πιο δυνατά: «Ζερόμ, εσύ είσαι;». Ακούγοντάς τη να με φωνάζει, με κατέλαβε τέτοια συγκίνηση που έπεσα στα γόνατα.

Τριάντα χρόνια μετά, η Ιφιγένεια Θεοδώρα συναντάει πάλι τους ήρωες του πρώτου της βιβλίου Χρυσός, Λιβάνι και Σμύρνη, πιάνοντας από την αρχή το νήμα της ζωής τους.

Ιωάννα, Έλσα, Ευτυχία, Μιχαήλ Αγγελος, Συμπέλ, Πολίτισσα, Ιφιγένεια της Εφέσου: επτά γνώριμα πρόσωπα αναζητούν ακόμα εκείνη την πρωταρχική θάλασσα-πατρίδα που αγκαλιάζει και παρηγορεί σαν στοργική μητέρα.

Μια συλλογή διηγημάτων που μελετάει την ιστορική αλλά και εσωτερική εξορία των ανθρώπων, την άσβεστη λαχτάρα του νόστου σε έναν τόπο προγονικό και τα παράδοξα παιχνίδια που παίζει ο χρόνος στη ζωή, την έμπνευση και τη δημιουργία.

quote of the day

**"DAD: A SON'S FIRST HERO,
A DAUGHTER'S FIRST LOVE."**



Γιορτάζουν!

14/6

Ελισσαίος, Ελισσώ, Ελισώ, Νήφων

15/6

Αυγουστίνος, Αυγουστίνη,
Αύγουστος, Αυγούστα, Ιερώνυμος,
Ιερωνύμη, Μόνικα, Ορτίσιος,
Ορτίσια, Ορτανσία

16/6

Μνημόνιος, Τύχων, Τίχων

14 Ιουνίου

- › World Blood Donor Day
- › International Bath Day
- › National Bourbon Day
- › National Strawberry Shortcake Day

15 Ιουνίου

- › International Infertility Day
- › World Elder Abuse Awareness Day
- › World Juggling Day
- › Global Wind Day
- › International Surfing Day
- › National Smile Power Day
- › Nature Photography Day

16 Ιουνίου

- › International Day of Family Remittances
- › International WaterFall Day
- › Father's Day
- › World Sea Turtle Day
- › Youth Day
- › Fresh Veggies Day
- › National Fudge Day

tip of the day

"Anyone can be a father, but it takes someone special to be a dad."
- Wade Boggs

