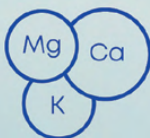


# Καθαρό σαν την αλήθεια

Το Φυσικό Μεταλλικό Νερό ARRENA αναβλύζει από την πηγή Κεφαλόβρυσο, στα 1.100m στο όρος Γράμμος, μέσα σε πυκνά δάση οξιάς, ελάτης και μαύρης πεύκης και εντός της περιοχής προστασίας NATURA 2000. Βραβευμένο από τη φύση. Ανέγγιχτο, ελαφρύ, ισορροπημένο. Κατευθείαν από την πηγή μας. Φυσικό Μεταλλικό Νερό ARRENA. Καθαρό σαν την αλήθεια.



pH 7.9



ΜΕ ΠΟΛΥΤΙΜΑ  
ΜΕΤΑΛΛΑ  
ΚΑΙ ΙΧΝΟΣΤΟΙΧΕΙΑ



ΚΑΤΑΛΛΗΛΟ  
ΓΙΑ ΔΙΑΙΤΑ ΠΤΩΧΗ  
ΣΕ ΝΑΤΡΙΟ



ΜΗ ΑΝΙΧΝΕΥΣΙΜΑ  
ΝΙΤΡΩΔΗ,  
ΧΑΜΗΛΑ ΝΙΤΡΙΚΑ

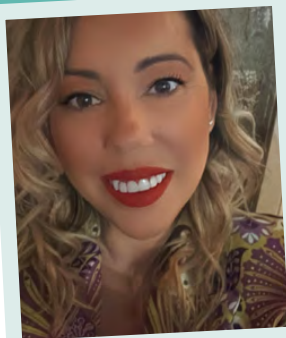
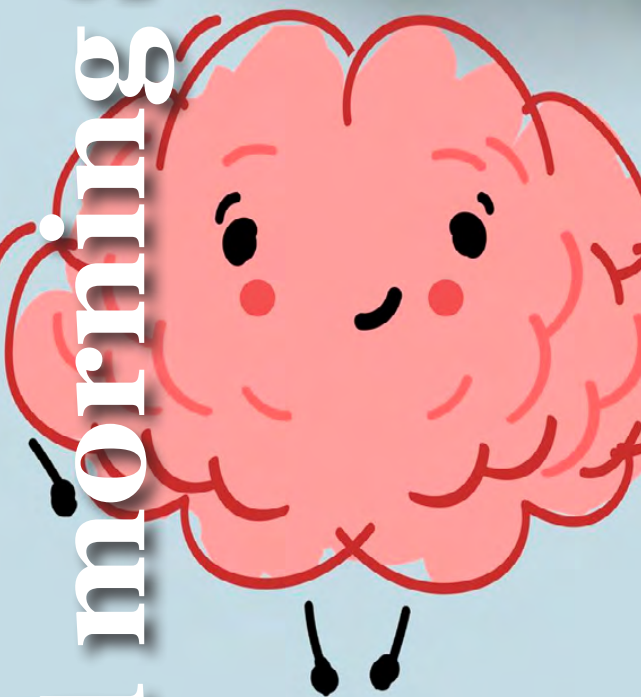


SAY *yes* to the **press**  
YOUR DAILY ONLINE MAGAZINE

**ΜΠΟΡΟΥΝ ΟΙ ΕΠΟΜΕΝΕΣ  
ΓΕΝΙΕΣ ΝΑ ΚΛΗΡΟΝΟΜΗΣΟΥΝ  
ΤΙΣ ΕΜΠΕΙΡΙΕΣ ΜΑΣ;**



## Good morning SayYessers!

Φτιάξε καφέ  
να στα πω...

Καλημέρα **SayYesser!!!**

Αν έπρεπε να προσθέσω ένα ακόμα αρνητικό στοιχείο στον κατά τ' άλλα αλαβάστρινο χαρακτήρα μου, θα ήταν ότι σχεδόν ποτέ μα ποτέ, δεν θυμάμαι ονόματα. Φάτσες δεν ξεχνάω - ακόμα, και ας έχουν περάσει άπειρα χρόνια. Όμως σπανίως έως ποτέ δεν μπορώ να συνδυάσω το πρόσωπο με το όνομα.

Στη δική μου δουλειά που συναναστρέφομαι πάρα πολύ κόσμο, όπως καταλαβαίνεις αυτό είναι -ένα ακόμα, πρόβλημα. Στις αρχές αγχωνόμενου και έλεγα το όνομα του συνομιλητή μου συνέχεια από μέσα μου μπας και το εμπεδώσω και την επόμενη μέρα το πρωί σαν να μην τον είχα γνωρίσει ποτέ απλά εξαφανιζόταν ό,τι πληροφορία είχα για εκείνον.

Μετά ακολούθησα άλλη τακτική, αποφάσισα να είμαι πιο χαλαρή και να κάνω πιο casual συζητήσεις ώστε να αναπτυχθούν σχέσεις και έτσι είχα την ελπίδα πως θα θυμάμαι έστω το ονοματεπώνυμό του την επόμενη μέρα που θα ήθελα να συνδεθώ μαζί του στα social ή να του στείλω κάποια πρόταση. Όμως μάντεψε: τζίφος!

Λες και μέσα στο κεφάλι μου υπάρχει ένα μικρό ξωτικό και την ώρα των συστάσεων, εκείνο αμπαρώνει το μυαλό και τη μνήμη μου και δεν αφήνει καμία πληροφορία να περάσει και να γραφτεί στον "σκληρό μου δίσκο".

Απελπισία! Χαμένες ευκαιρίες, χαμένες γνωριμίες και χαμένες συνεργασίες.

Όμως, όπως σου έχω ξαναπεί, κάθε μα κάθε πρόβλημα έχει τη λύση του. Πλέον αναγνωρίζοντας την αδυναμία μου, έχω οχυρωθεί και όταν γνωρίζω κάποιον για πρώτη φορά έχω όχι μία, ούτε δύο αλλά τρεις ασφαλείς εναλλακτικές για να μην τον ξεχάσω πριν καλά καλά τον μάθω.

Πρώτη κίνηση ματ είναι να ζητήσω την κάρτα του. Αυτό θα ήταν το εύκολο και θα μου έλυνε όλα μου τα προβλήματα, όμως δυστυχώς πολλές φορές, ειδικά σε πιο "φιλικές" εκδηλώσεις, οι περισσότεροι δεν κουβαλούν μαζί τους κάρτα, οπότε περνάω στη δεύτερη φάση. Ζητάω τα social ή το email τους για να μπορέσω να επανέλθω (για ότι έχω σκεφτεί και έχουμε συζητήσει προηγουμένως.) Αλλά και πάλι σκούρα τα πράγματα αφού για να τον βρω στο linkedin ή στο instagram πάλι πρέπει να θυμάμαι το όνομα για να τον αναζητήσω, περνάω στην τρίτη φάση και βγάζω ss (screen shot) την επαφή, την "καρδουλιάζω" και τη βάζω στα αγαπημένα. Έτσι την επόμενη μέρα ψάχνω τις πρόσφατες φωτογραφίες μου και ναι είναι εκεί!

**Tip of the Day:** Το γεγονός ότι δε θυμάμαι ονόματα και δεν τα συνδυάζω με πρόσωπα, δε συμβαίνει μόνο με τις νέες γνωριμίες αλλά και με παλιές! Αν κάποιος έρθει εγκάρδια και μου μιλήσει και εγώ τον κοιτάω σαν χάνος ενώ από μέσα μου σκέφτομαι "ρε πού τον ξέρω, πού τον ξέρω" κάνω το εξής "σατανικό" κόλπο. Ψάχνω ανάμεσα στον κόσμο κάποιον που τον θυμάμαι στα σίγουρα, τον φωνάζω στην παρέα και κάνω τη σύσταση λέγοντας το όνομα του γνώριμου προσώπου ενώ κοιτάω μέσα στα μάτια τον άγνωστο Χ με ύφος προτροπής "συστήσου", και πάντα μα πάντα, αυτοσυστήνεται μόνος του στη νέα προσθήκη της παρέας μας. Έτσι και εγώ ξεμπλοκάρω με ποιον μιλάω τόση ώρα αλλά και αυτός αποκτά μία νέα γνωριμία. Καλό; Thank me later!

Claire Styliara  
Chief of SayYessers



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

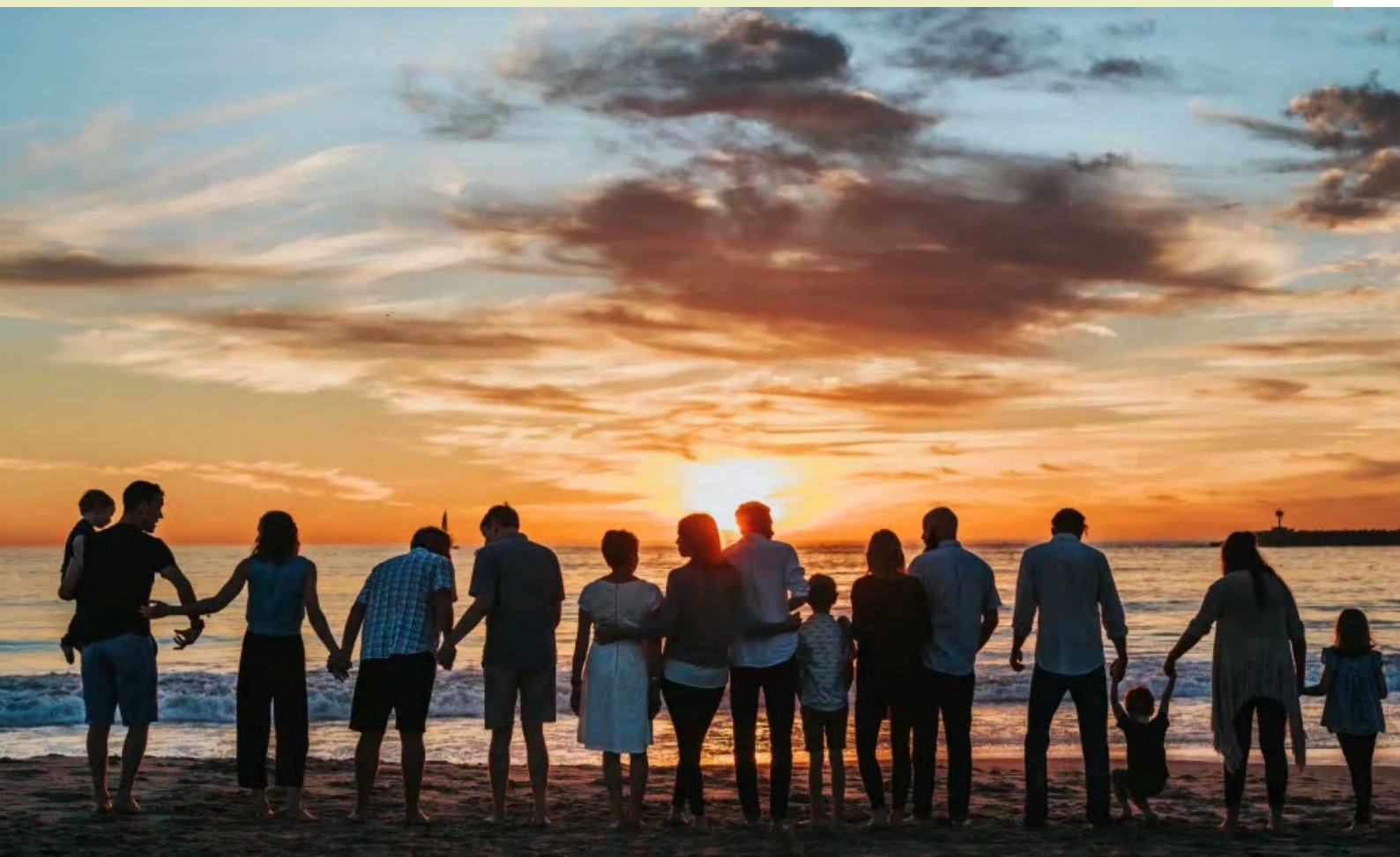
# Μπορούν οι επόμενες γενιές να κληρονομήσουν τις εμπειρίες μας;



**Φανταστείτε πώς θα ήταν αν μεταδίδαμε και κληρονομούσαμε την εμπιστοσύνη ή την ενσυναίσθηση... Πώς θα ήταν αν μπορούσαμε η εμπειρία ζωής μας να μεταφερόταν στις επόμενες γενιές... Ας μιλήσουμε για την επιστήμη της επιγενετικής!**

Τα γονιδια μας είναι η απάντηση σε πολλές ερωτήσεις. Τώρα οι έρευνες μας λένε ότι ακόμα και οι ιδεολογικές τάσεις σε κάποιο βαθμό μπορεί να μεταφέρονται στους απογόνους μας, στους απογόνους των απογόνων μας και πάει λέγοντας... Οι προσωπικές μας εμπειρίες, ο τρόπος που μεγαλώνουμε αλληλεπιδρούν με γενετικούς παράγοντες και αυτό που... προκύπτει έχει μεγάλο ενδιαφέρον. Γιατί μπορεί να μας φαινόταν σενάριο ταινίας φαντασίας να μεταδίδεται το τραύμα ή η ιδιοσυγκρασία σε επόμενες γενιές, αλλά όλο αυτό είναι... πολύ πραγματικό! Τα πράγματα είναι πιο πολύπλοκα, λοιπόν, από





όσο νομίζαμε. Η γενετική κληρονομικότητα ανοίγει νέα παράθυρα στη σκέψη και γεννά προβληματισμούς.

Οι επιστήμονες ανακάλυψαν τον μηχανισμό χάρη στον οποίο "επιτρέπεται" η μεταβίβαση της βιωμένης εμπειρίας και της γνώσης μιας γενιάς, μεταβάλλοντας το σχήμα ενός γονιδίου. Είναι συναρπαστικό να ξέρουμε ότι η εμπειρία ζωής κάποιου συνεχίζει να υπάρχει και μετά τον θάνατό του, καθώς διατηρείται σε γενετική μορφή. Σκεφτείτε ότι το τραύμα της προσφυγιάς των προγόνων μας, μπορεί να μας ακολουθεί, να πέρασε δηλαδή από γενιά σε γενιά αφήνοντας το στίγμα του, τον αντίκτυπό του ζωντανό.

Μελέτη που πραγματοποιήθηκε στο παρελθόν σε ποντίκια έδειξε ότι οι τραυματικές αναμνήσεις κατάφεραν να μεταφερθούν από γενιά σε γενιά. Τι συμβαίνει στους ανθρώπους;

Πραγματοποιήθηκαν μελέτες σε επιζώντες του Ολοκαυτώματος, καθώς και στα παιδιά τους, και φάνηκε ότι οι επιπτώσεις του γονικού τραύματος μπορούν να μεταδοθούν. Συγκεκριμένα,



**Ήξερες ότι...****Το άγχος και ο ύπνος επηρεάζουν τη μνήμη μας**

Έχει συμβεί σε όλους μας. Ξεχνάμε μια λέξη, ένα όνομα, μια σημαντική πληροφορία και μετά αναρωτιόμαστε γιατί να μας συμβαίνει αυτό. Ο νευροεπιστήμονας Charan Ranganath λέει ότι ως επιστήμονα αυτό που τον ενδιαφέρει περισσότερο είναι τι θυμόμαστε, παρά τι ξεχνάμε.

Το άγχος μάλλον είναι υποτιμημένο ως προς την επίδραση που έχει στη μνήμη. Στην πραγματικότητα το άγχος παίζει σημαντικό ρόλο στις αναμνήσεις μας. Αν έχουμε βιώσει μία στρεσογόνα εμπειρία, είναι πιθανό να θυμόμαστε αυτή την

εμπειρία πολύ καλύτερα, ενώ αν δεν ήταν τόσο έντονη να μην τη θυμόμασταν καλά ή καθόλου. Στο βιβλίο του αναφέρεται σε ένα πολύ ενδιαφέρον φαινόμενο, στο «φαινόμενο με τη λέξη στην άκρη της γλώσσας».

Το έχετε ακούσει; Ενώ προσπαθούμε να βρούμε μια λέξη σε κάποια συζήτηση π.χ. μια διεύθυνση ή ένα όνομα, στο μυαλό μας καμιά φορά έρχεται μόνο ένα γράμμα! Ο Ranganath επισημαίνει ότι αυτό μας συμβαίνει επειδή οι αναμνήσεις μας "συναγωνίζονται" μεταξύ τους! Τι σημαίνει αυτό; Ξέρουμε π.χ. πολλές τοποθεσίες

από Λ αλλά αυτή τη μία που ψάχνουμε δεν μπορούμε να τη θυμηθούμε τη στιγμή που τη χρειαζόμαστε. Ουσιαστικά, επειδή μας έρχονται όλα όσα ξέρουμε μαζί, δυσκολευόμαστε να βρούμε αυτό το ένα που ψάχνουμε! Επομένως, οδηγούμαστε πολλές φορές σε λάθος κατεύθυνση - λόγω συναγωνισμού αναμνήσεων και απλώς μπλοκάρουμε!

στην πρώτη μελέτη διαπιστώθηκε ότι οι συμμετέχοντες έφεραν αλλαγές σε ένα γονίδιο το οποίο συνδέεται με τα επίπεδα της κορτιζόλης, που εμπλέκεται στην αντίδραση απέναντι στο στρες.

Στη συνέχεια οι επιστήμονες προσπάθησαν να εντοπίσουν αλλαγές στην έκφραση γονιδίων που συνδέονται με τη λειτουργία του ανοσοποιητικού συστήματος. Οι αλλαγές αυτές αποδυναμώνουν τον φραγμό των λευκών αιμοσφαιρίων, και αυτό επιτρέπει στο ανοσοποιητικό σύστημα να εμπλέκεται ακατάλληλα στο κεντρικό νευρικό σύστημα. Η συγκεκριμένη παρέμβαση συνδέεται με την κατάθλιψη, το άγχος, την ψύχωση και τον αυτισμό.

Μετά, οι ερευνητές είχαν ως στόχο τους να αποκαλύψουν επιγενετικές ετικέτες σε μαχητές που έχουν εκτεθεί σε εμπόλεμες ζώνες και πάσχουν από διαταραχή μετατραυματικού στρες.

Αισιοδοξούν πως ότι οι πληροφορίες που συνέλεξαν μπορεί να φανούν πολύτιμες στη διάγνωση της διαταραχή μετατραυματικού στρες.



## Ευεξία, Μακροζωία, Γαστρονομία στο Navarino Challenge 2024



Διευθύνων Σύμβουλος ActiveMedia Group, κ. Ακης Τσόλης / photo by Zagaz Photography @ Navarino Challenge

Κέντρο Πολιτισμού Ίδρυμα Σταύρος Νιάρχος, παρουσία του Γενικού Γραμματέα Αθλητισμού, κ. Γιώργου Μαυρωτά, του Δήμαρχου Πύλου-Νέστορος, κ. Παναγιώτη Καρβέλα, του Αντιπεριφερειάρχη Τουρισμού Πελοποννήσου, κ. Αθανάσιου Μιχελόγγονα, πρεσβευτών όπως οι Κωνσταντίνος Καρνάζης, Κώστας Κατσουράνης, Μιχάλης Τριανταφυλλίδης, Γεωργία Καλτσή, Γιώργος Λαζαρίδης, χορηγών της διοργάνωσης καθώς επίσης, δημοσιογράφων και εκπροσώπων του Τύπου. Την παρουσίαση της συνέντευξης Τύπου ανέλαβε ο έγκριτος δημοσιογράφος, Στέφανος Αβραμίδης.

Την εκδήλωση χαιρέτησε μέσω βίντεο η Υπουργός Τουρισμού, κα. Όλγα Κεφαλογιάννη η οποία μεταξύ άλλων ανέφερε: «Το Navarino Challenge είναι ένας θεσμός που προάγει τον αθλητισμό, την υγεία και τον πολιτισμό με πλήθος δράσεων που έχουν ως φόντο την πανέμορφη Μεσσηνία και τις εγκαταστάσεις της Costa Navarino, ενός πρωτοπόρου, σε παγκόσμιο επίπεδο, προορισμού φιλοξενίας που εγγυάται μια αξέχαστη εμπειρία σε θεατές και συμμετέχοντες. Η διοργάνωση συγκεντρώνει στοιχεία που μπορούν να συμβάλουν σε μία ήπια και βιώσιμη τουριστική ανάπτυξη. Θα ήθελα να συγχαρώ τους διοργανωτές που για πάνω από μια δεκαετία εργάζονται για να αναδείξουν το Navarino Challenge σε ένα γεγονός διεθνούς απήχησης». Διαβάστε περισσότερα [εδώ](#).

**Το μεγαλύτερο multi-sport event παρουσίασε τις φετινές του δράσεις**

Το event αθλητικού τουρισμού και ευεξίας Navarino Challenge επιστρέφει για 12η χρονιά, στις 18-20 Οκτωβρίου 2024 στην [Costa Navarino](#) και την Πύλο. Με το παγκόσμιο μήνυμα «ο αθλητισμός ενώνει», η διοργάνωση παρουσίασε με κάθε επισιμότητα τις πάνω από 55 δράσεις που περιλαμβάνονται στο φετινό πρόγραμμα της και θα πραγματοποιηθούν σε δύο από τα τέσσερα ξενοδοχεία του προορισμού, το [W Costa Navarino](#) και το [The Westin Resort Costa Navarino](#).

Η συνέντευξη Τύπου του Navarino Challenge, φιλοξενήθηκε στο

## Ήξερες ότι...

### Ο εγκέφαλος μπορεί να αποθηκεύσει 10 φορές περισσότερες πληροφορίες από ό,τι πιστεύαμε!

Ο ανθρώπινος εγκέφαλος μπορεί να αποθηκεύσει 10 φορές περισσότερες πληροφορίες από ό,τι πίστευαν οι επιστήμονες μέχρι σήμερα, σύμφωνα με νέα μελέτη που δημοσιεύθηκε στο επιστημονικό περιοδικό *Neural Computation*. Ο εγκέφαλός μας διαθέτει πάνω από 100 τρισεκατομμύρια συνάψεις και η συναπτική ισχύς σχετίζεται με τον τρόπο με τον οποίο αποθηκεύουμε τις αναμνήσεις. Η ερευνητική ομάδα ελπίζει ότι τα ευρήματά της θα φανούν χρήσιμα στην καλύτερη κατανόηση της απώλειας μνήμης που έρχεται με τη γήρανση και την εμφάνιση νευροεκφυλιστικών παθήσεων.





## Citizen Day 2024: Μια ημέρα αφιερωμένη στην προσφορά και την αλληλεγγύη, από την L'Oréal Hellas

Συνεχίζοντας για 15 η συνεχόμενη χρονιά ένα σημαντικό θεσμό, η L'Oréal Hellas πραγματοποίησε στις 5 Ιουνίου 2024 την ημέρα Εθελοντικής Προσφοράς "Citizen Day", με τη συμμετοχή περισσότερων από 250 εργαζομένων που έλαβαν μέρος σε 5 διαφορετικές δράσεις σε ολόκληρη την Αττική.

Η ημέρα αυτή που έχει υιοθετηθεί από τον Όμιλο L'Oréal παγκοσμίως και αποτελεί αναπόσπαστο κομμάτι της εταιρικής κουλτούρας, είναι αφιερωμένη στην παροχή εθελοντικής εργασίας από τους εργαζομένους, με στόχο την υποστήριξη του έργου Μη Κυβερνητικών Οργανισμών που διακρίνονται για το Κοινωνικό και Περιβαλλοντικό τους έργο.

Οι εργαζόμενοι της εταιρείας, χωρίστηκαν σε 5 ομάδες και μοιράστηκαν σε δράσεις της Αττικής, αναλαμβάνοντας ξεχωριστές πρωτοβουλίες με σημαντικό αντίκτυπο. Τρεις από τις δράσεις πραγματοποιήθηκαν σε συνεργασία με τον Περιβαλλοντικό Οργανισμό "All For Blue" που σαν σκοπό έχει την ενημέρωση για την προστασία του θαλάσσιου οικοσυστήματος και την εκπαίδευση, ιδίως, των νέων ανθρώπων. Στο ΚΔΑΠ Α.μεΑ. Βριλησίων "Κρίκος", 30 ωφελούμενοι της δομής απασχολήθηκαν μέσω ζωγραφικής και ειδικού καλλιτεχνικού εργαστηρίου με θέμα την προστασία της θάλασσας, πραγματοποιήθηκε βάψιμο του εξωτερικού χώρου του συγκροτήματος, ενώ κατασκευάστηκε και στήθηκε ένα φουσκωτό γήπεδο Bocce από τους εργαζόμενους της L'Oréal Hellas.

Ακολούθησε ενταξιακό παιχνίδι σε μεικτές ομάδες αποτελούμενες από τους ωφελούμενους του «Κρίκου»

και τους εργαζόμενους. Στο ΠΙΚΠΑ Βούλας, 15 μαθητές του ειδικού σχολείου πραγματοποίησαν δραστηριότητες σχετικές με την προστασία του θαλάσσιου οικοσυστήματος και καθάρισαν με τους εθελοντές της L'Oréal Hellas την παραλία στην Α πλαζ Βούλας, συλλέγοντας από κοινού 11,5kg. απορριμμάτων. Στο Β Αλίπεδο του Αλίμου, πραγματοποιήθηκε παράκτιος καθαρισμός από τους εργαζόμενους και με τη βοήθεια αθλητών της εθνικής ομάδας ελεύθερης κατάδυσης πραγματοποιήθηκε καθαρισμός βυθού, με τους εθελοντές να περισυλλέγουν συνολικά 48kg. απορριμμάτων από στεριά και θάλασσα.





## Η σειρά OPPO Reno12 έρχεται στην Ευρώπη με προηγμένες λειτουργίες GenAI



Η OPPO ανακοίνωσε την επερχόμενη εκδήλωση παρουσίασης της σειράς Reno12. Η Ευρώπη θα είναι η πρώτη διεθνής αγορά που θα υποδεχτεί τα νέα προϊόντα, συμπεριλαμβανομένων των Reno12 Pro και Reno12, με την πανευρωπαϊκή κυκλοφορία τους να έχει προγραμματιστεί για τις 18 Ιουνίου 2024. Διαθέτοντας κομψό σχεδιασμό, η σειρά Reno της OPPO προσφέρει smartphones με έμφαση στην κάμερα, επιτρέποντας στους χρήστες να καταγράφουν αξέχαστες στιγμές. Επιπλέον αυτών των χαρακτηριστικών,

η τελευταία σειρά Reno12 εισάγει για πρώτη φορά μια σειρά από κορυφαίες λειτουργίες GenAI στον κλάδο, οι οποίες ανοίγουν νέες προοπτικές δημιουργικότητας και παραγωγικότητας. Τα δύο νέα μοντέλα σηματοδοτούν τις πρώτες συσκευές τηλεφώνων AI της OPPO στην Ευρώπη και αντιπροσωπεύουν την πρώτη μεγάλη κυκλοφορία και τη δέσμευση της OPPO να επιταχύνει να υιοθετήσει την AI τεχνολογία στα smartphones. Και τα δύο μοντέλα διαθέτουν φουτουριστικό σχεδιασμό που δίνει την αίσθηση της «ρευστότητας», δημιουργεί μια εκπληκτική καινούρια εμφάνιση, συνδυάζοντας άψογα την υψηλή αισθητική, με την τεχνολογική καινοτομία. Παράλληλα με τη σειρά Reno12, η OPPO κατά τη διάρκεια της εκδήλωσης θα παρουσιάσει συσκευές από τις κατηγορίες των ακουστικών και smartwatches.

## Νέα καταστήματα JYSK σε Ρέθυμνο και Ιεράπετρα

Την Πέμπτη 20 Ιουνίου ανοίγουν δύο νέα καταστήματα JYSK στην Κρήτη, σε Ρέθυμνο και Ιεράπετρα. Η JYSK διαθέτει πλέον 59 φυσικά καταστήματα στην Ελλάδα αλλά και το ηλεκτρονικό κατάστημα JYSK.gr ενώ το πλάνο επέκτασής της προβλέπει αρκετά ακόμα νέα καταστήματα στη χώρα μας.

Η JYSK άνοιξε το πρώτο της κατάστημα στην Αθήνα τον Σεπτέμβριο του 2015. Στα χρόνια που ακολούθησαν η JYSK προχώρησε σε εντατική ανάπτυξη του δικτύου της

που με τα νέα καταστήματα σε Ρέθυμνο και Ιεράπετρα αριθμεί 59 φυσικά καταστήματα στη χώρα μας.

Η ανάπτυξη του δικτύου της JYSK δεν σταματάει εδώ καθώς το πλάνο της διεθνούς αλυσίδας από τη Δανία με όλα τα είδη για το σπίτι και τον ύπνο προβλέπει ένα πανελλαδικό δίκτυο με πάνω από 70 καταστήματα ή και περισσότερα αν βρεθούν τα κατάλληλα σημεία σε πόλεις της περιφέρειας ή δήμους της Αθήνας και της Θεσσαλονίκης που δεν διαθέτουν ήδη κατάστημα.





# Η κατάθλιψη του καλοκαιριού

Έχουμε μιλήσει αρκετά για την εποχική κατάθλιψη του χειμώνα, υπάρχει όμως και η εποχική κατάθλιψη που χτυπάει την πόρτα μας το καλοκαίρι.



Ενώ η χειμερινή εποχική κατάθλιψη μας κάνει να θέλουμε να πέσουμε σε χειμέρα νάρκη, το καλοκαίρι η εποχική κατάθλιψη ενδέχεται να συνδεθεί με αϋπνία, απώλεια βάρους και μειωμένη όρεξη για φαγητό.

Τον χειμώνα η έκθεσή μας στον ήλιο δεν είναι συχνά αρκετή και μπορεί να έχουμε έλλειψη βιταμίνης D που επηρεάζει τη διάθεσή μας. Ωστόσο, το καλοκαίρι που η έκθεσή μας στον ήλιο είναι πολύ μεγαλύτερη, μπορεί να επηρεάσει τον ύπνο μας.

Ο καιρός επηρεάζει τη διάθεσή μας. Το καλοκαίρι, η αφόρητη ζέστη αλλά και η υγρασία μπορεί να προκαλέσουν συνεχείς εναλλαγές στη διάθεση. Επιπλέον, η μέρα μεγαλώνει και το βιολογικό μας ρολόι ίσως να μην μπορεί εύκολα να προσαρμοστεί. Αυτό προκαλεί μειωμένα επίπεδα ενέργειας, πεσμένη διάθεση κ.α.

Ακόμη, ένας παράγοντας που είναι πιθανό να συμβάλλει σε άσχημη διάθεση και αρνητικά συναισθήματα που μας κατακλύζουν, είναι το άγχος που προκύπτει από τις





αλλαγές στην καθημερινότητά μας που φέρνει μαζί του το καλοκαίρι. Για παράδειγμα, η χαμηλή αυτοπεποίθηση, η ανασφάλεια αναφορικά με το σώμα μας και η τάση να το κρύβουμε, κατά τους καλοκαιρινούς μήνες μπορεί να δημιουργήσει πολύ μεγαλύτερο πρόβλημα, δεδομένου ότι η έκθεση του σώματος είναι συχνότερη.

### Τι μπορούμε να κάνουμε

Αν νιώθουμε ότι η ενέργειά μας έχει μειωθεί πολύ, έχουμε διαταραχές ύπνου, διαρκές άγχος, μειωμένη όρεξη και γενικά αν δυσκολευόμαστε να αντιμετωπίσουμε την καθημερινότητα και να προσαρμοστούμε στις αλλαγές της, προτεραιότητα μας πρέπει να είναι να απευθυνθούμε σε έναν ειδικό ψυχικής υγείας για να πάρουμε βοήθεια.

Ο καλός και επαρκής ύπνος, η άσκηση και η σωστή διατροφή συμβάλλουν στο να ανακτήσουμε τη χαμένη μας ενέργεια και να νιώσουμε καλύτερα. Η υπερβολική έκθεση στον ήλιο πρέπει να αποφεύγεται και τα μέτρα αντηλιακής προστασίας είναι απαραίτητα. Τέλος, είναι σημαντικό να μιλάμε και να εξωτερικεύουμε τα αρνητικά μας συναισθήματα και τις δύσκολες καταστάσεις που βιώνουμε. Να μοιραζόμαστε ό,τι νιώθουμε με πρόσωπα που εμπιστευόμαστε και ξέρουμε ότι είναι εκεί για μας. Για να μας ακούσουν και να μας συμπαρασταθούν.

Αντίστοιχα, όταν βλέπουμε κάποιο πρόσωπο του περιβάλλοντός μας να κλείνεται στον εαυτό του, να απομονώνεται και να περνά μια δύσκολη φάση στη ζωή του, πρέπει να είμαστε υποστηρικτικοί.



## Η SkinCeuticals λανσάρει τον νέο ορό επιτάχυνσης του κυτταρικού κύκλου ανανέωσης της επιδερμίδας: Cell Cycle Catalyst



Η SkinCeuticals λανσάρει το νέο Cell Cycle Catalyst, έναν ισχυρό ορό για επιτάχυνση της κυτταρικής ανανέωσης και μεγιστοποίηση των αποτελεσμάτων αντιγήρανσης, που είναι εμπλουτισμένος με 7,7% σύμπλοκο πολλαπλών οξέων (α- και β-υδροξυ-οξέα) και 1% Ταυρίνη.

Είναι κλινικά αποδεδειγμένο ότι προσφέρει ήπια απολέπιση και ενισχύει την κυτταρική ανανέωση της επιδερμίδας, για πιο λεία υφή και βελτίωση της όψης των δυσχρωμιών και των ορατών γραμμών. Παράλληλα, αυτός ο αντιγηραντικός απολεπιστικός ορός διατηρεί την ενυδάτωση της επιδερμίδας σε βέλτιστα επίπεδα, για έναν υγιή επιδερμιακό φραγμό.

Το Cell Cycle Catalyst είναι το ιδανικό πρώτο βήμα κάθε πρωτοκόλλου αντιγήρανσης, για άμεση ενίσχυση των αποτελεσμάτων. Μπορεί επίσης να χρησιμοποιηθεί για προετοιμασία του δέρματος πριν από επαγγελματικά χημικά peels.

## Ο Tommy Hilfiger προσέφερε την ιδανική καλοκαιρινή απόδραση στη Μύκονο



Η Tommy Hilfiger γιόρτασε το άνοιγμα του νέου καταστήματος TOMMY HILFIGER στη Μύκονο, με ένα τριήμερο ταξίδι για influencers από τη διεθνή σκηνή της μόδας και του κινηματογράφου, από τις 6 έως τις 8 Ιουνίου 2024 με παρόντα τον ίδιο τον σχεδιαστή ο οποίος ταξίδεψε αποκλειστικά στην Ελλάδα για τον συγκεκριμένο λόγο.

Το Classic American Cool στιλ του Tommy Hilfiger συναντήθηκε με τη μαγεία της Μεσογείου, καθιστώντας την απόδραση αυτή το ιδανικό έναυσμα για το ντεμπούτο του νέου καταστήματος. Μία ενέργεια η οποία παράλληλα έστρεψε τα φώτα της παγκόσμιας βιομηχανίας της μόδας στο ελληνικό καλοκαίρι προβάλλοντας την μαγεία του Αιγαίου και την γοητεία του κυκλαδίτικου τοπίου.

Με μαγευτική θέα στη Μεσόγειο, 28 influencers από όλο τον κόσμο φιλοξενήθηκαν σε ένα υπερσύγχρονο ξενοδοχείο με ιδιωτικές πισίνες, ηλιόλουστες βεράντες και τη δική του απομονωμένη παραλία.

Οι καλεσμένοι έλαβαν ένα welcome kit που περιείχε όλα όσα χρειάζονται για τις τέλειες διακοπές: lounge-wear και σανδάλια Tommy Hilfiger, ελληνικά κεριά και ένα water bottle Frank Green.



## Ώρα για το πιο ροζ party με τη νέα Trend Edition της essence: it's Bubble Gum fun



Η essence παρουσιάζει μια νέα συλλεκτική συλλογή που έχει γεύση... τοιχλόφουσκας και κάνει το μακιγιάζ... διασκέδαση!

Ώρα για το πιο ροζ party με τη νέα Trend Edition της essence: it's Bubble Gum fun.

Ετοιμαστείτε για μια δόση λαχταριστής διασκέδασης!

Ροζ πινελιές, λάμψη και γυαλάδα θα κάνουν τα χείλη, τα μάτια και τα μάγουλα πανέτοιμα για το καλοκαίρι.

Αυτή η must συλλογή συγκεντρώνει όλη τη χαρά και τη γεύση μιας τοιχλόφουσκας! Χαριτωμένα, συλλεκτικά αξεσουάρ, ιδανικά για καθημερινή χρήση.

Ώρα να διασκεδάσετε με την ομορφιά!



## Εντυπωσιακό Grand Opening για το νέο κατάστημα της premium εταιρείας καλλυντικών "CHERĪ UP" Cosmetics



Ρούλα Δημητριάδου - Γιώργος Τσαλίκης - Λάκης Γαβαλάς - Ιωάννα Μαλέσκου - Γιώτα Μπουρνιώτη - Πηνελόπη Αναστασοπούλου

Με ένα λαμπερό party ομορφιάς, τα beauty girls του ελληνικού επιχειρείν Γιώτα Μπουρνιώτη και Ρούλα Δημητριάδου υποδέχθηκαν στο Grand Opening του ολοκαίνουριου καταστήματος "CHERĪ UP" cosmetics στο Περιστέρι φίλους, συνεργάτες, εκπροσώπους του καλλιτεχνικού και δημοσιογραφικού χώρου, αλλά και πολλές beauty lovers που εδώ και χρόνια στηρίζουν το αγαπημένο τους make up brand @ e-shop.

Την εορταστική ατμόσφαιρα συμπλήρωσε το εντυπωσιακό Dj Show της Μαρίας Αντωνά.

Η "CHERĪ UP" cosmetics είναι μια ελληνική καινοτόμος εταιρεία καλλυντικών που έχει ήδη μπει δυναμικά στον χώρο της βιομηχανίας του μακιγιάζ και δημιουργήθηκε με αγάπη και σεβασμό για όλους τους τύπους δέρματος και για κάθε ηλικία.

Η σωστή κάλυψη της επιδερμίδας, οι ξεχωριστές υφές και οι πολυτελείς πρώτες ύλες είναι τα δυνατά της "όπλα".

**CHERĪ UP**  
COSMETICS

## Βιώσιμη υδατοκαλλιέργεια μικρής κλίμακας στην Ανατολική Μεσόγειο- με μεγάλη επιτυχία ολοκληρώθηκε η εναρκτήρια εκδήλωση του προγράμματος εκπαίδευσης και ανάπτυξης δεξιοτήτων

Μια εκδήλωση με διεθνές ενδιαφέρον για τον κλάδο των υδατοκαλλιεργειών πραγματοποιήθηκε την Τρίτη 11 Ιουνίου στο Μουσείο Κυκλαδικής Τέχνης, από την Γενική Επιτροπή Αλιείας για τη Μεσόγειο (GFCM) του Παγκόσμιου Οργανισμού Τροφίμων και Γεωργίας (FAO) των Ηνωμένων Εθνών και τον οργανισμό Νέα Γεωργία Νέα Γενιά, με την υποστήριξη της Ελληνικής Οργάνωσης Παραγωγών Υδατοκαλλιέργειας (ΕΛΟΠΥ) και του Πανελληνίου Συλλόγου Τεχνολόγων Ιχθυολόγων (ΠΑΣΤΙ).

Η εκδήλωση σηματοδότησε την έναρξη του προγράμματος εκπαίδευσης και επιχειρηματικής ανάπτυξης «Promoting small-scale aquaculture sustainability in Southeast Mediterranean» (προώθηση της βιωσιμότητας υδατοκαλλιέργειας μικρής κλίμακας στη νοτιοανατολική Μεσόγειο), στο οποίο θα συμμετέχουν 5 μονάδες υδατοκαλλιέργειας μικρής κλίμακας από τη Μεσόγειο, που επιλέχθηκαν μετά από ανοικτό διαγωνισμό της GFCM στις χώρες τους.

Στην εκδήλωση απηύθυναν χαιρετισμό η κα Μαρία Δαμανάκη, πρώην Επίτροπος Θαλάσσιων Υποθέσεων και Αλιείας της Ευρωπαϊκής Ένωσης, ο κ. Houssam Hamza, Υπεύθυνος υδατοκαλλιεργειών της GFCM και η κα Έφη Λαζαρίδου, CEO του οργανισμού Νέα Γεωργία Νέα Γενιά. Η κα Δαμανάκη τόνισε τη σπουδαιότητα των υδατοκαλλιεργειών για το μέλλον της διατροφικής επάρκειας και εξήρε τη σημασία της συγκεκριμένης πρωτοβουλίας και της υλοποίησής της στην Ελλάδα. Ο κος Hamza σημείωσε χαρακτηριστικά «Η μικρής κλίμακας υδατοκαλλιέργεια αποτελεί αναπόσπαστο μέρος της μεσογειακής κληρονομιάς και συμβάλλει σημαντικά στη μεσογειακή διατροφή. Η υποστήριξη και ο εκσυγχρονισμός των εργαλείων για τη διασφάλιση της ευημερίας των υδατοκαλλιεργητών, των τροφίμων από υδάτινα οικοσυστήματα και του περιβάλλοντος είναι ζωτικής σημασίας». Η κα Λαζαρίδου παρουσίασε τη γενική φιλοσοφία του προγράμματος «Promoting small-scale aquaculture sustainability in Southeast Mediterranean» και την σημασία του.



## Ήξερες ότι...

## Το κακάο ωφελεί την όραση και καταπολεμά τη φλεγμονή



Το κακάο είναι πλούσιο σε φλαβονόλες οι οποίες επιβραδύνουν τη γήρανση του εγκεφάλου. Επίσης περιέχει θεοβρωμίνη, η οποία μειώνει την αρτηριακή πίεση. Έρευνα έχει δείξει ότι η φωτοοπτική οπτική οξύτητα βελτιώθηκε σημαντικά μετά την κατανάλωση κακάο και αυτό οφείλεται στις φλαβονόλες και στη θεοβρωμίνη. Επιπλέον, το κακάο μειώνει τους δείκτες φλεγμονής χάρη στα φλαβονοειδή του και βελτιώνει τη ροή του αίματος.



## Γνωριμία με Αρχαία Θέατρα της Ελλάδας: περιοδεία "Πλούτος" του Αριστοφάνη



## «Βάκχες» του Ευριπίδη στο Αρχαίο θέατρο Επιδαύρου σε σκηνοθεσία Θάνου Παπακωνσταντίνου

Το Εθνικό Θέατρο παρουσιάζει τις Βάκχες του Ευριπίδη στο Αρχαίο θέατρο Επιδαύρου, την Παρασκευή 2 και το Σάββατο 3 Αυγούστου. Η τραγωδία του μυστικισμού, της έκστασης αλλά και της βαρβαρότητας, έρχεται σε σκηνοθεσία Θάνου Παπακωνσταντίνου, στο πλαίσιο του Φεστιβάλ Αθηνών Επιδαύρου σε μια καθηλωτική καλλιτεχνική εμπειρία, με ενορχηστρωτή τον ίδιο τον θεό του θεάτρου, Δίονυσο.

Προπώληση εισιτηρίων [εδώ](#).

Η παράσταση πραγματοποιείται στο πλαίσιο του Φεστιβάλ Αθηνών Επιδαύρου 2024.

Με ελληνικούς και αγγλικούς υπέρτιτλους.

Ώρα έναρξης: 21:00

Διάρκεια: 120 λεπτά

Κατάλληλη άνω των 15 ετών.

Το Εθνικό Θέατρο σε συνεργασία με το Σωματείο ΔΙΑΖΩΜΑ και με την υποστήριξη του Υπουργείου Πολιτισμού πραγματοποιεί το καλοκαίρι 2024 το πρόγραμμα «Γνωριμία με Αρχαία Θέατρα της Ελλάδας». Από τον Ιούλιο έως τον Σεπτέμβριο, η καινοτόμος αυτή δράση ανάδειξης των σωζόμενων αρχαίων θεάτρων της Ελλάδας περιλαμβάνει περιοδεία της παράστασης Πλούτος του Αριστοφάνη σε μετάφραση Δημοσθένη Παπαμάρκου και σκηνοθεσία Μάνου Βαβαδάκη, με έναν θίασο σημαντικών καλλιτεχνών της νέας γενιάς του ελληνικού θεάτρου. Το Εθνικό Θέατρο σε αγαστή συνεργασία με το Σωματείο ΔΙΑΖΩΜΑ, χάρη στην υποστήριξη του Υπουργείου Πολιτισμού που αγκάλιασε με θέρμη την πρωτοβουλία, και με αρωγούς την Περιφερειακή και Τοπική αυτοδιοίκηση, βγαίνει εκτός των στενών γεωγραφικών του ορίων και συναντά το κοινό του σε 17 χώρους πολιτισμού σε όλη την Ελλάδα. Με φυσικό φως και ήχο, το τελευταίο σωζόμενο έργο του Αριστοφάνη, ο Πλούτος, που κορυφώνει "κομψά" τον πειραματισμό του ποιητή με το κωμικό είδος, θα παρουσιαστεί στα παρακάτω αρχαία θέατρα της χώρας: Αιγείρας, Αμβρακίας, Αρκαδικού Ορχομενού, Γιτάνων, Γυθείου, Δημητριάδος, Ερέτριας, Ζέας, Θορικού, Καβειρίου, Κασσώπης, Μαρώνειας, Μίεζας, Ορχομενού Βοιωτίας, Πλευρώνας, στον αρχαιολογικό χώρο Ελευσίνας και στο Εκκλησιαστήριο Μεσσήνης.

Η είσοδος σε όλους τους χώρους είναι δωρεάν με δελτία εισόδου, που θα διανέμονται μια ώρα πριν την έναρξη των παραστάσεων. Σε ορισμένους χώρους θα καταβάλλεται το αντίτιμο του αρχαιολογικού χώρου (6€, μειωμένο 3€.)

Περισσότερες πληροφορίες για τις ημερομηνίες των παραστάσεων θα ανακοινωθούν σύντομα. Επισκεφθείτε [n-t.gr](http://n-t.gr).

## "Αργοναυτική Εκστρατεία" Ο Καραγκιόζης στον Κήπο του Μεγάρου



Ο Ηλίας Καρελλάς επιστρέφει και φέτος το καλοκαίρι στον Κήπο του Μεγάρου και προσκαλεί τους μικρούς θεατές να ταξιδέψουν μαζί του στον μαγικό κόσμο της ελληνικής μυθολογίας.

Το θρυλικό καράβι των Αργοναυτών, η Αργώ σαλπάρει από τον Κήπο του Μεγάρου για μυθικές περιπέτειες.

Ο Καραγκιόζης στο πλευρό του Ιάσονα, θα συναντήσει την ανατρεπτική τραγουδίστρια Τζώρτζια Κεφαλά στον ρόλο της Μήδειας φτάνοντας στη μακρινή Κολχίδα, ενώ η επταμελής μπάντα πνευστών Hasta Brassta θα συντροφεύσει μελωδικά ολόκληρο το ταξίδι τους.

Μια καλοκαιρινή περιπέτεια σκιών με γιγαντοφιγούρες και πολλή μουσική που μας θυμίζει την σπουδαιότητα της

συνεργασίας, την ανάγκη του ανθρώπου να θέτει στόχους και το πώς μια δύσκολη περιπέτεια μπορεί να αντιμετωπιστεί με χιούμορ σαν αυτό του Καραγκιόζη.

Μια παράσταση για παιδιά από 4 έως 104 ετών στον πιο όμορφο Κήπο της Αθήνας!

Συμπααραγωγή: Μέγαρο Μουσικής Αθηνών - Θίασος Ηλία Καρελλά

Ερμηνεία θεάτρου σκιών, Ηλίας Καρελλάς  
Μήδεια, Τζώρτζια Κεφαλά

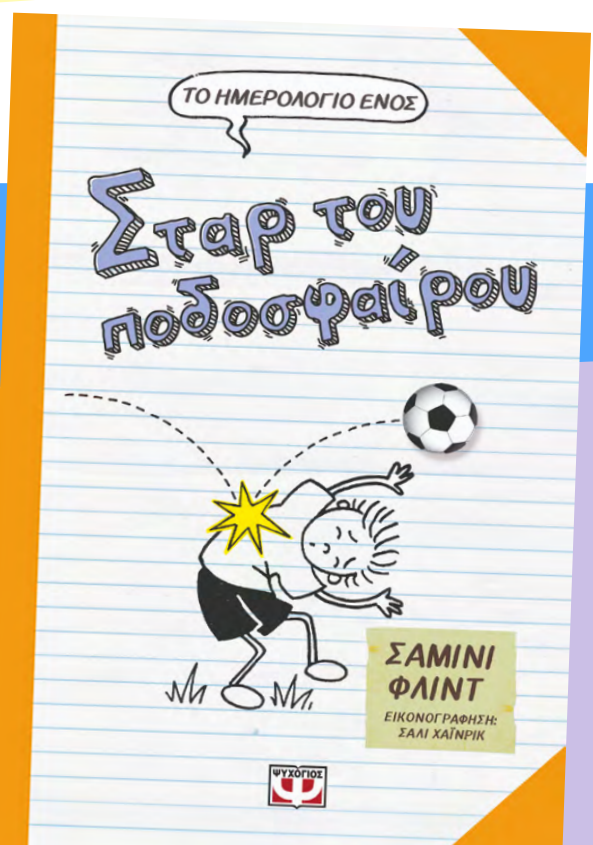
18 Ιουνίου 2024 - 3 Ιουλίου 2024

## Food for Thought

kids' edition

### Το ημερολόγιο ενός σταρ του ποδοσφαίρου

Ονομάζομαι Μάρκος Ατκινσον και είμαι εννιά χρόνων.  
Δε θέλω να παίξω ποδόσφαιρο.  
Δε θέλω να κρατάω ημερολόγιο.  
Όμως ο μπαμπάς λέει ότι, αν γράφω τους στόχους μου, θα τους πετύχω.  
Ναι, καλά!  
Σκόραρα αυτογκόλ με τον ποπό μου.  
Μπορεί η ζωή να γίνει χειρότερη;





quote of the day

**"TO EAT IS A NECESSITY, BUT TO EAT INTELLIGENTLY IS AN ART."**  
 Francois de La Rochefoucauld

**Σήμερα  
 γιορτάζουν!**

Έρασμος, Δεόντιος,  
 Λεοντία, Λεοντίνα,  
 Αλίνα, Αλένα



tip of the day

**"SUSTAINABILITY IS NO LONGER ABOUT DOING LESS HARM. IT'S ABOUT DOING MORE GOOD."**

- JOCHEN ZEITZ

**18 Ιουνίου**

- › Sustainable Gastronomy Day
- › International Day for Countering Hate Speech
- › International Panic Day
- › International Picnic Day
- › International Sushi Day
- › National Cherry Tart Day
- › National Fishing Day
- › Wear Blue Day