

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.

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

**ΤΟ STRESSLAXING ΚΑΙ
Η ΕΥΕΡΓΕΤΙΚΗ... ΠΛΗΞΗ**



Baby on Board

THE FUNMILY PROJECT

Θα μας βρείτε... στα καλύτερα!



Just arrived
στο Αεροδρόμιο
Ελ. Βενιζέλος!



ΤΟ ΠΙΟ ΟΛΟΚΛΗΡΩΜΕΝΟ FREE PRESS ΠΕΡΙΟΔΙΚΟ ΓΙΑ ΟΛΗ ΤΗΝ ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑ!

♥ ΜΗΤΕΡΑ Ιδιωτική Γενική, Μαιευτική-Γυναικολογική & Παιδιατρική Κλινική
★ Ecali Club ♥ Golf Prive Γλυφάδας ★ Golden Hall ♥ Politia Tennis Club ♥ Playmobil FunPark
...και σε 3.000 ακόμα σημεία σε όλη την Ελλάδα αλλά και στην Κύπρο!

Ετήσια συνδρομή
4 τεύχη ★ 12 ευρώ*

* ΑΠΟΚΛΕΙΣΤΙΚΑ ΓΙΑ ΤΑ ΕΞΟΔΑ ΑΠΟΣΤΟΛΗΣ

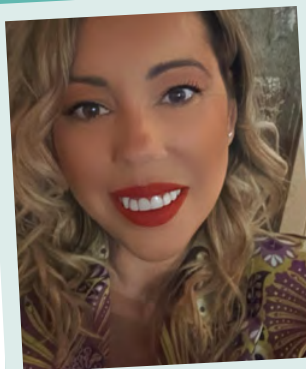


Αν θέλετε να γίνετε συνδρομητές, επικοινωνήστε μαζί μας

✉ babyonboard@sayes.gr ☎ 2130990585

sayes
communications

Good morning SayYessers!

Φτιάξε καφέ
να στα πω...

Καλημέρα **SayYesser!!!**

Ιούλιος, μήνας γενεθλίων και προσωπικής ανασκόπησης... Όμως αν κοιτάξω κατάματα την πραγματικότητα θα δω με τι χαρά γιορτάζω, κάνω εκπλήξεις και οργανώνω πάρτι για τους δικούς μου ανθρώπους παρά για τον εαυτό μου. Έχω επιτρέψει -γιατί εγώ είμαι η μόνη υπεύθυνη γι' αυτό, τα δικά μου γενέθλια να περνούν πάντα στα ψιλά, χωρίς τυμπανοκρουσίες και λοιπές φανφάρες. Όμως ξέρεις κάτι; Είναι άδικο! Για να μπορώ να κάνω σημαντική την ημέρα γενεθλίων των άλλων πρέπει αρχικά να αρχίσω να γιορτάζω και να χαίρομαι για τη δική μου πρώτα! Και είναι και πολύ λογικό ξέρεις... γιατί αν δεν είχα γεννηθεί εγώ ποιος θα γιόρταζε και θα έκανε εκπλήξεις στους υπόλοιπους;

Τα γενέθλιά μας, είναι μια μοναδική μέρα κάθε χρόνο που σηματοδοτεί την επέτειο της γέννησής μας. Ο καθένας μπορεί να γιορτάσει τα γενέθλιά του με διάφορους τρόπους, από μεγάλες γιορτές μέχρι πιο ήσυχες και προσωπικές στιγμές αλλά το συμπέρασμα είναι απλό, αδιαμφισβήτητο και ένα: είναι πολύ σημαντικό να γιορτάζουμε τα γενέθλιά μας!

Αλήθεια, ακόμα αναρωτιέσαι γιατί είναι τόσο σημαντικό; Και όμως είναι τόσο απλό! Γιορτάζοντας τα γενέθλιά μας, αναγνωρίζουμε και τιμούμε την ύπαρξή μας. Είναι μια ευκαιρία να θυμηθούμε όλα όσα έχουμε επιτύχει και να εκτιμήσουμε τον εαυτό μας για όλα όσα είμαστε. Αυτή η αυτοεκτίμηση είναι σημαντική για την ψυχική μας υγεία και την αυτοπεποίθησή μας. Επίσης, τα γενέθλια είναι μια αφορμή για να συγκεντρωθούμε με τους φίλους και την οικογένειά μας. Αυτές οι στιγμές ενισχύουν τις σχέσεις μας και δημιουργούν όμορφες αναμνήσεις. Η αγάπη και η στήριξη από τους αγαπημένους μας ανθρώπους μας βοηθούν να νιώθουμε συνδεδεμένοι και ευτυχισμένοι.

Η ημέρα των γενεθλίων μας, όπως σου είπα και παραπάνω, είναι επίσης μια καλή στιγμή για αναστοχασμό. Μπορούμε να σκεφτούμε την προηγούμενη χρονιά, τις χαρές και τις προκλήσεις της, και να θέσουμε νέους στόχους για το μέλλον. Αυτή η διαδικασία μας βοηθά να αναπτυχθούμε και να προοδεύσουμε ως άτομα.

Τέλος, τι πιο σημαντικό από το να γιορτάζουμε την ίδια τη ζωή! Τα γενέθλια μας θυμίζουν ότι η ζωή είναι ένα δώρο. Γιορτάζοντας την ημέρα αυτή, εκφράζουμε την ευγνωμοσύνη μας για το ότι ζούμε και αναγνωρίζουμε τη σημασία της κάθε στιγμής. Ο εορτασμός αυτός μας βοηθά να εκτιμούμε τις μικρές χαρές και να βρίσκουμε λόγους για να είμαστε χαρούμενοι.

Tip of the Day: Γιορτάζοντας τα γενέθλιά μας, δίνουμε αξία στον εαυτό μας, ενισχύουμε τις σχέσεις μας, αναστοχαζόμαστε και θέτουμε νέους στόχους και γιορτάζουμε τη ζωή. Είναι μια ευκαιρία να συνδεθούμε με τον εαυτό μας και τους αγαπημένους μας, να εκτιμήσουμε όσα έχουμε και να χαρούμε για όλα όσα θα έρθουν. Μην παραλείψεις να γιορτάζεις τα γενέθλιά σου. Είναι μια μοναδική ευκαιρία να τιμήσεις τον εαυτό σου, να ζήσεις τη στιγμή και να γιορτάσεις τη ζωή!

Τα γενέθλια είναι μία καλή αφορμή να κοιτάξεις πίσω με ευγνωμοσύνη και να δεις μπροστά με ελπίδα.

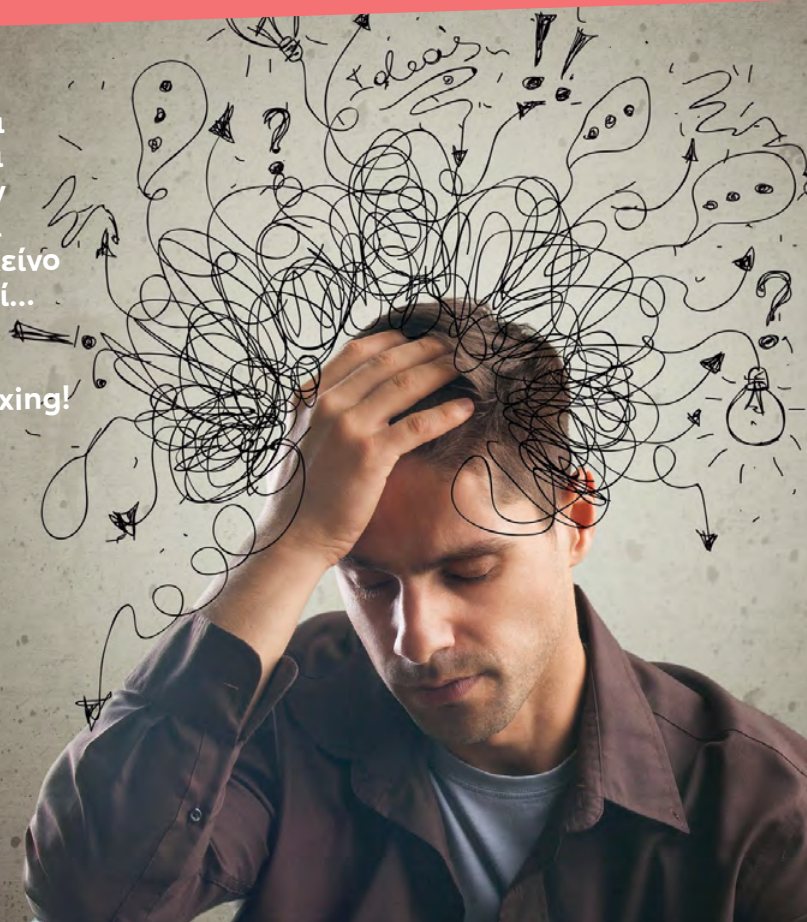
Claire Styliara
Chief of SayYessers



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

Το stresslaxing και η ευεργετική... πλήξη

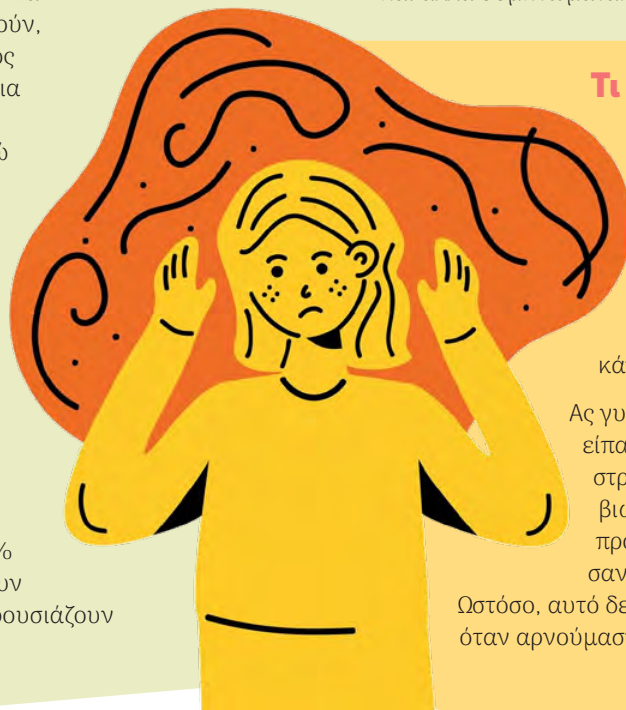
Έχεις στρες και παρατηρείς ότι ακόμα και όταν προσπαθείς να χαλαρώσεις εκείνο αντί να μειωθεί... αυξάνεται; Ας μιλήσουμε για το Stresslaxing!



Αρχικά, ξέρεις τι σου προκαλεί στρες; Είναι καθοριστικής σημασίας να εντοπίσουμε ό,τι μας στρεσάρει γιατί έτσι θα μπορέσουμε να το αντιμετωπίσουμε. Πολλοί παραπονιούνται ότι ενώ θέλουν να χαλαρώσουν και να ξεκουραστούν, το στρες δεν τους αφήνει! Ο όρος "stresslaxing" χρησιμοποιείται για να περιγράψει μια κατάσταση όπου το άτομο βιώνει στρες ενώ επιδιώκει ακριβώς το αντίθετο, να ηρεμήσει. Αποτελείται από τις λέξεις "stress" και "relaxing". Έτσι, θα λέγαμε ότι κάνει ένα μικρό... διάλειμμα ξεφεύγοντας έστω και για λίγο από το άγχος. Το έχεις ζήσει;

Μπορεί να φαίνεται περίεργη αυτή η συσχέτιση του στρες με τη χαλάρωση, ωστόσο έρευνα αποκαλύπτει ότι έως και το 50% όσων επιχειρούν να χαλαρώσουν κάνοντας κάτι χαλαρωτικό, παρουσιάζουν

συμπτώματα άγχους! Μπορεί για παράδειγμα, παρότι η δραστηριότητα που επιλέγει είναι χαλαρωτική, το άτομο να παρουσιάζει ξαφνικά ταχυκαρδία, έντονη εφίδρωση και άλλα συμπτώματα.



Τι κάνουμε όταν αγχωνόμαστε "χαλαρώνοντας";

Εδώ πάμε σε κάτι ακόμα πιο περίεργο... Θέλουμε να χαλαρώσουμε, αυτό μας προκαλεί άγχος, αλλά για να το ξεπεράσουμε πρέπει να κάνουμε κάτι χαλαρωτικό.

Ας γυρίσουμε όμως στην αρχή... Όπως είπαμε για να καταπολεμήσουμε το στρες πρέπει να αποδεχτούμε ότι βιώνουμε στρες! Πολλοί άνθρωποι προσπαθούν να το "προσπεράσουν" σαν να μην τους συμβαίνει.

Ωστόσο, αυτό δεν οδηγεί πουθενά. Αντίθετα, όταν αρνούμαστε το πρόβλημα του άγχους



μας, το σώμα μας στέλνει σήματα άγχους με σκοπό να ενεργοποιηθούμε και να δώσουμε λύση. Στη συνέχεια, αφού αποδεχτούμε ότι πράγματι βιώνουμε άγχος, εστιάζουμε στα καμπανάκια εκείνα που μας προτρέπουν σε δράση και αλλαγή στάσης.

Πολλούς τους βοηθάει να σημειώνουν ό,τι νιώθουν καθώς και ό,τι σκέφτονται και έχουν σχέση με το άγχος. Αν η μέθοδος του journaling λοιπόν σε βοηθάει, ξεκίνα να καταγράφεις συναισθήματα και σκέψεις! Ακόμη, η άσκηση μπορεί να συμβάλλει στη μείωση το στρες. Βρίσκοντας μορφές άσκησης που μας αρέσουν, ωφελούμαστε πολλαπλά.

Μήπως σε αγχώνει το τι θα πουν οι άλλοι;

Επιτέλους, σταμάτα να σε απασχολεί η γνώμη των άλλων, να αναζητάς τα μπράβο τους και αν δεν τα παίρνεις να απογοητεύεσαι και να αυξάνεται το στρες... για να τα καταφέρεις! Εστίασε σε σένα και αξιοποίησε τις ικανότητες και τα ταλέντα σου.

Κάνε ένα break!

Σκέφτεσαι συνέχεια πώς θα καταφέρεις να ανταποκριθείς σε κάτι που έχεις αναλάβει, η δουλειά σου και οι στόχοι σου σε απορροφούν όλη μέρα κάθε μέρα. Stop! Ήρθε η ώρα να κάνεις ένα νοητικό διάλειμμα. Δεν γίνεται συνέχεια το μυαλό σου να είναι αφιερωμένο σε ένα πράγμα και να "φορτώνεσαι" άγχος. Ένα μικρό διάλειμμα είναι πολύ βοηθητικό. Μην κάνεις τίποτα. Απλώς μη σκέφτεσαι για λίγο αυτά που σε αγχώνουν.





Δεν βαριέσαι;

Νομίζουμε ότι το να βαριόμαστε είναι κάτι κακό. Η φράση "μη βαριέσαι" ακολουθεί πολύ κόσμο! Κι όμως η πλήξη μπορεί να είναι και ωφέλιμη. Πολλές φορές, λοιπόν, δεν χρειάζεται καθόλου να προσπαθούμε για να ξεφύγουμε απ' αυτήν, αλλά να την απολαύσουμε. Αν πλήττεις πολύ συχνά τότε είναι πιθανό να ανήκεις στα παρορμητικά άτομα που θέλουν συνέχεια νέα ερεθίσματα, νέες εμπειρίες και νέες ασχολίες.

δημιουργικότητα! Ίσως να έχεις παρατηρήσει ότι όταν απλά βαριέσαι, αφήνεις και δεν κάνεις απολύτως τίποτα, γίνεσαι πιο δημιουργικός ή ακόμα παίρνεις καλύτερες αποφάσεις γιατί τα πράγματα ξαφνικά σου φαίνονται πιο απλά, το μυαλό σου "καθαρίζει".

Όλοι χρειαζόμαστε χρόνο... για να μην κάνουμε τίποτα, να χαζεύουμε. Όταν είμαστε ανενόχλητοι από εξωτερικά ερεθίσματα στρεφόμαστε σε μας και ενεργοποιούμε τη φαντασία μας, γινόμαστε πιο επινοητικοί κ.α.

Το να βαριόμαστε, λοιπόν, μας κάνει καλό επειδή μας βοηθάει να χαλαρώσουμε και να ξεκουράσουμε το μυαλό μας! Καθημερινά ένας μεγάλος όγκος πληροφοριών μας κατακλύζει και πολλές υποχρεώσεις και ευθύνες μας βαραίνουν. Όταν δεν κάνουμε απολύτως τίποτα για λίγο, στην πραγματικότητα κάνουμε δώρο στον εαυτό μας ένα διάλειμμα και έτσι μπορούμε να επιστρέψουμε δριμύτεροι. Η ανία συνδέεται με τη



ΑΠΣΙ ΠΙΝΔΟΣ: Τιμητική Διάκριση για το «Κοτόπουλο Ελεύθερης Βοσκής» στο 25ο Συνέδριο Marketing & Πωλήσεων



Η κα Σοφία Βούλτεψη, δημοσιογράφος και πολιτικός και η κα. Ελευθερία Μασούρα, Head of Marketing & Communications ΑΠΣΙ ΠΙΝΔΟΣ

συστατικά και υψηλής περιεκτικότητας σε πρωτεΐνη βιολογικής αξίας, ιδανικό για μια ισορροπημένη διατροφή και την ενίσχυση του ανοσοποιητικού συστήματος. Αξίζει να σημειωθεί ότι πρόσφατα η ΠΙΝΔΟΣ έλαβε Εθνικό Δίπλωμα Ευρεσιτεχνίας για τα κοτόπουλα Ελεύθερης Βοσκής, χάρη στην ανάπτυξη ενός καινοτόμου συστήματος που ελέγχει την αυθεντικότητα της μεθόδου εκτροφής τους.

Το «Κοτόπουλο Ελεύθερης Βοσκής» ΠΙΝΔΟΣ απέσπασε το βραβείο Καλύτερου Λανσαρίσματος στην κατηγορία του για το 2024. Η βράβευση πραγματοποιήθηκε στο πλαίσιο του 25ου Συνεδρίου Marketing & Πωλήσεων, υπό την αιγίδα του οικονομικού περιοδικού The Business Review, αλλά και των οργανισμών ΕΒΕΑ και ΕΛΛΑ-ΔΙΚΑ ΜΑΣ. Η τελετή απονομής έλαβε χώρα στο Ξενοδοχείο ATHENAEUM GRAND HOTEL στην Καλλιθέα, την Παρασκευή 28 Ιουνίου 2024.

Το «Κοτόπουλο Ελεύθερης Βοσκής» ΠΙΝΔΟΣ, το οποίο διακρίθηκε και στα Superior Taste Awards 2024, ξεχωρίζει για την αυθεντικότητά του. Εκτρέφεται στον ορεινό όγκο της Πίνδου με τον παραδοσιακό τρόπο εκτροφής για πάνω από δύο μήνες και τρέφεται αποκλειστικά με 100% φυτικές τροφές, πιστοποιημένες από τον AGRO-CERT. Οι τροφές αυτές αποτελούνται κατά 65% από καλαμπόκι, το οποίο προσδίδει στο κοτόπουλο το χαρακτηριστικό κίτρινο χρώμα. Η διαδικασία παραγωγής υπόκειται σε αυστηρούς ποιοτικούς ελέγχους σε κάθε στάδιο, διασφαλίζοντας την υγεία και την ευεξία των πτηνών μέσω εφαρμογής προτύπων ευζωίας. Το αποτέλεσμα είναι ένα κοτόπουλο πλούσιο σε θρεπτικά

Ήξερες ότι...

Όσοι έχουν ανοιχτόχρωμο δέρμα είναι πιο επιρρεπείς στην ανάπτυξη νέων σπύλων

Το χρώμα του δέρματός μας παίζει ρόλο στην ανάπτυξη νέων σπύλων. Όσοι έχουν ανοιχτόχρωμο δέρμα αναπτύσσουν συχνότερα νέες ελιές στην ενήλικη ζωή τους σε σύγκριση με όσους έχουν σκουρόχρωμο δέρμα. Αυτό συμβαίνει επειδή το ανοιχτόχρωμο δέρμα περιέχει λιγότερη μελανίνη, κάνοντάς το πιο ευαίσθητο στις βλάβες από τον ήλιο και στον σχηματισμό σπύλων. Μεταξύ των παραγόντων που παίζουν ρόλο στην ανάπτυξη νέων σπύλων είναι η έκθεση στον ήλιο και οι ορμονικές αλλαγές.



Νέες, γευστικές προτάσεις Μπάρμπα Στάθης για το καθημερινό μας τραπέζι



Τέσσερις νέες προτάσεις από τον Μπάρμπα Στάθη ήρθαν για να δώσουν ξεχωριστή γεύση στο καθημερινό μας τραπέζι εύκολα, γρήγορα και κυρίως νόστιμα!

Δίχρωμες γλυκοπατάτες:

Με καταγωγή από τη Νάξο, ξεχωρίζουν για την εκπληκτική γεύση τους και την τραγανή υφή τους! Κομμένες και καθαρισμένες, πανέτοιμες για τσιμπολόγημα ή συνοδευτικό για όσους αναζητούν σπέσιαλ γεύσεις!

Πατάτες country: Η φλούδα που ψήνεται μαζί με την πατάτα σε συνδυασμό με τα μπαχαρικά και τα βότανα που χρησιμοποιούνται

σε αυτήν τη συνταγή απογειώνουν κάθε πιάτο! Στον φούρνο ή το air fryer έτοιμες γρήγορα και εύκολα, μέχρι να πεις... «πατατοαπόλαυση»!

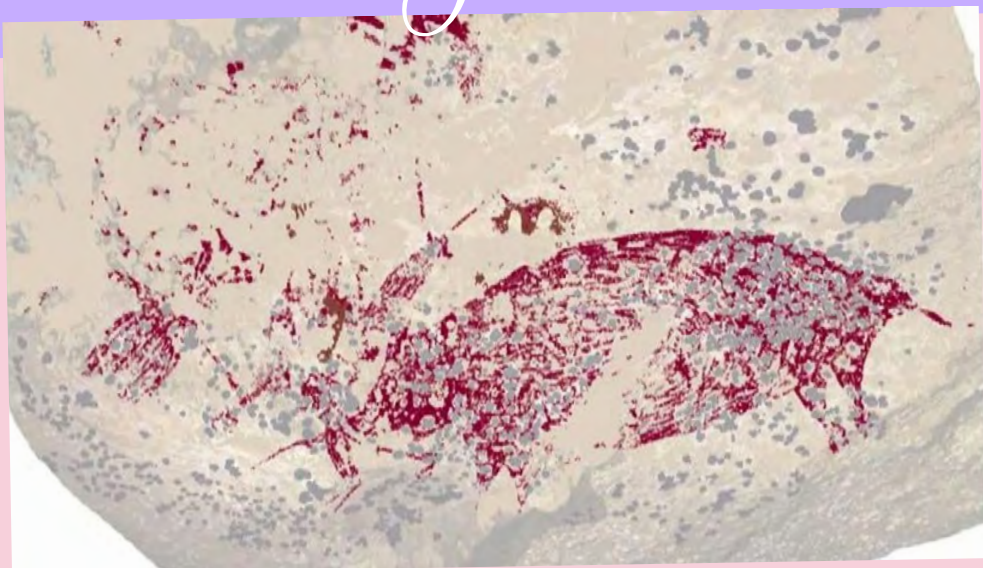
360° Plant Based Meal - Φυτικός γύρος με πατάτες: Η αυθεντική γεύση του ελληνικού γύρου στην πιο σύγχρονη και φυτική εκδοχή της! Με υψηλή περιεκτικότητα σε πρωτεΐνη αρακά, το πλήρες γεύμα που περιλαμβάνει plant based γύρο με πατάτες θα γίνει η νέα αγαπημένη σου επιλογή κάθε φορά που αναζητάς πλούσια γεύση αλλά και κάτι διαφορετικό!

«**Επιλέγουμε» κουκς κουκς με λαχανικά:** για το πιο γρήγορο, πεντανόστιμο και θρεπτικό πιάτο! Κουκς κουκς, θρεπτικά λαχανικά και σε 5 λεπτά στα μικροκυματά ή σε αντικολητικό σκεύος, μία έκρηξη γεύσης και θρεπτικότητας είναι στο πιάτο σου!

Το πρώτο έργο παραστατικής τέχνης στην ανθρώπινη ιστορία

SAY *yes* & get impressed

Το πρώτο έργο παραστατικής τέχνης στην ανθρώπινη ιστορία ανακαλύφθηκε στην Ινδονησία. Πρόκειται για μία σπηλαιογραφία στην οποία απεικονίζεται ένας παχύς, κόκκινος χοίρος, περιστοιχισμένος από τρεις ανθρώπινες φιγούρες. Υπολογίζεται ότι δημιουργήθηκε πριν από τουλάχιστον 51.000 χρόνια στο τοίχωμα ενός σπηλαίου στην Ινδονησία και θεωρείται το παλαιότερο έργο παραστατικής τέχνης στον κόσμο. Με την πρόσφατη ανακάλυψη, «ξεπερνάμε για πρώτη φορά το όριο των 50.000 ετών», είπε ο αρχαιολόγος Μαξίμ Όμπερτ, του Πανεπιστημίου Γκρίφιθ της Αυστραλίας.



Το προηγούμενο ρεκόρ κατείχε μια σκηνή κυνηγιού που εντόπισε η ίδια ομάδα ερευνητών το 2019 σε σπήλαιο της Ινδονησίας.



Ελίνα Δημητριάδου,
Διατροφολόγος



Παραλία και Θερμίδες!



Πολλές φορές έχουμε την λανθασμένη εντύπωση ότι τσιμπολογώντας λίγο στην παραλία δε θα μας κοστίσει στην προσπάθειά μας. Αυτό όμως σε μια συστηματική βάση μπορεί να κοστίσει, γιατί καλώς ή κακώς η παραλία είναι ένα μέρος που περνάμε πολλές ώρες την ημέρα, ειδικά στις καλοκαιρινές μας διακοπές.

Πάμε να δούμε τι σημαίνει τσιμπάω στην παραλία και γιατί τονίζω πάντα πόσο σημαντικό είναι να είμαστε προετοιμασμένοι. Ρίχνοντας λοιπόν μια γρήγορη ματιά στις διπλανές σας ξαπλώστρες θα παρατηρήσετε ανθρώπους με μια τσαντούλα φούρνου που μαζί με τον καφέ τους έχουν πάρει και τα τυροπιτάκια ή σπαναπιτάκια ή κρουασανάκια και κουλουράκια ή κριτσίνια (με το κιλό!!). Εννοείται ότι επειδή θα διψάσουμε θα πιούμε και 1 μπύρα ή για να δροσιστούμε 1 παγωτό! Σούμα τσιμπολογήματος δηλαδή 1-2 χιλιάδες θερμίδες. Και αυτό εννοείται ότι είναι μόνο η αρχή της μέρας!

Καλό λοιπόν είναι να φροντίζουμε πολύ προσεκτικά το τι θα πάρουμε μαζί μας στην παραλία ώστε να αποφύγουμε τις υπερβολές.

Τέτοιες επιλογές είναι:

- ☀️ Τόστ ή τортίγια με υλικά της επιλογής σας, όπως τυρί - γαλοπούλα + λαχανικά επιλογής
- 🍉 Στις λαχανικών με τυρί. Κόψτε σε λωρίδες καρότο + αγγούρι και συνοδέψτε τα με τα γνωστά σε όλους ατομικά 'τυράκια'
- ☀️ Ατομικές σαλάτες με κοτόπουλο ή αυγό ή τυρί (όπως ντακοςαλάτα)
- 🍉 Ρυζοκοφρέτες ή cream cracker με αυγό + τυρί
- ☀️ Μπάρες δημητριακών
- 🍉 Ποικιλία ανάλατων ξηρών καρπών. Πάρτε μαζί σας 1 μπολάκι με διάφορους ξηρούς καρπούς + αποξηραμένα φρούτα
- ☀️ Φρουτοσαλάτα επιλογής. Εκμεταλλευτείτε τη μεγάλη ποικιλία καλοκαιρινών φρούτων και καταναλώστε τα σαν σνακ στην παραλία.



Εντυπωσιακή πρεμιέρα για τη νέα προϊόντική σειρά Velvita Gold της Velvita



Με μεγάλη επιτυχία πραγματοποιήθηκε η επίσημη παρουσίαση της νέας Velvita Gold στο Delicatessen «Τα Μεζεκλίκια της Λαχαναγοράς» στη Κεντρική Λαχαναγορά

Αθηνών. Η εκδήλωση αποτέλεσε σημείο συνάντησης για θεσμικούς φορείς, συνεργάτες και ειδικούς από τα μέσα ενημέρωσης του F&B.

Οι καλεσμένοι είχαν την ευκαιρία να δοκιμάσουν πρώτοι την νέα σειρά ροδάκινων και νεκταρινιών Velvita Gold, η οποία ξεχωρίζει για την εξαιρετική της ποιότητα και την αξεπέραστη γλυκιά γεύση. Τα ροδάκινα και νεκταρίνια Velvita Gold, καλλιεργημένα με τις πιο σύγχρονες και φιλικές προς το περιβάλλον μεθόδους, υπόσχονται να προσφέρουν στον καταναλωτή μια μοναδική γευστική εμπειρία. Κατά τη διάρκεια της εκδήλωσης, πραγματοποιήθηκαν παρουσιάσεις από ειδικούς στον τομέα της γεωργίας, οι οποίοι αναφέρθηκαν στα ιδιαίτερα χαρακτηριστικά της νέας σειράς και την ιστορία της εταιρείας Velvita. Οι καλεσμένοι γεύτηκαν για πρώτη φορά την ιδιαίτερα γλυκιά γεύση της νέας σειράς, μέσα από ένα ειδικά διαμορφωμένο μενού όπου τα ροδάκινα αποτελούσαν το κύριο συστατικό στα περισσότερα πιάτα.

Μετά την ανακοίνωση, η βραδιά συνεχίστηκε με ζωντανή μουσική που κράτησε ως το τέλος, δημιουργώντας μια μαγευτική ατμόσφαιρα. Με την παρουσίαση της σειράς Velvita Gold, η Velvita κάνει ένα ακόμη βήμα προς την ανάδειξη των καλύτερων ελληνικών προϊόντων.

Ήξερες ότι...



Τα ροδάκινα ονομάζονταν "περσικά μήλα"

Ήδη από τον 5ο αιώνα τα ροδάκινα καλλιεργούνταν στην Κίνα. Θεωρούνταν σύμβολα μακροζωίας και αθανασίας.

Τα ροδάκινα μεταφέρθηκαν στην Περσία όπου ανακαλύφθηκαν από τον Μέγα Αλέξανδρο, που τα έκανε γνωστά στους Έλληνες και τους Ρωμαίους. Η λέξη peach (ροδάκινο) προέρχεται από το λατινικό *Persicum malum*, δηλαδή "περσικό μήλο".

Στη Σύρο το μεγαλύτερο FIBA 3X3 Stoiximan AegeanBall Festival

Η πρωτεύουσα των Κυκλάδων συγκέντρωσε το παγκόσμιο ενδιαφέρον του μπάσκετικού κόσμου με το μεγαλύτερο FIBA 3X3 της χώρας, το Stoiximan AegeanBall Festival 2024 που πραγματοποιήθηκε για 6 η χρονιά στις 28-30 Ιουνίου 2024, φιλοξενώντας χιλιάδες επισκέπτες στη Σύρο.

Η ιστορική Πλατεία Μιαούλη με το επιβλητικό Δημαρχιακό Μέγαρο της Ερμούπολης, μετατράπηκε στον απόλυτο μπάσκετικό προορισμό με τα 4 ανοιχτά γήπεδα που δημιουργήθηκαν. Σε μια χρονιά ρεκόρ, η διοργάνωση φιλοξένησε 540 αθλητές και 156 ομάδες (που αποτελεί ρεκόρ για όλα τα τουρνουά 3X3 της χώρας φέτος), διοργανώνοντας 330 αγώνες συνολικά, σε 9 κατηγορίες, σε 3 ημέρες.

Με 2.500 χιλιάδες κόσμο κατά μέσο όρο τη μέρα, το νησί γέμισε από επαγγελματίες και ερασιτέχνες αθλητές από 8 έως 57 ετών, ενώ εκατοντάδες παιδιά ήρθαν κοντά στον αθλητισμό δημιουργώντας μια μοναδική ατμόσφαιρα και προσφέροντας πλατιά χαμόγελα. Η διοργάνωση πραγματοποιήθηκε παρουσία του Αναπληρωτή Υπουργού Παιδείας, Θρησκευμάτων και Αθλητισμού, κ. Γιάννη Βρούτση.

Για 6 η χρονιά, το όραμα του Γιώργου Πρίντζη, προσέφερε στον αθλητισμό και την κοινωνία του νησιού. Με την ευγενική χορηγία της Stoiximan, του Ονομαστικού Χορηγού της διοργάνωσης για 3η συνεχόμενη χρονιά, έγινε μια δωρεά 20.000 ευρώ στον Δήμο Σύρου-Ερμούπολης που αφορούσε στη δωρεά ενός φωτοκαταλυτικού διπολικού ιονιστή, που θα τοποθετηθεί στον χώρο των χειρουργείων του Γενικού Νοσοκομείου της Σύρου και θα βοηθήσει στη μείωση του κινδύνου νοσοκομειακών λοιμώξεων.



3 πράγματα που δεν ξέραμε για τη Σύρο



Η Σύρος διαθέτει αποχετευτικό δίκτυο ήδη από τα μέσα του 19ου αιώνα, λόγω μιας επιδημίας χολέρας που έπληξε το νησί.

Οι γείτονες, χιώτες αξιοποίησαν το καλό φυσικό λιμάνι και τη στρατηγική θέση της Σύρου και ανέπτυξαν τη ναυτιλία και το εμπόριο, καθιστώντας τη Σύρο μητροπολιτικό κέντρο.

Η πρώτη ιστορική αναφορά γίνεται από τον Όμηρο ο οποίος την αναφέρει ως «Συρήη». Την αποκαλούσε «δίπολις», δηλαδή είχε δύο πόλεις: την Ποσειδωνία και τη Φοινική.

Ετοιμάσου να φορέσεις τα πιο "έξυπνα" ρούχα



"Έξυπνα" κινητά, "έξυπνες" συσκευές και τώρα... "έξυπνα" ρούχα.

Δεν θα αργήσει η μέρα που τα ρούχα που θα φοράμε θα έχουν ευφυΐα. Θα μπορούν να καταγράφουν τις κινήσεις του σώματός μας, όπως αποκάλυψε έρευνα επιστημόνων από το Πανεπιστήμιο του Μπρίστολ και του Μπαθ, που παρουσιάστηκε στο συνέδριο «Designing Interactive Systems» στην Κοπεγχάγη της Δανίας.

Στη συγκεκριμένη έρευνα, αβλαβείς χαμηλές τάσεις πέρασαν μέσα από αγώγιμες κλωστές που ράφτηκαν στις ραφές ενδυμάτων για να δημιουργηθούν ηλεκτρικά κυκλώματα. Η αντίστασή τους άλλαζε ανάλογα με την κίνηση του σώματος. Εφαρμογές κινητών τηλεφώνων με τη χρήση τεχνητής νοημοσύνης κατάφεραν να χρησιμοποιήσουν δεδομένα κίνησης προκειμένου να αντιστοιχίσουν την κίνηση του σώματος με συγκεκριμένες στάσεις και χειρονομίες.

Ψηφιακά ρούχα

Βρισκόμαστε κοντά στην κατασκευή ψηφιακών ενδυμάτων τα οποία ανιχνεύουν και καταγράφουν τις κινήσεις μας και μάλιστα παρέχουν σημαντικά μεγαλύτερη ακρίβεια σε σύγκριση με smartphones και smart watches. Η έρευνα θέτει τις βάσεις για να δημιουργηθούν ρούχα που θα μπορούσαν να συμβάλλουν στην ενίσχυση της άσκησης, αλλά ακόμα και της φυσιοθεραπείας και της αποκατάστασης.

Ήξερες ότι...

Η Beatrice Sangster-Bullers, απόφοιτος του Central Saint Martins, μιας από τις πιο διάσημες σχολές μόδας στον κόσμο, έχει καταφέρει να ενσωματώσει τεχνητή νοημοσύνη σε ρούχα τα οποία δείχνουν τα συναισθήματα του ανθρώπου που τα φορά. Συνδυάζοντας την τεχνολογία AI με έξυπνα υλικά έχει δημιουργήσει ρούχα που διαθέτουν «συναισθηματική νοημοσύνη».



Η Δάδα των Ολυμπιακών Αγώνων ΠΑΡΙΣΙ 2024 στο Ολυμπιακό Μουσείο Αθήνας

Στο πλαίσιο της φετινής Ολυμπιακής χρονιάς, το Ολυμπιακό Μουσείο Αθήνας, έχει την τιμή να φιλοξενεί στη μόνιμη έκθεσή του την Ολυμπιακή Δάδα των φετινών Αγώνων Παρίσι 2024.

Μετά την ολοκλήρωση της Ολυμπιακής Λαμπαδηδρομίας σε ελληνικό έδαφος, σταθμός της οποίας ήταν και το Ολυμπιακό Μουσείο Αθήνας, και λίγο πριν την έναρξη των φετινών Αγώνων στη γαλλική πρωτεύουσα, το Ολυμπιακό Μουσείο Αθήνας, γιορτάζει το νέο απόκτημα της συλλογής του: την Ολυμπιακή Δάδα Παρίσι 2024 και σας καλεί να τη θαυμάσετε από κοντά.

Η Ολυμπιακή Δάδα των Αγώνων Παρίσι 2024 παραδόθηκε στο Ολυμπιακό Μουσείο Αθήνας από τον πρόεδρο της Επιτροπής Ολυμπιακής Λαμπαδηδρομίας, κ. Θανάση Βασιλειάδη και τον Τελετάρχη των Τελετών Αφής και Παράδοσης, κ. Γιάννη Παπαδημητρίου, εκ μέρους της Ελληνικής Ολυμπιακής Επιτροπής. Αποτελεί δε, μια σημαντική προσθήκη στη μόνιμη συλλογή του Ολυμπιακού Μουσείου Αθήνας, εμπλουτίζοντας με ένα έκθεμα παγκόσμιας απήχησης και τη συλλογή Ολυμπιακών Δάδων που εκτίθενται στο Μουσείο. Το Ολυμπιακό Μουσείο Αθήνας, το οποίο στεγάζεται εντός του εμπορικού κέντρου Golden Hall δημιουργήθηκε από τη LAMDA Development με στόχο να προάγει τις αρχές και τις αξίες του Ολυμπισμού και να αναδείξει, μέσα από ένα μοναδικό ταξίδι στην ιστορία των Αγώνων, την άρρηκτη σχέση μεταξύ Πολιτισμού και Αθλητισμού.



Ήξερες ότι...

Η Ολυμπιακή Δάδα Παρίσι 2024 είναι κατασκευασμένη από 100% ανακυκλωμένο ατσάλι, μηδενίζοντας το ανθρακικό αποτύπωμα

Η Ολυμπιακή Δάδα Παρίσι 2024 σχεδιάστηκε από τον Γάλλο γλύπτη Ματιέ Λεανέρ (Mathieu Lehanneur) και συνοψίζει το πνεύμα του Παρισιού 2024 σε τρεις θεματικούς πυλώνες: την ισότητα, το νερό και την ειρήνη.

Το μήνυμα της ειρήνης και της ενότητας που πρεσβεύει παραδοσιακά η Ολυμπιακή Φλόγα, φέτος συνοδεύεται από το μήνυμα της βιωσιμότητας, καθώς η Δάδα είναι κατασκευασμένη από 100% ανακυκλωμένο ατσάλι, μηδενίζοντας το ανθρακικό αποτύπωμα.

Burger Project και Φίλοι Πάρτι στον Κήπο του Μεγάρου

Οι Burger Project επιστρέφουν και αυτό το καλοκαίρι στον πανέμορφο κήπο του Μεγάρου, με ένα μεγάλο πάρτι για όλη την οικογένεια!

Μαζί τους αυτή τη φορά στη σκηνή, θα έχουν και αγαπημένους φίλους: Ο Space Cowboy στο βιολί, ο Billy the Kid στο τρομπόνι και guest super star η Soul Funk Queen Idra Kayne, σε μία εκρηκτική, ξεσηκωτική συναυλία για μικρούς και μεγάλους.

Παιδιά, μαμάδες, μπαμπάδες, θείοι και θείες, νοοί, νονές, παππούδες και γιαγιάδες είναι όλοι ευπρόσδεκτοι!

Στο πρόγραμμα μπαίνουν οι γνωστές επιτυχίες αλλά και καινούργια τραγούδια των Burger Project, απρόσμενα κομμάτια από το παγκόσμιο ρεπερτόριο, χιούμορ και αυτοσχεδιασμός και διαδραστικά μουσικά παιχνίδια.

Οι πόρτες ανοίγουν στις 18:00 με ένα ξεσηκωτικό DJ Set από το Bobos Family Radio καθώς και άλλα δρώμενα για παιδιά. Η συναυλία θα αρχίσει στις 19:00, και το πρόγραμμα θα κλείσει με ένα ακόμα DJ Set.

Η εκδήλωση απευθύνεται σε παιδιά από 3 - 12 ετών

6 Ιουλίου 2024

18:00 - 19:00 | Bobos DJ Set @ Happenings / 19:00 - 20:30 | Συναυλία / 20:30 - 22:00 | Bobos DJ Set @ Happenings
<https://webtics.megaron.gr/el/>



Μία νύχτα μυστηρίου και δράσης στο Μουσείο Κοτσανά Αρχαίας Ελληνικής Τεχνολογίας

Το Μουσείο Κοτσανά - Αρχαίας Ελληνικής Τεχνολογίας καλεί τους μικρούς του φίλους, από 6 έως 12 ετών, να περάσουν μία ολόκληρη νύχτα στο Μουσείο και να νιώσουν αρχαίοι Έλληνες μέσα από πρωτότυπες δημιουργικές δράσεις που θα τους συναρπάσουν.

Ημερομηνίες διεξαγωγής δράσεων: Σάββατα, 6 & 13/7/2024

Το πρόγραμμα της βραδιάς, ψυχαγωγικό και διαδραστικό παράλληλα, περιλαμβάνει μεταξύ άλλων:

- ξενάγηση στην έκθεση
- συμμετοχή σε ειδικά σχεδιασμένα εκπαιδευτικά προγράμματα που εκπονήθηκαν από καταρτισμένους μουσειοπαιδαγωγούς
- ψυχαγωγική δράση μυστηρίου
- διανυκτέρευση
- και φυσικά πρωινό!

Το ταξίδι στους χώρους του Μουσείου θα ξεκινήσει το Σάββατο, στις 20.00, με την υποδοχή των παιδιών. Από τις 20.30 και μετά οι μικροί επισκέπτες θα ξεναγηθούν στους χώρους του Μουσείου και στη συνέχεια θα κληθούν να γίνουν μικροί "χειρωνακτες", δημιουργώντας το δικό τους έργο, εμπνευσμένοι από όσα έχουν δει. Ο αυτοσχεδιασμός θα συνδέεται με τη μουσική, την ποίηση, τα εικαστικά και τα παιχνίδια. Στη συνέχεια, θα ακολουθήσει δείπνο ανάμεσα στις εφευρέσεις των αρχαίων Ελλήνων και πολλά ακόμη.

Ώρα άφιξης στο Μουσείο: 20.00 / Ώρα αποχώρησης: 09.00 π.μ.

Τηλέφωνο επικοινωνίας για δηλώσεις συμμετοχής: 211 411 0044. Ανώτατος αριθμός συμμετεχόντων: 12 άτομα





"Φορώντας μύθους... και φουστάνια αδειανά"

Την ατομική έκθεση της εικαστικού Κυριακής Χριστακοπούλου με τίτλο "Φορώντας μύθους... και φουστάνια αδειανά", παρουσιάζει ο Οργανισμός Πολιτισμού, Αθλητισμού και Νεολαίας του Δήμου Αθηναίων (ΟΠΑΝΑΔΑ) στο Μουσείο Λαϊκής Τέχνης και Παράδοσης "Αγγελική Χατζημιχάλη" Δήμου Αθηναίων.

Η έκθεση επιμερίζεται σε δύο ενότητες στον εκθεσιακό χώρο. Στην πρώτη φιλοξενούνται και αναπτύσσονται δώδεκα έργα (διαστ.1.70x0.45εκ.) δουλεμένα με μικτή τεχνική, κάρβουνο, κιμωλία και χαρτί πάνω σε ξύλο, όπου απεικονίζονται γυναικείες μορφές με παραδοσιακές φορεσιές. Η ιδιαιτερότητα αυτών των ιορφών έγκειται στα συμβολικά στοιχεία, ου η Κυριακή Χριστακοπούλου επιλέγει ως ηνύματα εξωλεκτικής επικοινωνίας και ταυτότητας της γυναίκας στην κοινότητα που ζούσε. Επιλέγει μορφές μικρών ζώων, φίδια, έντομα, πουλιά, τα οποία ξεχωρίζει από τα κεντρίδια της φορεσιάς και τα αφήνει να την διατρέχουν, να κάθονται πάνω της, να συνυπάρχουν αρμονικά με την γυναικεία φύση, θέλοντας να τονίσει ότι ο ζωικός κόσμος νοσηματοδοτεί την λαϊκή ζωή και έμπνευση, αποτελώντας ιδιαίτερο θεματικό κύκλο της λαϊκής τέχνης.

Και απέναντι στον γυναικείο κόσμο, που "φοράει μύθους", η Κ. Χριστακοπούλου δημιουργεί σύγχρονα φορέματα, εικαστικά έργα, με χρώματα και σχέδια, τα οποία αποτελούν την δεύτερη ενότητα της έκθεσης, παραπέμποντας στην μαζική βιοτεχνική παραγωγή. Φορέματα αδειανά, δίχως πρόσωπο, ταυτότητα και ψυχή, δίχως στοιχεία που εσωτερικεύουν την υλικότητα, καθώς στον σχεδιασμό τους δεν υπάρχει αυτοτελής πνευματική βάση που πηγάζει από ομαδική θέληση έκφρασης της κοσμοθεωρίας μιας κοινότητας.

Εγκαίνια: Σάββατο 6 Ιουλίου στις 19:30.

Οι "Ξέφραγο Αμπέλι" στη Νέα Πεντέλη

Ξέφραγο αμπέλι
εν Αθήναις



ΕΙΣΟΔΟΣ ΕΛΕΥΘΕΡΗ

06 JULY
21:00

ΠΛΑΤΕΙΑ ΝΕΑΣ ΠΕΝΤΕΛΗΣ

Για τρίτη συνεχόμενη χρονιά, το μουσικό συγκρότημα "Ξέφραγο Αμπέλι" ανεβαίνει στην Πεντέλη και μας καλεί το Σάββατο 6 Ιουλίου 2024 και ώρα 21:00 στην κεντρική πλατεία Νέας Πεντέλης.

Το Ξέφραγο Αμπέλι είναι ένα συγκρότημα με σαφείς επιρροές από τη νησιωτική μουσική παράδοση.

Αντιγόνη Στάππα: Κιθάρα-Τραγούδι, Μανώλης Παλιάκης: Κρουστά-Νέι-Τραγούδι, Γρηγόρης Λεμπέσης: Λαούτο - Τραγούδι, Σπύρος Λεμπέσης: Βιολί -Τραγούδι.

Με αφετηρία τη Σίφνο και γυρνώντας όλη την Ελλάδα, συνδυάζουν την αυθόρμητη βιωματική πλευρά του παραδοσιακού γλεντιού με τη ζωντανία, τον παλμό και την αμεσότητα της σύγχρονης διασκέδασης, καθιστώντας τους μια μοναδική συναυλιακή εμπειρία!

Hannah Pick-Goslar

Η φίλη μου Άννα Φρανκ

ΑΛΗΘΙΝΗ ΙΣΤΟΡΙΑ

Μια παραξινιάρδια
αλλά ταυτόχρονα
αισιόδοξη για την ίδια
τη ζωή μαρτυρία.

Edith Eger,
συγγραφέας



Η φίλη μου Άννα Φρανκ

Ένα μοναδικό πορτρέτο του πιο αναγνωρίσιμου θύματος του Ολοκαυτώματος, της Άννας Φρανκ, αλλά και μια βαθιά συγκινητική αφήγηση για τη φίλια και τα παιδικά χρόνια σε μια από τις σκοτεινότερες περιόδους της παγκόσμιας ιστορίας.

Το 1933, η Χάννα Πικ-Γκόσλαρ κι η οικογένειά της έφυγαν από τη ναζιστική Γερμανία για να ζήσουν στο Άμστερνταμ, όπου η Χάννα δημιούργησε στενή φιλική σχέση με τη γειτόνισσα της διπλανής πόρτας, ένα ευχάριστο και ντόμπρο κορίτσι που λεγόταν Άννα Φρανκ. Για αρκετά χρόνια, το αχώριστο δίδυμο απολάμβανε τα παιχνίδια μιας ανέμελης παιδικής ηλικίας, αλλά το 1942 οι ζωές της Χάννα και της Άννας άλλαξαν απότομα για πάντα. Καθώς εξελισσόταν η Κατοχή των Ναζί στο Άμστερνταμ, η Άννα και η οικογένεια Φρανκ εξαφανίστηκαν. Έχοντας αποχωριστεί την αγαπημένη της φίλη χωρίς καμία προειδοποίηση, η Χάννα πέρασε τα επόμενα δύο χρόνια, διερωτώμενη αν η Άννα είχε καταφέρει, από κάποιο θαύμα, να ξεφύγει από τον κίνδυνο.

Η Χάννα μοιράζεται μαζί μας την ιστορία της κατά τη διάρκεια του Ολοκαυτώματος, από την εφαρμογή των αντιεβραϊκών νόμων στο Άμστερνταμ και τη σταδιακή εξαφάνιση συμμαθητών της και της οικογένειας Φρανκ ως την αιχμαλωσία της ίδιας της Χάννα και της οικογένειάς της στο στρατόπεδο συγκέντρωσης Μπέργκεν-Μπέλζεν - με αποκορύφωμα ένα απίστευτο μοιραίο ξανασμίξιμο με τη φίλη της την Άννα Φρανκ.

Σαντάιαλ

Από τη συγγραφέα του βιβλίου Το τελευταίο σπίτι της οδού Νίντλες

CATRIONA WARD

ΣΑΝΤΑΙΑΛ

ΜΕΤΑΦΡΑΣΗ:
ΜΑΡΙΑ ΣΠΛΩΗ

ΜΕΤΑΙΧΜΙΘ

Δεν μπορείς να ξεφύγεις απ' την έρημο.
Δεν μπορείς να ξεφύγεις απ' το Σαντάιαλ.

Το μόνο που θέλει η Ρομπ είναι μια φυσιολογική ζωή. Και παραλίγο να την έχει: έναν σύζυγο, δύο παιδιά, ένα ωραίο σπίτι στα προάστια. Όμως η Ρομπ φοβάται για τη μεγαλύτερη κόρη της, την Κάλι, η οποία μαζεύει μικρά οστά και μιλά ψιθυριστά στους φανταστικούς της φίλους. Η Ρομπ βλέπει κάτι σκοτεινό και μοχθηρό στην Κάλι, που της θυμίζει την οικογένεια που άφησε πίσω της. Αποφασίζει να πάει την Κάλι στο σπίτι των παιδικών της χρόνων, στο Sundial, βαθιά μέσα στην έρημο Μοχάβε. Κι εκεί θα κληθεί να πάρει μια φρικτή απόφαση.

Η Κάλι ανησυχεί για τη μητέρα της. Η Ρομπ έχει αρχίσει να την κοιτάζει περίεργα και να της μιλάει για μυστικά του παρελθόντος. Η Κάλι αρχίζει να φοβάται ότι από το Sundial μονάχα μία από τις δύο θα φύγει ζωντανή... Μητέρα και κόρη ξεκινούν ένα σκοτεινό, μοναχικό ταξίδι στο παρελθόν με την ελπίδα ότι θα σώσουν το μέλλον τους.

quote of the day

"TO ERR IS HUMAN; TO FORGIVE, DIVINE."
Alexander Pope

Γιορτάζουν!

5/7
Λαμπαδός, Λαμπαδία, Λαμπαδίνα
6/7
Λύκιος, Λυκίας, Λυκία, Σάτυρος,
Σισώης
7/7
Κυριακή, Οδυσσέας

5 Ιουλίου

- > National Bikini Day
- > Comic Sans Day
- > Mechanical Pencil Day
- > National Hawaii Day
- > National Workaholics Day
- > Pet Remembrance Day

6 Ιουλίου

- > International Day of Cooperatives
- > International Cherry Pit Spitting Day
- > International Kissing Day
- > Hop A Park Day
- > National Air Traffic Control Day
- > National Fried Chicken Day
- > National Hand Roll Day
- > Umbrella Cover Day
- > Capital City Day

7 Ιουλίου

- > Global Forgiveness Day
- > International Peace & Love Day
- > World Chocolate Day
- > National Day of Rock 'n' Roll
- > National Father Daughter Take a Walk Day
- > National Koi Day
- > National Macaroni Day
- > National Strawberry Sundae Day
- > Tell the Truth Day

tip of the day

"If we really want to love, we must learn how to forgive."

—MOTHER TERESA

