



Φρεσκούλης

20

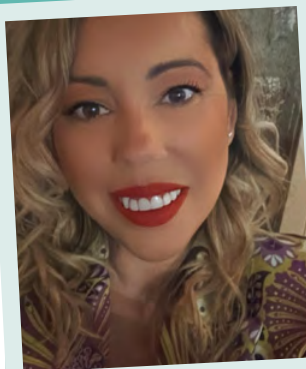
ΧΡΟΝΙΑ
μεγαλώνουμε
μαζί

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



**ΠΩΣ ΘΑ ΕΙΝΑΙ ΤΑ ΔΑΣΗ
ΤΟ 2050**

Good morning SayYessers!



Φτιάξε καφέ να στα πω...



Καλημέρα **SayYesser!!!**

Αχ, η καλοσύνη! Είναι σαν τη σοκολάτα: όλοι τη λατρεύουν, αλλά αν την καταναλώνεις υπερβολικά, μπορεί να καταλήξεις με πονόκοιλο. Καλά, δεν περιμένεις από μένα να σου πω ότι η υπερβολική καλοσύνη μπορεί να σε μετατρέψει σε μαγνήτη για αχάριστους, που όσο περισσότερο τους ταΐζεις, τόσο περισσότερο πεινάνε.

Το ήξερες ότι η καλοσύνη έχει συνταγή; Και όμως η συνταγή της είναι εύκολη και απλή: ένα τσουκάλι που ποτέ δεν αδειάζει και μπόλικη αυταπάρνηση. Όταν ξεκινάς να είσαι καλός, είναι σαν να έχεις ένα μαγικό τσουκάλι σούπας που ποτέ δεν τελειώνει. Οι γύρω σου το μυρίζουν από μακριά και τρέχουν να γεμίσουν τα μπολ τους. Μπορεί να ξεκινάς με μια καλή πράξη - ίσως να δανείσεις τη ζακέτα σου σε κάποιον κρυωμένο συνάδελφο - αλλά σύντομα θα βρεθείς να προσφέρεις ολόκληρη την ντουλάπα σου σε όποιον απλά στο ζητήσει!

Και αυτό σε οδηγεί στο Φαινόμενο της Αχόρταγης Αχαριστίας! Ας το παραδεχτούμε, ορισμένοι άνθρωποι είναι σαν τους μονόκερους των παραπόνων: ποτέ δεν είναι ευχαριστημένοι και πάντα θέλουν περισσότερα. Αν τους προσφέρεις ένα κομμάτι πίτας, θα αναρωτηθούν γιατί δεν πήραν και παγωτό μαζί. Κάπως έτσι, από τον δανεισμό μιας ζακέτας καταλήγεις να παραχωρείς ολόκληρη την ντουλάπα σου, χωρίς κανένα κέρδος φυσικά. Και έτσι έρχεται η ώρα για το Πείραμα της Καλοσύνης... Μία μέρα λοιπόν, επιλέγεις να δοκιμάσεις κάτι διαφορετικό. Αποφασίζεις να σκληρύνεις... Λες "όχι" στον φίλο που θέλει να δανειστεί το αυτοκίνητό σου για το Σαββατοκύριακο και τι ακούς; "Μα καλά, τι έπαθες ξαφνικά;" Στην πραγματικότητα, απλά δοκίμασες να δεις αν η καλοσύνη έχει ημερομηνία λήξης και κάπου εκεί ξεκινούν οι παρεξηγήσεις και εξηγήσεις δεν δίνονται.

Η Παρεξήγηση της Καλοσύνης, αν μπορούμε να χρησιμοποιήσουμε αυτό σαν τίτλο, συμβαίνει όταν οι άλλοι νομίζουν ότι η καλοσύνη είναι αστείρευτη πηγή, όπως το νερό της βρύσης και δεν τελειώνει ποτέ. Αυτό που δεν καταλαβαίνουν όμως είναι ότι ακόμα και η πιο καλή καρδιά έχει τα όριά της. Ειδικά όταν αρχίζουν να σε θεωρούν δεδομένο. "Μα γιατί δεν με πήρες τηλέφωνο σήμερα; Τι, δεν μ' αγαπάς πια;"

Σου θυμίζει κάτι; Εμένα ναι! Τη γοητεία της αχαριστίας... και κάπως έτσι ξεκινάς να αναγνωρίζεις τα Σημάδια της Υπερβολικής Καλοσύνης. Με τον καιρό, γιατί είπαμε μπορεί να είσαι καλός αλλά όχι χαζός, αρχίζεις να παρατηρείς ότι σε φωνάζουν μόνο



όταν έχουν ανάγκη. Ο φίλος που εμφανίζεται μόνο για να σου ζητήσει να φυλάξεις τον σκύλο του ενώ πάει διακοπές, η συνάδελφος που σε καλεί για καφέ, αλλά πάντα ξεχνάει το πορτοφόλι της, ο αδερφός σου που έρχεται απρόσκλητος για διακοπές στο εξοχικό σου χωρίς να σε ενημερώσει πρώτα και άλλα... Ναι, αυτά είναι σημάδια ότι η καλοσύνη σου έχει γίνει μαγνήτης αχάριστων.

Όπως όμως συνηθίζω να σου λέω, όπου υπάρχει πρόβλημα εκεί κοντά είναι και η λύση του και έτσι ακόμα και αν ο μ@λ@ κομαγνήτης σου είναι ενεργός, υπάρχει ακόμα τρόπος να ανακτήσεις την ισορροπία. Η λύση είναι απλή: μάθε να λες "όχι" με χαμόγελο. Εξασκήσου μπροστά στον καθρέφτη. "Θα ήθελα να δανειστώ το αυτοκίνητό σου;" "Όχι, αλλά ευχαριστώ που ρώτησες!" Στην αρχή μπορεί να είναι δύσκολο, αλλά με τον καιρό θα νιώσεις την απελευθέρωση. Θα βρεις τον χαμένο σου χρόνο και την ψυχική σου ηρεμία.

Tip of the Day: Η καλοσύνη είναι υπέροχη, αλλά όταν γίνεται ανεξέλεγκτη, μπορεί να γεννήσει αχάριστους που ποτέ δεν χορταίνουν. Μάθε να διαχειρίζεσαι την καλοσύνη σου όπως ένα πολύτιμο μπαχαρικό: σε μικρές, ελεγχόμενες δόσεις. Και θυμήσου, δεν χρειάζεται να είσαι πάντα ο καλός Σαμαρείτης. Μερικές φορές, μπορείς να είσαι απλά... εσύ!



Claire Styliara
Chief of SayYessers



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

Πώς θα είναι τα δάση το 2050

Κάθε χρόνο τους καλοκαιρινούς μήνες η αγωνία και ο φόβος μήπως χαθούν κι άλλες δασικές εκτάσεις εντείνονται, και αυτή η διαρκής ανησυχία δεν περιορίζεται στη χώρα μας.

Το μεγάλο στοίχημα πια είναι να επιτευχθεί αειφόρος διαχείριση. Έτσι, θα καταφέρουμε να περιορίσουμε την απώλεια πόρων.

Τα δάση δυστυχώς μειώνονται παγκοσμίως. Συγκεκριμένα, σε ετήσια βάση ο πλανήτης χάνει 10 εκατομμύρια εκτάρια δασών, μια έκταση που αντιστοιχεί περίπου στο μέγεθος της Ισλανδίας... Ποιο θα είναι, λοιπόν, το μέλλον των δασών;

Στο 26ο Παγκόσμιο Συνέδριο IUFRO για τη Δασοκομία, που πραγματοποιήθηκε στη Στοκχόλμη, η αειφόρος διαχείριση των δασών αποτέλεσε ένα από τα σημαντικότερα ζητήματα.

Πάμε να δούμε κάποιες από τις προβλέψεις και τα ερωτήματα για το μέλλον των δασών μας...

Τα αστικά δάση και ο ρόλος που πρέπει να διαδραματίσουν

Οι περισσότεροι άνθρωποι κατοικούν σε πόλεις, άρα τα αστικά δάση πρέπει να έρθουν στο προσκήνιο. Ειδικά στον Νότο, όπου θα αυξηθεί κατά πολύ ο πληθυσμός στις πόλεις, τα αστικά δάση είναι αναγκαία. Παρά την αναγκαιότητα αυτή όμως, δεν έχει δοθεί έως τώρα η βαρύτητα που απαιτείται στην αστική δασοκομία και στις βιώσιμες πόλεις. Παρόλο που ο Νότος θα επωμιστεί τις περισσότερες επιπτώσεις, οι πιο πολλές μελέτες για την αστική βιωσιμότητα εστιάζουν στον Βορρά...





Το ξύλο ως οικοδομικό υλικό

Μήπως ήρθε η ώρα να εκτιμήσουμε περισσότερο το ξύλο; Είναι ένα φυσικό υλικό, ανθεκτικό και οικονομικό. Το πιο σημαντικό βέβαια είναι ότι είναι φιλικό στο περιβάλλον, σε αντίθεση με το σκυρόδεμα που επιλέγεται συνήθως. Επιπρόσθετα, σύμφωνα με μελέτες το να βρισκόμαστε σε κτίρια κατασκευασμένα από ξύλο ωφελεί την ψυχική μας υγεία.

Η ΑΙ και η σχέση της με τη "νέα" δασοκομία

Η ΑΙ έχει κάνει την εμφάνισή της παντού! Θα δούμε ότι θα αλλάξει και όσα ξέραμε για τη δασοκομία. Η τεχνητή νοημοσύνη μπορεί να βοηθήσει πολύ στην αειφόρο διαχείριση των δασών, δεδομένου ότι παρέχει λύσεις ρομποτικής που θα φανούν πολύτιμες στο όχι μακρινό μέλλον. Σε αυτό το πλαίσιο, λοιπόν, η FLOX Robotics παρουσίασε ένα σύστημα τεχνητής νοημοσύνης που κρατά την άγρια ζωή μακριά από νεαρά δάση, δρόμους, σιδηροδρομικές γραμμές και αεροδρόμια.

Θα έχουμε πανδημία φυτών;

COVID-19, γρίπη των πτηνών, ιός της πρώην ευλογιάς των πιθήκων... υπάρχει παγκόσμια ανησυχία για το τι νέο μας περιμένει. Είναι πολύ πιθανό ο κίνδυνος να βρίσκεται στα φυτά. Πολλές ασθένειες των φυτών έχουν εξαπλωθεί μέσω των ταξιδιών και του εμπορίου.

Πώς καταναλώνονται οι διαθέσιμοι πόροι;

Στην παραπάνω ερώτηση πολλοί θα απαντούσαν με μία μόνο λέξη: άδικα. Η αλήθεια είναι ότι λίγοι καταναλώνουν πολύ περισσότερους πόρους από την πλειοψηφία. Αρα τίθεται το ζήτημα της δίκαιης διανομής των πόρων. Όπου παρατηρείται υπερεκμετάλλευση, θα πρέπει να ληφθούν μέτρα πρόληψης και προστασίας.





Ας δούμε τώρα δύο από τα πιο εντυπωσιακά αλλά και περίεργα δάση του πλανήτη! Το δεύτερο δεν είναι... ακριβώς δάσος!

Δάσος Deadvlei, Ναμίμπια

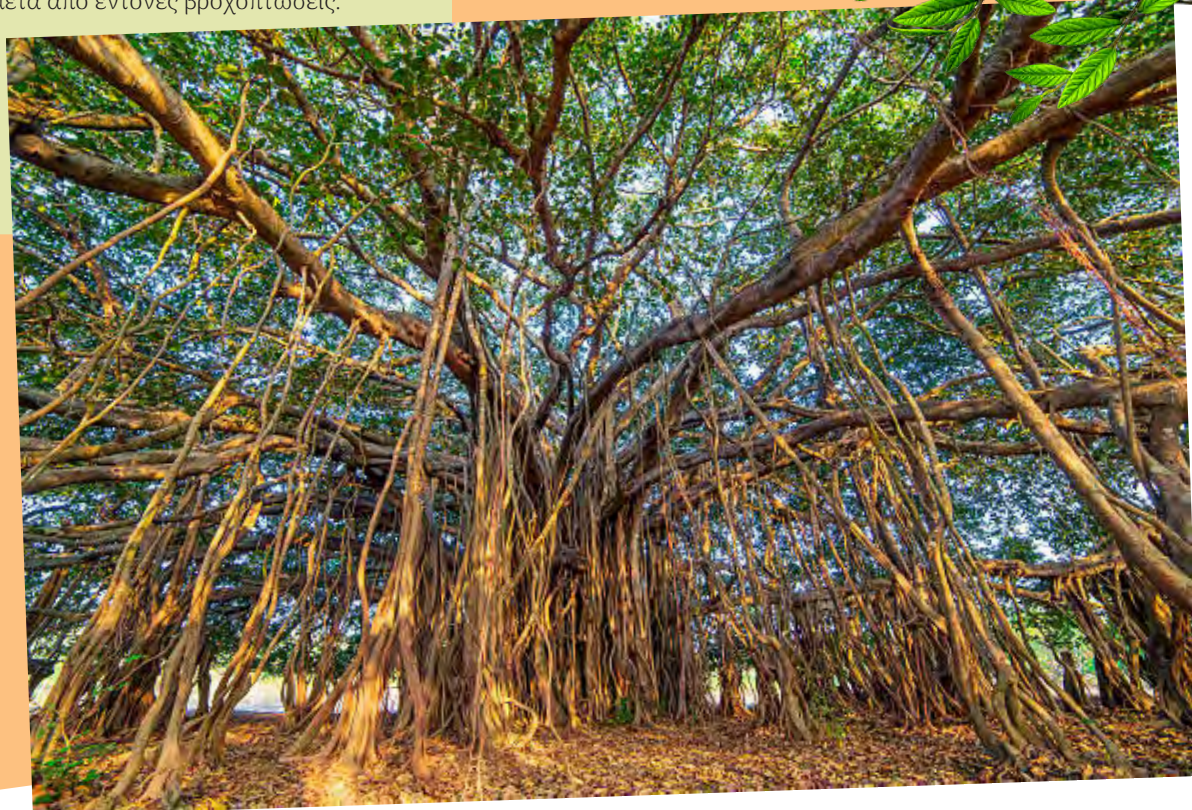
Ένα απόκοσμο, εξωπραγματικό δάσος. Δεν θυμίζει καθόλου τα συνηθισμένα δασικά τοπία. Είναι περιτριγυρισμένο από μερικούς από τους υψηλότερους αμμόλοφους στον κόσμο, που φτάνουν μέχρι και τα 400 μέτρα σε ύψος. Σχηματίστηκε από τις πλημμύρες του ποταμού Tsauchab, μετά από έντονες βροχοπτώσεις. Πριν από 900 χρόνια, οι βροχοπτώσεις σταμάτησαν και οι αμμόλοφοι επικράτησαν.

Banyan: Το δέντρο που έγινε δάσος...

Το "Μεγάλο Banyan" είναι ένα δέντρο banyan που βρίσκεται κοντά στην Καλκούτα της Ινδίας. Ήταν το μεγαλύτερο δέντρο στον κόσμο και εκτιμάται ότι είναι πάνω από 250 ετών.

Το δέντρο χτυπήθηκε από κεραυνό και το 1925 κόπηκε ένα τμήμα του αναγκαστικά για να μείνει το υπόλοιπο υγιές. Έτσι, δημιουργήθηκαν πάρα πολλά κλαδιά που απλώνονται γύρω από το δέντρο. Παρόλο που έχει φτιαχτεί δρόμος 330 μέτρων, το Μεγάλο Banyan συνεχίζει να απλώνεται πέρα από αυτόν! Υπάρχουν αναφορές για το δέντρο σε ταξιδιωτικά βιβλία από τον 19ο αιώνα.

Το δέντρο πλέον μοιάζει περισσότερο με δάσος παρά με δέντρο!



MAD VMA Village Festival από την ΔΕΗ: Το πράσινο «χωριό» των βραβείων που υποδέχτηκε περισσότερους από 20.000 MAD Fans και πλημμύρισε με χρώματα, μουσικά vibes και εμπνευσμένες δράσεις



Με επιτυχία πραγματοποιήθηκε το MAD VMA Village Festival από την ΔΕΗ που έριξε αυλαία την Τετάρτη 19 Ιουνίου, μετά από ένα πλούσιο διήμερο δράσεων. Επισκέπτες κάθε ηλικίας έγιναν μέρος ενός θεαματικού και πράσινου Φεστιβάλ, το οποίο άφησε σε όλους μια γλυκιά γεύση από διασκέδαση, έμπνευση και δραστηριότητες, για ένα πιο βιώσιμο μέλλον για όλους!

Τέχνες & παιχνίδια με φόντο την πράσινη φιλοσοφία

Το MAD VMA Village Festival από την ΔΕΗ είχε Street Art, με τον αναγνωρισμένο διεθνώς καλλιτέχνη Bilos να δημιουργεί live το πιο #wegoogreen graffiti, ενώ δόθηκε η δυνατότητα σε επίδοξους σκεϊτάδες να απολαύσουν μαθήματα, show και contest για skate από την ομάδα του slutboardshop.

Όσοι ήρθαν με ποδήλατο ή με τα ΜΜΜ έδωσαν το μήνυμά τους για έναν πράσινο βιώσιμο

κόσμο και μπήκαν στην κλήρωση για να κερδίσουν δώρα επιβράβευσης!

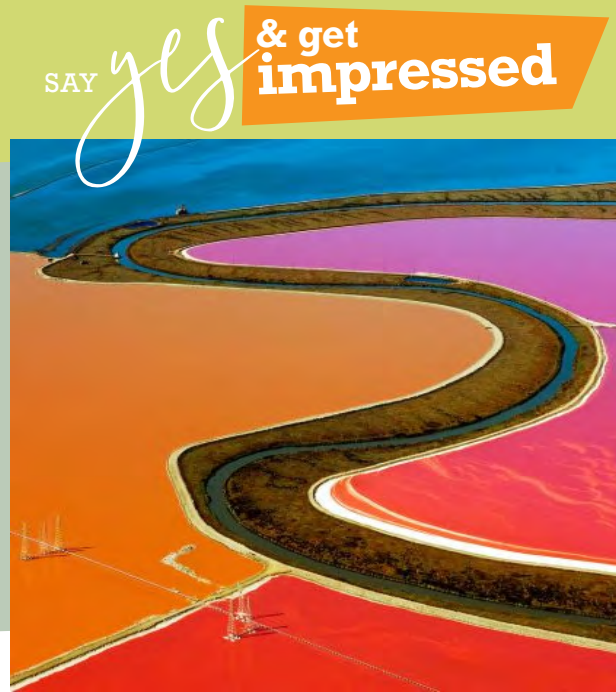
Highlight του Φεστιβάλ ήταν τα stylish βραχιολάκια εισόδου, τα οποία ήταν σπόροι και, μετά το τέλος του Φεστιβάλ, κάθε επισκέπτης μπορούσε να φυτέψει σε ένα μικρό γλαστράκι και να δει το φυτό του να μεγαλώνει.

Την ίδια στιγμή, με το Green Voting οι επισκέπτες συμμετείχαν σε πράσινα διλήμματα ανακυκλώνοντας το κουτάκι τους και χαρίζοντας ταυτόχρονα τη δική τους φωνή σε ερωτήσεις που ήθελαν απάντηση, ενώ και τα φωτιστικά Ηλιακής Ενέργειας συνέβαλαν στα πιο green vibes.

Και φυσικά, οι πιο insta-worthy φωτογραφίες τραβήχτηκαν στα πολύχρωμα selfie points του MAD VMA Village Festival από την ΔΕΗ. Δείτε περισσότερα [εδώ](#).

Οι πολύχρωμες λίμνες του Σαν Φρανσίσκο

Οι τεχνητές λίμνες αλατιού της εταιρείας Cargill στο Σαν Φρανσίσκο εντυπωσιάζουν καθώς παρατέμπουν σε ένα μόνιμο ουράνιο τόξο στο νερό. Οι λίμνες έχουν μικρό βάθος και σχεδιάστηκαν για να παράγουν αλάτι από το θαλασσινό νερό. Το θαλασσινό νερό μεταφέρεται στις λίμνες και σε διάστημα που φτάνουν έως και 5 χρόνια το νερό εξατμίζεται και έτσι το αλάτι είναι έτοιμο για συγκομιδή. Οι λίμνες έχουν πράσινο, φούξια, κόκκινο, μπλε και κίτρινο χρώμα. Το χρώμα τους εξαρτάται από τους μικροοργανισμούς που αναπτύσσονται στο εσωτερικό τους και από τα επίπεδα αλατότητας του νερού. Ειδικότερα, τρεις είναι οι μικροοργανισμοί που ευθύνονται για την αλλαγή του χρώματος των λιμνών: Synechococcus, Halobacteria, και Dunaliella.



SAY *yes* & get impressed

Η Τήνος εντάχθηκε στο πρωτοποριακό δίκτυο ανακύκλωσης Whywasteme

Το Whywasteme είναι ένα πρωτοποριακό δίκτυο ανακύκλωσης, η πρώτη εφαρμογή για κινητά τηλέφωνα στη χώρα μας που προσωποποιεί τις προσπάθειες προστασίας των ελληνικών θαλασσών και ακτών. Η Τήνος εντάχθηκε επίσημα στο Whywasteme.



Πρόσφατα πραγματοποιήθηκε η παρουσίαση της εφαρμογής, στο πλαίσιο της εκδήλωσης εγκαινίων της πρωτοβουλίας «Προς μία βιώσιμη Τήνο με μηδενικά πλαστικά απόβλητα» με την αιγίδα του Δήμου Τήνου, την υποστήριξη του διεθνούς οργανισμού Beyond Plastic Med και συντονισμό από την ΚΟΙΝΣΕΠ Καλλονή που λειτουργεί τη μονάδα ανακύκλωσης στο νησί.

Οι κάτοικοι, οι επιχειρηματίες και οι επισκέπτες της Τήνου μπορούν να κατεβάσουν δωρεάν την εφαρμογή και να δημιουργήσουν το δικό τους προφίλ. Μετά μπορούν να σκανάρουν άδειες συσκευασίες και να τις απορρίπτουν στους κάδους του Δήμου Τήνου που απεικονίζονται στον ψηφιακό χάρτη της εφαρμογής.

Παιχνίδι ανακύκλωσης!

Για κάθε συσκευασία που καταγράφεται στην εφαρμογή οι χρήστες κερδίζουν πόντους που μετατρέπονται αυτόματα σε δωρεές για την προστασία του θαλάσσιου περιβάλλοντος. Επίσης, κάθε πέντε πόντοι ισοδυναμούν με 1 ευρώ, το οποίο οι χρήστες της εφαρμογής έχουν τη δυνατότητα να δωρίσουν σε τρεις ΜΚΟ (iSea, All for Blue, Aegean Rebreath,) που δραστηριοποιούνται στον καθαρισμό του βυθού και των ακτών στην Ελλάδα.

Οι χρήστες της εφαρμογής όμως, μπορούν να δουν τις επιδόσεις φίλων τους και να παίξουν ένα ενδιαφέρον



παιχνίδι ανακύκλωσης. Όσοι ανακυκλώσουν τις περισσότερες συσκευασίες αυτό το καλοκαίρι, θα κερδίσουν δώρα από την ελληνική εταιρεία ΡΗΕΕ, η οποία δίνει δεύτερη ζωή σε φυτικά υπολείμματα, όπως υπολείμματα καφέ, συμβάλλοντας στη μείωση των αερίων του θερμοκηπίου.

info

Η εφαρμογή Whywasteme είναι διαθέσιμη δωρεάν σε android και iOS, στο whywasteme.org και μπορεί να χρησιμοποιηθεί για οποιαδήποτε συσκευασία μίας χρήσης από πλαστικό, χαρτί, γυαλί ή αλουμίνιο. Επιπλέον, οι χρήστες μπορούν να καταχωρούν νέες συσκευασίες και να προσθέτουν σημεία ανακύκλωσης οπουδήποτε στην Ελλάδα.

Το Ούζο Πλωμαρίου «δίνει τον ρυθμό»

Μεγάλος Διαγωνισμός
#giati_exei_ilio

Νέα μέρη θα κατακτηθούν...

γιατί έχει ήλιο!



Αυτό το Καλοκαίρι το Ούζο Πλωμαρίου «προκαλεί» και «προσκαλεί» τους λάτρεις του ούζου να γίνουν για λίγο ποιητές /ποιητρίες και να μοιραστούν τις αναμνήσεις τους γράφοντας στοίχους που θα καταλήγουν στο γνωστό πλέον σλόγκαν του Καλοκαιριού...Γιατί έχει ήλιο!

Τα βήματα είναι απλά, θα πρέπει οι συμμετέχοντες στον διαγωνισμό να αναζητήσουν το σχετικό post στα Social media του Ούζου Πλωμαρίου και να μοιραστούν στα σχόλια το δικό τους στιχάκι με στόχο να ξεχωρίσει και να τους αναδείξει νικητές.

Οι νικητές του διαγωνισμού θα είναι εκείνοι που φέτος το καλοκαίρι θα απολαύσουν το αγαπημένο τους ούζο στο Πλωμάρι της Λέσβου!

Ένα μοναδικό ταξίδι τους περιμένει στην πρωτεύουσα του ούζου για να γνωρίσουν από κοντά όλα τα μυστικά του, στο μουσείο Ούζου ο «Κόσμος του Ούζου». Φυσικά, οι πιο ωραίοι

στοίχοι θα γίνουν stories ενώ οι εμπνευστές τους θα κερδίσουν απολαυστικά δώρα, όπως 2 SUP και φιάλες Ούζου Πλωμαρίου!

Επομένως, το μόνο που χρειάζεται να κάνετε είναι να επιστρατεύσετε την έμπνευσή σας.

Εδώ που τα λέμε δεν είναι και δύσκολο. Μόνο να δεις την ταινία, ωδή στον ήλιο του Ούζου Πλωμαρίου, μπορείς εύκολα να ταξιδέψεις με τη σκέψη σου στη δική σου καλοκαιρινή ανάμνηση που κρατάς καλά φυλαγμένη στην ψυχή σου.

Το Ούζο Πλωμαρίου άλλωστε είναι απόλυτα συνδεδεμένο μ' όλες τις ηλιόλουστες ημέρες που έχουμε ζήσει με αναμελιά και ευγνωμοσύνη.

Ήξερες ότι...

Κάθε δελφίνι έχει τη δική του μοναδική ηχητική υπογραφή

Τα δελφίνια έχουν ξεχωριστές ηχητικές υπογραφές. Είναι εντυπωσιακό ότι κάθε δελφίνι έχει μια μοναδική ηχητική υπογραφή και μπορεί να ακούσει συχνότητες ακόμη και 10 φορές πιο υψηλές από αυτές που ακούει ένας άνθρωπος. Τα δελφίνια επικοινωνούν μεταξύ τους μέσω ενός εξελιγμένου συστήματος ηχοεντοπισμού. Η επικοινωνία βασίζεται σε ήχους με κωδικοποιημένα μηνύματα. Επίσης, μέσω αυτού του συστήματος μπορούν να εντοπίζουν την τροφή τους αλλά και να προστατεύονται.



Η Astir Marina Βουλιαγμένης είναι ο απόλυτος luxury shopping προορισμός



Η Astir Marina Βουλιαγμένης, εκτός από μία σύγχρονη εγκατάσταση ελλιμενισμού σκαφών, αποτελεί ταυτόχρονα έναν πολυτελή shopping προορισμό, εύκολα προσβάσιμο καθώς διαθέτει υπόγειο πάρκινγκ.

Στην Astir Marina Βουλιαγμένης, η υψηλή αισθητική συναντά τη βιωσιμότητα, παρουσιάζοντας μια νέα εμπειρία shopping που φιλοξενεί μερικά από τα διασημότερα fashion brands του πλανήτη. Ο πρωτοποριακός σχεδιασμός των καταστημάτων, με τις μεγάλες γυάλινες επιφάνειες που επιτρέπουν στο φως να εισέρχεται ελεύθερα και τους open space χώρους, δεν αναδεικνύει μόνο την πολυτέλεια αλλά και τη δέσμευση για σεβασμό στο

περιβάλλον.

Από την πρώτη στιγμή, διάσημοι οίκοι μόδας –Louis Vuitton, Loro Piana, Dior, Gucci, Bottega Veneta, Saint Laurent, Zegna, Rolex, Dolce & Gabbana Casa, Off-White, Orlebar Brown, Zeus+Dione, Polo Ralph Lauren, Golden Goose, Dyson, Alós Eyewear και Karkalis– αγάλισαν το μεγαλεπήβολο όραμα της Astir Marina Βουλιαγμένης και πλέον έχουν αποκτήσει το δικό τους κατάστημα μετατρέποντας την στο απόλυτο fashion destination. Οι επισκέπτες μπορούν να απολαύσουν μια ανεπανάληπτη εμπειρία shopping, με πρόσβαση στις τελευταίες συλλογές υψηλής ραπτικής, αξεσουάρ, κοσμήματα και αποκλειστικά items από καταξιωμένους οίκους μόδας.

Το προσεχές διάστημα η πρόσβαση στην Astir Marina Βουλιαγμένης θα ενισχυθεί και με υπόγεια σύνδεση με το Four Seasons Astir Palace Hotel Athens για περισσότερη άνεση και ευκολία. Αυτή η σύνδεση θα επιτρέψει στους επισκέπτες του ξενοδοχείου να απολαμβάνουν απευθείας πρόσβαση στα πολυτελή καταστήματα της μαρίνας, καθιστώντας την εμπειρία αγορών ακόμα πιο άνετη και ευχάριστη.

Ήξερες ότι...

Η μειωμένη αίσθηση της όσφρησης επηρεάζει την ψυχική μας υγεία

Μπορεί να μην μας περνάει από το μυαλό, κι όμως υπάρχει σύνδεση μεταξύ μειωμένης αίσθησης όσφρησης και ψυχικής υγείας. Ειδικότερα, η μειωμένη αίσθηση της όσφρησης συνδέεται με προβλήματα μνήμης και αντίληψης, όπως επίσης με άνοια και κατάθλιψη. Ο εγκέφαλός μας χρειάζεται πολλά οσφρητικά ερεθίσματα προκειμένου να παραμένει υγιής.



Τα Limited Edition Summer Cools της HELL Energy επιστρέφουν

Για άλλη μια χρονιά, η HELL Energy επιστρέφει για να δώσει γεύση στο καλοκαίρι μας, λανσάροντας τα δύο της νέα, limited edition Summer Cools, HELL SUMMER COOL Groovy Grapefruit και HELL SUMMER COOL Chillin' Guanabana - Mango. Τα limited προϊόντα της σειράς κυκλοφορούν όπως πάντα σε μοναδικές 100% ανακυκλώσιμες συσκευασίες και με την καλοκαιρινή τους εμφάνιση υπόσχονται να μας ταξιδέψουν σε μοναδικά μέρη.

Φέτος, θα δείτε στα κουτάκια των HELL Summer Cools υπέροχες παραλίες και αμμουδιές με ποικίλα χρώματα που θα σας εντυπωσιάσουν. Το μόνο σίγουρο είναι ότι με τις καινούριες αναζωογονητικές τους γεύσεις, θα γίνουν η τέλεια συντροφιά σας τους θερινούς μήνες.

Το μοναδικό HELL SUMMER COOL Groovy Grapefruit με πάγο δίνει μια τροπική νότα στο καλοκαίρι. Σας προσκαλεί να βάλετε τα πιο cool ρούχα σας και να απολαύσετε τη στιγμή! Θα το βρείτε στην πορτοκαλί και μπλε συσκευασία.



Ήξερες ότι...

Η περιεκτικότητα της γκουάβας σε βιταμίνη C έως 5 φορές μεγαλύτερη από των εσπεριδοειδών!



Τροπικό φρούτο με υπέροχο άρωμα και γλυκόξινη γεύση. Είναι πλούσιο σε βιταμίνη C, εξυπηρετώντας πάνω από το 200% της Συνιστώμενης Ημερήσιας Πρόσληψης! Η περιεκτικότητα του φρούτου γκουάβα σε βιταμίνη C, είναι 2-5 φορές μεγαλύτερη από αυτή των εσπεριδοειδών. Η καλλιέργεια γκουάβας αυξήθηκε τα τελευταία χρόνια, λόγω της αυξανόμενης διεθνούς ζήτησης. Η Ινδία είναι ο μεγαλύτερος παραγωγός γκουάβα στον κόσμο και ακολουθούν η Κίνα, η Κένυα, η Ταϊλάνδη, η Ινδονησία, το Πακιστάν, το Μεξικό, η Βραζιλία, το Μπαγκλαντές, η Νιγηρία, οι Φιλιππίνες, το Βιετνάμ και η Αίγυπτος.

Ανακαλύψτε τον κόσμο της ατμο-καθαριότητας με το νέο σύστημα ατμού κάθετου σιδερώματος

**ΚΑΘΕ ΜΕΡΑ
ΕΤΟΙΜΑ ΡΟΥΧΑ
ΤΣΑΚ ΜΠΑΜ!**



**Σύστημα ατμού
κάθετου
σιδερώματος**

► Εξάρτημα κατάλληλο για όλους τους ατμοκαθαριστές Kärcher.



Η Kärcher Greece ανεβάζει τον πήχη στην καθημερινή φροντίδα των ρούχων με το νέο σύστημα ατμού κάθετου σιδερώματος, έναν μαγικό βοηθό για τα ρούχα.

Οι ατμοκαθαριστές της Kärcher κάνουν τον καθαρισμό παιχνίδι και εξασφαλίζουν ένα υγιεινό περιβάλλον για όλη την οικογένεια. Οι χρήστες εκτιμούν την αποτελεσματικότητά τους, καθώς με την ισχυρή δύναμη του ατμού απομακρύνουν εύκολα και γρήγορα τους ρύπους, τα βακτήρια και τα μικρόβια από κάθε επιφάνεια. Αυτή η τεχνολογία εγγυάται ότι το σπíti παραμένει καθαρό και ασφαλές, χωρίς τη χρήση χημικών ουσιών που μπορεί να είναι επιβλαβείς για την υγεία. Η νέα προσθήκη, το εξάρτημα κάθετου σιδερώματος που είναι συμβατό με όλους τους ατμοκαθαριστές της Kärcher που μπορούν να δεχτούν εξάρτημα, ανεβάζει τον πήχη πιο ψηλά, φέρνοντας επανάσταση στη φροντίδα των ρούχων. Με την προσθήκη αυτή, οι ατμοκαθαριστές της Kärcher δεν περιορίζονται μόνο στον καθαρισμό των επιφανειών, αλλά προσφέρουν ολοκληρωμένες λύσεις για το σπίτι, καλύπτοντας κάθε ανάγκη της σύγχρονης οικογένειας. Το νέο εξάρτημα δεν περιορίζεται μόνο στο σιδέρωμα των ρούχων, αλλά τα φρεσκάρει και τα απαλλάσσει από δυσάρεστες οσμές γρήγορα και χωρίς κόπο. Με απόδοση ατμού που εξαλείφει έως και το 99,999% του κορωνοϊού και το 99,99% των κοινών βακτηρίων, εξασφαλίζει απόλυτη καθαριότητα και υγιεινή.

#trends

Amalficore: Το viral deco trend



Το Amalficore είναι το trend που θέλουν να υιοθετήσουν στη διακόσμηση του σπιτιού τους όλο και περισσότεροι αυτό το καλοκαίρι. Έχει αέρα Ιταλίας και συγκεκριμένα κάτι από Αμάλφι. Στο Pinterest και στο Instagram βλέπουμε εικόνες όπου πρωταγωνιστούν τα λεμόνια και τα κοράλια. Ακόμη, τα γεωμετρικά μπλε σχέδια κερδίζουν τις εντυπώσεις. Μπορούμε να εντάξουμε το #amalficore στο σαλόνι και την κουζίνα μας αλλά και στη βεράντα, την αυλή, τον κήπο ή την ταράτσα μας.



Μάρα Καρέτσος: "Θέλω να δώσω το μήνυμα του πολιτισμού μας σε κάθε γωνιά της γης"



Σημαντικοί εκπρόσωποι των Γραμμάτων και Τεχνών, εκλεκτοί καλεσμένοι από τον πολιτικό και επιχειρηματικό κόσμο καθώς και λάτρεις της μουσικής βρέθηκαν στο Ελληνικό Χορόι - Θέατρο "Δόρα Στράτου" την περασμένη Τρίτη σε μία sold out βραδιά που διοργάνωσε με επιτυχία το «Κέντρο Πολιτισμού και Επιστήμης Μάρα Καρέτσος».

To Jazz in Athens by Mara Karetzos Center of Culture and Science Greece υπό την αιγίδα του Δήμου Αθηναίων, φιλοξένησε σημαντικές προσωπικότητες της διεθνούς και εγχώριας μουσικής σκηνής, σε ένα ξεχωριστό πάντρεμα από διαφορετικά μουσικά είδη, ήχους και στίλ για

καλό σκοπό, καθώς μέρος των εσόδων της συναυλίας θα δοθούν για την ενίσχυση του Elton John AIDS Foundation.

Η διεθνώς επιτυχημένη visual artist και οικοδέσποινα της βραδιάς, Μάρα Καρέτσος ήταν η απόλυτη πρωταγωνίστρια παρουσιάζοντας στο κοινό το όραμά της για το Κέντρο Πολιτισμού και Επιστήμης που έχει ιδρύσει και με το οποίο στοχεύει να στηρίξει τους νέους Έλληνες καλλιτέχνες. Όπως σημείωσε μεταξύ άλλων: «Ο απόδημος Ελληνισμός βρίσκεται απόψε μπροστά σας. Εμείς που φύγαμε από την Ελλάδα την δεκαετία του '60 και του '70, γυρίζουμε με ένα όνειρο στην Ελλάδα. Θέλουμε να προσφέρουμε χωρίς να περιμένουμε τίποτα πίσω. Δεν ξεχάσαμε ποτέ τις ρίζες μας. Το όνειρο είναι να γυρίσουμε σαν τον Οδυσσέα στην πατρίδα. Με το νέο μου Κέντρο για τον Πολιτισμό και την Επιστήμη θέλω να μεταφέρω την εμπειρία μου από όλα αυτά τα χρόνια και να δώσω το μήνυμα του πολιτισμού μας σε κάθε γωνιά της γης».

"Gaya Athens": Το νέο all day comfort bar – restaurant στην καρδιά της Αθήνας άνοιξε τις πόρτες του με μία μοναδική βραδιά γαστρονομίας

Μόλις λίγα λεπτά από το Σύνταγμα και κάθετα της Ερμού, ένα ολοκαίνουργιο all day comfort bar – restaurant το "Gaya Athens", άνοιξε τις πόρτες του και υποδέχθηκε γνωστούς foodies της πρωτεύουσας, καλεσμένους από τον δημοσιογραφικό και καλλιτεχνικό χώρο, που ανταποκρίθηκαν στο κάλεσμα για να δοκιμάσουν τις μοναδικές γαστρονομικές προτάσεις του καταξιωμένου executive chef Κωνσταντίνου Ακουρου. Με στόχο να επαναδιατυπώσει σε όλο το κοινό την αξία της ελληνικής κουζίνας ή μάλλον καλύτερα, να τονίσει όλους εκείνους τους λόγους, που οι μεσογειακές επιρροές δεν μπορούν να συγκριθούν με καμιά άλλη κουζίνα στον κόσμο και με τη στήριξη των επιχειρηματιών Σάκη Κατσούλη, Κωνσταντίνου Κωνσταντόπουλου και Γιώργου Σέμπρου, δημιούργησε ένα menu από γνώριμες γεύσεις, που χαρακτηρίζουν την μεσογειακή κουζίνα αλλά με ένα twist: Την προσεγμένη παρουσίαση και τον εκλεπτυσμένο τρόπο γαστρονομικής ετοιμασίας. Για τον chef οι πρώτες ύλες ήταν ανέκαθεν και θα συνεχίσουν να είναι, το μυστικό της επιτυχίας για κάθε πιάτο που έχει ως στόχο να αναδείξει την περιοχή, τις μνήμες, τις επιρροές.



Χρήστος Κούτρας - Γιώργος Τσαλίκης - Κατερίνα Στικούνδη - Χάρης Σιάνιδης - Σάκης Κατσούλης

Απόλυτα καλοκαιρινά Jack Daniel's events σε συνεργασία με την Xenia Ghali!



Αυτό το καλοκαίρι, το Jack Daniel's Apple σας προσκαλεί να ζήσετε μία μοναδική εμπειρία διασκέδασης με τη γνωστή DJ Xenia Ghali. Μία σειρά από συναρπαστικά events θα πραγματοποιηθούν σε επιλεγμένα σημεία προσφέροντας αξέχαστες βραδιές γεμάτες μουσική και γευστικές απολαύσεις.

Στα events θα έχετε την ευκαιρία να απολαύσετε τις δυναμικές μουσικές επιλογές της αγαπημένης DJ, συνοδευόμενες από δροσιστικά Jack Daniel's Apple cocktails, όπως το αναζωογονητικό Apple Spritz.

Τα καλοκαιρινά events θα διαρκέσουν μέχρι και τον Σεπτέμβριο, σε επιλεγμένα μαγαζιά στην Αττική και τη Θεσσαλονίκη.

Επισκεφτείτε τη σελίδα του Jack Daniel's στο [Instagram](#), και δείτε τη σειρά των events, όπως και τα bars τα οποία θα συμμετέχουν.

"Ο Παππούς έχει Πίεση" της Δήμητρας Παπαδοπούλου στο Αίθριο του Κέντρου Πολιτισμού Ελληνικός Κόσμος

Η πετυχημένη κωμωδία της Δήμητρας Παπαδοπούλου επανέρχεται σε σκηνοθεσία Χρήστου Τριπόδη φέτος το καλοκαίρι στο Αίθριο του Κέντρου Πολιτισμού "Ελληνικός Κόσμος", σε μια νέα παραγωγή της εταιρείας Μέθεξις. Τον ρόλο του Παππού ερμηνεύει ο Τάσος Χαλκιάς. Μαζί του, ο Κρατερός Κατσούλης, η Μαριλού Κατσαφάδου, η Δήμητρα Στογιάννη, η Ηρώ Πεκτέση και ο Άρης Αντωνόπουλος.

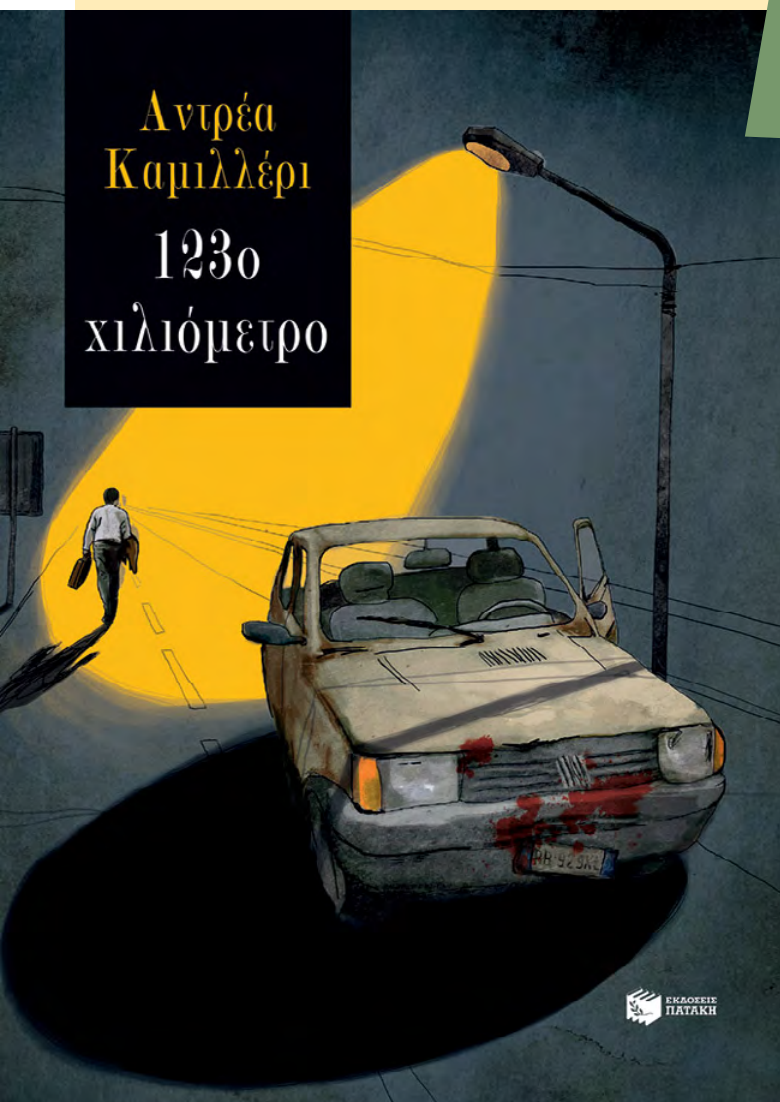
Ένας παππούς, τρεις εξωφρενικές εγγονές, ένας "μπάτσος", ένας ιδεολόγος νεαρός, ένας "φόνος" και ένα ρομαντικό δείπνο με φακές οδηγούν μια θεότρελη ελληνική οικογένεια σε ξεκαρδιστικές καταστάσεις. Τρεις αδελφές σε σημείο καμπίης στη ζωή τους, η αναρχική Πόπη, που "πέφτει" στον έρωτα ενός "μπάτσου", η φοβισμένη Φώφη, που κηρύσσει την προσωπική της επανάσταση και θέτει νέους όρους και κανόνες στη ζωή της και, η καριερίστα Μαρία, που έχει στόχο να γίνει επιτέλους μάνα, μπλέκονται σε ανεξέλεγκτες παρεξηγήσεις. Συνδετικός κρίκος όλων, ο αριστερός και με άνοια Παππούς, ο οποίος γίνεται η ιδεολογική έμπνευση για την ίδρυση του νέου πολιτικού κινήματος, με το όνομα "Ψάξου". Το κίνημα που δημιουργήθηκε από τον Χάρη, τον σύντροφο της Μαρίας, φιλοδοξεί να γίνει η φωνή της νεότερης γενιάς των Ελλήνων.

Ο θρυλικός "Παππούς" της Δήμητρας Παπαδοπούλου μετά το ανέβασμα του 1997 και του 2012 επανέρχεται δυναμικά για να δώσει χαρά και γέλιο στα καλοκαιρινά μας βράδια και με περισσότερη "πίεση" από ποτέ.

<https://www.more.com/theater/o-pappous-exei-piesi/>



Αντρέα
Καμιλλέρι
123ο
χιλιόμετρο



123ο χιλιόμετρο

Όλα ξεκινούν μ' ένα κλειστό κινητό. Τηλεφωνεί η Έστερ, δεν απαντά ο Τζούλιο που βρίσκεται στο νοσοκομείο εξαιτίας ενός σοβαρού, τροχαίου ατυχήματος στην οδό Αουρέλια. Τελικά στο κινητό απαντά η Τζουντίττα, η σύζυγος του Τζούλιο, που προφανώς δε γνώριζε τίποτα για την Έστερ.

Θα μπορούσε να ήταν η αρχή μιας κωμωδίας, αλλά πρόκειται για κάτι εντελώς διαφορετικό: ένας αυτόπτης μάρτυρας, υποστηρίζει ότι αυτό που συνέβη στον Τζούλιο δεν ήταν ατύχημα αλλά απόπειρα δολοφονίας, και έτσι η υπόθεση από τα χέρια της ασφαλιστικής περνά στα χέρια της αστυνομίας.

Ο Αντρέα Καμιλλέρι, αδιαμφισβήτητος δάσκαλος του ιταλικού αστυνομικού, μας χαρίζει μια μπλεγμένη ιστορία γεμάτη χιούμορ και μυστήριο, που όλοι οι χαρακτήρες –μαζί κι εμείς που τη διαβάζουμε– βήμα το βήμα πείθονται τελικά ότι έχουν μαντέψει την αλήθεια.

Παλιοί γάτοι, τρυφερά ποντίκια



Μια ιστορία έρωτα και προδοσίας που ξετυλίγεται πολλά χρόνια πριν, στα ασφυκτικά όρια μιας μικρής, επαρχιακής, ελληνικής πόλης, που ψάχνει να βρει τον βηματισμό της. Σε μια εποχή αυστηρή και σκληρή που το να υπερβεί κάποιος τα όρια της ηθικής ισοδυναμούσε με εξοστρακισμό και καταδικαζόταν να ζει στο περιθώριο.

Μια ιστορία που μέσα από άγρια περιστατικά αναδεικνύει τις δυο όψεις μιας πόλης, την ειρηνική κι άνετη της οδού Πλατάνων και την υποβαθμισμένη και βουερή της Καζέρμα Ρεγγίνα, ενός παλιού ιταλικού στρατοπέδου, που μετά τη φυγή των Ιταλών ζει η φτωχολογιά. Είναι εκεί που, τη δεκαετία του '60, κατέφυγε ταπεινωμένη και αποδιωγμένη από την καλή και ευυπόληπτη κοινωνία η γυναίκα του φαρμακοποιού με τον άνδρα που ερωτεύτηκε. Εκεί όπου συνέβησαν τα τραγικά γεγονότα που σημάδεψαν την οικογένεια και συντάραξαν την κοινωνία της μικρής τους πόλης. Σε αυτό το μυθιστόρημα παρακολουθούμε την πολυτάραχη ζωή των ηρώων ανάμεσα σε Ρόδο, Ρώμη κι Αθήνα.

Η ιστορία ξεκινά στις μέρες μας, όταν μια ζωγράφος με λίγες αποσκευές και τα σύνεργα της ζωγραφικής της επιστρέφει στο πατρικό της για να φροντίσει τις τελευταίες λεπτομέρειες της πώλησής του μετά τον θάνατο του πατέρα της...

quote of the day

**"TO PULL OFF ANY LOOK, WEAR IT
WITH CONFIDENCE."**
Audrey Hepburn

Σήμερα
γιορτάζουν!
Παγκράτιος,
Παγκρατία



tip of the day

**"Fashion is the
armor to survive
the reality
of everyday life."**

— BILL CUNNINGHAM



9 Ιουλίου

- › Fashion Day
- › Cow Appreciation Day
- › National Dimples Day
- › National Sugar Cookie Day
- › National Lash Day