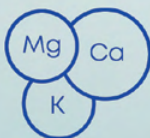


# Καθαρό σαν την αλήθεια

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



**TO "LIVING SMALLER"  
ΘΑ ΣΩΣΕΙ ΤΗΝ ΕΥΡΩΠΗ;**



# Good morning SayYessers!



## Φτιάξε καφέ να στα πω...



Καλημέρα **SayYesser!!!**

Ας το παραδεχτούμε: όλοι μας έχουμε βρεθεί στην ίδια κατάσταση, να έχουμε υψηλές προσδοκίες από τους γύρω μας, είτε αυτοί είναι φίλοι, συγγενείς, συνεργάτες ή ακόμη και άγνωστοι. Και τι συμβαίνει όταν αυτές οι προσδοκίες δεν εκπληρώνονται; Απογοητευόμαστε. Αν όμως μπορούσαμε να αλλάξουμε την προσέγγισή μας; Τι θα γινόταν αν μειώναμε τις προσδοκίες μας από τους άλλους και θεωρούσαμε ότι αυτό μας προσφέρει περισσότερη χαρά και λιγότερη απογοήτευση στη ζωή μας;

Αρχικά, η μαγική λέξη είναι ρεαλισμός! Οι άνθρωποι γύρω μας δεν είναι τέλειοι. Έχουν τις δικές τους ζωές, προβλήματα και προτεραιότητες. Όταν περιμένουμε από τους άλλους να συμπεριφέρονται σύμφωνα με τα δικά μας πρότυπα ή να ανταποκρίνονται πάντα στις προσδοκίες μας, ουσιαστικά θέτουμε τον εαυτό μας σε μια ατέρμονη πορεία απογοητεύσεων. Αντίθετα, αν μειώσουμε τις προσδοκίες μας και δεχόμαστε ότι οι άνθρωποι θα κάνουν λάθη, τότε μπορούμε να είμαστε περισσότερο ρεαλιστές και λιγότερο απογοητευμένοι.

Και όπως συνηθίζω να σου λέω, η ευτυχία κρύβεται στις μικρές στιγμές! Όταν θεωρούμε κάθε πράξη καλοσύνης ή προσφοράς ως bonus, τότε κάθε στιγμή γίνεται μια ευχάριστη έκπληξη. Αντί να περιμένουμε συνεχώς από τους άλλους να μας προσφέρουν κάτι, μπορούμε να εκτιμήσουμε τις μικρές στιγμές που μας χαρίζουν απλόχερα. Ένα απλό χαμόγελο, μια καλή κουβέντα ή μια χειρονομία βοήθειας μπορεί να γίνουν πηγή μεγάλης χαράς, όταν δεν τα θεωρούμε δεδομένα. Και εκεί εμφανίζονται η Αυτονομία και η Αυτοεκτίμηση... Όταν μειώνουμε τις προσδοκίες μας από τους άλλους, αναγκαστικά στρεφόμαστε προς τον εαυτό μας. Μαθαίνουμε να βασιζόμαστε στις δικές μας δυνάμεις και να εκτιμάμε τις ικανότητές μας. Αυτό δεν σημαίνει ότι απομονωνόμαστε, αλλά ότι αναγνωρίζουμε την αξία της αυτονομίας και της αυτοεκτίμησης.

Η ευγνωμοσύνη είναι το κλειδί για να εκτιμήσουμε ό,τι μας προσφέρουν οι άλλοι. Όταν μειώνουμε τις προσδοκίες μας και θεωρούμε κάθε πράξη καλοσύνης ως bonus, η ευγνωμοσύνη μας αυξάνεται. Αυτή η ευγνωμοσύνη δημιουργεί θετική ενέργεια και ενισχύει τις σχέσεις μας. Οι άνθρωποι γύρω μας αισθάνονται την εκτίμησή μας προς αυτούς και είναι πιο πιθανό να συνεχίσουν να μας προσφέρουν τη στήριξη και την αγάπη τους.

**Tip of the Day:** Η ουσία είναι μία: ό,τι προσφέρουμε στον εαυτό μας είναι η βάση, και ό,τι προσφέρουν οι άλλοι είναι απλώς ένα ευχάριστο επιπλέον! Μειώνοντας τις προσδοκίες μας από τους άλλους και θεωρώντας ό,τι μας προσφέρουν ως bonus, μπορούμε να ζήσουμε μια ζωή γεμάτη χαρά και ευγνωμοσύνη. Είναι μια απλή αλλαγή στη σκέψη που μπορεί να έχει τεράστιο αντίκτυπο στην ψυχική μας υγεία και στις σχέσεις μας. Αλλωστε, όπως λένε, «αν δεν θέλεις να είσαι συνεχώς απογοητευμένος, μείωσε τις προσδοκίες σου». Και ίσως, τελικά, αυτή η σοφία να είναι το μυστικό για μια πιο ευτυχισμένη ζωή. Εσύ τι λες;

Claire Styliara  
Chief of SayYessers



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

# Το "Living Smaller" θα σώσει την Ευρώπη;

Σήμερα είναι η Παγκόσμια Ημέρα Πληθυσμού. Είναι εντυπωσιακό ότι χρειάστηκε το μεγαλύτερο μέρος της ανθρώπινης ιστορίας για να φτάσει ο πληθυσμός το 1 δισεκατομμύριο, αλλά χρειάστηκαν περίπου δύο αιώνες για να εκτοξευθεί στα 8 δισεκατομμύρια!



Πόσος ιδιωτικός χώρος πρέπει να αναλογεί στον καθένα μας για να ξεπεράσουμε τη στεγαστική και κλιματική κρίση; Πόσο πρέπει άραγε να στριμωχτούμε;

Σήμερα θα αναφερθούμε στη "δική" μας ήπειρο, την Ευρώπη, και θα μιλήσουμε για το πώς η μείωση του χώρου κατοικίας για τον καθένα μας θα μπορούσε να μειώσει τις εκπομπές αερίων του θερμοκηπίου και να μας χαρίσει ευημερία.

Πρόσφατη έρευνα με τίτλο "Living Smaller" του γερμανικού Ερευνητικού Ινστιτούτου για τη Βιωσιμότητα RIFS συμπεραίνει ότι αν θέλουμε να αντιμετωπίσουμε την πρόκληση της κλιματικής αλλαγής και της στεγαστικής κρίσης, πρέπει να δεχθούμε μία μείωση του χώρου κατοίκησης. Ας δούμε τι ακριβώς εννοούν και τελικά πού και πώς προτείνουν να μένουμε... και να ζούμε.

Οι επιστήμονες δεν αναφέρονται μόνο στο να κατοικούμε σε πιο λίγα τετραγωνικά. Αναφέρονται επίσης στην καταναλωτική μας συμπεριφορά και στις σχέσεις μας. Λένε λοιπόν ότι το να χτίζουμε σε μικρότερη κλίμακα θα μας κάνει να ζούμε σε γειτονιές που θα αναπνέουν καλύτερα. Από τη μία μιλάνε για μείωση του χώρου κατά κεφαλήν

αλλά από την άλλη για ένα ισχυρό κοινοτικό δίκτυο. Το δίκτυο αυτό θα κάνει τη διαφορά και θα λειτουργήσει αντισταθμιστικά επειδή θα μας παρέχει σύγχρονες υποδομές αλλά και ελεύθερους χώρους. Η μείωση του κατά κεφαλήν χώρου κατοικίας θα μειώνει τις εκπομπές αερίων του θερμοκηπίου, κυρίως όσον αφορά στη θέρμανση.

## Γιατί οι Ευρωπαίοι να θέλουν να μένουν σε μικρότερα σπίτια;

Για πάρα πολλούς τα ακίνητα είναι επενδύσεις. Στόχος λοιπόν είναι να καταφέρουν να έχουν στην ιδιοκτησία τους ακίνητα με μεγάλη αξία. Γιατί να θέλουν να κατοικήσουν σε σπίτια πιο μικρά; Οι ερευνητές συγκέντρωσαν δεδομένα, μέσα από διαδραστικά εργαστήρια, όπου έλαβαν μέρος πολίτες και φορείς.

Στην Ευρώπη, ο μέσος κατά κεφαλήν χώρος κατοίκησης – σε εμβαδόν ανά άτομο, αυξήθηκε κατά 16% μεταξύ 2000 και 2018. Αλλά φάνηκε ότι υπάρχουν αξιοσημείωτες διαφορές μεταξύ των χωρών. Για παράδειγμα, στη Λετονία, ο μέσος κατά κεφαλήν χώρος είναι 29,6





τετραγωνικά μέτρα, ενώ στη Σουηδία είναι 48,7 τετραγωνικά μέτρα. Πέρα από τις διαφορές, η πλειοψηφία των συμμετεχόντων είχε αντιρρήσεις που σχετιζόνταν με τον περιορισμό της ιδιωτικής τους ζωής. Με πιο θετικό βλέμμα είδαν τη μείωση των τετραγωνικών τους οι Ισπανοί. Ειδικότερα, το 42% των συμμετεχόντων από την Ισπανία απάντησαν θετικά σε μια τέτοια προοπτική για το καλό του περιβάλλοντος. Οι πιο αρνητικοί ήταν οι Ούγγροι, με μόλις 15%. Πάντως, κατά μέσο όρο, λιγότεροι από ένας στους τρεις θα δέχονταν να ζήσουν σε

μικρότερους χώρους και ακόμα πιο λίγοι βλέπουν θετικά την προοπτική κοινοτικής διαβίωσης, μόλις 21%.

### **Ναι μεν, αλλά**

Από την έρευνα προέκυψε ότι οι Ευρωπαίοι θα ήταν πρόθυμοι να ακολουθήσουν την τάση του "Living Smaller" αλλά υπό προϋποθέσεις. Δηλαδή, αν μιλάμε για περιοχές με πράσινο, που είναι ασφαλείς και έχουν πρόσβαση σε υπηρεσίες και εγκαταστάσεις αναψυχής. Η μείωση του ιδιωτικού τους χώρου, επίσης, θέλουν να αντισταθμίζεται. Πώς; Με δημόσιους χώρους που τους προσφέρουν ανέσεις και συμβάλλουν στη βελτίωση της ποιότητας ζωής.



### **Small Living και Ελλάδα... πάνε μαζί;**

Σύμφωνα με την ΕΛΣΤΑΤ, σχεδόν το 27% των κατοίκων της Ελλάδας ζει σε χώρους που δεν πληρούν τις προδιαγραφές για επαρκή χώρο διαβίωσης, έναντι 16,8% του ευρωπαϊκού μέσου όρου. Η στενότητα χώρου "μετριέται" ανάλογα με τα δωμάτια που αντιστοιχούν στα μέλη της οικογένειας. Στη χώρα μας πολλοί άνθρωποι εφαρμόζουν αναγκαστικά το small living, κυρίως νέοι, φοιτητές και όσοι αντιμετωπίζουν οικονομικά προβλήματα. Από την άλλη, δυστυχώς δεν εφαρμόζεται στο σύνολό του, καθώς οι άνθρωποι αυτοί δεν έχουν το πλεονέκτημα των δημόσιων χώρων που τους εξασφαλίζουν ανέσεις κτλ.



## Δ. Μασούτης: «Τρέχει» με διπλάσιο ρυθμό ανάπτυξης από την αγορά



Συνεχίζει την πορεία ανάπτυξης σε κάθε οικονομικό τρίμηνο η εταιρεία Δ. Μασούτης, καταγράφοντας τα πιο υψηλά ποσοστά στην ιστορία της. Τα αποτελέσματα του πρώτου εξαμήνου έδειξαν ρυθμό ανάπτυξης διπλάσιο από αυτόν του κλάδου. Αξίζει να αναφερθεί πως το 2023, ο κύκλος εργασιών της εταιρείας ξεπέρασε το 1 δισ. ευρώ, με ρυθμό ανάπτυξης 16%.

### Πού οφείλεται όμως η επιτυχία της Δ. Μασούτης;

– Επενδύει στις χαμηλές τιμές και στηρίζει το ελληνικό νοικοκυριό. Αφουγκράζεται τον κόσμο και ως μέλος της ελληνικής κοινωνίας, «βάζει πλάτη» για το καλό όλων. Η στρατηγική απόφαση για επένδυση σε χαμηλότερες τιμές και ενίσχυση των προσφορών της μαζί με την μεγάλη γκάμα ιδιωτικής ετικέτας, αποτέλεσαν μία πετυχημένη συνταγή που ανταποκρίθηκε πλήρως στις ανάγκες του καταναλωτή.

Η Δ. Μασούτης έχει ιστορικά πλήρη επίγνωση του ρόλου της στην ελληνική κοινωνία και η πολιτική συγκράτησής του πληθωρισμού στα ράφια της οδήγησε σε σημαντικούς ρυθμούς ανάπτυξης. Αυτή η κίνηση θα αποτυπωθεί και στον ισολογισμό του 2023 όπου τα κέρδη θα είναι συγκρατημένα καθώς ένα σημαντικό κομμάτι της κερδοφορίας μετακλίστηκε στους καταναλωτές για την στήριξη των ελληνικών νοικοκυριών μέσα σε μία περίοδο έντονου πληθωρισμού.

– Προσφέρει ένα εξαιρετικό περιβάλλον αγορών και άψογη εξυπηρέτηση. Αντιπροσωπευτικό παράδειγμα απόλυτα αναβαθμισμένης εμπειρίας αγορών αποτελεί το πρώτο Grand Μασούτης της Αττικής στην Γλυφάδα, συνολικής επιφάνειας 2.000 τ.μ. που έχει κερδίσει τις εντυπώσεις των καταναλωτών.

Παράλληλα, οι επενδύσεις στις τουριστικές περιοχές αποδίδουν καρπούς καθώς η εταιρεία έχει καταφέρει να εδραιώσει ισχυρή παρουσία στην νησιωτική Ελλάδα μέσα από ένα δυναμικό πλάνο ανάπτυξης, στηρίζοντας παράλληλα τους τοπικούς παραγωγούς και τα τοπικά προϊόντα.

Με στόχο την περαιτέρω αναβάθμιση της αγοραστικής εμπειρίας των καταναλωτών η Δ. Μασούτης επενδύει διαρκώς σε νέα καταστήματα και στην ανακαίνιση των υφιστάμενων, ενώ έχει δημιουργήσει ένα σύγχρονο και user friendly e-shop για να πραγματοποιεί ο καταναλωτής εύκολα και γρήγορα τις αγορές του από την άνεση του σπιτιού του, με όλες τις προσφορές και τα προνόμια που ισχύουν και στα φυσικά καταστήματα.

**μασούτης**  
ΟΙΚΟΝΟΜΙΚΑ ΚΑΙ ΕΛΛΗΝΙΚΑ 

## Live the LAMDA Malls Summer Experience στα Εμπορικά Κέντρα της LAMDA Development

Τα εμπορικά κέντρα της LAMDA Development είναι τόπος συνάντησης για όλη την οικογένεια, συνδυάζοντας shopping, διασκέδαση, σινεμά και γαστρονομία από όλο τον κόσμο. Και τώρα έχετε ακόμα περισσότερους λόγους να επισκεφθείτε τους αγαπημένους σας προορισμούς shopping και να ανακαλύψετε τις καλύτερες εκπτώσεις και προσφορές.

### Shopping & Cinema @ The Mall Athens

Στο The Mall Athens θα βρείτε όλα τα δημοφιλή fashion brands ενώ μπορείτε να συνδυάσετε τη βόλτα σας με φαγητό και μια ταινία στο σινεμά, απολαμβάνοντας μια ολοκληρωμένη εμπειρία ψυχαγωγίας.

### Taste Garden @ Golden Hall

Το Taste Garden επέστρεψε στον καλοκαιρινό κήπο του Golden Hall και σας περιμένει για το πιο γευστικό διάλειμμα της ημέρας! Αγαπημένες γλυκές και αλμυρές γεύσεις αλλά και δροσερά ροφήματα συμπληρώνουν την ιδανική βόλτα για τις καλοκαιρινές σας αγορές.

### We love Sundays @ Designer Outlet Athens

Το open air εκπτώτικό χωριό Designer Outlet Athens προσφέρει επιπλέον εκπτώσεις στις ήδη χαμηλές τιμές. Είναι ανοιχτό κάθε Κυριακή, 11:00-20:00, δίνοντάς σας ευκαιρία για ακόμη περισσότερο shopping.

### While in Thessaloniki, make a stop @ Mediterranean Cosmos

Το Mediterranean Cosmos, το μεγαλύτερο εμπορικό κέντρο της Βόρειας Ελλάδας, μόλις 5km από το αεροδρόμιο, σας περιμένει να ανακαλύψετε τις καλύτερες προσφορές και εκπτώσεις στα αγαπημένα σας brands σε μόδα, ομορφιά, τεχνολογία και διακόσμηση. Όλα τα εμπορικά κέντρα της LAMDA Development θα είναι ανοιχτά και την Κυριακή 14 Ιουλίου για ακόμη περισσότερο shopping, 11:00-20:00.



## Ήξερες ότι...

## Τιο αλάτι "κρύβεται" και στα γλυκά



Προσπαθούμε να αποφύγουμε το περιττό αλάτι που "κρύβεται" σε πολλά αλμυρά τρόφιμα και σνακ, αλλά δεν σκεφτόμαστε ότι και στα γλυκά συχνά υπάρχει αρκετό αλάτι. Πολλά συσκευασμένα τρόφιμα με γλυκιά γεύση έχουν περισσότερο αλάτι από όσο νομίζουμε. Καλό είναι στα συσκευασμένα τρόφιμα να προτιμάμε όσα έχουν περιορισμένο αλάτι, γι' αυτό είναι πολύ χρήσιμο να διαβάζουμε τα συστατικά τους.



## Create, Save, Update: Η Nikon κυκλοφορεί το Nikon Imaging Cloud



Η Nikon κυκλοφορεί το Nikon Imaging Cloud, μια δωρεάν υπηρεσία cloud που προσφέρει ενημερώσεις firmware απευθείας στην κάμερα, καθώς και αποθήκευση εικόνων από την κάμερα σε cloud και αποκλειστικές συνταγές εικόνων.

Για τους φωτογράφους, το Nikon Imaging Cloud είναι μια συναρπαστική νέα πλατφόρμα που διατίθεται δωρεάν στους χρήστες της Nikon και είναι τώρα διαθέσιμη για τη Z6III που κυκλοφόρησε πρόσφατα. Το μόνο που χρειάζεται να κάνουν οι φωτογράφοι είναι να

πραγματοποιήσουν μια σύνδεση

μεταξύ της φωτογραφικής μηχανής και του Nikon Imaging Cloud μία φορά για να απολαμβάνουν, στη συνέχεια, μια σειρά από πλεονεκτήματα για τη ροή εργασιών τους: από άμεση δημιουργία αντιγράφων ασφαλείας των εικόνων και ομαλή μεταφορά σε πλατφόρμες τρίτων, έως αυτοματοποιημένες ενημερώσεις firmware και μοναδικά χρωματικά προφίλ που μπορούν να ληφθούν απευθείας από το cloud στη φωτογραφική μηχανή.

## Good News

### Η Polaroid στηρίζει τους γονείς με μια εκπαιδευτική συνεργασία για την υγεία των ματιών των παιδιών

Η Polaroid στηρίζει τους γονείς με κάθε δυνατό τρόπο, για την προφύλαξη και φροντίδα της υγείας των ματιών των παιδιών τους. Στο πλαίσιο της δέσμευσής της για τη βέλτιστη προστασία των ματιών, η Polaroid συνεργάζεται με την πρώτη εκπαιδευτική πλατφόρμα για γονείς στην Ελλάδα, [«Project Parenting»](#) και παρέχει εκπαιδευτικό υλικό.

Συγκεκριμένα, η Polaroid δημιουργεί σε συνεργασία με τους επαγγελματίες παιδίατρος και ψυχολόγους του «Project Parenting» εκπαιδευτικό υλικό, που καθοδηγεί τους γονείς τόσο με θεωρητική, όσο και με πρακτική γνώση. Σκοπός είναι να προσφέρει στους γονείς υποστήριξη και εμπειριστατωμένες απαντήσεις σε ό,τι αφορά την υγεία των ματιών των παιδιών τους.

Οι θεματικές που καλύπτονται αφορούν την ενημέρωση των γονέων σχετικά με την πρόληψη προβλημάτων όρασης, τον έλεγχο και τη φροντίδα των ματιών, τη σωστή διατροφή των παιδιών για την υγεία των ματιών, την παροχή ψυχολογικής καθοδήγησης για την ενίσχυση της αυτοπεποίθησης των παιδιών που φοράνε γυαλιά οράσεως και δέχονται κριτική συνομηλίκων, αλλά και την κατάρριψη μύθων γύρω από ζητήματα που αφορούν τη χρήση γυαλιών.

**Polaroid**  
eyewear



# Η ανθισμένη... έρημος!



Οξύμωρο αλλά πραγματικό! Η πιο άνυδρη έρημος στον κόσμο καλύφθηκε τις τελευταίες μέρες από ένα μοβ και άσπρο χαλί... και μάλιστα στη μέση του χειμώνα για το νότιο ημισφαίριο!

Η έρημος Ατακάμα βρίσκεται στη Χιλή και η ξαφνική ανθοφορία της οφείλεται στο φαινόμενο Ελ Νίνιο. Λόγω των βροχοπτώσεων η έρημος άνθισε το καταχείμωνο. Γύρω στα 500 είδη φυτών ζουν εκεί, κατά μήκος της δυτικής πλευράς των Άνδεων. Η έκταση αυτή είναι σχεδόν όση η Ελλάδα.

Οι σπόροι και οι βολβοί αυτών των ανθεκτικών ειδών αντέχουν χρόνια ξηρασίας, περιμένοντας να έρθουν οι ζωοδόχες βροχές. Κανονικά, η ανθοφορία εμφανίζεται κατά την περίοδο της άνοιξης, ωστόσο φέτος το φαινόμενο Ελ Νίνιο στον Ειρηνικό, που ευνοεί τις βροχοπτώσεις σε αυτή την περιοχή της Νότιας Αμερικής έφερε την ανατροπή.

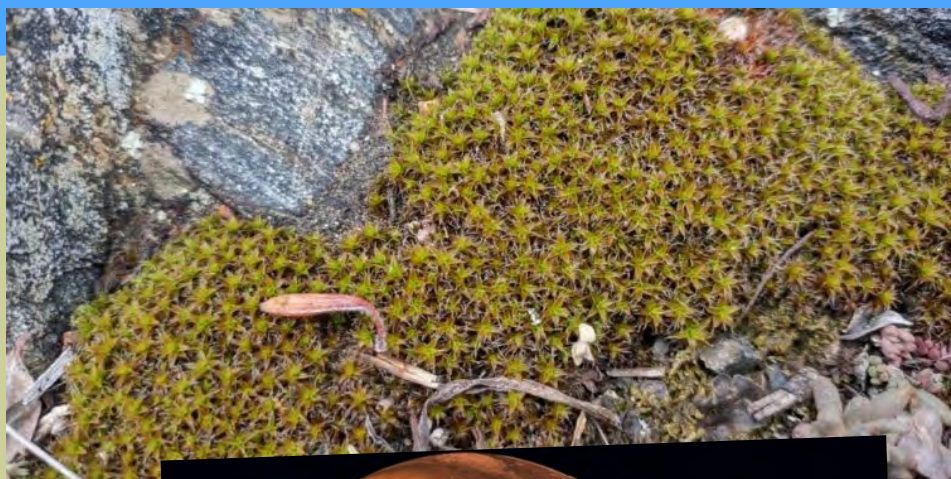
# Το φυτό που θα πρασινίσει τον πλανήτη Άρη!

Δεν είναι κάτι ιδιαίτερο εμφανισιακά, αλλά είναι τόσο ανθεκτικό που εντυπωσιάζει. Είναι το φυτό που θα κυριαρχήσει στον Άρη και θα τον κάνει πράσινο! Πρόκειται για ένα είδος βρύου που αντέχει σχεδόν κάθε δοκιμασία!

Το βρύο *Syntrichia caninervis* φύτεται ακόμα και στην Ανταρκτική, και κατάφερε να επιβιώσει σε συνθήκες που προσομοιώνουν το περιβάλλον του Άρη, σύμφωνα με την ομάδα της Κινεζικής Ακαδημίας Επιστημών.

Το *Syntrichia caninervis* είναι ανθεκτικό... σχεδόν στα πάντα: στην ακραία ξηρασία, την ακτινοβολία και το ψύχος σε θερμοκρασίες δεκάδων βαθμών κάτω από το μηδέν. Οι ερευνητές εκτιμούν ότι αυτό το βρύο είναι πολύτιμο, καθώς θα μπορούσε να αποτελέσει τη βάση για την εγκαθίδρυση και διατήρηση ενός οικοσυστήματος συνεισφέροντας στην παραγωγή οξυγόνου, τη δέσμευση του άνθρακα και τη γονιμότητα του εδάφους.

Επιπρόσθετα, μπορεί να βοηθήσει στις ατμοσφαιρικές, γεωλογικές και οικολογικές διαδικασίες που απαιτούνται για τα ανώτερα φυτά και τα ζώα, και επιτρέπει τη δημιουργία νέων κατοικήσιμων περιβαλλόντων που ευνοούν τη μακροπρόθεσμη ανθρώπινη παρουσία.







# Η ISOMAT «υιοθετεί» μια οικογένεια σε ανάγκη, σε συνεργασία με το Δίκτυο Κοινωνικής Αλληλεγγύης & Αρωγής

Η ISOMAT, στο πλαίσιο της κουλτούρας προσφοράς και αλληλεγγύης και του προγράμματος εταιρικής υπευθυνότητας «ISOMAT από καρδιάς», στηρίζει το αξιόλογο έργο του Δικτύου Κοινωνικής Αλληλεγγύης & Αρωγής (ΔΚΑΑ) και «υιοθετεί» μια οικογένεια που βρίσκεται σε ανάγκη, μέσα από την πρωτοβουλία «Προσφέρω στην Οικογένεια», καλύπτοντας για έναν χρόνο τα έξοδα των μελών της για τα βασικά είδη του σούπερ μάρκετ.

Το πρόγραμμα «Προσφέρω στην Οικογένεια» του ΔΚΑΑ δημιουργήθηκε τοποθετώντας σε προτεραιότητα τον «πυρήνα» της κάθε κοινωνίας, την οικογένεια, και επιδιώκοντας να συμβάλει σε μία καθημερινότητα πιο αισιόδοξη για οικογένειες της χώρας που το έχουν πραγματικά ανάγκη.

Μέσω του προγράμματος δίνεται η δυνατότητα σε οποιαδήποτε επιχείρηση ή πολίτη που το επιθυμεί να «υιοθετήσει» μία οικογένεια σε ανάγκη, καλύπτοντας τα έξοδα για τις καθημερινές της ανάγκες, σε τρόφιμα, είδη πρώτης ανάγκης, μέχρι και για την εκπαίδευση των παιδιών της για έναν χρόνο.



Δίκτυο  
κοινωνικής  
αλληλεγγύης &  
αρωγής

Η **ISOMAT** στηρίζει το έργο του Δικτύου **αναλαμβάνοντας τα έξοδα μιας οικογένειας** σε τρόφιμα και είδη πρώτης ανάγκης για έναν ολόκληρο χρόνο



Ήδη αρκετές επιχειρήσεις έχουν δηλώσει τη συμμετοχή τους στο πρόγραμμα, αναδεικνύοντας τη σημασία της ιδιωτικής πρωτοβουλίας για τη συμβολή στην κοινωνική ευημερία.

Η ISOMAT, προσθέτει στη μακρά αλυσίδα δράσεων προσφοράς και κοινωνικής αλληλεγγύης τη συγκεκριμένη ενέργεια, κάνοντας για άλλη μια φορά πράξη την ευαισθητοποίησή της απέναντι σε συνανθρώπους μας που χρειάζονται στήριξη.





## GREEK SUMMER ADDICT by AVGERINOS COSMETICS

«Ταξίδι» στη μαγεία του ελληνικού καλοκαιριού! Το βραβευμένο vegan ελληνικό brand φυσικών καλλυντικών AVGERINOS COSMETICS παρουσιάζει την ανανεωμένη συλλογή [GREEK SUMMER ADDICT](#) με νέα, ακόμα πιο ελκυστική εμφάνιση και την προσθήκη δύο καινούριων προϊόντων που δεν θα λείπουν από κανένα καλοκαιρινό νεσεσέρ.

Το Plumping Lip Glow, το πολυαναμενόμενο, πρώτο προϊόν περιποίησης χειλιών του brand, χαρίζει σαρκώδη χείλη γεμάτα όγκο και λάμψη. Το vegan αδυνατιστικό λάδι έντονου μαυρίσματος Perfect Tan επιταχύνει το ηλιοκαμένο look, σμιλεύει τη σιλουέτα και τόνει το σώμα με χρυσαφένια glitter λάμψη! Τη συλλογή GREEK SUMMER ADDICT συμπληρώνουν η κρέμα σώματος με glitter Body Glow, το leave-in conditioner για τα μαλλιά με αντηλιακό φίλτρο ενάντια στην ακτινοβολία UV Sun Shield Leave-In Conditioner και το αρωματικό Body Mist – κατάλληλο και για τα μαλλιά – με το signature άρωμα Summer Addict με νότες από βανίλια, κέδρο, καρύδα και περγαμόντο.



## Το «Devil Wears Prada» επανέρχεται μετά από 18 χρόνια!



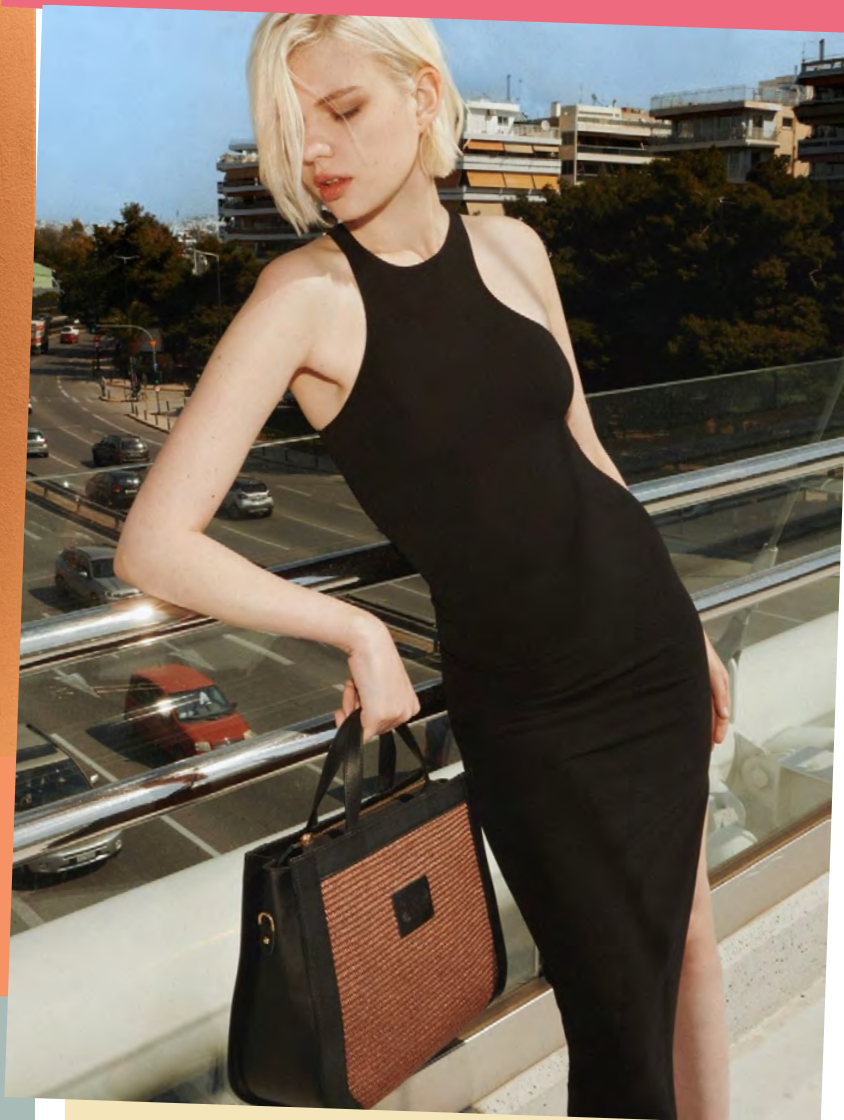
«Ο Διάβολος Φοράει Prada» κάνει comeback και αυτό το νέο έχει προκαλέσει ενθουσιασμό στους απανταχού fan της ταινίας.

Μετά από 18 χρόνια η ομάδα παραγωγής έχει συγκεντρώσει ξανά τους πρωταγωνιστές της πρώτης ταινίας, και λέγεται ότι οι Meryl Streep και Emily Blunt έχουν ήδη συμφωνήσει για τη δεύτερη ταινία. Σύμφωνα με το σενάριο η κάποτε παντοδύναμη Miranda βρίσκεται τώρα στη δύση της καριέρας της και καθώς τα περιοδικά καταρρέουν, εκείνη προσπαθεί να προσαρμοστεί στη νέα εποχή... Και κάπως έτσι η Emily, η οποία έχει μια

επιτυχημένη καριέρα και είναι πια διευθύντρια και η ίδια, θα συναντηθεί ξανά με την πρώην εργοδότηριά της...



**Η νέα συλλογή  
"The Goddess Collection"  
είναι τόσο μοναδική  
όσο εσύ!**



## **Εκπτώσεις στην DUR: Έως και -50% με την αγορά 2 τεμαχίων!**

Η DUR υποδέχεται τις καλοκαιρινές εκπτώσεις με έως και -50% με την αγορά δυο τεμαχίων. Οι προνομιακές τιμές που προσφέρει η DUR γίνονται η αφορμή για ανανέωση της γκαρνταρόμπα και της διάθεσης του ανδρικού κοινού. Για τις καλοκαιρινές εξόδους στην πόλη ή στο νησί η DUR προσφέρει ποιοτικά, άνετα και δροσερά ενδύματα για κάθε στιγμή της ημέρας.

Από casual t-shirts και λινό πουκάμισο έως κομψά παντελόνια και σιλάτα αξεσουάρ, κάθε επιλογή της DUR είναι σχεδιασμένη για να ικανοποιεί τις απαιτήσεις και τις προτιμήσεις των φίλων του brand. Με έντονα καλοκαιρινά χρώματα και μοναδικά patterns τα ενδύματα DUR υπόσχονται την ιδανική εμφάνιση.

Το κοινό μπορεί να επωφεληθεί από τις καλοκαιρινές εκπτώσεις, που είναι διαθέσιμες στα καταστήματα DUR και online στο [www.dur.gr](http://www.dur.gr).

Με τη νέα συλλογή "[The Goddess](#)" από την The Holy Bag, η σύγχρονη γυναίκα καλείται να ανακαλύψει και να εκφράσει τη θεϊκή της πλευρά. Η νέα συλλογή του αγαπημένου μας premium handbag brand The Holy Bag, είναι εμπνευσμένη από την αιώνια θηλυκότητα των θεοτήτων της αρχαιότητας, συνδυάζοντας την πολυτέλεια με την πρακτικότητα, για τη γυναίκα του σήμερα.

Κάθε τσάντα της The Goddess Collection αποτελεί έναν φόρο τιμής στη γυναικεία δυναμικότητα και χάρη, προσφέροντας σε όλες μας ένα κομμάτι πολυτέλειας που αναδεικνύει την προσωπικότητά, επιβεβαιώνοντας ότι κάθε μία από εμάς έχει μια θεά μέσα της. Το μόνο που μένει είναι να ανακαλύψεις τη δική σου!

Ανακάλυψε [ΕΔΩ](#) όλη τη συλλογή The Goddess Collection SS 2024 από την The Holy Bag.



## Το εντυπωσιακό Futuristic Fashion Show by Vassileios Kostetsos στο πλαίσιο του Διεθνούς Πολυσυνοεδρίου Νανοτεχνολογίας "NANOTECHNOLOGY 2024" στη Θεσσαλονίκη



Ο σχεδιαστής Βασίλειος Κωστέτσος μαζί με την Δρ. Βαρβάρα Καραγκιοζάκη ανάμεσα με τα μοντέλα στο Finale του Show

Κωστέτσος. Ο πρωτοπόρος σχεδιαστής συνδύασε την υψηλή ραπτική με τις τεχνολογίες των εκτυπώσιμων φωτοβολταϊκών "OPVS" και "OLED", δημιουργώντας εντυπωσιακά haute couture ρούχα, που είναι ενεργειακά αυτόνομα και φωτίζονται προσδίδοντας λάμψη και σιλ. Οι δημιουργίες του ανέδειξαν τη σύζευξη της τέχνης και της τεχνολογίας, παρουσιάζοντας ένα φουτουριστικό όραμα για τη μόδα που ενσωματώνει καινοτόμες τεχνολογίες.

Στο πλαίσιο του Διεθνούς Συνοεδρίου Νανοτεχνολογίας και Οργανικών Ηλεκτρονικών, η πρώτη Νανοϊατρός στην Ελλάδα, Δρ. Βαρβάρα Καραγκιοζάκη και ο Καθηγητής Νανοτεχνολογίας Δρ. Στέργιος Λογοθετίδης υποδέχθηκαν στον κατάμεστο συνεδριακό χώρο του "Porto Palace Hotel" στη Θεσσαλονίκη κορυφαίους επιστήμονες, ερευνητές και επιχειρηματίες από όλο τον κόσμο, αλλά και πρόσωπα από τον πολιτικό, δημοσιογραφικό και καλλιτεχνικό κόσμο της συμπρωτεύουσας. Το συνέδριο "NANOTECHNOLOGY 2024" περιελάμβανε τρία επιμέρους συνέδρια, δεκάδες εργαστήρια, το Διεθνές Θερινό Σχολείο Νανοτεχνολογίας και Νανοϊατρικής, και τη Διεθνή Έκθεση Προϊόντων Υψηλής Τεχνολογίας "NANOEXPO 2024", όπου παρουσιάζονται εξελίξεις όπως τα φωτοβολταϊκά τρίτης γενιάς και καινοτόμα προϊόντα στον τομέα της ενέργειας και της υγείας και κορυφώθηκε με ένα πρωτοποριακό fashion show από τον καταξιωμένο διεθνή Έλληνα δημιουργό Βασίλειο

## Travel News

### Το Κρουαζιερόπλοιο Costa Fortuna στον Πειραιά

Benvenuti a Costa Fortuna! Αυτό το καλοκαίρι, το πολυτελές Costa Fortuna της Costa Cruises σας σαλπάρει κάθε Παρασκευή μέχρι 13 Σεπτεμβρίου, από Πειραιά για 7ήμερες κρουαζιέρες για Μύκονο, Σαντορίνη, Ηράκλειο, Κω (ή Αλικαρνασσό) και Κωνσταντινούπολη.

Οι κρουαζιέρες περιλαμβάνουν όλα τα φαγητά, απεριόριστη διασκέδαση εν πλω, και Ελληνόφωνο αντιπρόσωπο. Εμπνευσμένο από τα θρυλικά ιταλικά υπερωκεάνια, το Costa Fortuna έχει σχεδιαστεί για να προσφέρει την απόλυτη εμπειρία άνεσης και κομψότητας. Το Costa Fortuna είναι ένα πλωτό θέρετρο που φιλοξενεί μέχρι και 3.470 επιβάτες στις ευρύχωρες καμπίνες του.

Απολαύστε αυθεντικές ιταλικές συνταγές, μεσογειακή και ιαπωνική κουζίνα στα 5 εστιατόρια του κρουαζιερόπλοιο και γευθείτε γνωστά και πρωτότυπα ιταλικά κρασιά και κοκτέιλ στα 10 μπαράκια και σαλόνια του. Διασκεδάστε με τις φαντασμαγορικές θεατρικές παραστάσεις και δοκιμάστε την τύχη σας στο καζίνο. Χαλαρώστε σε μία από τις πισίνες και υδρομασάζ, αναζωογονηθείτε στο κέντρο ευεξίας, ή γυμναστείτε στο γήπεδο πολλαπλών αθλημάτων και στο γυμναστήριο με θέα την θάλασσα. Ακόμη, το Costa Fortuna προσφέρει διασκεδαστικές και διαδραστικές δραστηριότητες στο πολύχρωμο Squok Club που διαθέτει και παιδικό υδροπάρκο. Για περισσότερες πληροφορίες επισκεφτείτε το [www.cruisecosta.gr](http://www.cruisecosta.gr).





# Mojito Party!

Σήμερα είναι η Mojito Day και σας προτείνουμε να οργανώσετε ένα καλοκαιρινό πάρτι με γεύση και άρωμα mojito!



Το δροσιστικό και πολύ δημοφιλές mojito με καταγωγή από την Κούβα έχει ιστορία μεγαλύτερη από 4 αιώνες. Τα υλικά που περιέχει είναι απλά - λίγα φύλλα δυόσμου, lime, ζάχαρη, ρούμι και σόδα.

Πολλοί υποστηρίζουν πως η λέξη "mojito" προέρχεται από το ισπανικό ρήμα mojar ή mojado που σημαίνει «ελαφρώς υγρό». Άλλοι λένε ότι προέρχεται από τη λέξη mojo δηλαδή «κάνω ένα ξόρκι».

## Πάμε να το φτιάξουμε!

### Αυθεντική συνταγή Mojito

Οι ποσότητες που ακολουθούν είναι για ένα κοκτέιλ, οπότε προσαρμόστε ανάλογα!

### Θα χρειαστούμε:

Lime  
8 - 10 φύλλα δυόσμου (μέντας),  
60 ml / 2 oz. Λευκό ρούμι  
2 κ.γ. ζάχαρη  
σόδα

### Πώς γίνεται:

Κόβουμε το lime στη μέση και χρησιμοποιούμε το μισό. Το στύβουμε μέσα στο ποτήρι.

Προσθέτουμε δυο κουταλιές της σούπας λευκή ζάχαρη.

Βάζουμε 8 φύλλα δυόσμου και 60 ml λευκό ρούμι.

Ανακατεύουμε και γεμίζουμε το ποτήρι με πάγο.

Προσθέτουμε λίγη σόδα και... cheers!







Χρήστος Αρφάνης,  
Σκηνοθέτης - Αρθρογράφος

# FLY ME TO THE MOON: Από σήμερα στους κινηματογράφους



Η ταινία FLY ME TO THE MOON σε σκηνοθεσία Greg Berlanti με τους Scarlett Johansson, Channing Tatum, Nick Dillenburg, Anna Garcia, Jim Rash, Noah Robbins, Colin Woodell, Christian Zuber, Donald Elise Watkins, Ray Romano, Woody Harrelson κάνει πρεμιέρα σήμερα Πέμπτη 11 Ιουλίου 2024 στους κινηματογράφους.

Η επίσημη περίληψη της ταινίας, όπως τη διαβάζουμε στην περιγραφή του τρέιλερ είναι η εξής: "Η Kelly Jones (Johansson), το παιδί-θαύμα του marketing, έρχεται για να φτιάξει τη δημόσια εικόνα της NASA και προκαλεί χάος στο ήδη δύσκολο έργο του διευθυντή εκτόξευσης, Cole Davis (Tatum). Μπορεί, όμως, να είναι το μυστικό όπλο που χρειάζεται η NASA για να κερδίσει την κούρσα με τους Ρώσους για το ποιος θα προσεληνωθεί πρώτος. Με τον Πρόεδρο των ΗΠΑ να θεωρεί την αποστολή πολύ σημαντική για να αποτύχει, η Jones λαμβάνει εντολή να οργανώσει μια ψεύτικη, εφεδρική προσελήνωση και η αντίστροφη μέτρηση αρχίζει πραγματικά..."

Τον Μάρτιο του 2022, τα Apple Studios ανακοίνωσαν ότι είχαν αποκτήσει τα δικαιώματα για την παραγωγή μιας ταινίας που διαδραματίζεται στο σκηνικό του Space Race, τότε με τίτλο Project Artemis, για 100 εκατομμύρια δολάρια. Η Scarlett Johansson και ο Chris Evans ανακοινώθηκε επίσης ότι θα πρωταγωνιστήσουν στην



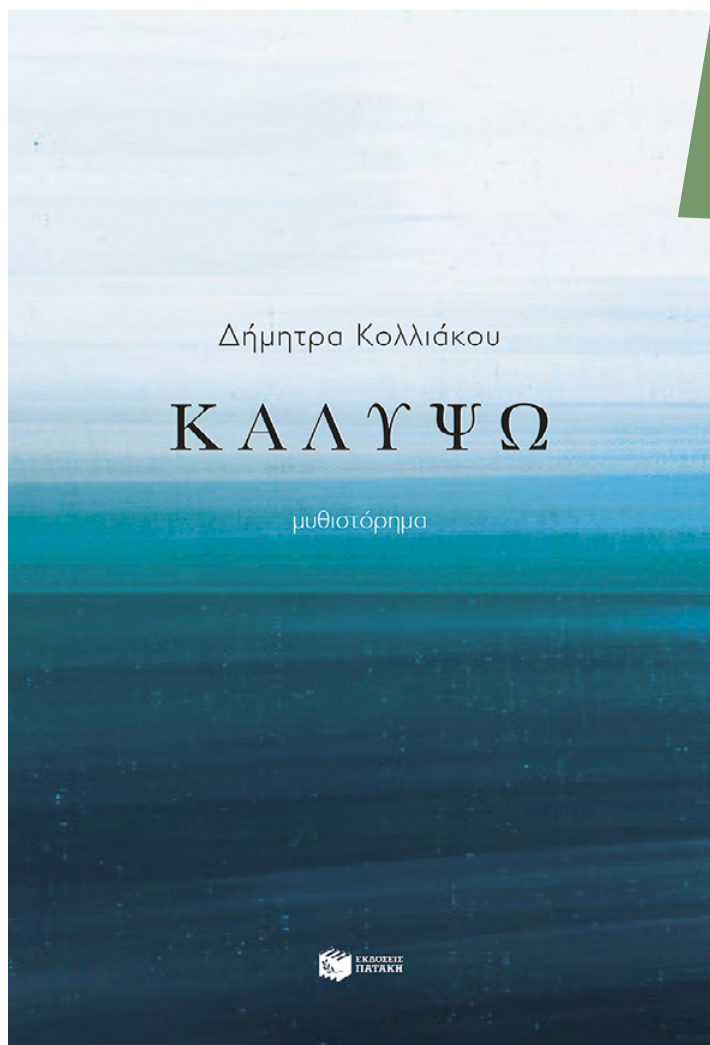
ταινία, με τον Jason Bateman να σκηνοθετεί.

Τον Μάιο, ο Bateman είπε ότι ο τίτλος του έργου από Project Artemis είναι πιθανό να αλλάξει. Όμως τελικά τον επόμενο μήνα αποχώρησε από την παραγωγή, επικαλούμενος δημιουργικές διαφορές με τα Studios και αργότερα αντικαταστάθηκε από τον Greg Berlanti, με την ταινία να αποτελεί την πρώτη του σκηνοθετική προσπάθεια μετά το Love, Simon του 2018.

Η αναζήτηση νέου σκηνοθέτη και η διαθεσιμότητα του Berlanti άλλαξαν το χρονοδιάγραμμα παραγωγής, αναγκάζοντας και τον Evans να εγκαταλείψει επίσης.

Τον Ιούλιο, ο Channing Tatum ξεκίνησε διαπραγματεύσεις για να τον αντικαταστήσει. Τον Σεπτέμβριο, ο Jim Rash εντάχθηκε στο καστ. Οι Ray Romano, Anna Garcia και Woody Harrelson θα προστεθούν τους επόμενους μήνες.





## Καλυψώ

«Αλήθεια λέω» δοκίμασε να την πιέσει. «Υπάρχει κι άλλος κόσμος στο νησί, πέρα απ' τον ξένο». Αλλάζοντας φορά, η Καλυψώ έπιασε να ξετυλίγει το νήμα απ' τον αριστερό καρπό και να το τυλίγει πίσω στο κουβάρι.

«Καλά θα κάνεις να κοιμάσαι περισσότερο» της πέταξε στο τέλος, χωρίς να την κοιτάζει.

«Και να μην ονειρεύεσαι τόσο. Τα πολλά όνειρα βλάπτουν. Κι ας μην ξεχνάμε πως μας βαραίνει και τις δυο μια κούραση αιώνων».

Έχουν περάσει αιώνες από τον απόπλου του Οδυσσέα, κι η Καλυψώ, πιστή στο όνομά της, καλύπτει το νησί της με την ομίχλη των πέπλων της, κρατώντας αθέατο τον κόσμο, απομονώνοντας έτσι και τη Μελάνθη, την τελευταία δούλη που της έχει απομείνει. Ωσπου μια μέρα φτάνει στο νησί ένας ξένος από τη σύγχρονη εποχή. Η άφιξή του θα γίνει αφορμή να ζωντανέψουν μνήμες από το παρελθόν, και να δοκιμαστεί η φιλοξενία αλλοτινών και τωρινών καιρών.

Σιγά σιγά θ' αρχίσει να βλέπει η Μελάνθη αυτά που δεν μπορεί να συγκαλύψει πια η Καλυψώ.

## Ο δολοφόνος στις σελίδες



Μια σειρά φρικτών δολοφονιών συνταράσσει την Αθήνα. Ο τρόπος, ο τόπος και η σκηνοθεσία των εγκλημάτων είναι εμπνευσμένα από τους μεγαλύτερους συγγραφείς αστυνομικής και νουάρ λογοτεχνίας: Αγκαθα Κρίστι, Έντγκαρ Άλαν Πόε, Φρεντ Βαργκάς, Πέτρο Μάρκαρη.

Η αλληλουχία των δολοφονιών δεν είναι τυχαία. Ακολουθεί τη σειρά με την οποία είναι τοποθετημένα τα βιβλία στη βιβλιοθήκη του επιφορτισμένου με τις υποθέσεις αστυνόμου Χριστόφορου Μάρκου.

Κινούμενος ανάμεσα στα μέλη μιας αναγνωστικής λέσχης, έναν νέο συνάδελφο που μοιάζει πολύ καλός για να είναι αληθινός και μια αποτυχημένη σύντομη σχέση του που ψάχνει για εκδίκηση, ο Μάρκου αναζητά τον άορατο δολοφόνο μεταξύ της πραγματικότητας και των σελίδων αγαπημένων του βιβλίων.

Και με κάθε μυθιστόρημα οι νεκροί πολλαπλασιάζονται...



quote of the day

"CHANGE BEFORE YOU HAVE TO."  
Jack Welch

Σήμερα  
γιορτάζουν!

Ευφημία,  
Εύφημος\*, Όλγα

\* Υπάρχουν και άλλες  
ημερομηνίες που γιορτάζει  
αυτό το όνομα.

tip of the day

Real problem is not  
population explosion, but  
what the population is doing.

Radhanath Swami

11 Ιουλίου

- > World Population Day
- > International Essential Oils Day
- > National Swimming Pool Day
- > National Blueberry Muffin Day
- > National Cheer Up the Lonely Day
- > National Mojito Day