



Ο κόσμος γίνεται  
πιο καθαρός,  
γίνεται... blue.

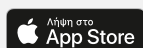


Εδώ και ενάμιση χρόνο, με την ηλεκτροκίνηση,  
η ΔΕΗ έχει αλλάξει τον τρόπο που μετακινούμαστε.

Η ΔΕΗ blue αποτελεί το μεγαλύτερο δίκτυο δημόσια  
προσβάσιμων φορτιστών πανελλαδικά, **ξεπερνώντας  
τα 1.000 σημεία φόρτισης**, με παρουσία σε 45 νομούς.

Οι φορτιστές ΔΕΗ blue χρησιμοποιούν ενέργεια που  
προέρχεται αποκλειστικά από ΑΠΕ, συμβάλλοντας  
σε έναν κόσμο με ακόμα περισσότερη καθαρή ενέργεια  
και σεβασμό στον πλανήτη και στον άνθρωπο.

Κατεβάστε την εφαρμογή ΔΕΗ blue



blue

Το μέλλον  
φορτίζει  
[deiblu.com](http://deiblu.com)



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



**ΚΡΙΣΗ ΗΛΙΚΙΑΣ ή ΕΥΚΑΙΡΙΑ  
ΓΙΑ ΑΝΑΠΤΥΞΗ;**



# Good morning SayYessers!



## Φτιάξε καφέ να στα πω...



Καλημέρα **SayYesser** και καλή εβδομάδα!!!

Είναι Δευτέρα πρωί -καλή ώρα, και έχεις αποφασίσει ότι αυτή την εβδομάδα θα ξεκινήσεις δίαιτα, θα κάνεις γυμναστική και θα τελειώσεις επιτέλους εκείνη την αναφορά που εκκρεμεί εδώ και εβδομάδες. Όμως, ξαφνικά βρίσκεσαι να τρως μια ολόκληρη πίτσα, να χαζεύεις στο YouTube και να αναρωτιέσαι πώς πέρασαν οι ώρες. Συγχαρητήρια! Μόλις βίωσες την ακρασία.

Η ακρασία, ένας όρος που εισήγαγε ο Αριστοτέλης, περιγράφει το φαινόμενο όπου γνωρίζουμε τι είναι σωστό να πράξουμε αλλά, για κάποιο ανεξήγητο λόγο, δεν το κάνουμε. Ας δούμε που βιώνουμε την ακρασία στην καθημερινότητά μας και πώς -μπορεί, να τη νικήσουμε!

### 1. Το Δίλημμα του Μπισκότου

Ας ξεκινήσουμε με ένα απλό παράδειγμα: Έχεις αποφασίσει να τρως πιο υγιεινά. Ξέρεις ότι το μπισκότο σοκολάτας στο ντουλάπι δεν θα βοηθήσει. Όμως, κάθε φορά που περνάς από την κουζίνα, ακούς το μπισκότο να σε φωνάζει.

Τελικά, το μπισκότο νικάει. Αυτή είναι η ακρασία σε όλη της τη δόξα: η σύγκρουση ανάμεσα στη λογική και την επιθυμία, με την επιθυμία να παίρνει τη νίκη.

### 2. Η Τέχνη της Αναβλητικότητας

Η ακρασία δεν περιορίζεται μόνο στις διατροφικές επιλογές. Είσαι στο γραφείο και πρέπει να ολοκληρώσεις μια σημαντική εργασία. Γνωρίζεις πόσο σημαντική είναι και πόσο χρόνο έχεις χάσει ήδη. Ωστόσο, καταλήγεις να τακτοποιείς το γραφείο σου, να φτιάχνεις καφέ και να σπαταλές ώρες στα κοινωνικά δίκτυα.

Η λογική σου ουρλιάζει, αλλά η επιθυμία σου για ευκολία και άμεση ικανοποίηση κερδίζει.

### 3. Η Αρχαία Σοφία του Αριστοτέλη

Ο Αριστοτέλης, ο οποίος δεν είχε TikTok για να του αποσπά την προσοχή, κατάλαβε καλά την ανθρώπινη φύση. Στο έργο του "Ηθικά Νικομάχεια", εξετάζει την ακρασία και διακρίνει δύο τύπους: την ακρασία της αδυναμίας και την ακρασία της παρόρμησης.

Η πρώτη συμβαίνει όταν υποκύπτουμε σε στιγμιαίες αδυναμίες, ενώ η δεύτερη όταν δεν μπορούμε να αντισταθούμε σε ισχυρές παρορμήσεις.





## Πώς να Νικήσουμε την Ακρασία:

Το να νικήσουμε την ακρασία δεν είναι εύκολο, αλλά δεν είναι και ακατόρθωτο. Ο Αριστοτέλης πίστευε ότι η αρετή βρίσκεται στη μέση οδό, ανάμεσα στην υπερβολή και την έλλειψη. Πρακτικά, αυτό σημαίνει να βρούμε ισορροπία στη ζωή μας.

Να αναγνωρίζουμε τις αδυναμίες μας, να βάζουμε ρεαλιστικούς στόχους και να επιτρέπουμε στον εαυτό μας μικρές απολαύσεις χωρίς ενοχές.

**Tip of the Day:** Το Χιούμορ ως Όπλο! Ας μην ξεχνάμε ότι το χιούμορ μπορεί να είναι ένα ισχυρό όπλο ενάντια στην ακρασία. Όταν αναγνωρίζουμε τις αδυναμίες μας και γελάμε με τα λάθη μας, μπορούμε να τα αντιμετωπίσουμε πιο αποτελεσματικά.

Η αυτογνωσία και η αποδοχή της ανθρώπινης φύσης μας βοηθούν να προχωρήσουμε και να γίνουμε καλύτεροι, χωρίς να είμαστε υπερβολικά αυστηροί με τον εαυτό μας.

Συμπερασματικά λοιπόν, η ακρασία είναι μια πανάρχαια και πανανθρώπινη εμπειρία που μας συντροφεύει καθημερινά. Αν και μπορεί να μας κάνει να νιώθουμε απογοήτευση, είναι και μια υπενθύμιση της ανθρώπινης φύσης μας. Με χιούμορ, αυτογνωσία και λίγο αριστοτελική σοφία, μπορούμε να μάθουμε να ζούμε με την ακρασία και, ίσως, κάποιες φορές, να την νικάμε.



Claire Styliara  
Chief of SayYessers



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



# Κρίση ηλικίας ή ευκαιρία για ανάπτυξη;

Είναι ωραίο να βλέπεις πάντα τη θετική πλευρά των πραγμάτων, το ποτήρι μισογεμάτο και τις δυσκολίες ως πιθανές ευκαιρίες που πρέπει να μην χάσεις!



Αν σ' αρέσουν τα παραπάνω συνέχισε να διαβάζεις γιατί έρχονται τα καλά νέα! Αν πλησιάζεις στη μέση ηλικία, χαμογέλα και να θυμάσαι: η μέση ηλικία δεν είναι κρίση, είναι ευκαιρία. Μην την αφήσεις να φύγει!

Σύμφωνα με τα πρόσφατα δεδομένα για τη συναισθηματική εξέλιξη στη μέση ηλικία, που προέρχονται από μια μεγάλης κλίμακας μελέτη που διεξήχθη από το πανεπιστήμιο του Ουλμ στη Γερμανία, μέσα από μια σταθερή διαδικασία επιλογής των στόχων μας μπορούμε να μεγιστοποιήσουμε την ευτυχία μας.





Οι ερευνητές χρησιμοποίησαν την κλίμακα θετικού και αρνητικού συναισθήματος (PANAS) και εξέτασαν περισσότερους από 3.300 ενήλικες ηλικίας από 18 έως 99 ετών. Στόχος τους ήταν να εντοπίσουν αλλαγές στην ευημερία στην ενήλικη ζωή. Ξεκίνησαν, λοιπόν, από την ιδέα ότι η ευτυχία αυξάνεται στη μέση ηλικία και βιώνουμε μεγαλύτερη ικανοποίηση με την πάροδο του χρόνου. Εύλογα όμως θα αναρωτηθεί κανείς γιατί να συμβαίνει αυτό... Η διαδικασία ανάπτυξης σχετίζεται άμεσα με την προτεραιότητα που δίνουμε σε συγκεκριμένους στόχους, που δεν είναι ανέφικτοι, και έτσι καταφέρνουμε να είμαστε πιο ικανοί να ρυθμίζουμε τα αρνητικά συναισθήματα που βιώνουμε συχνά στη ζωή μας. Οι ερευνητές επισημαίνουν ότι παρόλο που η ζωή έχει εμπόδια, δυσκολίες και προκλήσεις μας παρέχει επίσης τη δυνατότητα να εστιάζουμε σε ό,τι είναι σημαντικό για εμάς.

Η κλίμακα Positive And Negative Affect Schedule (PANAS) έχει ένα σημαντικό πλεονέκτημα: ορίζει τις διαθέσεις όχι αποκλειστικά ως θετικές ή αρνητικές αλλά και ως ανεξάρτητες. Τι σημαίνει αυτό; Μπορεί να είσαι πολύ χαρούμενος και ενθουσιασμένος για κάτι, αυτό ωστόσο δεν συνεπάγεται ότι δεν μπορεί να νιώσεις και άγχος ή φόβο. Αλήθεια δεν είναι; Πρόκειται, λοιπόν, για μία ρεαλιστική προσέγγιση της ευημερίας και της ευτυχίας.

Όπως διαπιστώθηκε, πράγματι η ευτυχία βρισκόταν σταθερά σε ανοδική πορεία κατά την ενήλικη ζωή. Βέβαια, στην ηλικία των 70 ετών περίπου, παρατηρήθηκε μια στροφή προς τα κάτω, όμως οι υποκειμενικές αξιολογήσεις για την υγεία έπαιξαν καθοριστικό ρόλο. Αξιοσημείωτο είναι ότι κατά τη διάρκεια της μέσης ηλικίας δεν υπήρξαν ενδείξεις πτώσης της ευημερίας.

Το συμπέρασμα είναι επομένως ότι η μέση ηλικία δεν είναι μια περίοδος κρίσης, αλλά μια περίοδος ευκαιριών για ανάπτυξη. Τονίστηκε ότι κατά τη διάρκεια της μέσης ηλικίας, οι άνθρωποι γίνονται συχνά πιο ώριμοι και απολαμβάνουν την εξέλιξή τους. Επίσης, νιώθουν πληρότητα. Σε κάθε ηλικία, περισσότερο όμως σε μεγαλύτερες, εκείνοι που βαθμολόγησαν την υγεία τους ως κακή παρουσίασαν επίσης χαμηλότερα επίπεδα ψυχολογικής ευεξίας.

### **Ένας μύθος καταρρίπτεται...**

Είναι αλήθεια: η κρίση της μέσης ηλικίας είναι... μύθος. Οι ερευνητές μάλιστα μας προτρέπουν να αναζητήσουμε άλλους παράγοντες -και όχι την ηλικία- για να εξηγήσουμε τα επίπεδα της ευημερίας μας και τότε η πορεία μας προς το αίσθημα της εκπλήρωσης θα γίνει ευκολότερη!



## Ασκήσεις για τη μείωση της αρτηριακής πίεσης



## Τριήμερος δωρεάν δερματολογικός έλεγχος σε τρία Δημοτικά Ιατρεία της Αθήνας

Ο καρκίνος του δέρματος αποτελεί μια από τις πιο συχνές μορφές καρκίνου παγκοσμίως. Η πρόωμη διάγνωσή του σώζει ζωές. Στις 16, 17 και 18 Ιουλίου 2024, από τις 9:00 έως τις 14:00, θα πραγματοποιηθεί δωρεάν δερματολογικός έλεγχος στο 1ο, 2ο και 6ο Δημοτικό Ιατρείο του Δήμου Αθηναίων, με στόχο την έγκαιρη διάγνωση καρκινικών και προκαρκινικών παθήσεων στο δέρμα. Οι δερματολόγοι θα εξετάζουν τους ενδιαφερόμενους, παρέχοντας εξατομικευμένες συμβουλές.

### Πληροφορίες για ραντεβού:

Τρίτη 16 Ιουλίου 2024

2ο Πολυδύναμο Κέντρο - Δημοτικό Ιατρείο, Νέος Κόσμος

Διεύθυνση: Φανοσθένους και Φρειδερίκου Σμιθ

Τηλέφωνο για ραντεβού: 210-9239865

Τετάρτη 17 Ιουλίου 2024

1ο Πολυδύναμο Κέντρο - Δημοτικό Ιατρείο,

Καλφοπούλειο Υγειονομικό Κέντρο

Διεύθυνση: Σόλωνος 78, Αθήνα

Τηλέφωνο για ραντεβού: 210-3626587

Πέμπτη 18 Ιουλίου 2024

6ο Πολυδύναμο Κέντρο - Δημοτικό Ιατρείο - Κυψέλη

Διεύθυνση: Χανίων 4β

Τηλέφωνο: 210-8836200



Ξέρετε ότι υπάρχουν ασκήσεις που μας βοηθάνε να μειώσουμε την αρτηριακή πίεση; Οι αερόβιες ασκήσεις, όπως είναι το περπάτημα και το κολύμπι, συμβάλλουν στη μείωση της αρτηριακής πίεσης.

Ακόμη, οι ασκήσεις μυϊκής ενδυνάμωσης βοηθούν στη μείωση του λίπους και της αρτηριακής πίεσης. Μπορούμε να γυμναζόμαστε με αντιστάσεις ή βαράκια.

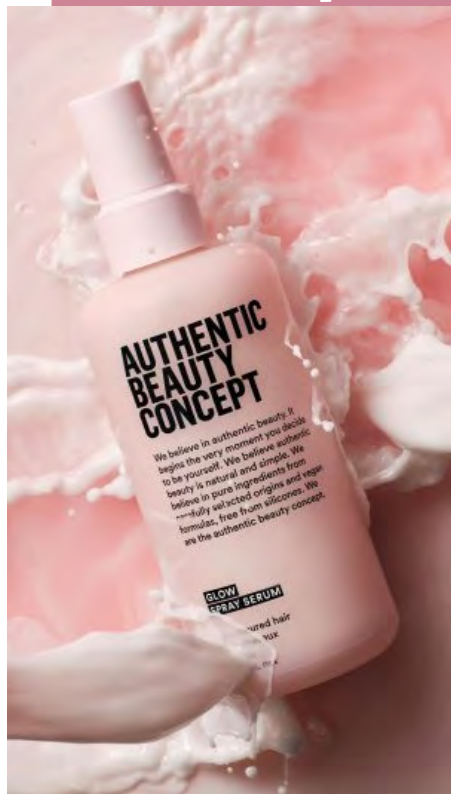
Τέλος, ωφέλιμες για τη μείωση της αρτηριακής πίεσης είναι και οι ισομετρικές ασκήσεις, οι οποίες περιλαμβάνουν κινήσεις όπως η έλξη ή η ώθηση ενός ακίνητου αντικειμένου.

Τα καθίσματα στον τοίχο, οι στατικές προβολές και η σανίδα είναι μερικά παραδείγματα ισομετρικών ασκήσεων που δεν χρειάζονται εξοπλισμό και μπορούμε να τις κάνουμε και στο σπίτι μας.

Γενικά, η σωματική δραστηριότητα μας βοηθάει να βελτιώσουμε την υγεία της καρδιάς μας και να διαχειριστούμε αποτελεσματικά την αρτηριακή πίεση.



## Χαρίστε Λάμψη στα Μαλλιά: Η Authentic Beauty Concept παρουσιάζει το νέο Glow Spray Serum



Η Authentic Beauty Concept παρουσιάζει το Glow Spray Serum, μία νέα προσθήκη στην διακεκριμένη σειρά προϊόντων του brand για την περιποίηση των μαλλιών. Αυτό το καινοτόμο serum αποτελεί απόδειξη της προσήλωσης του brand στο συνδυασμό της αγνότητας και της δραστηριότητας των φυσικών συστατικών με την τελευταία λέξη της τεχνολογίας, με βασικό στόχο να προσφέρει μία μοναδική εμπειρία. Το προϊόν αυτό είναι σχεδιασμένο για όσους εκτιμούν όχι μόνο την ομορφιά των μαλλιών αλλά ενδιαφέρονται και για το περιβάλλον και ενσαρκώνουν την φιλοσοφία «εκεί που η φύση συναντά την επιστήμη».

Ένα ξεχωριστό χαρακτηριστικό του Glow Spray Serum είναι το Booster προστασίας από την υπεριώδη ακτινοβολία. Ενώ προστατεύει τα μαλλιά από τις επιβλαβείς συνέπειες της έκθεσης στην υπεριώδη ακτινοβολία, αυτό το συστατικό ενισχύει επίσης τη φυσική λάμψη των μαλλιών.

Το Glow Spray Serum προσφέρει, ακόμα, προστασία από την θερμότητα μέχρι και τους 230°C, δημιουργώντας πιο ανθεκτικά και υγιή μαλλιά σε κάθε styling.

Βασικά Συστατικά: Κόκκινη Αλγη και Ζυμωμένο Νερό Ανοιχτής Θάλασσας.

Από 1 η Ιουνίου 2024, τα κομμωτήρια της Authentic Beauty Concept παρουσιάζουν το Glow Spray Serum ως μία επέκταση της σειράς «Glow» για βαμμένα μαλλιά, στα πλαίσια της νέας υπηρεσίας Beauty Inside-Out. Το προϊόν προσφέρεται και ως προϊόν λιανικής, δίνοντας στις πελάτισσες την ευκαιρία να μεταφέρουν την επαγγελματική περιποίηση του κομμωτηρίου και στο σπίτι τους.

## Educational

# Clean Beauty Day

Σήμερα είναι η Clean Beauty Day. Τα προϊόντα που υπάρχουν κάτω από την ομπρέλα αυτή έχουν φυσικά συστατικά, και όχι τοξικά. Το Clean Beauty σχετίζεται και με το ethical κομμάτι. Είναι πολύ σημαντική η ηθική με την οποία δημιουργούνται τα προϊόντα, ποια είναι τα συστατικά τους και κατά πόσο είναι φιλικά προς το περιβάλλον. Σε αυτό το πλαίσιο οι ανακυκλώσιμες συσκευασίες αγκαλιάζουν την έννοια του Clean Beauty.

Είναι πολύ χρήσιμο πριν προβούμε σε αγορά προϊόντων ομορφιάς να ενημερωνόμαστε για τα συστατικά και τη δράση τους. Το less is more βρίσκεται στη φιλοσοφία του Clean Beauty. Χρησιμοποιούμε "καθαρά" και αποτελεσματικά προϊόντα που σέβονται τον άνθρωπο και το περιβάλλον χωρίς να κάνουμε υπερβολές. Τα πολυχρηστικά καλλυντικά είναι μια "έξυπνη" επιλογή. Το μήνυμα της ημέρας είναι να επιλέγουμε συνειδητά ακολουθώντας τις προσωπικές μας ηθικές αξίες και να δίνουμε έμφαση στην ποιότητα. Να νοιαζόμαστε έμπρακτα για την υγεία και το περιβάλλον, ώστε να "χτίσουμε" ένα καλύτερο, πιο "καθαρό" μέλλον.





## Η Call Me Queen Dramatic False Lash Effect Mascara έκλεψε τις εντυπώσεις σε εκδήλωση της essence cosmetics στη Θεσσαλονίκη



Με άφθονα χαμόγελα, δώρα, βασιλικές τιάρες και αμέτρητες φωτογραφίες ολοκληρώθηκε η εκδήλωση της essence cosmetics στο Hondos Center, στην Πλατεία Αριστοτέλους, την Παρασκευή 5 Ιουλίου.

Περισσότερα από 500 άτομα επισκέφτηκαν το κατάστημα, γνώρισαν τα προϊόντα της βασικής συλλογής Άνοιξη/Καλοκαίρι 2024 και την πρωταγωνίστρια του event, Call Me Queen Dramatic False Lash Effect Mascara, φωτογραφήθηκαν στο photobooth με τιάρες, χόρεψαν σε ρυθμούς essence και έκαναν την ομορφιά διασκέδαση, όπως είναι άλλωστε και το μοτο της δημοφιλούς μάρκας καλλυντικών.

Η beauty influencer Sonia Th ήταν εκεί για να μοιραστεί τα αγαπημένα της προϊόντα essence cosmetics και τα δικά της καθημερινά μυστικά ομορφιάς, ενώ 2 make-up artists δημιουργούσαν τα πιο λαμπερά και εντυπωσιακά looks στους καλεσμένους. Παράλληλα, όλοι έλαβαν υπέροχα δώρα essence cosmetics και 50 τυχεροί κέρδισαν τη νέα Call Me Queen Dramatic False Lash Effect Mascara, για βλεφαρίδες βασιλικές, με αξεπέραστο όγκο και μήκος.

Η essence cosmetics είναι ένα γερμανικό brand που εδώ και 20 χρόνια έχει αγαπηθεί ιδιαίτερα από το ελληνικό κοινό. Διαμορφώνει νέες τάσεις στον χώρο της ομορφιάς, προσφέροντας καινοτόμα, πολυχρηστικά προϊόντα μακιγιάζ και περιποίησης που προωθούν την ελεύθερη προσωπική έκφραση και τη δημιουργικότητα, ενώ ταυτόχρονα κάνει την ομορφιά προσιτή σε όλους. Αξίζει να σημειωθεί ότι τα προϊόντα essence, που από την πρώτη στιγμή ήταν cruelty-free, είναι πλέον και από 100% vegan συστατικά.

## #trends

### Μήπως ήρθε η ώρα για ένα Feather cut;

Έχεις αδύναμα ή λεπτά και άτονα μαλλιά; Θέλεις μαλλιά με περισσότερο όγκο και κίνηση; Το νέο trend ίσως είναι για σένα! Το Feather cut ταιριάζει σε κάθε μήκος μαλλιών και έχει έντονα layers που αγκαλιάζουν τα χαρακτηριστικά του προσώπου. Τα διαφορετικά μήκη δίνουν όγκο και κίνηση. Το Feather cut πήρε το όνομά του από τα φτερά ενός πουλιού. Σε ένα πουλί, τα φτερά έχουν διαφορετικά μήκη με αποτέλεσμα να χαρίζουν περισσότερη κίνηση και όγκο. Τι λες;





## Το Avocado Café των Aria Hotels ενώνει τις δυνάμεις του με το A Magic Cabinet στη Σύρο



## Η λαμπερή άφιξη του DB.one στη Μύκονο

Το εστιατόριο DB.one άνοιξε τις πόρτες του στον χώρο του ξενοδοχείου Mileo, στο Καλό Λιβάδι της Μυκόνου, και λειτουργεί με μεγάλη επιτυχία, κερδίζοντας τις εντυπώσεις των steak lovers του νησιού.

Η άφιξη του DB.one στη Μύκονο σηματοδοτεί την έναρξη μιας πολλά υποσχόμενης πορείας για το εστιατόριο, το οποίο φιλοδοξεί να γίνει ο αγαπημένος προορισμός των επισκεπτών του νησιού. Ο шеφ του εστιατορίου, Ulash Tunc, και η ταλαντούχα ομάδα του προσφέρουν υψηλής ποιότητας γαστρονομικές δημιουργίες, ενθουσιάζοντας τους λάτρεις των premium cuts. Από τις 7 μ.μ. έως τη 01:00, οι επισκέπτες απολαμβάνουν μια ποικιλία ποιοτικών κρεάτων και fusion επιλογών σε μια άνετη ατμόσφαιρα, συνδυάζοντας την αίγλη του ξενοδοχείου Mileo με την κυκλαδίτικη αύρα του νησιού για μια ολοκληρωμένη εμπειρία διασκέδασης.

Με σταθερή δέσμευση στην ποιότητα και την καινοτομία το DB.one δημιουργεί νέες γαστρονομικές τάσεις και γίνεται η απόλυτη επιλογή για τη βραδινή έξοδο στο νησί της Μυκόνου.

Το Avocado Café, το νέο project των Aria Hotels στο γραφικό λιμάνι της Σύρου, ανοίγει τις πόρτες του στο κοινό, προσφέροντας μια μοναδική εμπειρία καφέ και γαστρονομίας. Σε συνεργασία με το specialty gift boutique [A Magic Cabinet](#) προσκαλεί ντόπιους και επισκέπτες να απολαύσουν μια ποικιλία από αλμυρές και γλυκές επιλογές, καθώς και χειροποίητα και βιολογικά προϊόντα.

Το [Avocado Café](#) συνδυάζει τη νεοκλασική πολυτέλεια με μια μοντέρνα ατμόσφαιρα, δημιουργώντας έναν χώρο που αποπνέει κομψότητα και ζεστασιά. Ακριβώς κάτω από αρχοντικό κατάλυμα Skylight, με θέα το λιμάνι της Σύρου, προσφέρει ένα μοναδικό περιβάλλον όπου οι επισκέπτες μπορούν να απολαύσουν τον καφέ τους με θέα τα σκάφη και το λιμάνι. Χτισμένο το 1873, το κτήριο διατηρεί τις κλασικές αρχιτεκτονικές λεπτομέρειες του, ενώ το εσωτερικό του έχει ανακαινιστεί για να δημιουργηθεί ένας ζεστός και μοντέρνος χώρος, ιδανικός για χαλάρωση ή εργασία.





## Η Lavazza παρουσιάζει τη νέα σειρά Ready To Drink στην Ελλάδα, την κρύα απόλαυση εμπνευσμένη από τις ιταλικές συνταγές καφέ

Η Lavazza, η διεθνούς φήμης οικογενειακή ιταλική εταιρεία καφέ, με μεγάλο ενθουσιασμό λανσάρει τις τελευταίες της δημιουργίες Ready To Drink στην Ελλάδα. Τα νέα κρύα ροφήματα, εμπνευσμένα από τις μοναδικές γεύσεις των ιταλικών συνταγών καφέ, έχουν δημιουργηθεί για να απολαμβάνετε έναν τέλεια φτιαγμένο καφέ σε μια δροσερή εκδοχή.

Είτε προτιμάτε τον κλασικό εσπρέσο είτε έναν κρεμώδη καπουτσίνο, τα Ready to Drink ροφήματα της Lavazza είναι εδώ, συνδυάζοντας την ιταλική τεχνογνωσία με την πιο απολαυστική γεύση καφέ, σε κάθε ποτήρι.

Με κρεμώδη και ιδιαίτερα απαλή υφή για μια ξεχωριστή εμπειρία καφέ, η νέα σειρά Ready To Drink της Lavazza προσφέρει τρεις απολαυστικές παραλλαγές: Τον Caffè Latte, πλούσιο και απαλό, με τις νότες γάλακτος να βρίσκονται σε ισορροπία με τις απαλές πινελιές καφέ, τον Cappuccino, μια αρμονία από νότες σοκολάτας και καφέ με βελούδινη και κρεμώδη υφή και τον Espresso & Milk, έντονο και ταυτόχρονα τολμηρό, με ευχάριστη και ισορροπημένη επίγευση.



## Educational

### Tangry: Μήπως θυμώνεις λόγω κούρασης;



Ο όρος "tangry", που ανακαλύφθηκε πρόσφατα, αποτελείται από τις λέξεις tired και angry. Η κούραση σχετίζεται με την έκφραση θυμού. Το είχατε σκεφτεί; Πόσες φορές δεν αντιδρούμε υπερβολικά σε κάτι που κανονικά δεν μας επηρεάζει καθόλου; Στη Βρετανία πάντως, εννέα στους δέκα ταυτίζονται με αυτό το περίεργο συναίσθημα με έναν στους πέντε να λέει ότι φτάνει σε ακραίες εναλλαγές της διάθεσης και συμπεριφορές που δεν αναγνωρίζει...

#### Τα red flags του tangry

Η υπερβολική αντίδραση σε πράγματα που δεν είναι σημαντικά είναι σημάδι που προδίδει το tangry. Ακόμη, όταν κάποιος παραπονιέται συνεχώς και γκρινιάζει, είναι ανυπόμονος και δεν έχει διάθεση για διάλογο... πολλά καμπανάκια χτυπούν.

#### Πώς εκδηλώνεται

Όταν αυτό το περίεργο συναίσθημα μας εξουσιάζει, δεν μπορούμε να είμαστε συγκεντρωμένοι σε αυτό που θέλουμε ή πρέπει να κάνουμε. Ακόμη, είναι πανεύκολο

να εμπλακούμε σε καβγά, να ξεσπάσουμε σε κάποιον, να φάμε ό,τι (νόστιμο) βρούμε μπροστά μας, να παραμιλάμε και να βρίζουμε (χωρίς προφανή λόγο για τους γύρω μας) και να είμαστε ευσυγκίνητοι. Αυτά σου θυμίζουν κάτι;

## Η Admiral βασικός χορηγός στο «Piraeus Footvolley Stars 2024»

Η Admiral, ως ένα brand που στέκεται πάντα δίπλα στα αθλητικά γεγονότα, αποτέλεσε βασικό χορηγό του "Footvolley Stars 2024", το οποίο διοργανώθηκε από τον Δήμο Πειραιά, στην πλατεία Κοραή το Σαββατοκύριακο 6 και 7 Ιουλίου. Η διοργάνωση προσέλυσε πλήθος κόσμου, φέρνοντας κοντά αγαπημένα αστέρια του ποδοσφαίρου σε έναν μοναδικό συνδυασμό ποδοσφαίρου και βόλεϊ στην άμμο. Το διήμερο γεγονός προσέφερε ένα πλούσιο θέαμα, με τη συμμετοχή διασημοτήτων του αθλήματος όπως οι θρυλικοί Γιωάννη, Luciano de Souza, Leonardo de Jesus, οι οποίοι απέδειξαν ότι η τέχνη τους στο ποδόσφαιρο μεταφράζεται εξίσου εντυπωσιακά και στην άμμο. Επίσης παρακολουθήσαμε τον Ολυμπιονίκη στο Τάε Κβο Ντο, Μιχάλη Μουρούτσο, τον Αρη Σοϊλέδη και τον δημοφιλή τράπερ MC Daddy. Οι θεατές είχαν την ευκαιρία να απολαύσουν μοναδικές επιδόσεις και συναρπαστικούς αγώνες από τους συμμετέχοντες αθλητές, οι οποίοι ενθουσίασαν το κοινό με τις δεξιότητές τους.



## PUMA X Evangelia Platanioti: Τρία λεπτά, μια ολόκληρη ζωή

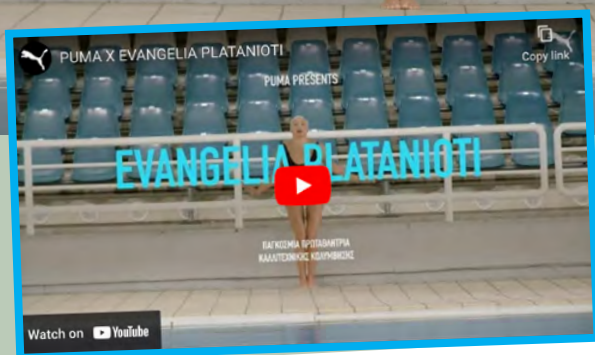


Πόσο διαφορετική αξία μπορεί να έχουν τρία λεπτά για τον καθένα μας; Ο χρόνος και η σημασία του για μια αθλήτρια επιδόσεων είναι το θέμα της νέας ταινίας της PUMA με πρωταγωνίστρια την Παγκόσμια Πρωταθλήτρια Καλλιτεχνικής Κολύμβησης Ευαγγελία Πλατανιώτη, την οποία δημιούργησε και επιμελήθηκε η VALUECOM.

Η βασική δράση εξελίσσεται στην πισίνα και το γυμναστήριο -δύο σημεία εξαιρετικά οικεία για την ίδια- πλαισιωμένα από στιγμιότυπα αγώνων της.

Μέσα από την ταινία, αποκτούμε ένα inside look στο πώς για την Ευαγγελία ο Χρόνος λειτουργεί σε δύο κλίμακες. Από τη μία, τα χρόνια της σκληρής προπόνησης, της εντατικής προετοιμασίας, των επαναλήψεων

και αλλαγών σε κάθε χορογραφία. Από την άλλη, τα τρία λεπτά αφεγιάδιστου συντονισμού και εκπληκτικού θεάματος κάθε εμφάνισής της, που κρίνουν τα πάντα...





## Στο κορυφαίο Αμερικανικό Συνέδριο Πυρηνικής Ιατρικής η ελληνική εταιρεία που πρωτοπορεί στη μάχη κατά του καρκίνου

Στο Αμερικανικό Συνέδριο Πυρηνικής Ιατρικής και Μοριακής Απεικόνισης (SNMMI 2024) που πραγματοποιήθηκε τον περασμένο Ιούνιο (8-11/6/2024) στο Τορόντο του Καναδά, συμμετείχε για πρώτη φορά φέτος η ελληνική εταιρεία παραγωγής ραδιοφαρμάκων ΒΙΟΚΟΣΜΟΣ, ως αποτέλεσμα των εμβληματικών στρατηγικών συνεργασιών που έχει αναπτύξει με πολυεθνικές εταιρείες - κολοσσούς οι οποίες δραστηριοποιούνται στον ίδιο χώρο.

Η εταιρεία που έχει διαγράψει μία σταθερά ανοδική πορεία στα 32 χρόνια λειτουργίας της, πρωτοπορεί στους τομείς της Πυρηνικής Ιατρικής, της Ογκολογίας και της Νευρολογίας, καλύπτοντας με επάρκεια τις ανάγκες σε ραδιοφάρμακα στην Ελλάδα, στην Κύπρο και στα Βαλκάνια. Με δύο υπερσύγχρονες μονάδες παραγωγής υψηλής τεχνολογίας ραδιοφαρμάκων, στο Λαύριο (2003) και τη Χαλκιδική (2019), η ΒΙΟΚΟΣΜΟΣ προμηθεύει με τα προϊόντα της 21 νοσοκομεία της χώρας μας, διαγνωστικά και ακτινοθεραπευτικά κέντρα, ενώ μέσα από αυτά έχουν ωφεληθεί περισσότεροι από 200.000 ασθενείς.

«Η συμμετοχή μας σε ένα Συνέδριο αυτού του βεληνεκού, ανάμεσα στις κορυφαίες εταιρείες του κόσμου αποδεικνύει τη σταθερή πρόοδο που σημειώνει η ΒΙΟΚΟΣΜΟΣ στη νέα εποχή για τη διάγνωση και τη θεραπεία του καρκίνου. Σκοπός της παρουσίας μας, ήταν να έρθουμε σε άμεση επαφή με όλους όσους πρωτοπορούν στον τομέα μας, ώστε κάθε μέρα να μπορούμε να γινόμαστε καλύτεροι. Δέσμευσή μας, άλλωστε, είναι ότι θα συνεχίσουμε μέσα από την έρευνά μας να αναπτύσσουμε νέα φαρμακευτικά προϊόντα που θα συμβάλλουν στη βελτίωση της υγείας των ασθενών», τονίζει ο Άγγελος Παγώνης, Ιδρυτής, Πρόεδρος και Διευθύνων Σύμβουλος της εταιρείας, ο οποίος συμμετείχε στο SNMMI.



## Good News

### Με επιτυχία ολοκληρώθηκε το 2ο Βίκος Πανελλήνιο Πρωτάθλημα Παρακολύμβησης που διοργανώθηκε από την ΕΑΟΜ-ΑμεΑ



Το Φυσικό Μεταλλικό νερό Βίκος υποστήριξε το 2ο Βίκος Πανελλήνιο Πρωτάθλημα Παρακολύμβησης που διοργανώθηκε από την ΕΑΟΜ-ΑμεΑ και πραγματοποιήθηκε στις 15-16 Ιουνίου στο Κλειστό Κολυμβητήριο του ΟΑΚΑ. Το Φυσικό Μεταλλικό νερό Βίκος ενώνει τις δυνάμεις του με την ΕΑΟΜ-ΑμεΑ, στηρίζοντας τους Παραολυμπιονίκες Κολύμβησης Έφη Γκουλή & Δημοσθένη Μιχαλεντζάκη και συνοδεύοντας τους με υπερηφάνεια σε κάθε τους αθλητική εμπειρία. Εξίσου σημαντικό είναι να αναφερθεί και να χειροκροτηθεί η παρουσία όλων των αθλητών στο Πανελλήνιο Πρωτάθλημα Παρακολύμβησης που παίρνοντας μέρος στη διοργάνωση γιόρτασαν τη συμπερίληψη των ατόμων με αναπηρία και εξέφρασαν το όραμα και της ίδιας της εταιρείας για τη δημιουργία ενός περιβάλλοντος που όλοι μπορούν να έχουν συμμετοχή σε αθλητικές διοργανώσεις. Η Ηπειρωτική Βιομηχανία Εμφιαλώσεων, με όχημα το φυσικό μεταλλικό νερό Βίκος, εξακολουθεί να στηρίζει ενεργά τις πρωτοβουλίες που προάγουν τον αθλητισμό και την κοινωνική ένταξη, παραμένοντας αφοσιωμένη στη δημιουργία ευκαιριών για τα άτομα με αναπηρία, δίνοντας έμφαση στη θέληση και τη δύναμή τους.

Μαζί σας  
σε κάθε βουτιά.







# Mini Cherry Cheesecakes!

**National Cherry Day** αύριο (16/7) και πάμε να φτιάξουμε νόστιμα και πανεύκολα ατομικά cheesecakes!

## Θα χρειαστούμε:

- 250 γρ. μπισκότα ολικής άλεσης
- 90 γρ. βούτυρο λιωμένο
- 400 ml κρέμα γάλακτος
- 60 γρ. ζάχαρη άχνη
- 2 κ.γ. χυμό λεμονιού
- 500 γρ. τυρί κρέμα σε θερμοκρασία δωματίου
- 1 μεγάλη κομπόστα κεράσι

## Πώς γίνεται:

- Θρυμματίζουμε τα μπισκότα με τα χέρια μέσα σε βαθύ μπολ.
- Προσθέτουμε το λιωμένο βούτυρο και ανακατεύουμε καλά, ώσπου το μείγμα να μοιάζει με βρεγμένη άμμο.
- Μοιράζουμε το μείγμα σε ποτήρια παγωτού και πιέζουμε με κουτάλι για να πατηθεί και να γίνει η επιφάνεια ομοιόμορφη.
- Με μίξερ χειρός (στη μεσαία ταχύτητα) χτυπάμε την κρέμα γάλακτος με τη ζάχαρη άχνη μέχρι να αφρατέψουν. Προσθέτουμε το τυρί κρέμα και το χυμό λεμονιού και συνεχίζουμε το χτύπημα μέχρι να ομογενοποιηθούν.
- Μοιράζουμε το μείγμα πάνω στις βάσεις μπισκότων και τοποθετούμε στην κατάψυξη (2 ώρες) ή στο ψυγείο (4 ώρες) για να σταθεροποιηθούν.
- Απλώνουμε κομπόστα πάνω σε κάθε μίνι cheesecake και σερβίρουμε.
- Διατηρούνται στο ψυγείο για λίγες μέρες.

### TIP

Γαρνίρουμε με επιπλέον μαρμελάδα κεράσι κατά το σερβίρισμα. Εναλλακτικά, μπορούμε να χρησιμοποιήσουμε και φρέσκα φρούτα.





## Ένα μοναδικό αφιέρωμα στον απόλυτο μάγο του πιάνου Franz Liszt σε Θεσσαλονίκη και Βέροια

Αφιέρωμα στον απόλυτο μάγο του πιάνου **FRANZ LISZT**



• HUNGARIAN FANTASY  
• TOTENTANZ  
• TWO SYMPHONIC POEMS

**Φεστιβάλ Μονής Λαζαριστών**  
Θεσσαλονίκη 20/9 Βέροια 21/9 (Χώρος Τεχνών)

Βύρων Φιδετζής

Παναγιώτης Τροχόπουλος



Για πρώτη φορά σε Θεσσαλονίκη και Βέροια, ένα μοναδικό αφιέρωμα στον απόλυτο μάγο του πιάνου Franz Liszt με τη συμμετοχή της Φιλαρμόνια Ορχήστρας Αθηνών.

Στο πλαίσιο του Φεστιβάλ Μονής Λαζαριστών θα πραγματοποιηθούν δύο ιδιαίτερες συναυλίες με ένα εξαιρετικό πρόγραμμα αποτελούμενο εξ ολοκλήρου από έργα του αθάνατου Ούγγρου μουσουργού.

**20 Σεπτεμβρίου στις 20:30 στη Μονή Λαζαριστών στη Θεσσαλονίκη**

**21 Σεπτεμβρίου στις 20:30 στο Χώρο Τεχνών στη Βέροια**

Θα είναι μάλιστα η πρώτη φορά που

θα ακουστούν από έναν πιανίστα στην ίδια συναυλία τα δύο σπουδαιότερα μικρότερης διάρκειας έργα του συνθέτη: «Ουγγρική Φαντασία» και «Totentanz».

Πρωταγωνιστούν ο υπερβιρτουόζος Παναγιώτης Τροχόπουλος και ο σπουδαίος μαέστρος Βύρωνας Φιδετζής.

Προπώληση εισιτηρίων [εδώ](#).

## "Αίας" του Σοφοκλή στο Θέατρο Βράχων

Ο Μιχάλης Σαράντης ερμηνεύει και τους εννιά ρόλους της τραγωδίας, ενώ ο Απόστολος Χαντζαράς συνομιλεί μαζί του ζωγραφίζοντας, μπροστά στα μάτια των θεατών.

Ο Αίας, ο μεγαλύτερος πολεμιστής στο στρατόπεδο των Ελλήνων, δικαιούται τα όπλα του Αχιλλέα μετά το θάνατό του. Όταν αυτά με δολοπλοκία καταλήγουν στον Οδυσσέα, αποφασίζει να εκδικηθεί. Γίνεται όμως έρμαιο της θεάς Αθηνάς και περίγελος του στρατεύματος των Αργείων. Ατιμασμένος και απεγνωσμένος, αυτοκτονεί.

Συντελεστές:

Μετάφραση: Νίκος Α.

Παναγιωτόπουλος

Σκηνοθεσία: Γιώργος Νανούρης

Ζωγραφική: Απόστολος Χαντζαράς

Σκηνική επιμέλεια- Φωτισμοί:

Γιώργος Νανούρης

Διασκευή - Προσαρμογή Κειμένου:

Γιώργος Νανούρης - Μιχάλης

Σαράντης

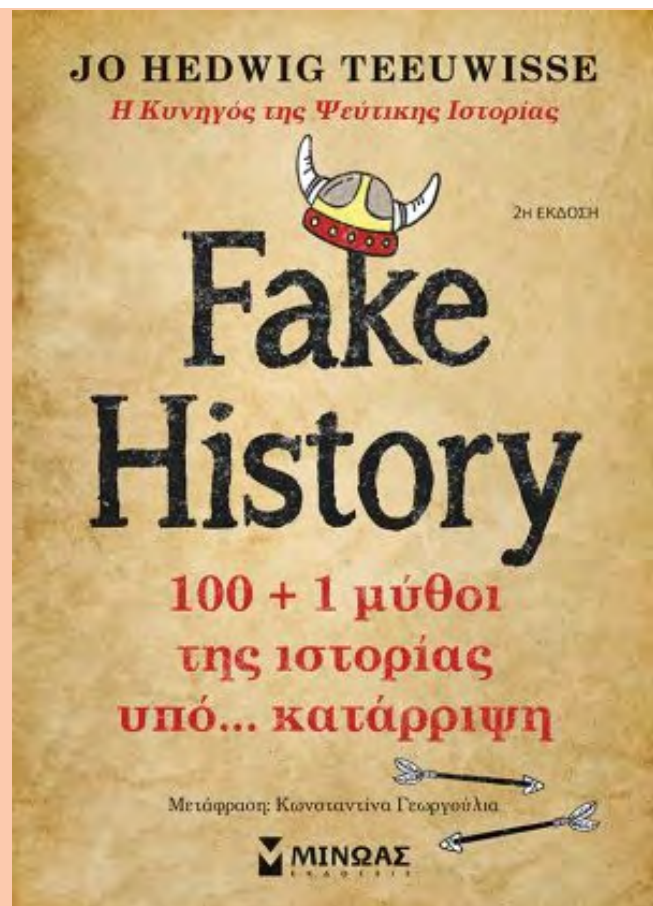
Ερμηνεία: Μιχάλης Σαράντης

Στο πλαίσιο του Φεστιβάλ στη Σκιά των Βράχων.

17 Ιουλίου 2024, 21:30, Θέατρο Βράχων



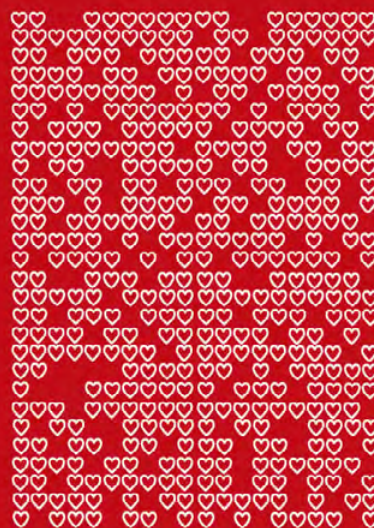
## Όλα για την αγάπη



## Fake History, 100 + 1 μύθοι της ιστορίας υπό... κατάρριψη

Ο Ούγκο Μπος σχεδίασε τις στολές των ναζί;  
Οι άνθρωποι του Μεσαίωνα πίστευαν ότι η Γη είναι επίπεδη;  
Ο Ναπολέων κατέστρεψε τη μύτη της Σφίγγας;  
Σπόιλερ:  
Η απάντηση σε όλες αυτές τις ερωτήσεις είναι «όχι».  
«Ας φάνε παντεσπάνι» είπε η Μαρία Αντουανέτα, όταν ο λαός της Γαλλίας λιμοκτονούσε. Ή μήπως δεν ειπώθηκε ποτέ κάτι τέτοιο; Δεν υπάρχει καμία απόδειξη που να επιβεβαιώνει ότι το γνωστό αυτό απόφθεγμα ανήκει στη γνωστή για τη σπάταλη ζωή βασίλισσα. Πώς δημιουργούνται άραγε οι ψεύτικες ιστορίες, ποια δυναμική έχουν και πόσο εύκολο είναι να τις καταρρίψουμε, μαθαίνοντας την αλήθεια;  
Με παραποιημένες φωτογραφίες, εικόνες που έχουν δημιουργηθεί με τεχνητή νοημοσύνη και ψεύτικους ισχυρισμούς για το παρελθόν που κυκλοφορούν στις ειδήσεις και στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης, το να διαχωρίσει κάποιος τα πραγματικά γεγονότα από τη φαντασία φαίνεται πιο δύσκολο από ποτέ.  
Σε αυτό το συναρπαστικό βιβλίο η συγγραφέας καταρρίπτει 101 μύθους, ώστε να μάθουμε επιτέλους την αλήθεια και να εξοπλιστούμε με τα εργαλεία που θα μας βοηθήσουν να εντοπίσουμε την ψεύτικη ιστορία οπουδήποτε και αν τη συναντήσουμε.

## ΟΛΑ ΓΙΑ ΤΗΝ ΑΓΑΠΗ



## bell hooks

Μετάφραση: Μαρτίνα Ασκητοπούλου

ΜΕΤΑΙΧΜΙΘ

Τι είναι αγάπη;

Στην πατριαρχία η αγάπη εξισώνεται με τη φευγαλέα έλξη ή την απλή τρυφερότητα. Για την bell hooks όμως η αγάπη δεν είναι μόνο ένα συναίσθημα: είναι ένας τρόπος να πράττουμε και να υπάρχουμε.

Με εργαλεία της το φύλο, τη φυλή και την τάξη, η φεμινίστρια συγγραφέας αποδομεί τους μύθους της σύγχρονης κοινωνίας γύρω από την αγάπη και τον έρωτα, διεκδικώντας νέους ορισμούς και παρουσιάζοντας μια καινούργια οπτική που θα οδηγήσει σε μια πιο δίκαιη κοινωνία.

Αντλώντας στοιχεία από την ηθική φιλοσοφία, τη θρησκεία και την ψυχολογία, η bell hooks ασκεί κριτική στον δηκτικό κυνισμό που περιβάλλει τον δημόσιο λόγο σχετικά με την αγάπη.

Στόχος της είναι να αποκαταστήσει το δημόσιο πρόσωπο της αγάπης, μιλώντας με λόγια απλά και κατανοητά, και πάντοτε από μια φεμινιστική σκοπιά.



quote of the day

"FAMILY HUGS HAVE THE MAGICAL POWER TO HEAL AND TO CHEER."

Σήμερα  
γιορτάζουν!

Βλαδίμηρος,  
Κήρυκος, Ιουλίτα

tip of the day

**HAPPINESS IS**



...a big hug  
from a  
small person.

15 Ιουλίου

- › Global Hug Your Kids Day
- › World Youth Skills Day
- › National Clean Beauty Day
- › Social Media Giving Day
- › Blackcurrant Day
- › National I Love Horses Day
- › National Give Something Away Day