

ΛΟΥΞ

Φυσική Ελληνική Απόλαυση



ΧΩΡΙΣ ΠΡΟΣΘΗΚΗ ΖΑΧΑΡΗΣ!

ΧΩΡΙΣ ΣΥΝΤΗΡΗΤΙΚΑ!

ΧΩΡΙΣ ΤΕΧΝΗΤΑ ΓΛΥΚΑΝΤΙΚΑ!

ΧΩΡΙΣ ΑΝΘΡΑΚΙΚΟ!

ΑΠΟΛΑΥΣΗ ΧΩΡΙΣ ΕΝΟΧΕΣ!



ΕΑΡΑ ΠΑΡΑΓΩΓΗ
ΔΙΟΙΚΗΤΗΣΙΑ
ΣΤΗΝ ΕΛΛΑΔΑ

*Ανεξάρτητη καταναλωτική έρευνα, που διεξήχθη από την Circana σε δείγμα 3.200 καταναλωτών στην Ελλάδα.

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

**ΔΕΝ ΘΑ ΣΥΜΒΕΙ ΑΥΤΟ
ΠΟΥ ΦΟΒΑΣΑΙ!**



Good morning SayYessers!



Φτιάξε καφέ να στα πω...



Καλημέρα **SayYesser!!!**

Οι περισσότεροι από εμάς έχουμε ακούσει την κλασική ερώτηση: "Πού βλέπεις τον εαυτό σου σε 10 χρόνια;"

Είναι μια ερώτηση που υποδηλώνει ότι πρέπει να έχουμε ένα σχέδιο, έναν στόχο, μια οπτική για το μέλλον μας. Αλλά τι γίνεται με το τώρα; Τι γίνεται με την απόλαυση της στιγμής, την κατανόηση και την εκτίμηση του παρόντος;

Η κοινωνία μας είναι συχνά προσανατολισμένη προς το μέλλον. Από μικρή ηλικία μας εκπαιδεύουν να σκεφτόμαστε τα επόμενα βήματα: το σχολείο, το πανεπιστήμιο, την καριέρα, τον γάμο, την οικογένεια. Ο χρόνος κυλάει γρήγορα και το να βρισκόμαστε συνεχώς με το μυαλό μας σε αυτά που έρχονται μπορεί να μας κάνει να χάσουμε την ουσία του τώρα.

Η ζωή, ωστόσο, είναι γεμάτη από μικρές στιγμές ευτυχίας και απόλαυσης που συχνά παραβλέπουμε. Ένα φλιτζάνι καφέ με φίλους, ένα χαμόγελο ενός αγαπημένου προσώπου, η μυρωδιά του φρέσκου αέρα μετά τη βροχή. Αυτές είναι οι στιγμές που χτίζουν την ευτυχία μας και μας γεμίζουν ενέργεια και ζωντάνια.

Δεν είναι κακό να έχουμε όνειρα και στόχους για το μέλλον. Το πρόβλημα προκύπτει όταν αυτά τα όνειρα μας απομακρύνουν από την πραγματικότητα του παρόντος.

Η ζωή είναι ένα σύνολο από στιγμές και το να ζούμε μόνο για το αύριο σημαίνει ότι χάνουμε τις ευκαιρίες που μας δίνει το σήμερα.

Tip of the Day: Η Δύναμη του να είσαι παρών στο παρόν! Ξέρεις, υπάρχει μια ιδιαίτερη γοητεία στο να ζεις τη στιγμή, να εστιάζεις στην παρούσα εμπειρία και να απολαμβάνεις τα μικρά θαύματα που συμβαίνουν γύρω σου. Οι σχέσεις γίνονται πιο δυνατές, οι στιγμές πιο έντονες και η ζωή πιο πλούσια. Όταν ζούμε το σήμερα, δεν μας απασχολούν οι ανησυχίες του αύριο. Είμαστε πιο χαρούμενοι, πιο ισορροπημένοι και πιο συνειδητοποιημένοι. Εξάλλου, η ζωή δεν είναι το άθροισμα των χρόνων που περνάμε, αλλά το σύνολο των στιγμών που ζούμε στο παρόν.

Claire Styliara
Chief of SayYessers



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

Δεν θα συμβεί αυτό που φοβάσαι!

Ανησυχούμε για πολλά και διαφορετικά πράγματα. Καθημερινά και πολύ. Οι ανησυχίες μας όμως επαληθεύονται συνήθως; Για θυμηθείτε αυτά για τα οποία ανησυχήσατε το τελευταίο διάστημα...



Η αλήθεια είναι ότι οι ανησυχίες μας στη μεγάλη τους πλειοψηφία ευτυχώς δεν επαληθεύονται. Μήπως, λοιπόν, δεν αξίζει να ανησυχούμε τόσο;

Ενδιαφέροντα και πολύ εντυπωσιακά είναι τα συμπεράσματα ερευνών του Πανεπιστημίου Κορνέλ αναφορικά με τις ανησυχίες των ανθρώπων. Πιο συγκεκριμένα, η μελέτη ακολούθησε ανθρώπους για μεγάλο χρονικό διάστημα με σκοπό να διαπιστωθεί αν γίνονται πραγματικότητα αυτά για τα οποία φοβούνται. Αυτό που διαπιστώθηκε είναι ότι το 85% των ανησυχιών τους τελικά δεν επαληθεύθηκε. Τέλειο; Περιμέντε, υπάρχει και συνέχεια...

Μήπως υποτιμάμε τις δυνατότητές μας;

Από την έρευνα φάνηκε ότι το 15% των ανησυχιών οι οποίες τελικά επαληθεύτηκαν, στο 79% των περιπτώσεων οι άνθρωποι χειρίστηκαν την κατάσταση





Πήραμε το μάθημά μας;

Πάμε πάλι λοιπόν! Σχεδόν όλες οι ανησυχίες που έχουμε δεν θα βγουν αληθινές και όσες βγουν θα μας βρουν ικανότερους από όσο νομίζουμε ώστε να τις αντιμετωπίσουμε. Ουσιαστικά... θα εκπλαγούμε από τον ίδιο μας τον εαυτό! Μην ξεχνάμε ότι πολύ συχνά η ανησυχία μας εστιάζεται στο γεγονός ότι πιστεύουμε πως αν συμβεί κάτι που απευχόμαστε μεν αλλά φοβόμαστε δε, εμείς δεν θα μπορέσουμε να το διαχειριστούμε καθόλου ικανοποιητικά. Μόνο στο 3% των περιπτώσεων, οι ανησυχίες των ανθρώπων αποδεικνύονται βάσιμες. Θα το θυμάσαι;

Το συμπέρασμα είναι ότι χάνουμε χρόνο για να αναλύουμε και να σκεφτόμαστε συνεχώς πράγματα που μας γεμίζουν άγχος άδικα... καθώς τα

περισσότερα από αυτά δεν

πρόκειται να συμβούν. Πες αλήθεια... αυτή η έρευνα θα σε κάνει έστω και λίγο την επόμενη φορά που θα πνίγεται σε μια θάλασσα από ανησυχίες να πεις μήπως μάταια ανησυχώ;

πολύ καλύτερα από όσο περίμεναν. Άρα είχαν υποτιμήσει τον εαυτό τους αναφορικά με τη διαχείριση δύσκολων καταστάσεων. Ενδιαφέρον είναι ότι υποστήριξαν πως έμαθαν και κάτι από την εμπειρία που είχαν. Στο 97% των περιπτώσεων οι άνθρωποι δεν είχαν στην πραγματικότητα κανέναν λόγο να ανησυχούν... Κι όμως βίωναν άγχος, αγωνία και φόβο.

Ήξερες ότι...

Το άγχος αυξάνει τις πιθανότητες εμφάνισης Πάρκινσον στους άνω των 50

Αν νομίζουμε ότι το άγχος δεν επιβαρύνει την υγεία μας, ήρθε πια η ώρα να αναθεωρήσουμε. Σύμφωνα με πρόσφατη μελέτη που δημοσιεύτηκε στο British Journal of General Practice, οι άνω των 50 ετών που αγχώνονται στην καθημερινότητά τους, έχουν περισσότερες πιθανότητες να διαγνωστούν με Πάρκινσον στην πορεία της ζωής τους.

Όταν δεν μπορούμε να διαχειριστούμε το άγχος μας βλάπτουμε την ψυχολογία και την υγεία μας και αυτό δεν πρέπει να το παραβλέπουμε.



Πώς μεγαλώνει η μέρα λόγω της κλιματικής κρίσης

Περάσαμε τα μέσα Ιουλίου και οι ζέστες φυσικά καλά κρατούν. Οι εξαιρετικά υψηλές θερμοκρασίες δυσχεραίνουν την καθημερινότητα πολλών ανθρώπων, σήμερα όμως θα εστιάσουμε σε κάτι άλλο: στη διάρκεια της μέρας, που αυξάνεται εξαιτίας της κλιματικής κρίσης.

Μία νέα μελέτη αποκαλύπτει ότι η κλιματική κρίση κάνει τη διάρκεια της κάθε ημέρας μεγαλύτερη επειδή το λιώσιμο των πολικών πάγων αναδιαμορφώνει τον πλανήτη! Μιλάμε για μια αλλαγή στη διάρκεια που είναι στην κλίμακα των χιλιοστών του δευτερολέπτου. Ωστόσο, αυτή η τόσο μικρή, ανεπαίσθητη για εμάς αλλαγή μπορεί να διαταράξει την πλοήγηση με GPS, τη λειτουργία του διαδικτύου και τις ηλεκτρονικές μας συναλλαγές.

Ας δούμε αναλυτικά πώς συνδέεται η επιμήκυνση της μέρας με την κλιματική κρίση

Το λιώσιμο στρωμάτων πάγου της Γροιλανδίας και της Ανταρκτικής, εξαιτίας της παγκόσμιας υπερθέρμανσης για την οποία ευθύνεται ο άνθρωπος, έχει προκαλέσει την αναδιανομή του νερού το οποίο είναι αποθηκευμένο σε μεγάλα γεωγραφικά πλάτη στους ωκεανούς. Με απλά λόγια, λοιπόν, το νερό στις θάλασσες είναι περισσότερο όσο πιο κοντά στον ισημερινό βρισκόμαστε. Γι' αυτόν τον λόγο η Γη φαίνεται... πιο "πλάγια" επιβραδύνοντας την περιστροφή του πλανήτη και κάνοντας μεγαλύτερη τη μέρα.

Ήξερες ότι...

Το πιο ξηρό σημείο στη Γη βρίσκεται σε μια έκταση περίπου 4850 τετραγωνικών χιλιομέτρων στην Ανταρκτική που έχει ονομαστεί Ξηρές Κοιλιάδες (Dry Valleys). Λόγω των ισχυρών ανέμων που επικρατούν, απομακρύνεται η υγρασία. Στην περιοχή εδώ και 2 εκατομμύρια χρόνια δεν παρατηρούνται βροχοπτώσεις και έτσι υπάρχει μηδενική αύξηση της ποσότητας του νερού...



Μπορεί η Γη να γίνει μωβ;

SAY *yes* & get impressed



Μπορεί να έχει πάρει το αφτί σας ότι η Γη κάποτε ήταν μωβ... Ξέρετε γιατί; Ευθύνονται τα αρχαία μικρόβια!

Έρευνα από τη NASA δείχνει ότι η Γη μπορεί να ήταν μωβ κάποτε λόγω των αρχαίων μικροβίων που λάμβαναν ενέργεια από τον ήλιο χρησιμοποιώντας τη βιταμίνη Α αλδεΐδη, και όχι τη χλωροφύλλη, που είναι η χρωστική που κάνει τα φυτά να φαίνονται πράσινα. Επειδή αυτή η βιταμίνη απορροφά το πράσινο φως που αποτελεί και το μεγαλύτερο μέρος της ενέργειας του ήλιου, αντανάκλα βιολετί και κόκκινο φως, ένας συνδυασμός που θα είχε δώσει στον πλανήτη μια μωβ απόχρωση.

Η Samsung κυκλοφορεί για το brand Galaxy το τραγούδι «Open Always Wins» από τους TOMORROW X TOGETHER



Η Samsung Electronics Co., Ltd. πρόκειται να κυκλοφορήσει ένα νέο single με τίτλο “Open Always Wins” σε συνεργασία με τα είδωλα της K-Pop TOMORROW X TOGETHER (TXT), που αποτελούνται από τους SOOBIN, YEONJUN, BEOMGYU, TAEHYUN και HUENINGKAI. Το νέο τραγούδι του brand κινητών συσκευών Galaxy, παρουσιάστηκε για πρώτη φορά στο Galaxy Unpacked την περασμένη εβδομάδα.

«Είμαστε περήφανοι που συνεργαστήκαμε με τους Πρεσβευτές του Galaxy, TOMORROW X TOGETHER, για να δημιουργήσουμε ένα τραγούδι που συμπυκνώνει αυθεντικά το πνεύμα της ανοιχτότητας», δήλωσε ο Jamie Park, Αντιπρόεδρος και Επικεφαλής του Experience Marketing Group, Mobile eXperience Business της Samsung Electronics. Το κομμάτι ζωντανεύει μέσα από ένα νέο μουσικό βίντεο που συνδυάζει σκηνές από την προετοιμασία των TXT για μια παράσταση, με εμφανίσεις αθλητών της Team Samsung Galaxy, προβάλλοντας τις προσπάθειες και τις προκλήσεις που αντιμετωπίζουν

σε διάφορα αθλήματα. Το νέο single κυκλοφορεί σύντομα σε πολλαπλές μουσικές πλατφόρμες – συμπεριλαμβανομένων των YouTube Music, Spotify, Melon, Genie, Bugs, Flo και Vibe – το συνοδευτικό μουσικό βίντεο θα είναι διαθέσιμο για να το παρακολουθήσουν οι θεατές στο επίσημο κανάλι της Samsung στο YouTube.

Press Room

Ο διάσημος σεφ Nobu Matsuhisa εγκαινίασε επίσημα το Matsuhisa Paros στο Avant Mar Hotel με το παραδοσιακό Sake Ceremony

Με μεγάλη επιτυχία και παρουσία του διάσημου σεφ Nobu Matsuhisa, το Matsuhisa Paros εγκαινίασε επίσημα τις δραστηριότητές του στις 11 Ιουλίου, πραγματοποιώντας το παραδοσιακό Sake Ceremony. Το νέο εστιατόριο, που άνοιξε τις πόρτες του μέσα στο Avant Mar Hotel το καλοκαίρι του 2023, υποδέχθηκε τους επισκέπτες του σε μια βραδιά γεμάτη γεύσεις και χαρά.

Η τελετή Sake, μια αρχαία ιαπωνική παράδοση που περιλαμβάνει το σπάσιμο με ξύλινο σφυρί και το άνοιγμα ενός στρογγυλού καπακιού βαρελιού με σάκε, συμβολίζει την αρμονία και την καλή τύχη. Αυτή η τελετουργία αποτελεί αναπόσπαστο μέρος της επίσημης έναρξης κάθε εστιατορίου Matsuhisa παγκοσμίως.

Κατά τη διάρκεια των επίσημων εγκαινίων, οι καλεσμένοι είχαν την ευκαιρία να απολαύσουν δροσερά καλοκαιρινά cocktails και signature Matsuhisa bites, θαυμάζοντας τη μαγευτική θέα της θάλασσας. Επιπλέον, η τελετή συνδυάστηκε με το Nobu Food Festival, το οποίο πραγματοποιήθηκε για πρώτη φορά στην Πάρο, παρουσία του κορυφαίου σεφ Nobu Matsuhisa.

Το Matsuhisa Paros υπόσχεται να προσφέρει μοναδικές γαστρονομικές εμπειρίες, συνδυάζοντας την παραδοσιακή ιαπωνική κουζίνα με σύγχρονες πινελιές, και καλωσορίζει τους επισκέπτες του σε ένα ταξίδι γεύσεων και πολιτισμού.



ANNA ΑΣΗΜΑΚΟΠΟΥΛΟΥ (GENERAL MANAGER AVANT MAR HOTEL),
ΝΑΤΑΛΙΑ ΣΤΡΑΦΤΗ (DEPUTY CEO, GRIVALIA HOSPITALITY),
ΤΑΣΟΣ ΙΩΑΝΝΙΔΗΣ

Το μενού έχει χαβιάρι!

Σήμερα είναι η μέρα του και είπαμε να μάθουμε περισσότερα γι' αυτό!
Στις 18 Ιουλίου είναι η Caviar Day... Τι (δεν) ξέρετε για το χαβιάρι;



Το χαβιάρι είναι μη γονιμοποιημένα αυγά τα οποία συλλέγονται από την οικογένεια των ψαριών οξύρρυγχων. Το σχήμα του είναι σφαιρικό και το χρώμα του ποικίλει, από jet black μέχρι χακί. Η γεύση του είναι λεπτή και... βουτυρένια. Πολλοί λένε ότι μοιάζει με τη γεύση του φουντουκιού. Λέγεται ότι το πιο καλό χαβιάρι παράγεται στη Ρωσία και το Ιράν, από ψάρια που προέρχονται από την Κασπία και τη Μαύρη Θάλασσα.

Τα είδη οξύρρυγχου που έκαναν διάσημο το χαβιάρι

Ο οξύρρυγχος είναι ένα προϊστορικό γένος ψαριών το οποίο πρωτοεμφανίστηκε πριν από 250 εκατομμύρια χρόνια! Κατάφεραν να επιβιώσουν 24 είδη του. Η Beluga, η Osetra και η Sevruga έκαναν διάσημο το χαβιάρι. Η Beluga θεωρούνταν η καλύτερη χάρη στη σπανιότητα και το μέγεθος.

Το χαβιάρι αξιολογείται από το μέγεθος των αυγών και την υφή τους. Ειδικότερα, όσο πιο μεγάλα και σφιχτά είναι και όσο πιο ωραία σπάνε τόσο περισσότερο εκτιμώνται. Το πού και το πώς μεγαλώνουν τα ψάρια μπορεί να επηρεάσει θετικά ή αρνητικά τη γεύση και το άρωμα των

αυγών τους. Τα ανοιχτόχρωμα χαβιάρια είναι πιο σπάνια και πιο ακριβά από τα σκουρόχρωμα, αν και το χρώμα δεν επηρεάζει τη γεύση.



Για ψαγμένους...

Το Masago δεν είναι χαβιάρι!

Το Masago είναι η ιαπωνική λέξη για τα αυγά του ψαριού καπελάνος. Όμως πολλές φορές ακούμε να αναφέρονται σε αυτό ως χαβιάρι Masago. Αυτό είναι λάθος γιατί το χαβιάρι προέρχεται από άλλο είδος ψαριού. Το Masago αποτελεί ένα αγαπημένο υλικό της ιαπωνικής κουζίνας. Η γεύση του έχει κάτι από ωκεανό! Είναι αλμυρό, έχει έντονο άρωμα και γεύση ιωδίου, και είναι ελαφρώς τραγανό.

ΠΑΠΟΥΤΣΑΝΗΣ: Νέα ολοκληρωμένη σειρά Aromatics NutriCare με πλούσια, κρεμώδη σύνθεση και ακαταμάχητα αρώματα

Η νέα ολοκληρωμένη σειρά Aromatics NutriCare της Παπουτσάνης, με την κρεμώδη, πλούσια ενυδατική της σύνθεση και τον ακαταμάχητο συνδυασμό αρωμάτων που διαρκούν όλη μέρα, χαρίζει στο δέρμα απαλή και βελούδινη υφή, ενώ παράλληλα εξασφαλίζει ήπιο καθαρισμό της επιδερμίδας. Η νέα vegan σειρά αποτελείται από 3 ξεχωριστά αφρόλουτρα και 2 απολαυστικά body lotion και χάρη στην τεχνολογία NutriCare, ένα συνδυασμό Νιασιναμίδης και Βιταμίνης Ε, δρα πολυεπίπεδα για την επιδερμίδα, ενισχύοντας τη φυσική της υγρασία.

Η νέα ολοκληρωμένη σειρά Aromatics NutriCare περιλαμβάνει τα εξής προϊόντα:

Coconut Crush & Warm Vanilla Αφρόλουτρο 600ml & Body Lotion 200ml Vegan αφρόλουτρο και body lotion με πλούσια περιποιητική σύνθεση και ακαταμάχητο συνδυασμό αρωμάτων Καρύδας και Ζεστής Βανίλιας, ενισχυμένα με έλαιο καρύδας που ενυδατώνει την επιδερμίδα σε βάθος και αφήνει το δέρμα λείο και απαλό.

Luminous Argan Oil Αφρόλουτρο 600ml & Body Lotion 200ml Vegan αφρόλουτρο και body lotion με πλούσια κρεμώδη σύνθεση και έλαιο argan, που χάρη στην υψηλή περιεκτικότητά του σε λιπαρά οξέα, συμβάλλει στην πρόληψη απώλειας νερού από το δέρμα, διατηρώντας το απαλό και ενυδατωμένο.

Sweet Almond & Orange Blossom Αφρόλουτρο 600ml Vegan αφρόλουτρο με κρεμώδη, πλούσια ενυδατική σύνθεση και μεθυστικό άρωμα, με νότες από Άνθη Πορτοκαλιάς και Αμύγδαλο, ενισχυμένο με έλαιο αμυγδαλού, το οποίο περιποιείται την επιδερμίδα και χαρίζει βελούδινη αίσθηση ενυδάτωσης.



Good News

ΜΚΣ ΔΕΣΜΟΣ & Charles Antetokounmpo Family Foundation CAFF διοργάνωσαν εκδήλωση υποστήριξης για οικονομικά ευάλωτες οικογένειες



Το ΜΚΣ ΔΕΣΜΟΣ ένωσε δυνάμεις με το Charles Antetokounmpo Family Foundation CAFF και διοργάνωσε το 1ο CAFF FAMILY DAY X DESMOS στις 10 Ιουλίου 2024. Η εκδήλωση πραγματοποιήθηκε στο κλειστό γήπεδο Μπάσκετ Ζωγράφου με στόχο τη στήριξη οικονομικά ευάλωτων οικογενειών αλλά και την προσφορά ενός απογεύματος ξεγνοιασιάς και ψυχαγωγίας για μικρούς και μεγάλους.

Ο Δεσμός συνεργάστηκε με οργανώσεις που υποστηρίζουν ευάλωτες οικογένειες όπως την ActionAid, την Emphasis Non-Profit, την Κιβωτό του Κόσμου, το Melissa Network και το Κέντρο Στήριξης Παιδιού και Οικογένειας των Παιδικών Χωριών SOS. Συνολικά 75 οικογένειες, 150 ενήλικες και 97 παιδιά ήταν οι επίτιμοι καλεσμένοι μας για τους οποίους εξασφάλισαν την μετάβαση προς και από την εκδήλωση και ετοίμασαν πακέτα βοήθειας με είδη αξίας άνω των 500€ για το κάθε νοικοκυριό και τσάντες με δώρα για το κάθε παιδί!

Οι μικροί μας φίλοι είχαν την ευκαιρία να συμμετέχουν σε ψυχαγωγικές και καλλιτεχνικές δραστηριότητες και να παίξουν μπάσκετ με τη βοήθεια προπονητών από το CAFF ACADEMY αλλά και με όλα τα αδέρφια Αντετοκούμπο τον Γιάννη, τον Θανάση, τον Κώστα, τον Αλέξ και τον Φράνσις. Οι χαρούμενες φωνές και τα γέλια τους γέμισαν το γήπεδο, δημιουργώντας μια ζεστή και ενθουσιώδη ατμόσφαιρα.



Κρέμες Σώματος Neutrogena® Η δύναμη της απόλυτης ενυδάτωσης

Με την άφιξη του καλοκαιριού, η φροντίδα της επιδερμίδας μας γίνεται πιο απαραίτητη από ποτέ. Το χλώριο της πισίνας, το αλάτι της θάλασσας και η έκθεση στον ήλιο απειλούν την ενυδάτωση και τότε είναι που η ξηρότητα του δέρματος κάνει την εμφάνισή της. Οι περιοχές που επηρεάζονται περισσότερο είναι τα χέρια και τα πόδια. Όμως, γιατί είναι τόσο σημαντική η ενυδάτωση; «Η ενυδατωμένη επιδερμίδα είναι ορατά νεότερη και πιο φωτεινή. Επιπλέον, η καλή ενυδάτωση μειώνει τα συμπτώματα που έχει το ξηρό δέρμα, όπως η αίσθηση τραβήγματος, και διατηρεί την υγρασία του δέρματος», αναφέρει η Dr. Natalia Jiménez, Δερματολόγος και Επιστημονική Συνεργάτιδα του Skin Health Lab της Neutrogena®.

Όπως και με τη φροντίδα του προσώπου, είναι απαραίτητο να διατηρούμε μια σωστή ρουτίνα φροντίδας της επιδερμίδας του σώματος. Η απολέπιση, η αντηλιακή προστασία και η ενυδάτωση είναι τα βασικά της χαρακτηριστικά. Η Neutrogena® γίνεται σύμμαχός μας, για να διατηρήσουμε το δέρμα μας ενυδατωμένο μέσω των γνωστών της κρεμών σώματος, κατάλληλων για όλους τους τύπους δέρματος και τις ανάγκες τους.

Η Neutrogena® προσφέρει τώρα νέες κι ανανεωμένες συνθέσεις, που θα απογειώσουν την εμπειρία της ενυδάτωσης! Είναι κατάλληλες για κάθε τύπο δέρματος και παρέχουν ενυδάτωση 72 ωρών, ενώ πλέον διατίθενται σε ανακυκλώσιμη συσκευασία.

Περπατήστε με στιλ, χάρη στη νέα συλλογή Jewel Sandals της Gioseppo



Η Gioseppo παρουσιάζει με υπερηφάνεια την τελευταία της συλλογή Jewel Sandals, μια εκθαμβωτική μείξη πολυτελούς στιλ και κορυφιαίας άνεσης, σχεδιασμένη για να απογειώσει την γκαρνταρόμπα σας.

Η συλλογή Jewel Sandals της Gioseppo είναι μια πραγματική απόδειξη του πολυτελούς σχεδιασμού και της σχολαστικής δεξιοτεχνίας.

Κάθε ζευγάρι είναι κατασκευασμένο από κορυφαίο φυσικό δέρμα και στολισμένο με εντυπωσιακά διακοσμητικά στοιχεία, όπως λαμπερές πέτρες, αστραφτερά κοσμήματα και φίνες μεταλλικές πινελιές.

Αυτές οι εντυπωσιακές λεπτομέρειες προσθέτουν μια εκλεπτυσμένη αισθητική, ιδανική για να κάνετε μια δήλωση.



Ποιες θεραπείες προσώπου επιλέγει η Δερματολόγος πριν από τις διακοπές;



Αν θέλετε να είναι το δέρμα σας φωτεινό και ενυδατωμένο, νεανικό, λείο και σφριγηλό -με δυο λόγια στα καλύτερά του- φέτος το καλοκαίρι, αυτό το sneak peek στην ατζέντα της δερματολόγου αποκαλύπτει τις αγαπημένες της θεραπείες. Ε, κάτι παραπάνω ξέρε!



Ήλιος, θάλασσα και δροσερό μελτέμι... Όλα αυτά που κάνουν τις διακοπές μας ξεχωριστές, ευθύνονται παράλληλα για ένα σωρό προβλήματα στο δέρμα: θαμπάδα, καινούργιες μικρές γραμμές και ρυτίδες, αφυδάτωση, τραχύτητα και καφέ κηλίδες που μπορεί να μας ταλαιπωρούν για πολλούς μήνες μετά το τέλος του καλοκαιριού. «Όλα τα παραπάνω προβλήματα του δέρματος σχετίζονται άμεσα με την έκθεση στον ήλιο, τον ζεστό αέρα και τη φωτογήρανση», σχολιάζει η Δρ. [Αμαλία Τσιατούρα, Δερματολόγος – Αφροδισιολόγος και Επιστημονική Διευθύντρια της Cosmetic Derma Medicine](#). «Η τακτική χρήση αντηλιακού και η αποφυγή της έκθεσης στον ήλιο τις πιο θερμές ώρες της ημέρας, το ξέπλυμα του δέρματος με γλυκό νερό μετά τη θάλασσα και η τακτική ενυδάτωση είναι απαραίτητα και βοηθούν. Ωστόσο υπάρχουν θεραπείες στο ιατρείο, όπως είναι το botox, η

μεσοθεραπεία, τα πολυνουκλεοτίδια, τα skin και eye boosters, που εφαρμόζονται πριν από τις διακοπές και χαρίζουν φωτεινό και λείο δέρμα, ενυδατωμένο και σφριγηλό, ενώ παράλληλα προλαμβάνουν τον σχηματισμό νέων ρυτίδων και τη φωτογήρανση».

«Είναι οι ενέσιμες θεραπείες κατάλληλες για το καλοκαίρι;»

Αυτή είναι η επόμενη λογική ερώτηση και απορία πολλών από εμάς! «Και βέβαια είναι. Κάποιες, όπως η βοτουλινική τοξίνη, δεν έχουν εποχικότητα και μπορούν να εφαρμοστούν οποτεδήποτε. Άλλες, όπως είναι οι μεσοθεραπείες και τα boosters, είναι ακόμη πιο πολύτιμες πριν από τις διακοπές γιατί ενισχύουν το δέρμα όταν το



έχει περισσότερο ανάγκη και προλαμβάνουν τις φθορές», απαντά η Δρ. Τσιατούρα.

Ποιες είναι, λοιπόν, οι top ενέσιμες θεραπείες για το καλοκαίρι και τι προσφέρουν στο δέρμα μας;

Βotox για πρόληψη και λείανση των ρυτίδων: Το botox είναι μια από τις πιο δημοφιλείς θεραπείες για την πρόληψη και μείωση των ρυτίδων, ιδιαίτερα γύρω από τα μάτια και το μέτωπο. Ειδικά το καλοκαίρι, η έντονη ηλιακή ακτινοβολία μπορεί να προκαλέσει σύσπαση των μυών του προσώπου, συμβάλλοντας στη δημιουργία καινούργιων ρυτίδων: σκεφτείτε πώς μισοκλείνουμε τα μάτια και συσπάμε αυθόρμητα το μέτωπο για να προστατευτούμε από το λαμπερό φως του ήλιου και την αντηλιά! «Κατά τους καλοκαιρινούς μήνες, η αυξημένη ηλιοφάνεια οδηγεί σε έντονη σύσπαση των μυών στο άνω τμήμα του προσώπου με αποτέλεσμα το «σπάσιμο» του δέρματος. Με την εφαρμογή βοτουλινικής τοξίνης στο μέτωπο, το μεσόφρυο και το πλάι των ματιών, η μυϊκή δραστηριότητα στην περιοχή μειώνεται, προλαμβάνοντας τη δημιουργία νέων ρυτίδων και διατηρώντας το δέρμα λείο και νεανικό», εξηγεί η Δρ. Τσιατούρα.

Skin boosters για αναζωογόνηση και φωτεινότητα:

Τα skin boosters ανήκουν στις θεραπείες βιοδιέγερσης (biostimulation) του δέρματος που δρουν σε βάθος ενισχύοντας τη φυσική παραγωγή ελαστίνης και κολλαγόνου, βελτιώνοντας την υφή και τη σφριγηλότητά του. «Τα skin boosters, όπως και η μεσοθεραπεία, προσφέρουν βαθιά ενυδάτωση και ενισχύουν τον προστατευτικό φραγμό του δέρματος, προλαμβάνοντας την αφυδάτωση που προκαλείται από την έκθεση στη θάλασσα, τον θερμό αέρα και τον ήλιο. Αυτές οι θεραπείες όχι μόνο βελτιώνουν την εμφάνιση της επιδερμίδας αλλά

και την προφυλάσσουν από τη φθορά που προκαλείται από τους εξωτερικούς παράγοντες», τονίζει η Δρ. Τσιατούρα.

Eye boosters για ενυδάτωση και μείωση των οιδημάτων κάτω από τα μάτια:

Η ευαίσθητη περιοχή των ματιών είναι συχνά η πρώτη που δείχνει σημάδια κούρασης και γήρανσης και τώρα το καλοκαίρι, με την έντονη ηλιοφάνεια και τον ζεστό αέρα, ταλαιπωρείται περισσότερο. «Τα eye boosters περιλαμβάνονται στις θεραπείες που προτείνουμε

για το καλοκαίρι, πριν από τις διακοπές. Προσφέρουν βαθιά ενυδάτωση στην ευαίσθητη περιοχή γύρω από τα μάτια, μειώνοντας τις λεπτές γραμμές και τα οιδήματα που συνδέονται με την κατακράτηση υγρών εξαιτίας των υψηλών θερμοκρασιών και της αυξημένης κατανάλωσης αλκοολούχων ροφημάτων», εξηγεί η δερματολόγος.

Μεσοθεραπεία με πολυνουκλεοτίδια για ενυδάτωση και ενίσχυση της ελαστικότητας του δέρματος:

Η μεσοθεραπεία είναι η all time classic θεραπεία για συνολική αναζωογόνηση της επιδερμίδας και είναι ιδανική επιλογή πριν από τις καλοκαιρινές διακοπές. «Η μεσοθεραπεία με πολυνουκλεοτίδια είναι από τις πιο εξελιγμένες και ενισχυμένες ενέσιμες θεραπείες που διαθέτουμε σήμερα στα ιατρεία. Δρα σε μεγαλύτερο βάθος, αντιμετωπίζοντας και προλαμβάνοντας τις φθορές της φωτογήρανσης, ενυδατώνοντας και αυξάνοντας την ελαστικότητα και τη φωτεινότητα του δέρματος», σχολιάζει η Δρ. Τσιατούρα. «Πρόκειται για μία θεραπεία που επιλέγω και η ίδια πριν από τις διακοπές και που συνδυάζω με βοτουλινική τοξίνη ώστε να προστατέψω το δέρμα μου από τον σχηματισμό νέων, μικρών ρυτίδων», συμπληρώνει.

«Πόσες ημέρες πριν από τις διακοπές μπορώ να κάνω τις παραπάνω ενέσιμες θεραπείες;»

Ιδανικά, απαντά η Δρ. Τσιατούρα, τουλάχιστον δύο εβδομάδες πριν ώστε να έχουν τον χρόνο να δράσουν και να είναι ορατό το αποτέλεσμα. «Ωστόσο, ακόμη και λίγες ημέρες πριν την έκθεση στον έντονο ήλιο, όλες οι παραπάνω θεραπείες ενισχύουν και ενυδατώνουν το δέρμα. Σε συνδυασμό με το αντηλιακό, που πρέπει να φοράμε ανελλιπώς και να ανανεώνουμε πολλές φορές μέσα στη μέρα, δρουν προστατευτικά απέναντι στη φωτογήρανση και τις ορατές φθορές που προκαλεί», συμπληρώνει.



"Climate Action Weekend" από την HP Hellas

Στο πλαίσιο της Βιωσιμότητας, η HP Hellas συνεχίζει τη στρατηγική της συνεργασία με το Πολιτιστικό Ίδρυμα Χατζηγάκη. Η δράση ξεκίνησε ως μέλος της αποστολής #LeaveNoLitter ως μέρος της προσπάθειας Παγκόσμιας Ακτογραμμής και Κοινοτικού Καθαρισμού του 2024.

Η Διεθνής Ένωση για τη Διατήρηση της Φύσης εκτιμά ότι 20 εκατομμύρια τόνοι πλαστικών απορριμμάτων καταλήγουν στο περιβάλλον κάθε χρόνο, θέτοντας κινδύνους τόσο για τον άνθρωπο όσο και για την άγρια ζωή.

Κάθε χρόνο, υπάλληλοι της HP από όλο τον κόσμο συγκεντρώνονται για να μαζέψουν τα απορρίμματα και να αντιμετωπίσουν αυτό το πρόβλημα στις ακτές τους και στις κοινότητές τους.

Η δέσμευση της εταιρίας, στην εκπαίδευση για την προστασία του περιβάλλοντος και την ισχυρή συνεργασία για την προστασία αυτού, έγινε πράξη στις 13 Ιουλίου, όπου εργαζόμενοι της HP, εκπρόσωποι ΔΣ και εθελοντές του Ίδρυματος Χατζηγάκη και ωφελούμενοι του Σωματείου Αποκατάστασης και Ειδικής Αγωγής Ατόμων με Αναπηρία "Παναγία Ευαγγελίστρια" και του Πανελληνίου Συλλόγου Προσαρμοσμένων Δραστηριοτήτων "ΑΛΜΑ", συμμετείχαν στον καθαρισμό της παραλίας Bikini στον Άλιμο. Οι συμμετέχοντες με ιδιαίτερη χαρά και αισιοδοξία συμμετείχαν στη δράση και ένωσαν τις δυνάμεις τους για ένα βιώσιμο μέλλον και ένα καθαρότερο περιβάλλον, συλλέγοντας 24 κιλά απορριμμάτων.

Ο Νίκος Χρηστάκης, Managing Director της HP Ελλάδος και Κύπρου, δήλωσε για αυτή τη πρωτοβουλία: «Στην HP, αναγνωρίζουμε τη σημασία της προσφοράς στις κοινότητες στις οποίες δραστηριοποιούμαστε και στο περιβάλλον που μοιραζόμαστε. Η πρωτοβουλία μας για τον καθαρισμό περιοχών αποτελεί απόδειξη της συνεχούς δέσμευσής μας για περιβαλλοντική διαχείριση και βιωσιμότητα. Η συμμετοχή όλων μας είναι σημαντική, καθώς από εμάς ξεκινά η ενσωμάτωση αξιών και η ενεργοποίηση πρωτοβουλιών. Είναι χαρά μας που μοιραζόμαστε σταθερά κοινό όραμα με το Ίδρυμα Χατζηγάκη και που στην κοινή μας πορεία συναντάμε κάθε φορά νέους ενδιαφερόμενους φορείς. Κάθε προσπάθεια απαιτεί δυνάμεις, και εμείς βάζουμε τη δύναμή μας στο Περιβάλλον.»

Η Ελισάβετ Σ. Χατζηγάκη, Γενική Γραμματέας στο Δ.Σ. του Ίδρυματος και Υπεύθυνη Επικοινωνίας-Προγραμμάτων, ανέφερε μεταξύ άλλων: «Η πρωτοβουλία δεν ήταν απλά ένας συνηθισμένος καθαρισμός ακτής. Ήταν πρωτίστως μία δράση ευαισθητοποίησης με ιδιαίτερο συμβολισμό. Κάθε σκουπίδι που απομακρύνεται είναι ένα βήμα προς ένα υγιέστερο οικοσύστημα και ένα φωτεινότερο μέλλον για όλους. Είμαι ευγνώμων στους αφοσιωμένους συνεργάτες μας όπως η HP, που μοιραζόμαστε κοινό όραμα και εργαζόμαστε για να κάνουμε τη διαφορά. Άλλωστε, στο Ίδρυμα Χατζηγάκη, πιστεύουμε ακράδαντα ότι μαζί, καταφέρνουμε πάντα περισσότερα...»





Χρήστος Αρφάνης,
Σκηνοθέτης - Αρθρογράφος



Ο ΑΡΧΗΓΟΣ ΤΩΝ ΚΑΤΑΣΚΟΠΩΝ: Η νέα ταινία με τον Άαρον Έκχαρτ, από σήμερα στους κινηματογράφους

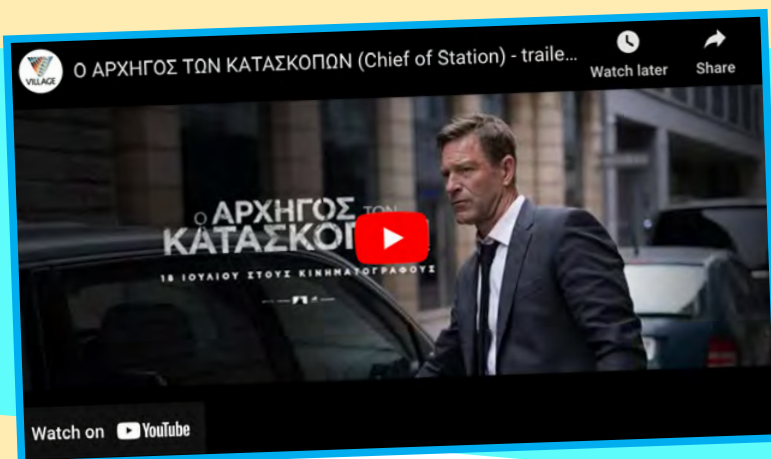


Στην ταινία Ο ΑΡΧΗΓΟΣ ΤΩΝ ΚΑΤΑΣΚΟΠΩΝ (αρχικός τίτλος στα αγγλικά: Chief of Station), ο Μπεν Μαλόι (Aaron Eckhart) είναι ένας διαλυμένος άντρας. Πρώην αρχηγός επιχειρήσεων της CIA στην Ευρώπη, ο Μπεν βλέπει τον κόσμο του να γκρεμίζεται μετά τον τραγικό θάνατο της γυναίκας του, μίας πρώην μυστικής πράκτορα.

Αλλά όταν λάβει κωδικοποιημένες πληροφορίες που υποδηλώνουν ότι ο θάνατος της γυναίκας του μπορεί να μην ήταν ατύχημα, ο Μπεν επιστρέφει στον σκοτεινό υπόκοσμο της ανατολικής Ευρώπης. Εκεί ενώνει τις δυνάμεις του με έναν πρώην αντίπαλο για να αποκαλύψει τη συνωμοσία που μπορεί να ανατρέψει όλα όσα νόμιζε ότι γνώριζε για τη γυναίκα του και την Υπηρεσία στην οποία εργάστηκε για πάνω από 20 χρόνια.

Το Chief of Station είναι σε σκηνοθεσία Jesse V. Johnson, με τους Aaron Eckhart, Olga Kurylenko, Alex Pettyfer.

Τον Αύγουστο του 2022, ανακοινώθηκε ότι ο Kurylenko και ο Alec Baldwin έπαιρναν μέρος στο καστ της ταινίας. Τον Οκτώβριο του 2022 όμως, ανακοινώθηκε ότι ο Eckhart, αντικατέστησε τον Baldwin λόγω διαφωνιών στο πρόγραμμα. Η ταινία γυρίστηκε σε τοποθεσία στη Βουδαπέστη, με τον Φεβρουάριο του 2023, να ανακοινώνεται ότι τα γυρίσματα ολοκληρώθηκαν.





"Τα Σκυλιά", στο πλαίσιο του Φεστιβάλ Αθηνών Επιδαύρου

Με Τα Σκυλιά, τη νέα του παράσταση που παρουσιάζεται στην Πειραιώς 260 από τις 19 έως τις 21 Ιουλίου, επιστρέφει φέτος στο Φεστιβάλ Αθηνών Επιδαύρου ο σκηνοθέτης Ανέστης Αζάς.

Μετά την ενθουσιώδη υποδοχή που είχε από το κοινό του Φεστιβάλ το 2023 η Δημοκρατία του Μπακλαβά, ο γνωστός σκηνοθέτης επανέρχεται με ένα πρωτότυπο κείμενο για το ευαίσθητο θέμα της κοινωνικής βίας, το οποίο συνυπογράφει με τον Γεράσιμο Μπέκα και τον Μιχάλη Πητίδη. Η παράσταση Τα Σκυλιά παρουσιάζεται και στο πλαίσιο του [grape - Greek Agora of Performance 2024](#).

Όταν σε μια τουριστική κωμόπολη ένας ανυπεράσπιστος σκύλος βρίσκεται άγρια δολοφονημένος, τα υπόλοιπα σκυλιά συνασπίζονται για να εξιχνιάσουν το έγκλημα και να βρουν τον ένοχο. Ποια εκδοχή είναι η αληθινή;

Ήταν άνθρωπος ο δολοφόνος, όπως είχε ακουστεί αρχικά, ή το οικόσιτο ζώο έπεσε θύμα αγέλης άλλων, αδέσποτων σκύλων, όπως λέει το τελικό πόρισμα των αρχών;

Στο νέο αυτό έργο, ο Ανέστης Αζάς δίνει τον πρώτο λόγο στα σκυλιά, που συμβολίζοντας την ανιδιοτελή αγάπη, συνασπίζονται ενάντια στους ανθρώπους.

Το περιστατικό κακοποίησης και θανάτωσης ενός αθώου ζώου γίνεται ο πυρήνας μιας παράστασης για τη σκληρότητα των ανθρώπων και ό,τι αυτή συνεπάγεται.

Πληροφορίες εισιτηρίων [εδώ](#).

«Daydreaming in Κέα»: Η έκθεση του Παύλου Χαμπίδη παρουσιάζεται στο One&Only Κέα Island



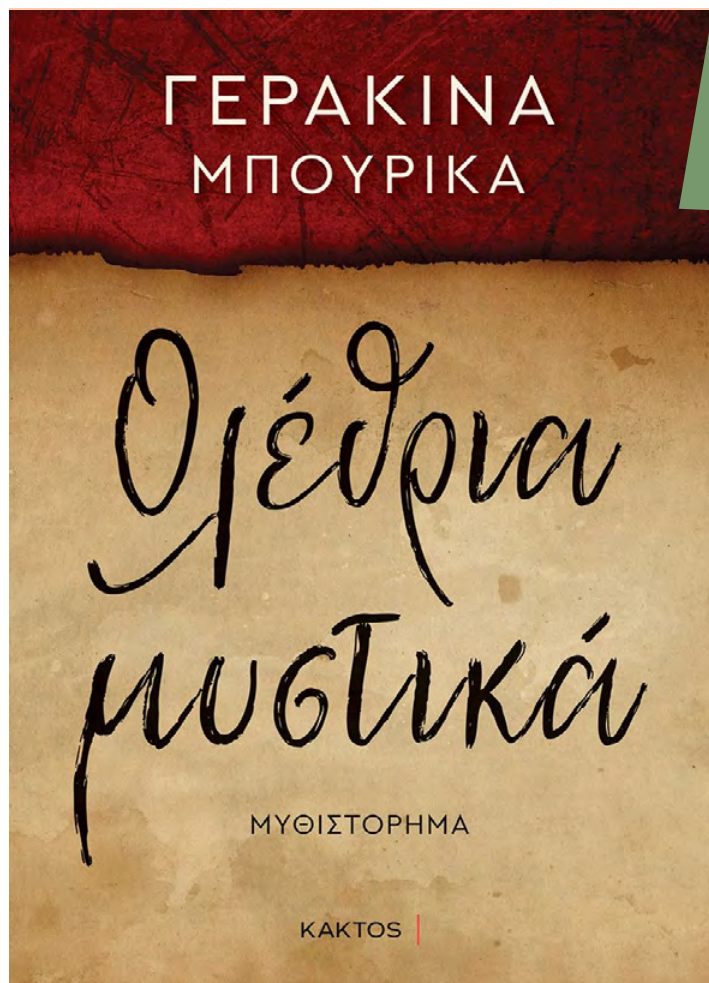
Το One&Only Κέα Island ανακοινώνει την έκθεση «Daydreaming in Κέα», μια μοναδική εικαστική σύνθεση του πολυδιάστατου Έλληνα καλλιτέχνη Παύλου Χαμπίδη. Πρόκειται για μια σειρά από ζωγραφικά έργα που δημιουργήθηκαν κατά τη διάρκεια της διαμονής του καλλιτέχνη στο θέρετρο, σηματοδοτώντας την έναρξη του προγράμματος καλλιτεχνικής φιλοξενίας Artist in Residence του One&Only Κέα Island.

Αξίζει να σημειωθεί πως η έκθεση «Daydreaming in Κέα» θα είναι ανοιχτή τόσο για όσους διαμένουν στο One&Only Κέα Island, όσο και για τους εξωτερικούς επισκέπτες του resort.

Η κομψότητα των χώρων, η ηρεμία της φύσης και η παραδοσιακή κυκλαδίτικη αρχιτεκτονική που συνδυάζεται αρμονικά με την αισθητική του One&Only Κέα Island, αποτέλεσαν τα βασικά στοιχεία της έμπνευσης του Χαμπίδη.

Τα έργα του Παύλου Χαμπίδη ζωντανεύουν την ενέργεια και τη γοητεία του One&Only Κέα Island. Το θέρετρο, χτισμένο αμφιθεατρικά πάνω από έναν μαγευτικό κόλπο, περιτριγυρίζεται από παρθένα τοπία, γαλάζιες θάλασσες, απομονωμένες παραλίες και γραφικά χωριά. Οι εικόνες αυτές πρωταγωνιστούν στα σχέδια του Παύλου Χαμπίδη με τον πιο περίτεχνο τρόπο.

Ταυτόχρονα, αναδεικνύει χαρακτηριστικά τοπία του θερέτρου, όπως τον γραφικό κόλπο του Βροσκόπου, την κομψότητα του εστιατορίου Atria και την καλοκαιρινή ατμόσφαιρα του Bond Beach Club. Λεπτομέρειες όπως τα φύλλα από τους ευκαλύπτους, τα φυτά και τα βότανα που κοσμούν τις βίλες, καθώς και το σχέδιο του ματιού - ένα σύμβολο προστασίας και καλοτυχίας - απεικονίζονται στα έργα του.



Ολέθρια μυστικά

Οι κάτοικοι ενός μικρού στενού μιας επαρχιακής πόλης είναι οι ήρωες αυτής εδώ της μυστηριώδους ιστορίας. Ο Μίλτος, η Μάγια, ο Σώτος, η Σμαραγδή, ο Στέλιος, η Λίτσα, η Μυρσίνη... Θύτες και θύματα ενός παιχνιδιού χωρίς κανόνες, βήμα προς βήμα, μας ταξιδεύουν στην ιστορία τους.

Ήταν το 1948, που ένα παιδί εξορίστηκε για πάντα από το σπίτι του.

Ήταν Οκτώβρης του '55, όταν ένα δεκαοχτάχρονο αγόρι γνώρισε για πρώτη φορά τον έρωτα. Την εποχή που μια οικογένεια, ξεριζωμένη από τον τόπο της, βρήκε καταφύγιο σ' εκείνο το στενό δρομάκι με τα τέσσερα σπίτια έπειτα από τα άγρια γεγονότα των Σεπτεμβριανών στην Πόλη. Τότε που οι νοικοκυρές κρατούσαν επτασφράγιστα τα μυστικά των συνταγών τους κι οι λιγωμένες από έρωτα γυναίκες κατέφευγαν σε μάγισσες και ξόρκια για να «δέσουν» το ταίρι τους.

Ήταν χρόνια μετά, τον Ιούνιο του '65, που μια γυναίκα δολοφονήθηκε άγρια, έχοντας κρυμμένο επάνω της ένα πολύτιμο βραχιόλι.

1981. Η τυχαία ανακάλυψη μιας μυστικής σπηλιάς από μια παρέα εφήβων προκαλεί αλυσιδωτές αντιδράσεις που θα ταράξουν συθέμελα τη φαινομενικά ήρεμη ζωή των γονιών τους.

Σύντομη ιστορία του κόσμου

DAVID BAKER

Πρόλογος: John Green

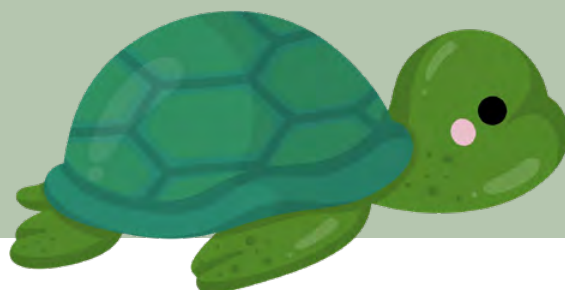
Σύντομη ιστορία του κόσμου

Μετάφραση: Γιώργος Μαραγκός



Σε αυτή την πανοραμική θεώρηση του κόσμου, ο David Baker καταγράφει τις ιστορικές μεταβολές στο Σύμπαν, αποκαλύπτοντας την τεράστια αύξηση της πολυπλοκότητας που συνοδεύει κάθε εξελικτική φάση του παρελθόντος, του παρόντος και του μέλλοντός μας.

Καθώς συνδυάζει γνώσεις από τη φυσική, τη χημεία, τη βιολογία και άλλες επιστήμες, ο διακεκριμένος ιστορικός μάς βοηθάει να δούμε πέρα από τα στενά όρια και το χάος των ανθρώπινων προβλημάτων, απαντώντας στο θεμελιώδες ερώτημα: Από πού προερχόμαστε και πού πηγαίνουμε;



quote of the day

"THE KEY TO SUCCESSFUL LEADERSHIP IS INFLUENCE, NOT AUTHORITY."

Kenneth H. Blanchard

Σήμερα
γιορτάζουν!
Αιμιλιανή,
Αιμιλιανός, Αιμιλία,
Αμίλιος



tip of the day

"Leadership is the capacity to translate vision into reality."
— Warren Bennis

18 Ιουλίου

- > Nelson Mandela International Day
- > Black Leaders Awareness Day
- > National Tropical Fruit Day
- > Get to Know Your Customers Day
- > National Caviar Day
- > National Sour Candy Day