

**Εγκαινιάσαμε ένα νέο κατάστημα Μασούτης  
στη στάση μπροστά στην πλατεία.**

Γιατί ο Μασούτης είναι όπου και το κινητό, το λάπτοπ ή το τάμπλετ σου.



**masoutis.gr**



Ένα ολόκληρο supermarket στο χέρι σου.

**μασούτης**

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

**ΤΑΞΙΔΕΨΤΕ ΧΩΡΙΣ  
ΝΑ ΞΟΔΕΨΕΤΕ... ΠΟΛΛΑ!**





# Good morning SayYessers!



## Φτιάξε καφέ να στα πω...



Καλημέρα **SayYesser!!!**

Συχνά, όταν μιλάμε για επιτυχία, φανταζόμαστε μια αδιάκοπη πορεία ανόδου, γεμάτη από νίκες και θριάμβους. Ωστόσο, η πραγματικότητα είναι πολύ διαφορετική. Η επιτυχία δεν είναι μια ευθεία γραμμή, αλλά μια διαδρομή γεμάτη στροφές, ανηφόρες και, κυρίως, πτώσεις. Το κλειδί για να πετύχουμε είναι η ικανότητά μας να ξεπερνάμε τις αποτυχίες και να συνεχίζουμε με τον ίδιο ενθουσιασμό.

Κάθε αποτυχία είναι μια ευκαιρία για μάθηση. Όταν τα πράγματα δεν πάνε όπως τα είχαμε σχεδιάσει, μπορούμε να αναρωτηθούμε τι πήγε στραβά και πώς μπορούμε να το βελτιώσουμε την επόμενη φορά. Η αποτυχία μας διδάσκει πολύτιμα μαθήματα που η επιτυχία ποτέ δεν θα μπορούσε. Είναι η στιγμή που βγαίνουμε από τη ζώνη άνεσής μας και αντιμετωπίζουμε τις αδυναμίες μας. Όλοι ξέρουμε τη λέξη ανθεκτικότητα, έτσι δεν είναι; Η ανθεκτικότητα λοιπόν, είναι η ικανότητα να σηκώνομαστε μετά από κάθε πτώση. Οι άνθρωποι που επιτυγχάνουν δεν είναι αυτοί που δεν αποτυγχάνουν ποτέ, αλλά αυτοί που συνεχίζουν παρά τις αποτυχίες τους. Κάθε φορά που ξεπερνάμε μια δυσκολία, γινόμαστε πιο δυνατοί και πιο σοφοί. Ο ενθουσιασμός μας δεν πρέπει να μειώνεται, αλλά να ενισχύεται από την επιμονή μας. Αν σκεφτούμε λοιπόν πως οι άνθρωποι είμαστε καλοκουρδισμένες μηχανές, τότε για να κινηθούμε τι χρειαζόμαστε; Καύσιμο! Και ποιο είναι το ιδανικότερο καύσιμο; Ο ενθουσιασμός!

Ο ενθουσιασμός λοιπόν, είναι το καύσιμο που μας ωθεί προς τα εμπρός. Είναι η δύναμη που μας κάνει να σηκώνομαστε κάθε πρωί με την επιθυμία να προσπαθήσουμε ξανά. Ο ενθουσιασμός δεν είναι απλώς ένα συναίσθημα, αλλά μια στάση ζωής. Είναι η πίστη ότι παρά τις δυσκολίες, αξίζει να συνεχίζουμε να κυνηγάμε τα όνειρά μας.

**Tip of the Day:** Η Δύναμη της Θετικής Σκέψης, τρόπος ζωής! Η θετική σκέψη δεν είναι απλώς μια αισιόδοξη προσέγγιση, αλλά μια στρατηγική για την αντιμετώπιση των προκλήσεων. Όταν βλέπουμε τις αποτυχίες ως προσωρινές και όχι ως τελικές, δίνουμε στον εαυτό μας την ευκαιρία να προσπαθήσουμε ξανά με νέα δύναμη και νέες ιδέες. Η θετική σκέψη μας επιτρέπει να βλέπουμε τις ευκαιρίες ακόμα και μέσα στις δυσκολίες. Εξαλλου η επιτυχία δεν μετριέται από το πόσες φορές πέφτεις, αλλά από το πόσες φορές σηκώνεσαι με τον ίδιο ενθουσιασμό.

Claire Styliara  
Chief of SayYessers



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



# Ταξιδέψτε χωρίς να ξοδέψετε... πολλά!

... ή αλλιώς "Κάντο όπως η Gen Z"!



Μπορεί η γενιά Z να μη διαθέτει πολλά χρήματα, αλλά αυτό δεν την εμποδίζει να ταξιδεύει συχνά. Ας πάρουμε, λοιπόν, μαθήματα για να ταξιδεύουμε περισσότερο, χωρίς να είναι μόνιμο εμπόδιο τα χρήματα.

## Αυθεντικές εμπειρίες πέρα από τα συνηθισμένα

Οι εκπρόσωποι της Gen Z δεν αναζητούν την πολυτέλεια, αλλά την εμπειρία. Ψάχνουν να ζήσουν κάτι ξεχωριστό, πέρα από τα συνηθισμένα, που θα τους μείνει αξέχαστο.

## Ταξιδεύουν συχνά, αλλά όχι για πολύ

Δεν περιμένουν το πότε θα έχουν στη διάθεσή τους αρκετό χρόνο και χρήμα. Με κάθε ευκαιρία, φτιάχνουν βαλίτσες και φεύγουν για νέες περιπέτειες. Τα συχνά ταξίδια και οι αποδράσεις από την καθημερινότητα "καθαρίζουν" το μυαλό και το γεμίζουν με νέες εικόνες.

Μας αποφορτίζουν και μας δίνουν την απαραίτητη ώθηση για να συνεχίσουμε. Μην περιμένετε να βρείτε πολύ χρόνο, δώστε στον εαυτό σας την πολυτέλεια να ξεκουράζεται συχνά, να αφήνεται σε νέες εμπειρίες και ερεθίσματα, να γεμίζει τις μπαταρίες του και να εμπνέεται από όσα βιώνει. Έτσι, αποφεύγουμε τη ρουτίνα και γινόμαστε πιο δημιουργικοί και πιο παραγωγικοί.





## Τι λένε τα στοιχεία

Πρόσφατη έρευνα της Simon-Kucher & Partners, δείχνει ότι η Gen Z ταξιδεύει τακτικά και επιλέγει ταξίδια μικρότερης διάρκειας, πιο οικονομικά και συχνά μοναχικά. Παρόλο που περιορίζει σημαντικά το budget των διακοπών, συγκεκριμένα κατά 1%, ταξιδεύει 4,5 φορές συχνότερα από τους Baby Boomers. Τα ταξίδια τους έχουν διάρκεια κατά μέσο όρο 6,5 μέρες. Των Millennials έχουν μέση διάρκεια 7,7 και των Gen X 8,8. Των Baby Boomers έχουν μέση διάρκεια 9,5 ημερών.

## Value for money εμπειρίες διακοπών

Οι διακοπές διάρκειας δύο εβδομάδων δεν είναι πια τόσο συχνές όσο τα προηγούμενα χρόνια. Η Gen Z επιδιώκοντας να μη χάνει την επαφή με τα ταξίδια, παρατηρούμε ότι τους καλοκαιρινούς μήνες ταξιδεύει περισσότερο συγκριτικά με τις άλλες γενιές, με 2,6 διεθνή ταξίδια/μήνα. Στους Millennials αντιστοιχεί το 1,7 και στους Gen X το 0,8. Είναι αξιοσημείωτο ότι η Gen Z ταξιδεύει 9 φορές περισσότερο από τους Baby Boomers.

## Τα μοναχικά ταξίδια

Ποια είναι η άποψή σας για τα μοναχικά ταξίδια; Έχετε κάνει ποτέ; Τα φοβάστε ή μήπως τα επιδιώκετε; Πάντως, τα στοιχεία δείχνουν ότι το 1/4 των Gen Z και των Mil-

lenials κάνουν τουλάχιστον δύο μοναχικά ταξίδια το εξάμηνο και το απολαμβάνουν. Η Gen Z εστιάζει στην αειφορία, στις τοπικές δραστηριότητες και δίνουν έμφαση στις θετικές κριτικές και στην εξατομίκευση.





# Η Ηπειρωτική Βιομηχανία Εμφιαλώσεων υπερήφανος χορηγός στα πολιτιστικά φεστιβάλ της Ηπείρου

Η Ηπειρωτική Βιομηχανία Εμφιαλώσεων συνεχίζει να στηρίζει τις πολιτιστικές δράσεις στην Ήπειρο, τον τόπο της. Μέσα από το πρόγραμμα «Ο Β-οίκος της ζωής μας», η εταιρεία στηρίζει ποικίλες ενέργειες που αφορούν στον άνθρωπο, στην κοινωνία, στον αθλητισμό και στον πολιτισμό, συμβάλλοντας στη διατήρηση και ενίσχυση της τοπικής πολιτιστικής κληρονομιάς.



Η Ηπειρωτική Βιομηχανία Εμφιαλώσεων βρίσκεται δίπλα σε δύο σημαντικά πολιτιστικά φεστιβάλ στην Ήπειρο: το 8ο Φεστιβάλ Δωδώνης και το 1ο Vikos Festival. Οι εκδηλώσεις αυτές προάγουν την πολιτιστική και καλλιτεχνική ζωή της περιοχής, προσφέροντας μοναδικές εμπειρίες.

## 8ο Φεστιβάλ Δωδώνης

Το Φεστιβάλ Δωδώνης, ένας θεσμός που ξεκίνησε το 2017, επαναλαμβάνεται κάθε χρόνο στον αρχαιολογικό χώρο της Δωδώνης, προσφέροντας καλλιτεχνικές κι επιστημονικές εκδηλώσεις υψηλού επιπέδου με διεθνή προσανατολισμό. Το φετινό πρόγραμμα του 8ου Φεστιβάλ Δωδώνης, θα ανοίξει την Παρασκευή 26 Ιουλίου με την παραγωγή του Εθνικού θεάτρου, «Ορέστεια» του Αισχύλου, σε σκηνοθεσία του καταξιωμένου Θόδωρου Τερζόπουλου με έναν θίασο 35 ηθοποιών.

## 1ο Vikos Festival

Το 1ο καλλιτεχνικό φεστιβάλ του Ζαγορίου με θέμα τη γυναίκα, θα πραγματοποιηθεί στο διάστημα 27-31 Ιουλίου 2024. Η πρωτοβουλία αυτή στοχεύει στη δημιουργία ενός νέου φεστιβάλ με θέμα τη γυναίκα, όπως αυτή προβάλλεται μέσα από το πεδίο της τοπικής αλλά και της παγκόσμιας ιστορίας και λογοτεχνίας. Με αφορμή τη ζαγορίσια γυναίκα, καλεί καλλιτέχνες από όλους τους δημιουργικούς χώρους, να παρουσιάσουν έργα που αναφέρονται σε σημαίνουσες γυναικείες μορφές.

Το φετινό πρόγραμμα δίνει ένα στίγμα του θεματικού άξονα του φεστιβάλ που θα ακολουθήσει τα επόμενα χρόνια και δομείται με 3 παραστάσεις από τον χώρο του θεάτρου, του χορού και της μουσικής.

Με την υποστήριξη της στα δύο αυτά φεστιβάλ, η Ηπειρωτική Βιομηχανία Εμφιαλώσεων αποδεικνύει την αφοσίωσή της στην προώθηση του πολιτισμού και την ενίσχυση της τοπικής κοινωνίας της Ηπείρου, συμβάλλοντας στη διατήρηση ενός ζωντανού πολιτιστικού τοπίου.

## Ήξερες ότι...

## Βάλια Κάλντα σημαίνει ζεστή κοιλάδα

Ο Εθνικός Δρυμός Πίνδου ή Βάλια Κάλντα βρίσκεται δυσπρόσιτη περιοχή της οροσειράς της Πίνδου στα όρια μεταξύ των νομών Γρεβενών και Ιωαννίνων. Η συνολική του έκταση φτάνει τα 69.000 στρέμματα. Βάλια Κάλντα σημαίνει ζεστή κοιλάδα στα βλάχικα. Συγκριτικά με τα γύρω υψόμετρα εκεί επικρατεί άπνοια και είναι πιο ζεστά.



## UniquAll | Το εορταστικό φινάλε της τρίτης σεζόν

Το Κλειστό Γυμναστήριο της Λεοντείου Σχολής Αθηνών υποδέχθηκε παιδιά, γονείς, προπονητές, εθελοντές και συνεργάτες σε μια μεγάλη εορταστική εκδήλωση για την ολοκλήρωση της τρίτης σεζόν του προγράμματος «Αθλητικές Ακαδημίες Συμπερίληψης». Οικοδεσπότης της εκδήλωσης ήταν ο σπουδαίος βετεράνος καλαθοσφαιριστής και ακτιβιστής για τον αυτισμό, Δημήτρης Παπανικολάου.

Η εκδήλωση ξεκίνησε με συνάθληση μεταξύ των νευροδιαφορετικών αθλητών του UniquAll και των νευροτυπικών αθλητών του ΑΣ Ροδόπολης. Πάνω από 80 παιδιά με και χωρίς διαταραχή του αυτιστικού

φάσματος συμμετείχαν σε ασκήσεις και παιχνίδια βασισμένα στο μπάσκετ, σύμφωνα με τις αρχές της Ειδικής Καλαθοσφαιρικής Αγωγής. Με αυτό τον τρόπο για μια ακόμη φορά το UniquAll δίδαξε έμπρακτα την συμπερίληψη στη νέα γενιά και έστειλε το πιο ηχηρό μήνυμα για μια πιο αποδεκτή στη διαφορετικότητα αθλητική κοινότητα.

Στο δεύτερο μέρος της τελετής λήξης ο Δημήτρης Παπανικολάου πήρε το λόγο για να ευχαριστήσει τους γονείς για την εμπιστοσύνη τους, καθώς και όλους τους συνεργάτες. Έκανε ιδιαίτερη αναφορά στους πρεσβευτές του μοναδικό Έλληνα μέλος του Hall of Fame, Νίκο Γκάλη, και τον πρωταθλητή και δις MVP του NBA, Γιάννη Αντετοκούνμπο, αλλά και τη Λεόντειο Σχολή για την φιλοκερδή παροχή των εγκαταστάσεων της σε Πατήσια και Νέα Σμύρνη. Στην εκδήλωση παρευρέθηκαν, μάλιστα, ο Γιώργος Περιστέρης περιφερειακός διευθυντής της Διαμαντής Μασούτης ΑΕ και οι Κέλλυ Νίκα Category Manager Arla Brand και Μαρία Γρηγορίου Marketing Manager από την Arla Foods Hellas. Εκ μέρους του UniquAll βραβεύτηκαν οι υποστηρικτές του προγράμματος «Αθλητικές Ακαδημίες Συμπερίληψης» τα σούπερ μάρκετ Μασούτης, η γαλακτοκομική εταιρεία Arla Foods Hellas και τα Ελληνικά Ταχυδρομεία. Παράλληλα, στο προπονητικό επιτελείο του ΑΣ Ροδόπολης προσφέρθηκε μια υπογεγραμμένη από τον Δημήτρη Παπανικολάου εμφάνιση του UniquAll. Επιπλέον, ο Δημήτρης Παπανικολάου τίμησε τις εθελόντριες του προγράμματος με αναμνηστικές πλακέτες. Στη συνέχεια τα παιδιά του UniquAll παρέλαβαν αναμνηστικά μετάλλια και διπλώματα, αλλά και δώρα από τα σούπερ μάρκετ Μασούτης και προϊόντα Arla Protein.



Μάριος Λουλάκης, Περιφερειακός Διευθυντής της Διαμαντής Μασούτης Α.Ε., Δημήτρης Παπανικολάου, Βετεράνος Αθλητής Μπάσκετ

## Ήξερες ότι...

### Ο αυτισμός είναι 4 φορές πιο πιθανό να εμφανιστεί σε αγόρια



Σήμερα, 1 στα 50 άτομα διαγιγνώσκονται με αυτισμό. Εμφανίζεται σε όλες τις φυλετικές, εθνικές και κοινωνικές ομάδες και είναι 4 φορές πιο πιθανό να εμφανιστεί σε αγόρια απ' ό,τι κορίτσια. Ο αυτισμός προσδιορίστηκε πρώτη φορά το 1943 από τον Dr. Leo Kanner του νοσοκομείου John Hopkins.





## Η Vivechrom στην παλέτα των συνεργατών της Praktiker

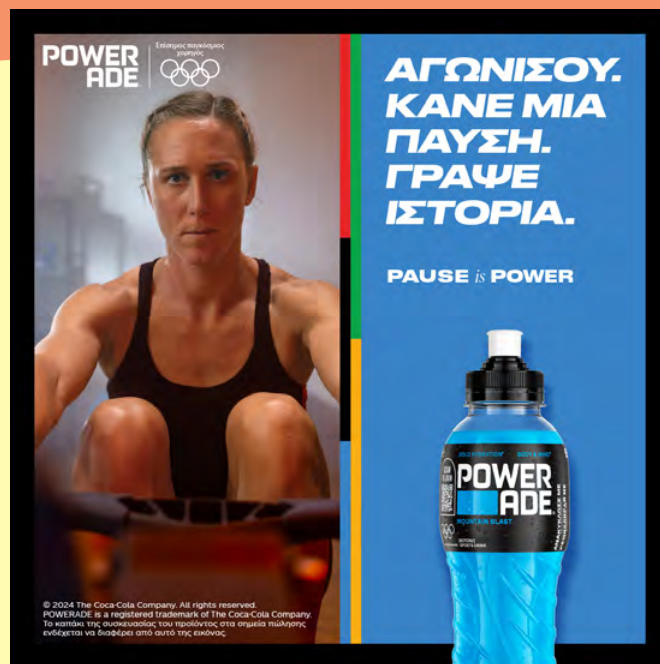
Η Praktiker Hellas ανοίγει τη βεντάλια των επιλογών στο χρωματοπωλείο της, καλωσορίζοντας τη Vivechrom στους συνεργάτες της.

Οι καταναλωτές έχουν πλέον περισσότερες λύσεις από ποτέ για να φτιάξουν το σπίτι όπως ακριβώς το ονειρεύονται, καθώς στο δίκτυο καταστημάτων της Praktiker, αλλά και στο [praktiker.gr](http://praktiker.gr), μπορούν να βρουν χρώματα από τα μεγαλύτερα brands της αγοράς: Vechro, Vitex, και τώρα Vivechrom.

Επιπλέον, το Color Quality System by Praktiker εγγυάται την ποιότητα και το αποτέλεσμα, καθώς για πρώτη φορά στην Ελλάδα κάθε βήμα της διαδρομής είναι πιστοποιημένο από την TÜV Hellas: Από την αποθήκευση και τη συντήρηση του εξοπλισμού μέχρι την ανάμειξη και την παραλαβή των χρωμάτων.

Στα καταστήματα οι καταναλωτές θα απολαύσουν επίσης μοναδικές υπηρεσίες, όπως συμβουλές και καθοδήγηση από τους Color & Interior experts και τη δυνατότητα ανάθεσης κάθε εργασίας βαφής στους έμπειρους τεχνικούς συνεργάτες της Praktiker.

## Το Powerade υποδέχεται τους Ολυμπιακούς αγώνες με νέα επικοινωνιακή καμπάνια



Φέτος το καλοκαίρι το Powerade, επίσημο αθλητικό ποτό των μεγαλύτερων αθλητικών διοργανώσεων και χορηγός των Θερινών Ολυμπιακών Αγώνων Παρίσι 2024, συνεχίζει με τη βραβευμένη, παγκόσμια καμπάνια «Pause is Power» στην οποία πρωταγωνιστεί η Simon Biles, Αμερικανή πρωταθλήτρια της Ενόργανης Γυμναστικής και κάτοχος 7 Ολυμπιακών μεταλλίων.

Το Powerade ως επίσημος χορηγός στους Ολυμπιακούς Αγώνες του Παρισιού 2024, έχει δημιουργήσει μία ξεχωριστή καμπάνια με πρωταγωνιστές τους Τατιάνα Γκουσίν (Στίβος), Νόρα Δράκου (Κολύμβηση), Νικόλ Ελευθεριάδου (Υδατοσφαίριση) και Νίκο Ηλιόπουλο (Ενόργανη Γυμναστική). Η καμπάνια αναδεικνύει το ταλέντο τους, αλλά και τους τρόπους που το Powerade βρίσκεται δίπλα τους σε κάθε στιγμή της προετοιμασίας τους στον δρόμο προς το Παρίσι. Γιατί αυτή η παύση μετά από κάθε προπόνηση είναι αυτό που ο κάθε αθλητής χρειάζεται για να γράψει ιστορία!

Η παγκόσμια καμπάνια είναι ήδη στον αέρα στην Ελλάδα σε digital περιβάλλον, αλλά και με έναν μοναδικό διαγωνισμό με τίτλο «Powerade Olympics 2024» για όσους αγαπούν τα αθλήματα, ο οποίος διαρκεί από την 1η Ιουλίου έως και την 30η Αυγούστου. Ο διαγωνισμός τρέχει μέσω του Coca-Cola app και οι συμμετέχοντες μέσα από ένα διαδραστικό και αθλητικό παιχνίδι έχουν τη δυνατότητα να κερδίσουν μοναδικά δώρα που θα τους βοηθήσουν είτε να απαθανάτισουν τις πιο δραστήριες στιγμές τους, είτε στην αποθεραπεία που χρειάζεται μετά από κάθε προπόνηση και αφού έχουν απολαύσει το αγαπημένο τους Powerade.





## Ετοιμαστείτε να βουτήξετε στο τέλειο look πισίνας

Το να δείχνετε hot, να παραμείνετε δροσερές και να διασκεδάσετε κάτω από τον ήλιο, μόλις έγινε παιχνιδάκι με τη νέα συλλεκτική σειρά Catrice POOLSIDE OF LIFE. Είναι έντονη, ζωηρή και λαμπερή και προσφέρει ό,τι ακριβώς χρειάζεστε για να δώσετε μια πινελιά ομορφιάς στα μάτια, τα χείλη και τα νύχια. Με ενυδατικά συστατικά, γλυκές καλοκαιρινές

μυρωδιές και δροσιστικό εφέ, αυτή η σειρά βάζει τικ σε όλα τα κουτάκια του αγαπημένου μας καλοκαιριού.

Η νέα συλλεκτική σειρά Catrice POOLSIDE OF LIFE είναι διαθέσιμη στα καταστήματα από 22 Ιουλίου.



## Η THE BODY SHOP απελευθερώνει τη δύναμη του Ginger

# GINGER



Το εμβληματικό Ginger Shampoo της The Body Shop εμφανίστηκε για πρώτη φορά στα ράφια των καταστημάτων στις αρχές της δεκαετίας του '90. Από τότε, έχει γίνει το προϊόν περιποίησης μαλλιών με τις μεγαλύτερες πωλήσεις της The Body Shop με 1 μπουκάλι Ginger Shampoo να πωλείται κάθε 7 δευτερόλεπτα παγκοσμίως<sup>1</sup>. Η σειρά περιποίησης μαλλιών Ginger είναι σχεδιασμένη με τεχνογνωσία και αντιμετωπίζει αποδεδειγμένα δύο από τα σημαντικότερα θέματα μαλλιών που επηρεάζουν την αυτοεκτίμηση, κι αυτά είναι η πιτυρίδα και η αραίωση των μαλλιών. Η ανανεωμένη σειρά περιλαμβάνει το bestseller σαμπουάν, conditioner και serum - δημιουργώντας την απόλυτη ρουτίνα 3 βημάτων που λειτουργεί αποτελεσματικά όχι μόνο για να μειώσει τις λευκές νιφάδες, αλλά και για να φαίνονται τα μαλλιά πιο δυνατά, πιο πολλά και πιο πυκνά. Αυτά τα προβλήματα μαλλιών<sup>2</sup> είναι στενά συνδεδεμένα από ό,τι πολλοί πιστεύουν, καθώς και τα δύο προέρχονται από τη φροντίδα και την περιποίηση του τριχωτού της κεφαλής. Εμπλουτισμένη με φυσικό αιθέριο έλαιο ginger, η νέα και βελτιωμένη vegan φόρμουλα του serum μαλλιών προσφέρει τώρα οφέλη για την πυκνότητα των μαλλιών, μέσω της προσθήκης του συμπλέγματος πυκνότητας από ρίζα ginger.

1. Με βάση τις παγκόσμιες πωλήσεις από 01/01/2022-31/12/2022

2. Επικυρώθηκε σε μια ανεξάρτητη δοκιμή με 111 ερωτηθέντες, 12 εβδομάδες.

## Nuii On The Road - Καλοκαίρι 2024



Έχοντας ήδη ικανοποιήσει την όρεξη για περιπέτεια χιλιάδων καταναλωτών τα τελευταία 3 χρόνια, μετά από ένα πολύ επιτυχημένο λανσάρισμα, το Nuii βγήκε στο δρόμο για να κλέψει την καρδιά ακόμα περισσότερων καταναλωτών. Τον φετινό Ιούνιο, το road trip του Nuii στην Αθήνα και τη Θεσσαλονίκη προσκάλεσε το κοινό σε ένα αξέχαστο ταξίδι γεμάτο περιπέτεια και ανακάλυψη. Προσφέροντας μοναδικές γεύσεις, το Nuii κατάφερε να ξυπνήσει την αίσθηση της περιπέτειας στους λάτρεις του παγωτού. Το Nuii ταξίδεψε για 18 ημέρες σε πολυσύχναστα σημεία και εμπορικά κέντρα σε Αθήνα και Θεσσαλονίκη. Περνώντας και από την πλατεία Νερού για μια συνανλία στο Release Athens

Festival 2024 απόλαυσαν και δροσίστηκαν με τις μοναδικές γεύσεις Nuii οι παρευρισκόμενοι! Το road trip αυτό δεν ήταν απλώς άλλο ένα happening, αλλά μια μοναδική εμπειρία ανακάλυψης. Έτσι και το παγωτό Nuii δεν είναι απλώς μια απόλαυση· αλλά ένα εισιτήριο για μια γευστική περιπέτεια που συναρπάζει και εμπνέει.

## Educational

### Γιατί ο χρόνος περνάει πιο γρήγορα όταν περνάμε καλά;

Όταν περνάμε καλά νιώθουμε ότι ο χρόνος κυλάει πιο γρήγορα. Πρόσφατη έρευνα διαπίστωσε ότι αντιλαμβανόμαστε το πέρασμα του χρόνου με βάση τον αριθμό των εμπειριών που βιώνουμε, όχι με βάση κάποιο εσωτερικό ρολόι.

Ακόμη, η αύξηση της ταχύτητας ή/και της απόδοσης κατά τη διάρκεια μιας δραστηριότητας επηρεάζει τον τρόπο με τον οποίο ο εγκέφαλός μας αντιλαμβάνεται τον χρόνο. Έτσι, όταν δεν κάνουμε τίποτα ο χρόνος κυλάει αργά, ενώ όταν κάνουμε και μας συμβαίνουν πολλά πράγματα, καθένα από αυτά προωθεί τον εγκέφαλό μας προς τα εμπρός.







# Εύκολη, ελαφριά και μυρωδάτη Lemon pie!

Lemon Day σήμερα και θα φτιάξουμε Lemon pie! Είναι μια τάρτα ελαφριά και μυρωδάτη, ιδανική για καλοκαιρινό επιδόρπιο.



## Πώς γίνεται:

### Θα χρειαστούμε:

- 220 γρ. μπισκότα τύπου digestive
- 80 γρ. βούτυρο
- 400 γρ. ζαχαρούχο γάλα
- Κρόκους από 2 αυγά
- Ξύσμα και χυμό από 1 λεμόνι
- Άχνη ζάχαρη για πασπάλισμα (προαιρετικά)

• Αλέθουμε στο μούλτι τα μπισκότα και το βούτυρο. Τοποθετούμε το μίγμα σε ταρτιέρα. Ψήνουμε τη βάση γύρω στα 10 λεπτά και την αφήνουμε για λίγο να κρυώσει.

• Χτυπάμε στο μίξερ τους κρόκους και το ξύσμα λεμονιού και σταδιακά προσθέτουμε το γάλα συνεχίζοντας να χτυπάμε μέχρι να ομογενοποιηθούν τα υλικά. Στη συνέχεια προσθέτουμε τον χυμό λεμονιού. Τοποθετούμε την κρέμα μας πάνω στη βάση και ψήνουμε την τάρτα σε προθερμασμένο φούρνο για 12-15 λεπτά. Αφού την αφήσουμε να κρυώσει, τη βάζουμε στο ψυγείο. Πασπαλίζουμε με ζάχαρη άχνη, αν θέλουμε.



# Οι Έλληνες επιλέγουν την αθλητική ένδυση για τις καθημερινές τους εμφανίσεις

Σύμφωνα με τα νέα στοιχεία από την πρόσφατη έρευνα που υλοποίησε η Klarna σχετικά με τα σπορ στην Ελλάδα αναδείχθηκε μία σημαντική αλλαγή στην αντίληψη της αθλητικής μόδας, τονίζοντας την αυξανόμενη αποδοχή και δημοτικότητα της στο καθημερινό ντύσιμο.



Τα στοιχεία αποκαλύπτουν ότι το συντριπτικό 80,9% των ερωτηθέντων πιστεύει ότι τα αθλητικά ρούχα μπορούν να φορεθούν ανά πάσα στιγμή, γεγονός που σηματοδοτεί μία αλλαγή στα όρια που παραδοσιακά υπήρχαν μεταξύ αθλητικών ενδυμάτων και συμβατικής μόδας. Μόνο το 9,6% πιστεύει ότι τα αθλητικά ενδύματα πρέπει να φοριούνται μόνο κατά την άσκηση του αθλητισμού.

## Αθλητικά ρούχα στο καθημερινό στιλ

Την αλλαγή αυτή υποστηρίζει περαιτέρω το 39,5% των ερωτηθέντων που έχουν παρατηρήσει μία αυξανόμενη τάση των fashion brands να ενσωματώνουν την αθλητική ένδυση στις συλλογές τους για το καθημερινό στιλ. Η τάση αυτή δεν περιορίζεται μόνο σε brands αθλητικών ειδών, αλλά έχει επηρεάσει και τους δημοφιλείς οίκους μόδας, αποδεικνύοντας την ευελιξία και την ευρεία απήχηση των αθλητικών ρούχων. Σύμφωνα με την έρευνα, το 32,6% έχει παρατηρήσει ότι τα τελευταία χρόνια τα fashion brands έχουν προσθέσει σειρές αθλητικών ενδυμάτων στις συλλογές τους.

Επιπλέον, οι καταναλωτές επισημαίνουν την αναβίωση εμβληματικών ειδών αθλητικής ένδυσης, όπως οι φόρμες της Adidas, τα αθλητικά παπούτσια Nike Air Force και τα

αθλητικά παπούτσια Puma Suede, τα οποία επιστρέφουν δυναμικά στη μόδα τους τελευταίους μήνες (σύμφωνα με το 35,3% των ερωτηθέντων). Αυτά τα είδη, που κάποτε περιορίζονταν κυρίως σε αθλητική χρήση, τώρα είναι επιθυμητά για την άνεση, τη λειτουργικότητά τους και τη ρετρό γοητεία τους. Η δημοτικότητα του athleisure (athletic and leisurewear) - μία τάση που συνδυάζει τα αθλητικά ρούχα με το καθημερινό ντύσιμο - συνεχίζει να αυξάνεται, σηματοδοτώντας την ευρύτερη αποδοχή των αθλητικών ενδυμάτων ως μοντέρνα επιλογή για διάφορους χώρους πέρα από το γυμναστήριο ή το γήπεδο.

## info

Η έρευνα καταναλωτών της Klarna διεξήχθη σε συνεργασία με την εταιρεία ερευνών Dynata σε 10 χώρες (Γαλλία, Γερμανία, Ελλάδα, Ιταλία, Πολωνία, Πορτογαλία, Ισπανία, Σουηδία, Ηνωμένο Βασίλειο και ΗΠΑ). Η έρευνα πραγματοποιήθηκε τον Απρίλιο του 2024 και περιλαμβάνει τουλάχιστον 1.000 ερωτηθέντες σε κάθε χώρα. Συνολικά, συμμετείχαν 11.231 καταναλωτές. Το δείγμα είναι εθνικά αντιπροσωπευτικό και επιλέχθηκε από την Dynata.



## Hästens Summer Travel Essentials - Το πολυτελές σουηδικό brand διασφαλίζει συνδυασμό άνεσης και ευεξίας σε κάθε ταξίδι

Συνώνυμο της πολυτέλειας και του ανεπιτήδευτου στιλ! Η Hästens, το εμβληματικό Σουηδικό brand κατασκευής των πιο πολυτελών στρωμάτων και κρεβατιών στον κόσμο, διασφαλίζει την άνεση και την ευεξία όχι μόνο στην καθημερινότητά μας αλλά ακόμη και εν κινήσει. Τα travel essentials της Hästens – το μυστικό των jet-setters παγκοσμίως – η πολυτελής μάσκα ύπνου και το travel pillow με το χαρακτηριστικό Blue Check pattern, αποτελούν μία επένδυση που όχι μόνο θα ενισχύσει την άνεσή σας, αλλά θα προσθέσει μια πινελιά εκλεπτυσμένου στιλ στην ταξιδιωτική σας ρουτίνα.



## Press Room

## Η Don Julio 1942 και το Nõema συναντιούνται σε μια μοναδική γαστρονομική εμπειρία



Η premium τεκίλα Don Julio 1942 συνεργάζεται με τον απόλυτο γαστρονομικό προορισμό στην Μύκονο, το εστιατόριο Nõema – δημιουργώντας ένα pop-up store στην καρδιά της Μυκόνου. Ο Don Julio 1942 x Nõema pop-up bar & store αναδεικνύει το bohemian style του Κυκλαδίτικου νησιού, δίνοντας έμφαση στην παράδοση, στο πάθος για την απλότητα και τη δεξιοτεχνία.

Το Don Julio 1942 x Nõema pop-up bar & store προσφέρει αποκλειστικά ένα ιδιαίτερο menu με signature cocktails Don Julio, καθώς και την ευκαιρία για premium personalization service στην εμβληματική φιάλη Don Julio 1942.

Μια εμπειρία που θα μείνει αξέχαστη σε κάθε επισκέπτη, μια συνάντηση διακριτικής πολυτέλειας και τεχνογνωσίας, συνοδευόμενη από την live μουσική του Nõema και των DJ sets από όλο τον κόσμο.

Απολαύστε υπεύθυνα

## Εκθεσιακή προβολή "Η αλήθεια κατάματα"

Εκθεσιακή προβολή "Η Αλήθεια Κατάματα" στο Μουσείο Γουλανδρή Φυσικής Ιστορίας τα Σαββατοκύριακα. Πολλά λέγονται και ακούγονται για την καταστροφή του περιβάλλοντος ενώ φαινόμενα της πληγωμένης φύσης κινούνται ήδη "έξω από την πόρτα μας..".

Στο Μουσείο Γουλανδρή Φυσικής Ιστορίας σε μία καθηλωτική προβολή, μέσα από εντυπωσιακά τρισδιάστατα γραφικά και ηχητικά εφέ, θα έρθετε πρόσωπο με πρόσωπο με την αλήθεια της κλιματικής αλλαγής και τα καταστροφικά αποτελέσματα της ανθρώπινης παρέμβασης στο φυσικό περιβάλλον, σαν να βρίσκεστε εκεί στην πραγματικότητα.

Παρακολουθώντας ακραία καιρικά φαινόμενα, πυρκαγιές, παγόβουνα που λιώνουν από την άνοδο της θερμοκρασίας της Γης και πλημμύρες, η προβολή υπενθυμίζει πως η καταστροφή του περιβάλλοντος δεν είναι κάτι μακρινό, αλλά συμβαίνει αυτή τη στιγμή στον πλανήτη μας. Μπείτε στην καρδιά της καταστροφής, βλέποντας εικόνες που σοκάρουν και αντικρίστε την αλήθεια, σήμερα που μπορούμε ακόμη να αντιδράσουμε.

Αίθουσα: "Καίτη Κυριακοπούλου" - Προβολή 3D γραφικών μοντέλων 360μοιρών - Wall Projection Mapping

Διάρκεια προβολής: 10 λεπτά - Ηλικίες: κατάλληλο από 8 ετών

Παραγωγή: 2monochannels σε συνεργασία με Wonder Immersive

Οπτική ταυτότητα: thedesk.studio.

Ηλεκτρονική προώθηση [εδώ](#).



## Ταινία θόλου κινουμένων σχεδίων "Δεινόσαυροι: Μια ιστορία επιβίωσης"



Η επιστήμη συναντά τη ψυχαγωγία σε μια ολοκαίνουργια παραγωγή, που θα μας κάνει να δούμε τους δεινοσαύρους... αλλιώς!

Η Celeste έχει ετοιμάσει μια ξεχωριστή σχολική εργασία για τα βοηθητικά αυτά προϊστορικά πλάσματα μέσα από ένα συναρπαστικό ταξίδι στο χρόνο! Τι θα λέγατε αν ανακαλύπτατε ότι οι δεινόσαυροι ζουν ακόμα ανάμεσά μας; Μάθετε όλη την αλήθεια... της εξέλιξής τους! Για πρώτη φορά στην Ελλάδα και με ελληνική μεταγλώττιση.

Μουσείο Γουλανδρή Φυσικής Ιστορίας - Κέντρο ΓΑΙΑ  
Είσοδος στο Μουσείο τα Σαββατοκύριακα από κτήριο Μουσείου Φυσικής Ιστορίας, Λεβίδου 13.

Κόστος 5€ (επιπλέον του εισιτηρίου εισόδου)\*

Δεν γίνονται κρατήσεις θέσεων. θα τηρηθεί σειρά προτεραιότητας.

\*τιμές γενικής εισόδου:

Γενικό Κοινό: 10€

Παιδιά 2 έως 4 ετών: 4€

Παιδιά 5 έως 18 ετών, φοιτητές, άτομα άνω των 65 ετών, ΚΑΠΗ (σε ομαδική επίσκεψη), Ένστολοι (σε ομαδική επίσκεψη), άνεργοι (με επίδειξη σχετικής κάρτας): 6€ Παιδιά έως 2 ετών, ΑμεΑ, μαθητές ειδικών σχολείων και με επίδειξη σχετικής κάρτας οι: εκπαιδευτικοί, ξεναγοί, φίλοι ΜΓΦΙ, δημοσιογράφοι, μέλη ΙCOM, πολύτεκνες οικογένειες, άτομα που εκπληρούν τη στρατιωτική τους θητεία: Δωρεάν





## grape: τα ελληνικά έργα του Φεστιβάλ ταξιδεύουν στον κόσμο

Μετά τη μεγάλη περσινή του επιτυχία, το grape, η πρωτοποριακή πλατφόρμα του Φεστιβάλ Αθηνών Επιδαύρου, επανέρχεται δυναμικά με οκτώ νέες παραγωγές, οι οποίες παρουσιάζονται σε εκπροσώπους φεστιβάλ και πολιτιστικών οργανισμών από όλο τον κόσμο, σε ένα συμπυκνωμένο και συναρπαστικό πενήνήμερο.

Το grape, ακρώνυμο των λέξεων Greek Agora of Performance, είναι η πρώτη διεθνής «Αγορά» για τις ελληνικές παραστατικές τέχνες. Αποτελεί ήδη, στον δεύτερο χρόνο λειτουργίας του, έναν σημαντικό θεσμό για τη συστηματική προβολή και προώθηση του ελληνικού θεάτρου και Χορού στη διεθνή καλλιτεχνική σκηνή. Το grape 2024 διαρκεί από τις 21 έως τις 25 Ιουλίου και περιλαμβάνει έξι παραστάσεις θεάτρου και δύο χορού, ενταγμένες στο φετινό καλλιτεχνικό πρόγραμμα του Φεστιβάλ.

Οι επιλεγμένες παραγωγές εξετάζουν κρίσιμα ζητήματα της εποχής μας, όπως το ζήτημα της ταυτότητας -εθνικής, φυλετικής, σεξουαλικής-, της δικαιοσύνης και της ισότητας, τη σχέση των γυναικών με τη μητρότητα, τα δικαιώματα των μεταναστών και την επίδραση της σύγχρονης τεχνολογίας στη διαμόρφωση των ανθρώπινων σχέσεων. Ενημερωθείτε για τις παραστάσεις [εδώ](#).

## «1974 & 1944: Η Αθήνα γιορτάζει την ελευθερία της» Ιστορική έκθεση με ελεύθερη είσοδο



Πρόκειται για τη μοναδική έκθεση που τιμά ταυτόχρονα τις δύο επετείους-ορόσημα για την πόλη και τη χώρα, τα 50 χρόνια από την αποκατάσταση της δημοκρατίας το 1974 και τα 80 χρόνια από την απελευθέρωση της Αθήνας από τη ναζιστική κατοχή το 1944.

Σε σχεδιασμό και υλοποίηση από την Τεχνόπολη Δήμου Αθηναίων σε συνεργασία με τα Αρχεία Σύγχρονης Κοινωνικής Ιστορίας (ΑΣΚΙ), τα Γενικά Αρχεία του Κράτους και το Ιστορικό Αρχείο του Δήμου Αθηναίων, η έκθεση φιλοξενείται σε έναν χώρο ιδιαίτερης ιστορικής σημασίας, στην καρδιά της Αθήνας.

Το Κέντρο Τεχνών του Οργανισμού Πολιτισμού, Αθλητισμού και Νεολαίας του Δήμου Αθηναίων (ΟΠΑΝΔΑ) στο Πάρκο Ελευθερίας, εντάσσεται στον μνημειακό χώρο των παλιών κρατητηρίων του Διοικητηρίου της ΕΑΤ - ΕΣΑ και πλέον αποτελεί έναν σπουδαίο χώρο πολιτισμού, μια εστία ελεύθερου λόγου, δημιουργίας και πολιτιστικής αναγέννησης. Η έκθεση είναι ανοιχτή για το κοινό από τις 23 Ιουλίου έως τις 28 Οκτωβρίου 2024 με ελεύθερη είσοδο.

Ωράριο λειτουργίας\*:

23.07 | 11:00-19:00

24.07 – 31.08 | Τετ. έως Κυρ. 11:00-19:00 (12-18.08 κλειστά)

01.09 – 28.10 | Δευτ. έως Κυρ. 10:30-18:30

\*Τις ημέρες που πραγματοποιούνται παράλληλες δράσεις στο Πάρκο Ελευθερίας το ωράριο θα τροποποιείται.

## Γκολιάρντα Σαπιέντσα Ραντεβού στο Ποζιτάνο

ΜΕΤΑΦΡΑΣΗ  
ANNA ΠΑΠΑΣΤΑΥΡΟΥ

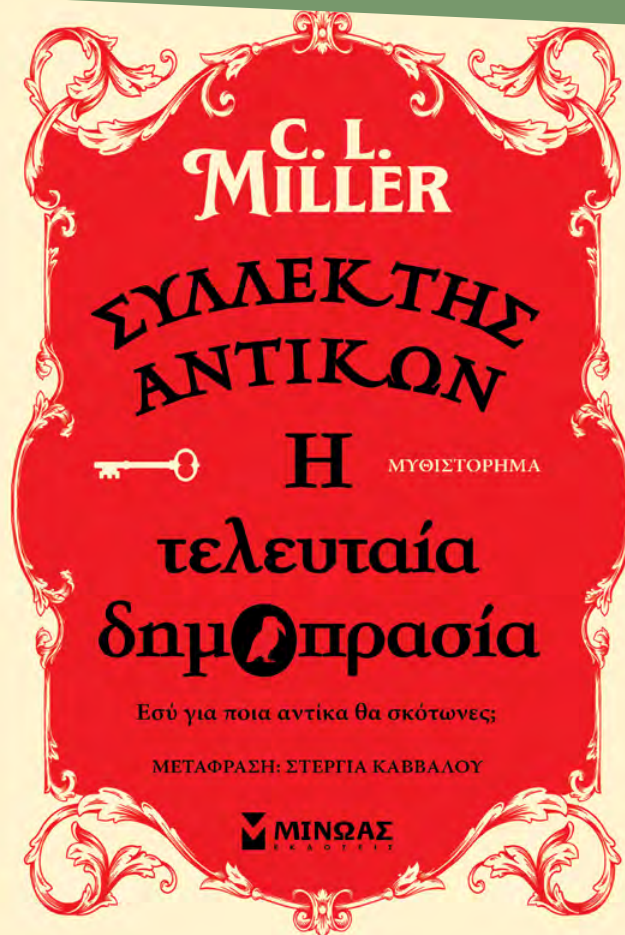
ΕΥΓΧΡΟΝΟΙ ΚΛΑΣΙΚΟΙ  
ΕΚΔΟΣΕΙΣ ΠΑΤΑΚΗ

## Ραντεβού στο Ποζιτάνο

Ποζιτάνο, δεκαετία του 1950. Μια δυνατή φιλία γεννιέται με φόντο το πανέμορφο χωριό της Ακτής του Αμάλφι. Σε μια απομονωμένη παραλία, η Γκολιάρντα, νεαρή ηθοποιός του κινηματογράφου, συναντά την Έρικα, μια όμορφη πλούσια χήρα, την «πριγκίπισσα» όπως την αποκαλούν οι ντόπιοι, σαγηνευμένοι από την αινιγματική της παρουσία. Καθώς οι δύο γυναίκες με τις τόσο διαφορετικές προσωπικότητες έρχονται πιο κοντά, απολαμβάνοντας σε διάστημα είκοσι χρόνων τη θάλασσα και το ιταλικό καλοκαίρι σε μια γωνιά του κόσμου σχεδόν απείραχτη, αποκαλύπτονται σιγά σιγά οι σκέψεις και τα συναισθήματά τους, αλλά και τα φαντάσματα από το παρελθόν που τις στοιχειώνουν.

Σ' αυτό το βαθιά ατμοσφαιρικό μυθιστόρημα, που αντλεί στοιχεία από τη δική της περιπετειώδη, αντισυμβατική ζωή, η ηθοποιός και συγγραφέας Γκολιάρντα Σαπιέντσα μάς μεταφέρει στο ηλιόλουστο Ποζιτάνο μιας μαγευτικής εποχής. Ξεδιπλώνοντας την ιστορία μιας αναπάντεχης και καθοριστικής φιλίας ανάμεσα σε μια αριστερή ιδεαλίστρια και σε μια ξεπεσμένη αριστοκράτισσα, η συγγραφέας φωτίζει τα παράδοξα και τις αντιθέσεις της ιταλικής κοινωνίας.

## Συλλέκτης αντικών: Η τελευταία δημοπρασία



Η Φρέγια Λόκγουντ πληροφορείται ότι ο Άρθουρ Κρόκφορντ, έμπορος αντικών και μέντοράς της, με τον οποίο δεν έχει πια επαφές, πεθαίνει κάτω από μυστηριώδεις συνθήκες. Έχει περάσει τα τελευταία είκοσι χρόνια μακριά από τη γραφική γενέτειρά της στην Αγγλία, όμως σε ένα γράμμα που της αφήνει ο Άρθουρ λίγες μέρες πριν από τον θάνατό του της ζητά να ξεκινήσει μια έρευνα.

Μην το πεις πουθενά.

Δεν έχει μείνει κανείς για να εμπιστευτείς.

Ψάξε τα στοιχεία και να προσέχεις.

Η Φρέγια δεν έχει άλλη επιλογή από το να επιστρέψει στη ζωή την οποία είχε ορκιστεί ότι θα άφηνε πίσω της. Ενώνοντας τις δυνάμεις της με τη θεία της Κάρολ, ακολουθεί τόσο τα στοιχεία όσο και το ένστικτό της, που την οδηγούν σε μια παλιά έπαυλη για να περάσει ένα «Σαββατοκύριακο αφιερωμένο στους λάτρεις των αντικών». Όμως τίποτα δεν είναι όπως φαίνεται. Η Φρέγια καταλαβαίνει αμέσως ότι όλες οι αντίκες είναι απλώς φτηνές απομιμήσεις και ότι οι υπόλοιποι καλεσμένοι είναι μυστικοπαθείς και απειλητικοί. Τι συμβαίνει σε αυτό το αρχοντικό και πώς εμπλέκεται ο Άρθουρ; Και το πιο σημαντικό, θα μπορέσουν η Φρέγια και η Κάρολ να ανακαλύψουν την αλήθεια πριν ξαναχτυπήσει ο δολοφόνος;



quote of the day

**"DEEP SUMMER IS WHEN LAZINESS  
FINDS RESPECTABILITY."**

Sam Keen



tip of the day

WHEN LIFE  
GIVES YOU  
**lemons**  
IT'S TIME TO OPEN THE  
**Gin**

**23 Ιουλίου**

- › World Sjogren's Day
- › Lemon Day
- › Gorgeous Grandma Day
- › Vanilla Ice Cream Day
- › Sprinkle Day
- › Peanut Butter and Chocolate Day