

## 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



**ΤΑ ΠΙΟ ΦΙΛΟΞΕΝΑ ΜΕΡΗ  
ΓΙΑ ΨΗΦΙΑΚΟΥΣ ΝΟΜΑΔΕΣ &  
Η ΦΙΛΟΣΟΦΙΑ ΤΟΥ SHIAWASE**



# l'artigiano:

New  
**STRIP  
DIP**



Sweet Chilli  
Mayo



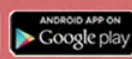
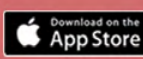
Aioli

Mayo BBQ

1. Διάλεξε ΟΠΟΙΑ πίτσα θέλεις κομμένη σε 12 λωρίδες
2. Διάλεξε τον συνδυασμό dips που λαχταράς
3. Ξεκίνα τα Strip η Diparίσματα!



lartigiano.gr | app





# Good morning SayYessers!



## Φτιάξε καφέ να στα πω...



Καλημέρα **SayYesser** και καλό Καλοκαίρι!!!

SayYesser μου, ήρθε η ώρα να κάνουμε ένα διάλειμμα από τις οθόνες και να αγκαλιάσουμε τον ήλιο, τη θάλασσα και τις διακοπές, που τόσο πολύ όλοι περιμέναμε.

Ναι, το καλοκαίρι είναι εδώ και μας καλεί να το ζήσουμε στο έπακρο! Κάθε γωνιά και μια νέα περιπέτεια, κάθε μέρα και μια νέα ιστορία.

Και τώρα, καθώς ετοιμαζόμαστε να ζήσουμε ακόμα περισσότερες ανέμελες στιγμές, ας υποσχεθεί ο ένας στον άλλο ότι θα κάνουμε την κάθε στιγμή να μετράει. Αυτός ο Αύγουστος υπόσχεται να είναι γεμάτος χαλάρωση, διασκέδαση και - φυσικά - γαστρονομικές απολαύσεις.

Είτε θα πας σε κάποιο νησί, είτε θα απολαύσεις τη δροσιά του βουνού, είτε θα χαλαρώσεις στην αυλή ή το μπαλκόνι του σπιτιού σου, το σημαντικό είναι να γεμίσεις τις μπαταρίες σου και να μου επιστρέψεις ανανεωμένος.

Εμείς θα λείψουμε για λίγο, αλλά μην ανησυχείς! Ο Σεπτέμβρης θα έρθει σύντομα, και μαζί του θα φέρει νέες περιπέτειες, ιστορίες και φυσικά... το καθημερινό μας ραντεβού για καφέ.

Ας εκμεταλλευτούμε, λοιπόν, αυτό το διάλειμμα για να κάνουμε όλα όσα ονειρευόμασταν όλη τη χρονιά και να επιστρέψουμε πιο δυνατοί και πιο έτοιμοι από ποτέ.

Η ομάδα του Say Yes, σου ευχόμαστε υπέροχες διακοπές γεμάτες γέλιο, χαρά και ανεμελιά. Καλό καλοκαίρι και τα ξαναλέμε τον Σεπτέμβρη!

**Tip of the Day:** Το καλοκαίρι είναι η επιτομή της ανεμελιάς - ζήσε το, απόλαυσέ το, και τον Σεπτέμβρη θα έχουμε ακόμα περισσότερες ιστορίες να διηγηθούμε αμφότεροι...



Claire Styliara  
Chief of SayYessers



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



# Έρχονται τη Δευτέρα, 2 Σεπτεμβρίου!!

**YS**  
*Yes Sir*  
...THE MENLETTER

**YM**  
*Yes Madame*  
...THE WOMENLETTER

Τα νέα newsletter  
που θα γίνουν  
η καθημερινή σου  
συνήθεια!



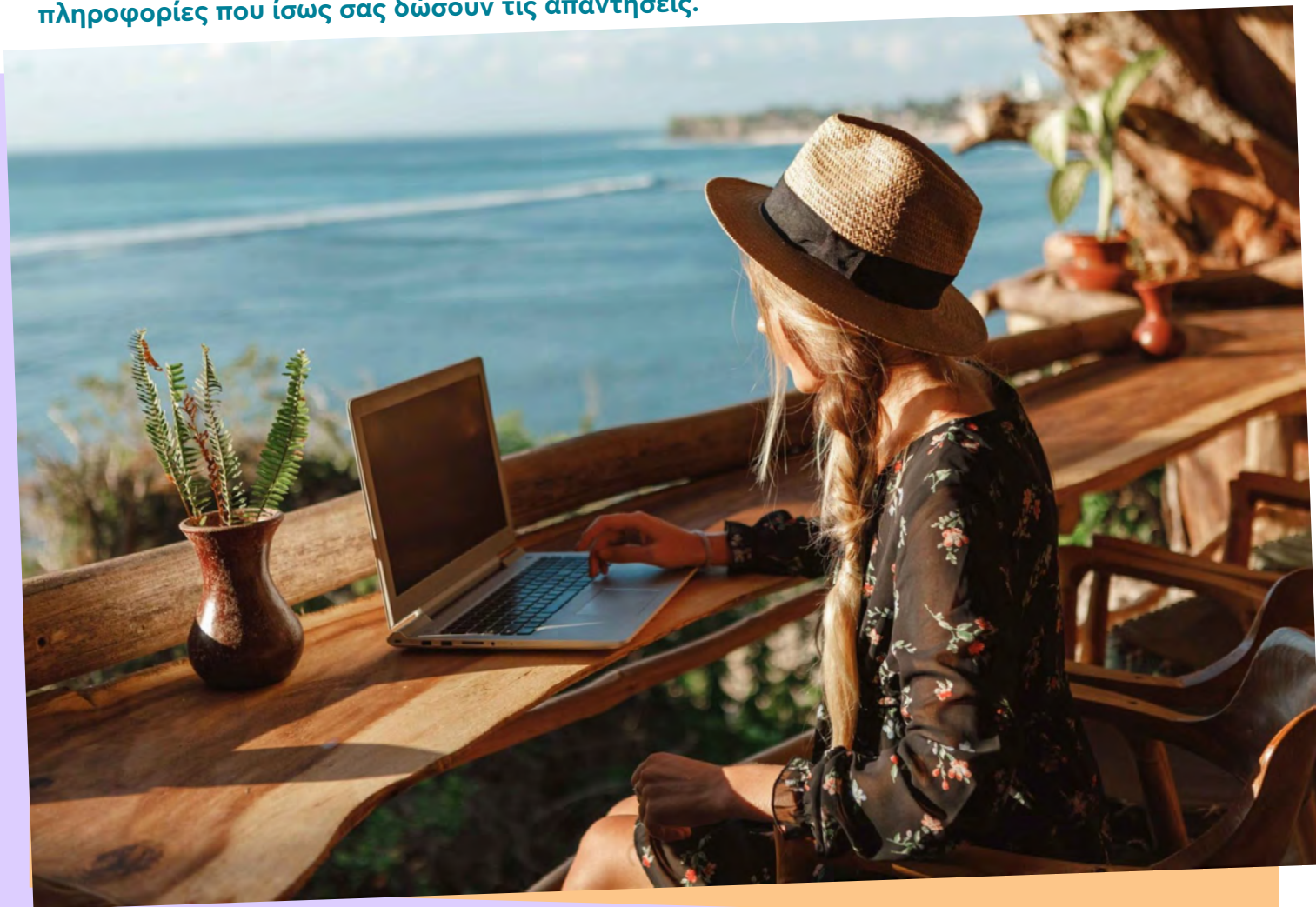
ΣΤΟ MAIL ΣΟΥ ΚΑΘΕ ΠΡΩΙ ΣΤΙΣ 8:00

  
**sayes**  
communications



# Τα πιο φιλόξενα μέρη για ψηφιακούς νομάδες & η φιλοσοφία του shiawase

Σας αρέσει να ταξιδεύετε; Θέλετε να δουλεύετε χωρίς γεωγραφικούς περιορισμούς; Έχετε σκεφτεί να γίνετε ψηφιακοί νομάδες αλλά... και πού να πάτε; Πολλές οι ερωτήσεις αλλά έχουμε χρήσιμες πληροφορίες που ίσως σας δώσουν τις απαντήσεις.



Αρχικά να πούμε ότι η Ευρώπη κρατάει τα σκήπτρα, καθώς οι ψηφιακοί νομάδες την επιλέγουν σταθερά. Σύμφωνα με παγκόσμια έρευνα της Global Citizen Solutions η Ισπανία αποτελεί την καλύτερη χώρα για τους ψηφιακούς νομάδες.

## Οι βασικές κατηγορίες/κριτήρια

Οι πέντε βασικές κατηγορίες που καθορίζουν τα καλύτερα μέρη για να ζήσουν οι ψηφιακοί νομάδες είναι το κόστος βίζας, τα οφέλη βίζας, η ποιότητα ζωής, τα οικονομικά (κόστος ζωής, βελτιστοποίηση φορολογίας, τιμή γραφείου συνεργασίας) και η τεχνολογία/καινοτομία.

## Γιατί στην Ισπανία;

Η Ισπανία είναι η κορυφαία επιλογή γιατί παρέχει πολλά κίνητρα που την κάνουν ελκυστική. Ο νέος νόμος για τις νεοφυείς επιχειρήσεις που αποσκοπεί στην ενίσχυση του επιχειρηματικού οικοσυστήματος της χώρας, όπως επίσης η μηδενική φορολόγηση των εισοδημάτων που αποκτώνται στο εξωτερικό είναι δύο λόγοι που προσελκύουν πολύ κόσμο.

Ακόμη, η Ισπανία αλλά και η Ολλανδία προσφέρουν στους κατόχους βίζας ψηφιακού νομά μια ευκαιρία για μόνιμη διαμονή που μπορεί και να μετατραπεί σε υπηκοότητα.







## Πού αλλού;

Οι πρώτες δέκα χώρες που είναι ιδανικές για τους ψηφιακούς νομάδες είναι: Ισπανία, Ολλανδία, Νορβηγία, Εσθονία, Ρουμανία, Μάλτα, Πορτογαλία, Καναδάς, Ουγγαρία, Γαλλία. Οι εννέα από τις δέκα βρίσκονται στην Ευρώπη!

## Ψηλά και η Ανατολική Ευρώπη

Η Εσθονία και η Ρουμανία βλέπουμε ότι "παίζουν" δυνατά. Η ζωή εκεί είναι προσιτή, ενώ η πρόσβαση στη φύση αποτελεί σημαντικό λόγο προτίμησης. Επιπλέον, και οι δύο χώρες έχουν πραγματοποιήσει επενδύσεις στην τεχνολογία.

"Η πιο αξιοσημείωτη πτυχή της έκθεσης είναι η κυριαρχία των ευρωπαϊκών χωρών", δήλωσε η διευθύνουσα σύμβουλος της Global Citizen Solutions, Πατρίσια Κασαμπούρι, στο Bloomberg. "Επιπλέον, είναι εντυπωσιακό το γεγονός ότι το 91% των 65 ενεργών προγραμμάτων ψηφιακών νομάδων ξεκίνησε μετά την έναρξη της πανδημίας, γεγονός που καταδεικνύει την ταχεία ανταπόκριση στη στροφή προς την εξ αποστάσεως εργασία".

## Shiawase: Μια φιλοσοφία που μας οδηγεί στην ευτυχία

Οι ψηφιακοί νομάδες θέλουν να ξεφύγουν από τη ρουτίνα, να ανακαλύψουν νέα μέρη, να κάνουν πιο ευχάριστη την καθημερινότητά τους, αναβαθμίζοντας τον τρόπο ζωής τους.

Αφού "ταξιδέψαμε" στην Ευρώπη, πάμε τώρα μέχρι την Ιαπωνία για να ανακαλύψουμε ένα μονοπάτι για την ευτυχία που μπορούμε να το ακολουθήσουμε όλοι. Η ευτυχία συνδέεται άρρηκτα με την ευγνωμοσύνη. Τα ερωτήματα είναι λοιπόν: Εκτιμάμε όσα έχουμε;

Η αλήθεια είναι πως συνήθως η απάντηση είναι αρνητική. Ζούμε στο τώρα; Και εδώ η απάντηση είναι αρνητική... Αναζητάμε συνεχώς κάτι καλύτερο; Σε αυτή την ερώτηση απαντάμε καταφατικά. Αλλά έτσι, δεν θα φτάσουμε στην ευτυχία. Η λέξη "shiwase" δημιουργήθηκε τον 13ο αιώνα και αποτελεί συνδυασμό των λέξεων suru (shi) & awaseru (awase). "Suru" σημαίνει "κάνω" και "awaseru" σημαίνει να ενώνεις. Η φιλοσοφία shiwase αναφέρεται σε ένα στοχαστικό συναίσθημα, έναν τρόπο να εκφράσουμε την ευγνωμοσύνη μας για τη ζωή. Ουσιαστικά μέσα από αυτό αναγνωρίζουμε ότι είμαστε ευλογημένοι.

Το "μυστικό" είναι να αντιλαμβανόμαστε την ευτυχία ως μια δράση που μας οδηγεί κάπου όπου θα αισθανόμαστε πληρότητα.





# Η ΔΕΗ ονομαστικός χορηγός του φετινού IRONMAN® 70.3® Marathon, Greece 2024

Η ΔΕΗ, κορυφαία εταιρεία καθαρής ενέργειας στην Νοτιοανατολική Ευρώπη, υποστηρίζει ως ονομαστικός χορηγός τη μεγαλύτερη τριαθλητική διοργάνωση IRONMAN® 70.3® Greece, για την περίοδο 2024-2027.



Ο επίσημος πλέον τίτλος της διοργάνωσης για τα επόμενα 4 χρόνια, ΔΕΗ IRONMAN® 70.3® Marathon, Greece, επισφραγίζει τη σταθερή, από το 2021, υποστήριξη της ΔΕΗ στον κορυφαίο αγώνα τρίαθλου και την εμπιστοσύνη της στην IRONMAN® Greece Team. «αγκαλιάζοντας» τον νέο τόπο φιλοξενίας του αγώνα. Το ΔΕΗ IRONMAN® 70.3® Marathon, Greece έρχεται να προσφέρει άπλετη ενέργεια και να αποτελέσει κινητήριο δύναμη για περισσότερους από 6.000 αθλητές, θεατές, εθελοντές, χορηγούς και εκθέτες από 60 χώρες!

Από τις 18 έως τις 20 Οκτωβρίου, η ΕΥ ΖΗΝ Greece και ο Δήμος Μαραθώνα θα προσφέρουν στη μυθική γη του Μαραθώνα, εκεί όπου «γεννήθηκε» ο πιο δημοφιλής Αγώνας Δρόμου στον κόσμο, μια εντυπωσιακή αθλητική εμπειρία IRONMAN® που επιφυλάσσει νέες, ταχύτερες διαδρομές και πολλές παράλληλες εκδηλώσεις για όλη την οικογένεια, όπως το Night Run Marathon, το IRONKIDS Marathon και το πιο γρήγορο τρίαθλο, το 4:18:4 Marathon.

Η κα Βάσια Μπιρλιράκη, Διευθύνουσα Σύμβουλος της ΕΥ ΖΗΝ Greece δήλωσε σχετικά με την ονομαστική χορηγία της ΔΕΗ: «Όλοι εμείς στην ΕΥ ΖΗΝ Greece, είμαστε πραγματικά ευγνώμονες για την υποστήριξη και την εμπιστοσύνη που μας έχει δείξει η ΔΕΗ όλα αυτά τα

χρόνια. Φέτος, η συνεργασία μας πηγαίνει σε ένα άλλο επίπεδο. Με την ηγέτιδα εταιρεία καθαρής ενέργειας στο πλευρό μας και τα παγκοσμίου κύρους πρότυπα της IRONMAN®, γινόμαστε κι εμείς «Ένα με το Μέλλον» και προσβλέπουμε με αισιοδοξία σε νέες συναρπαστικές αθλητικές εμπειρίες, υψηλών προδιαγραφών. Σας περιμένουμε όλους με χαρά στον Μαραθώνα!».

Η Γενική Διευθύντρια Εταιρικών Σχέσεων & Επικοινωνίας Ομίλου ΔΕΗ, κα Σοφία Δήμητρα, ανέφερε μεταξύ άλλων: «Με ιδιαίτερη χαρά και υπερηφάνεια, ανακοινώνουμε την ενίσχυση της συνεργασίας μας με την ονοματοδοσία του αγώνα ΔΕΗ IRONMAN® 70.3® Marathon, Greece. Η μακρόχρονη αυτή συνεργασία ενισχύει τη δέσμευσή μας στην προώθηση του αθλητισμού, της ευγενούς άμιλλας και του ευ ζην».

Οι εγγραφές έχουν ήδη ξεκινήσει:

Για το ΔΕΗ IRONMAN® 70.3® Marathon, Greece 2024, [εδώ](#).

Για το 4:18:4 Marathon, [εδώ](#).

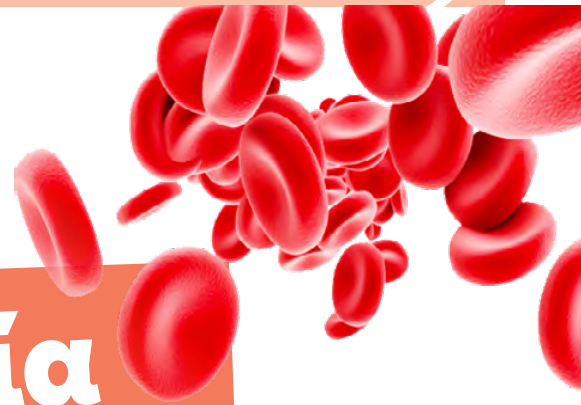
Για το Night Run Marathon, [εδώ](#).

Για το IRONKIDS® Marathon, [εδώ](#).





**Ελένη Κομνηνού,**  
*Clinical Assistant Professor of University of Nicosia.*  
 Ειδική Ρευματολόγος, Επιστημονικά Υπεύθυνη  
 Ρευματολογικού Τμήματος Metropolitan General,  
 Διευθύντρια Κλινικής "Αυτοάνοσων  
 Ρευματικών Νοσημάτων" Metropolitan General,  
 Υπεύθυνη Τμήματος "Αυτοάνοσων Ρευματικών  
 Νοσημάτων και Κύησης" ΜΗΤΕΡΑ



# Ζάχαρη και Υγεία

Η υπερβολική ποσότητα ζάχαρης στη διατροφή μπορεί να την κάνει υψηλή σε kilojoules ή «πυκνή ενέργεια» και μπορεί να συμβάλει σε προβλήματα υγείας όπως η παχυσαρκία, ο διαβήτης και η τερηδόνα.



Η επεξεργασμένη ζάχαρη παρέχει μια γρήγορη, απλή πηγή ενέργειας, αλλά δεν περιέχει άλλα θρεπτικά συστατικά όπως βιταμίνες και μέταλλα.

## Οι βλαβερές συνέπειες της ζάχαρης:

### 1. Αύξηση βάρους

Η κατανάλωση ζάχαρης οδηγεί σε αύξηση του βάρους. Η έρευνα έχει επανειλημμένα επισημάνει τις βλαβερές συνέπειες της ζάχαρης μέσω της κατανάλωσης πολλών κόλα, χυμών και άλλων ζαχαρούχων ποτών.

Όσοι βασίζονται πάρα πολύ στα πρόχειρα και επεξεργασμένα τρόφιμα για να περιορίσουν την πείνα τους, ζυγίζουν περισσότερο από εκείνους που τρώνε υγιεινά. Η παχυσαρκία είναι η κύρια αιτία καρδιακών παθήσεων στον κόσμο.

### 2. Κατάθλιψη

Η κατανάλωση σνακ με ζάχαρη οδηγεί στην απελευθέρωση ντοπαμίνης, μιας χημικής ουσίας που δίνει καλή αίσθηση στο σώμα. Καθώς αυτό το κύμα μειώνεται, ο εγκέφαλος αρχίζει να ποθει ξανά για το ίδιο υψηλό. Η υψηλή πρόσληψη ζάχαρης έχει συνδεθεί με την κατάθλιψη στους ενήλικες.

### 3. Καρδιοπάθεια

Η υψηλή κατανάλωση ζάχαρης έχει συνδεθεί με αυξημένη φλεγμονή, υψηλά επίπεδα τριγλυκεριδίων και αυξημένα επίπεδα αρτηριακής πίεσης. Όλα αυτά οδηγούν σε αυξημένη ευπάθεια σε καρδιακές παθήσεις. Επίσης, η αυξημένη πρόσληψη ζάχαρης μπορεί να οδηγήσει στην





των μορίων ζάχαρης και πρωτεΐνης στο σώμα. Αυτές οι ηλικίες βλάπτουν το κολλαγόνο και την ελαστίνη του δέρματος που είναι υπεύθυνα για την ελαστικότητα του δέρματος.

### 8. Σχηματισμός κοιλοτήτων

Οι οδοντίατροι ισχυρίζονται ότι η ζάχαρη είναι η κύρια αιτία των κοιλοτήτων που σχηματίζονται στα δόντια. Ακόμα κι αν βουρτσίζετε τα δόντια σας κάθε φορά

εναπόθεση λίπους στις αρτηρίες που οδηγεί σε αθηροσκλήρωση.

### 4. Κακό Δέρμα

Η ζάχαρη αυξάνει την ακμή. Η απότομη αύξηση των επιπέδων σακχάρου και ινσουλίνης στο αίμα αυξάνει την παραγωγή ελαίου και την έκκριση ανδρογόνων που οδηγούν σε διάσπαση από το δέρμα.

### 5. Κίνδυνος διαβήτη

Η υπερβολική ποσότητα σακχάρου στο αίμα οδηγεί σε αντίσταση στην ινσουλίνη που οδηγεί σε διαβήτη. Η παχυσαρκία, μια άλλη αιτία του διαβήτη είναι επίσης λόγω της υπερβολικής πρόσληψης ζάχαρης.

### 6. Καρκίνος

Μελέτες έχουν δείξει ότι ένα περιβάλλον με υψηλή περιεκτικότητα σε ζάχαρη ευνοεί τον πολλαπλασιασμό του κυτταρικού πολλαπλασιασμού. Η ζάχαρη αυξάνει τις φλεγμονές στο σώμα και ευθύνεται για την αυξημένη συχνότητα εμφάνισης καρκίνου στον κόσμο.

### 7. Προκαλεί χαλάρωση του δέρματος και ρυτίδες

Μια διαίτα με υψηλή περιεκτικότητα σε ζάχαρη οδηγεί σε επιτάχυνση της γήρανσης του δέρματος. Όσοι τρώνε ζάχαρη έχουν περισσότερες ρυτίδες και χαλαρό δέρμα από τους ομολόγους τους που δεν τρώνε. Η κατανάλωση ζάχαρης οδηγεί στο σχηματισμό AGEs (Advanced Glycation Endproducts), ενώσεις που είναι το αποτέλεσμα μιας αντίδρασης μεταξύ

που τρώτε κάτι γλυκό, εξακολουθείτε να κινδυνεύετε να χαλάσετε τα δόντια σας.

### 9. Πόνος στις αρθρώσεις

Όσοι υποφέρουν από πόνους στις αρθρώσεις και μειώνουν την πρόσληψη ζάχαρης, παρατηρούν σημαντική μείωση στα επίπεδα του πόνου τους. Η ζάχαρη έχει συνδεθεί ακόμη και με αυξημένο κίνδυνο ρευματοειδούς αρθρίτιδας.

### 10. Λιπαρό συκώτι

Η υψηλή κατανάλωση ζάχαρης σχετίζεται με αυξημένους κινδύνους ανάπτυξης λιπώδους ήπατος, καθώς είναι υπεύθυνο για τη διάσπαση της ζάχαρης σε γλυκογόνο και οι υπερβολικές ποσότητες αποθηκεύονται ως λίπος.

### 11. Στραγγίζει την Ενέργειά σας

Τα τρόφιμα με υψηλή περιεκτικότητα σε πρόσθετη ζάχαρη αυξάνουν γρήγορα τα επίπεδα σακχάρου και ινσουλίνης στο αίμα, οδηγώντας σε αυξημένη ενέργεια.

Τα προϊόντα που είναι φορτωμένα με ζάχαρη μπορεί να οδηγήσουν σε μια σύντομη ενεργειακή ώθηση που ακολουθείται γρήγορα από μια απότομη πτώση του σακχάρου στο αίμα, κάτι που προκαλεί μεγάλες διακυμάνσεις στα επίπεδα ενέργειας.

## ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΙΚΑ

Η υπερβολική προσθήκη ζάχαρης έχει αρκετές αρνητικές επιπτώσεις στην υγεία. Αν και η κατανάλωση μικρών ποσοτήτων ζάχαρης είναι καλή, θα πρέπει να προσπαθήσετε να περιορίσετε τη ζάχαρη όσο το δυνατόν περισσότερο.





**Το Ναυάγιο το ξέρεις... και μάλλον ξέρεις ότι προς το παρόν -τουλάχιστον- δεν είναι προσβάσιμο και οι επισκέπτες το απολαμβάνουν μόνο από απόσταση.**

## Ζάκυνθος: Πανέμορφες παραλίες που πρέπει να ανακαλύψεις!

Ίσως όμως δεν ξέρεις ότι υπάρχουν πανέμορφες, λιγότερο γνωστές παραλίες που σε καλούν να τις εξερευνήσεις.

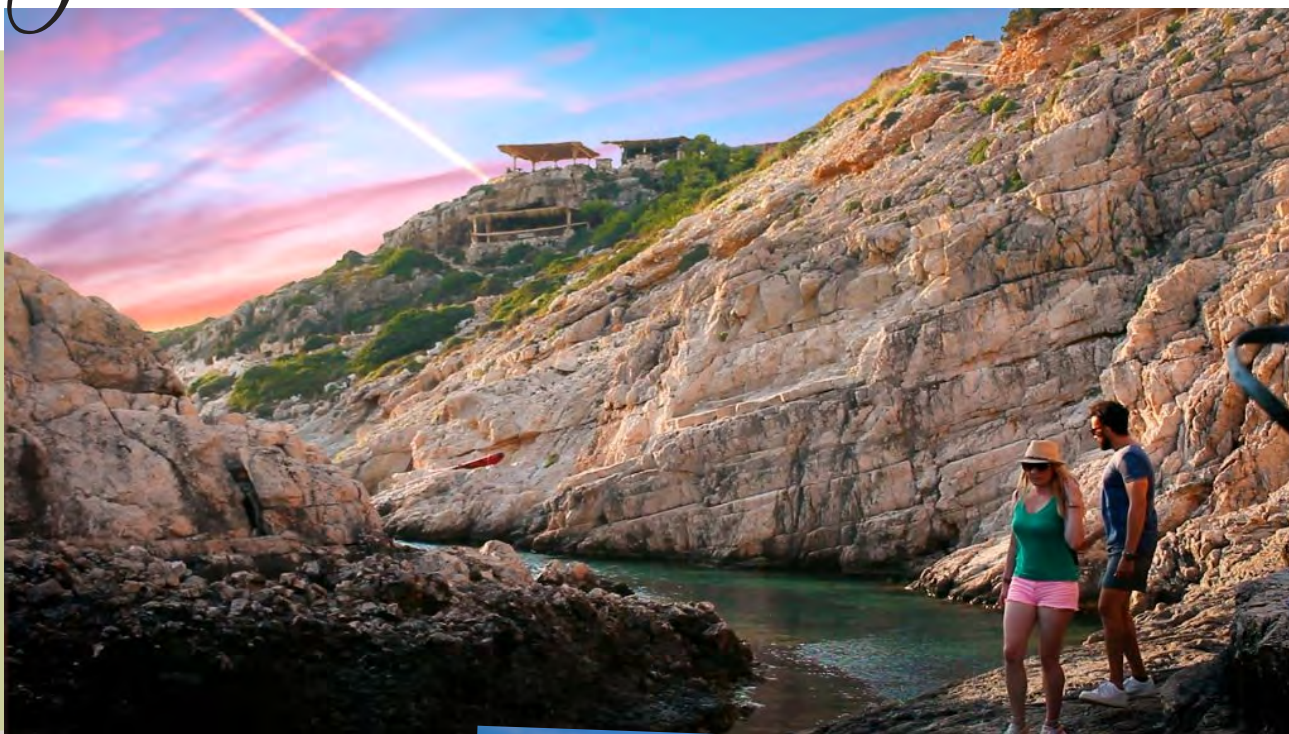
### **Πάμε να δούμε κάποιες από αυτές!**

Ξεκινάμε με το Cameo που βρίσκεται στη λιμνοθάλασσα του Κεριού. Συνδέεται με την ακτή μέσω μιας μικρής ξύλινης γέφυρας. Αυτό το στοιχείο σε συνδυασμό με τα δέντρα και το φυσικό τοπίο της νησίδας καθιστούν το Cameo εξωτικό. Μέχρι τον σεισμό του 1633 το Cameo ήταν ενωμένο με το νησί της Ζακύνθου. Το εκκλησάκι του Αγίου Σώστη από το οποίο έχει πάρει το όνομά της η νησίδα υπάρχει εκεί 16 ολόκληρους αιώνες. Ιδανική ώρα για να το επισκεφτεί κανείς είναι ακριβώς όταν δύει ο ήλιος... Αν είσαι λίγο τυχερός, μπορεί να κολυμπήσεις δίπλα σε χελώνες!

Μεταφερόμαστε σε ένα από τα πιο εντυπωσιακά φυσικά αξιοθέατα του νησιού που δεν είναι γνωστό στον πολύ κόσμο και είναι μόνο για "ψαγμένους" ταξιδιώτες. Το Κορακονήσι βρίσκεται στις δυτικές ακτές της Ζακύνθου και είναι ένας βραχώδης, ανέγγιχτος παράδεισος. Λέγεται







ότι κάποτε στην περιοχή έβρισκαν καταφύγιο κοράκια, γι' αυτό και ονομάστηκε Κορακονήσι. Η γύρω περιοχή δεν είναι κατοικημένη. Το φιορδ που βρίσκεται εκεί γαληνεύει το βλέμμα και το άγριο τοπίο είναι ιδανικό για εξερεύνηση.

Και τώρα πάμε να κάνουμε μια εκδρομή στο Μαραθονήσι! Οδηγείς μόνος σου ένα μικρό σκάφος και ζεις την περιπέτεια! Το Μαραθονήσι λέγεται και Νησί της χελώνας, λόγω του σχήματός του. Είναι καταπράσινο και κατοικείται φυσικά μόνο από χελώνες. Μέχρι τον Β' Παγκόσμιο Πόλεμο, ωστόσο, το νησάκι ήταν κατοικήσιμο. Το 1972 αναγνωρίστηκε ως ιδιωτική περιουσία, όμως απαγορεύτηκε η δόμηση.

Στο Μαραθονήσι υπάρχουν δύο υπέροχες παραλίες με γαλαζοπράσινα νερά. Η πρώτη που συναντάς έχει και σπηλιές. Η δεύτερη παραλία είναι μεγαλύτερη, έχει χρυσαφένια άμμο και είναι πιο οργανωμένη.

Από εκεί παίρνουμε τον δρόμο της επιστροφής και



φτάνουμε στον Φάρο του Κεριού για να απολαύσουμε τη μαγευτική θέα από τις Μυζήθρες. Το όνομά τους το έχουν πάρει από το ομώνυμο τυρί που παράγεται στη Ζάκυνθο. Ουσιαστικά Μυζήθρες ονομάζονται οι δύο κωνικοί βράχοι που βρίσκονται κάτω από τον Φάρο του Κεριού.



Δείτε το βίντεο του [Travel Diary](#) που ακολουθεί και οργανώστε το επόμενο ταξίδι σας 😊





## Το πρώτο Παριανό αφρώδες κρασί είναι γεγονός



Το Paros Farming Community (PFC) επεκτείνει το οικότιό του portfolio, με μια ολοκαίνουρια ετικέτα, το Seiradi Rosé Vin Mousseux Extra Brut. Το νέο αφρώδες κρασί ξεκίνησε μόλις το ταξίδι του από την Πάρο προς όλη την υπόλοιπη Ελλάδα, ενώ είναι ήδη διαθέσιμο και εκτός συνόρων. Στο πλαίσιο των αδιάκοπων πειραματισμών της οινολογικής ομάδας του PFC, πάντα με την ίδια δίψα για την ανάδειξη της πολύπλευρης δυναμικής των δύο βασικών γηγενών ποικιλιών της Πάρου, Μανδηλαριάς και Μονεμβασιάς, έφθασε η ώρα για να εμφανιστεί το πρώτο αφρώδες κρασί στο κυκλαδίτικο νησί. Χρησιμοποιώντας πρώτη ύλη από τα καλύτερα Παριανά αμπελοτόπια, εκείνα που αντικατοπτρίζουν το πιο αυθεντικό, κυκλαδίτικο terroir, το Paros Farming Community αναδεικνύει την αρμονική συνεργασία μεταξύ ιστορικής συνέχειας και καινοτομίας.

*Απολαύστε υπεύθυνα*

## Educational

### Από πού πήρε το όνομά της η Πάρος

Η Πάρος οφείλει το όνομά της στον Πάρο, που ήταν αρχηγός των Αρκάδων που εγκαταστάθηκαν στο νησί. Συγκεκριμένα, γύρω στο 1100 π.Χ., μία ομάδα Αρκάδων με αρχηγό τον Πάρο εγκαθίσταται στο νησί δίνοντάς του το όνομα του αρχηγού της.

Η Πάρος από πολύ νωρίς είχε στενές σχέσεις με την Κρήτη. Έτσι, ένα από τα ονόματα που της αποδίδεται είναι Μινωίς ή Μινώα. Άλλα ονόματα που αναφέρονται σε αυτήν είναι: Καβαρνίς, Υρία και Παναϊτία.





## Hästens: Το Καλύτερο Brand Σχεδιασμού Κρεβατιών στα φετινά Livingetc Style Awards

Ως το Καλύτερο Brand Σχεδιασμού Κρεβατιών αναδείχθηκε η Hästens στα φετινά Livingetc Style Awards, ξεχωρίζοντας μεταξύ άλλων για την αίσθηση της άνεσης και της πολυτέλειας που χαρακτηρίζει τα κρεβάτια και τα στρώματα που φέρουν την υπογραφή της.

Η κριτική επιτροπή του Livingetc επισκέφτηκε την έκθεση Hästens στην Wigmore St. του Λονδίνου απολαμβάνοντας μία ευχάριστη ώρα δοκιμής των πολυτελών κρεβατιών με το χαρακτηριστικό blue check pattern.

Όπως δήλωσε ο Pip Rich, συντάκτης του Livingetc: «Τα κρεβάτια Hästens είναι σίγουρα μία σημαντική επένδυση, αλλά μια επένδυση που συστήνω να κάνετε. Σχεδόν αποκοιμήθηκα ενώ δοκίμαζα τα πραγματικά άνετα αυτά κρεβάτια με το 'τολμηρό' μεγάλο μπλε καρό που δεν θα χάσει ποτέ τη γοητεία του».



## Μακραμέ: Το ανάλαφρο trend



Είναι ρομαντικό και καλοκαιρινό. Φέρνει αέρα ανανέωσης στο σπίτι μας και είναι ανάλαφρο. Ακόμη, το μακραμέ δίνει στιλ.

Μπορούμε να δημιουργήσουμε μια ωραία μακραμέ γωνιά, με κρεμαστές γλάστρες και σεζλόγγκ με κομψά μακραμέ μαξιλαράκια.

Μια ωραία μαξιλάρα ή μακραμέ κουρτίνες και τραπεζομάντηλα είναι επίσης καλές επιλογές.



## Bershka & Jamie Reid: Ο ρομαντισμός του καλοκαιριού σε μια μαγευτική συλλογή

Ο Βρετανός δημιουργικός διευθυντής αποτυπώνει μια ιστορία ιδανική για εκείνους που ακολουθούν σταθερά τις τάσεις.

Τα Νεορομαντικά κορίτσια του Jamie Reid ονειρεύονται ένα παρελθόν που δεν έχουν ζήσει ποτέ, ενώ υιοθετούν μια αισθητική που αναβιώνει το boho στυλ των αρχών του 2000, συνδυάζοντας το παλιό με το νέο, το εκλεπτυσμένο με το τολμηρό.

Σε έναν κόσμο που γίνεται ολοένα και πιο γρήγορος και ψηφιακός, βρίσκουν διέξοδο στη χειροτεχνία και την αυθεντικότητα, διαμορφώνοντας ένα νέο τοπίο μέσα από τη σχέση τους με τη μόδα.

Η τελευταία συλλογή του Βρετανού δημιουργικού διευθυντή για την BERSHKA χαρακτηρίζεται από λεπτά, απαλά υφάσματα που διαμορφώνουν αιθέριες και ρομαντικές σιλουέτες. Το βελονάκι και η δαντέλα προσδίδουν μια εκλεπτυσμένη κομψότητα, ενώ το δέρμα εισάγει μια τολμηρή, σύγχρονη αντίθεση.

Τα βολάν και οι φιόγκοι προσθέτουν θηλυκότητα και χάρη, ενώ τα σχέδια φιδιού χαρίζουν μια διακριτική αίσθηση επανάστασης.



## Market Trends

### DISNEY X SWAROVSKI: Νέα Συλλογή «Ο Βασιλιάς των Λιονταριών»



Η συνδυασμένη δημιουργική ευφυΐα της Disney και της Swarovski συνεχίζεται με μια εντυπωσιακή νέα συλλογή αγαπημένων χαρακτήρων από τον Βασιλιά των Λιονταριών της Disney, επανασχεδιασμένων σε πολύπλευρο κρύσταλλο.

Ο Βασιλιάς των Λιονταριών, που κυκλοφόρησε για πρώτη φορά το 1994, είναι η ταινία κινουμένων σχεδίων 2D με τα υψηλότερα έσοδα όλων των εποχών, με την ιστορία του Μουφάσα, του Σίμπα και των φίλων του να γοητεύει γενιές και γενιές. Η συλλογή Lion King της Disney x Swarovski αποτυπώνει τις μοναδικές προσωπικότητες των χαρακτήρων με ακρίβεια, στις ηλιόλουστες αποχρώσεις των Pride Lands. Κάθε συλλεκτικό κομμάτι για την 30η επέτειο είναι επιδέξια κατασκευασμένο για να λούζει τους χώρους με ένα μαγευτικό φως.



## Παρίσι 2024: Οι πρωταθλητές μοιράζονται το νικητήριο χαμόγελό τους με το Galaxy Z Flip6 Olympic Edition, στην πρώτη selfie από το βάθρο

PARIS 2024



Η τελετή απονομής των Ολυμπιακών μεταλλίων είναι μια από τις πιο συγκινητικές και αξέχαστες στιγμές για τους αθλητές. Ωστόσο, η εκδήλωση παραδοσιακά φωτογραφίζεται μόνο από διαπιστευμένα μέσα ενημέρωσης - απαθανατίζεται από απόσταση και όχι από τον φακό του ίδιου του αθλητή.

Στο πνεύμα των «Games Wide Open» στο Παρίσι 2024, η Samsung αλλάζει τα δεδομένα και βοηθά τους αθλητές να δημιουργήσουν και να μοιραστούν νέες, πιο προσωπικές αναμνήσεις από τη γιορτή, στην κορυφή του βάθρου με τη Victory Selfie powered by Galaxy.

Στην πρώτη τους εμφάνιση στους

Ολυμπιακούς Αγώνες, οι διακριθέντες στο Παρίσι 2024 κατέγραψαν τις τελετές τους από τη δική τους οπτική γωνία, καθώς τους δόθηκε το Galaxy Z Flip6 Olympic Edition στο βάθρο για να βγάλουν τη Victory Selfie τους μετά την παραλαβή των Ολυμπιακών τους μεταλλίων. Οι selfies μεταφορτώθηκαν αυτόματα και ασύρματα στην πύλη Athlete365, ώστε οι αθλητές να μπορούν να μοιραστούν τις στιγμές τους σε ένα εντελώς νέο επίπεδο. Γεγονός που αντηχεί το Samsung «Open always wins» της Samsung: με ανοιχτούς ορίζοντες στη σκέψη, δημιουργούνται νέες προοπτικές και άπειρες δυνατότητες.

## Η KAPPA δημιουργεί για την ΠΑΕ ΑΡΗΣ για δεύτερη χρονιά και κάνει τη διαφορά

Η ΠΑΕ ΑΡΗΣ και η Kappa συνεργάζονται δυναμικά για δεύτερη χρονιά και μας παρουσιάζουν τις νέες custom εμφανίσεις για την αγωνιστική σεζόν 2024-2025, που ξεκινά δυναμικά! Η παρουσίαση της νέας συλλογής εμφανίσεων αποτελείται από πέντε διαφορετικές προτάσεις για τους παίχτες και δύο για τους τερματοφύλακες. Η Kappa, ως ο επίσημος χορηγός της φανέλας της ΠΑΕ ΑΡΗΣ, κατέχει την αποκλειστικότητα στο να σχεδιάζει και να παράγει τις custom εμφανίσεις της ομάδας στα χρώματα του Συλλόγου, για συνολικά 3 χρόνια.

Για την Kappa, η φανέλα μιας μεγάλης ποδοσφαιρικής ομάδας, όπως η ΠΑΕ ΑΡΗΣ, οφείλει να ξεχωρίζει τόσο για την τεχνολογία της, όσο και για το design της. Έτσι, οι δημιουργίες για την ΠΑΕ ΑΡΗΣ ενσωματώνουν τις προηγμένες τεχνολογίες GARA KOMBAT PRO & HYDRO-WAY PROTECTION, αντικατοπτρίζοντας τη δέσμευση της μάρκας για κορυφαία ποιότητα στις εμφανίσεις των μεγαλύτερων ποδοσφαιρικών Συλλόγων της Ευρώπης. Η κάθε φανέλα της ΠΑΕ ΑΡΗΣ έχει δημιουργηθεί από ελαστικά, ελαφριά υφάσματα, τα οποία είναι σχεδιασμένα να κρατούν το σώμα στεγνό και δροσερό, κάτι που συμβάλει στην απόδοση των ποδοσφαιριστών κατά την διάρκεια του αγώνα. Αξίζει να αναφερθεί ότι αυτή τη χρονιά τα υλικά που χρησιμοποιήθηκαν σε όλη τη συλλογή είναι ανακυκλώσιμα.

KAPPA x ARIS F.C.







## Η διάσημη παράσταση κλασικού μπαλέτου «Δον Κιχώτης» σε Θεσσαλονίκη και Βέροια!

Στις 12 και 13 Οκτωβρίου, θα παρουσιαστεί η διάσημη παράσταση κλασικού μπαλέτου «Δον Κιχώτης» σε Θεσσαλονίκη και Βέροια. Πρόκειται για μια από τις πιο λαμπερές και δημοφιλείς παραστάσεις του παγκόσμιου ρεπερτορίου, η ιστορία της συγκινεί εδώ και πολλά χρόνια μικρούς και μεγάλους, συνδυάζοντας κωμικά και ρομαντικά στοιχεία.

Για δύο μόνο παραστάσεις:

12 Οκτωβρίου στις 15:00 & 20:00 στο Μέγαρο Μουσικής Θεσσαλονίκης

13 Οκτωβρίου στις 19:00 στον Χώρο Τεχνών στη Βέροια

Το μπαλέτο «Δον Κιχώτης» που έρχεται σε Θεσσαλονίκη και Βέροια αποτελείται από 25 επαγγελματίες χορευτές της ιστορικής όπερας Mariinsky της Αγίας Πετρούπολης καθώς και άλλα σημαντικά θέατρα της Μόσχας, που θα χαρίσουν στο κοινό μία συναρπαστική εμπειρία!

Το έργο παίζεται σε δύο πράξεις.

Διάρκεια παράστασης: 80 λεπτά με διάλειμμα

[Promo video](#)

Προπώληση εισιτηρίων για το Μέγαρο Μουσικής Θεσσαλονίκης, [εδώ](#).

Προπώληση εισιτηρίων για το Χώρο Τεχνών Βέροιας στο τηλέφωνο: 2331078100

## «Βάκχες» του Ευριπίδη στο αρχαίο θέατρο Επιδαύρου



Το Εθνικό θέατρο παρουσιάζει τις Βάκχες του Ευριπίδη στο Αρχαίο θέατρο Επιδαύρου, την Παρασκευή 2 και το Σάββατο 3 Αυγούστου. Η τραγωδία του μυστικισμού, της έκστασης αλλά και της βαρβαρότητας, έρχεται σε σκηνοθεσία θάνου Παπακωνσταντίνου, στο πλαίσιο του Φεστιβάλ Αθηνών Επιδαύρου σε μια καθηλωτική καλλιτεχνική εμπειρία, με εννοχρηστωτή τον ίδιο τον θεό του θεάτρου, Διόνυσο. Προπώληση εισιτηρίων [εδώ](#).

Η παράσταση πραγματοποιείται στο πλαίσιο του Φεστιβάλ Αθηνών Επιδαύρου 2024.

Με ελληνικούς και αγγλικούς υπέρτιτους.

Η παράσταση περιέχει σκηνές γυμνού και βίας. Κατάλληλη άνω των 15 χρόνων. Γίνεται χρήση στροβοσκοπικού φωτισμού.

Ωρα έναρξης: 21:00

Διάρκεια: 120 λεπτά

Προπώληση εισιτηρίων: [more.com](https://www.more.com)

Πληροφορίες: [www.n-t.gr](https://www.n-t.gr)





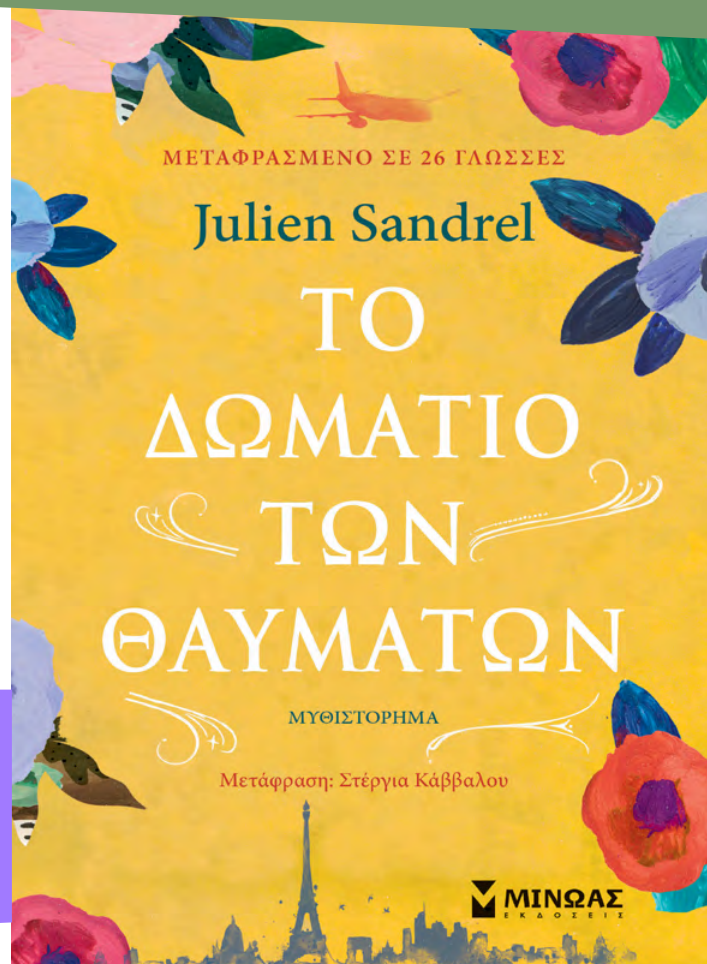
## Η Προστασία του Περιβάλλοντος και η Οικονομική Ελευθερία

Η Μονογραφία πραγματεύεται τις σύγχρονες πτυχές του δικαίου της Βιώσιμης Ανάπτυξης κατά την πολυδιάστατη εξέλιξή του μέσα στο χρόνο.

Πέρα από την ανάλυση των συνθηκών της νομιμότητας για το ευρωπαϊκό κράτος δικαίου στρέφεται στη σημασία της έννομης αποτελεσματικότητας του, αναδεικνύοντας το ρόλο ενός συνεκτικότερου δημοσίου συμφέροντος για τη συνδυαστική αντανάκλαση των ανθρωπίνων δικαιωμάτων σε μία ανοιχτή και πλουραλιστική έννομη τάξη.

Στο βιβλίο προβάλλεται δομικά η έννοια του πολυεπίπεδου και ενιαίου ευρωπαϊκού συνταγματισμού ερμηνεύοντας: την κανονιστική δυναμική του Συντάγματος, την υπερνομοθετική ακτινοβολία του Δικαίου των Ευρωπαϊκών Συνθηκών και τη δικαιοπλαστική μεμβέλεια της Ευρωπαϊκής Σύμβασης Δικαιωμάτων του Ανθρώπου, κατά την αντίστοιχη εκτενή θεώρηση της κατευθυντήριας νομολογίας του Συμβουλίου της Επικρατείας, του Δικαστηρίου της Ευρωπαϊκής Ένωσης και του Ευρωπαϊκού Δικαστηρίου Δικαιωμάτων του Ανθρώπου στον ισόρροπο δικαιοδοτικό έλεγχο της προστασίας του περιβάλλοντος και της οικονομικής ελευθερίας και της συγκροτημένης σύγκλησής τους προς τους έννομους όρους και τις προϋποθέσεις της Βιώσιμης Ανάπτυξης.

## Το δωμάτιο των Θαυμάτων



Απρόβλεπτο, συνταρακτικό και γεμάτο αγωνία, το στοίχημα μιας μητέρας που προσπαθεί να σώσει τον γιο της πραγματοποιώντας τα όνειρά του.

Ο Λουί είναι δώδεκα ετών. Ένα πρωί, τη στιγμή που θέλει να εκμυστηρευτεί στη μητέρα του, τη Θέλμα, ότι είναι για πρώτη φορά ερωτευμένος, καταλαβαίνει ότι εκείνη έχει το μυαλό της αλλού. Η δουλειά της την απασχολεί σχεδόν κατ' αποκλειστικότητα. Έτσι λοιπόν φεύγει, θυμωμένος και απογοητευμένος, με το σκέιτ του, περνάει τον δρόμο με φόρα... και μεταφέρεται στο νοσοκομείο σε σοβαρή κατάσταση.

Η Θέλμα, μια μέρα που επιστρέφει απελπισμένη στο σπίτι, βρίσκει ένα τετράδιο κάτω από το στρώμα του γιου της, όπου έχει καταγράψει όλα τα «θαύματα», όλες τις εμπειρίες που θα ήθελε να ζήσει στη ζωή του. Και τότε παίρνει την απόφαση να τα πραγματοποιήσει η ίδια. Αν ο Λουί ακούσει τις περιπέτειές της, θα καταλάβει πόσο όμορφη είναι η ζωή και ίσως αυτό τον βοηθήσει να επανέλθει. Όμως δεν είναι και τόσο εύκολο να ζήσεις τα όνειρα ενός εφήβου, όταν είσαι σχεδόν σαράντα...



hello  
Summer



quote of the day

"SWIM THROUGH THE SERENE SUMMER SKY"  
Virgil

Σήμερα  
γιορτάζουν!

Ευδόκιμος, Ευδόκιμη,  
Ιωσήφ, Ιωσηφίνα,  
Ζοζεφίνα, Τζέσσικα\*,  
Φρειδερίκος, Φρειδερίκη

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



31 Ιουλίου

- › Lifeguard Appreciation Day
- › National Avocado Day
- › Harry Potter Birthday
- › National Jump for Jelly Beans Day
- › National Mutt Day
- › National Raspberry Cake Day
- › Shredded Wheat Day
- › Uncommon Instrument Awareness Day

tip of the day

"Summer is the  
annual permission  
slip to be lazy."

—REGINA BRETT, AUTHOR