

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

ΞΕΡΕΙΣ ΠΟΙΟ ΕΙΝΑΙ ΤΟ ΠΙΟ ΕΠΙΚΑΙΡΟ... ΣΥΝΔΡΟΜΟ;



ΤΟ ΠΙΟ ΟΛΟΚΛΗΡΩΜΕΝΟ FREE PRESS ΠΕΡΙΟΔΙΚΟ ΓΙΑ ΟΛΗ ΤΗΝ ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑ!

Baby on Board

THE **FUN**MILY PROJECT



...loading!



Αν θέλετε να γίνετε συνδρομητές, επικοινωνήστε μαζί μας

✉ babyonboard@sayes.gr ☎ 2130990585



Good morning SayYessers!



Φτιάξε καφέ να στα πω...



Καλημέεεεεερα **SayYesser!!!**

Καλή εβδομάδα, καλό μήνα, καλή μας επάνοδο και γενικά όλα τα καλά εύχομαι να είναι μπροστά μας για όλους!!!

Όπως πολύ καλά είδες, πλέον το αγαπημένο σου **Say Yes ...to the Press**, δεν έρχεται μόνο του στο email σου αλλά με παρέα! Τα **Yes Sir** & **Yes Madame** ελπίζω να κερδίσουν και αυτά με τη σειρά τους μία θέση στην ήδη φορτωμένη καθημερινότητά σου.

Αυτός ακριβώς είναι και ο λόγος που **για πρώτη φορά στην Ελλάδα μέσα σε 1 μόνο email βρίσκεις 3 διαφορετικά newsletter!**

Γιατί τα πάντα στη ζωή, SayYesser μου, είναι θέμα επιλογών... και εγώ σκέφτηκα να σου τις προσφέρω απλόχερα όπως κάνω τα τελευταία χρόνια που είμαστε παρέα.

Έχεις κατανοήσει πραγματικά πόσο σημαντικό ρόλο παίζουν οι επιλογές στη ζωή μας; Οι επιλογές που κάνουμε στη ζωή είναι σαν τα κομμάτια ενός παζλ - κάθε ένα προσθέτει χρώμα και σχήμα στην καθημερινότητά μας.

Όταν επιλέγεις ό,τι σε ευχαριστεί, γεμίζεις το παζλ με ζωντανά χρώματα που σε κάνουν να χαμογελάς.

Tip of the Day: Αντί να ακολουθείς τις προσδοκίες των άλλων, κάνε τις δικές σου επιλογές και δημιούργησε μια ζωή που σε γεμίζει χαρά και ενέργεια. Ζήσε τη ζωή με τρόπο που σε ενθουσιάζει και σε κάνει να ανυπομονείς για κάθε επόμενο κομμάτι του παζλ. Η ζωή γίνεται πιο γλυκιά όταν ακολουθείς τις επιλογές που σε κάνουν να χαμογελάς! Και ήδη εσύ με την επιλογή σου να μας διαβάξεις καθημερινά, μας δίνεις τη δύναμη να ενώνουμε πολλά κομμάτια παζλ και να χαμογελάμε.

Ελπίζω να εισπράττεις και από μας αυτή τη χαρά και το χαμόγελο και να είναι η καθημερινή μας επικοινωνία win - win dear SayYesser που λέμε και στο χωριό!

Claire Styliara
Chief of SayYessers



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

Ξέρεις ποιο είναι το πιο επίκαιρο... σύνδρομο;

Ο Σεπτέμβρης ήρθε και οι διακοπές για τους περισσότερους τελείωσαν... Τι έρχεται μετά; Το "Σύνδρομο άγχους μετά τις διακοπές". Σήμερα θα δούμε τι είναι και πώς θα το αντιμετωπίσουμε.



Έρευνες έχουν δείξει ότι η επιστροφή από τις διακοπές είναι μια αρκετά στρεσογόνα περίοδος, ειδικά τα τελευταία χρόνια. Οι ειδικοί έχουν παρατηρήσει ότι αυτό το διάστημα πολλοί άνθρωποι εκδηλώνουν το λεγόμενο "Σύνδρομο άγχους μετά τις διακοπές" (Post-Vacation Stress Syndrome).

Ποια είναι τα πιο συνηθισμένα συμπτώματα:

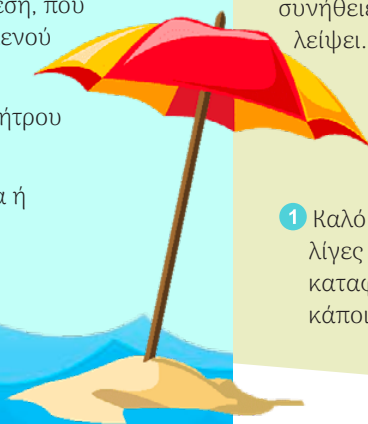
- 1 Γενικευμένη αδυναμία και κακή διάθεση, που μπορεί να συνοδεύεται από αίσθημα κενού
- 2 Αδυναμία συγκέντρωσης, δυσκολία λήψης αποφάσεων, ανία/ έλλειψη κινήτρου στην εργασία
- 3 Ευερεθιστότητα, κυκλοθυμία, απάθεια ή επιθετικότητα
- 4 Διαταραχές στον ύπνο και στην όρεξη

Τι να κάνετε για να το αντιμετωπίσετε

Ο τρόπος με τον οποίο σκεφτόμαστε καθορίζει σε μεγάλο βαθμό και το πώς αισθανόμαστε, αλλά και το πώς αντιδρούμε στις διάφορες καταστάσεις. Έτσι, αντί να μελαγχολούμε και να αισθανόμαστε απογοήτευση, μπορούμε καταρχάς να αλλάξουμε την οπτική μας και να σκεφτόμαστε θετικά, λέγοντας στον εαυτό μας ότι έχουμε ξεκουραστεί και πλέον μπορούμε να επιστρέψουμε στην καθημερινότητα, η οποία δεν είναι άσχημη, αφού μέσα σε αυτή υπάρχουν πολλά που αγαπάμε, πρόσωπα και συνήθειες, που έχουμε επιλέξει και πιθανόν μας έχουν λείψει.

Μερικές πρακτικές συμβουλές για πιο ομαλή επάνοδο:

- 1 Καλό θα ήταν να επιστρέψουμε από τις διακοπές μας λίγες μέρες πριν από τη λήξη της άδειάς μας, ώστε να καταφέρουμε να οργανωθούμε και να φροντίσουμε κάποιες υποχρεώσεις, που πιθανόν έχουν μείνει πίσω





και αποτελούν πηγή άγχους. Μην προσπαθήσετε να κάνετε πολλά μαζί, γιατί θα πανικοβληθείτε. Το μυστικό είναι η καλή οργάνωση και η σωστή ιεράρχηση των υποχρεώσεων.

2 Συχνά, δεν είναι τόσο η επιστροφή από τις καλοκαιρινές διακοπές, που μας προκαλεί αρνητική διάθεση, αλλά ο φόβος ότι θα επιστρέψουμε στη μονοτονία και τη ρουτίνα. Φροντίστε λοιπόν να εντάξετε στην καθημερινότητά σας ασχολίες, που σας ενδιαφέρουν και σας αποφορτίζουν, ή ακόμα και δραστηριότητες, που σας χαροποιούσαν την περίοδο των διακοπών. Συναντηθείτε με φίλους που έχετε να δείτε και μοιραστείτε μαζί τους τις εμπειρίες σας, κανονίστε μια μικρή εξόρμηση το Σαββατοκύριακο για μπάνιο και φαγητό, επισκεφτείτε ένα θερινό σινεμά, ή βρείτε χρόνο μέσα στη μέρα να διαβάσετε ένα βιβλίο, να φροντίσετε τον εαυτό σας, ή ακόμα και να μαγειρέψετε το αγαπημένο σας πιάτο. Επίσης, θα ήταν ίσως εξαιρετική ιδέα να σχεδιάσετε ένα επόμενο ταξίδι.

3 Ένας ακόμα παράγοντας που επηρεάζει την ψυχολογία μας είναι το γεγονός ότι συνήθως στις διακοπές δεν προσέχαμε ιδιαίτερα τη διατροφή μας. Οι υψηλές ποσότητες λιπαρών φαγητών και αλκοόλ, ή κάποια κιλά που έχουμε πάρει, έχουν επιπτώσεις και στην ευεξία μας. Οπότε η επιστροφή μας στη δουλειά, καλό είναι να συνδυαστεί με ένα πρόγραμμα διατροφής και με μια μορφή άσκησης, που θα βοηθήσουν τόσο το σώμα μας

όσο και την διάθεσή μας. Ακόμα και το περπάτημα με σταθερό ρυθμό για μισή ώρα κάθε μέρα, θα σας βοηθήσει να διώξετε το στρες και να κάψετε θερμίδες.

4 Το μυστικό είναι να μην περνάμε μεγάλες περιόδους έντασης χωρίς διαλείμματα. Αν λοιπόν φροντίζουμε καθ' όλη τη διάρκεια του έτους να κάνουμε μικρές παύσεις, τότε σίγουρα έχουμε λιγότερες πιθανότητες να μας καταβάλλει το συγκεκριμένο σύνδρομο.

Στις περισσότερες περιπτώσεις, τα συμπτώματα υποχωρούν μέσα σε μερικές μέρες. Αν όμως παραμένουν περισσότερο από δυο εβδομάδες, καλό είναι να απευθυνθείτε σε ειδικό ψυχικής υγείας.



ΔΕΗ: Συμμετέχει για 2η χρονιά στο εκπαιδευτικό πρόγραμμα ανακύκλωσης «THE GREEN CITY»



Με τη συμμετοχή 301 σχολείων και περισσότερων από 50.000 μαθητών πρωτοβάθμιας και δευτεροβάθμιας εκπαίδευσης σε σχολεία της Αττικής, ολοκληρώθηκε με επιτυχία, για δεύτερη συνεχόμενη χρονιά, το εκπαιδευτικό πρόγραμμα «THE GREEN CITY», με την υποστήριξη της ΔΕΗ.

Οι εκπαιδευτές του προγράμματος επισκέφθηκαν σχολεία της Περιφέρειας Αττικής και ενημέρωσαν τους μαθητές για τη σημασία της ανακύκλωσης, καθώς και για το πώς μπορούν να ανακυκλώνουν υλικά από 8 κατηγορίες, τοποθετώντας τα στους ειδικούς κάδους του οχήματος ανακύκλωσης που επισκέπτεται τα σχολεία.

Η ΔΕΗ, στηρίζοντας για δεύτερη χρονιά το πρόγραμμα «THE GREEN CITY», προάγει την Ποιοτική Εκπαίδευση (SDG 4), ως μέσο ενθάρρυνσης της αιεφόρου ανάπτυξης, συμβάλλοντας έτσι στη μείωση των απορριμμάτων, την εξοικονόμηση πόρων και την προώθηση του μοντέλου της Κυκλικής Οικονομίας, στο πλαίσιο επίτευξης των 17 Στόχων Βιώσιμης Ανάπτυξης του ΟΗΕ.

Ανακύκλωση στο The Green City με «κέρδος» πράσινο ρεύμα από τη ΔΕΗ

Για δεύτερη συνεχή χρονιά, η ΔΕΗ συμμετέχει στο καινοτόμο πρόγραμμα επιβράβευσης ανακύκλωσης "THE GREEN CITY" μέσω της υπηρεσίας Green Pass. Το πρόγραμμα στοχεύει στην ενημέρωση και ευαισθητοποίηση των πολιτών σχετικά με την ανακύκλωση και την ανταμοιβή της.

Οι πολίτες, αφού διαχωρίσουν τα υλικά προς ανακύκλωση, τα παραδίδουν στα Κινητά Πράσινα Σημεία που πραγματοποιούν καθημερινά δρομολόγια στην Αττική, καθώς και στις Έξυπνες Γωνίες (Έξυπνοι Οικίσκοι και Έξυπνες Νησίδες) και τα σταθερά σημεία ανακύκλωσης που λειτουργούν 24/7. Ανάλογα με τον τύπο και το βάρος των υλικών, οι πολίτες κερδίζουν πόντους, τους οποίους μπορούν να εξαργυρώσουν στις συνεργαζόμενες επιχειρήσεις του προγράμματος.

Ως επιβράβευση, η ΔΕΗ προσφέρει δωρεάν για έναν χρόνο την υπηρεσία GreenPass στους πελάτες, που συγκεντρώνουν 3.600 πόντους μέσω της ανακύκλωσης υλικών με την εφαρμογή του προγράμματος.

IKEA: «Ξυπνήστε». Ώρα για ύπνο!



Η IKEA κάνει τον ύπνο πρωταγωνιστή και προσφέρει όλα όσα χρειάζονται για να τον απολαύσουμε

Οι γρήγοροι ρυθμοί της καθημερινότητας και ο σύγχρονος τρόπος ζωής πολλές φορές μας οδηγούν να μειώσουμε τον χρόνο ξεκούρασης. Ο ποιοτικός ύπνος συμβάλλει σημαντικά στην συνολική εικόνα της υγείας, καθώς κατά τη διάρκεια του ο οργανισμός μας κάνει διάφορες διαδικασίες συντήρησης και ανανέωσης, που επηρεάζουν σχεδόν κάθε μέρος του σώματός μας.

Η IKEA, έχοντας στη φιλοσοφία της τη δημιουργία των κατάλληλων συνθηκών για μια καλύτερη καθημερινή ζωή για όλους, διαθέτει μία πλούσια ποικιλία προϊόντων για το υπνοδωμάτιο, σε κάθε παράγοντα που επηρεάζει τον ύπνο, που εκτός από τη λειτουργικότητα δημιουργούν συνθήκες άνεσης, ψυχικής ηρεμίας και ξεγνοιασιάς.

Educational

Γιατί ξυπνάμε λίγο πριν χτυπήσει το ξυπνητήρι μας;

Λίγο πριν χτυπήσει το ξυπνητήρι, ξυπνάμε! Γιατί μας συμβαίνει αυτό; Η απάντηση βρίσκεται στην αδρενοκορτικοτροπίνη. Πρόκειται για μία ορμόνη που λειτουργεί σαν εσωτερικό ξυπνητήρι. Σύμφωνα με τους επιστήμονες, ο λόγος που απελευθερώνεται η ορμόνη είναι για να αντεπεξέλθει ο οργανισμός στο στρες του ξυπνήματος.

Είναι εντυπωσιακό ότι έχουμε συνειδητό έλεγχο πάνω στην αδρενοκορτικοτροπίνη. Δηλαδή, αν "πείσουμε" τον εαυτό μας ότι πρέπει να ξυπνήσουμε νωρίς το πρωί, μπορούμε να ενεργοποιήσουμε το εσωτερικό μας ξυπνητήρι!



Samsung - Back to School με προσφορές στο Samsung eShop

Η Samsung Electronics Hellas, υποδέχεται τη νέα σχολική χρονιά με Back to School προσφορές σε επιλεγμένα προϊόντα ή σε συνδυασμούς επιλεγμένων προϊόντων, δίνοντας στους ενδιαφερόμενους τη δυνατότητα να αποκτήσουν ορισμένες Galaxy συσκευές και προϊόντα Samsung με οφέλη από το [Samsung eShop](#).

Η σειρά Galaxy S24 εισήγαγε το Galaxy AI στις κινητές συσκευές της Samsung, με λειτουργίες όπως το Note Assist ή το Photo Assist. Με κάθε ταυτόχρονη αγορά ενός Galaxy S24 Ultra, S24+ ή S24 μαζί με ένα προϊόν της κατηγορίας Samsung Wearables από το Samsung eShop, οι ενδιαφερόμενοι έχουν όφελος 150€ στο προϊόν.

Αγοράζοντας ταυτόχρονα ένα Galaxy A35 5G ή Galaxy A55 5G μαζί με ένα προϊόν από τα Samsung Wearables, οι ενδιαφερόμενοι μπορούν να έχουν όφελος έως και 80€, ενώ με την ταυτόχρονη αγορά ενός Galaxy A25 5G και ενός προϊόντος, το όφελος ανέρχεται στα 50€.



Η SEPTONA λανσάρει τις νέες βρεφικές πάνες Calm n' Care

Η SEPTONA λανσάρει τη νέα βρεφική σειρά πανών Calm n' Care, που προσφέρουν στα μωρά εξαιρετική απορροφητικότητα, άνεση και απαλότητα.

Διαθέτουν απαλό κάλυμμα και πυρήνα, που εμπεριέχει ίνες από οργανικό βαμβάκι για τη φροντίδα της ευαίσθητης βρεφικής επιδερμίδας. Εξασφαλίζουν άριστη εφαρμογή, καθώς είναι λεπτές, με ελαστικά πλαϊνά, με ανθεκτικά αυτοκόλλητα (ανοιχτού τύπου πάνες) και με ελαστική μέση (πάνες - βρακάκι), έχουν φράγματα ασφαλείας για προστασία από διαρροές και απορροφητικό πυρήνα, που δεσμεύει την υγρασία και τη συγκρατεί στο εσωτερικό της πάνας, διατηρώντας τα μωρά στεγνά. Επίσης, διαθέτουν δείκτη υγρασίας, που βοηθά τους γονείς να αναγνωρίσουν πότε πρέπει να αλλάξουν την πάνα του μωρού.

Οι νέες βρεφικές πάνες SEPTONA Calm n' Care είναι δερματολογικά και κλινικά ελεγμένες από το ανεξάρτητο Ινστιτούτο SGS της Γερμανίας για τη στεγνότητα που εξασφαλίζουν κατά τη διάρκεια της νύχτας (12 ώρες στεγνότητα) και χαρακτηρίζονται ως CLASS A σε ό,τι αφορά στην προστασία από την υγρασία και τις διαρροές. Επίσης, έχουν αποσπάσει την κορυφαία πιστοποίηση Oeko Tex Standard 100 για την απουσία βλαβερών ουσιών, καθώς και την πιστοποίηση FSC για την υπεύθυνη, αειφόρο διαχείριση των δασών.

**Ινες από οργανικό βαμβάκι εμπεριέχονται σε στρώμα (Acquisition - Distribution Layer) του πυρήνα της πάνας και πάνας - βρακάκι.*



Η Κωτσόβολος συμμετέχει στο ΔΕΗ myHome4Students και προσφέρει στους φοιτητές επιπλέον έκπτωση έως και 10% για τις αγορές τους

 myHome4Students

«Ενέργεια» σε όλη τη διάρκεια της φοιτητικής ζωής



Η Κωτσόβολος στηρίζει τους φοιτητές στο νέο τους ξεκίνημα, συμμετέχοντας στο ΔΕΗ myHome4Students, το νέο προϊόν ρεύματος της ΔΕΗ για φοιτητές, με αποκλειστικές εκπτώσεις και προνόμια!

Έτσι, οι φοιτητές που θα επιλέξουν το νέο προϊόν ΔΕΗ myHome4Students, δικαιούνται εκπτώσεις έως και 10% επιπλέον των τρεχουσών προσφορών σε προϊόντα τεχνολογίας και οικιακές συσκευές από τα 94 καταστήματα Κωτσόβολος σε όλη την Ελλάδα, αλλά και από το site Kotsovolos.gr.

Το νέο προϊόν ΔΕΗ myHome4Students προσφέρει σταθερή, ανταγωνιστική τιμή 0,129€/kWh για τις πρώτες 150kWh, που αντιστοιχούν στη μέση μηνιαία κατανάλωση ηλεκτρικής ενέργειας σε ένα τυπικό φοιτητικό σπίτι. Και όσοι ενεργοποιήσουν εξόφληση λογαριασμού μέσω πάγιας εντολής, επωφελούνται με επιπλέον 3% έκπτωση στον λογαριασμό τους.

Το ΔΕΗ myHome4Students προσφέρει δωρεάν πάγιο για τους τρεις θερινούς μήνες, ενώ για το υπόλοιπο διάστημα το μηνιαίο πάγιο ανέρχεται στα 3€. Με το νέο προϊόν διατίθεται δωρεάν καθ' όλη τη διάρκεια του συμβολαίου και η υπηρεσία GreenPass από τη ΔΕΗ, μέσω της οποίας διασφαλίζεται ότι όση ενέργεια καταναλώνεται στον χώρο, τόση παράγεται και δεσμεύεται από Ανανεώσιμες Πηγές, εξοικονομώντας χρήματα και συμβάλλοντας στην προστασία του περιβάλλοντος.

Περισσότερες πληροφορίες θα βρείτε στη σελίδα του ΔΕΗ myHome4Students, [εδώ](#).

Educational

Πώς η Emma M. Nutt άλλαξε την τηλεφωνική εξυπηρέτηση

Το 1878, ο πρώτος τηλεφωνητής άρχισε να εργάζεται για την Boston Telephone Dispatch Company. Οι πρώτοι χειριστές που τοποθετήθηκαν στα τηλεφωνικά κέντρα ήταν όλοι άντρες.

Όμως πολύ γρήγορα κατάλαβαν πως δεν ήταν και πολύ καλή ιδέα αφού τα αγόρια - τηλεφωνητές συχνά μιλούσαν άσχημα και έκαναν φάρσες στους πολίτες.

Τον Σεπτέμβριο του 1878 η Emma M. Nutt έγινε η πρώτη γυναίκα τηλεφωνήτρια, και από τότε ο... θρόνος της τηλεφωνικής εξυπηρέτησης είναι αδιαμφισβήτητα γυναικείος!

Η Emma M. Nutt έγινε μέλος της New England Telephone Company και η ευγενική φωνή της έθεσε τα πρότυπα για το πώς έπρεπε να ακούγεται ένας χειριστής. Δούλευε 54 ώρες την εβδομάδα, για 10\$ τον μήνα και θυμόταν κάθε αριθμό στον κατάλογο της New England Telephone Company. Συνέχισε να εργάζεται στην εταιρεία για περίπου 37 χρόνια, όπου και τελικά συνταξιοδοτήθηκε...

Από τότε γιορτάζεται με πάρα πολλούς τρόπους η 1η Σεπτεμβρίου, για όσα έχει προσφέρει η Emma M. Nutt και οι συνάδελφοί της, στην επικοινωνία όπως την ξέρουμε σήμερα.



Τον 19ο αιώνα, ο Βίκτωρ Ουγκό είχε πει: «Πάρτε τις Βερσαλλίες, προσθέστε την πόλη της Αμβέρσας και θα έχετε το Μπορντό». Και δεν είχε άδικο, αφού πρόκειται για μια από τις ωραιότερες πόλεις της νοτιοδυτικής Γαλλίας, που θεωρείται και «οινική πρωτεύουσα της χώρας».

Μπορντό: Η "Ωραία Κοιμωμένη" της Γαλλίας, που θα σας μεθύσει

Το Μπορντό, η «Ωραία Κοιμωμένη», όπως το λένε οι Γάλλοι, με την αριστοκρατική του αύρα θυμίζει αρκετά το Παρίσι – το οποίο με το γρήγορο τρένο απέχει μόλις δύο ώρες. Το άλλοτε γκρίζο ναυτιλιακό κέντρο στις όχθες του ποταμού Garonne πλέον θεωρείται ένας από τους καλύτερους προορισμούς στη χώρα, που προσελκύει πλήθος επισκεπτών εξαιτίας των chateau κρασιού, όπου θα μάθετε τα πάντα για την οινική διαδικασία και θα δοκιμάσετε εκλεκτές ετικέτες κρασιού. Αλλωστε, όπως λένε, «στο Μπορντό μια μέρα χωρίς κρασί είναι μια μέρα χωρίς ήλιο»!

Τι να κάνετε στην πόλη του Μπορντό

Ξεκινήστε την περιπλάνησή σας από τη δυτική όχθη του Garonne, γνωστή ως Port de la Lune (λιμάνι του φεγγαριού), εξαιτίας του σχήματός της, η οποία έχει χαρακτηριστεί ως Μνημείο Παγκόσμιας Κληρονομιάς από την UNESCO. Εδώ βρίσκεται το ιστορικό κέντρο της πόλης και τα σημαντικότερα αξιοθέατα.

Περάστε από την Place de la Bourse, την εντυπωσιακή πλατεία στην οποία δεσπόζει το παλάτι Palais de la Bourse,



το οποίο φτιάχτηκε για τον Λουδοβίκο τον 15ο. Από το 2006, έχει προστεθεί και ένα πολύ εντυπωσιακό σιντριβάνι, το Miroir d'Eau de Bordeaux, ένας «καθρέφτης νερού», ο μεγαλύτερος στο είδος του στον κόσμο με εμβαδόν 3.450 τετραγωνικά μέτρα. Πρόκειται για έργο του αρχιτέκτονα Jean Max Llorca, κατασκευασμένο από πλάκες γρανίτη, οι οποίες καλύπτονται από λίγα εκατοστά νερού. Η αντανάκλαση πάνω τους χαρίζει ένα υπέροχο θέαμα ειδικά τις νυχτερινές ώρες.



Συνεχίστε στην κεντρική Place Pey Berland και θαυμάστε τον καθεδρικό ναό Saint-André με τα δύο επιβλητικά κωδωνοστάσια. Από το καμπαναριό του, μπορείτε να θαυμάσετε τη θέα της πόλης από ψηλά.

Επισκεφτείτε τους αμπελώνες στα πανέμορφα μεσαιωνικά χωριά Saint-Émilion και Margaux

Το Μπορντό αποτελεί τον μεγαλύτερο παραγωγό κρασιών με ονομασία προέλευσης ολόκληρου του πλανήτη. Το μουσικό της γεύσης τους κρύβεται στο υπέδαφος της Ακουιτανίας, που είναι πλούσιο σε ασβεστόλιθο.

Οι παραδοσιακές σπεσιαλιτέ του Μπορντό

Πρώτη γαστρονομική στάση η Marché de Carucins, μια πολύ ζωντανή αγορά, η οποία λειτουργεί από τον 19ο αιώνα. Εδώ θα βρείτε οικονομικά μικρά εστιατόρια με θαλασσινά και όστρακα, για τα οποία φημίζεται η περιοχή. Δοκιμάστε το παραδοσιακό πιάτο με τα μύδια, που σερβίρεται σε αρκετές διαφορετικές παραλλαγές μαζί με τηγανητές πατάτες.

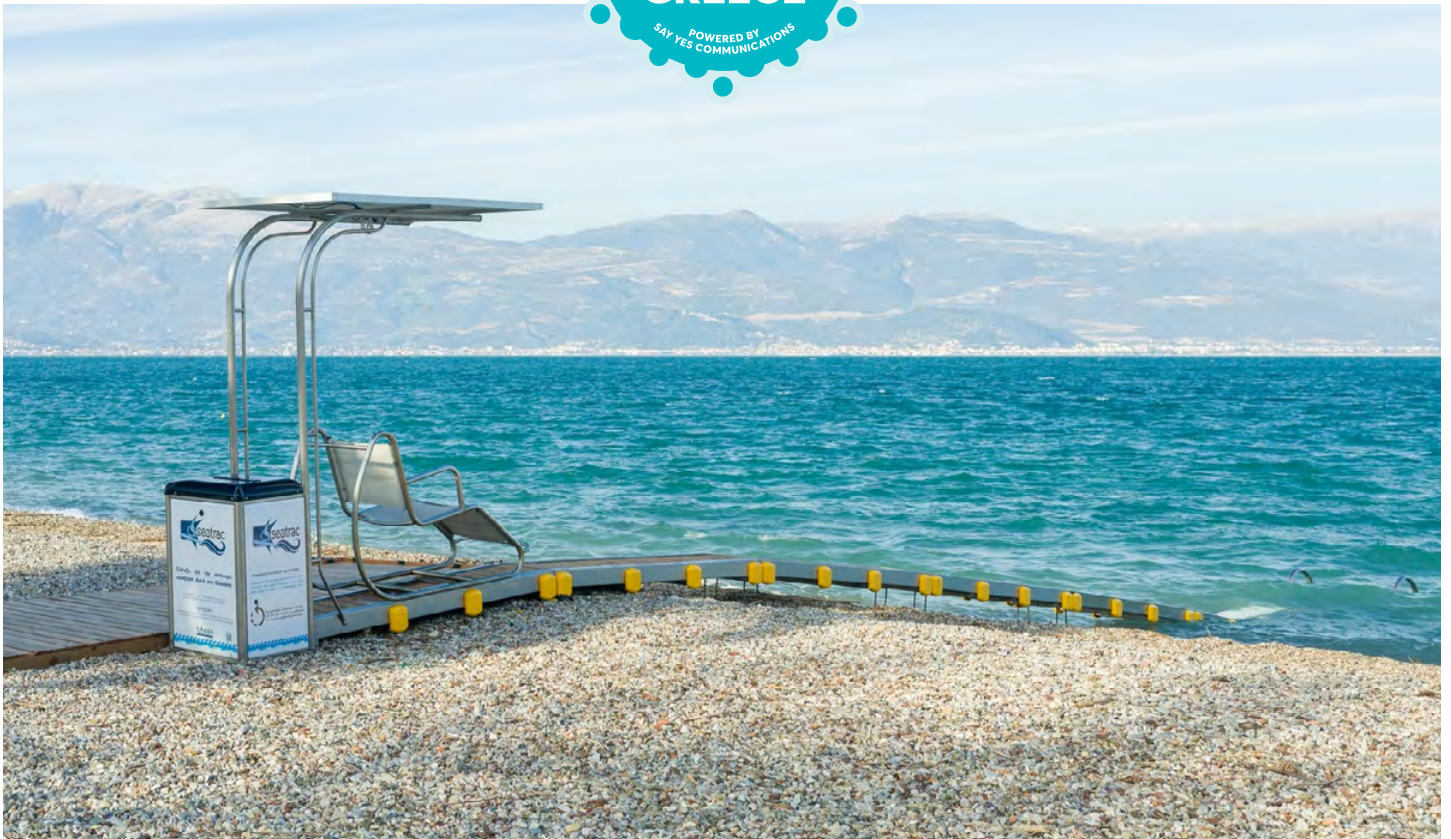
Για τους γκουρμέ τύπους, το χαβιάρι της Ακουιτανίας είναι από τα καλύτερα, ενώ να ξέρετε πως το δημοφιλές lamproie à la bordelaise, ένα ψάρι που μοιάζει με χέλι και μαγειρεύεται στο αίμα του, ήταν το αγαπημένο πιάτο των βασιλιάδων.

Το κλασικό μπορντολέζικο πιάτο όμως είναι το entrecôte a la Bordelaise -ένα μεγάλο κομμάτι βοδινού κρέατος, μαγειρεμένο πάνω σε αμπελόφυλλα και γαρνιρισμένο με σος κόκκινου κρασιού, αλλά και το Boeuf de Bazas, με κρέας από μοσχάρια που εκτρέφονται αποκλειστικά στην περιοχή.

Τέλος, μην παραλείψετε να δοκιμάσετε τα canele, το τοπικό τους γλύκισμα, αλλά και το Lillet, ένα δροσερό blend κρασιών και φρούτων.

Extra tip: Το Μπορντό ψηφίζεται και για την τέχνη της επιπλοποιίας και τα vintage αντικείμενα, τα οποία θα βρείτε σε μικρές αντικερί, ή στην περίφημη αγορά του Marche Aux Puces, που λειτουργεί τις Κυριακές.





Siemens και TOBEA μεταμορφώνουν την προσβασιμότητα στις παραλίες για τα άτομα με μειωμένη κινητικότητα

Το σύστημα «SEATRAC», που ενισχύεται από την τεχνολογία της Siemens και αναπτύχθηκε από την TOBEA, μια καινοτόμο start-up εταιρεία τεχνολογίας με έδρα την Πάτρα, δημιουργεί έναν μοναδικό τρόπο για τα άτομα με μειωμένη κινητικότητα, ώστε να αποκοτούν αυτόνομη πρόσβαση στη θάλασσα και να βιώσουν την ελευθερία και τη χαρά της παραλίας σε μεγάλο βαθμό, χωρίς καμία επιπλέον βοήθεια.

Το SEATRAC αποτελείται από μια ειδικά αναπτυγμένη καρέκλα τοποθετημένη σε ένα σύστημα τροχιάς. Το σύστημα αυτό επιτρέπει στους χρήστες να μπαίνουν με ασφάλεια στο νερό και να επιστρέφουν στη στεριά, χωρίς εξωτερική βοήθεια. Η τεχνολογία του παρέχει στα άτομα μεγαλύτερο έλεγχο της ζωής τους, προωθεί την συμπερίληψη και εγγυάται ίσες ευκαιρίες για όλους.

Η τεχνολογία του κεντρικού ελεγκτή της Siemens αποτελεί τον «εγκέφαλο» του SEATRAC, παρέχοντας προηγμένες λύσεις επικοινωνίας και τεχνολογίας. Εξασφαλίζει την ομαλή και αξιόπιστη λειτουργία του συστήματος, ακόμη και σε δύσκολα παράκτια περιβάλλοντα, με λειτουργίες όπως ο τηλεχειρισμός και

η διάγνωση βλαβών. Τυχόν προβλήματα αναφέρονται γρήγορα μέσω ηλεκτρονικού ταχυδρομείου για έγκαιρη συντήρηση, διατηρώντας το SEATRAC λειτουργικό όλο το χρόνο.

Το σύστημα περιλαμβάνει επίσης μέτρα ασφαλείας για την αποτροπή μη εξουσιοδοτημένης πρόσβασης και την προστασία των μοναδικών αλγορίθμων του. Το SEATRAC έχει ήδη εγκατασταθεί σε περισσότερες από 250 παραλίες σε όλο τον κόσμο.

Είναι σημαντικό ότι...

- Η τεχνολογία της Siemens καθιστά τη λειτουργία του SEATRAC αποτελεσματική, αξιόπιστη και αδιάλειπτη, ακόμη και σε δύσκολα παράκτια περιβάλλοντα
- Περισσότερες από 250 παραλίες σε όλο τον κόσμο είναι ήδη προσβάσιμες
- Η Siemens και η TOBEA αποδεικνύουν πώς οι τεχνολογίες δημιουργούν θετικό κοινωνικό αντίκτυπο
- Η καινοτομία προάγει τη συμπερίληψη και βελτιώνει την ποιότητα ζωής.



Όμιλος Επιχειρήσεων Σαρακάκη: Ανακύκλωση Αποτσιγαρων με την ΕΛΕΠΑΠ

Ο Όμιλος Επιχειρήσεων Σαρακάκη ενισχύει και διευρύνει τη στρατηγική του συνεργασία με την ΕΛΕΠΑΠ προς όφελος των "Γενναίων Παιδιών", της ευρύτερης κοινωνίας και του φυσικού περιβάλλοντος, υποστηρίζοντας ενεργά το σημαντικό έργο της Ελληνικής Εταιρείας Προστασίας και Αποκατάστασης Αναπήρων Προσώπων.

Στο πλαίσιο των δράσεων Εταιρικής Υπευθυνότητας και σε συνεργασία με τη Cigaret Cycle και το #GoraFree project, ο Όμιλος προχώρησε σε δωρεά προς την ΕΛΕΠΑΠ:

2 Επιδαπέδιων Κάδων Ανακύκλωσης Αποτσιγαρων, χωρητικότητας ~10.000 Αποτσιγαρων/κάδος, οι οποίοι τοποθετήθηκαν στους εξωτερικούς χώρους των εγκαταστάσεων της ΕΛΕΠΑΠ στην Αθήνα.

Αξίζει να σημειωθεί ότι:

- Τα αποτσιγάρα είναι μια από τις πιο επικίνδυνες και ύπουλες μορφές περιβαλλοντικής ρύπανσης καθώς δεν είναι βιοδιασπώμενα και αποδομούνται με πολύ αργό ρυθμό.
- Τα αποτσιγάρα περιέχουν αφθονία τοξικών χημικών ουσιών και πλαστικού που εξοντώνουν αθόρυβα και αόρατα.
- Μόνο ένα τσιγάρο σε περίπου επτά λίτρα είναι θανατηφόρο για μικροοργανισμούς που βρίσκονται σε γλυκό και αλμυρό νερό.
- Το 40% των απορριμμάτων που συλλέγονται παγκοσμίως στους καθαρισμούς παραλιών είναι γόπες. Στην Ελλάδα «παράγουμε» περίπου 22 δισ. αποτσιγάρα ή 3.500 τόνους ετησίως.



Educational

Καρύδα: Τα οφέλη μιας πλούσιας υπερτροφής



Παγκόσμια ημέρα της καρύδας σήμερα, που εκτός από τη γεύση της, είναι εξίσου γνωστή και για τη διατροφική της αξία.

Κάποιοι υποστηρίζουν ότι η καταγωγή της είναι από τη νοτιοανατολική Ασία και άλλοι ότι εμφανίστηκε για πρώτη φορά στις βορειοδυτικές ακτές της Νοτίου Αμερικής.

Ανάμεσα στα οφέλη για την υγεία, που προέρχονται από την κατανάλωση αυτού του τροπικού φρούτου, συγκαταλέγεται η ισχυρή αντιοξειδωτική της δράση, καθώς περιέχει φαινολικές ενώσεις, που μπορούν να αποτρέψουν την οξειδωση της LDL (κακής) χοληστερόλης, μειώνοντας τον κίνδυνο σχηματισμού πλάκων στις αρτηρίες.

Επίσης, η καρύδα βοηθάει στην καλή λειτουργία του πεπτικού συστήματος, συμβάλλει στην ενίσχυση του ανοσοποιητικού, ενώ ταυτόχρονα αποτελεί ένα εξαιρετικό σνακ, που θα ανεβάσει τα επίπεδα ενέργειάς σας κατά τη διάρκεια της ημέρας. Μην σας τρομάζει ο αριθμός των θερμίδων, αφού το σημαντικό είναι ότι πρόκειται για καλές ποιοτικά θερμίδες.

Γρανιτάκια Blueberry

National Blueberry Popsicle Day
σήμερα και θα φτιάξουμε ένα
εύκολο, θρεπτικό και δροσερό
γλύκισμα!

Θα χρειαστούμε:

- 500γρ. blueberries (υπάρχουν κατεψυγμένα)
- 1/2 φλιτζάνι γιαούρτι (ή γιαούρτι βανίλιας)

Πώς γίνεται:

- Χτυπάμε όλα τα υλικά σε μπλέντερ, πρώτα σε χαμηλή ταχύτητα και φτάνουμε σιγά σιγά σε υψηλή ταχύτητα όπου παραμένουμε για περίπου 30 δευτερόλεπτα για να βεβαιωθούμε ότι το μείγμα έχει γίνει λείο.
- Μοιράζουμε το μείγμα σε φορμάκια παγωτού ή σε μικρά χάρτινα ποτηράκια βάζοντας μέσα από ένα ξυλάκι παγωτού.
- Τα βάζουμε στην κατάψυξη για 4-6 ώρες ή όλη τη νύχτα.
- Για εύκολο ξεφορμάρισμα, περνάμε τα φορμάκια κάτω από ζεστό νερό για λίγα δευτερόλεπτα.





Photo Credit: Greek Maritime Golf Event by Angelos Zymparas

Το πρόγραμμα του επετειακού Greek Maritime Golf Event 2024

Η κορυφαία διοργάνωση γκολφ του Greek Maritime Golf Event, ετοιμάζεται για τη 10 η επετειακή της χρονιά που θα υλοποιηθεί στις 5-8 Σεπτεμβρίου 2024, στην Costa Navarino, στη Μεσσηνία και θα περιλαμβάνει ένα πλούσιο πρόγραμμα γεμάτο γκολφ και παράλληλες δράσεις για τα στελέχη της ελληνικής και παγκόσμιας ναυτιλίας.

Αγώνες με φόντο το απέραντο γαλάζιο του Ιονίου

Το Greek Maritime Golf Event αναμένεται να συγκεντρώσει περισσότερα από 80 ανώτατα στελέχη της ναυτιλίας που θα σχηματίσουν ομάδες, των τεσσάρων ατόμων. Οι γκολφέρ θα διαγωνιστούν σε ομαδικό επίπεδο στον βραβευμένο ως "World's Best Golf Venue" στα World Golf Awards 2023, προορισμό της Costa Navarino. Οι συμμετέχοντες θα απολαύσουν ένα εκπληκτικό τοπίο παίζοντας γκολφ ανάμεσα σε ελαιόδεντρα εκατοντάδων ετών με μοναδική θέα στο Ιόνιο πέλαγος, στον ιστορικό κόλπο του Ναυαρίνου και στο γραφικό λιμάνι της Πύλου. Το αγωνιστικό πρόγραμμα περιλαμβάνει την Παρασκευή 6 Σεπτεμβρίου το πρωί, έναν αγώνα shotgun scramble στο International Olympic Academy Golf Course, ενώ το Σάββατο 7 Σεπτεμβρίου το πρωί, θα λάβουν μέρος σε έναν αγώνα shotgun scramble στο The Hills Course.

Παράλληλες Δράσεις για τους Συμμετέχοντες

Την Παρασκευή 6 Σεπτεμβρίου, το 10 ο επετειακό Greek Maritime Golf Event θα υποδεχτεί τους συμμετέχοντες στο Welcome Cocktail by Marine Tours, ενώ το Σάββατο 7 Σεπτεμβρίου θα υλοποιηθεί το Awards Gala που θα περιλαμβάνει μεταξύ άλλων τις βραβεύσεις των νικητών.

Το Greek Maritime Golf Event θα ενισχύσει για ακόμα μία χρονιά μέσα από τις δράσεις του τον Σύλλογο Γονιών Παιδιών με Νεοπλασματική Ασθένεια «Η Φλόγα».

Πληροφορίες για το Greek Maritime Golf Event, [εδώ](#).
e-mail: info@greekmaritimegolf.gr

"Τα 39 Σκαλοπάτια" για 2η χρονιά στο Θέατρο Τζένη Καρέζη



«Τα 39 Σκαλοπάτια», το κωμικό θρίλερ κατασκοπείας που παρουσιάστηκε με επιτυχία τον περασμένο χειμώνα, επανέρχεται για 2 η χρονιά, στο Θέατρο Τζένη Καρέζη. Ο Μάκης Παπαδημητρίου σκηνοθετεί και πρωταγωνιστεί στο έργο του Πάτρικ Μπάρλοου, μαζί με τρεις ταλαντούχους ηθοποιούς που ερμηνεύουν διαφορετικούς χαρακτήρες με θαυμαστή ταχύτητα: τους Γρηγορία Μεθενίτη, Γιάννη Λατουσάκη και Παναγιώτη Γουρζουλίδη. Το κοινό θα μπορεί και φέτος να δει «Τα 39 Σκαλοπάτια», κάθε Δευτέρα και Τρίτη στις 21:00.

Από τις 4 Νοεμβρίου, για 2 η χρονιά στο Θέατρο Τζένη Καρέζη.

Η προπώληση ξεκίνησε, [εδώ](#).





Κινοούμενος ορίζοντας: Βιβλίο για το ταξίδι στην Άγνωστη Γη

Ταξιδεύοντας από το Σαντιάγο μέχρι την Πούντα Αρένας στη Χιλή, ο Ντανιέλε ντελ Τζούντιτσε εξερευνά την περιοχή, βρίσκοντας αποθηκευμένα στους πάγους της την ιστορία όσων έζησαν εκεί και όσων επιχείρησαν να την προσεγγίσουν.

Καθώς αφηγείται την αποστολή του, αναμοχλεύει τα σημειωματάρια από παλιότερες τολμηρές αποστολές, άγνωστες στους περισσότερους, με ναυάγια, πλοία κολλημένα για μήνες στους πάγους, και ναυτικούς στα όρια της απελπισίας ή εξοντωμένους από την τρέλα.

Ένα ταξίδι πέρα από κάθε αίσθηση του χρόνου, μέσα σε ένα υπνωτιστικό τοπίο, δυσπρόσιτο για τον άνθρωπο αλλά με μεγαλειώδη μορφοιά. Ο πάγος, η απομόνωση, η δύναμη της φύσης, οι ιθαγενείς, τα παράξενα έθιμα, η μοναξιά του τοπίου αποτελούν μερικά από τα στοιχεία του Κινοούμενου ορίζοντα, που αποτυπώνει ένα ταξίδι στην Άγνωστη Γη, πλάι στους εξερευνητές που θυσιάσαν τη ζωή τους για έναν σκοπό.

Βραβείο Λογοτεχνίας της Ευρωπαϊκής Ένωσης 2009

Δεν θ' αργήσω

ΒΑΣΙΛΙΚΗ ΠΕΤΣΑ

ΔΕΝ Θ' ΑΡΓΗΣΩ



ΜΥΘΙΣΤΟΡΗΜΑ

ΠΟΛΙΣ

Λίβερπουλ, 1989-2009. Είκοσι χρόνια μετά την ποδοσφαιρική τραγωδία που συντάραξε τη Βρετανία.

Ένας άλλος κόσμος, μια άλλη ζωή. Η πόλη αναπτύσσεται δυναμικά, οι αλλοτινοί έφηβοι -η Κέισι, ο Άντι, η Τζέσικα, ο Τζον- μεγάλωσαν, άλλαξαν συνήθειες, προσαρμόστηκαν σε μια ήσυχη καθημερινότητα, απέκτησαν οικογένεια, σταθερές δουλειές. Όλοι; Όχι όλοι.

Ο κεντρικός ήρωας, ιδιοκτήτης φωτογραφείου που φυτοζωεί, αναγκάζεται να επιστρέψει νοερά στην εποχή που τα τείχη έπεφταν ή έμεναν ακλόνητα, κατά περίπτωση, για να αντιμετωπίσει τα φαντάσματα του παρελθόντος.

Ένα μυθιστόρημα για το τι σημαίνει, μερικές φορές, να είσαι επιζών: να αγωνίζεσαι να προχωρήσεις μπροστά, να ξαπλώνεις κατάκοπος το βράδυ, και το επόμενο πρωί -κάθε πρωί-, ανοίγοντας τα μάτια, να συνειδητοποιείς πως δεν βρίσκεσαι ούτε βήμα μακριά. Πως είσαι ακόμα εκεί.

quote of the day

"LEARNING WITHOUT THOUGHT IS LABOR LOST; THOUGHT WITHOUT LEARNING IS PERILOUS"
Confucius

Σήμερα
γιορτάζουν!

Μάμας,
Μάμαντας,
Μάμα



tip of the day



2 Σεπτεμβρίου

- > World Coconut Day
- > Calendar Adjustment Day
- > Labor Day
- > National Blueberry Popsicle Day
- > National Live Fearless Day
- > Pierce Your Ears Day
- > Spalding Baseball Day