

l'artigiano:

New
**STRIP
DIP**



Sweet Chilli
Mayo



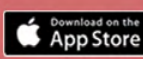
Aioli

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



ΚΑΝΟΥΜΕ FOCUS ΣΤΗ ΝΟΜΟΡΗΟΒΙΑ ΚΑΙ ΣΤΙΣ ΣΧΕΣΕΙΣ ΜΑΣ...



Good morning SayYessers!



Φτιάξε καφέ να στα πω...



Καλημέρα **SayYesser!!!**

Είναι κάποιες λέξεις που, ενώ γνωρίζεις τη σημασία τους, δεν είναι εύκολο να τις εξηγήσεις σε κάποιον άλλο. Δεν με πιστεύεις;

Και αν σε ρωτήσουν τι είναι ουτοπία, τι θα τους πεις; Πώς μπορείς να βάλεις σε μία σειρά τις λέξεις και τις σκέψεις σου και να τους το εξηγήσεις; Η ουτοπία βλέπεις δεν έχει λογική εξήγηση, η ουτοπία είναι βίωμα και βαθιά ουλή...

Εγώ πια έμαθα, έφαγα τα μούτρα μου αλλά έμαθα και σου λέω με το χέρι στην καρδιά ότι η ουτοπία είναι το όνειρο που μας κάνει να προχωράμε, ακόμα κι όταν ξέρουμε ότι δεν θα το αγγίξουμε ποτέ.

Η ουτοπία είναι μια ιδέα που πάντα γοήτευε την ανθρωπότητα. Είναι ο κόσμος που ονειρευόμαστε, το μέρος όπου όλα είναι τέλεια και κάθε πρόβλημα έχει λυθεί. Όμως, η ουτοπία δεν είναι κάτι που μπορούμε να φτάσουμε ποτέ. Όσο την πλησιάζουμε, τόσο αυτή απομακρύνεται, σαν ένας ορίζοντας που συνεχώς μετακινείται πιο μακριά.

Άκου όμως κάτι πολύ σημαντικό! Αυτή η φαινομενική απόσταση δεν είναι μάταιη. Η ουτοπία μας δίνει κάτι πολύτιμο: το κίνητρο να συνεχίσουμε να προχωράμε, να βελτιωνόμαστε και να παλεύουμε για ένα καλύτερο αύριο. Είναι το φως στο τέλος του δρόμου που μας καθοδηγεί, ακόμα κι αν ξέρουμε ότι δεν θα το αγγίξουμε ποτέ.

Μέσα από αυτή την αναζήτηση, ανακαλύπτουμε νέες δυνατότητες, δημιουργούμε καλύτερες συνθήκες ζωής και εξελισσόμαστε ως άτομα και ως κοινωνία.

Η ουτοπία, λοιπόν, δεν είναι αυτοσκοπός αλλά το μέσο που μας κάνει να προχωράμε μπροστά. Είναι η εσωτερική μας δύναμη που μας ωθεί να ξεπερνάμε τα εμπόδια και να οραματιζόμαστε ένα μέλλον πιο φωτεινό, ακόμη κι αν αυτό το μέλλον παραμένει πάντα λίγο πιο μακριά από το σημείο που βρισκόμαστε.

Tip of the Day: Και τι είναι η ουτοπία; Τώρα ξέρεις, μην το αρνηθείς... Η ουτοπία είναι αυτό που όταν το πλησιάζεις ένα βήμα απομακρύνεται δύο, όταν το πλησιάζεις δύο, απομακρύνεται τέσσερα... Και τότε, τι νόημα έχει, θα μου πεις; Σε κάνει να προχωράς, θα σου απαντήσω...

Claire Styliara
Chief of SayYessers



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

Κάνουμε focus στη Nomophobia και στις σχέσεις μας...



Nomophobia. Μπορεί να έχεις κι εσύ και απλώς να μην ξέρεις τι είναι. Νομοφοβία έχουμε πάρα πολλοί άνθρωποι παγκοσμίως, αφού είμαστε εξαρτημένοι από τα κινητά μας τηλέφωνα. Ας μάθουμε περισσότερα για τη νέα φοβία αλλά και πώς επηρεάζει τις ερωτικές μας σχέσεις.

Nomophobia σημαίνει No Mobile Phobia

Είναι η φοβία που αναπτύσσουμε όταν βρισκόμαστε μακριά από το κινητό μας τηλέφωνο, μιλάμε ουσιαστικά για σύνδρομο στέρησης κινητού τηλεφώνου.

Πάμε να σκεφτούμε μερικές περιπτώσεις ώστε να αναλογιστούμε πώς θα νιώθαμε αν...

1) Ξεχνάμε το smartphone μας στο σπίτι ενώ πηγαίνουμε βόλτα τον σκύλο μας ή είμαστε για έναν σύντομο καφέ με φίλους. Κάντε σας εικόνα... Νιώθετε άβολα και περίεργα και μόνο στη σκέψη αυτή;

2) Το κινητό μας τηλέφωνο έχει κάποια βλάβη και για μερικές ώρες δεν θα μπορούμε να το χρησιμοποιήσουμε. Πανικός; Η αλήθεια είναι ότι πολλοί δεν αποχωρίζονται το κινητό τους ούτε στην τουαλέτα... Είναι ο καλύτερός μας φίλος ή έχουμε μαζί του μια τοξική σχέση;

Πάμε τώρα να δούμε πολύ ενδιαφέροντα στοιχεία πρόσφατης έρευνας του Βιοτεχνολογικού Κέντρου Ερευνών της Αμερικής.

Περισσότεροι από τους μισούς χρήστες κινητής τηλεφωνίας (53%) πάσχουν από Νομοφοβία. Αγχώνονται και νιώθουν άβολα όταν ξεχνάνε ή χάνουν το κινητό τους αλλά ακόμα και όταν το smartphone τους



βρίσκεται σε διαδικασία φόρτισης. Επιπλέον, όταν χάνεται το σήμα -έστω και για λίγο- νιώθουν άγχος και ανασφάλεια. Η Νομοφοβία, μεταξύ άλλων, μπορεί να εκδηλωθεί με εφίδρωση, ταχυκαρδία και αποπροσανατολισμό.

Είναι αξιοσημείωτο ότι το 50% των νομοφοβικών επιλέγουν να μην κλείνουν ποτέ το κινητό τους. Ακόμη, το 58% των ανδρών και το 47% των γυναικών πάσχουν από αγχώδη διαταραχή λόγω του κινητού τηλεφώνου. Σε ποσοστό 55% οι άνθρωποι ανησυχούν πολύ μήπως χάσουν τη συναισθηματική επαφή με τα κοντινά τους πρόσωπα, ενώ το 77% των χρηστών κινητής τηλεφωνίας κοιτάζουν το κινητό τους 35 φορές την ημέρα.

Τι μπορούμε να κάνουμε

Αφού αναγνωρίσουμε και αποδεχτούμε ότι είμαστε εξαρτημένοι, μπορούμε να βελτιώσουμε την κατάσταση με απλούς τρόπους.

Για παράδειγμα, μπορούμε να μην παίρνουμε μαζί μας το κινητό μας στη δεκάλεπτη βόλτα με τον σκύλο μας. Επίσης, όταν κάνουμε διάλειμμα στη δουλειά μας, να μην πιάνουμε κατευθείαν το κινητό μας για να τσεκάρουμε τα social media.

Αντίθετα, συνειδητά να αφιερώσουμε λίγα λεπτά στο να ξεκουραστούμε απέχοντας από οποιαδήποτε οθόνη.



Ακόμη, μπορούμε να πάμε για ψώνια στο super market ή απλά μέχρι το περίπτερο χωρίς κινητό και όταν μιλάμε με κάποιον να κοιτάζουμε εκείνον και όχι το κινητό μας! Δύσκολο; Ο διαλογισμός βοηθάει πολύ. Προσπαθούμε να μην πιάνουμε συνεχώς ασυνείδητα το τηλέφωνό μας και να μην σκρολάρουμε ξανά και ξανά, χωρίς ουσιαστικά να μαθαίνουμε ή να βλέπουμε κάτι ενδιαφέρον. Φυσικά, ένας ειδικός θα μας βοηθήσει πραγματικά να απαλλαγούμε από αυτή την εξάρτηση.

Phubbing, online απιστία και μη συμβατές online συνήθειες

Το κινητό μας είναι πιο σημαντικό από τον/την σύντροφο μας. Τι, όχι; Αφού όταν μας μιλάει εμείς χαζεύουμε ποστ αγνώστων και ασχολούμαστε με φωτογραφίες και ό,τι





άλλο τυχαίνει να δούμε στην οθόνη μας εκείνη τη στιγμή.

Ας το παραδεχτούμε. Αγνοούμε ό,τι μας λέει, κι ας είναι σημαντικότερο από αυτό που βλέπουμε... και αυτό βλάπτει σταδιακά τη σχέση μας. Φυσικά και

ισχυριζόμαστε ότι ακούσαμε τι μας είπαν... αλλά η αλήθεια είναι πως κι εμείς απογοητευόμαστε όταν μιλάμε σε κάποιον κι εκείνος δεν μας χαρίζει ούτε ένα βλέμμα, επειδή προτιμάει να κοιτάζει το κινητό του.

Ένα πολύ hot θέμα είναι η online απιστία. Και εδώ θα ανοίξει η συζήτηση: είναι το αθώο φλερτ απιστία; Με το χέρι στην καρδιά, όμως, απαντήστε: είναι αθώο; Φυσικά και είναι πανεύκολο να επανασυνδεθούμε ηλεκτρονικά - ή και όχι μόνο - με πρώην, να μην χάνουμε επαφές με κανέναν υποψήφιο νυν κτλ...



Τέλος, πρόβλημα είναι συχνά και το γεγονός ότι έχουμε πολύ διαφορετικές online συνήθειες. Πολλοί π.χ. ενθουσιάζονται με το να στέλνουν και να δέχονται μηνύματα όλη μέρα! Στέλνουν ηχητικά, γραπτά, βιντεάκια... και περιμένουν φυσικά ανταπόκριση, που μπορεί να μην έρθει ποτέ... και να έρθει η απογοήτευση! Μήπως να βρούμε μια μέση λύση; Η ισορροπία μπορεί να σώσει την κατάσταση και τη σχέση μας.

«Τεχνολογία σε Τάξη» και «Καλύτερο Σπίτι» Δύο νέες πρωτοβουλίες από την Κωτσόβολος



Η νέα σχολική και ακαδημαϊκή χρονιά έφθασε και η Κωτσόβολος, αναγνωρίζοντας τόσο τις τεχνολογικές προκλήσεις όσο και τις ανάγκες της σύγχρονης εκπαίδευσης, παρουσιάζει δύο ολοκαίνουργια προγράμματα - «**Τεχνολογία σε Τάξη**» και «**Καλύτερο Σπίτι**», για όλους όσους επιθυμούν να αναβαθμίσουν τον τεχνολογικό και τον οικιακό εξοπλισμό τους, αλλά και να βρουν τις καλύτερες δυνατές λύσεις, με πολλαπλά οφέλη και τις κορυφαίες τεχνολογικές δυνατότητες.

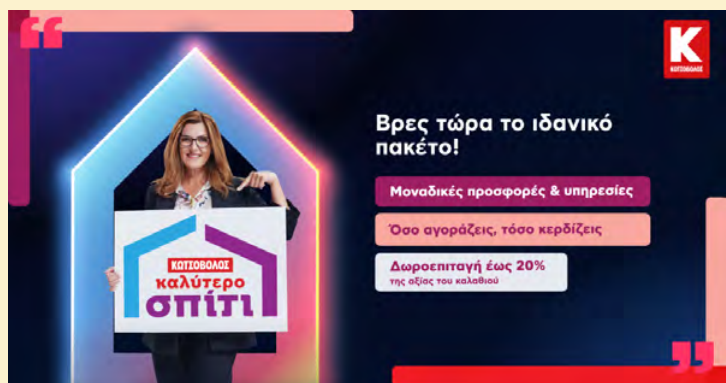
Η τεχνολογία μπαίνει σε τάξη με τον Κωτσόβολο, αφού τώρα που η εκπαίδευση αλλάζει, η εταιρεία προσφέρει σε όλους πολλαπλά οφέλη, για να αναβαθμίσουν τον εξοπλισμό τους και

να πάρουν τη δύναμη του AI στα χέρια τους! Γιατί «τα βρήκαν στον Κωτσόβολο». Αγοράζοντας επιλεγμένα προϊόντα που εντάσσονται στο πρόγραμμα, «ξεκλειδώνονται» μια σειρά από οφέλη.

Στο πλαίσιο του προγράμματος «Τεχνολογία σε Τάξη» και προωθώντας την ενδυνάμωση των ανθρώπων, πάνω από 100 τεχνικοί της Κωτσόβολος σε όλη την Ελλάδα, εκπαιδεύτηκαν και έλαβαν πιστοποίηση από τη Microsoft στη χρήση του Copilot.

Με αυτόν τον τρόπο, οι άνθρωποι της Κωτσόβολος έχουν εμβαθύνει τις γνώσεις τους και είναι σε θέση να καθοδηγήσουν ακόμα καλύτερα όσους επιλέξουν την αναβάθμιση του εξοπλισμού τους, αυξάνοντας την παραγωγικότητά τους και βελτιώνοντας την εργασία τους ως χρήστες.

Το πρόγραμμα «Καλύτερο Σπίτι» απευθύνεται τόσο σε όσους επιθυμούν να εξοπλίσουν ή να ανανεώσουν τον χώρο τους με τις καλύτερες προτάσεις τεχνολογίας και με ένα μοναδικό πακέτο υπηρεσιών, όσο και στους φοιτητές που κάνουν το νέο τους ξεκίνημα!



Educational

Πώς πήρε το όνομά της η πίτσα Μαργαρίτα

Η ιστορία της προέλευσης της αγαπημένης ναπολιτάνικης πίτσας, που έχει κατακτήσει τον πλανήτη, ξεκίνησε όταν η βασίλισσα της Ιταλίας επισκέφτηκε την πόλη το 1889. Περιπατώντας στους δρόμους του κέντρου λοιπόν, η βασίλισσα μύρισε ένα υπέροχο άρωμα, που αναδύονταν μέσα από μια πιτσαρία.

Έτσι, κάλεσε τον σεφ του καταστήματος, Ραφαέλε Εσποζίτο, στο παλάτι Καποντιμόντε για να της μαγειρέψει. Ο Εσποζίτο πήγε και ετοίμασε τρία διαφορετικά είδη πίτσας. Η μία από αυτές ήταν εμπνευσμένη από τα χρώματα της ιταλικής σημαίας: περιείχε κόκκινες ντομάτες, λευκή μοτσαρέλα και φρέσκο πράσινο βασιλικό. Η βασίλισσα ενθουσιάστηκε τόσο πολύ, που ο Εσποζίτο της έδωσε το όνομά της προς τιμήν της.

Υπάρχουν όμως και ιστορικοί, που υποστηρίζουν ότι η εν λόγω συνταγή υπήρχε για τουλάχιστον τρεις δεκαετίες πριν από οποιαδήποτε βασιλική επίσκεψη. Η πιτσαρία του Εσποζίτο πάντως υπήρξε και εξακολουθεί να λειτουργεί μέχρι και σήμερα με την ονομασία «Pizzeria Brandi».



Η Caretta Caretta δεν κινδυνεύει πλέον με εξαφάνιση!



Αυτό είναι ένα πολύ καλό "πράσινο" νέο: Σημειώθηκε φέτος ρεκόρ όλων των εποχών στον αριθμό φωλιών θαλάσσιας χελώνας στη χώρα μας! Σύμφωνα με τα μέχρι τώρα στοιχεία, στον νότιο Κυπαρισσιακό Κόλπο έχουν καταγραφεί περίπου 7.500 φωλιές Caretta caretta. Πρόκειται για σχεδόν πενταπλάσιο αριθμό συγκριτικά με τον μέσο όρο της τελευταίας 15ετίας. Με δεδομένο ότι η Ελλάδα φιλοξενεί το 60% του συνολικού αριθμού θαλάσσιων χελωνών Caretta caretta στη Μεσόγειο, αυτό είναι ιδιαίτερα αισιόδοξο.

Στον χώρο του Εθνικού Θαλάσσιου Πάρκου Ζακύνθου μάλιστα καταρρίπτεται για δεύτερη συνεχόμενη χρονιά ο μέγιστος αριθμός φωλιών θαλάσσιας χελώνας από το 1995 που ήταν 2.018 φωλιές. Έως τις 27 Αυγούστου είχαν εντοπιστεί 2.350 φωλιές, ενώ το περσινό ρεκόρ ήταν 2.033.

Agenda

LAMDA Development: «Η επανασύνδεση της Αρχιτεκτονικής με τη Φύση»

Η Πρεσβεία της Ιαπωνίας στην Ελλάδα σε συνεργασία με την LAMDA Development, στο πλαίσιο των δράσεων για το «2024: Έτος Πολιτισμού και Τουρισμού Ιαπωνίας - Ελλάδας» και της ενότητας "Talks" του θεσμού "The Ellinikon Moments", υποδέχεται για μια μοναδική ομιλία, τον διεθνή φήμη αρχιτέκτονα KUMA Kengo.

Στην ομιλία του με τίτλο «Η επανασύνδεση της Αρχιτεκτονικής με τη Φύση», ο διακεκριμένος Ιάπωνας αρχιτέκτονας θα μιλήσει για τη διαχρονική προσπάθειά του να επανασυνδέσει την αρχιτεκτονική με το φυσικό περιβάλλον και να διατηρήσει τη συνέχεια μεταξύ φυσικού και κοινωνικού πλαισίου, χρησιμοποιώντας τοπικά υλικά και παραδοσιακά μοτίβα.

Η ομιλία θα πραγματοποιηθεί τη Δευτέρα, 16 Σεπτεμβρίου και ώρα 19:30 στο The Ellinikon Experience Centre.

Πριν από την ομιλία, θα διεξαχθεί συζήτηση στρογγυλής τραπέζης, όπου φοιτητές από την Ιαπωνία και την Ελλάδα θα παρουσιάσουν τα αποτελέσματα των εκπαιδευτικών εργαστηρίων με θέμα «Υλικοί Πολιτισμοί: ο τρόπος του ξύλου και ο τρόπος της πέτρας».

THE ELLINIKON MOMENTS



KUMA Kengo
Η επανασύνδεση της Αρχιτεκτονικής με τη Φύση

16/9
The Ellinikon Experience Centre
19:30



ΔΩΡΕΑΝ ΕΙΣΟΔΟΣ ΚΡΑΤΗΣΗ ΘΕΣΗΣ



THE ELLINIKON



Ποιες τροφές μας προστατεύουν από τον διαβήτη και την παχυσαρκία



Σύμφωνα με νέα έρευνα, οι πολυφαινόλες μπορεί να βοηθήσουν σημαντικά στη μείωση του κινδύνου εμφάνισης διαβήτη, καθώς και της παχυσαρκίας.

Οι πολυφαινόλες είναι μια κατηγορία οργανικών χημικών ουσιών, που βρίσκεται σε τρόφιμα φυτικής προέλευσης. Όπως και άλλα αντιοξειδωτικά, οι πολυφαινόλες έχουν τη δυνατότητα να μας προστατεύουν από τη γήρανση και τη βλάβη από εξωτερικούς παράγοντες όπως τραυματισμοί, ρύπανση του περιβάλλοντος, κάπνισμα και κατανάλωση επεξεργασμένων τροφίμων.

Άλλες έρευνες έχουν επίσης δείξει ότι οι πολυφαινόλες συμβάλλουν στην αντιμετώπιση της υψηλής χοληστερόλης, της υψηλής αρτηριακής πίεσης, της οστεοπόρωσης, της νόσου του Αλτσχάιμερ και ορισμένων ειδών καρκίνου.

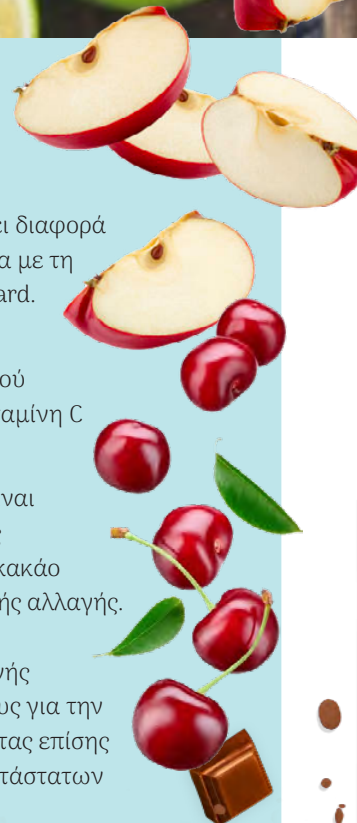
Σε ποιες τροφές βρίσκουμε τις πολυφαινόλες

- Όλα τα λαχανικά
- Μήλα
- Φασόλια
- Μαύρο τσάι
- Βατόμουρα
- Κεράσια
- Κακάο και/ή μαύρη σοκολάτα
- Βότανα
- Ξηρούς καρπούς και σπόρους



Ήξερες ότι...

- ➔ Οι σπόροι chia δεν περιέχουν γλουτένη. Τους βρίσκουμε σε διάφορα χρώματα (καφέ, μαύρο, λευκό, γκρι), ωστόσο δεν υπάρχει διαφορά στη θρεπτική τους αξία, σύμφωνα με τη Σχολή Δημόσιας Υγείας του Harvard.
- ➔ Τα βατόμουρα είναι ωφέλιμα στη λειτουργία του καρδιαγγειακού συστήματος. Είναι πλούσια σε βιταμίνη C και κάλιο.
- ➔ Δεδομένου ότι τα κακαόδεντρα είναι πολύ ευαίσθητα στις αλλαγές της θερμοκρασίας, η παραγωγή του κακάο έχει πληγεί εξαιτίας της κλιματικής αλλαγής. Επειδή οι τιμές του κακάο, έχουν εκτοξευθεί, οι εταιρείες παραγωγής αναζητούν εναλλακτικούς τρόπους για την καλλιέργεια του κακάο, μελετώντας επίσης το ενδεχόμενο ανάπτυξης υποκατάστατων κακάο.



Πώς να σώσετε τα ρούχα σας, αν ξέβαψαν στο πλυντήριο

Έχει συμβεί και σε εσάς να ξεβάψει το αγαπημένο σας ρούχο κατά το πλύσιμο; Μην στενοχωριέστε, όλοι το έχουμε πάθει και σίγουρα δεν είναι λόγος να το πετάξουμε.

Δύο αποτελεσματικοί τρόποι για τα ρούχα που ξέβαψαν

Μαγειρική σόδα και χαμηλότερη θερμοκρασία πλυσίματος

Μόλις αντιληφθείτε ότι κάποιο ρούχο άφησε το χρώμα του σε άλλα, τότε ξαναβάλτε τα όλα στο πλυντήριο και επαναλάβετε την πλύση σε χαμηλότερη θερμοκρασία αυτή τη φορά. Το μόνο που χρειάζεται να προσθέσετε είναι 2 - 3 κουταλιές της σούπας μαγειρική σόδα μαζί με το απορρυπαντικό.

Χρησιμοποιήστε λευκό ξίδι και χυμό από λεμόνι

Βάλτε τα ρούχα που ξέβαψαν ξανά σε μία δεύτερη πλύση, προτού προλάβουν να στεγνώσουν, προσθέτοντας ½ ποτήρι από λευκό ξίδι στη θήκη για το απορρυπαντικό ρούχων. Ρυθμίστε κανονικά την ίδια ακριβώς πλύση με την πρώτη φορά. Μόλις η πλύση τελειώσει, ρίξτε τα νωπά ρούχα σε μία λεκάνη με νερό κι ένα ποτήρι με φυσικό χυμό λεμονιού για 24 ώρες. Την επόμενη ημέρα, βάλτε τα ξανά στο πλυντήριο, σε κανονική πλύση, ή και σε κάποιο πιο «ελαφρύ» ή σύντομο πρόγραμμα.



Το νέο trend! Βάζουν ανάποδα τον ανανά στο καρότσι για να δηλώσουν ότι ψάχνουν σύντροφο!

SAY *yes* & get impressed



Στην Ισπανία γίνεται... του ανανά στα super market! Πηγαίνεις, παίρνεις το καρότσι σου, μετά παίρνεις έναν ανανά και τον τοποθετείς ανάποδα στο καρότσι σου! Φυσικά οι ανανάδες γίνονται ανάρπαστοι και οι πωλήσεις τους εκτοξεύονται... αφού έχουν γίνει το πιο δημοφιλές φρούτο! Το φρούτο που μπορεί να οδηγήσει σε ιδανικά ραντεβού και ονειρεμένες σχέσεις... Υπάρχει όμως συγκεκριμένη ώρα που συμβαίνει αυτό το "φαινόμενο του ανανά" και είναι μεταξύ 7μ.μ. και 8μ.μ. Αυτό το trend είναι πολύ πιθανό να επεκταθεί και εκτός ισπανικών συνόρων, οπότε αν ενδιαφέρεστε να δηλώσετε ότι επιθυμείτε μια συντροφική σχέση... μην ξεχάσετε, τον ανανά ανάποδα!

Πώς η Ασκληπιού έχει γίνει ο πιο in δρόμος της Αθήνας

Σήμα κατατεθέν των Εξαρχείων, αλλά και της αθηναϊκής νύχτας πια, η οδός Ασκληπιού, που ενώνει το κέντρο με τη λεωφόρο Αλεξάνδρας, έχει τη δική της μεγάλη ιστορία.

Την περίοδο του Μεσοπολέμου, ήταν γνωστή για τα υπαίθρια βιβλιοπωλεία της, αλλά και τον περιβόητο «Μαύρο Γάτο», το διάσημο φιλολογικό καφενείο, στέκι του Κωστή Παλαμά.

Σήμερα, η Ασκληπιού έχει διατηρήσει την καλλιτεχνική της ταυτότητα, αφού κατά μήκος της θα βρείτε μερικά από τα καλύτερα βιβλιοπωλεία της πόλης, όπως την «Πολιτεία», ψαγμένα δισκοπωλεία, γκαλερί, ραφτάδικα, ακόμη και μικρομάγαζα της γειτονιάς.

Όταν δε τα φώτα πέφτουν, τότε ο δρόμος μεταμορφώνεται, τα vibes ανεβαίνουν και κεφάτες παρέες κατακλύζουν τα ζωηρά μπαράκια της.



Educational

Tips για να ξεπεράσουμε τη μελαγχολία του Σεπτέμβρη

Για πολλούς η περίοδος που διανύουμε είναι μελαγχολική. Είναι το καλοκαίρι που έφυγε, οι υποχρεώσεις που δεν αναβάλλονται... άλλο; Ό,τι κι αν είναι, το φθινόπωρο είναι μια υπέροχη εποχή του χρόνου που αξίζει να απολαύσουμε, ξεπερνώντας τη μελαγχολία μας.

- 🍂 Το φθινόπωρο σηματοδοτεί την αρχή της σεζόν... Μπορούμε, λοιπόν, να βάλουμε νέους στόχους, να το δούμε σαν μια καινούργια αρχή! Τώρα ξεκινάμε, ας είμαστε δημιουργικοί κι ας θέσουμε τις βάσεις για να υλοποιήσουμε όσα έχουμε οραματιστεί.
- 🍂 Η φύση αυτή την εποχή είναι πανέμορφη! Τα κίτρινα και πορτοκαλί χρώματα είναι μαγικά και βέβαια ακόμα δεν κάνει κρύο. Αυτή τη μεταβατική εποχή ας μην κλειστούμε μέσα... Το φως μας κάνει καλό! Ας βγούμε έξω, ας κάνουμε δραστηριότητες, ας βρεθούμε με φίλους.
- 🍂 Όχι αμέσως στα πολύ βαθιά! Εντάξει, είπαμε ότι ξεκινάμε τη σεζόν, αλλά αν δεν φροντίσουμε ώστε να είμαστε καλά και απλώς προσπαθούμε συνεχώς να τα κάνουμε όλα τώρα, πέφτουμε στην παγίδα που βάλουμε στον εαυτό μας! Αγχωνόμαστε υπερβολικά, αγχώνουμε και τους γύρω μας και απογοητευόμαστε γιατί δεν τα καταφέρνουμε όλα... Βήμα βήμα προς την επιτυχία! Παίρνουμε ανάσα και συνεχίζουμε αλλά πάντα βρίσκουμε χρόνο για εμάς.



Sincerely Mariah: Το ροζέ κρασί από τον γάμο της χρονιάς!

Το Sincerely Mariah είναι το νέο ροζέ κρασί, μέρος της σειράς Boutari Selections, μιας σειράς επιλεγμένων ετικετών από τους οινολόγους της οινοποιίας Μπουτάρη.

Οι πρώτες φιάλες άνοιξαν για να γιορτάσουν ο Γιάννης Αντετοκούνμπο μαζί με τη σύζυγό του Mariah και τους εκλεκτούς τους καλεσμένους, τον γάμο τους στα τέλη Αυγούστου, σκορπώντας αρώματα φρεσκάδας και εκλεπτυσμένης, απαλής «ροζέ» γεύσης, που ενθουσίασαν όλους όσους το γεύτηκαν.

Αποτελεί το πρώτο κρασί της σειράς, Boutari Selections, το οποίο αρχικά θα κυκλοφορήσει σε περιορισμένο αριθμό φιαλών, ενώ η συνέχεια αναμένεται εξίσου εντυπωσιακή.

Υποδεχθείτε το Sincerely Mariah, απολαύστε το στους 10-12°C και επιτρέψτε του να γίνει μέρος των δικών σας «αληθινά» σημαντικών στιγμών.



Educational

Η no1 συνήθεια που αυξάνει την παραγωγικότητα



Πώς μπορούμε να γίνουμε πολύ παραγωγικοί εύκολα; Είναι απλό:

Η έκθεση στο φυσικό φως κάθε πρωί είναι ιδιαίτερα ωφέλιμη και μας κάνει πιο παραγωγικούς κατά τη διάρκεια της μέρας. Ξυπνάμε, λοιπόν, και βγαίνουμε στο φως για λίγα λεπτά.

Με αυτόν τον τρόπο συμβάλλουμε στη ρύθμιση του κερκάρδιου ρυθμού.

Η έκθεση στο φως του ήλιου, σύμφωνα με τους επιστήμονες, προκαλεί καθυστερημένη απελευθέρωση ντοπαμίνης και σεροτονίνης μέσα στην ημέρα.



Χρήστος Αρφάνης,
Σκηνοθέτης - Αρθρογράφος



Ο Σκαθαροζούμης επιστρέφει!



ΣΚΑΘΑΡΟΖΟΥΜΗΣ ΣΚΑΘΑΡΟΖΟΥΜΗΣ: Πρεμιέρα σήμερα, 5 Σεπτεμβρίου 2024 στους κινηματογράφους

Η νέα ταινία του Tim Burton "ΣΚΑΘΑΡΟΖΟΥΜΗΣ ΣΚΑΘΑΡΟΖΟΥΜΗΣ" (πρωτότυπος τίτλος στα αγγλικά: Beetlejuice Beetlejuice) αποτελεί η επιστροφή του αγαπημένου χαρακτήρα του Σκαθαροζούμη, με τον Michael Keaton να επιστρέφει στον ρόλο που τον έκανε διάσημο.

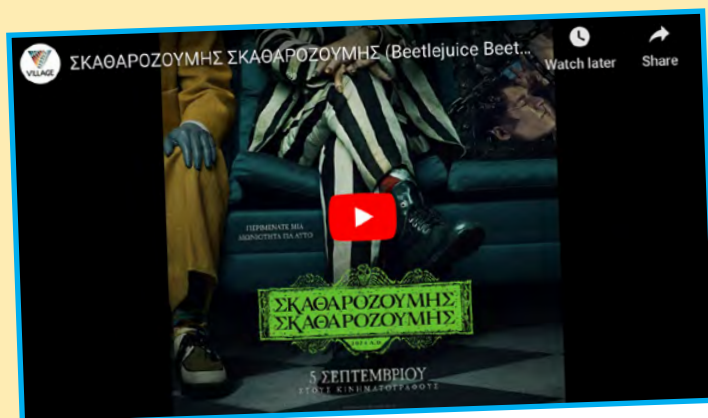
Η ταινία έκανε πρεμιέρα στο 81ο Φεστιβάλ Κινηματογράφου της Βενετίας, όπου καταχειροκροτήθηκε.

Η επίσημη περίληψη της ταινίας είναι η εξής: "Ο Σκαθαροζούμης επιστρέφει! Μετά από μία αναπάντεχη οικογενειακή τραγωδία, τρεις γενιές της οικογένειας Ντιτζ επιστρέφουν στο Γουίντερ Ρίβερ. Ακόμα στοιχειωμένη από τον Σκαθαροζούμη, η ζωή της Λίντια ανατρέπεται όταν η επαναστάτρια έφηβη κόρη της, η Ασριντ, ανακαλύπτει το μυστηριώδες μοντέλο της πόλης στη σοφίτα και η πύλη στον άλλο κόσμο ανοίγει κατά λάθος. Με μεγάλους μπελάδες να αναστατώνουν και τους δύο κόσμους, είναι θέμα χρόνου τότε κάποιος θα αναφωνήσει το όνομα του Σκαθαροζούμη τρεις φορές, για να επιστρέψει αυτός ο σκανταλιάρης δαίμονας προκαλώντας ακόμα μεγαλύτερο χαμό."

Το μέλλον του Beetlejuice και μια τρίτη ταινία

Όταν ρωτήθηκε για μια πιθανή τρίτη ταινία, ο Burton είπε, "Ας κάνουμε τα μαθηματικά... χρειάστηκαν 35 χρόνια για να γίνει αυτό, οπότε θα είμαι πάνω από 100 (σ.σ. όταν βγει μια τρίτη ταινία). Αλλά υποθέτω ότι είναι δυνατό με την έλευση της επιστήμης αυτές τις μέρες, αλλά εγώ δεν νομίζω».

Σε Σκηνοθεσία Tim Burton, στην ταινία πρωταγωνιστές είναι οι Michael Keaton, Jenna Ortega, Willem Dafoe, Monica Bellucci, Winona Ryder, Catherine O'Hara, Justin Theroux, Burn Gorman.



Δον Κιχώτης, του Μιγκέλ ντε Θερβάντες από τον Ηλία Καρελλά στο Θέατρο Κάππα

Το κλασικό έργο της παγκόσμιας λογοτεχνίας «Δον Κιχώτης», θα ανέβει στη σκηνή του Θεάτρου Κάππα για παιδιά και εφήβους, σε μια σύγχρονη διασκευή του Mike Kenney και μετάφραση της Χαράς Γιαννακοπούλου.

Ο ήρωας σύμβολο, ο ονειροπόλος ιππότης αναζητά την ομορφιά, την αγάπη, κυνηγά για τα ιδεώδη της δικαιοσύνης, της ανδρείας και της τιμής. Ελάτε να φορέσουμε τη σκουριασμένη πανοπλία του Δον Κιχώτη, να κοιτάξουμε την πραγματικότητα με διαύγεια και να ξεκινήσουμε ένα μαγικό ταξίδι!

Ο Ηλίας Καρελλάς υπογράφει τη σκηνοθεσία, τη σκηνογραφία και τους φωτισμούς μιας παράστασης, συνδυάζοντας επί σκηνής ηθοποιούς, ζωντανή μουσική και σύγχρονο θέατρο σκιών.

Η χορογράφος Αντιγόνη Γύρα κινεί τους θρυλικούς ήρωες του έργου σε έναν κόσμο μεταξύ παρόντος και παρελθόντος, παραμυθιού και πραγματικότητας. Το εκρηκτικό δίδυμο String Demons γράφει ολοκαίνουργια μουσική, παίζοντας και τραγουδώντας ζωντανά στη σκηνή.

Πρωταγωνιστούν οι Φάνης Παυλόπουλος, Νικόλας Αλεξίου, Δήμητρα Σταύρου, Παύλος Παπαχρήστου, Χρυσούλα Σταμπολάκη. Από: 13/10/2024 Κυριακή στις 11:30. Τοποθεσία: Θέατρο Κάππα, Κυψέλης 2, Κυψέλη
Εισιτήρια: Κανονικό 12€, Μειωμένο 9€ | Προσφορά στα 9€ για τις 3 πρώτες παραστάσεις
Πληροφορίες / Κρατήσεις: Τηλ.: 2107707227, 2108827000



"Ο Πειρατής Μπου" στον Βοτανικό Κήπο Διομήδους



Ένας πειρατής διαφορετικός από του άλλους, κάπως... φοβητσιάρης! Ξεκινάει ένα ταξίδι γεμάτο μουσική και περιπέτεια για να βρει έναν καλά κρυμμένο θησαυρό! Το σεντούκι με το θάρρος!

Με συμμετοχή των παιδιών, επαφή με μουσικά όργανα και ζωντανή μουσική. Μια παράσταση γεμάτη εκπλήξεις και γνωριμίας με τον εαυτό μας και το περιβάλλον. Νικάμε τον φόβο, αναπτύσσουμε την ενσυναίσθησή μας για το θαλάσσιο περιβάλλον και γνωρίζουμε τα πλάσματα που ζουν στον βυθό της θάλασσας.

Τελικά κύριε Μπου δεν πρέπει να φοβάσαι γιατί είσαι πιο δυνατός από όσο νομίζεις και η αλήθεια είναι πως τα πλάσματα της θάλασσας σε χρειάζονται!

Η προστασία του θαλάσσιου περιβάλλοντος είναι θέμα όλων μας, τα παιδιά μέσα από την περιπέτεια του Πειρατή Μπου θα ανακαλύψουν πως μπορούν να βοηθήσουν τα θαλάσσια πλάσματα να επιβιώσουν.

Συντελεστές: Κείμενο- Σκηνοθεσία- Μουσική: Άννα Σεβαστή Τζίμα. Μουσική ενορχήστρωση: Δημήτρης Σκούρτης.

Παίζουν: Αλίκη Ζωγράφου, Ανδρέας Παπακωνσταντίνου, Ιωάννα Φρουδαράκη

Για παιδιά 2 - 6 ετών. 8€ παιδικό εισιτήριο, 10€ εισιτήριο ενηλίκων, 8€ για ΑμεΑ, Ανέργους και Πολύτεκνες οικογένειες

Προπώληση: Ticket Services

- online: www.ticketservices.gr - τηλεφωνικά: 2107234567 - εκδοτήριο: Πανεπιστημίου 39, Αθήνα

Οι τηλεφωνικές και οι online αγορές περιλαμβάνουν χρέωση υπηρεσίας 5% επί της τιμής του εισιτηρίου.



ATHENS SUITCASE THEATRE FESTIVAL

40 ΦΕΣΤΙΒΑΛ ΘΕΑΤΡΟΥ ΒΑΛΙΤΣΑΣ
ΑΠΟ 08 ΜΕΧΡΙ 22 ΣΕΠΤΕΜΒΡΙΟΥ 2024
ΘΕΑΤΡΟ ΤΗΣ ΗΜΕΡΑΣ

Το Φεστιβάλ Θεάτρου Βαλίτσας επιστρέφει

Η Εταιρεία Δημιουργικότητας και Πολιτισμού - Helix Action Theatre σε συνεργασία με το Θέατρο της Ημέρας διοργανώνει από 8 - 22 Σεπτεμβρίου 2024 το 4ο Φεστιβάλ Θεάτρου Βαλίτσας "4th ATHENS SUITCASE THEATRE FESTIVAL 2024".

17 θίασοι σε 32 παραστάσεις ετοιμάζουν τις βαλίτσες τους για να παρουσιάσουν την εργασία τους σε ένα γεμάτο και δημιουργικό δεκαπενθήμερο στο «Θέατρο της Ημέρας».

Η ιδέα του Θεάτρου Βαλίτσας εστιάζει στην κυρίαρχη παρουσία του ηθοποιού και στην λιτότητα των μέσων που χρησιμοποιεί. Αναδεικνύει την αξία της αφαίρεσης των περιττών στοιχείων, τοποθετώντας την ερμηνεία ως το πρωταρχικό ενδιαφέρον της παράστασης. Ενσωματώνει στη δημιουργία της παράστασης την έννοια του ταξιδιού, τόσο σε πραγματικό όσο και μεταφορικό επίπεδο.

Rock Ballet Opera "Blind Forgiveness" στο Θέατρο Παλλάς



PALLAS THEATER, ATHENS, GREECE
FRIDAY 13 SEPTEMBER
SATURDAY 14 SEPTEMBER
21:00

Pallas THEATER
TICKETS: pallastheater.com

NATHÁLIA FERNANDES MENES JULIAN MACKAY

BLIND FORGIVENESS
ROCK BALLET

WORLD PREMIERE

ASTANA BALLET MOSAIC

Το φημισμένο Astana Ballet Theatre και η Συμφωνική Ορχήστρα της Κρατικής Ακαδημαϊκής Φιλαρμονικής του Δήμου της Ασάνας (Akimat of Astana) παρουσιάζουν σε παγκόσμια πρώτη την Rock Ballet Opera "Blind Forgiveness" ή «Αγάπη είναι ν'αγαπάς, όποια πληγή σου ανοίγει».

Ο σύγχρονος κόσμος της τέχνης του μπαλέτου, το φημισμένο Astana Ballet Theatre συναντά τη ροκ εκδοχή του, μέσα από τη θεατροποιημένη διαδρομή της παραγωγής, η οποία συνδυάζει δύο κατευθύνσεις.

Το κλασικό μέρος του χορού συνδέεται αρμονικά με το κλασικό μέρος της συμφωνικής ορχήστρας, με ροκ εκτελέσεις, εμπλουτίζοντας τις κλασικές δομές με νέες μορφές και ιδέες.

Γυναίκα σολίστ η ταλαντούχα Fernandez Menes Natalia.

Αντρας σολίστ ο βραβευμένος Julian Mackay.

Θέατρο Παλλάς

13 & 14 Σεπτεμβρίου 2024, ώρα έναρξης 21:00

Προπώληση εισιτηρίων www.pallastheater.com



Cher: The Memoir

“Cher: The Memoir” είναι ο τίτλος της βιογραφίας, της μοναδικής star και μιας από τις μεγαλύτερες ακτιβίστριες για τα δικαιώματα της ΛΟΑΤΚΙ κοινότητας, της Σερ.

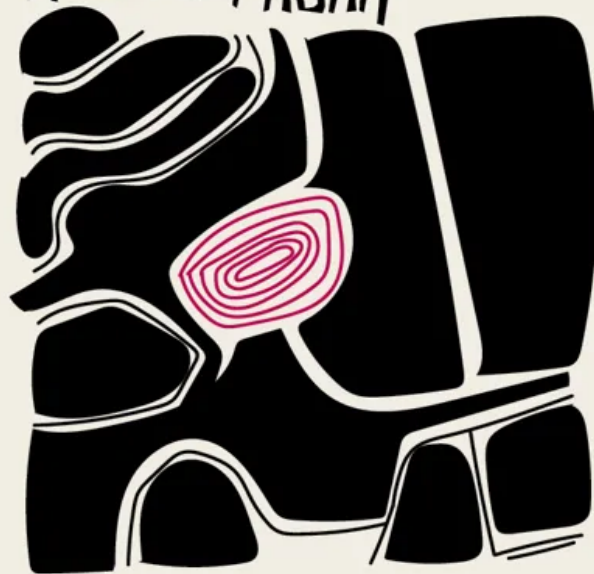
Το «Cher: The Memoir, Part One» θα γεμίσει τα ράφια των βιβλιοπωλείων στις 19 Νοεμβρίου, ενώ το δεύτερο μέρος θα ακολουθήσει την άνοιξη του 2025.

«Υστερα από 70 χρόνια προσπάθειας για να ζήσει με τους δικούς της όρους, η Σερ επιτέλους αποκαλύπτει την αληθινή της ιστορία με προσωπικές λεπτομέρειες, σε μία διμερή αυτοβιογραφία», ανέφερε ο εκδοτικός οίκος σε ανακοίνωσή του.

Η στενή πύλη

ANDRÉ GIDE ☺ ☺ ☺ ☺

Η στενή πύλη



Μετάφραση: Λίλα Κονομάρα

ΜΕΤΑΙΧΜΙΩ

Ο Ζερόμ, ένα ασθενικό αγόρι που μεγαλώνει στο Παρίσι, περνά τα καλοκαίρια του στο σπίτι του θείου του στη Χάβρη. Εκεί θα γεννηθεί ο βαθύς έρωτάς του για την ξαδέρφη του την Αλίσα. Η σχέση τους όμως δεν θα εξελιχθεί όπως θα αναμενόταν, αφού η Αλίσα θα πειστεί πως η αγάπη του Ζερόμ για κείνην θέτει σε κίνδυνο την ψυχή του και θα αποφασίσει να τον σώσει θυσιάζοντας την ομορφιά της.

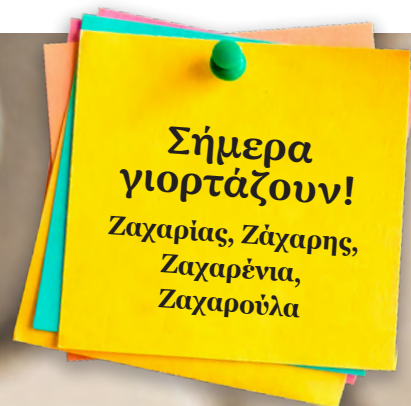
Η πόρτα ήταν κλειστή. Η εσωτερική κλειδαριά δεν πρόβαλε όμως σχεδόν καμία αντίσταση και με ένα χτύπημα του ώμου θα μπορούσα να τη σπάσω... Εκείνη τη στιγμή άκουσα θόρυβο από βήματα. Κρύφτηκα στην εσοχή του τοίχου. Δεν μπορούσα να δω ποιος έβγαине από τον κήπο.

Όσotόσο άκουσα, ένιωσα ότι ήταν η Αλίσα. Έκανε τρία βήματα μπρος και φώναξε αδύναμα: «Εσύ είσαι Ζερόμ;». Η καρδιά μου, που χτυπούσε σαν τρελή, σταμάτησε και, καθώς ο λαιμός μου είχε γίνει κόμπος και δεν μπορούσα να βγάλω λέξη, εκείνη επανέλαβε πιο δυνατά: «Ζερόμ, εσύ είσαι;». Ακούγοντάς τη να με φωνάζει, με κατέλαβε τέτοια συγκίνηση που έπεσα στα γόνατα.

quote of the day

"NO ONE HAS EVER BECOME POOR BY GIVING"

Anne Frank



tip of the day



The best way to find yourself is to lose yourself in the service of others.

Mahatma Ghandi



5 Σεπτεμβρίου

- > International Day of Charity
- > World Samosa Day
- > Παγκόσμια Ημέρα Κακώσεων Νωπαιού Μυελού
- > National Cellulite Day
- > National Cheese Pizza Day
- > National Shrink Day