



Ο κόσμος γίνεται
πιο καθαρός,
γίνεται... blue.

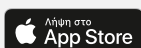


Εδώ και ενάμιση χρόνο, με την ηλεκτροκίνηση,
η ΔΕΗ έχει αλλάξει τον τρόπο που μετακινούμαστε.

Η ΔΕΗ blue αποτελεί το μεγαλύτερο δίκτυο δημόσια
προσβάσιμων φορτιστών πανελλαδικά, **ξεπερνώντας
τα 1.000 σημεία φόρτισης**, με παρουσία σε 45 νομούς.

Οι φορτιστές ΔΕΗ blue χρησιμοποιούν ενέργεια που
προέρχεται αποκλειστικά από ΑΠΕ, συμβάλλοντας
σε έναν κόσμο με ακόμα περισσότερη καθαρή ενέργεια
και σεβασμό στον πλανήτη και στον άνθρωπο.

Κατεβάστε την εφαρμογή ΔΕΗ blue



blue

Το μέλλον
φορτίζει
deiblu.com



ΤΟ ΜΕΤΡΟ ΤΗΣ ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗΣ ΚΑΙ ΟΙ ΠΙΟ ΕΝΤΥΠΩΣΙΑΚΟΙ ΣΤΑΘΜΟΙ ΤΗΣ ΕΥΡΩΠΗΣ



Good morning SayYessers!



Φτιάξε καφέ να στα πω...



Καλημέρα **SayYesser** και καλή εβδομάδα!!!

Θυμίσέ μου λίγο, γιατί όταν ήμασταν παιδιά βιαζόμασταν να μεγαλώσουμε; Βλέποντας την καθημερινότητά σου σήμερα, αλήθεια, αν είχες τη δυνατότητα να γυρίσεις τον χρόνο πίσω, ακόμα θα βιαζόσουν να μεγαλώσεις;

Πολλές φορές, ως παιδιά, ανυπομονούσαμε να μεγαλώσουμε. Βλέπαμε τους μεγάλους να κάνουν ό,τι θέλουν, να παίρνουν αποφάσεις και να ζουν ανεξάρτητα. Φανταζόμασταν έναν κόσμο γεμάτο ελευθερία και ευκαιρίες, χωρίς να συνειδητοποιούμε τις ευθύνες και τις προκλήσεις που έρχονται με την ενηλικίωση.

Τώρα που μεγαλώσαμε, οι περισσότεροι κοιτάμε πίσω με νοσταλγία. Θυμόμαστε τις απλές χαρές της παιδικής ηλικίας, την ανεμελιά, το παιχνίδι και τη μαγεία του να ανακαλύπτουμε τον κόσμο για πρώτη φορά. Αναρωτιόμαστε γιατί βιαζόμασταν να αφήσουμε πίσω αυτή την αθωότητα και την ξέγνοιαστη ζωή.

Η ζωή ως ενήλικας έχει σίγουρα τις δικές της ομορφιές και προκλήσεις. Μας δίνει την ευκαιρία να δημιουργήσουμε, να αγαπήσουμε, να εξελιχθούμε και να ζήσουμε με τον δικό μας τρόπο.

Όμως, δεν πρέπει να ξεχνάμε την παιδική μας πλευρά, αυτή που μας θυμίζει να βρίσκουμε χαρά στα μικρά πράγματα και να κρατάμε ζωντανό το παιδί μέσα μας.

Ίσως το μυστικό είναι να βρούμε την ισορροπία ανάμεσα στη σοβαρότητα και την ευθύνη της ενήλικης ζωής και την απλότητα και τη χαρά της παιδικής ηλικίας. Με αυτόν τον τρόπο, μπορούμε να απολαμβάνουμε την κάθε στιγμή, να ζούμε με πάθος και να μην ξεχνάμε ποτέ γιατί θέλαμε να μεγαλώσουμε, αλλά και τι αγαπούσαμε όταν ήμασταν παιδιά.

Tip of the Day: Βρες λίγα λεπτά σήμερα για να κάνεις κάτι που αγαπούσες όταν ήσουν παιδί. Είτε αυτό είναι να παίξεις ένα παιχνίδι, να διαβάσεις ένα αγαπημένο βιβλίο ή απλά να χαζέψεις τα σύννεφα... Αφήσε την παιδική σου πλευρά να σε γεμίσει χαρά και ανεμελιά. Μεγαλώσαμε για να κατακτήσουμε τον κόσμο, αλλά η καρδιά μας πάντα αναζητά την απλότητα της παιδικής ηλικίας. Όταν σου λέω εγώ ότι δεν ξέρουμε τι θέλουμε!!!

Claire Styliara
Chief of SayYessers



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

Το Μετρό της Θεσσαλονίκης και οι πιο εντυπωσιακοί σταθμοί της Ευρώπης



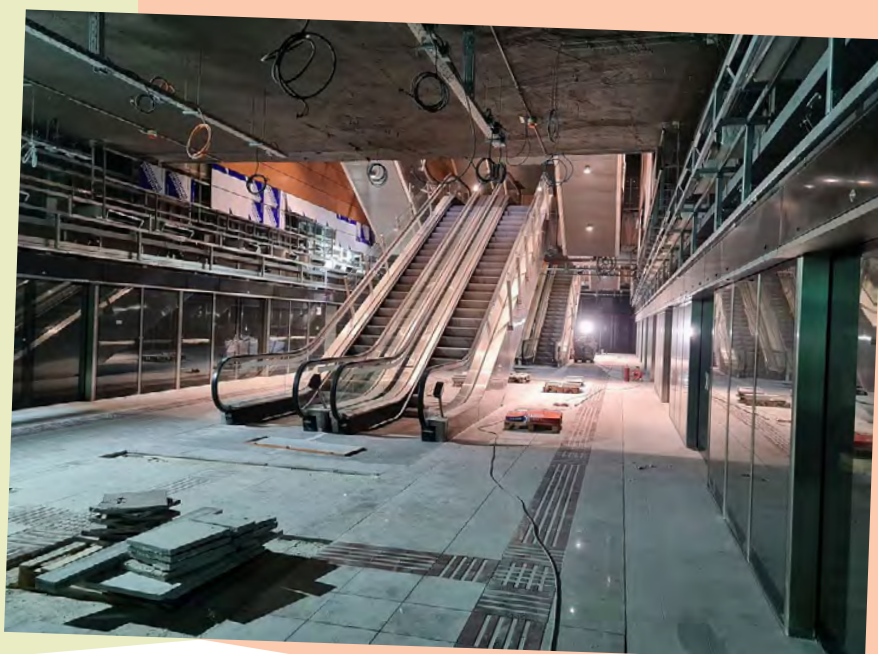
Είναι γεγονός! Το μετρό της Θεσσαλονίκης θα τεθεί σε λειτουργία στις 30 Νοεμβρίου.

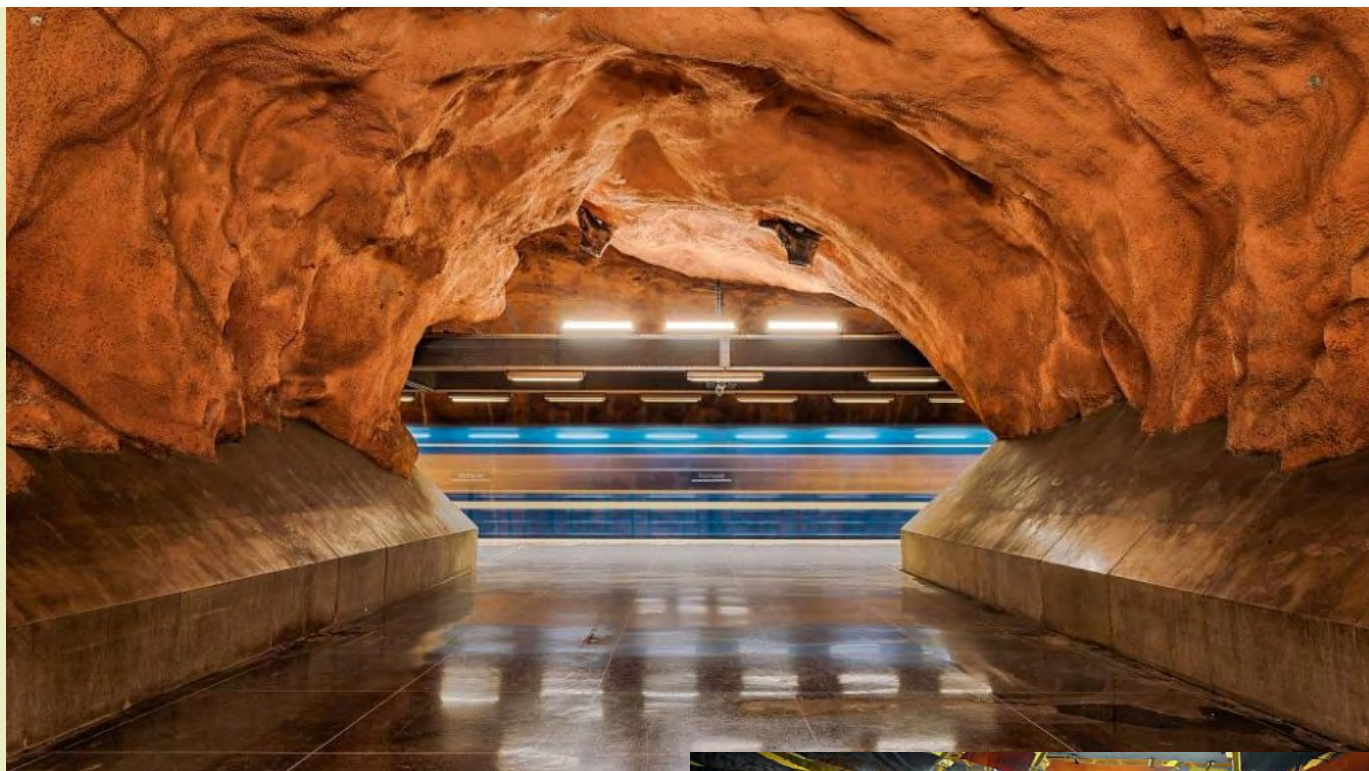
Μετά από 17 χρόνια -από τη στιγμή που ξεκίνησε- θα τεθεί σε εμπορική λειτουργία το μετρό της συμπρωτεύουσας.

Θα διαθέτει σύστημα φιλικό προς τα άτομα με ειδικές ανάγκες. Σε καθημερινή βάση θα κινούνται 18 αυτόματοι συρμοί χωρίς οδηγό, με μέση ταχύτητα 30 χλμ./ώρα, και θα διανύουν την απόσταση σε 17 λεπτά. Θα εξυπηρετούν 18.000 επιβάτες την ώρα ανά κατεύθυνση (μέγιστη ικανότητα μεταφοράς) και συνολικά 254.000 ανά ημέρα. Η αναμονή συρμού στους σταθμούς θα είναι σε πρώτη φάση 2,5 λεπτά. Μετά την παραλαβή των επιπλέον 15 συρμών, ωστόσο, ο χρόνος αναμονής θα μειωθεί στα 90 δευτερόλεπτα.

Το μήκος της βασικής γραμμής του μετρό Θεσσαλονίκης είναι 9,6 χλμ. Περιλαμβάνονται 13 σύγχρονοι σταθμοί και ένα Αμαξοστάσιο, συνολικής έκτασης 55 στρεμμάτων, στην περιοχή της Πυλαίας. Ξεκινώντας από το κέντρο της Θεσσαλονίκης και τον Νέο Σιδηροδρομικό Σταθμό, θα καταλήγει στην

περιοχή της Νέας Ελβετίας, όπου και θα συνδέεται με το αμαξοστάσιο Πυλαίας.





Το μετρό της Θεσσαλονίκης θα είναι ένα από τα πιο σύγχρονα μετρό της Ευρώπης. Πάμε τώρα να δούμε κάποιους από τους πιο εντυπωσιακούς σταθμούς μετρό της Γηραιάς Ηπείρου.

Στοκχόλμη, Σουηδία

Οι σταθμοί του Μετρό της Στοκχόλμης εντυπωσιάζουν με τους ιδιαίτερους τοίχους και τις πρωτότυπες οροφές με εκτεθειμένα πετρώματα. Δεν είναι τυχαίο ότι πολλοί μιλούν για τη μεγαλύτερη σε μήκος γκαλερί τέχνης της Ευρώπης, δεδομένου ότι σχεδόν όλοι σταθμοί του δικτύου είναι διακοσμημένοι με πίνακες, γλυπτά, ψηφιδωτά, τοιχογραφίες κ.α.

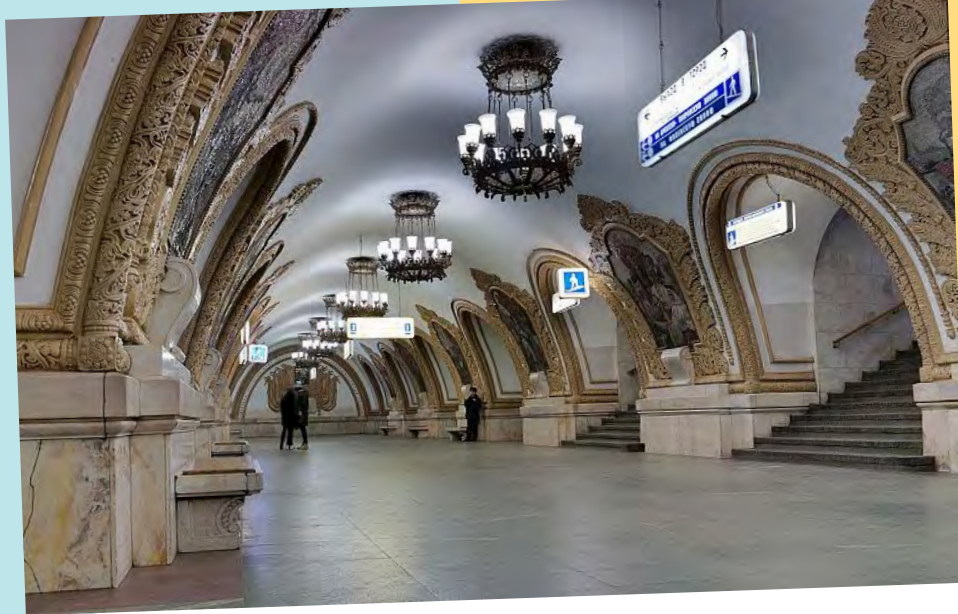


Λισαβόνα, Πορτογαλία

Μετρό ή γκαλερί; Το Μετρό της Λισαβόνας είναι η μεγαλύτερη γκαλερί της! Η ιστορία και ο πολιτισμός της πρωτεύουσας της Πορτογαλίας αντικατοπτρίζεται στους

Μόσχα, Ρωσία

Μετρό ή παλάτι; Οι σταθμοί του μετρό στη Μόσχα έχουν πολύ ιδιαίτερη αισθητική. Παραπέμπουν σε παλάτια, σε μουσεία και σε αίθουσες χορού. Οι επιβάτες μπορούν να θαυμάσουν τις υπέροχες τοιχογραφίες και τα ανάγλυφα που μας δείχνουν τη ζωή στη Σοβιετική Ένωση. Το Μετρό της Μόσχας άνοιξε το 1935!



σταθμούς του μετρό της. Υπάρχουν σταθμοί που έχουν διακοσμηθεί με πλακίδια azulejo, που είναι τα παραδοσιακά κεραμικά της χώρας.

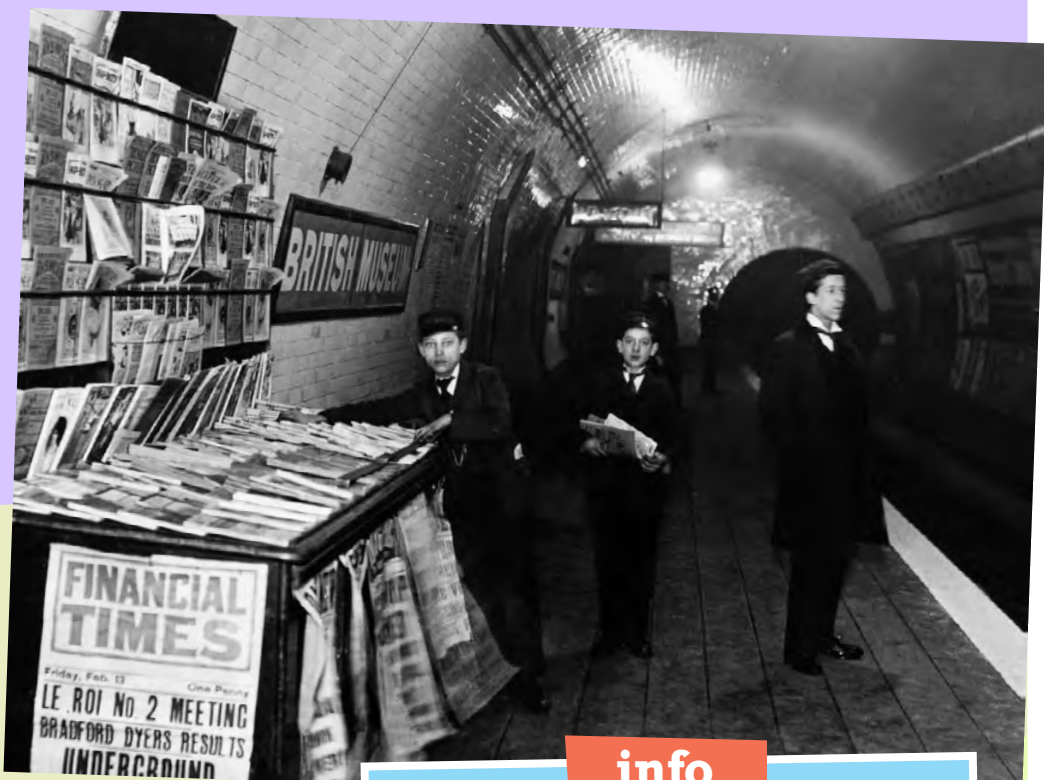


Νάπολη, Ιταλία

Μετρό - αξιοθέατο! Στη Νάπολη, και συγκεκριμένα στον σταθμό Toledo, το βλέμμα μαγεύεται! Αποτελεί έργο του Καταλανού αρχιτέκτονα Oscar Tusquets Blanca. LED φωτισμοί, που κινούνται σε μπλε, μοβ και γαλάζιους τόνους καταφέρνουν -σε συνδυασμό με τον μοναδικό σχεδιασμό- να δημιουργήσουν ατμόσφαιρα που ταξιδεύει όσους βρεθούν εκεί.

Πού βρίσκεται το παλαιότερο μετρό στον κόσμο;

Το Λονδίνο διαθέτει το παλαιότερο μετρό στον κόσμο. Γνωστό και ως "The Tube", τέθηκε σε λειτουργία το 1863 και τώρα εξυπηρετεί περισσότερους από 5 εκατομμύρια επιβάτες καθημερινά. Στην αρχή το μετρό του Λονδίνου διέθετε μόνο τη γραμμή του Metropolitan Railway, η οποία συνέδεε το κέντρο του Λονδίνου με το Χάρουο στο δυτικό τμήμα του Λονδίνου. Το μετρό του Παρισιού άρχισε να λειτουργεί το 1900 και το μετρό της Νέας Υόρκης το 1904.



info

Η λέξη "μετρό" είναι ελληνικής προέλευσης (αντιδάνειο: μετρό <γαλλικά métro < chemin de fer métropolitain < ελληνικά μητροπολιτικός σιδηρόδρομος) και χρησιμοποιήθηκε το 1900 στο Παρίσι για πρώτη φορά σε σχέση με σιδηρόδρομο (Métro de Paris).

Η Σοφία Καζαντζιάν και ο Μάριος Ιορδάνου έγραψαν τους "Μαύρους Πίνακες", που έρχονται στο Star

Η νέα αστυνομική σειρά μυστηρίου του Star "Μαύροι Πίνακες", μια μεγάλη παραγωγή με ατμοσφαιρικά γυρίσματα, έρχεται από τον Οκτώβριο και υπόσχεται να μας καθηλώσει. Ο δημιουργός της, οι σεναριογράφοι και ηθοποιοί Σοφία Καζαντζιάν και Μάριος Ιορδάνου, ζευγάρι στη ζωή και τη δουλειά, μας αποκαλύπτουν τα μυστικά της.

Τι θα δούμε στους «Μαύρους Πίνακες» στο Star; Είναι εμπνευσμένοι από πραγματικά γεγονότα;

Σοφία: Οι "Μαύροι Πίνακες" είναι ένα θρίλερ μυστηρίου, που συνδυάζει τέχνη και έγκλημα. Ένας ευφυής δολοφόνος, που στήνει τις σκηνές των εγκλημάτων του με στοιχεία από τους "Μαύρους πίνακες" του Φρανσίσκο Γκόγια, γίνεται η αφορμή να βγουν στην επιφάνεια όλα τα σκοτεινά μυστικά της τοπικής κοινωνίας.

Όλοι είναι ύποπτοι και ο χρόνος τρέχει, ενώ ο δολοφόνος δεν σκοπεύει να σταματήσει. Η ιστορία δεν βασίζεται σε πραγματικά γεγονότα, αλλά από την άλλη κάθε ιστορία που δημιουργείται παίρνει αφορμή από αυτόν τον κόσμο και μιλάει για αυτόν.



Ποιες είναι οι δυσκολίες ενός αστυνομικού θρίλερ;

Μάριος: Οι δυσκολίες υπάρχουν μόνο, όταν τις ορθώνει ο νους μας. Το ίδιο που ισχύει για τη ζωή, ισχύει και για το σενάριο και για κάθε πνευματική ή μη εργασία.

Όταν ξέρεις τι θέλεις να πεις, το είδος που θα ντύσει το βασικό σου "θέλω", έρχεται αυτονόητα η έμπνευση. Για

ΜΑΥΡΟΙ ΠΙΝΑΚΕΣ

star



εμάς, το είδος του θρίλερ είναι η ιδανική αφορμή να μιλήσουμε γι' αυτά που θέλουμε.

Ο τρόπος που πλέκεται και λύνεται το νήμα, αλλά και ο τρόπος που μία ακραία κατάσταση αποκαλύπτει την πραγματική ταυτότητα των ανθρώπων, λειτουργεί ιδανικά στη μορφή ενός θρίλερ μυστηρίου.

Οι "Μαύροι πίνακες" είναι μία σειρά γεμάτη ανατροπές, με έναν ανατριχιαστικό δολοφόνο που αποτυπώνει στα θύματά του το σκοτάδι των έργων του Γκόγια.

Σοφία: Και αυτό το σκοτάδι γίνεται αφορμή, για να βγουν στο φως όσα κρύβονται πίσω από τα προσώπια και για να έρθουν οι ήρωές μας αντιμέτωποι με τους δικούς τους δαίμονες.

Πώς καταφέρνετε και γράφετε μαζί;

Μάριος: Δεν ξέρω πώς θα καταφέρναμε να μην γράφουμε μαζί.

Σοφία: Έχουμε κοινή αντίληψη για τη ζωή και τον κόσμο. Οι ιστορίες μας πηγάζουν από την αντίληψη αυτή. Όταν γεννιέται μία ιδέα, τη δομούμε ολόκληρη στο μυαλό μας



και μετά πάμε και της δίνουμε τη γραπτή της μορφή.

Φέτος όμως θα επαναλάβετε στο Θέατρο Αργώ και το «Στρίψιμο της Βίδας Reloaded», που ήταν και υποψήφιο στην κατηγορία διεθνούς ρεπερτορίου για βραβείο «Κάρολος Κουν» και «Ένωσης Κριτικών Θεάτρου». Τι σας τράβηξε στο συγκεκριμένο έργο, πόσο κοντά είναι στο πρωτότυπο κείμενο του Χένρι Τζέιμς;

Μάριος: Ο Χένρι Τζέιμς και το συγκεκριμένο έργο είναι ο "πατέρας" των θρίλερ. Η παράσταση εμπνέεται από την αρχική ιστορία και την ατμόσφαιρα του έργου, αλλά φεύγει εντελώς από αυτό και γεννιέται από την αρχή. Ο τίτλος διατηρήθηκε με την προσθήκη της λέξης reloaded ως φόρος τιμής στον Χένρι Τζέιμς.



Σοφία: Δεν πρόκειται για διασκευή, αλλά για ένα νέο θεατρικό έργο, μία διαφορετική ιστορία, που εισχωρεί στη σκοτεινή ανθρώπινη φύση και την αποκαλύπτει με έναν τρόπο, που ξεπερνά τα θεατρικά στεγανά.

Η ιστορία ακολουθεί μία γκουβερνάντα, που βρίσκεται εγκλωβισμένη σε έναν πύργο με μία οικογένεια, στην οποία αρέσουν τα "παράξενα παιχνίδια". Τα υπόλοιπα επί σκηνής.

Θα υπάρχουν αλλαγές τη φετινή σεζόν στην παράσταση; Τι σημαίνει για έναν ηθοποιό να παίζει επί τρεις χρονιές την ίδια παράσταση;

Μάριος: Κάθε ημέρα παράσταση έχει μικροαλλαγές ή και μεγάλες. Οι παραστάσεις είναι ζωντανός οργανισμός. Ειδικά αυτή που έχει και στοιχεία διάδρασης με το κοινό, δεν θα μπορούσε να μην είναι διαφορετική κάθε βράδυ.

Εμείς οι ίδιοι προσπαθούμε κάθε μέρα να εξελισσόμαστε, να μηδενίζουμε το κοντέρ και να ζούμε σαν να είναι η τελευταία μας μέρα. Έτσι γίνεται και με την παράσταση.

Κάθε βράδυ μηδενίζουμε το κοντέρ και παίζουμε σαν να είναι η τελευταία φορά.

Σοφία: Ο Μάριος, που τη σκηνοθετεί, δεν σταματά να αντλεί έμπνευση από το έργο και τους ηθοποιούς. Μπορεί να σκεφτεί και να συζητήσει κάτι με τον θίασο ακόμα και λίγο πριν την παράσταση. Εγώ πριν μπω στη σκηνή, σκέφτομαι τι με περιμένει σήμερα και τι περιμένει το κοινό. Τον ρόλο της γκουβερνάντας θα μπορούσα να τον ερμηνεύω μία ζωή. Είναι ό,τι πιο απαιτητικό έχω κάνει μέχρι σήμερα ψυχικά και σωματικά.

Έχετε μια προτίμηση στα θρίλερ. Τι σας γοητεύει στο συγκεκριμένο είδος;

Σοφία: Προσωπικά, αγαπώ όλα τα είδη. Το ίδιο και ο Μάριος. Το θρίλερ, όμως, δίνει την ευκαιρία να εστιάζεις στην ανθρώπινη ψυχή υπό ακραίες συνθήκες. Τότε που δεν υπάρχει ο έλεγχος και οι μάσκες βαραίνουν και πέφτουν.

Τι άλλο ετοιμάζετε για το μέλλον;

Σοφία: Είμαστε ήδη στη διαδικασία προπαραγωγής του επόμενου σεναρίου μας, που θα είναι μία μεγάλο μήκους ταινία, ένα comedy thriller και αναμένεται να βγει στις αίθουσες το '25. Παράλληλα, είμαστε σε προχωρημένες συζητήσεις για μία τηλεοπτική δουλειά που αγαπάμε πολύ και έχουμε ολοκληρώσει τη συγγραφή της επόμενης θεατρικής μας δουλειάς.

Νέο METRO Cash & Carry στη Δράμα



Η αλυσίδα METRO Cash & Carry υποδέχεται το νέο της κατάστημα στην περιοχή της Δράμας, στο 3ο χλμ. Ε.Ο. Δράμας - Καβάλας, με ιδιαίτερα εύκολη πρόσβαση από την πόλη, αλλά και από την ευρύτερη περιοχή.

Το κατάστημα, έχει χώρους πώλησης 939m², ενώ οι βοηθητικοί χώροι αντιστοιχούν σε 742m², με συνολικά 51 θέσεις στάθμευσης. Επιπλέον, το νέο κατάστημα δημιούργησε 24 νέες θέσεις εργασίας στην τοπική κοινωνία, ενισχύοντας την απασχόληση της περιοχής.

Το νέο METRO Cash & Carry απευθύνεται στους επαγγελματίες

της εστίασης, όπως εστιατόρια, ταχεία εστίαση, καφετέριες και φυσικά τα ξενοδοχεία. Το νέο κατάστημα τοποθετείται σε μία περιοχή, όπου μέχρι πρότινος δεν είχε φυσική παρουσία η εταιρεία, με στόχο έχει να έρθει πιο κοντά στους επαγγελματίες HO.RE.CA και Μικρής Λιανικής, προσφέροντας τους μία πλούσια επιλεγμένη ποικιλία προϊόντων σε ανταγωνιστικές τιμές και εξατομικευμένες υπηρεσίες.

Educational

Εσείς παίζετε Sudoku; Τα οφέλη του παιχνιδιού σύμφωνα με τους επιστήμονες

Το Sασκα είναι ένα ιδιαίτερα πολύπλοκο πνευματικό παιχνίδι. αφού η ταξινόμηση των αριθμών απαιτεί συγκέντρωση και προσπάθεια. Αν όμως το έχετε δοκιμάσει, σίγουρα θα έχετε νιώσει την απόλαυση που προσφέρει. Αν όχι, καλό είναι να το αρχίσετε, καθώς επιστημονικές μελέτες έχουν αποδείξει πως η ενασχόληση με αυτό, πέρα από ότι θα σας χαλαρώσει μετά από μια αγχωτική μέρα, έχει πολλά οφέλη για τον εγκέφαλο.

1. Εξασκεί την αντίληψη, τη μνήμη, την επινοητικότητα, τη φαντασία και τη δημιουργικότητα
2. Διεγείρει τη λογική σκέψη, την ικανότητα δηλαδή να κατανοείτε το περιβάλλον και τις σχέσεις καλύτερα
3. Ενθαρρύνει τη γρήγορη σκέψη
4. Βελτιώνει τη συγκέντρωση

Μάλιστα, η έρευνα απέδειξε ότι το Sudoku είναι μία από τις καλύτερες παιδαγωγικές δραστηριότητες, γιατί βελτιώνει την προσοχή των παιδιών, αλλά και την ποιότητα της γνωστικής λειτουργίας.



Μάλιστα, η έρευνα απέδειξε ότι το Sudoku είναι μία από τις καλύτερες παιδαγωγικές δραστηριότητες, γιατί βελτιώνει την προσοχή των παιδιών, αλλά και την ποιότητα της γνωστικής λειτουργίας.

Η κατάθλιψη μπορεί να προβλεφθεί πολλά χρόνια πριν εμφανιστεί!



Σε όσους πάσχουν από κατάθλιψη, ένα τμήμα του εγκεφάλου τους είναι περίπου διπλάσιο σε σύγκριση με άτομα που δεν πάσχουν, όπως ανακάλυψαν Αμερικανοί ερευνητές. Αυτό σημαίνει ότι σημάδια της κατάστασης της ψυχικής υγείας μας θα μπορούσαν να εντοπιστούν από πολύ μικρή ηλικία, δηλαδή πολύ πριν εκδηλωθούν τα συμπτώματα.

Σύμφωνα με τους ειδικούς, αυτή η ανακάλυψη θα μπορούσε να αποτελέσει τη βάση μελλοντικών θεραπειών που θα αντιμετωπίζουν τις επιβλαβείς δομικές διαφορές στον εγκέφαλο.

Αφού εξετάστηκαν σαρώσεις εγκεφάλου για 141 ενήλικες με κατάθλιψη, έγινε σύγκριση με εκείνες ατόμων που δεν είχαν. Βρέθηκε ότι ορισμένα τμήματα του εγκεφάλου ήταν μεγαλύτερα στα άτομα με κατάθλιψη. Στη συνέχεια, οι ερευνητές εξέτασαν εάν αυτή η διαφορά στη δομή του εγκεφάλου θα μπορούσε να υπάρξει και μεταξύ παιδιών πριν εμφανίσουν κατάθλιψη κατά την εφηβεία τους. Οι επιστήμονες εξέτασαν σαρώσεις 57 παιδιών που είχαν ληφθεί όταν εκείνα ήταν σε ηλικίες μεταξύ 10 και 12 ετών, τα οποία αργότερα είχαν παρουσιάσει κατάθλιψη, όταν ήταν 13 και 14 ετών. Συνέκριναν αυτές τις σαρώσεις με ίσο αριθμό παιδιών από την ίδια μελέτη τα οποία δεν παρουσίασαν κατάθλιψη. Φάνηκε ότι το εγκεφαλικό δίκτυο που εντόπισαν μεγαλύτερο στους ενήλικες, ήταν περίπου κατά ένα τρίτο μεγαλύτερο και στα παιδιά με κατάθλιψη.

Ήξερες ότι...

- 🤔 Ο ανθρώπινος εγκέφαλος αποτελείται από περίπου 86 δισεκατομμύρια νευρώνες και χρησιμοποιεί το 20% του οξυγόνου του σώματός μας.
- 🤔 Ο εγκέφαλός μας προτιμά εικόνες παρά κείμενο! Σύμφωνα με μελέτες θυμόμαστε 65% περισσότερες πληροφορίες όταν χρησιμοποιούμε εικόνες.
- 🤔 Τον πρώτο χρόνο της ζωής μας ο εγκέφαλός μας τριπλασιάζει το μέγεθός του.
- 🤔 Είναι μύθος ότι το μέγεθος του εγκεφάλου σχετίζεται με υψηλότερη νοημοσύνη.



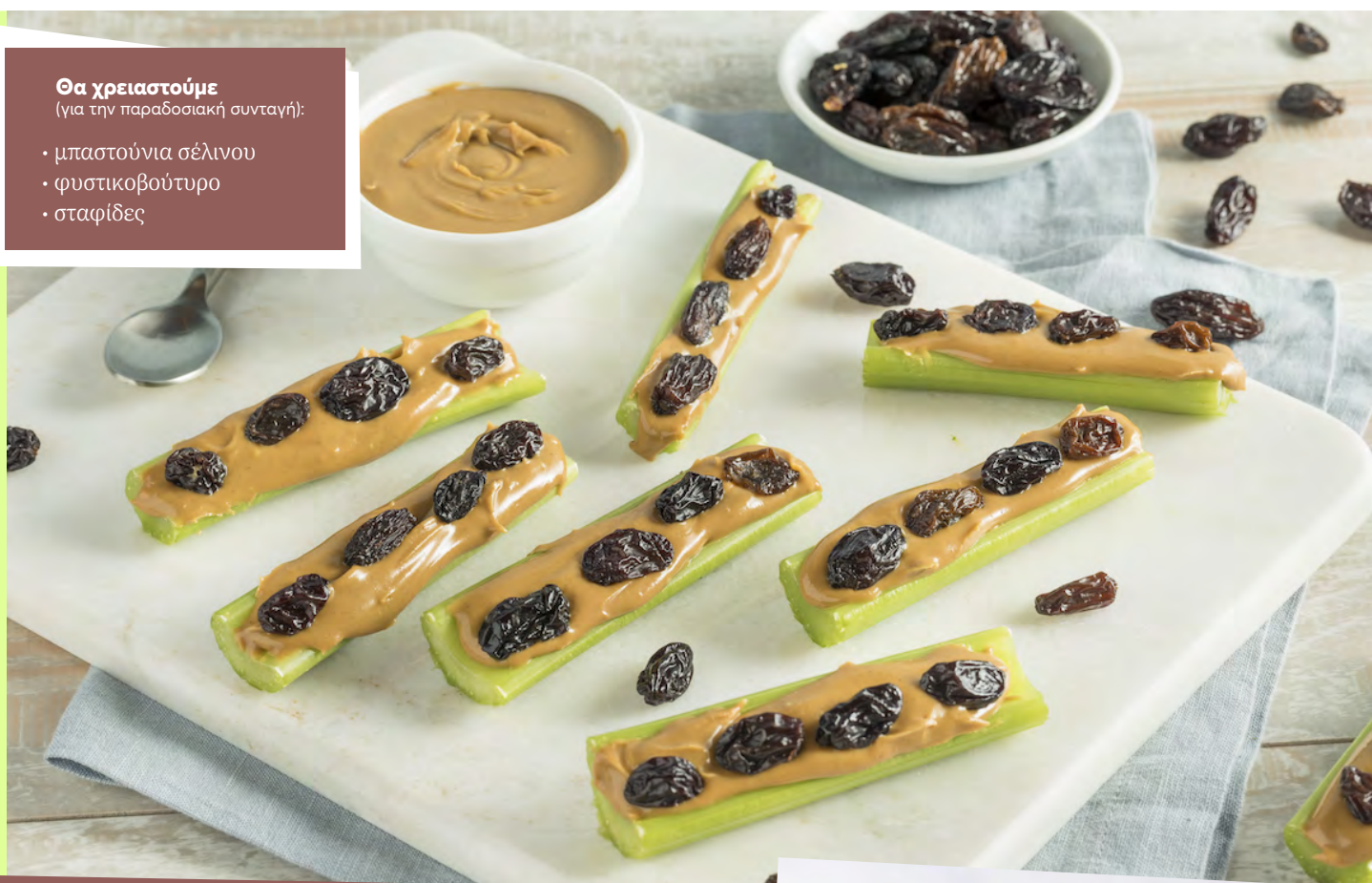
Πρωτότυπο σνακ: Φτιάχνουμε Ants on a Log!

National Ants on a Log Day αύριο (10/9/24) και θα φτιάξουμε "μυρμήγκια σε κούτσουρο"! Τι είναι; Είναι ένα θρεπτικό και ...διασκεδαστικό σνακ που φτιάχνεται αλείφοντας φυστικοβούτυρο ή τυρί κρέμα σε λωρίδες (μπαστούνια) από σέλινο, αγγούρι, κουλούρι ή μπανάνα και τοποθετώντας από πάνω σταφίδες, ελιές σε κύβους, κομματάκια σοκολάτας κ.λπ.

Θα χρειαστούμε

(για την παραδοσιακή συνταγή):

- μπαστούνια σέλινου
- φυστικοβούτυρο
- σταφίδες



Πώς γίνεται:

- Πλένουμε τα μπαστούνια σέλινου και τα κόβουμε στη μέση.
- Προσθέτουμε φυστικοβούτυρο στο κοίλο μέρος κάθε μπαστουγιού και το απλώνουμε απ' άκρη σ' άκρη.
- Πιέζουμε τις σταφίδες να κολλήσουν στο φυστικοβούτυρο για να μοιάζουν με "μυρμήγκια" στη σειρά.
- Απολαμβάνουμε!

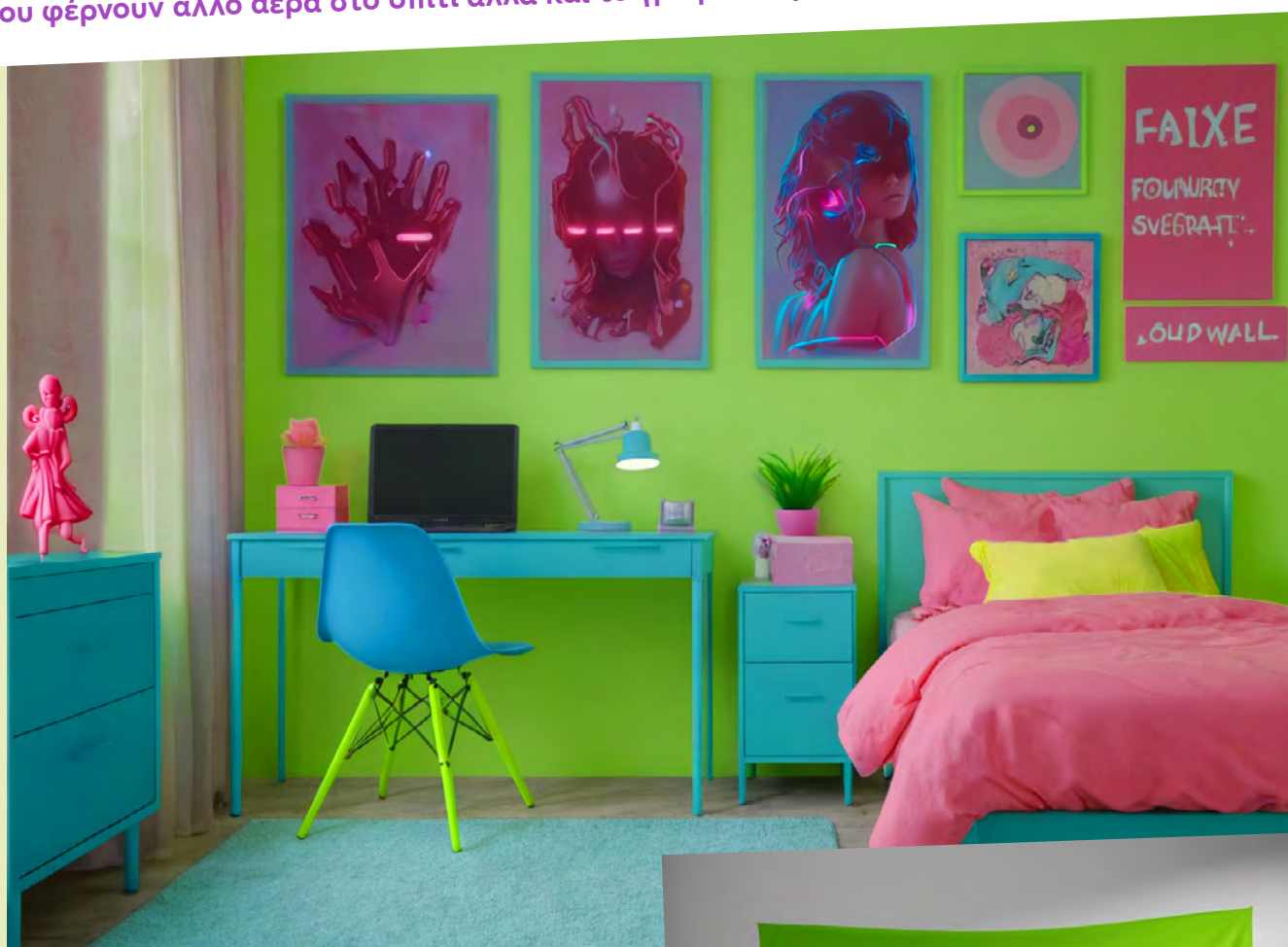
TIP

Εκτός από την κλασική συνταγή, μπορείτε να δημιουργήσετε νέους συνδυασμούς αφήνοντας τη φαντασία σας ελεύθερη: γιαούρτι με αρακά, ντοματίνια ή καλαμπόκι, λιωμένο αβοκάντο με σταφύλια ή ξηρούς καρπούς και ό,τι άλλο σκεφτείτε!



"Brat Green" και "Very... demure": Οι τάσεις που ξεχωρίζουμε!

Διανύουμε τον πρώτο μήνα του φθινοπώρου και πολλοί από μας θέλουμε αλλαγές!! Αλλαγές στον χώρο μας, που θα τον και μας ανανεώσουν! Η ομάδα του Say Yes to the Press επέλεξε δυο τάσεις που φέρνουν άλλο αέρα στο σπίτι αλλά και το γραφείο... γιατί όχι;



Έχεις ακούσει για το "**Brat Green**"; Η δημοφιλή τραγουδίστρια Charli XCX που ενθουσιάζει την Gen Z, κυκλοφόρησε το άλμπουμ της "Brat". Είδαμε, λοιπόν, το πράσινο νεοπ που πρωταγωνίστησε στο εξώφυλλο του άλμπουμ και εντυπωσιαστήκαμε. Φυσικά όχι μόνο εμείς... Και αυτό έφερε την αλλαγή, μια νέα τάση δημιουργήθηκε που κερδίζει όλο και περισσότερους φαν.

Οκ, είναι εκκεντρικό χρώμα, δηλαδή δεν αποφασίζει κανείς εύκολα να βάψει τους τοίχους του με το τόσο έντονο αυτό πράσινο χρώμα. Όμως, πολλοί μπαίνουν στον πειρασμό να το εντάξουν στη διακόσμηση και σύντομα θα το βλέπουμε πολύ!

Μπορείς να διακοσμήσεις τον χώρο σου με αντικείμενα αυτού του χρώματος. Ένα φωτιστικό, μαξιλαράκια για τον καναπέ ή ακόμα και ένα χαλί θα κάνουν αίσθηση. Μπορείς ακόμα να επιλέξεις σεντόνια σε έντονο πράσινο

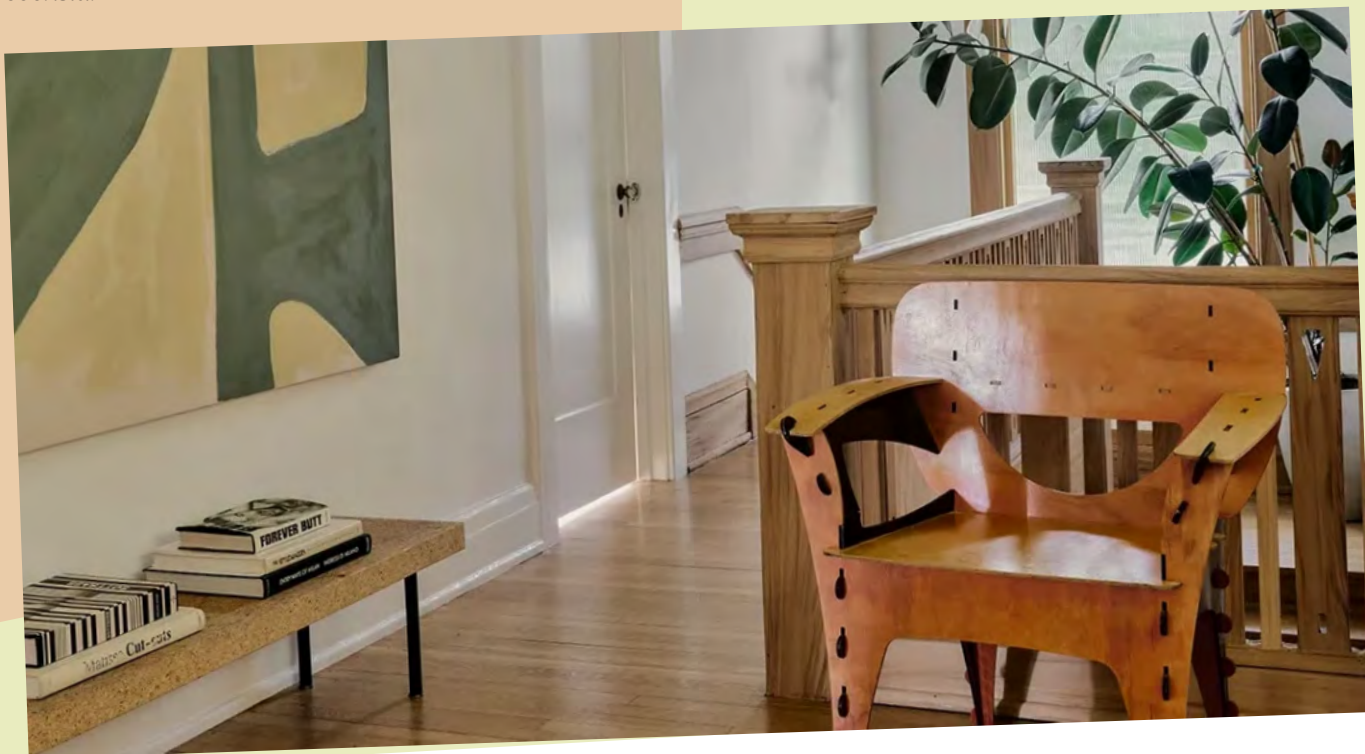




που θα ανανεώσουν το υπνοδωμάτιο ή να βάλεις "Brat Green" πινελιές στο μπάνιο σου. Όσο για τους τοίχους, λεπτομέρειες σε αυτό το χρώμα θα κάνουν τη διαφορά.

Και πάμε τώρα στο **Very... demure**. Εδώ κυριαρχεί η σεμνότητα στη διακόσμηση. Πώς σου ακούγεται; Η διακριτικότητα πάντως θα κάνει αίσθηση! Αν σου αρέσει η μίνιμαλ διακόσμηση... εδώ είσαι! Η τάση είναι εμπνευσμένη από το viral βίντεο του TikToker Jools Lebron για το «πώς να είσαι σεμνός και με σεβασμό» στη δουλειά.

Τι να κάνουμε για να εντάξουμε αυτό το trend στο σπίτι μας; Αρχικά σκεφτόμαστε ουδέτερες αποχρώσεις. Τα πράγματα είναι απλά και όμορφα, είπαμε -σεμνά και διακριτικά! Αυτό σημαίνει ότι αποφεύγουμε οτιδήποτε έντονο που αποσπά το βλέμμα. Επιλέγουμε απλά έπιπλα, "ήσυχα", που είναι παράλληλα λειτουργικά. Στο ίδιο μήκος κύματος κινείται και ο φωτισμός του χώρου. Η φυσικότητα και η απλότητα κυριαρχούν παντού. Δεν είπαμε όμως η βαρεμάρα... Το απλό δεν είναι και βαρετό απαραίτητα. Μικρές προσεγμένες "χαριτωμένες" πινελιές θα ολοκληρώσουν την τελειότητα!





3ο Ετήσιο Διεθνές Φεστιβάλ Δημιουργικών Τεχνών Σαρωνικού

Το 3ο Ετήσιο Διεθνές Φεστιβάλ Δημιουργικών Τεχνών Σαρωνικού (SIFCA) θα πραγματοποιηθεί από 20 έως 28 Σεπτεμβρίου, προσφέροντας μια εξαιρετική γιορτή των δημιουργικών τεχνών. Αυτό το φεστιβάλ, διοργανωμένο από το 529 Club – ένα παγκόσμιο δίκτυο επαγγελματιών του κινηματογράφου και της ψυχαγωγίας – και υποστηριζόμενο από την Webra Group, τελεί υπό την αιγίδα του Δήμου Σαρωνικού και συγκεντρώνει τοπικά και διεθνή ταλέντα στα γραφικά τοπία του Σαρωνικού.

Το φετινό φεστιβάλ θα παρουσιάσει και πάλι μια ποικιλία εκδηλώσεων, όπως εργαστήρια για ηθοποιούς και σκηνοθέτες, παρουσιάσεις μακιγιάζ, συζητήσεις, πάνελ και προβολές ταινιών. Οι εκδηλώσεις θα πραγματοποιηθούν σε Σαρωνίδα, Ανάβυσσο και στο κέντρο της Αθήνας, με τις νικητήριες ταινίες να προβάλλονται στο Δημοτικό Αμφιθέατρο Σαρωνικού στα Καλύβια.

Πολιτιστικές και κοινωνικές εκδηλώσεις θα διεξαχθούν σε όλο τον δήμο, συμπεριλαμβανομένου του Φιλανθρωπικού Γκαλά σε κόκκινο χαλί στο Κάστρο Μελισσουργού στο Λαγονήσι, στηρίζοντας τη φιλοζωική οργάνωση LET'S BE S.M.A.R.T., την απαγγελία ποίησης στο ηλιοβασίλεμα στον Ναό του Ποσειδώνα, και τον τελικό με παραστάσεις από τοπικούς και διεθνείς καλλιτέχνες στο Αμφιθέατρο της Φώκαιας στην ακτή της Αθηναϊκής Ριβιέρας.

Η Επιστροφή του «Ζορμπά» στο Ωδείο Ηρώδου του Αττικού

"The meaning of life is to give life meaning"

ZORBA THE GREEK BALLET



Το πολυβραβευμένο έργο – ορόσημο του σύγχρονου ελληνικού πολιτισμού, ο παγκοσμίως φήμης «Ζορμπάς», επιστρέφει μέσα από τη μεγαλοπρεπή χορογραφία του Lorca Massine στο Ωδείο Ηρώδου του Αττικού για μία και μοναδική παράσταση, την Τετάρτη 9 Οκτωβρίου. Αφορμή η συμπλήρωση 60 χρόνων από τα γυρίσματα της ομώνυμης ταινίας και την ανεπανάληπτη μουσική που έγραψε ο Μίκης Θεοδωράκης και έγινε παγκοσμίως γνωστή ως «Συρτάκι» ή «Ο Χορός του Ζορμπά».

Η συμπλήρωση δε 100 χρόνων από τη γέννηση του Μίκη Θεοδωράκη το 2025, δίνει το έναυσμα για την έναρξη της παγκόσμιας περιοδείας της παράστασης, η οποία το 2025 & 2026 θα ταξιδέψει σε μεγάλες πόλεις σε όλο τον κόσμο.

Στην ξεχωριστή αυτή παράσταση συμμετέχουν 40 χορευτές από την Όπερα του Μάριμπορ της Σλοβενίας, με πρώτους χορευτές τον Joshua Legge και την κορυφαία Ελληνίδα Ελεάνα Ανδρεούδη. Τη Φιλαρμόνια Ορχήστρα Αθηνών και την Ακαδημαϊκή Χορωδία Νέων Αθηνών διευθύνει ο διακεκριμένος αρχιμουσικός Λουκάς Καρυτινός. Σολίστ της παράστασης η mezzo soprano Ειρήνη Καράγιαννη.



Η μεγάλη πυρά

1699. Βενετία. Η Ιλάρια Τατζανόντε γεννιέται σε μια οικογένεια εμπόρων υφασμάτων. Η πόλη έχει χάσει την πολιτική της δύναμη, αλλά διατηρεί τα μεγαλειώδη παλάτια της, τα πολυάριθμα θέατρα, το μαγικό καρναβάλι. Είναι η χρυσή εποχή της τέχνης και της μουσικής και ιδιαίτερα του βιολιού.

Σε ηλικία λίγων εβδομάδων με την ελπίδα μιας καλύτερης ζωής, η μητέρα της την αφήνει σ' ένα ίδρυμα διάσημο για τη μουσική του διδασκαλία και τις τεχνικά ανυπέβλητες του συναυλίες. Εκεί η Ιλάρια μαθαίνει βιολί και γίνεται αντιγραφείας του μαέστρου Αντόνιο Βιβάλντι, ενώ παράλληλα ανακαλύπτει τη δύναμη της φιλίας.

Στη μικρή αυτή καλλιτεχνική «φυλακή» τη βρίσκει πρώτη φορά ο έρωτας στα δεκαπέντε της χρόνια, γκρεμίζοντας τα τείχη που μέχρι τότε την προστάτευαν αλλά και έκρυσαν από τον κόσμο.

Μια παθιασμένη ιστορία για την αναζήτηση της αγάπης σε κάθε μορφή και τα μεγαλειώδη συναισθήματα που προκαλεί η μουσική, με φόντο μια μυθική μπαρόκ Βενετία.

Uglies



Η Τάλι ζει σε έναν κόσμο όπου τα δέκατα έκτα γενέθλια επιφέρουν την αισθητική τελειότητα. Όλοι οι δεκαεξάχρονοι υποβάλλονται σε μία εγχείρηση, η οποία εξαφανίζει όλες τις ατέλειες. Παραμονές των γενεθλίων της περιμένει αυτό το σημαντικό γεγονός, που θα αλλάξει τη ζωή της. Το μόνο πρόβλημά της είναι η φίλη της, η Σέι, που δεν θέλει να γίνει όμορφη, δεν θέλει να υπακούσει στους νόμους του κράτους, και προγραμματίζει να ενωθεί με τους επαναστάτες στο δάσος, εκεί όπου πηγαίνουν όλοι οι άσχημοι για να γλιτώσουν την εγχείρηση.

Η Τάλι δεν θέλει να την ακολουθήσει και να θυσιάσει το όνειρό της. Όμως, λίγο πριν από την εγχείρηση, οι κρατικοί υπάλληλοι την ανακρίνουν και της προσφέρουν τη χειρότερη επιλογή που θα μπορούσε να φανταστεί. Να βρει τη Σέι, να ανακαλύψει πού κρύβονται οι επαναστάτες, και να τους προδώσει... Έχει έρθει πια η ώρα να πάρει τη μεγαλύτερη απόφαση της ζωής της.

Η σειρά έχει αποσπάσει 22 βραβεία και διακρίσεις και αγαπήθηκε από εκατομμύρια αναγνώστες σε όλο τον κόσμο.

quote of the day

"OUR PRIME PURPOSE IN THIS LIFE IS TO HELP OTHERS. AND IF YOU CAN'T HELP THEM, AT LEAST DON'T HURT THEM."

Dalai Lama

Σήμερα
γιορτάζουν!
Ιωακείμ,
Κιαράν, Κιάρα



9 Σεπτεμβρίου

- > International Box Wine Day
- > International Day to Protect Education from Attack
- > International Fetal Alcohol Spectrum Disorders Awareness Day
- > International Sudoku Day
- > National Boss/Employee Exchange Day
- > National When Pigs Fly Day
- > National Wiener Schnitzel Day
- > Steak Au Poivre Day
- > Teddy Bear Day
- > Wonderful Weirdos Day

tip of the day

A secret to life:
Know that
none of this matters,
and yet... live as if
every single moment does.
Kamal Ravikant