



## Η πράσινη μετακίνηση σήμερα είναι ...blue



Η ηλεκτροκίνηση αλλάζει τον τρόπο που κινούμαστε και η **ΔΕΗ blue**, το πιο εκτεταμένο δίκτυο φόρτισης στην Ελλάδα, που κάνει την ηλεκτροκίνηση ακόμα πιο προσβάσιμη σε όλους, με **1600 σημεία φόρτισης** που συνεχώς **αυξάνονται δυναμικά**.

Σήμερα **130 ταχυφορτιστές** βρίσκονται ήδη σε κομβικά σημεία, για να κάνουν τη φόρτιση των ηλεκτρικών αυτοκινήτων **ακόμα πιο γρήγορη**.

Με ενέργεια που προέρχεται αποκλειστικά από Ανανεώσιμες Πηγές Ενέργειας, η **ΔΕΗ blue** προσφέρει έναν ολόκληρο κόσμο υπηρεσιών για όλους!

Κατεβάστε την εφαρμογή **ΔΕΗ blue**



# blue

Το μέλλον  
φορτίζει

[deiblu.com](http://deiblu.com)







**ΟΙ ΑΥΤΟΘΕΡΑΠΕΥΟΜΕΝΟΙ  
ΓΟΡΙΛΕΣ ΔΕΙΧΝΟΥΝ ΤΟΝ ΔΡΟΜΟ  
ΓΙΑ ΝΕΑ ΦΑΡΜΑΚΑ!**

# Good morning SayYessers!



## Φτιάξε καφέ να στα πω...



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

Στη ζωή μας, συχνά πασχίζουμε να αποδείξουμε ποιοι είμαστε. Διεκδικούμε αναγνώριση, επιβεβαίωση και επιδιώκουμε να μας αποδεχτούν οι άλλοι για αυτό που πιστεύουμε πως είμαστε. Όμως, αν πραγματικά είμαστε αυτό που είμαστε, γιατί είναι τόσο μεγάλη η ανάγκη μας να πείσουμε και τους άλλους;

Σκέψου το για μια στιγμή. Κάθε φορά που νιώθουμε την ανάγκη να εξηγήσουμε τον εαυτό μας, να δικαιολογήσουμε τις επιλογές μας ή να υπερασπιστούμε τα πιστεύω μας, χάνουμε κάτι από την ουσία μας. Γιατί η αληθινή δύναμη βρίσκεται στην ηρεμία και τη σιγουριά του "είναι". Όταν είμαστε αληθινοί με τον εαυτό μας, δεν χρειάζεται να πείσουμε κανέναν για την αξία μας. Η αξία μας ακτινοβολεί από μέσα μας, φυσικά και αβίαστα.

Έχουμε όλοι περάσει από καταστάσεις όπου νιώσαμε την ανάγκη να αποδείξουμε την αξία μας στους άλλους - είτε στη δουλειά, στις φίλιες, είτε ακόμα και στις οικογένειές μας. Αλλά μήπως, αντί να προσπαθούμε να πείσουμε τους άλλους, πρέπει να θυμηθούμε να πείσουμε πρώτα τον εαυτό μας; Να αποδεχτούμε εμάς, με όλες τις ατέλειες και τις ιδιαιτερότητές μας;

Όταν ζούμε με αυτοπεποίθηση και αυθεντικότητα, οι άλλοι το νιώθουν. Η παρουσία μας γίνεται πιο ισχυρή και οι σχέσεις μας πιο ειλικρινείς. Δεν χρειαζόμαστε μάσκες ή προσποιήσεις. Αντίθετα, μπορούμε να είμαστε αυθεντικοί, να αγκαλιάσουμε τον εαυτό μας και να επιτρέψουμε στους άλλους να δουν την αλήθεια μας.

Αν θα έπρεπε να μοιραστώ μαζί σου μόνο μία φράση, αυτή θα ήταν: ζήσε την αλήθεια σου. Αφησε την ανάγκη της επιβεβαίωσης πίσω σου και αγκάλιασε την ουσία του "είναι". Είμαστε αρκετοί έτσι όπως είμαστε. Δεν χρειάζεται να πείσουμε κανέναν. Η δύναμή μας είναι αυτονόητη και αδιαμφισβήτητη.

**Tip of the Day:** Αν η αληθινή δύναμη βρίσκεται στην αυτοπεποίθηση του "είναι", τότε δώσε στον εαυτό σου την άδεια να είναι αληθινός. Παρατήρησε πώς αλλάζει η ενέργειά σου όταν δεν προσπαθείς να πείσεις κανέναν για την αξία σου. Αγάπησε τον εαυτό σου όπως είναι, και θα δεις ότι οι άλλοι θα κάνουν το ίδιο. Εξάλλου αν είσαι δεν χρειάζεται να πείσεις ότι είσαι...

Claire Styliara  
Chief of SayYessers



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



# Οι αυτοθεραπευόμενοι γορίλες δείχνουν τον δρόμο για νέα φάρμακα!

**Μπορεί να ακούγεται περίεργο, όμως είναι η αλήθεια! Οι γορίλες έχουν τη δυνατότητα να αυτοθεραπεύονται και αυτό μπορεί να βοηθήσει στη μελλοντική ανακάλυψη φαρμάκων.**

Ερευνητές στη Γκαμπόν της Αφρικής μελέτησαν τροπικά φυτά, τα οποία τρώνε οι άγριοι γορίλες, και κατάφεραν να εντοπίσουν τέσσερα που έχουν φαρμακευτική δράση. Μάλιστα χρησιμοποιούνται και από ντόπιους θεραπευτές. Τα συγκεκριμένα φυτά είναι πολύτιμα, καθώς έχουν υψηλή περιεκτικότητα σε αντιοξειδωτικά και αντιμικροβιακά.

Ίσως να έχετε ακούσει ότι οι μεγάλοι πίθηκοι αυτοθεραπεύονται επιλέγοντας φυτά με θεραπευτικές ιδιότητες. Πρόσφατα, λοιπόν, ένας τραυματισμένος ουρακοτάγκος έγινε είδηση, καθώς χρησιμοποίησε μια πάστα από φυτό για να θεραπεύσει έναν τραυματισμό του!

Οι βοτανολόγοι κατέγραψαν τα φυτά που καταναλώνονται από τους γορίλες της δυτικής πεδιάδας στο Εθνικό Πάρκο Moukalaba-Doudou της Γκαμπόν και είναι θεραπευτικά.

Οι ερευνητές επέλεξαν τέσσερα δέντρα που ήταν πιθανό να έχουν ευεργετικές ιδιότητες με βάση τοπικούς θεραπευτές. Πρόκειται για: το δέντρο φραγκοστάφυλο (*Ceiba pentandra*), τη γιγαντιαία κίτρινη μουριά (*Myrianthus arboreus*), το αφρικανικό τικ (*Milicia excelsa*) και τη συκιά (*Ficus*). Παρατηρήθηκε ότι ο φλοιός των δέντρων περιείχε χημικές ουσίες με φαρμακευτική δράση, από φαινόλες έως φλαβονοειδή.

## Τι ξέρουν οι γορίλες... που δεν ξέρουν οι άνθρωποι;

Όπως προέκυψε, και τα τέσσερα φυτά παρουσίασαν αντιβακτηριακή δράση έναντι τουλάχιστον ενός πολυανθεκτικού στελέχους του βακτηρίου *E. coli*. Σύμφωνα με τη δρα Τζόανα Σέτσελ, ανθρωπολόγο στο Πανεπιστήμιο του Ντάραμ στο Ηνωμένο Βασίλειο, η οποία εργάστηκε στη μελέτη με τους επιστήμονες της Γκαμπόν, αυτή η διαπίστωση μας δείχνει ότι οι γορίλες εξελίχθηκαν ώστε να τρώνε φυτά που τους ωφελούν, και αναδεικνύει τα τεράστια κενά στις γνώσεις μας για τα τροπικά δάση της Κεντρικής Αφρικής. Στην Γκαμπόν υπάρχουν πολλά ανεξερεύνητα δάση που φιλοξενούν δασικούς ελέφαντες, χιμπατζήδες και γορίλες, αλλά και φυτά που μέχρι τώρα μας είναι εντελώς άγνωστα!





# Τι συμβαίνει τελευταία με τη μαρμαρογλυπτική; Ο Χαράλαμπος Γεωργίου μας εξηγεί...

Ο γλύπτης Χαράλαμπος Γεωργίου έμαθε τα μυστικά της τέχνης του από τον πατέρα του, δουλεύοντας για χρόνια στο οικογενειακό του μαρμαρογλυφείο, στο Μετσ. Όσοπου αποφάσισε να δημιουργήσει ένα ιδιαίτερο εργαστήριο στον Λυκαβηττό και να μάθει αυτή τη σπάνια τέχνη σε ερασιτέχνες και μη, κάνοντας τη μαρμαρογλυπτική τάση.



## Πώς πήρες την απόφαση να δημιουργήσεις αυτό τον χώρο;

Το 2006 μου δόθηκε η ευκαιρία να διδάξω για πρώτη φορά στα σεμινάρια του μουσείου Περαντινού στην Πάρο. Οφείλω να ομολογήσω ότι ήταν μια αποκαλυπτική εμπειρία για μένα, που μου άλλαξε τη ζωή. Βρέθηκα λοιπόν με ένα ανομοιογενές γκρουπ ανθρώπων, κάθε ηλικίας και εθνικότητας. Αυτό που μας συνέδεε όλους ήταν το μάρμαρο. Μέσα από αυτό ουσιαστικά επικοινωνούσαμε. Αυτό το βρήκα μαγικό. Διαπίστωση ότι οι τότε μαθητές μου μοιράζονταν τον ίδιο ενθουσιασμό. Τότε, κατάλαβα πως έχει νόημα να διδάσκεις αυτή την τέχνη, που λένε κάποιοι πως χάνεται.

## Τι είναι για εσένα το μάρμαρο;

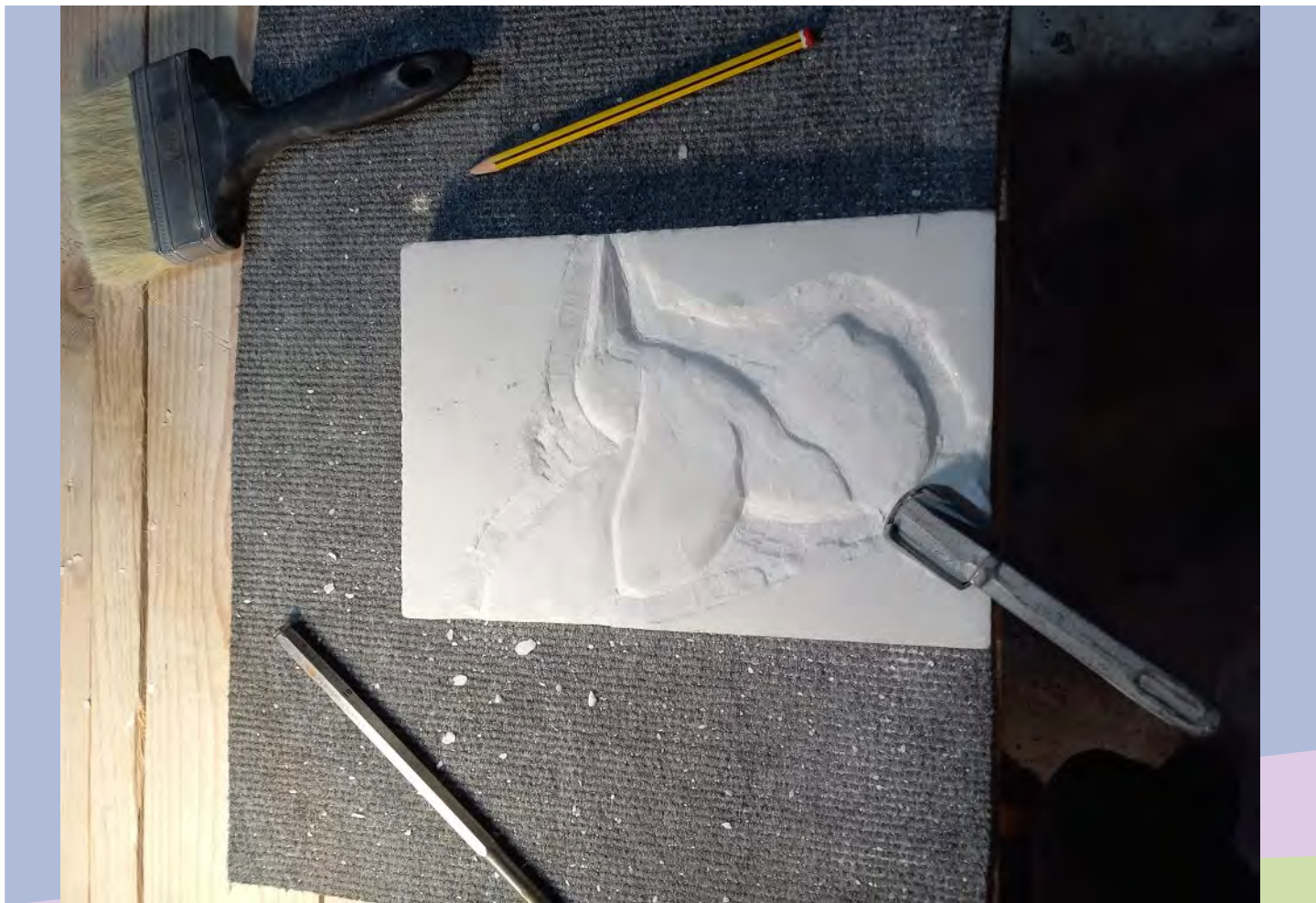
Αν και πολλοί σήμερα αποφεύγουν να το χρησιμοποιούν, ή δεν το χρησιμοποιούν σωστά, το μάρμαρο είναι ένα

μαγικό υλικό. Η σχέση του λευκού μάρμαρου με το φως, για παράδειγμα, είναι σχεδόν ερωτική. Για μένα πάντα ο στόχος είναι να εξελίσσω την τεχνική μου, είτε μέσα από κλασικές γραμμές, είτε πειραματιζόμενος με μια πιο μοντέρνα φόρμα.

## Τα μαθήματά σου απευθύνονται σε όλους, ακόμα κι αν δεν έχουν προηγούμενη εμπειρία. Μπορούμε τελικά όλοι να κάνουμε μαρμαρογλυπτική;

Όλοι όμως, ακόμα κι αυτοί που νομίζουν ότι δεν μπορούν. Αυτό που χρειάζεται για να ασχοληθείς με το μάρμαρο δεν είναι ούτε η δεξιότητα, ούτε η δύναμη, ούτε τίποτα από όλα αυτά, είναι η διάθεση να δημιουργήσεις. Πιστέψτε με, ο καθένας μπορεί να φτιάξει ένα έργο, αν αφιερώσει χρόνο. Βασικά, αν θέλει να δημιουργήσει. Μερικοί θεωρούν πως επειδή δεν είναι καλοί στο σχέδιο, δεν θα τα καταφέρουν. Αυτό δεν ισχύει. Μπορούν να δουλέψουν σε





πιο αφαιρετικές μορφές, να αντιγράψουν ένα σχέδιο που τους αρέσει με καρμπόν, ή ακόμα να μου ζητήσουν να τους βοηθήσω σε αυτό το κομμάτι.

#### **Πώς γίνεται ένα μάθημα μαρμαρογλυπτικής στο εργαστήρι σου;**

Εδώ, τα μαθήματα δεν ομαδοποιούνται, το εργαστήριο είναι ανοιχτό καθημερινά πρωί κι απόγευμα και τα Σάββατα επίσης, κι όποιος θέλει μπορεί να τα παρακολουθήσει, αρκεί να το έχει δηλώσει και να έχει κρατήσει τον πάγκο του. Εδώ θα βρει ό,τι χρειάζεται: εργαλεία και μάρμαρο δηλαδή, δεν πρέπει να φέρει κάτι ή να αγοράσει κάτι. Δεν μου αρέσει να λέω ότι κάνω μάθημα, στην ουσία δίνω κατευθύνσεις στον καθένα ξεχωριστά, βασικά ενισχύω τη δημιουργικότητά του. Φυσικά κάνουμε πάντα μια εισαγωγή, αλλά το «μάθημα» είναι εξατομικευμένο με έναν τρόπο. Συνήθως, οι μαθητές ολοκληρώνουν το κάθε έργο σε δυο κύκλους. Οι κύκλοι διαρκούν από δώδεκα ώρες ο καθένας και κοστίζουν 80 ευρώ. Επέλεξα να διατηρώ χαμηλά την τιμή, γιατί για μένα το εργαστήριο είναι το όραμά μου.





**Σε τι μπορεί να μας βοηθήσει η μαρμαρογλυπτική;**

Η ενασχόληση με το μάρμαρο, αλλά και με κάθε είδους υλικό, είναι κάτι σαν διαλογισμός, μια ψυχοθεραπεία.

Η συγκέντρωση στο υλικό σε βοηθάει να ξεφύγεις από την καθημερινότητα, να ξεχαστείς, να κάνεις ένα προσωπικό ταξίδι.

**Τι φτιάχνετε στο εργαστήριο;**

Ό,τι εκφράζει τον καθένα, από αντικείμενα χρηστικά, διακοσμητικά, έργα με βάση τις παραδοσιακές τεχνικές της γλυπτικής, πιο αφαιρετικά και σύγχρονα... τα πάντα.

**Αν λοιπόν έχετε κι εσείς διάθεση για δημιουργία, δεν έχετε παρά να κάνετε μια επίσκεψη χώρο του εργαστηρίου (Αρματολών 11, Αθήνα, 699 301 3945).**



## Το πρόγραμμα του Ομίλου Groupama "The Life Savers" συνεχίζεται για 3η χρονιά

# THE LIFE SAVERS PROGRAM

Με αφορμή την Παγκόσμια Ημέρα Πρώτων Βοηθειών στις 14 Σεπτεμβρίου, ο διεθνής ασφαλιστικός όμιλος Groupama, με περισσότερα από 100 χρόνια ιστορίας και 12 εκατομμύρια πελάτες σε όλο τον κόσμο, ανακοινώνει το 3ο έτος υλοποίησης του προγράμματος "The Life Savers".

Η πρόληψη αποτελεί ακρογωνιαίο λίθο της αποστολής του ομίλου Groupama και το πρόγραμμα "The Life Savers" αποτελεί κομβικό στοιχείο της στρατηγικής βιωσιμότητας της εταιρείας. Εφοδιάζοντας τους ανθρώπους με δεξιότητες διάσωσης, ο όμιλος Groupama έχει στόχο να μειώσει τον αντίκτυπο της αιφνίδιας καρδιακής ανακοπής, μιας από τις κυριότερες αιτίες θανάτου παγκοσμίως.

Οι καρδιοαγγειακές παθήσεις αποτελούν την κορυφαία αιτία θανάτου διεθνώς, με περίπου 20 εκατ. απώλειες κάθε χρόνο\*. Είναι σύνθηρες να συμβαίνουν περιστατικά αιφνίδιας καρδιακής ανακοπής σε δημόσιους χώρους, όπου πολλοί παρευρισκόμενοι διστάζουν να δράσουν λόγω φόβου ή έλλειψης γνώσεων. Το πρόγραμμα "The Life Savers" απαντά σε αυτή την πρόκληση, παρέχοντας δωρεάν εκπαίδευση σε πρώτες βοήθειες και ΚΑΡΠΙΑ, σε άτομα κάθε ηλικίας και προέλευσης, συμπεριλαμβανομένων μαθητών, εκπαιδευτικών και τοπικών κοινοτήτων.

\*1 Στοιχεία από την έκθεση "Global Burden of Cardiovascular Diseases", Journal of the American College of Cardiology, 2023

## Tech News

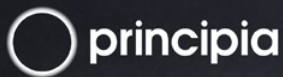
## Η Huawei ανοίγει ένα νέο κεφάλαιο με το HUAWEI Mate XT | ULTIMATE DESIGN

Η Huawei επιδιώκει πάντα την τεχνολογική καινοτομία και φέρνει κορυφαίες τεχνολογίες και προϊόντα προηγμένης τεχνολογίας στους χρήστες μέσω συνεχών επενδύσεων και έρευνας. Το HUAWEI Mate XT | ULTIMATE DESIGN διαθέτει πρωτοποριακές δυνατότητες, όπως το προηγμένο σύστημα μεντεσέδων ακριβείας του που περιλαμβάνει δύο μηχανισμούς που λειτουργούν παράλληλα για να υποστηρίξουν αναδιπλώσεις, τόσο προς τα μέσα όσο και προς τα έξω. Αυτοί οι εξαιρετικά ελαφροί, βελτιωμένοι μεντεσέδες είναι βαθμονομημένοι με τη βέλτιστη ακρίβεια, για μια εξαιρετικά «ρευστή» αναδίπλωση. Η καθηλωτική οθόνη του νέου smartphone είναι κατασκευασμένη από εύκαμπτα υλικά που κάμπτονται απρόσκοπτα προς κάθε κατεύθυνση και είναι ικανή να αντιστέκεται στο τέντωμα και την συμπίεση όταν διπλώνεται τόσο προς τα μέσα όσο και προς τα έξω.

Η Huawei συνεχίζει να ηγείται του σχεδιασμού προϊόντων και δεσμεύεται να προσφέρει στους χρήστες μοναδικές εμπειρίες. Το HUAWEI Mate XT | ULTIMATE DESIGN κληρονομεί το εμβληματικό συμμετρικό σχέδιο διαμαντιών Star που παρατηρήθηκε σε προηγούμενες συσκευές ULTIMATE DESIGN.







# Principia: Εκπαιδευτικό πρόγραμμα "Energy on the Go"

Για 9η συνεχόμενη χρονιά, υπό την αιγίδα του Υπουργείου Παιδείας, Θρησκευμάτων και Αθλητισμού, διοργανώθηκε το πρωτοποριακό και καινοτόμο εκπαιδευτικό πρόγραμμα «Energy on the Go by Principia». Συνολικά, από την έναρξη του προγράμματος το 2014, έχουν συμμετάσχει στο πρόγραμμα πάνω από 4.000 μαθητές και φοιτητές.

## Απολογισμός εκπαιδευτικού/ακαδημαϊκού έτους 2023-2024

Πάνω από 700 παιδιά και νέοι από την Αθήνα, το Αργίριο, τη Λαμία και τα Γρεβενά γνώρισαν τον κόσμο της περιβαλλοντικής βιωσιμότητας, της πράσινης ενέργειας και της κυκλικής οικονομίας μέσα από βιωματικές δραστηριότητες. Μαθητές από τα Γρεβενά και την Έδεσσα επισκέφθηκαν τα αιολικά πάρκα «Μοναστήρι 2» και «Ζωοδόχος Πηγή», όπου με τη βοήθεια των μηχανικών της Principia, γνώρισαν από κοντά τη λειτουργία των ανεμογεννητριών και έμαθαν πώς ο άνεμος μετατρέπεται σε ενέργεια.

Επιπλέον, η Principia διοργάνωσε μια ξεχωριστή εκπαιδευτική δράση στο πάρκο «Ζωοδόχος Πηγή» με

αφορμή την Παγκόσμια Ημέρα Αιολικής Ενέργειας στις 15 Ιουνίου. Σε συνεργασία με την Ελληνική Επιστημονική Ένωση Αιολικής Ενέργειας (ΕΛΕΤΑΕΝ), το αιολικό πάρκο μετατράπηκε σε ένα πρωτότυπο «κέντρο γνώσης» για παιδιά και νέους Προσκόπους.

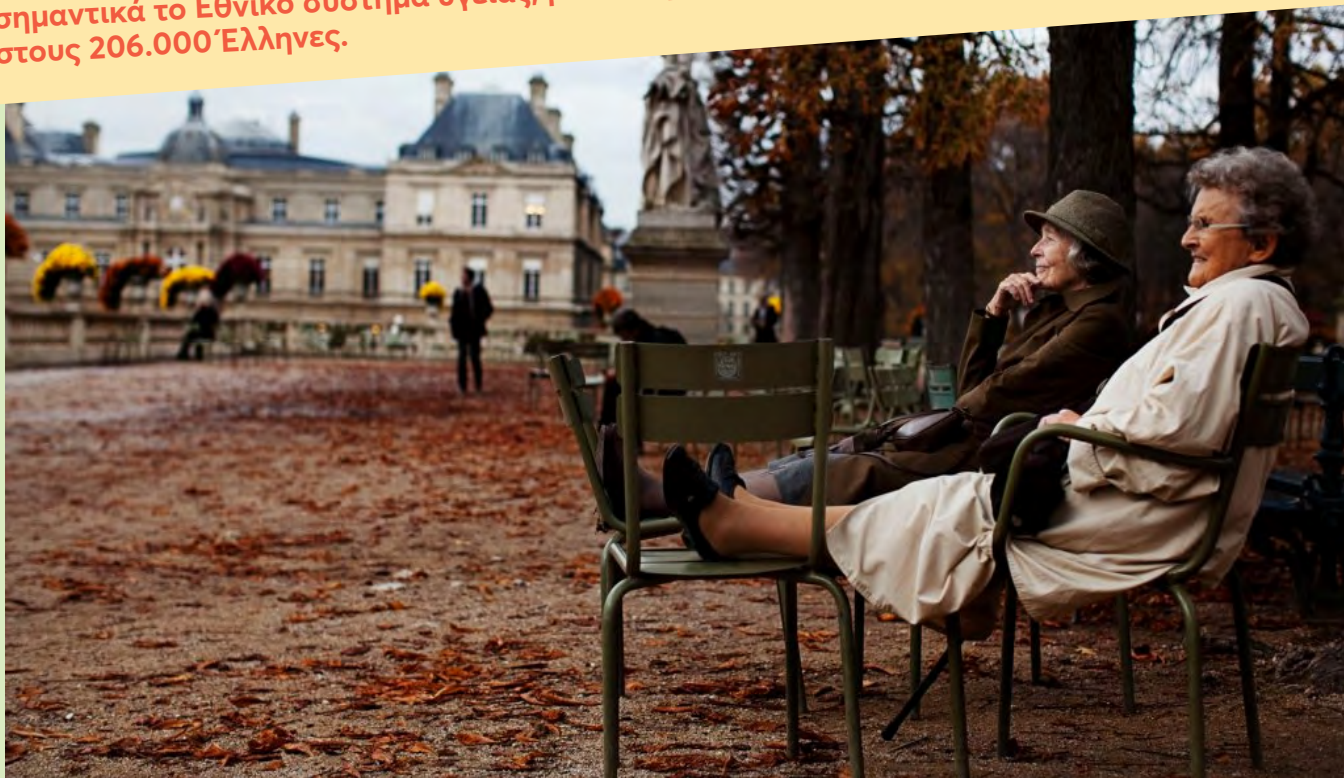
Τέλος, στο αιολικό πάρκο Μαρτίνο, στη Φθιώτιδα, η Principia υποδέχτηκε μαθητές από το Ειδικό Εργαστήριο Επαγγελματικής Εκπαίδευσης και Κατάρτισης στη Λαμία, προσφέροντας τους μια βιωματική και ψυχαγωγική γνωριμία με τις σύγχρονες τεχνολογίες παραγωγής ενέργειας από ΑΠΕ.





# Αλτσχάιμερ: Ενημερώσου για τη νόσο - μάστιγα της εποχής

Κάθε 3 δευτερόλεπτα, κάποιος στον κόσμο θα παρουσιάσει άνοια. Η νόσος Αλτσχάιμερ, αλλά και η άνοια γενικότερα, συνιστά ένα μεγάλο κοινωνικό πρόβλημα το οποίο επιβαρύνει σημαντικά το Εθνικό σύστημα υγείας, με τον αριθμό των πασχόντων να ανέρχεται περίπου στους 206.000 Έλληνες.



Στη χώρα μας περίπου 400.000 περιθάλποντες παρέχουν καθημερινά φροντίδα στους ανθρώπους με άνοια, με πιο συχνή μορφή της τη νόσο Alzheimer. Αυτά επισημαίνει η Ελληνική Εταιρεία Νόσου Αλτσχάιμερ και Συγγενών Διαταραχών (Alzheimer Ελλάς), με αφορμή την 21η Σεπτεμβρίου, η οποία έχει καθιερωθεί ως η Παγκόσμια Ημέρα της Νόσου Αλτσχάιμερ.

Το Αλτσχάιμερ είναι μια μορφή άνοιας -η πιο συνηθισμένη, ωστόσο η άνοια μπορεί να οφείλεται και σε άλλους παράγοντες. Σε όλες τις μορφές της, οι νοητικές λειτουργίες σταδιακά εξασθενούν. Μπορεί το πιο γνωστό χαρακτηριστικό του Αλτσχάιμερ να είναι η διαταραχή της πρόσφατης αυτοβιογραφικής μνήμης, αλλά συχνά η νόσος εμφανίζεται και με τη μορφή των διαταραχών στη συμπεριφορά ή στην ψυχολογία του ασθενούς.

Η Alzheimer Ελλάς, φιλοδοξώντας να αποτελέσει ο Σεπτέμβριος μήνας ευαισθητοποίησης του κοινού για τη νόσο Αλτσχάιμερ, προγραμματίσει τις ακόλουθες εκδηλώσεις:

\* Την Τετάρτη 18/09, από τις 09:00 ως τις 14:00, ενημερωτική δράση και διενέργεια δωρεάν τεστ μνήμης στην πλατεία της Χ.Α.Ν.Θ. σε συνεργασία με το City College και την Χ.Α.Ν.Θ.

\* Συμμετοχή με ενημερωτικό stand στο Φεστιβάλ Εθελοντισμού Νεολαίας "Connected we stand", το Σάββατο 21/09, στις 11:00-21:00, στη Νέα παραλία Θεσσαλονίκης (άγαλμα του Μ. Αλεξάνδρου).

\* Κεντρική εκδήλωση με θέμα, «Μιλάμε για την άνοια με τους ειδικούς», η οποία θα πραγματοποιηθεί την Κυριακή 22/09 (18:00-20:00), στο Αρχαιολογικό Μουσείο Θεσσαλονίκης (αίθουσα Μανόλης Αναγνωστάκης). Εξειδικευμένοι και έμπειροι επαγγελματίες υγείας θα μιλήσουν για τη νόσο και θα απαντήσουν στα ερωτήματα των συμμετεχόντων αναφορικά με την πρόληψη και την αντιμετώπισή της. Στόχοι της εκδήλωσης είναι η ενημέρωση και η ευαισθητοποίηση για την άνοια και η καταπολέμηση του στίγματος, που δυστυχώς περιβάλλει ακόμα τη νόσο. Η εκδήλωση είναι ανοιχτή στο κοινό.

Θα ακολουθήσει σύντομος περίπατος μνήμης, ο οποίος θα καταλήξει στις φωταγωγημένες, προς τιμήν της Παγκόσμιας Ημέρας Νόσου Αλτσχάιμερ, Ομπρέλες του Ζογγολόπουλου στη Νέα Παραλία Θεσσαλονίκης.





# Παράξενα είδη καφέ από όλο τον κόσμο

Τα τελευταία χρόνια που τα speciality blends έγιναν τάση και μας έμαθαν στον ποιοτικό καφέ, έχουμε αρχίσει να βελτιώνουμε τις γνώσεις μας για τις ποικιλίες του ανά τον κόσμο.



Υπάρχουν όμως και κάποιες εκδοχές, λιγότερο γνωστές και αρκετά παράξενες, που θα άξιζε να ανακαλύψουμε. Τουλάχιστον, όσοι είναι αρκετά τολμηροί και τους αρέσουν οι πειραματισμοί.



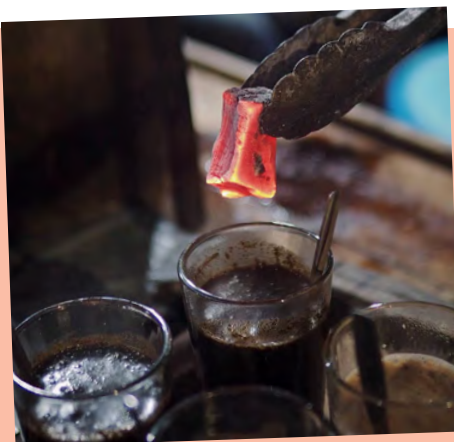
**Cafe de Olla, Μεξικό:** Μαύρος δυνατός καφές με μελάσα και κανέλα, με πλούσιο άρωμα και γλυκιά γεύση.

Ο καφές βράζεται σκέτος και μετά προσθέτουν μελάσα κατά βούληση και κανέλα.

**Kopi Luwak, Ινδονησία:** Θεωρείται από τους πιο σπάνιους και ακριβούς στον κόσμο, αν και η διαδικασία του θα σας σοκάρει. Παράγεται από το πεπτικό σύστημα των μοσχογάλων, ενός θηλαστικού που μοιάζει με νυφίτσα, το οποίο καταναλώνει τους κόκκους καφέ και στη συνέχεια αφοδεύει. Τα περιττώματα αυτά καθαρίζονται και έτσι συλλέγεται ο πιο αρωματικός καφές, όπως λένε. Οι συνθήκες όμως διαβίωσης των μοσχογάλων, που κρατιούνται σε κλουβιά, είναι άθλιες και γι' αυτό οι φιλοζωικές οργανώσεις ζητούν την κατάργησή του.



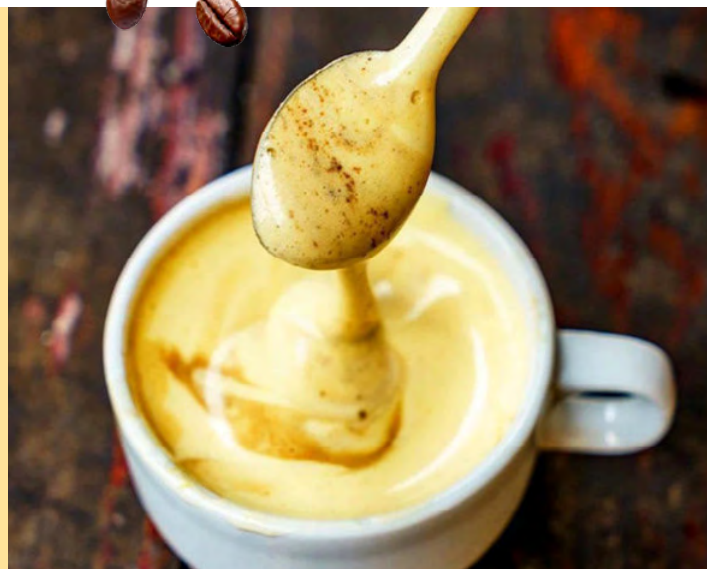




**Κοφι Joss, Ινδονησία:**

Συνηθισμένοι καφές κατά τα άλλα, αν εξαιρέσει κανείς ότι μετά το ψήσιμο προστίθεται στο φλιτζάνι ένα κομμάτι... κάρβουνο καυτό! Έτσι εξαλείφεται η

οξύτητα του καφέ και το ρόφημα γίνεται πιο ελαφρύ, γεγονός που βοηθάει στο στομάχι, ειδικά στην πέψη.



**Egg Coffee, Βιετνάμ:** Μοιάζει με τον φιλανδικό, μόνο που αυτός περιέχει κρόκο αυγού, συμπυκνωμένο γάλα, στιγμιαίο καφέ σε σκόνη και ίσως κάποιο είδος τυριού. Η ανάμειξη αυτών των συστατικών δημιουργεί μια παχύρρευστη κρέμα, που δίνει χρώμα και γεύση, κάτι σαν τираμισού σε ρόφημα!

**Καφές με μαύρο πιπέρι, Μαρόκο:**

Ο κλασικός καφές με λίγο μαύρο πιπέρι στο τέλος.

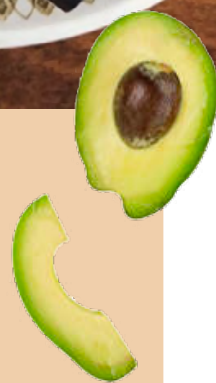


**Καφές με αλάτι, Σκανδιναβία:** Οι βόρειοι δεν συνηθίζουν να βάζουν ζάχαρη, αλλά αλάτι, γιατί μειώνει την πικρίλα του ροφήματος. Στη Σουηδία έχουν και μια παραλλαγή με κίτρινο τυρί- ένταμ ή γκούντα- που βράζει μέσα στο ρόφημα, σαν φοντί, ενώ στη Φιλανδία τον φτιάχνουν με

αβγά, που βράζονται μέσα στον καφέ και μάλιστα μαζί με τα κελύφη! Ο καφές αλέθεται μαζί με το αβγό, μετά διαλύεται σε βραστό νερό, φιλτράρεται και σερβίρεται!



**Avolatte, καφές με αβοκάντο, Μελβούρνη:** Καφές latte, που σερβίρεται μέσα σε μια κούπα-κέλυφος από αβοκάντο. Αν θέλετε, μπορείτε να προσθέσετε και χυμό αβοκάντο μέσα στο ρόφημα.







**Café con Limao, Βραζιλία:**

Καφές με λεμόνι (φλούδα ή χυμός), μιας και η οξύτητα διορθώνει τον κακό καφέ και τον γλυκαίνει.



**Κορί Γου Γιου, Σιγκαπούρη:** Καφές με βούτυρο, που διαλύεται στο ζεστό ρόφημα, δίνοντάς του περισσότερο άρωμα. Δεν ενδείκνυται για δίαιτα, αλλά όσοι τον έχουν δοκιμάσει, τον θεωρούν απολαυστικότατο.



**Jacu Coffee Βραζιλία:**

Πρόέρχεται από κόκκους καφέ, που συλλέγονται από τις κουτσουλιές των ομώνυμων πτηνών, ένα προστατευόμενο είδος πουλιού, που μοιάζει με φασιανό.



Ποιες από τις παραπάνω πρωτότυπες ποικιλίες καφέ θα θέλατε να δοκιμάσετε;



**Black Ivory Coffee, Ταϊλάνδη:**

Οι ελέφαντες τρώνε τους κόκκους καφέ, αφοδεύουν και από τα περιττώματα συλλέγεται αρωματικός λαχταριστός καφές. Η φάρμα που τον παράγει ευτυχώς φημίζεται για την ηθική αντιμετώπιση των ελεφάντων της και ως εκ τούτου η παραγωγή είναι εξαιρετικά περιορισμένη και οι τιμές υψηλές.





# Σταφιδόψωμο κανέλας

National Cinnamon Raisin Bread Day σήμερα (16/9) και θα φτιάξουμε πεντανόστιμο και μυρωδάτο σταφιδόψωμο κανέλας.

## Θα χρειαστούμε:

### Για τη ζύμη:

- 1 φλιτζάνι πλήρες γάλα
- 4 κ.σ. ανάλατο βούτυρο λιωμένο
- 3 κ.σ. μέλι
- 1 φακελάκι ξηρή μαγιά
- 3 ½ φλιτζάνια αλεύρι για όλες τις χρήσεις
- 1 κ.γ. αλάτι
- 2 αβγά
- ½ φλιτζάνι σταφίδες
- βούτυρο για το άλειμμα του ταψιού

### Για τη γέμιση κανέλας:

- ¼ φλιτζάνι καστανή ζάχαρη
- 2 κ.σ. κανέλα
- 2 κ.σ. ανάλατο βούτυρο λιωμένο
- ελάχιστο αλάτι



## Πώς γίνεται:

- Αναμειγνύουμε το γάλα, το λιωμένο βούτυρο και το μέλι σε ένα μικρό κατσαρολάκι και τα ζεσταίνουμε μέχρι να ομογενοποιηθούν. Στη συνέχεια προσθέτουμε τη μαγιά και αφήνουμε το μίγμα να καθίσει για 10 λεπτά, μέχρι να αφρίσει.
- Αδειάζουμε το μίγμα σε βαθύ μπολ, προσθέτουμε το αλεύρι, το αλάτι, τα αβγά και τις σταφίδες και ανακατεύουμε με μια ξύλινη κουτάλα μέχρι να ομογενοποιηθεί. Ζυμώνουμε για 10-15 λεπτά και ύστερα καλύπτουμε το μπολ ζύμης με πλαστική μεμβράνη και αφήνουμε να φουσκώσει για μία με δύο ώρες, μέχρι να διπλασιαστεί σε όγκο.
- Αλευρώνουμε ελαφρά τον πάγκο και ανοίγουμε τη ζύμη σε ένα ορθογώνιο παραλληλόγραμμο (λίγο πιο μικρό από το μήκος του ταψιού που θα χρησιμοποιήσουμε). Δεν χρειάζεται να είναι τέλειο.
- Φτιάχνουμε τη γέμιση κανέλας ανακατεύοντας την καστανή ζάχαρη με την κανέλα, το βούτυρο και το αλάτι.
- Απλώνουμε τη γέμιση στη μία πλευρά του παραλληλογράμμου ζύμης, στη συνέχεια τυλίγουμε τη ζύμη σε ρολό και κλείνουμε καλά την ένωση.
- Αλείφουμε το ταψί με βούτυρο ή καλύπτουμε με αντικολλητικό χαρτί, τοποθετούμε το ρολό με την ένωση προς τα κάτω, σκεπάζουμε με πλαστική μεμβράνη και αφήνουμε να φουσκώσει για 60 λεπτά.
- Προθερμαίνουμε τον φούρνο στους 180 βαθμούς και τοποθετούμε ένα ταψί με βραστό νερό στο χαμηλότερο ράφι. Βάζουμε το ταψί με το σταφιδόψωμο στο ράφι πάνω από το νερό και ψήνουμε για 40-50 λεπτά.
- Αφήνουμε το ψωμί να κρυώσει εντελώς σε μια σχάρα πριν το κόψουμε σε φέτες.
- Διατηρείται μόνο για λίγες μέρες σε θερμοκρασία δωματίου. Για μεγαλύτερη διάρκεια, το καταψύχουμε.





# Disney PIXAR ΤΑ ΜΥΑΛΑ ΠΟΥ ΚΟΥΒΑΛΑΣ 2

25 Σεπτεμβρίου **Disney+**

## Η ταινία «Τα Μυαλά που κουβαλάς 2» έρχεται στο Disney+

Η κορυφαία ταινία κινουμένων σχεδίων, «Τα Μυαλά που Κουβαλάς 2», από την Disney και την Pixar, έρχεται στις 25 Σεπτεμβρίου, αποκλειστικά στο Disney+.

Έχοντας χαρακτηριστεί Certified-Fresh στο Rotten Tomatoes™ και έχοντας λάβει αποθεωτικές κριτικές, «απόλυτη τελειότητα, ξεκαρδιστική» (Jazz Tangcay, Variety), «μια αξέχαστη εμπειρία» (Landon Johnson, Awards Watch), το πολυαναμενόμενο συγκινητικό σίκουελ έχει ήδη αναδειχθεί σε τεράστια επιτυχία.

Η ταινία «Τα Μυαλά που Κουβαλάς 2» από την Disney και την Pixar, επιστρέφει στο μυαλό της νεαρής έφηβης Ράιλι, τη στιγμή που το κέντρο ελέγχου κατεδαφίζεται ώστε να δημιουργηθεί χώρος για κάτι εντελώς απροσδόκητο: Νέα Συναισθήματα! Η Χαρά, η Λύπη, ο Θυμός, ο Φόβος και η Αηδία, που εδώ και καιρό εκτελούν μια επιτυχημένη από κάθε άποψη λειτουργία, τα χάνουν όταν εμφανίζεται η Ανησυχία. Και φαίνεται ότι δεν έρχεται μόνη.

Η Maya Hawke δανείζει τη φωνή της στην Ανησυχία, η Amy Poehler στη Χαρά, η Phyllis Smith στη Λύπη, ο Lewis Black στον Θυμό, ο Tony Hale στον Φόβο και η Liza Lapira στην Αηδία. Η σκηνοθεσία είναι του Kelsey Mann και η παραγωγή του Mark Nielsen.

## Back to School στο Mediterranean Cosmos

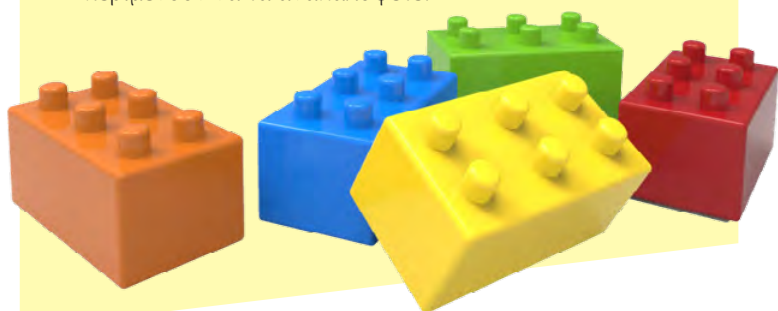


Ο Σεπτέμβριος σηματοδοτεί την επιστροφή στα θρανία και το Mediterranean Cosmos σας προσκαλεί σε ένα μοναδικό Back to School Event, που θα ενθουσιάσει τα παιδιά κάθε ηλικίας.

Μέχρι τις 21 Σεπτεμβρίου, το Mediterranean Cosmos μεταμορφώνεται σε έναν κόσμο LEGO® με 6 θεματικά stages για παιδιά κάθε ηλικίας.

Τα μικρά παιδιά μπορούν να διασκεδάσουν στην ειδικά διαμορφωμένη πισίνα LEGO® DUPLO®, ενώ τα μεγαλύτερα, ηλικίας 5-12 ετών, έχουν την ευκαιρία να συμμετάσχουν σε εργαστήρια εκπαιδευτικής ρομποτικής με εξοπλισμό LEGO® Education όπου – μεταξύ άλλων – θα ανακαλύψουν τη θεματική του Παγκόσμιου Διαγωνισμού Ρομποτικής FIRST® LEGO® League SUBMERGED™.

Επιπλέον, 7 εντυπωσιακά LEGO® αγάλματα παίρνουν θέση στους διαδρόμους του εμπορικού κέντρου και περιμένουν να τα ανακαλύψετε!





ΓΙΑΝΝΗΣ & ΜΑΡΙΝΑ  
ΑΛΕΞΑΝΔΡΟΥ

ΟΙ ΣΥΓΓΡΑΦΕΙΣ ΤΩΝ 700.000 ΑΝΤΙΤΥΠΩΝ

# Στις όχθες του Νείλου

ΜΥΘΙΣΤΟΡΗΜΑ



## Στις όχθες του Νείλου

Τρεις γυναίκες από διαφορετικές εποχές συναντιούνται στην Αλεξάνδρεια: η γοητευτική και αξεπέραστη γιαγιά Νόρα, η Βάλη, η εγγονή της, και η Βαΐα, η πανέμορφη θεραπευτή της Κλεοπάτρας. Περιπατώντας στα δρομάκια και στις γειτονιές της ιστορικής πόλης, αφουγκραζόμαστε τον ψίθυρο που έρχεται από τη μακρινή έρημο και με τις φελούκες τριγυρνάμε στις καλαμιές του Νείλου.

Περνούν μπροστά απ' τα μάτια μας οι Πτολεμαίοι, η Κλεοπάτρα και οι Ρωμαίοι. Συναντάμε τη μελαγχολική ματιά του Καβάφη και την αρχοντιά των Ελλήνων στα χρόνια που βασιλεύαν εκεί ως βαμβακέμποροι. Ζούμε τις μάχες του Δεύτερου Παγκοσμίου Πολέμου και ακούμε τα κανόνια του Ελ Αλαμίν. Τριγυρνάμε στις επαύλεις των Ελλήνων, αυτές που εγκατέλειψαν όταν όλα κρατικοποιήθηκαν μετά τον Νάσερ.

Συγκινούμαστε από τα γυρίσματα, που έφερε η ζωή στην οικογένεια του Λέοντα Χρυσού, τα μέλη της οποίας αναγκάστηκαν να φύγουν από την Αλεξάνδρεια, αφήνοντας τα πλούτη τους, για να βρουν τελικά στην Αθήνα αγάπη και ευτυχία. Και με ένα κοσμοπολίτικο πέρασμα από την Ελβετία, τη Νέα Υόρκη και τη Μύκονο, στα ίχνη μιας αστυνομικής περιπέτειας, μεταφερόμαστε στο σήμερα, βιώνοντας συγκλονιστικούς έρωτες, ιστορικές στιγμές, δάκρυα και χαρές. Όλα αυτά μαζί με Έλληνες Αλεξανδρινούς, παλαιότερα και σήμερα...

## Μπαουμγκάρτνερ

# PAUL AUSTER

## ΜΠΑΟΥΜΓΚΑΡΤΝΕΡ

ΜΕΤΑΦΡΑΣΗ: ΙΩΑΝΝΑ ΗΛΙΑΔΗ

μυθιστόρημα

ΜΕΤΟΙΧΜΙΘ

Η ζωή του Σάι Μπαουμγκάρτνερ έχει καθοριστεί από τη βαθιά, διαρκή αγάπη του για τη γυναίκα του, την Άννα, που σκοτώθηκε σε ένα ατύχημα πριν από εννιά χρόνια. Τώρα, στα εβδομήντα ένα του χρόνια, ο Μπαουμγκάρτνερ συνεχίζει να παλεύει για να ζήσει χωρίς εκείνη. Το μυθιστόρημα ξετυλίγεται μέσα από τις μνήμες και τις ιστορίες που αναδύονται, πηγαίνοντάς μας πίσω στο 1968, τη χρονιά που γνωρίστηκαν ο Σάι και η Άννα, άφραγκοι φοιτητές στη Νέα Υόρκη, πίσω στην παθιασμένη τους σχέση που κράτησε σαράντα χρόνια, και ξανά πίσω στα νεανικά χρόνια του Μπαουμγκάρτνερ, στο Νιούρκ και τον πολωνικής καταγωγής πατέρα του, έμπορο παπουτσιών και αποτυχημένο επαναστάτη.

Γεμάτο συμπόνια, οξυδέρκεια και τη διεισδυτική ματιά του Paul Auster που ξέρει να εντοπίζει την ομορφιά στις πιο εφήμερες και μικρές στιγμές της καθημερινής ζωής, το κύκνειο άσμα του μεγάλου συγγραφέα θέτει το ερώτημα: Γιατί θυμόμαστε για πάντα κάποια πράγματα, ενώ άλλα τα ξεχνάμε;



quote of the day

**"YOU'RE BRAVER THAN YOU BELIEVE,  
AND STRONGER THAN YOU SEEM, AND  
SMARTER THAN YOU THINK"**

A.A. Mine

**Σήμερα  
γιορτάζουν!**  
Ευφημία, Εύφημος,  
Λουντμίλλα, Μελιτινή,  
Μελιτινή



tip of the day



If you cannot do great things, do small things in a great way."

Napoleon Hill

16 Σεπτεμβρίου

- › International Day for the Preservation of the Ozone Layer
- › World Barber Day
- › World Ozone Day
- › National Choose Your Chocolate Day
- › National Cinnamon Raisin Bread Day
- › National Play-Doh Day
- › National Sit With a Stranger Day
- › National Stepfamily Day
- › National Tattoo Story Day
- › Respect for the Aged Day
- › Stay Away From Seattle Day
- › Teenager Workout Day
- › Trail of Tears Commemoration Day
- › Working Parents Day