



eshop.masoutis.gr

More than just a supermarket.
Find anything you need at our one-stop shop.
Delivered to you directly on board.
Shop online or contact us at 2310 231088.

Super market

μασούτης
ΟΙΚΟΝΟΜΙΚΑ ΚΑΙ ΕΛΛΗΝΙΚΑ



Partners



you.gr

vita4you

Cook-Shop
ΚΟΥΖΙΝΙΚΑ

brandsbox

ΜΑΡΜΑΡΙΔΗΣ
ΕΠΙΠΛΑ

Βιοκαρπέντ

petshop38.gr

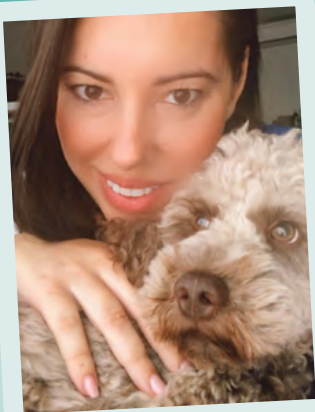
Organic
ΕΡΓΑΖΙΑ ΝΩΤΕΣ
Organic Certified Beauty Cosmetics

SAY *yes* to the **press**

**CREATE YOUR
DREAMLAND!**



Good morning SayYessers!



Φτιάξε καφέ να στα πω...

Καλημέρα αγαπημένοι μου **SayYessers!!!**

“Φανταστείτε ότι η ζωή είναι ένα παιχνίδι με 5 μπάλες που χειρίζεστε στον αέρα προσπαθώντας να μην πέσουν. Μία από αυτές είναι από λάστιχο και οι υπόλοιπες από γυαλί.

Οι πέντε μπάλες είναι:

- η εργασία
- η οικογένεια
- η υγεία
- η φιλία
- η ψυχή

Ελπίζω να μην αργήσετε να συνειδητοποιήσετε ότι η εργασία πρέπει να είναι η λαστιχένια μπάλα. Όταν πέφτει, θα αναπηδήσει, ενώ οι άλλες μπάλες είναι από γυαλί. Εάν μία από αυτές αποτύχει και πέσει, δε θα επιστρέψει ποτέ στην προηγούμενη μορφή της.

Είτε θα καταστραφεί, θα ραγίσει, θα σπάσει ή ακόμα και θα διασκορπιστεί.

Πρέπει να το γνωρίζετε αυτό και να το προσπαθείτε.

Διαχειριστείτε την επαγγελματική σας πορεία αποτελεσματικά, κατά τη διάρκεια των ωρών εργασίας, αφιερώστε χρόνο για να βεβαιωθείτε ότι καταναλώνετε την ίδια ενέργεια και ακόμα παραπάνω ώστε να δώσετε τον απαραίτητο χρόνο στην οικογένεια και τους φίλους σας, να ξεκουραστείτε επαρκώς και να φροντίσετε την υγεία σας”.

~ Το κείμενο εσφαλμένα αποδίδεται στο διαδίκτυο στον Διευθύνοντα Σύμβουλο της Google, S. Richai. Στην πραγματικότητα πρόκειται για απόσπασμα μιας ομιλίας που πραγματοποίησε το 1991 ο πρώην CEO της Coca-Cola, Brian Dyson.

Κλαίρη Στυλιαρά
Chief of SayYessers
claire@sayyescomm.gr

Create your Dreamland!

Θέλετε αυτό το καλοκαίρι να ζήσετε στιγμές περιπέτειας, ανεμελιάς, αλλά και καλάρωσης; Θέλετε να μείνετε για λίγο μόνοι σας σε μία αιώρα αλλά και να διασκεδάσετε με την παρέα σας; Τα θέλετε όλα και μπορείτε να τα έχετε! Εμείς συγκεντρώσαμε προϊόντα από το You.gr που θα κάνουν τις διακοπές σας... όνειρο!

Στο eshop.masoutis.gr σας δίνεται η δυνατότητα να αγοράζετε επιπλέον προϊόντα απευθείας από συνεργαζόμενα καταστήματα. Δείτε περισσότερα [εδώ](#).

Πάμε camping;

Είτε είστε λάτρεις του camping, είτε σας αρέσει να πάτε σε παραλίες οργανωμένοι για να... εγκατασταθείτε όλη μέρα εκεί, είτε θέλετε να ξεκλέβετε χρόνο για μικρές ή μεγαλύτερες περιπέτειες στη φύση, έχουμε τη λύση για κάθε επιθυμία σας!



**Σκηνή
Παραλίας
Campus
Easy Pop
Beach 110-1367**

Με αντιηλιακή προστασία και παράθυρο με κουνουπιέρα & velcro.



**Αυτοφούσκτο Υπόστρωμα
Campus 180x58 cm/2,5cm
(3-003524)**

Στρώμα μονόχρωμο
φουσκωτό 2,5cm με
ιμάντες.

Αυτόματη Pop-Up Σκηνή Camping Hura Luna 3P Blue (3 ατόμων)

Η αυτόματη σκηνή κάμπινγκ 3 ατόμων HURA Luna Pop up στήνεται στο λεπτό, με σύστημα μπανελών Fiberglass (Φ 6 mm). Μοναδική επιλογή για όσους δεν θέλουν να στερηθούν σε άνεση και ευκολία.



Σκηνή CAMPING PLUS by TERRA Mercury Silver (4 ατόμων)

Σκηνή Camping 4 ατόμων CAMPING PLUS by TERRA με διπλό πανί, προθάλαμο με τρίτη μπανέλα και πόρτα που μετατρέπεται σε τέντα με ορθοστάτες, δύο εισόδους με σίτες και μεγάλα πλαϊνά φερμουάρ για κορυφαίο εξαερισμό και θέα 360°.





Intex Φουσκωτό Στρώμα Ύπνου Υπέρδιπλο Queen Dura-Beam Single High 152x203x25cm

Στρώμα Queen με εύκολο και βολικό σύστημα φουσκώματος μπαταρίας 2 βημάτων για γρήγορο φούσκωμα σε λίγα λεπτά. Προσαρμόστε το επίπεδο άνεσης με λίγες μόνο πιέσεις χρησιμοποιώντας τον ενσωματωμένο ρυθμιστή πίεσης. Το τέλειο στρώμα για να το έχετε μαζί σας όπου κι αν πάτε.

Φορητό Ψυγείο Polarbox 9254 20lt Light Pink

Μοδάτο ψυγείο πάγου POLARBOX με Retro Vintage σχεδιασμό σε διάφορα χρώματα. Με μόνωση που σας επιτρέπει να διατηρείτε τα τρόφιμα και ποτά δροσερά.



Τραπέζι Βαλιτσάκι 2 Θέσεων Hupa Ύψους 120x60 cm

Ελαφρύ και πρακτικό τραπέζι βαλιτσάκι Hupa με ρυθμιζόμενο ύψος 2 θέσεων. Ιδανικό για το camping, την παραλία αλλά και για κάθε εξόρμηση στην ύπαιθρο.



Φορητό Ψυγείο First Austria FA-5170 32lt (Ψύξη/Θέρμανση) 12V

Φορητό ψυγείο θερμαντήρας 32 λίτρων. Το ηλεκτρικό φορητό ψυγείο με δυνατότητα ψύξης μέχρι και 18°C κάτω από τη θερμοκρασία του περιβάλλοντος και θέρμανσης μέχρι και 65°C θα λύσει όλες τις ανάγκες μεταφοράς τροφίμων και ποτών που έχετε.



+65°C



Ψυγειοτσάντα Hupa Soft Cooler 18L

Πρακτική ψυγειοτσάντα HUPA κατασκευασμένη από ανθεκτικό υλικό tarpaulin, για να διατηρήσετε τα τρόφιμα και τα ποτά σας στην επιθυμητή θερμοκρασία. Διαθέτει μιάντες ώμου και χειρός για εύκολη μεταφορά.

Διπλή Αιώρα/Πουγκί Hupa 71261 Blue

Υφασμάτινη αιώρα πουγκί HUPA, εξαιρετικά άνετη και ευρύχωρη από βαμβακερό ύφασμα με ίνες Polyester για χαλάρωση στο φουλ.



Μονή Αιώρα/Πουγκί Hupa 71232 Red

Μονή αιώρα χωρίς ξύλο από ύφασμα βαμβακερό με πολυεστέρα.



Για στιγμές... δράσης & απόλαυσης!

Kayak Aqua Marina Betta 412 13.6" BE-412

Τα νέα ανανεωμένα καγιάκ Betta είναι σχεδιασμένα για ασφάλεια, σταθερότητα και απόδοση, εύκολα στον χειρισμό για ψυχαγωγική χρήση. Συμπεριλαμβάνονται: φουσκωτό κάθισμα, ανθεκτικό αφρώδες υλοπόδιο, κουπί KP-1, 11' αντλία ποδός, τσάντα μεταφοράς, 2 κεντρικά πτερύγια slide-in.



SUP Aquatone Flame 12.6"

Το Flame 12.6 της Aquatone είναι ένα iSUP με υδροδυναμικό σχεδιασμό για να «καταπίνει» αποστάσεις στη θάλασσα και με υψηλή ποιότητα κατασκευής για αυξημένη άνεση και ασφάλεια.



Intex Πλαστικά Κουπιά 59623

Εύκολα στη συναρμολόγηση με δακτύλιο συγκράτησης που ταιριάζει στις υποδοχές κουπιών.



Intex 58446 Crystal Blue

Πισίνα Intex Crystal Blue. Περιλαμβάνονται Υλικά επιδιόρθωσης.

Εξοπλιστείτε με τα απαραίτητα και ζήστε τις διακοπές που ονειρεύεστε!

Δείτε περισσότερα προϊόντα από το You.gr [εδώ](#).

Μασούτης: διπλή βράβευση στα Retail Business Awards 2022

Με χρυσό βραβείο στην κατηγορία «Retail Campaign» και Bronze βραβείο στην κατηγορία «Private Label» διακρίθηκε η αλυσίδα Διαμαντής Μασούτης Α.Ε. στα φετινά Retail Business Awards, τον θεσμό για το ελληνικό λιανικό εμπόριο και τη βιομηχανία που φέτος συμπληρώνει είκοσι χρόνια διαδρομής και συνεχούς διοργάνωσης!

Η επετειακή καμπάνια «45 χρόνια Μασούτης», που υλοποιήθηκε σε συνεργασία με τη διαφημιστική εταιρεία BBDO, κέρδισε το χρυσό βραβείο στην κατηγορία «Retail Campaign». Με αναφορά στις διαχρονικές αξίες που προεβέβη η εταιρία και με κατεύθυνση «μια οικογένεια για όλες τις οικογένειες» αποτέλεσε τον κορμό της corporate επικοινωνίας και συνόδευσε αριστοτεχνικά το σύνολο των δράσεων της εταιρίας με ongoing προεκτάσεις σε όλη τη διάρκεια της γενέθλιας χρονιάς.

Επιπλέον, η ιδιωτική ετικέτα της εταιρίας τιμήθηκε με το Bronze βραβείο στην κατηγορία «Private Label». Η ποιότητα της πλούσιας σειράς προϊόντων της αντανάκλα τον σεβασμό που αποδίδει η Μασούτης προς τους καταναλωτές. Με νέα είδη και νέες συσκευασίες, ιδιαίτερα φιλικές προς το περιβάλλον, αναπτύσσεται διαρκώς σε συνεργασία με προσεκτικά επιλεγμένους προμηθευτές, των οποίων η διαδικασία επιλογής είναι αυστηρή, όπως και για κάθε προμηθευτή που συνεργάζεται με την εταιρία Μασούτης.

Στην τελετή απονομής, τα βραβεία παρέλαβαν η κα Ελένη Γιαλαμά, υπεύθυνη Επικοινωνίας & Media και ο κ. Θωδωρής Τσαχουριδής, υπεύθυνος Εμπορικών & Προωθητικών ενεργειών της Μασούτης.



Ένα χωριό για Χόμπι!

SAY *yes* & get impressed



Υπάρχει ένα υπέροχο χωριουδάκι στα όρη Catskills, στη λίμνη Kenosza, που βρίσκεται σε απόσταση τριών ωρών από τη Νέα Υόρκη. Εκεί, ένα σπιτάκι περιμένει όσους επιθυμούν να μείνουν σε ένα σπίτι των Χόμπι στο Shire του «Αρχοντα των Δαχτυλιδιών».

Μπορείτε να το βρείτε στην πλατφόρμα Airbnb και συνοδεύεται από σάουνα που τροφοδοτείται με ξύλο και η οποία εξωτερικά είναι επενδεδυμένη με τα ίδια πέταυρα όπως και το σπιτάκι, που είναι κατασκευασμένο στο χέρι!

Οι επισκέπτες έχουν ελεύθερη πρόσβαση σε κανό και καγιάκ για βόλτες στις λιμνούλες του κτήματος ή στη λίμνη Kenosza που απέχει λιγότερο από 10 λεπτά με το αυτοκίνητο.



“Όλη η ζωή μας είναι μια μάχη ενάντια στη λήθη και τη λησμονιά”

Η Χαρά Ανδρεΐδου, με αφορμή το νέο της ψυχολογικό μυθιστόρημα «Ένα χνάρι στο χώμα», μίλησε στο Say Yes to the Press για την υστεροφημία και την ανάγκη μας να αφήσουμε το στίγμα μας, ενώ μοιράστηκε μαζί μας την αγαπημένη της φράση από το βιβλίο της και τους λόγους για τους οποίους έγινε συγγραφέας.

Θεωρείτε πως όλοι οι άνθρωποι επιθυμούν πραγματικά να αφήσουν το στίγμα τους, ένα χνάρι στο χώμα; Πόσο επίπονη είναι η διαρκής επιδίωξη της επιτυχίας; Όταν γίνεται αυτοσκοπός μήπως χάνουμε πολύτιμες στιγμές ζωής; Από την άλλη, η προσδοκία της υστεροφημίας είναι ουσιαστικά η προσδοκία της αιώνιας ύπαρξης;

Το μότο του βιβλίου μου είναι η φράση που είναι χαραγμένη στο μνήμα του πολύ πρόωρα αδικοχαμένου ποιητή Τζον Κητς: «Εδώ κείται κάποιος που τ' όνομά του ήταν γραμμένο στο νερό». Θεωρώ πως μέσα σε αυτήν τη συγκλονιστική φράση βρίσκεται συμπυκνωμένη η πανανθρώπινη αγωνία ενάντια στην ανυπαρξία, στον συνεχή θάνατο. Όλη η ζωή μας είναι μια – μάταιη πλην ελαχίστων εξαιρέσεων - μάχη ενάντια στη λήθη και τη λησμονιά. Κάθε άνθρωπος παλεύει για την περιφήμη «υστεροφημία», την υπέρτατη αρετή των αρχαίων λαών, με τον δικό του τρόπο, άλλοτε δηλωμένα κι άλλοτε αδήλωτα, πάντα συνειδητά, κάποιες φορές καμουφλαρισμένος πίσω από την επιδίωξη απλών, καθημερινών στιγμών – οι οποίες ωστόσο θα «μείνουν ανεξίτηλα χαραγμένες στο μυαλό των άλλων» - και άλλοτε μέσα από μεγαλεπήβολα σχέδια με διαχρονικό, παγκόσμιο αντίκτυπο.

Όσο για την επιδίωξη της επιτυχίας, άρα και της υστεροφημίας, και το πόσο επώδυνη μπορεί να γίνει, δεν μπορώ να ξεχωρίσω αυτήν την πορεία από την πορεία της ζωής μας, είναι η αναγκαστική επιλογή μας, όποια μορφή κι αν της δίνουμε, και όλοι βαδίζουμε στον δρόμο της.

As εστιάσουμε στο βιβλίο σας «Ένα χνάρι στο χώμα». Πώς θα το περιγράφατε; Μπορείτε να ξεχωρίσετε μία φράση του μυθιστορηματός σας που σας αγγίζει ιδιαίτερα;

Όπως όλα τα έργα μου μέχρι τώρα, είναι ένα ψυχολογικό μυθιστόρημα, που θυσιάζει

το πλήθος για να μπορέσει να διεισδύσει στο βάθος των ηρώων του, που δηλώνει συνειδητά πως οι μάχες μας γίνονται πρώτα μέσα μας, με τους εαυτούς μας, και στη συνέχεια έξω, με τους άλλους ανθρώπους, και είναι επίμονος ερευνητής της πολυπλοκότητας και της πολυπρισματικότητας, αποποιούμενο κάθε κλισέ και ευκολία.

Η φράση που ξεχωρίζω είναι η χαρακτηριστική φράση που με αυτήν ξεκινάει το βιβλίο μου: «Ποιος δεν θέλει, περνώντας από αυτήν τη ζωή, να αφήσει πίσω του ένα χνάρι του στο χώμα;».

Αποφασίσατε να ασχοληθείτε με τη συγγραφή γιατί...

... γιατί ζώντας ωρίμασα και ένιωσα πως έχω κάτι να πω, πως θέλω, είμαι έτοιμη να το μοιραστώ, περισσότερο για να δείξω στους άλλους ότι δεν είναι μόνοι, ούτε απροσάρμοστοι ούτε υπερβολικοί, και – πολύ σημαντικό – ένιωσα ότι έχω και τον τρόπο, το κατάλληλο όχημα, δηλαδή τη βαθιά και συνειδητή γνώση της γλώσσας μου, για να το κάνω.

Υπάρχει κάποια επιθυμία, στόχος ή όνειρο που θα θέλατε να μοιραστείτε μαζί μας;

Άπειρα, όπως οι κόκκοι της άμμου στους βυθούς των ωκεανών, και θέλω να τα μοιραστώ με τους άλλους για να καταδείξω τις ομοιότητές μας, όχι τις διαφορές μας. Νιώθω ευγνώμων που μπορώ να τα μοιράζομαι μέσα από τις λέξεις και τις φράσεις των βιβλίων μου.



ΜΥΘΙΣΤΟΡΗΜΑ

ΚΑΚΤΟΣ |

Για πρώτη φορά τα ελληνικά αγάλματα έχουν χρώμα!

Μια νέα έκθεση στο Μетроπολιτικό Μουσείο Τέχνης της Νέας Υόρκης κερδίζει τις εντυπώσεις χάρη στα χρωματιστά ελληνικά και ρωμαϊκά αγάλματα.



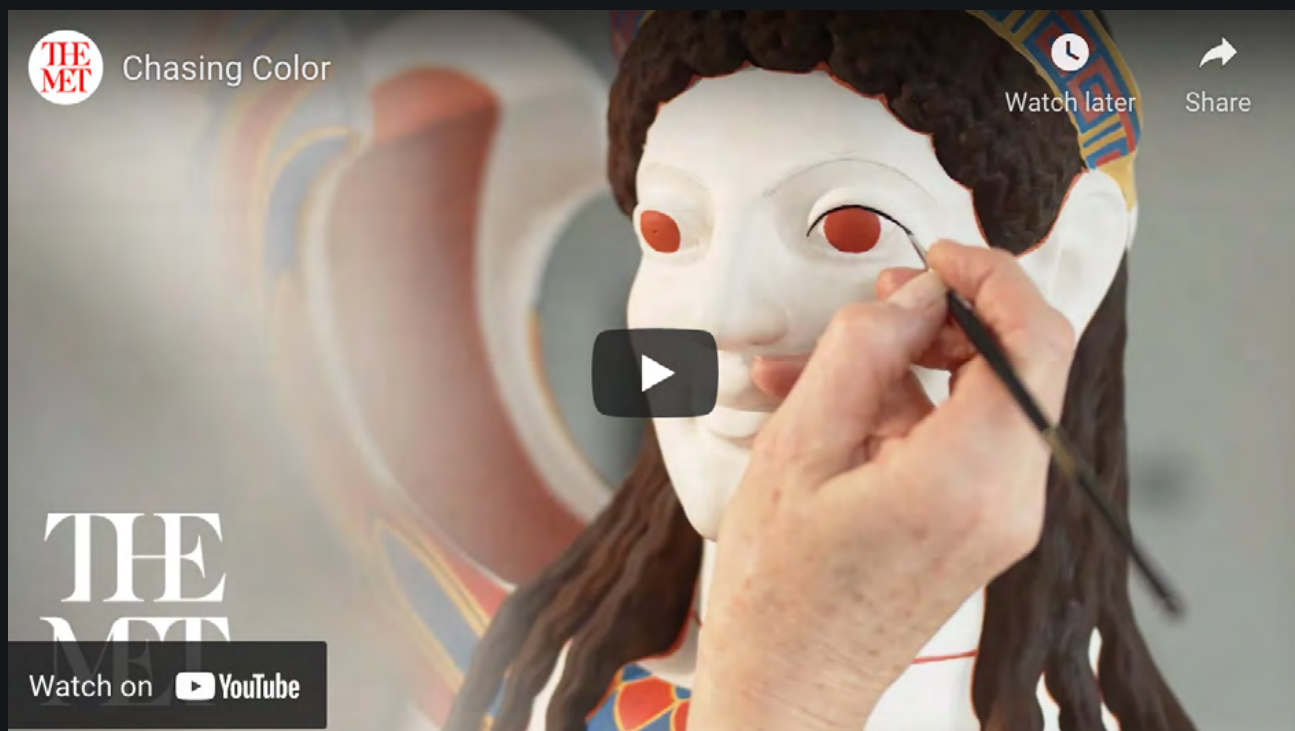
«Για κάποιους θα είναι σοκ» δήλωσε ο Max Hollein, ο διευθυντής του μουσείου. Και πρόσθεσε: «Αλλά πρέπει να καταλάβει κανείς ότι η σημερινή, “ασβεστωμένη” εικόνα μας για την ελληνική και ρωμαϊκή αρχαιότητα είναι λανθασμένη. Είναι ψευδής».

Ο Vinzenz Brinkmann, επικεφαλής του Τμήματος Αρχαιοτήτων της Συλλογής Γλυπτών Liebieghaus στη Φρανκφούρτη, δήλωσε ότι όταν άρχισε να ερευνά την πολυχρωμία πριν από 40 χρόνια, «κανείς δεν ενδιαφερόταν γι' αυτό για χρόνια, κανείς δεν συνέλεγε τα σαφώς ορατά στοιχεία. Εκτός από εμένα. Συγκέντρωνα τα στοιχεία σαν μια συλλογή γραμματοσήμων».

Οι δεκαεπτά ελληνικές και ρωμαϊκές ανακατασκευές είναι τοποθετημένες κοντά στα αρχικά αγάλματα στις αίθουσες και εκτείνονται από την πρώιμη εποχή του χαλκού έως τον δεύτερο αιώνα μ.Χ. Περιλαμβάνουν δύο χάλκινες φιγούρες μετά από έναν αγώνα πυγμαχίας, με τις πληγές βαμμένες κόκκινες και τα μάτια τόσο ρεαλιστικά που θα μπορούσε κανείς να φανταστεί ότι κοιτάζουν πραγματικά ο ένας τον άλλον.

Ήξερες ότι...

Σε μια γκαλερί, υπάρχει μια υδατογραφία με τμήματα της Ακρόπολης όταν ανασκάφηκε το 1888. Εκεί φαίνεται ξεκάθαρα ότι τα αρχιτεκτονικά τμήματα βγήκαν από το έδαφος ζωηρά χρωματισμένα. Επίσης, σε μουσεία σε όλο τον κόσμο, «υπονοούμενα χρώματος» παραμένουν σε αγάλματα από την αρχαιότητα.



Chasing Color

Watch later

Share

THE MET

Watch on YouTube



Η Goodyear συμβάλλει στον αγώνα για την προστασία του περιβάλλοντος

Η Goodyear, στο πλαίσιο της στρατηγικής εταιρικής ευθυνότητας, Goodyear Better Future και παραμένοντας πιστή στις αξίες της για προστασία του περιβάλλοντος, διατήρηση της βιοποικιλότητας και επιστροφή στην κοινωνία, στηρίζει έμπρακτα το έργο των οργανώσεων που βρίσκονται στη πρώτη γραμμή της προστασίας του φυσικού πλούτου της χώρας.

Ειδικότερα, η Goodyear χορήγησε ελαστικά στην περιβαλλοντική οργάνωση του Αρκτούρου,

στον Σύλλογο Πυροπροστασίας Δασών Λουτρακίου και στην Ομάδα Αντιμετώπισης Καταστροφών (Ο.Α.Κ.) Μεσσηνίας για να συνεχίσουν να προσφέρουν απρόσκοπτα τις πολύτιμες υπηρεσίες τους στο κοινωνικό σύνολο.

Η Goodyear, πέρα από το να σχεδιάζει κορυφαία ελαστικά τελευταίας τεχνολογίας, αφουγκράζεται τις ανάγκες της κοινωνίας και στέκεται αρωγός στην προσπάθεια των οργανώσεων που επιχειρούν κάτω από ιδιαίτερα αντίξοες συνθήκες για να διαφυλάξουν το φυσικό περιβάλλον και να προστατεύσουν τις ανθρώπινες ζωές και περιουσίες. Τα τελευταία χρόνια, ειδικά το περσινό καλοκαίρι, η Ελλάδα δοκιμάστηκε από τις φυσικές καταστροφές οι οποίες προκάλεσαν ανυπολόγιστες καταστροφές τόσο στην χλωρίδα και την πανίδα όσο και στις τοπικές κοινωνίες των περιοχών που επλήγησαν περισσότερο.

Οι εθελοντικές ομάδες δασοπυρόσβεσης, σε συνεργασία με την Πολιτική Προστασία, βρίσκονταν από την αρχή στην πρώτη γραμμή κατάσβεσης του πυρός και επιχειρούσαν με αυτοθυσία στο πύρινο μέτωπο. Πλέον, μετά την παραλαβή και τοποθέτηση των νέων ελαστικών, το πλήρωμα των οργανώσεων θα απολαμβάνει υψηλά επίπεδα ασφάλειας και μέγιστη απόδοση χάρη στην καινοτομία και τις τεχνολογίες των ελαστικών της Goodyear.

Γιατί οι νύχτες μας γίνονται όλο και πιο ζεστές;



Με την κλιματική αλλαγή να κάνει τους καύσωνες όλο και πιο συχνούς και έντονους, όχι μόνο οι μέρες αλλά και οι νύχτες μας γίνονται ολοένα και θερμότερες.

Σύμφωνα με μελέτες οι θερμοκρασίες τα βράδια τείνουν τα τελευταία χρόνια να αυξάνονται πιο γρήγορα από ό,τι τις ημέρες. Υπολογίζεται ότι εξαιτίας της υπερθέρμανσης του πλανήτη η νυχτερινή θερμοκρασία στο μεγαλύτερο μέρος της γης έχει αυξηθεί κατά τουλάχιστον 0,25 βαθμούς Κελσίου περισσότερο συγκριτικά με τα αντίστοιχα δεδομένα για την διάρκεια του υπόλοιπου 24ωρου, ανεξαρτήτως του γεγονότος ότι ο υδράργυρος χτυπά «κόκκινο» συνήθως τα μεσημέρια.

Οι επιστήμονες εκτιμούν ότι αυτό συμβαίνει επειδή οι θερμοκρασίες τη νύχτα επηρεάζονταν πιο εύκολα από την αύξηση των επιπέδων των αερίων του θερμοκηπίου. Ακόμη και ένας σύντομος καύσωνας μπορεί να συνοδευτεί με ζεστές νύχτες που επιμένουν σε διάρκεια, ίσως και περισσότερο από τις ημέρες, ανάλογα και με τα επίπεδα υγρασίας.

Στις μεγάλες πόλεις η κατάσταση είναι πολύ πιο δύσκολη. Αυτό συμβαίνει επειδή το σκυρόδεμα και η άσφαλτος απορροφούν τις υψηλές θερμοκρασίες κατά τη διάρκεια της ημέρας και απελευθερώνουν τη θερμότητα πιο αργά κατά τη διάρκεια της νύχτας. Πρόκειται για το φαινόμενο της αστικής θερμικής νησίδας, που γίνεται ακόμη πιο έντονο σε περιοχές όπου δεν υπάρχουν πολλοί «πνεύμονες» πρασίνου, όπως πάρκα και πλατείες. Το φαινόμενο επιτείνεται όταν τα κτίρια είναι το ένα δίπλα στο άλλο, γιατί δεν υπάρχει καλή κυκλοφορία του αέρα.

Τα Italian Afternoon Events του Crodino ταξίδεψαν στην Ελλάδα, διαδίδοντας την κουλτούρα του Aperitivo!



Το Crodino, το αφρώδες, μη-αλκοολούχο Aperitivo έδωσε αυθεντική γεύση Ιταλίας στα καλοκαιρινά μας απογεύματα με τα Italian Afternoon Events, χαρίζοντας Crodino moments σε εκατοντάδες καταναλωτές και διαδίδοντας την κουλτούρα του Aperitivo.

Τα Crodino Italian Afternoon Events ταξίδεψαν σε 34 σημεία σε Αθήνα, Θεσσαλονίκη, Ηράκλειο και Ιωάννινα με εντυπωσιακά σκηνικά και πολλές εκπλήξεις. Η ομάδα ντυμένη στα χρώματα του Crodino έκανε βόλτα με τα ποδήλατα πριν το event προκαλώντας έκπληξη στους περαστικούς, ενώ τις καλύτερες εντυπώσεις άφησε η εμπειρία του food pairing δίνοντας την πραγματική διάσταση του Aperitivo experience. Μάλιστα, όσοι απόλαυσαν το αγαπημένο Aperitivo σε ένα από τα events είχαν και την ευκαιρία να κερδίσουν πλούσια δώρα και giveaways με την υπογραφή του Crodino!

Αντιπροσωπεύοντας μια εκλεπτυσμένη πρόταση κατανάλωσης για κάθε ώρα της ημέρας, το Crodino έχει έρθει για να προσφέρει στιγμές χαλάρωσης και διασκέδασης με ιταλικό αέρα και χαρακτήρα, χωρίς αλκοόλ. Η πολυπλοκότητα της γεύσης που χαρακτηρίζει την επτασφράγιστη συνταγή του, προκύπτει από ένα μείγμα 15 βοτανικών συστατικών υψηλής ποιότητας, που επιλέγονται από όλο τον κόσμο. Από τα αναγνωρίσιμα συστατικά του Crodino είναι το μοσχοκάρυδο, ο κόλιανδρος, το γαρύφαλλο και το κάρδαμο, καθώς τα υπόλοιπα στοιχεία που δημιουργούν τη μοναδική επίγευση εσπεριδοειδών και καρυκευμάτων που το χαρακτηρίζει παραμένουν κρυφά, κρατώντας ζωντανό το μυστήριο γύρω από το αυθεντικό rituale italiano.

Good News

Σε εφαρμογή το δωρεάν πρόγραμμα «Διατροφή και Υγεία» στα Πολυδύναμα Δημοτικά Ιατρεία

Με στόχο την αντιμετώπιση του προβλήματος της παχυσαρκίας -που εδώ και δεκαετίες αποτελεί συχνότατη πάθηση σε όλες τις ηλικίες με σοβαρές επιπτώσεις για την υγεία- αλλά και την ενίσχυση της σωστής διατροφής, ο Δήμος Αθηναίων ενεργοποιεί, μέσα από τα Δημοτικά Ιατρεία του, το δωρεάν πρόγραμμα «Διατροφή και Υγεία».

Το νέο πρόγραμμα, το οποίο εμπλουτίζει τις αναβαθμισμένες υπηρεσίες των Δημοτικών Ιατρείων, υλοποιείται από σήμερα στα τρία Πολυδύναμα Κέντρα που βρίσκονται στο κέντρο της Αθήνας, στην Κυψέλη και στον Νέο Κόσμο, δίνοντας τη δυνατότητα σε ενήλικους δημότες που αντιμετωπίζουν πρόβλημα παχυσαρκίας ή άλλα ζητήματα υγείας να κάνουν ένα σημαντικό βήμα για τη βελτίωση της διατροφής, αλλά και της σωματικής και ψυχικής τους κατάστασης.

Η δράση τελεί υπό την επιστημονική εποπτεία του Ερευνητικού Πανεπιστημιακού Ινστιτούτου Υγείας Μητέρας, Παιδιού, και Ιατρικής Ακριβείας και του επικεφαλής της, ομότιμου Καθηγητή Παιδιατρικής και Ενδοκρινολογίας, κ. Γεωργίου Χρούσου. Το πρόγραμμα περιλαμβάνει εξετάσεις μέτρησης κρίσιμων δεικτών, δημιουργία πλάνου διατροφής με τη βοήθεια εξειδικευμένου διαιτολόγου – διατροφολόγου, βασισμένου στις ανάγκες κάθε πάσχοντα, καθώς και τον καθορισμό των στόχων που θα τεθούν μέσα από τις τακτικές συναντήσεις. Σκοπός, είναι η εξατομικευμένη συμβουλευτική για την επίτευξη και διατήρηση φυσιολογικού βάρους σώματος, αλλά και η υιοθέτηση υγιεινών διατροφικών συμπεριφορών και φυσικής δραστηριότητας μέσα από τακτικές συναντήσεις με τους διατροφολόγους των Δημοτικών Ιατρείων.

www.cityofathens.gr



Διατροφή & Υγεία

Νέο ολοκληρωμένο πρόγραμμα προαγωγής της υγείας για όλους τους πολίτες με έμφαση σε όσους αντιμετωπίζουν υποκείμενη πάθηση ή νόσημα

Περιλαμβάνει:

- Λήψη Ιατρικού και Διατροφικού Ιστορικού
- Διενέργεια αιματολογικών εξετάσεων
- Μέτρηση σακχάρου
- Σωματομετρικές μετρήσεις - Ατομική Κάρτα ΔΜΣ
- Παρακολούθηση από Διαιτολόγο - Διατροφολόγο του Δημοτικού Ιατρείου
- Διαμόρφωση εξατομικευμένου διαιτολόγιου
- 15θήμερη ατομική παρακολούθηση



Δωρεάν

Υπολόγισε σε 5' το Δείκτη Μάζας Σώματός σου και κλείσε το ραντεβού σου!

ΣΤΑ ΠΟΛΥΔΥΝΑΜΑ ΚΕΝΤΡΑ - ΔΗΜΟΤΙΚΑ ΙΑΤΡΕΙΑ ΤΟΥ ΔΗΜΟΥ ΑΘΗΝΑΙΩΝ

1ο ΠΟΛΥΔΥΝΑΜΟ ΚΕΝΤΡΟ - ΑΘΗΝΑ

■ Σόλωνος 78 ■ 210 36 26 587 (8.00 - 20.00)

2ο ΠΟΛΥΔΥΝΑΜΟ ΚΕΝΤΡΟ - ΝΕΟΣ ΚΟΣΜΟΣ

■ Φανοσθένους & Φρειδερίκου Σμιθ ■ 210 92 39 865 (8.00 - 20.00)

6ο ΠΟΛΥΔΥΝΑΜΟ ΚΕΝΤΡΟ - ΚΥΨΕΛΗ

■ Χανίων 4B ■ 210 88 36 200 (8.00 - 20.00)



Ciroc your Mykonos Ciroc stands for celebration

Ελληνικό καλοκαίρι σημαίνει γιορτή και η ultra-premium βότκα CÎROC αντικατοπτρίζει ακριβώς αυτό: την απόλαυση της ζωής μέσα από κάθε καλοκαιρινή εορταστική στιγμή!

Η CÎROC είναι μια εκλεπτυσμένη βότκα, από τη Νότια Γαλλία, που παράγεται με τεχνογνωσία και δεξιοτεχνία, για περισσότερο από έναν αιώνα. Τα εκλεκτά γαλλικά σταφύλια και οι πέντε αποστάξεις δίνουν στη CÎROC την ξεχωριστή φρέσκια, απαλή και φρουτώδη γεύση της, κάνοντάς τη το τέλειο συνοδευτικό για κάθε γιορτή!

Όπως και η Γαλλική Ριβιέρα, η CÎROC χαρακτηρίζεται από ζωντάνια, τόλμη και παιχνιδιάρικη πολυτέλεια - είναι μια σύγχρονη γαλλική βότκα, γεμάτη στυλ. Και επειδή CÎROC σημαίνει celebration και celebration σημαίνει Μύκονος, ο Έντουαρντ Στεργίου, η Κέισι Μίτζιου, η Χαρά Παππά, η Ανδρομάχη Δημητροπούλου, ο Dj Kas, η Κωνσταντίνα Κωνσταντινίδη και ο Bill Roxenos έζησαν το απόλυτο celebrational καλοκαιρινό τριήμερο στο νησί των ανέμων παρέα με την ultra-premium βότκα CÎROC και μας έδειξαν τι σημαίνει «CÎROC YOUR SUMMER - CÎROC YOUR MYKONOS»:

- Instant Celebration: Γιορτή... οποιαδήποτε στιγμή, σε οποιοδήποτε μέρος
- Playful moments: Παιχνιδιάρικη διάθεση με την καλύτερη παρέα
- Premium Taste: Δροσιστικά cocktails πάντα με την premium γεύση της Ciroc
- Unique Experiences: Καλοκαιρινές εμπειρίες με φίλους που δημιουργούν τις πιο μοναδικές αναμνήσεις
- High-energy Nights: Νύχτες με μουσική και χορό
- Sunkissed Glamour: Μαγικές και ανέμελες στιγμές κάτω από τον ήλιο
- Freedom of expression: Απόλαυση με προσωπικό στυλ.

Απολαύστε υπεύθυνα.



Little Island: Ένα πάρκο που... επιπλέει!

SAY *yes* & get impressed

Το Little Island κεντρίζει το ενδιαφέρον αμέσως χάρη στον υπέροχο τρόπο που αναδύεται από τον ποταμό Χάντσον αλλά και τον ιδιόμορφο σχεδιασμό και τις ανέσεις που προσφέρει. Είναι πλούσιο σε γλωρίδα, ενώ διαθέτει ένα αμφιθέατρο 687 θέσεων με θέα στο ηλιοβασίλεμα.

Το Little Island στηρίζεται σε 132 κολόνες σε σχήμα τουλίπας που βγαίνουν από το ποτάμι και σχεδιάστηκε από τον Βρετανό Thomas Heatherwick, ιδρυτή του Heatherwick Studio.



Το πάρκο χτίστηκε πάνω στους πυλώνες της πρώην προβλήτας 54 στο West Side του Μανχάταν. Πρόκειται για την προβλήτα όπου το R.M.S. Carpathia αποβίβασε τους επιζώντες του Τιτανικού το 1912, η οποία έκλεισε μετά από δεκαετίες για να μεταμορφωθεί σε χώρο για υπαίθριες συναυλίες.



Υπηρεσίες αεροπορικών και τουριστικών κρατήσεων: Τα περιστατικά ψηφιακής απάτης εντείνονται λόγω... θέρους



Καθώς βρισκόμαστε εν μέσω περιόδου διακοπών, οι ταξιδιώτες σε όλον τον κόσμο αναζητούν όμορφους προορισμούς, φθηνή διαμονή και πτήσεις σε λογικές τιμές. Και οι απατεώνες του κυβερνοχώρου είναι εδώ για να τους προσφέρουν αυτό που αναζητούν -φαινομενικά τουλάχιστον.

Οι ερευνητές της Kaspersky έχουν εντοπίσει έντονες δραστηριότητες απάτης, με πολυάριθμες σελίδες phishing να κάνουν την εμφάνισή τους ως αεροπορικές εταιρείες και υπηρεσίες κρατήσεων. Για να βοηθήσουν τους ταξιδιώτες να αποφύγουν τις απάτες, οι ερευνητές της εταιρείας μοιράζονται μερικές από τις πιο διαδεδομένες μορφές απάτης που χρησιμοποιούνται για να προσελκύσουν τα θύματα, καθώς και χρήσιμες συμβουλές για το πώς να προγραμματίσετε ασφαλείς διακοπές χωρίς να πέσετε θύμα απάτης.

Ψεύτικες υπηρεσίες εισιτηρίων

Οι ειδικοί της Kaspersky έχουν εντοπίσει πολλούς ψεύτικους ιστότοπους που ισχυρίζονται ότι προσφέρουν στους χρήστες την ευκαιρία να αγοράσουν αεροπορικά εισιτήρια με φθηνότερο κόστος.

Αυτοί οι ιστότοποι είναι συνήθως καλοφτιαγμένες σελίδες phishing που μιμούνται διάσημες αεροπορικές υπηρεσίες και υπηρεσίες αγοράς εισιτηρίων. Ορισμένοι από αυτούς τους ιστότοπους εμφανίζουν ακόμη και λεπτομέρειες πραγματικών πτήσεων, με έμπειρους phishers να στέλνουν αιτήματα αναζήτησης σε ιστοσελίδες συγκέντρωσης δεδομένων και να εμφανίζουν τις πληροφορίες που λαμβάνουν από αυτές. Ωστόσο στο τέλος, αντί να παραδίδουν τα αεροπορικά εισιτήρια, κρατούν τα

Search Your Flight

Flying from	Flying to
Departure Day	Return Day
Departure Date	Return Date
Origin Airport	Destination
Middle/Landline #	Email ID
Your mobile number	E-mail your email
Adult	Child
1 Adult (18+)	0 Children (2-11)

Search Flight

The best Airline in Africa
Fly with us and experience a unique African hospitality



TOP DESTINATIONS



Flight to Addis Ababa
Book Now £525



Flight to Harare
Book Now £539



Flight to Accra
Book Now £529



Flight to Nairobi
Book Now £535



Flight to Lusaka
Book Now £530



Flight to Entebbe
Book Now £539



Flight to Cape Town
Book Now £526

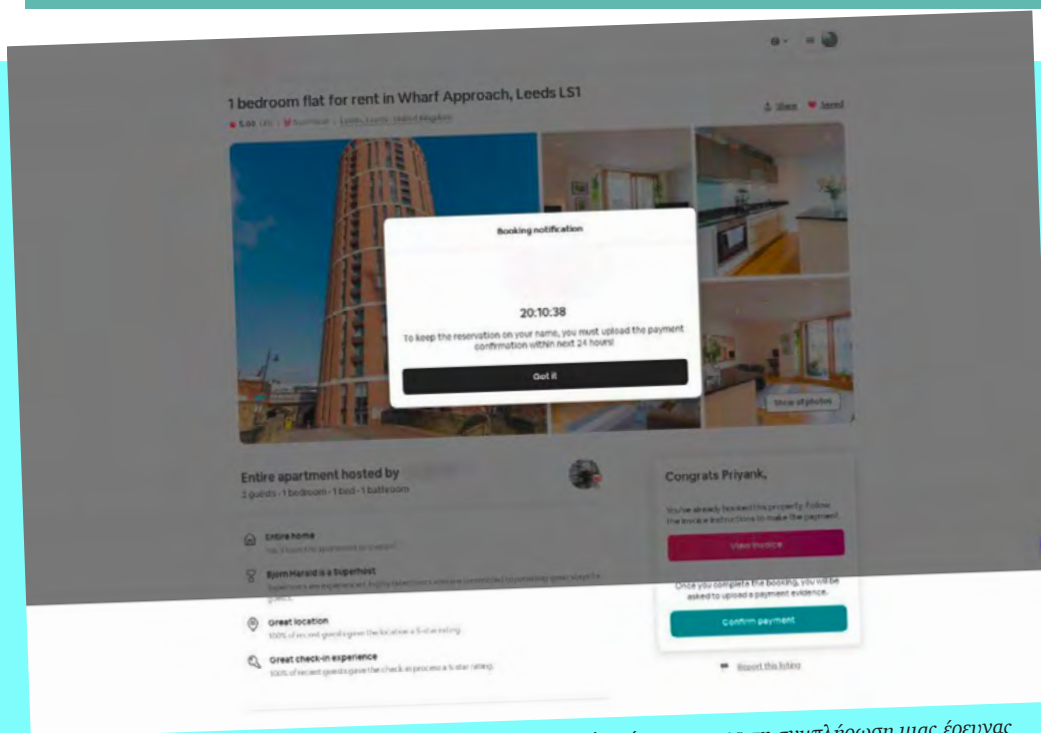


Flight to Khartoum
Book Now £549



Flight to Lagos
Book Now £545

Ένα παράδειγμα σελίδας phishing που μιμείται έναν ιστότοπο υπηρεσιών αεροπορικής εταιρείας



Ένα παράδειγμα ψεύτικης αεροπορικής υπηρεσίας που προσφέρει έκπτωση για τη συμπλήρωση μιας έρευνας

πολυτελούς διαμερίσματος δύο υπνοδωματίων κοντά στο κέντρο μιας ευρωπαϊκής πρωτεύουσας με μόλις 500€ τον μήνα. Μια άλλη φαινομενικά ελκυστική προσφορά είναι η ενοικίαση ενός ολόκληρου σπιτιού τεσσάρων υπνοδωματίων με πισίνα και τζάκι μόνο με 1.000€ για ολόκληρο τον μήνα. Οι κριτικές περιγράφουν εκπληκτικές διακοπές και φιλόξενους οικοδεσπότες. Αυτό ενθαρρύνει τους χρήστες να πληρώσουν για τη διαμονή ενός μήνα, αλλά στην πραγματικότητα καταλήγουν να στέλνουν τα χρήματά τους σε απατεώνες.

χρήματά σας και χρησιμοποιούν τα προσωπικά σας στοιχεία για κακόβουλους σκοπούς (π.χ. πώληση τραπεζικών στοιχείων και αναγνώριση στοιχείων στο dark web).

Ψεύτικες κληρώσεις για εισιτήρια με έκπτωση

Υπάρχουν επίσης πολλές ψεύτικες σελίδες που προσπαθούν να δελεάσουν τους ταξιδιώτες με κληρώσεις αεροπορικών εισιτηρίων, λαχεία και δωροκάρτες. Στους χρήστες προσφέρεται η ευκαιρία να συμμετάσχουν σε μια μικρή έρευνα και να εισαγάγουν τα προσωπικά τους στοιχεία με αντάλλαγμα μια γενναιόδωρη έκπτωση σε ένα αεροπορικό εισιτήριο. Όπως συμβαίνει με πολλές άλλες προσφορές που φαίνονται πολύ καλές για να είναι αληθινές, τέτοιοι ιστότοποι καταλήγουν να είναι ιστότοποι phishing, συλλέγοντας προσωπικά στοιχεία και στοιχεία της τραπεζικής κάρτας θυμάτων.

Επιπλέον, η έρευνα συνήθως στο τέλος ζητάει από τους χρήστες να μοιραστούν τον ιστότοπο με φίλους τους προκειμένου να λάβουν το βραβείο. Σε τέτοιες περιπτώσεις, οι εγκληματίες του κυβερνοχώρου χρησιμοποιούν τα ίδια τα θύματα ως εργαλείο για την περαιτέρω διάδοση της απάτης.

Ένας σύνδεσμος που αποστέλλεται από άτομα που γνωρίζετε φαίνεται πιο αξιόπιστος από έναν σύνδεσμο που αποστέλλεται από έναν άγνωστο. Εάν ο χρήστης ακολουθήσει τον σύνδεσμο και προσπαθήσει να πάρει το βραβείο του, συχνά διαπιστώνει ότι πρέπει πρώτα να πληρώσει μια προμήθεια ή ένα τέλος. Αφού πληρωθούν αυτά τα χρήματα, οι εγκληματίες του κυβερνοχώρου εξαφανίζονται – χωρίς να ανταμείβουν τον χρήστη.

Ψεύτικες ενοικιάσεις

Μια άλλη δημοφιλής τακτική που χρησιμοποιείται για την εξαπάτηση ταξιδιωτών είναι οι ψεύτικες υπηρεσίες ενοικίασης. Παράδειγμα αποτελεί η προσφορά ενός

Μόνο για την Ελλάδα, οι ερευνητές της Kaspersky εντόπισαν κατά το πρώτο εξάμηνο του έτους 234 απάτες συνολικά που σχετίζονταν με υπηρεσίες κρατήσεων και ενοικίασης, με τις απάτες να αυξάνονται όσο πλησίαζαν οι καλοκαιρινές διακοπές.

Για να παραμείνετε προστατευμένοι ενώ προγραμματίζετε τις διακοπές σας, οι ειδικοί της Kaspersky συνιστούν:

- Εξετάστε προσεκτικά τη γραμμή διεύθυνσεων πριν εισαγάγετε τυχόν ευαίσθητες πληροφορίες, όπως τα στοιχεία σύνδεσης και τον κωδικό πρόσβασης σας. Εάν κάτι δεν πάει καλά με τη διεύθυνση URL (δηλαδή την ορθογραφία της διεύθυνσης καθώς ενδέχεται να μην μοιάζει με την πρωτότυπη ή να χρησιμοποιούνται κάποια ειδικά σύμβολα αντί για γράμματα) μην εισαγάγετε τίποτα στον ιστότοπο. Εάν έχετε αμφιβολίες, ελέγξτε το πιστοποιητικό του ιστότοπου κάνοντας κλικ στο εικονίδιο κλειδαριάς στα αριστερά της διεύθυνσης URL.
- Πραγματοποιήστε κρατήσεις διαμονής ή εισιτηρίων μόνο μέσω αξιόπιστων ιστοσελίδων έμπιστων παρόχων. Στην ιδανική περίπτωση, πληκτρολογήστε τη διεύθυνση του ιστότοπού τους με μη αυτόματο τρόπο στη γραμμή διεύθυνσεων.
- Μην κάνετε κλικ σε συνδέσμους που προέρχονται από άγνωστες πηγές.
- Επισκεφτείτε τον επίσημο ιστότοπο της επιχείρησης, εάν δείτε ένα δώρο που προσφέρεται μέσω e-mail ή στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης από μια ταξιδιωτική εταιρεία ή μια αεροπορική εταιρεία για να επιβεβαιώσετε ότι υπάρχει προσφορά. Θα πρέπει επίσης να ελέγξετε προσεκτικά τους συνδέσμους στους οποίους σας οδηγεί η διαφήμιση δώρου.
- Εγκαταστήστε μια αξιόλογη λύση ασφαλείας που μπορεί να σας προστατεύσει από ανεπιθύμητα email και επιθέσεις phishing. Από την πλευρά μας προτείνουμε το [Kaspersky Security Cloud](#).

ΛΕΝΑ ΚΑΛΑΪΤΖΗ-ΟΦΛΙΔΗ
ΣΙΜΟΣ ΟΦΛΙΔΗΣ

Θεσσαλονίκης
χαλκεία και χαλκεύματα
μυθ-Ιστορίες



ΙΑΝΟΣ ΕΚΔΟΣΕΙΣ

Θεσσαλονίκης
χαλκεία και
χαλκεύματα

Κυκλοφορεί από τις εκδόσεις ΙΑΝΟΣ το νέο βιβλίο των Λένας Καλαϊτζή-Οφλίδη και Σίμου Οφλίδη, με τίτλο «Θεσσαλονίκης χαλκεία και χαλκεύματα».

Είκοσι έξι μυθ-Ιστορίες από την εποχή του προσάτη των χαλκιάδων Ηφαίστου έως και τις μέρες μας, «ένας αναστοχαστικός περίπατος των flâneurs συγγραφέων στο κέντρο της Θεσσαλονίκης, που ορίζεται από την πάνω πλατεία Αριστοτέλους και περιλαμβάνει την αποκάλυψη της Ρωμαϊκής Αγοράς, την αρχαία και εν πολλοίς ανεξερεύνητη Μεγαλοφόρο και, με κεντρικό σημείο αναφοράς την Παναγία των Χαλκείων, τις παλαιότερες και σύγχρονες αστικές κυψέλες που βρίσκονται γύρω της και περικλείονται από τις οδούς Εγνατία, Ίωνος Δραγούμη, Κασσάνδρου και Ιασωνίδου. Εκεί όπου χτυπάει από πάντα η καρδιά της πόλης και συναντιέται το μακρινό χτες με το σήμερα.

Ιστορίες παρωχημένες και σύγχρονες, αληθινές ή επινοημένες, συναντιούνται απλά, αλλού συγκρούονται, εκπλήσσουν η μία την άλλη, διασταυρώνουν ξίφη, ξύνουν παλιές πληγές, προσεύχονται μαζί για το κοινό μέλλον». Το έργο στο εξώφυλλο είναι του Νίκου Μαστερόπουλου (1948-2003): «Decorative composition», 1994, σμάλτο πάνω σε χαλκό, 86 x 120,7 εκ.

Στον 5ο όροφο
της Νομικής

ΧΡΗΣΤΟΣ
ΜΑΡΚΟΓΙΑΝΝΑΚΗΣ



όροφο της Νομικής

ΑΣΤΥΝΟΜΙΚΟ ΜΥΘΙΣΤΟΡΗΜΑ

MINΩΑΣ
ΕΚΔΟΣΕΙΣ

Πέμπτος όροφος της Νομικής Αθηνών, Τομέας Εγκληματολογίας. Ο υποψήφιος διδάκτορας Άγγελος Κονδύλης ανακαλύπτει το πτώμα της Οχιάς, κατά κόσμον καθηγήτριας Λαμπρινής Σιώμου, πριν δολοφονηθεί κι αυτός με τη σειρά του.

Ο αστυνόμος του Τμήματος Ανθρωποκτονιών Αττικής Χριστόφορος Μάρκου, απόφοιτος του τομέα και παλιός γνώριμος των θυμάτων, αναλαμβάνει την έρευνα της διπλής ανθρωποκτονίας.

Κινούμενος στο σκοτάδι του πέμπτου ορόφου, σ' έναν λαβύρινθο μυστικών, διαπλοκής, προσωπικών εμπειριών κι ακαδημαϊκών φιλοδοξιών, καλείται να ανακαλύψει με τη βοήθεια ενός «πασπαρτού» ποιος μετέτρεψε το κτίριο του πανεπιστημίου σε σκηνικό δολοφονιών, και ν' απαντήσει: Υπάρχει, τελικά, το τέλει έγκλημα; Από τις εκδόσεις MINΩΑΣ.

quote of the day

KINDNESS IS ALWAYS FASHIONABLE,
AND ALWAYS WELCOME.

Amelia Barr

Σήμερα
γιορτάζουν!
Παντελεήμων,
Παντελίτσα,
Παντελίνα,
Παντελεύσα

In a world
where you can
be anything.
Be kind.

tip of the day

Real love means loving kindness
and compassion, the kind of love
that does not have any conditions.

Nhat Hanh

27 Ιουλίου

- › National Crème Brûlée Day
- › National Korean War Veterans Armistice Day
- › National Love Is Kind Day
- › National New Jersey Day
- › National Scotch Day