



- ✓ ΧΩΡΙΣ ΠΡΟΣΘΗΚΗ ΖΑΧΑΡΗΣ
- ✓ ΧΩΡΙΣ ΣΥΝΤΗΡΗΤΙΚΑ
- ✓ 100% ΦΥΣΙΚΑ ΓΛΥΚΑΝΤΙΚΑ

ΧΩΡΙΣ ΑΝΘΡΑΚΙΚΟ

Νέα Louξ free, ήρθε η ώρα να τη δοκιμάσεις!

Η Louξ φέρνει κάτι μοναδικό, τη νέα μπλε πορτοκαλάδα **χωρίς ανθρακικό Louξ free**, χωρίς συντηρητικά, χωρίς ζάχαρη, με 100% φυσικά γλυκαντικά και 60% λιγότερες θερμίδες!

Ανακάλυψε την πλούσια γεύση της, που θα σε γεμίσει απόλαυση και τα φυσικά χαρακτηριστικά της, σε **νέα καινοτόμα φιάλη!**



ΜΕΙΩΜΕΝΕΣ ΘΕΡΜΙΔΕΣ



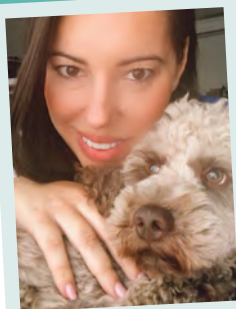
TOMORROW

SAY *yes* to the **press**

ΠΟΥ ΒΡΙΣΚΟΝΤΑΙ ΤΑ ΩΡΑΙΟΤΕΡΑ ΚΤΙΡΙΑ ΤΟΥ ΚΟΣΜΟΥ;



Good morning SayYessers!

Φτιάξε καφέ
να στα πω...

Καλημέρα αγαπημένοι μου **SayYessers!!!**

Μήπως νιώθεις πως η ζωή σου είναι βαρετή; Αισθάνεσαι πως κάθε μέρα είναι η ίδια με την προηγούμενη; Ίσως. Ξέρεις γιατί; Δεν παίρνουμε αρκετά ρίσκα.

Το να ρισκάρουμε και να τολμήσουμε στο άγνωστο είναι τρομακτικό, γι' αυτό προτιμούμε να μένουμε στις ζώνες άνεσής μας (comfort zones).

Πάρε λίγο ρίσκο κάθε μέρα

Έχουμε την τάση να φανταζόμαστε το χειρότερο σενάριο.

Η ζωή θέλει ρίσκο. Και πρέπει να παίρνουμε ρίσκα όταν δεν μας αρέσει η τρέχουσα κατάσταση μας αλλιώς θα μείνουμε με την απορία αν η ζωή στην άλλη πλευρά του "κινδύνου" είναι καλύτερη από τη ζωή μας τώρα.

Αν θέλουμε να ζήσουμε μια ουσιαστική και ευτυχισμένη ζωή θα πρέπει να νιώθουμε πραγματικά άνετα όταν νιώθουμε άβολα. Καταλαβαίνεις τι εννοώ; Αν ναι, δοκίμασε τα παρακάτω:

Αγκάλιασε την αβεβαιότητα**Πάρε ένα μικρό ρίσκο κάθε μέρα****Επέκτεινε τη "ζώνη" άνεσής σου**

Προφανώς και όταν μιλάω για ρίσκο, δεν εννοώ να κάνεις bungee jumping ή να βάλεις όλες τις οικονομίες σου στο Dogecoin. Απλά ξεκίνα από τα μικρά και σταδιακά ανέπτυξε τις ικανότητές σου για ανάληψη κινδύνου.

Ανοχή κινδύνου

Αυτό το σημαντικό χαρακτηριστικό καθορίζει την πορεία εκπαίδευσης και καριέρας που ακολουθείς. Καθορίζει την ποιότητα των διαπροσωπικών μας σχέσεων. Επηρεάζει ακόμη και τις καθημερινές μας αποφάσεις, μεγάλες και μικρές.

Η ανοχή κινδύνου του καθενός είναι διαφορετική.

Εξαρτάται από πολλούς παράγοντες, όπως η προσωπικότητά μας, η ηλικία μας, η ανατροφή και οι εμπειρίες μας.

Φυσικά, δεν γεννιέσαι με υψηλή ανοχή κινδύνου. Αυτή η ποιότητα μπορεί να αναπτυχθεί με χρόνο και αποφασιστικότητα.

Όλοι μας χτίζουμε σταδιακά την ανοχή μας στον κίνδυνο.

Για να αποφύγουμε μια μέτρια ζωή, πρέπει να πιέζουμε τον εαυτό μας κάθε μέρα. Διαφορετικά, η ζωή μας αν δεν μας αρέσει, θα παραμείνει ίδια, βαρετή όπως πάντα.

Πώς να ξεπεράσουμε τον φόβο της αμφιβολίας;

Αναρωτήσου:

«Ποιο είναι το χειρότερο που μπορεί να συμβεί;»

«Τι θα μπορούσε ενδεχομένως να πάει στραβά;»

Στη συνέχεια σκέψου το λίγο, επεξεργάσου τις απαντήσεις και σε διαβεβαιώ πως η απάντηση θα σε εκπλήξει.

Για παράδειγμα, ξεκινάει κάποιος να γράφει άρθρα στο **Say Yes** και ξοδεύει ώρες δημιουργώντας ιδέες και γράφοντας εμπνευσμένες αναρτήσεις. Το χειρότερο πράγμα που θα μπορούσε να συμβεί είναι να μην τα διαβάσει κανείς. Πιστεύεις λοιπόν πως έχεις σπαταλήσει όλο αυτό τον χρόνο και την ενέργεια για το τίποτα. Λάθος, αφού και αυτό να έχει συμβεί εσύ απόκτησες πολύτιμη εμπειρία εξασκώντας το.

Tip of the Day: Αν δεν θέλεις να ζήσεις μια μέτρια ζωή, ξεκίνα να ρισκάρεις. Μπορείς να αυξήσεις την ανοχή σου στον κίνδυνο παίρνοντας μικρούς υπολογισμένους κινδύνους κάθε μέρα. Με τον καιρό θα γίνεις ατρόμητος. Θα μπορέσεις να κυνηγήσεις τα πιο τρελά σου όνειρα. Εξάλλου, μία ζωή την έχουμε, γιατί να μην ρισκάρουμε;

Κλαίρη Στυλιάρá
Chief of SayYessers
claire@sayyescomm.gr

Πού βρίσκονται τα ωραιότερα κτίρια του κόσμου;

Έχετε ακούσει για τον κανόνα της «χρυσής αναλογίας»; Η αναλογία 1 προς 1.618 των αρχαίων Ελλήνων έχει ως στόχο την ανάδειξη της ιδεώδους ομορφιάς.



Βενετία

Έχοντας ως γνώμονα αυτόν τον ελληνικό χρυσό κανόνα αρχιτέκτονες ανά τους αιώνες προσπαθούν να προσεγγίσουν το ιδανικό! Η συγκεκριμένη αναλογία βέβαια αντικατοπτρίζει την αισθητική αρτιότητα όχι μόνο στην αρχιτεκτονική, αλλά και στη φύση, τη μουσική, τη ζωγραφική...

Οι ερευνητές της μελέτης [Eye-Catching Architecture](#) άντλησαν υλικό από το Google Street View για εικόνες εκατοντάδων κατοικημένων δρόμων και περίπου 2.400 εμβληματικών



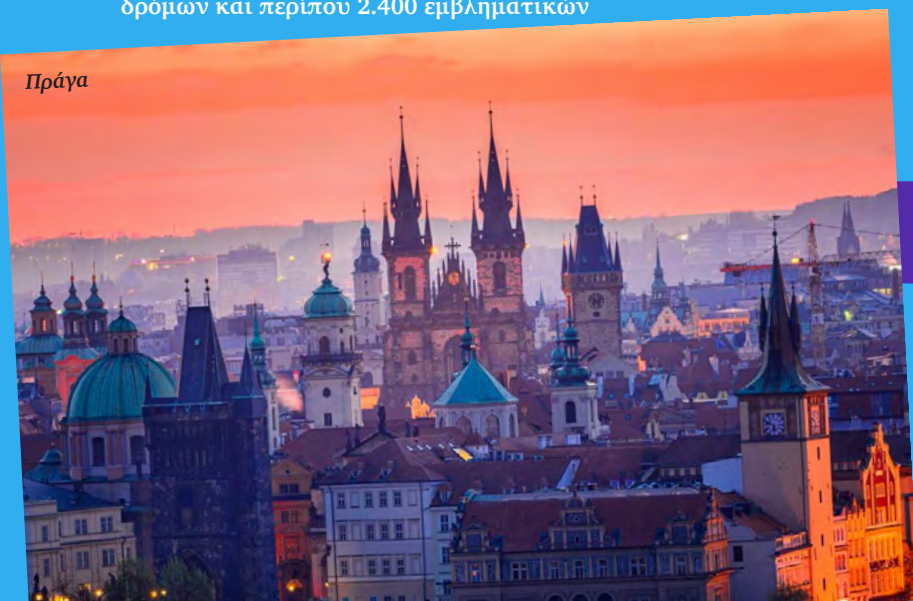
Ρώμη

κτιρίων σε πόλεις από όλο τον κόσμο. Στη συνέχεια υπολόγισαν τις αναλογίες των κτιρίων για να καταλήξουν στο πόσο πλησιάζουν τη «Χρυσή Τομή».

Ποια πόλη βρίσκεται στην πρώτη θέση & ποια η θέση της Αθήνας

Με ποσοστό 83,3% η Βενετία κατέκτησε την πρωτιά ως η πόλη του κόσμου με τα ομορφότερα κτίρια! Ακολουθεί η Ρώμη (82%), ενώ στην τρίτη θέση βρίσκεται η Βαρκελώνη με ποσοστό 81.9%. Την πρώτη πεντάδα συμπληρώνουν η Πράγα (78,7%)

Πράγα



και η Νέα Υόρκη (77,7%). Μια ανάσα μακριά από τη Νέα Υόρκη συναντάμε την Αθήνα, με ποσοστό 77,5 %. Η πρωτεύουσα της Ελλάδας θεωρήθηκε από τους ερευνητές ως πόλη με κτίρια εξαιρετικής αρχιτεκτονικής, αφού κατέλαβε την έκτη θέση της κατάταξης.

Η "χρυσή" δεκαπεντάδα

Μετά τη Βενετία, τη Ρώμη, τη Βαρκελώνη, την Πράγα, τη Νέα Υόρκη και την Αθήνα στην κατάταξη βρίσκονται:

Βουδαπέστη
Βιέννη
Μπορντό
Μιλάνο
Στοκχόλμη
Παρίσι
Φλωρεντία
Τελ Αβίβ
Κοπεγχάγη

Αθήνα



Νέα Υόρκη



Βαρκελώνη

Μαρία Θεμελή: Η καταξίωση και τα όνειρα... που δεν σταματούν ποτέ

Η Μαρία Θεμελή παραχώρησε συνέντευξη στο Say Yes to the Press και μίλησε για τη σύγχρονη επιχειρηματικότητα, την πορεία προς την επιτυχία και φυσικά για όνειρα...



Έχοντας διανύσει μία σημαντική διαδρομή στον χώρο της Επικοινωνίας, του Marketing και της Διαφήμισης, είστε από τους πλέον κατάλληλους για να μας πείτε πώς βλέπετε τώρα την κατάσταση στην Ελλάδα αναφορικά με το branding, τις δημόσιες σχέσεις και την επιχειρηματικότητα συγκριτικά με το παρελθόν. Ποιες είναι οι επιπτώσεις από την οικονομική και υγειονομική κρίση και πώς προβλέπετε το άμεσο μέλλον... είστε αισιόδοξη;

Μετά από μια μεγάλη πορεία στο χώρο της επικοινωνίας σε πολύ νευραλγικούς κλάδους της αγοράς, έχω τη χαρά να έχω σήμερα τη δική μου εταιρεία ως Σύμβουλος Στρατηγικής Επικοινωνίας.

Θεωρώ ότι η πορεία μου μέσα από δυνατά εταιρικά περιβάλλοντα με δίδαξε πολλά και μου επιτρέπει να καταλήγω σε κάτι που άκουσα και με βρίσκει απόλυτα σύμφωνη: «Το χάος ήταν και θα είναι πάντα φίλος του επιχειρηματία!». Ειδικά στην Ελλάδα με τις συνεχείς οικονομικές κρίσεις και πολύ περισσότερο σήμερα με την υγειονομική κρίση αλλά και την ενεργειακή κρίση προ των πυλών, οι συνθήκες εργασίας για εργοδότες και εργαζόμενους δεν είναι εύκολες.

Είμαι όμως αισιόδοξη γιατί οι Έλληνες φαίνεται ότι διαθέτουμε προσαρμοστικότητα και ευελιξία, στοιχεία σημαντικά για τη διαχείριση κρίσεων.

Φυσικά έχουμε περάσει ειδικά στον τομέα της επικοινωνίας και του marketing, εποχές μεγάλης ευμάρειας με ατελείωτα budget διαφήμισης, ακριβές παραγωγές, πολυτελή έντυπα και μεγάλους μισθούς των golden boys & girls. Σήμερα δεν είναι έτσι οι συνθήκες αλλά η αγορά... δεν χάθηκε! Βρήκαμε όλοι τον τρόπο να επικοινωνούμε τα brand μας, μπήκαμε στην εποχή του digital marketing και της AI πραγματικότητας.

Χρειάζεται όμως πολύ συγκεκριμένη στρατηγική στη επικοινωνία, δημιουργία «έξυπνων» τακτικών ώστε να γίνεται πιο λογική διαχείριση των οικονομικών πόρων και περισσότερο από ποτέ προσοχή στην εφαρμογή τους και έλεγχος της αποδοτικότητάς τους.

Σύμφωνα με έρευνα που διεξήγαγε η Deloitte αρχές του

2022, συγκέντρωσε δεδομένα που αποκάλυψαν τους τρόπους με τους οποίους οι brand leaders επανεξετάζουν ολιστικά την προσέγγισή τους όσον αφορά το engagement και την εμπειρία των πελατών, προκειμένου να παραμείνουν ανταγωνιστικοί κι επίκαιροι. Βάσει της έρευνας, κάποια από τα βασικά «Global Marketing Trends 2022» σε τίτλους είναι: Σκοπός της επιχείρησης, κοινές αρχές - αξίες των επιχειρήσεων με τους καταναλωτές, δημιουργία εμπειρίας δεδομένων από ανθρώπινες πρωτογενείς πηγές. Παράλληλα σε πιο digital ορολογία, κάποιες τάσεις επικοινωνίας που αναπτύχθηκαν ακόμα περισσότερο μέσα στην πανδημία και φαίνεται ότι θα παραμείνουν, είναι: Local SEO, Video Marketing και TikTok, Video conference – live events – webinars, Social Commerce, Τεχνητή Νοημοσύνη (AI), Visual & Voice Search, Diversity, Sustainability.

Η επικοινωνία εξελίσσεται, αλλάζει και το μήνυμα είναι ξεκάθαρο, ότι αν και έχει επικρατήσει η πιο digital μορφή της, παραμένει ανθρωποκεντρική. Αυτό είναι ένα ακόμα θετικό ευόιωνο μήνυμα και με κάνει να αισθάνομαι αισιόδοξη παρά τις δυσκολίες. Η διαχείριση κρίσης απαιτεί αποφασιστικότητα, ψυχραιμία και όραμα. Η αισιοδοξία είναι η μοναδική επιλογή!

Είστε μία όμορφη, έξυπνη, δυναμική και επιτυχημένη γυναίκα. Υπήρξαν/υπάρχουν εμπόδια λόγω αυτών και αν ναι πώς τα αντιμετωπίζετε;

Με τιμάτε και σας ευχαριστώ για τα πολύ καλά σας λόγια, δεν ξέρω αν είμαι όλα αυτά αλλά σίγουρα τα προσπαθώ! Εμπόδια υπήρχαν και θα υπάρχουν πάντα για όλους τους ανθρώπους, το πώς τα διαχειρίζεται κανείς θεωρώ ότι κάνει τη διαφορά! Η στάση μας απέναντι στα προβλήματα, τις πεποιθήσεις είναι αυτή που μας ξεχωρίζει.

Και η δική μου επιλογή είναι να «παίζω» με τα εμπόδια. Τα αναγνωρίζω, τα αποδέχομαι, πολλές φορές τα αφήνω να με προβληματίσουν και μετά τα προσπερνάω και προχωράω!

Σε ένα δρόμο εμποδίων θα πέσεις πολλές φορές, είτε είσαι

γυναίκα ή άντρας, όμορφη ή μη, δυναμική ή πιο στατική.

Το μεγαλύτερο εμπόδιο όμως φαίνεται να είναι πάντα ο εαυτός μας, απλά εμείς! Όσο πιο καλά τα βρεις με τον εαυτό σου, τόσο πιο εύκολα θα βρεις το κουράγιο να τον ξεπεράσεις, να «παίξεις» με την εικόνα σου και να μικρύνεις το πρόβλημα.

Είναι τεράστια η δύναμη του μυαλού μας, όσο πιο σοβαρά πάρεις τον εαυτό σου τόσο σοβαρά θα πάρεις και τη γνώμη των άλλων και μπορεί να αρχίσεις χωρίς να το συνειδητοποιείς, τελικά να ζεις τη ζωή τους!

Αυτό είναι για εμένα το πραγματικό εμπόδιο και το αντιμετωπίζω με το να είμαι ο εαυτός μου, στην καλύτερή του εκδοχή.

Για πολλούς λειτουργείτε ως πρότυπο και θέλουν να ακολουθήσουν τα βήματά σας για να οδηγηθούν στην επιτυχία. Θα μπορούσατε να τους δώσετε κάποια βασικά tips;

Θα συνεχίσω από την προηγούμενη εξαιρετική ερώτησή σας και την απάντησή μου.

Να είναι ο εαυτός τους στην καλύτερη τους εκδοχή! Και αυτό θέλει καθημερινή προσπάθεια, διάβασμα, ταξίδια, ότι ανοίγει τον ορίζοντα στον καθένα μας. Ο πρωταθλητισμός σε όλα τα επίπεδα απαιτεί θυσίες, επιμονή, υπομονή, συνέχεια και συνέπεια. Τίποτα δεν χαρίζεται και τίποτα δεν είναι εύκολο. Ξέρετε στη σημερινή εποχή που οι εικόνες που βλέπουμε καθημερινά στα δίκτυα κοινωνικής δικτύωσης είναι μόνο επιτυχίες, πολλοί μπερδεύουν την πραγματική ζωή με τη μόνο υπέροχη εικονική ζωή!

Στα social media φαινόμαστε όλοι μαυρισμένοι, χαμογελαστοί, όμορφοι σε εξωτικές παραλίες, να τρώμε συγκλονιστικά φαγητά και να απολαμβάνουμε ονειρεμένα ηλιοβασιλέματα! Παίρνουμε βραβεία, είμαστε σε υψηλού κύρους συνέδρια, πολυτελή ξενοδοχεία, σκάφη.

Αυτό όμως δεν είναι ζωή. Είναι στιγμές και πολλές φορές καλά φιλτραρισμένες.

Η ζωή έχει εμπόδια, τα καλογυμνασμένα κορμιά χτίζονται με γυμναστική και αυστηρή διατροφή, τα βραβεία κερδίζονται -όταν είναι αληθινά- με πολλά ξενύχτια και δουλειά, τα πολυτελή ξενοδοχεία δεν είναι δικά μας και το ηλιοβασίλεμα είναι το ίδιο όμορφο στη Σαντορίνη ή στο κέντρο της Αθήνας.

Έχουμε τόσα να σκεφτούμε καθημερινά και παρόλα αυτά, μπερδεύουμε ακόμα περισσότερο το μυαλό μας με εικόνες που δεν μπορείς να έχεις κάθε ημέρα! Και αυτό κάνει κάποιους ανθρώπους να αισθάνονται μειονεκτικά... Αλήθεια δεν είναι κρίμα;

Το tip λοιπόν είναι απλό και συγκλονιστικά δύσκολο μαζί, να δεις το θετικό στη δική σου ζωή, στις δικές σου στιγμές και κάθε ημέρα να προσπαθείς να γίνεις εσύ καλύτερος! Κάθε μέρα! Ό,τι και να σημαίνει για εσένα καλύτερος. Και είναι σημαντικό να μην ξεχνάμε, αν δεν μας αρέσει εδώ που είμαστε σήμερα, για οποιαδήποτε λόγο, ας μετακινηθούμε, ευτυχώς για εμάς δεν είμαστε δέντρα!

Θεωρείτε ότι μπορούμε να πάρουμε μαθήματα και μέσα από τις εμπειρίες και τις επιτυχίες /αποτυχίες των άλλων, ώστε να αποφύγουμε κάποιες παγίδες και λανθασμένες αποφάσεις;

Θεωρώ ότι πρέπει να ακολουθείς τα καλά παραδείγματα, τις καλές πρακτικές. Να διαβάζεις πώς τα κατάφεραν κάποιοι άνθρωποι που θαυμάζεις, αν είσαι επιχειρηματίας να ενημερώνεσαι πώς πετυχαίνουν αναγνωρισμένοι επιχειρηματίες, αν είσαι αθλητής να ξέρεις πώς προπονούνται οι πρωταθλητές, αν είσαι πολιτικός να γνωρίζεις παγκόσμιες πετυχημένες πρακτικές. Τα πρότυπα από την αρχαιότητα βοηθούσαν τη ζωή των ανθρώπων που τα ακολουθούσαν ως μοντέλο. Τα πρότυπα δίνουν όμως μόνο κατεύθυνση. Αν δεν κάνεις εσύ το λάθος, δεν μπορείς να μάθεις από την εμπειρία των άλλων. Ό,τι και να διαβάσεις είναι θεωρία, βοηθάει, αλλά δεν μπορείς να αποφεύγεις την παγίδα αν δεν έχεις πέσει μέσα της πολλές φορές, έτσι ώστε να την αναγνωρίζεις και να την αποφεύγεις.





Λένε ότι στον κόσμο των Σούφι υπάρχουν πέντε δρόμοι, στον πέμπτο δρόμο που είναι της απόλυτης πνευματικότητας, δεν αναγνωρίζεις απλά την παγίδα ή την λακκούβα.

Έχεις πέσει τόσες πολλές φορές μέσα καθώς ενηλικιώνεσαι, που πια ξέρεις ότι υπάρχει στο δρόμο σου η παγίδα και εσύ αποφασίζεις ότι δεν θα πέσεις μέσα ούτε και για λίγο, απλά αλλάζεις δρόμο!

Ποια φράση περιλαμβάνει τη φιλοσοφία της ζωής σας;

Πολύ αγαπημένη μου φράση από τον Τζωρτζ Μπέρναρντ Σω: Χτίζετε; «Μερικοί άνθρωποι σκέφτονται τα πράγματα όπως είναι και ρωτάνε «γιατί». Εγώ τα ονειρεύομαι όπως θα ήθελα να είναι και σκέφτομαι «γιατί όχι».

Έχω μια πολύ αγαπημένη παιδική φίλη, όταν της περιέγραφα ως έφηβη τα όνειρά μου, τι ήθελα να πετύχω, με κοιτούσε με περιέργεια και απορία... «Σιγά μην το κάνεις» μου έλεγε και εγώ γέλαγα και της απαντούσα: «Εγώ θα το κάνω και αν συνεχίσεις να μου λες ότι δεν θα γίνει, θα σε πετάξω από το όνειρο!».

Ακόμα και σήμερα οι άνθρωποι που αγαπάω και θαυμάζω μου θυμίζουν πόσα δεν μπορώ... δεν τους πετάω από το όνειρο αλλά τους προ(σ)καλώ να το ζήσουν μαζί μου!

Θέλετε να μοιραστείτε μαζί μας κάποιο από τα επόμενα σχέδιά σας ή ακόμα και ένα όνειρό σας;

Όπως σας εκμυστηρεύτηκα κάνω συνεχώς απίθανα όνειρα, η ζωή βέβαια έχει πάντα μεγαλύτερη φαντασία από εμάς! Τα τελευταία χρόνια το ζήσαμε έντονα με τον covid 19 που μας άλλαξε όλα τα σχέδια, ότι ξέραμε μέχρι σήμερα σαν φυσιολογικό και αυτονόητο!

Άλλαξε όλα τα δεδομένα και προβλέπω από όσο παρακολουθώ τα παγκόσμια δρώμενα ότι η ζωή μας δεν θα είναι ποτέ πια η ίδια τα επόμενα χρόνια. Και όμως

προσαρμοστήκαμε, ο πλανήτης δεν σταμάτησε να γυρίζει, έτσι δεν σταμάτησα και εγώ.

Επιθυμώ να γίνομαι κάθε ημέρα ένας καλύτερος άνθρωπος που μπορεί να προσφέρει, να χαμογελάει και να κάνει όνειρα σε προσωπικό, επαγγελματικό, κοινωνικό επίπεδο. Θέλω να εξελίσσομαι, να ταξιδεύω, να διαβάζω, να έχω δίπλα μου ανθρώπους που θα προχωράμε μαζί.

Στα άμεσα σχέδιά μου σε επαγγελματικό επίπεδο είναι η επέκταση των επιτυχημένων επαγγελματικών μου συνεργασιών, η συγγραφή ενός καινούργιου βιβλίου που έχω ξεκινήσει, η ενασχόλησή μου με την τοπική αυτοδιοίκηση στον τομέα της επιχειρηματικότητας και η ακόμα πιο ενεργή συμμετοχή μου ως μέντορας σε νεοσύστατες επιχειρήσεις και νέους ανθρώπους ή όσους αισθάνονται νέοι!

Το μεγαλύτερο δώρο όσο μεγαλώνουμε είναι αυτό της προσφοράς μας και σκοπεύω να το εξαντλήσω! Και αν αναρωτιέστε αν θα τα καταφέρω... η απάντησή μου είναι: Γιατί όχι;

Υ.Γ.

“Οι φωτογραφίες της συνέντευξης είναι από επαγγελματικές εκδηλώσεις και studio.

Η τελευταία φωτογραφία είναι μετά από 10 ώρες δουλειάς, μόλις τελείωσα να γράφω αυτή τη συνέντευξη ...με ό,τι μακιγιάζ απέμεινε από το πρωί.

Αφού το γράφω το υποστηρίζω, και με no filter φωτογραφία μου. Γιατί τη λάμψη στη ζωή μας τη δίνουμε μόνο εμείς και όχι το περιβάλλον γύρω μας!”.



Η TÜV AUSTRIA καλωσορίζει τα διαπιστευμένα εργαστήρια FOOD ALLERGENS LABS σε Ελλάδα και Κύπρο!

Ο εργαστηριακός έλεγχος και ανάλυση των τροφίμων είναι κεφαλαιώδους σημασίας για την παραγωγή ασφαλών και ποιοτικών τροφίμων για τους καταναλωτές και την κοινωνία.

Ο διαπιστευμένος εργαστηριακός έλεγχος συνδυαζόμενος με την αξιόπιστη επιθεώρηση και πιστοποίηση συστημάτων διαχείρισης ασφάλειας τροφίμων είναι οι πυλώνες που διασφαλίζουν την ασφαλή και ποιοτική παραγωγή, επεξεργασία και διάθεση στην αγορά ασφαλών και ποιοτικών τροφίμων.

Σε αυτήν την πραγματικότητα που διαμορφώνεται, η TÜV AUSTRIA, ο Διεθνής Κορυφαίος Οργανισμός Τεχνικών Ελέγχων και Πιστοποιήσεων με παρουσία σε 41 χώρες, αποφάσισε την στρατηγική συνεργασία μέσω της απόκτησης του πλειοψηφικού πακέτου των μετοχών και τη συνένωση των δυνάμεων της με την FOOD ALLERGENS LABS, τα διαπιστευμένα εργαστήρια ανάλυσης τροφίμων και νερού σε Ελλάδα και Κύπρο. Τα εργαστήρια της FOOD ALLERGENS LABS διαθέτουν ευρύτατο πεδίο διαπιστεύσεων σε περισσότερες από 1.100 παραμέτρους σε τρόφιμα και νερό.

Εξωρίζουν για τις πρωτοποριακές διαπιστεύσεις σε ethyleneoxide, pyrolizidine alkaloids, amino acids που τα καθιστούν ως τα μοναδικά εργαστήρια αναλύσεων στην περιοχή της ΝΑ Ευρώπης που κατέχουν τέτοιου είδους διαπιστεύσεις, ενώ, πρόσφατα απέκτησαν NMR εργαστηριακό εξοπλισμό, για την πρωτοποριακή ανάλυση προέλευσης ελαιόλαδου.

Σήμερα, τα εργαστήρια της FOOD ALLERGENS LABS απασχολούν σε μόνιμη και αποκλειστική απασχόληση 33 υπαλλήλους σε Ελλάδα και Κύπρο με διαπιστευμένα εργαστήρια σε Αθήνα, Θεσσαλονίκη, Ρέθυμνο και Λάρνακα.

Τα εργαστήρια FOOD ALLERGENS LABS διατηρούν την οικονομική και διοικητική τους αυτοτέλεια και βάσει του επιχειρηματικού σχεδίου, θα ενδυναμωθούν περαιτέρω για την επιτυχή κάλυψη και νέων αναγκών στις εργαστηριακές αναλύσεις, σύμφωνα με τις σύγχρονες ανάγκες της αγοράς των τροφίμων. Στόχος αυτής της συνέργειας είναι η παροχή στην ελληνική και παγκόσμια αγορά ενός πλήρους πακέτου υπηρεσιών εργαστηριακών αναλύσεων, οι οποίες είναι απαραίτητες & προαπαιτούμενες για την αξιόπιστη πιστοποίηση προϊόντων τροφίμων και την τοποθέτησή τους στις αγορές.

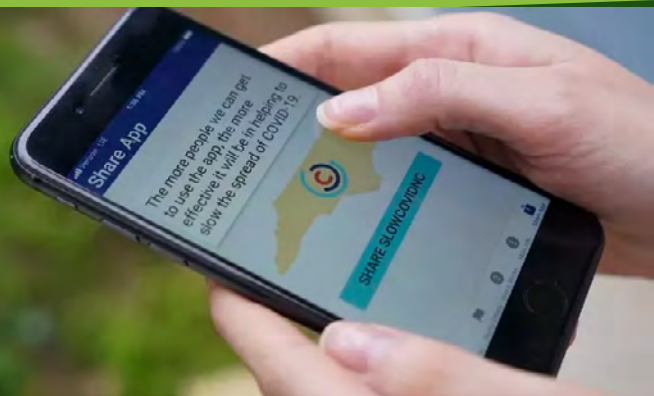


Ιωάννης Καλλιός - Διευθύνων Σύμβουλος της TÜV AUSTRIA Hellas, Γιώργος Σειραγάκης, Γενικός Διευθυντής των εργαστηρίων FOOD ALLERGENS LABS σε Ελλάδα και Κύπρο, Alex Pesendorfer - Manager, M&A Department της TÜV AUSTRIA Holding AG



Εφαρμογή ανιχνεύει με ακρίβεια την Covid-19 στις φωνές των ανθρώπων

SAY *yes* & get impressed



Μια νέα ολλανδική εφαρμογή για κινητές συσκευές μπορεί να ανιχνεύσει με ακρίβεια τη λοίμωξη από κορονοϊό στη φωνή ενός ανθρώπου.

Η «έξυπνη» εφαρμογή είναι μάλιστα πιο ακριβής, σύμφωνα με τους δημιουργούς της, συγκριτικά με τα γρήγορα τεστ αντιγόνου, ενώ είναι φθηνή, γρήγορη και εύχρηστη. Αυτό σημαίνει ότι θα μπορούσε να αξιοποιηθεί ιδιαίτερα σε περιοχές και χώρες όπου υπάρχει δυσκολία πρόσβασης σε μοριακά τεστ χαμηλού κόστους.

Η νέα εφαρμογή εγκαθίσταται στο κινητό τηλέφωνο του χρήστη και αρχικά ζητά την ενημέρωση της με βασικές πληροφορίες (δημογραφικές, ιατρικό ιστορικό κ.α.). Μετά ζητά από τον χρήστη

να βήξει τρεις φορές, να αναπνεύσει βαθιά από το στόμα τρεις έως πέντε φορές και να διαβάσει δυνατά κοντά στην οθόνη μια σύντομη πρόταση τρεις φορές. Στη συνέχεια μια τεχνική ανάλυσης φωνής (Mel-spectrogram) εντοπίζει τα διαφορετικά χαρακτηριστικά κάθε φωνής, ενώ ένα μοντέλο τεχνητής νοημοσύνης (Long-Short Term Memory -LSTM) που βασίζεται σε νευρωνικά δίκτυα, ξεχωρίζει την ιδιαίτερη φωνή ενός ατόμου από την αλλοίωση της λόγω Covid-19.

Η Ολυμπιακή Ζυθοποιία ανοίγει τις πόρτες του ζυθοποιείου της στη Ριτσώνα

Τα «Ανοιχτά Ζυθοποιεία» επιστρέφουν και σας περιμένουν για μία ξεχωριστή εμπειρία στον κόσμο της μύρας, το Σάββατο 10 Σεπτεμβρίου.

Η Ολυμπιακή Ζυθοποιία ανοίγει και πάλι τις πόρτες του ζυθοποιείου της στη Ριτσώνα, Ευβοίας, το Σάββατο 10 Σεπτεμβρίου 2022, 10.00-16.00, στο πλαίσιο συμμετοχής της στην πρωτοβουλία «Ανοιχτά Ζυθοποιεία», που διοργανώνει - για ακόμη μια φορά - μετά από τρία χρόνια - η Ελληνική Ένωση Ζυθοποιών.

Η διοργάνωση «Ανοιχτά Ζυθοποιεία» της Ελληνικής Ένωσης Ζυθοποιών πραγματοποιήθηκε με μεγάλη επιτυχία για δύο συνεχείς χρονιές, το 2018 και το 2019. Μετά από τρία χρόνια απουσίας, λόγω των περιοριστικών μέτρων κατά της πανδημίας, η αγαπημένη εκδήλωση των φίλων του ζύθου - και όχι μόνο - επιστρέφει, δίνοντας και πάλι την ευκαιρία στα ζυθοποιεία-μέλη να ανοίξουν για το κοινό.

Έτσι, η Ολυμπιακή Ζυθοποιία ανοίγει το ζυθοποιείο της στη Ριτσώνα, με ελεύθερη είσοδο για όλους. Οι επισκέπτες θα έχουν τη δυνατότητα να μνησθούν στον μαγικό κόσμο της μύρας και να συμμετάσχουν στις παρακάτω ενδιαφέρουσες δραστηριότητες, εμπλουτίζοντας τις γνώσεις τους:

Ξεναγήσεις στις εγκαταστάσεις παραγωγής μύρας

Βασική ενημέρωση για τα στάδια παραγωγής ζύθου εντός του χώρου παραγωγής, σε ομάδες των 15 ατόμων.

Ώρες ξεναγήσεων: 10.30 / 11.30 / 12.30 / 13.30 / 14.30 / 15.30

Sessions γευσιγνωσίας

Παρουσίαση ως προς τις βασικές κατηγορίες της μύρας και τις βασικές αρχές της γευσιγνωσίας της, σε ομάδες των 7 ατόμων.

Ώρες γευσιγνωσίας: 10.30 / 12.00 / 13.30 / 15.00

Για τη συμμετοχή στις παραπάνω δραστηριότητες θα τηρηθεί σειρά προτεραιότητας, βάσει του ορίου ατόμων ανά ομάδα. Το κοινό μπορεί να καλεί για περισσότερες πληροφορίες και για κρατήσεις θέσεων, έως και τις 8 Σεπτεμβρίου, 10.00 - 16.00, στα παρακάτω στοιχεία: κα Στ. Ταξίδη, τηλ. 6972 319387, E-mail: sta@vando.gr

κ. Μ. Μπουμπής, τηλ. 6936 750580, E-mail: mbo@vando.gr

Η είσοδος στο ζυθοποιείο και η συμμετοχή στις δράσεις είναι δωρεάν. Επισημαίνεται ότι η κατανάλωση μύρας αφορά σε άτομα ηλικίας άνω των 18 ετών, ενώ πάντα καταναλώνουμε υπεύθυνα!



Good News

Ιατρείο διακοπής καπνίσματος από τις 13 Σεπτεμβρίου στα Δημοτικά Ιατρεία της Αθήνας



Επιστημονική βοήθεια με στόχο τη διακοπή του καπνίσματος, μέσω της λειτουργίας εξειδικευμένων ιατρείων, θα παρέχεται δωρεάν από την Τρίτη 13 Σεπτεμβρίου σε όλους τους Αθηναίους. Πρόκειται για ένα ακόμη σημαντικό πρόγραμμα που εντάσσεται στις βασικές υπηρεσίες των δημοτικών ιατρείων της πόλης, στο πλαίσιο του μνημονίου συνεργασίας ανάμεσα στον Δήμο Αθηναίων και την Ελληνική Πνευμονολογική Εταιρεία.

Το Ιατρείο θα λειτουργεί στο 6ο Πολυδύναμο Κέντρο - Δημοτικό Ιατρείο (Χανίων 4B, στην Κυψέλη) μέσα από 4 εβδομαδιαίες ομαδικές συνεδρίες, κατά τις οποίες:

- Οι καπνιστές θα ενημερώνονται αναλυτικά για τις επιπτώσεις του

καπνίσματος, καθώς και για τα οφέλη που θα αποκομίσουν μετά τη διακοπή.

- Θα διεξάγεται προληπτικός ιατρικός έλεγχος της καρδιοαναπνευστικής λειτουργίας.
- Θα εφαρμόζονται οι διεθνείς οδηγίες διακοπής καπνίσματος μέσω τακτικών ομαδικών συνεδριών και παροχής συμβουλευτικής υποστήριξης.
- Μετά τη διακοπή του καπνίσματος, θα παρέχεται στήριξη στους πρώην καπνιστές, ώστε να αποφευχθούν πιθανές υποτροπές.

Οι ενδιαφερόμενοι μπορούν να τηλεφωνούν για πληροφορίες και να υποβάλουν τις αιτήσεις συμμετοχής τους στο τηλέφωνο: 210 2015510 (εσωτ. 119 - 120), από τις 9 το πρωί έως τις 2 το μεσημέρι, καθημερινά.

Η υπηρεσία παρέχεται σε κατοίκους/δημότες του Δήμου Αθηναίων και θα τηρείται σειρά προτεραιότητας.

Η LG αποκαλύπτει αποκλειστικά συλλεκτικά PLAYMOBIL στην IFA 2022

Η LG Electronics (LG) σε συνεργασία με την PLAYMOBIL®, τον μεγαλύτερο κατασκευαστή παιχνιδιών της Γερμανίας, πρόκειται να αποκαλύψει μια αποκλειστική συλλογή παιχνιδιών με θέμα την LG στην IFA 2022 στο Βερολίνο. Οι αξιολάτρευτες, νέες φιγούρες και οι συσκευές παιχνιδιών θα είναι διαθέσιμες από το επόμενο έτος σε μια σειρά online and offline εκδηλώσεων που ευθυγραμμίζονται με τη δέσμευση της LG να δημιουργήσει E.U.N (First, Unique and New) εμπειρία για τον καταναλωτή.

Στη Lifestyle ζώνη του περιπτέρου IFA της εταιρείας – μαζί με τις πιο πρόσφατες, premium οικιακές συσκευές της LG – εμφανίζονται τρεις από τις ολοκαίνουργιες φιγούρες χαρακτήρων που δημιουργήθηκαν από την LG και την PLAYMOBIL. Υπάρχει ο ευαισθητοποιημένος για την ασφάλεια και πάντα έτοιμος να βοηθήσει Henry (γνωστός και ως «LG Man»), η δημοφιλής influencer μαγειρικής και lifestyle Nora και ο fashion-forward J. J.

Προκειμένου να βοηθήσουν τις τρεις προσωπικότητες των LG-PLAYMOBIL να έχουν έναν άνετο τρόπο ζωής στο σπίτι, είναι διαθέσιμες σε μινιατούρες οι εκδόσεις παιχνιδιών των καινοτόμων συσκευών της LG, συμπεριλαμβανομένων των πλυντηρίων ρούχων, των φούρνων και των ψυγείων InstaView™ και του all-in-one WashTower™.

Οι χαριτωμένοι χαρακτήρες και οι συσκευές μινιατούρες θα έχουν, επίσης, παρουσία στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης και θα εμφανίζονται σε ψυχαγωγικό περιεχόμενο στα διαδικτυακά κανάλια της LG, συμπεριλαμβανομένου του επίσημου λογαριασμού Instagram της εταιρείας Home Appliance Company, Life's Good Kitchen (@lifegoodkitchen).

Οι επισκέπτες της IFA 2022 (2-6 Σεπτεμβρίου) στο Βερολίνο στη Γερμανία, μπορούν να μάθουν περισσότερα για τη νέα συλλογή παιχνιδιών στο εκθεσιακό περίπτερο της LG (Hall 18, Messe Berlin).



Ήξερες ότι...

Πώς θα είναι το μεγαλύτερο ξύλινο terminal αεροδρομίου στον κόσμο



Ένας νέος τερματικός σταθμός στο αεροδρόμιο της Ζυρίχης στην Ελβετία φαίνεται πως αλλάζει τα δεδομένα, καθώς είναι ο μεγαλύτερος ξύλινος αεροσταθμός αεροδρομίου στον κόσμο. Με την ονομασία Raumfachwerk project, που στα γερμανικά σημαίνει «διαστημικό πλαίσιο», η νέα αποβάθρα A είναι κατασκευασμένη σχεδόν εξ ολοκλήρου από ξύλο και είναι η μεγαλύτερη του είδους της στον κόσμο. Μεγάλες ξύλινες κολώνες σχήματος V λειτουργούν ως το κύριο σύστημα στήριξης του σχεδιασμού, που είναι εμπνευσμένος από το αλπικό τοπίο της περιοχής και τις παραδοσιακές ξύλινες κεκλιμένες στέγες που χαρακτηρίζουν την ελβετική αρχιτεκτονική.

Ανακαλύψτε τη νέα Denim συλλογή των Marks & Spencer: Η άνεση που αγαπάτε, με βαμβάκι 100% βιώσιμης προέλευσης

Προσφέροντας τη γνωστή άνεση, ποιότητα και το αξεπέραστο στιλ των Marks & Spencer, η νέα Denim συλλογή του αγαπημένου brand βρίσκεται στα καταστήματα και περιλαμβάνει must-have denim outfits για όλη την οικογένεια. Επιπλέον, τα νέα denim κομμάτια είναι κατασκευασμένα με 100% βαμβάκι βιώσιμης προέλευσης και παράγονται στο πλαίσιο του προγράμματος Better Cotton Initiative. Στόχος είναι η υπεύθυνη παραγωγή των ενδυμάτων και η βελτίωση της ποιότητάς τους, καθώς και η αύξηση της διάρκειας ζωής τους.

Σε όλα τα γυναικεία, ανδρικά και παιδικά ρούχα, τα ολοκαίνουργια M&S denim κομμάτια δίνουν έμφαση στην άνεση και την ευελιξία, ενώ προσφέρουν υπέροχο στιλ με τη μοναδική εφαρμογή Marks & Spencer.

Η γυναικεία Denim συλλογή διαθέτει μεγάλη ποικιλία, με επιλογές για κάθε σωματότυπο.

Η ανδρική Denim συλλογή παρουσιάζει μια σειρά από μοντέρνα, stylish τζιν παντελόνια που σε συνδυασμό με άνετα πουκάμισα και t-shirts, δημιουργούν υπέροχους συνδυασμούς για κομψά look και classy, καθημερινό στιλ.

Η Kidswear Denim συλλογή περιλαμβάνει μοναδικά κομμάτια, όπως φορέματα, τζιν πουκάμισα και σαλοπέτες, σε υπέροχα σχέδια, εξασφαλίζοντας παράλληλα άνεση και ευελιξία στις καθημερινές τους δραστηριότητες.



Market Trends

Το σχολείο αρχίζει και φέτος με Public με περισσότερα προϊόντα και υπηρεσίες από ποτέ!

Λίγο πριν χτυπήσει το πρώτο κουδούνι, τα καταστήματα Public και το Public.gr παραμένουν ο αγαπημένος προορισμός κάθε οικογένειας: Με περισσότερες και καλύτερες επιλογές από ποτέ, σε προϊόντα, υπηρεσίες αλλά και δυνατότητες παραλαβής και πληρωμής, τα Public σου δίνουν την ευκαιρία να κάνεις τις σχολικές σου αγορές, γρήγορα, εύελικτα και οικονομικά.

Και φέτος, τα Public σου προσφέρουν τη μεγαλύτερη γκάμα σχολικών ειδών που θα βρεις στην αγορά - χαρτικά και γραφική ύλη, επώνυμες σχολικές τσάντες, κασετίνες - αλλά και τη νέα κατηγορία από υπέροχα έπιπλα γραφείου για να διαλέξεις αυτό ακριβώς που ταιριάζει στο δικό σου χώρο! Τα Public παραμένουν διαχρονικά ο μόνος προορισμός που θα χρειαστεί να επισκεφτείς, για όλα τα εκπαιδευτικά βιβλία και βοηθήματα! Για ακόμη μεγαλύτερη ευκολία, θυμήσου ότι τα Public σου δίνουν τη δυνατότητα να στείλεις την αναλυτική λίστα με τον εξοπλισμό που χρειάζεσαι ανάλογα με την τάξη σου, και να παραλάβεις ολοκληρωμένο το περιεχόμενο της σχολικής τσάντας στον χώρο σου ή στο κατάστημα που σε εξυπηρετεί. Η διαδικασία είναι απλή, γρήγορη και εύκολη: συμπληρώνεις τα προϊόντα ή το ιδιωτικό σου σχολείο στην ειδική φόρμα και τα Public ετοιμάζουν για σένα το πακέτο με όσα θα χρειαστείς!



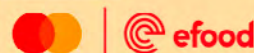
Level Up with Mastercard: το efood και η Mastercard, υλοποιούν, για ακόμα μια χρονιά, το επιτυχημένο πρόγραμμα επιβράβευσης

Η Mastercard και το efood υλοποιούν για ακόμη μία χρονιά, το επιτυχημένο πρόγραμμα “Level Up with Mastercard”, ειδικά για τους κατόχους των καρτών της και χρήστες της Νο 1 υπηρεσίας delivery στην Ελλάδα. Το “Level Up with Mastercard” αποτελεί ένα πρωτότυπο πρόγραμμα επιβράβευσης, που δίνει τη δυνατότητα στους κατόχους καρτών Mastercard και χρήστες του efood, να συμμετέχουν σε διαγωνισμούς, με έπαθλα κουπόνια φαγητού και ξεχωριστά δώρα, ενώ ταυτόχρονα, συμβάλουν στο Πρόγραμμα Σίτισης του Οργανισμού Ηνωμένων Εθνών, δωρίζοντας γεύματα, με κάθε συναλλαγή τους.

Συγκεκριμένα, μέσα από μία διαδικασία κληρώσεων, οι τυχεροί του “Level Up with Mastercard” θα έχουν την ευκαιρία να κερδίσουν στη στιγμή δωρεάν κουπόνια φαγητού σε συνεργαζόμενα καταστήματα του efood. Επιπλέον όλοι οι συμμετέχοντες θα λάβουν μέρος στη μεγάλη κλήρωση που θα πραγματοποιηθεί στις 19 Δεκεμβρίου. Ανάλογα με το επίπεδο που θα έχουν φτάσει με τη λήξη του διαγωνισμού, οι κάτοχοι καρτών Mastercard θα έχουν τη δυνατότητα να κερδίσουν δώρα όπως, 2 Ηλεκτρικά μηχανάκια Horwin SK3, ψώνια για 1 χρόνο από το efood market, 2 Ηλεκτρικά πατίνια Segway, PlayStation 5, Apple Macbook Pro M1, iPhone 13 Pro Max και πολλά ακόμα από το efood και τη Mastercard.

Από την 1η Σεπτεμβρίου έως και τις 30 Νοεμβρίου, οι κάτοχοι καρτών Mastercard με κάθε παραγγελία μέσω efood, επιλέγοντας “Level up with Mastercard” πριν ολοκληρώσουν την παραγγελία τους, μαζεύουν πόντους και συμμετέχουν αυτόματα στις κληρώσεις. Με την πρώτη τους παραγγελία, με αποθηκευμένη κάρτα Mastercard, οι χρήστες δημιουργούν το δικό τους μοναδικό προφίλ στο “My Level Up” και κερδίζουν αυτόματα τους πρώτους 100 πόντους.

**level up
with Mastercard**



Green News

Η Samsung ανακοινώνει τα σχέδιά της για τη δημιουργία της απόλυτης εμπειρίας στο σπίτι



Η Samsung Electronics Co., Ltd., ανακοίνωσε στην IFA 2022 το όραμά της για τη δημιουργία του απόλυτου βιώσιμου σπιτιού μέσω προηγμένων τεχνολογιών εξοικονόμησης ενέργειας και στρατηγικών συνεργασιών.

«Καθώς οι ανάγκες των πελατών μετατοπίζονται προς πιο βιώσιμες επιλογές, είμαστε χαρούμενοι που μπορούμε να ικανοποιούμε αυτές τις ανάγκες παρέχοντας τις πιο πρόσφατες έξυπνες συσκευές εξοικονόμησης ενέργειας» δήλωσε ο JaeSeung Lee, Πρόεδρος και Επικεφαλής του Digital Appliances Business στη Samsung Electronics.

«Αξιοποιώντας τις αποδοτικές συσκευών με χαρακτηριστικά SmartThings που συνεργάζονται μεταξύ τους, σχεδιάζουμε να προσφέρουμε μια πραγματικά βιώσιμη οικιακή εμπειρία όπως ποτέ πριν».

Με την ανακοίνωση της υπηρεσίας SmartThings Home νωρίτερα φέτος, η Samsung έθεσε τα θεμέλια για τη δημιουργία ενός πραγματικά βιώσιμου σπιτιού.

Στο σύνολό της, η εξοικονόμηση ενέργειας αποτελεί προάγγελο για το μέλλον της βιωσιμότητας που οραματίζεται η Samsung για τις συσκευές της. Ως εκ τούτου, η εταιρεία έχει θέσει ως στόχο να διασφαλίσει, έως το 2023, ότι το 100% των μεγάλων συσκευών όπως ψυγεία, πλυντήρια ρούχων, Κλιματιστικά Οικιακής Χρήσης και συσκευές EHS θα είναι εξοπλισμένα με Wi-Fi και θα μπορούν να ενσωματωθούν στο SmartThings.



Madrugada - Πάρτε μέρος στο ντοκιμαντέρ που ετοιμάζουν!

Εν όψει της συναυλίας τους στο Καλλιμάρμαρο στις 24 Σεπτεμβρίου οι Madrugada ετοιμάζουν ένα μουσικό ντοκιμαντέρ και καλούν τους Έλληνες φίλους τους να συμμετέχουν σε αυτό. Πως; Στέλνοντας ένα μικρό βίντεο και λέγοντας λίγα πράγματα για τον εαυτό τους και τη σχέση τους με τη μουσική των Madrugada. Τολμήστε το και γίνετε μέρος της ιστορίας που θα γράψουν οι Madrugada στο Καλλιμάρμαρο στις 24 Σεπτεμβρίου.

Δείτε πιο κάτω το αναλυτικό μήνυμα των Madrugada στο [facebook](#):

“Προς τους Έλληνες fans μας:

Είσαι μεγάλος fan των Madrugada?

Οι Madrugada και η Stageway Talent αναζητούν πιστούς Madrugada fans με σκοπό να συμμετάσχουν στο μουσικό ντοκιμαντέρ της συναυλίας τους στο Παναθηναϊκό Στάδιο στην Αθήνα, στις 24 Σεπτεμβρίου.

Είσαι:

τεράστιος fan των Madrugada, έχεις σκοπό να βρίσκεσαι στη συναυλία τους στις 24 Σεπτεμβρίου θα ήθελες να λάβεις μέρος στο μουσικό ντοκιμαντέρ της βραδιάς.

Εάν είσαι αυτός που αναζητούμε τότε βιντεοσκοπήσε τον εαυτό σου σε ένα μικρό βίντεο λέγοντας λίγα πράγματα για εσένα, όπως από που είσαι και ποια είναι η σχέση σου με τη μουσική των Madrugada. (το βίντεο θα πρέπει να έχει διάρκεια από 30 δευτερόλεπτα έως και 2 λεπτά και μπορεί να βιντεοσκοπηθεί οπουδήποτε, ακόμα και στο σπίτι με το κινητό σου τηλέφωνο!

Όλες οι συμμετοχές μπορούν να σταλούν [ΕΔΩ](#).

Οι επιλεγμένοι fans θα λάβουν απάντηση στα μέσα Σεπτεμβρίου και θα τους περιμένει μία πολύ ξεχωριστή έκπληξη!”.

Τρέχουμε για τα 10 χρόνια του Navarino Challenge



Τρέξιμο στη Βοϊδοκοιλιά (photo by Elias Lefas @ Navarino Challenge)

Η κορυφαία γιορτή του αθλητικού τουρισμού Navarino Challenge, που φέτος κλείνει 10 χρόνια, θα αναδείξει για μια ακόμα φορά στις 21-23 Οκτωβρίου 2022, τις φυσικές ομορφίες της Μεσσηνίας με πάνω από 30 δράσεις που θα πραγματοποιηθούν στην Costa Navarino και την Πύλο.

Η δραστηριότητα του τρεξίματος, που αποτελεί αναπόσπαστο κομμάτι του Navarino Challenge από το 2013 μέχρι σήμερα, θα αποτελέσει και φέτος τη βασική δράση που είναι διαθέσιμη για όλους, επαγγελματίες και ερασιτέχνες συμμετέχοντες όλων των ηλικιών και όλων των δυνατοτήτων από όλο τον κόσμο. Το τρέξιμο είναι μία από τις δραστηριότητες ευεξίας της διοργάνωσης που φέρνει κοντά στον αθλητισμό τα παιδιά και τους γονείς δίνοντας τους την ευκαιρία να τρέξουν σε διαδρομές που καλύπτουν όλες τις ανάγκες και απαιτήσεις.

Δες [εδώ](#) τις διαδρομές τρεξίματος και όλα τα τεχνικά χαρακτηριστικά τους. Κάνε τώρα την εγγραφή σου στο τρέξιμο (21,1χλμ, 10χλμ, 5χλμ, 1χλμ) στο ακόλουθο [link](#). Για τις ομαδικές εγγραφές 10 ατόμων και άνω ισχύει έκπτωση 20%. Για περισσότερες πληροφορίες απευθυνθείτε στη διοργάνωση.

Το Navarino Challenge εντάσσει για πρώτη φορά στο πρόγραμμά του το άθλημα του ποδοσφαίρου, διοργανώνοντας τα Tsimikas Football Clinics που φέρουν την υπογραφή του κορυφαίου διεθνή ποδοσφαιριστή της Liverpool FC και της Εθνικής Ελλάδος, Κώστα Τσιμίκια. Το Tsimikas Clinic θα πραγματοποιηθεί με εξειδικευμένο προπονητή ποδοσφαίρου, ενώ όλοι οι συμμετέχοντες θα λάβουν πλούσια δώρα, όπως καπέλο και μπλουζάκι με την υπογραφή του Τσιμίκια καθώς και ένα τσαντάκι.

Back2School Festival @ McArthurGlen!

Από 5 έως 11 Σεπτεμβρίου επισκεφτείτε το εκπαιδευτικό χωριό McArthurGlen και ανακαλύψτε επιπλέον 20% στις ήδη χαμηλές τιμές outlet με την αγορά 3 προϊόντων και άνω σε συνεργαζόμενα designer brands όπως Tommy Hilfiger, Funky Buddha, American Eagle και BSB και πολλά άλλα.

Την Κυριακή 11 Σεπτεμβρίου, θα γιορτάσουμε την έναρξη του Back2School Festival με live 4ωρη εκπομπή από το kidsradio.com με την Φανή και τον Νίκο από τις 11:00 έως τις 15:00. Υποδεχόμαστε το Planet Physics για να παρακολουθήσουμε ζωντανά πειράματα και επιτραπέζια διαδραστικά εκθέματα και χανόμαστε μέσα σε εκατομμύρια σαπουνόφουσκες στον αέρα του εκπαιδευτικού χωριού McArthurGlen.

Παράλληλα, το McArthurGlen Designer Outlet Athens ενώνει τις δυνάμεις του με το Ελληνικό Παιδικό Μουσείο για να χαρίσουν 4 αξέχαστες Κυριακές στους μικρούς μας φίλους, στις 18 & 25 Σεπτεμβρίου και στις 2 & 9 Οκτωβρίου από τις 11:00 έως τις 16:00 στο ισόγειο του εκπαιδευτικού χωριού McArthurGlen. Με 4 διαφορετικές εκπαιδευτικές δράσεις “Χρησιμοποιώ. Ανακυκλώνω”, “Φυσάω και ζωγραφίζω”, “Οι ζωικοί μας φίλοι”, “Ένα φρούτο στο ψυγείο”, προσκαλούν οικογένειες με παιδιά ηλικίας 5-12 ετών να περάσουν ένα διασκεδαστικό και εκπαιδευτικό πρωινό.

Επισκεφτείτε με την οικογένειά σας το εκπαιδευτικό χωριό McArthurGlen, συνδυάστε τις αγορές σας σε αγαπημένα designer brands με μια επίσκεψη στα καφέ και εστιατόρια του χώρου και γιορτάστε την έναρξη της νέας σχολικής χρονιάς.

Τα εμπορικά καταστήματα του εκπαιδευτικού χωριού McArthurGlen θα παραμείνουν ανοιχτά όλες τις Κυριακές μέχρι και τον Οκτώβριο από τις 11:00 μέχρι τις 20:00 για ακόμη περισσότερο shopping και διασκέδαση!



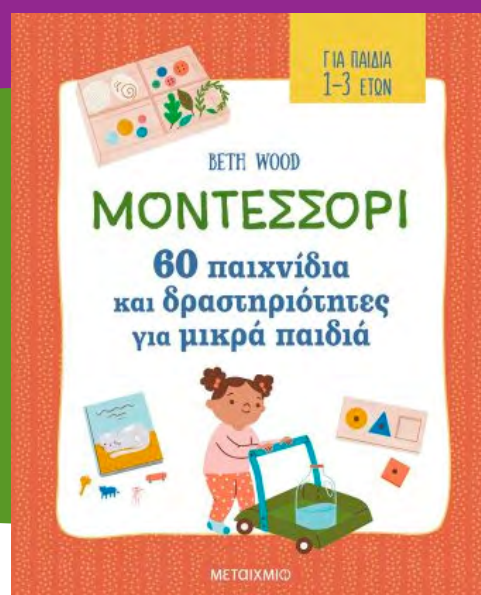
Food for Thought

kids' edition

Μοντεσσόρι - 60 παιχνίδια και δραστηριότητες για μικρά παιδιά

Ένα εικονογραφημένο βιβλίο με στοχευμένες, απλές μοντεσσориανές δραστηριότητες που μπορούν να πραγματοποιηθούν εύκολα στο σπίτι.

Τα πρώτα χρόνια της ζωής ενός ανθρώπου είναι καθοριστικά για την κοινωνικο-συναισθηματική και νευρολογική του εξέλιξη. Ενθαρρύνετε τη μάθηση και το ενδιαφέρον για ανακάλυψη των παιδιών μέσα από ποικίλες δραστηριότητες που βασίζονται στον ολιστικό και παιδοκεντρικό χαρακτήρα της μεθόδου Μοντεσσόρι και ενισχύουν την αυτοπεποίθηση και την ανεξαρτησία τους. Από τις εκδόσεις ΜΕΤΑΙΧΜΙΟ.





Μια φιλία στη Σμύρνη

Το μυθιστόρημα *Μια φιλία στη Σμύρνη* είναι η ιστορία της φιλίας της Άννας, της Ρόζας, του Ρεσάτ, του Ισαάκ και των οικογενειών τους –Βλαστού, Μπερμπεριάν, Κασαμπά και Μοντιάνο– από το 1912, όταν τα παιδιά είναι οκτώ χρονών στη Σμύρνη, έως την Καταστροφή το 1922 και στη Νέα Υόρκη το 1962. Μετά από ευτυχισμένα χρόνια, τα παιδιά και οι οικογένειές τους αρχίζουν να ζουν στιγμές αγωνίας με τους διωγμούς του '14 και με τον Ευρωπαϊκό πόλεμο που ξεσπάει. Αλλά η Σμύρνη πάντα σώζεται και οι Σμυρνιοί ξέρουν να μην χάνουν το κέφι τους. Ακόμη και όταν το αγγλικό πολεμικό Ευρύαλος βομβαρδίζει το '16 τα οχυρωματικά έργα στον κόλπο της Σμύρνης, οι φίλοι συναντιούνται στο Quai αργά το απόγευμα να δουν τους πίδακες που τινάζονται ψηλά στη θάλασσα όταν το πολεμικό πλοίο αστοχεί. Οι Άγγλοι έχουν ειδοποιήσει ότι δεν θα χτυπήσουν τη Σμύρνη. Καθώς όμως τα παιδιά μεγαλώνουν προσπαθώντας να πραγματοποιήσουν τα όνειρά τους, η πόλη τους κινδυνεύει όλο και περισσότερο. Το *Μια φιλία στη Σμύρνη* είναι μια ιστορία ενηλικίωσης όπου οι άνθρωποι, μετά από εφιαλτικές στιγμές το φθινόπωρο του '22, βρίσκουν τη δύναμη να ζήσουν. Από τις εκδόσεις MINΩΑΣ.

Ανδρωμάχη



Όταν κυριεύτηκε η Τροία, τη γυναίκα του Έκτορα Ανδρωμάχη την πήρε αιχμάλωτη ο γιος του Αχιλλέα, ο Νεοπτόλεμος, που στην πορεία για την Ελλάδα τη βίασε. Λίγους μήνες αργότερα η Ανδρωμάχη θα γεννήσει το παιδί τους, πράγμα που αναγκάζει τον Νεοπτόλεμο να την κάνει γυναίκα του, όμως αυτή όχι μόνο δεν αγαπάει αλλά μισεί αυτό το παιδί. Όσο περνούν τα χρόνια, το μίσος της μετριάζεται, καθώς τώρα έχει αποκτήσει και δεύτερο παιδί. Μετά τον θάνατο του Νεοπτόλεμου θα φύγει μαζί με άλλους Τρώες και θα πάει στην Ήπειρο, όπου θα φτιάξουν ένα νέο βασίλειο και εκεί η Ανδρωμάχη θα παντρευτεί για τρίτη φορά έναν από τους αδερφούς του Έκτορα και θα του γεννήσει άλλα δύο παιδιά. Το τέλος της ζωής της τη βρίσκει στην πόλη Πέργαμο. Μια ζωή, επομένως, στιγματισμένη από άνδρες: άλλους καλούς και άλλους όχι. Γι' αυτό ίσως το όνομά της θα έπρεπε να είναι Ανδρωμάχη...

Η τραγική ιστορία μιας γυναίκας, μητέρας και βασίλισσας, που έζησε τις στάχτες της Τροίας και βρέθηκε στη θέση να πρέπει να αγαπήσει ό,τι κανονικά θα 'πρεπε να μισεί με όλη την ψυχή της. Από τις εκδόσεις METAIΧΜΙΟ.

quote of the day

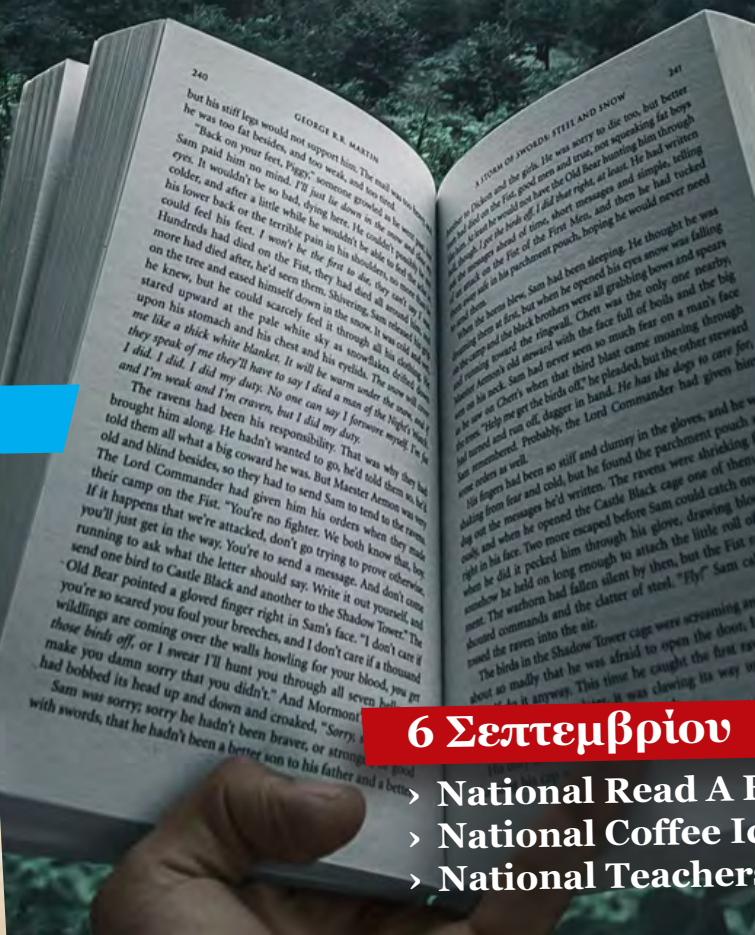
A BOOK IS A GIFT YOU CAN OPEN
AGAIN AND AGAIN.
Garrison Keillor

Σήμερα
γιορτάζουν!
Βίβος, Βιβή,
Ευδόξιος

tip of the day

That's the thing
about books.
They let you
travel without
moving your feet.

Jhumpa Lahiri



6 Σεπτεμβρίου

- > National Read A Book Day
- > National Coffee Ice Cream Day
- > National Teachers' Day (India)