

> Άπειρα
προϊόντα

> Άμεση
παράδοση

> Εύκολη
πλοήγηση

> Επιλεγμένοι
συνεργάτες

eshop. **μασούτης**.gr

ΟΙΚΟΝΟΜΙΚΑ ΚΑΙ ΕΛΛΗΝΙΚΑ 

Ούτε παραγγελία να το 'κανες!

ΟΙ ΣΥΝΕΡΓΑΤΕΣ ΜΑΣ

 Βιοκαρπét

 BAG
STORIES

 petshop88.gr

 brandsbox

 Organic
BRANDS
Organic Certified Beauty Cosmetics

 Cook-Shop
ΚΟΥΖΙΝΙΚΑ

 you.gr

 vita
you

 ΜΑΡΜΑΡΙΑΔΗΣ
ΕΠΙΧΑΛΑ

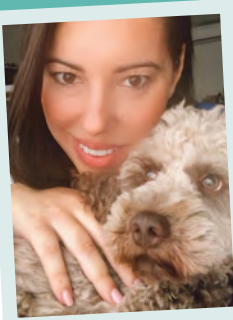
 M
Master
Collection

SAY *yes* to the **press**

**"GREEN HOME" PROJECT:
ΑΠΛΑ & ΟΙΚΟΝΟΜΙΚΑ**



Good morning SayYessers!



Φτιάξε καφέ να στα πω...

Καλημέρα αγαπημένοι μου **SayYessers!!!**

Σήμερα θα ήθελα να σου πω το εξής: για το 95% των πραγμάτων που σου συμβαίνουν φταις εσύ. Ω ναι, τα περισσότερα από αυτά που σου συμβαίνουν είναι 100% δική σου ευθύνη.

Είναι απλό: Είσαι μόνιμα θυμωμένος; Δικό σου λάθος, οφείλεις στον εαυτό σου να επισκεφτείς κάποιον ειδικό. Έχεις κολλήσει σε μία δουλειά που δεν αντέχεις; Δικό σου λάθος, οφείλεις στον εαυτό σου να τολήσεις την αλλαγή. Είσαι δυστυχισμένος με τον/την σύντροφό σου; Δικό σου λάθος, οφείλεις στον εαυτό σου να ξεβολευτείς και να ζήσεις. Ό,τι σου συμβαίνει και δεν περιλαμβάνει βιαιότητα είναι δικό σου λάθος.

Καταλαβαίνεις πόση δύναμη κρύβει αυτό που σου λέω; Αναλαμβάνοντας 100% ευθύνη και «φταίξιμο» για οτιδήποτε δεν πάει καλά στη ζωή σου, αποκτάς ΑΜΕΣΑ τον απόλυτο έλεγχο.

Αξιοποιείς μια ισχυρή νοοτροπία που σε κάνει να λες «Εντάξει, φταίω εγώ. Εγώ το έκανα. Σημαίνει επίσης ότι μπορώ να το διορθώσω. Τώρα πώς μπορώ να το διορθώσω;» Αυτό είναι. Είναι ένας διακόπτης που ΑΠΟΦΑΣΙΖΕΙΣ να γυρίσεις.

Όμως οι περισσότεροι δεν το κάνουν και απλά βαλτώνουν. Προτιμούν να ρίξουν αλλού το φταίξιμο, να αποποιηθούν τις ευθύνες τους και απλά να λουφάξουν στην ακρούλα τους.

Όμως προσοχή. Όλα θέλουν μέτρο, είναι πολύ μικρή η διαφορά του να αναλαμβάνεις τις ευθύνες σου από το να θυματοποιείσαι. Όταν λέω «για όλα φταις εσύ», δεν εννοώ απαραίτητα ότι αν ο σκύλος σου πεθάνει ή κάτι τέτοιο, φταις εσύ. Επιπλέον, προφανώς δε σου προτείνω να ζήσεις τη ζωή σου σαν control freak. Όχι. Αυτή η ζωή είναι ανεξέλεγκτη, πρέπει πράγματα που συμβαίνουν και δεν μπορείς να τα διαχειριστείς απλά να τα αφήνεις να περνάνε και να τα προσπερνάς. Το να ξέρεις τι πρέπει να αφήνεις να φύγει είναι τέχνη και πρέπει να έχεις δεξιοσύνη αν με ρωτάς. Διαφορετικά, θα τρελαθείς.

Αλλά υπάρχουν τόσα πολλά που μπορείς να διαχειριστείς όπως είπαμε και παραπάνω, το 95% των πραγμάτων που σου «συμβαίνουν» είναι στο χέρι σου να αλλάξουν απλώς πρέπει να ξυπνήσεις, να αποφασίσεις ότι τελείωσες με αυτά τα «χάλια» και να ξεκινήσεις να σε δουλεύεις για κάτι καλύτερο.

Δεν χρειάζεται να κατηγορείς τον εαυτό σου για περασμένα λάθη ή τον χαμένο χρόνο. Αυτό θα ήταν άσκοπο, όπως ακριβώς και να κατηγορούμε άλλους. Συγχωρήστε τον εαυτό σας, μετά κοιτάξτε την πραγματικότητα στα μάτια και πιάστε δουλειά.

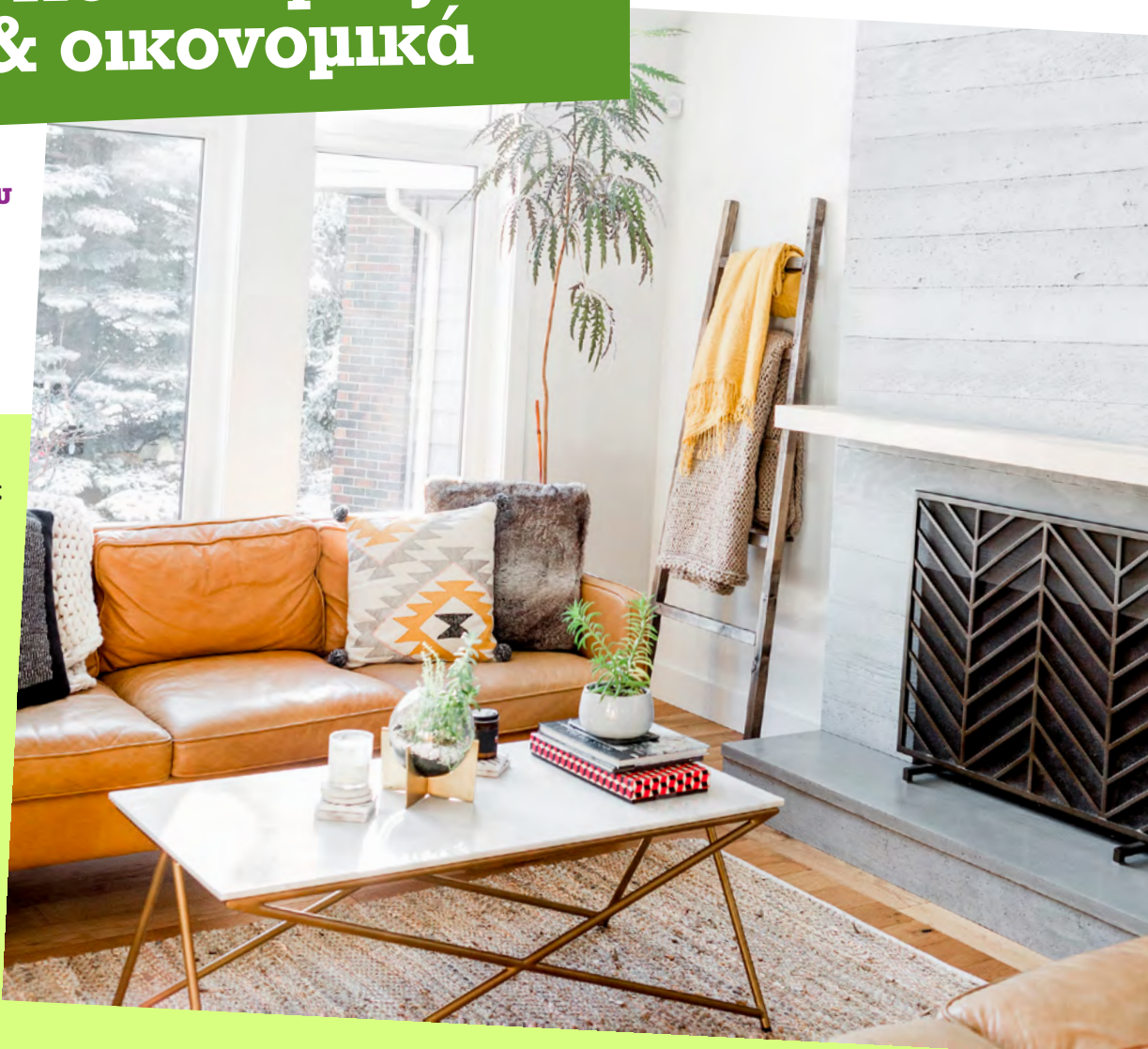
Tip of the Day: Είσαι υπεύθυνος για όλα. Υποθέτοντας αυτό και υιοθετώντας το, μπαίνεις στη θέση του οδηγού της ζωής σου και αρχίζεις να την κατευθύνεις όπως θέλεις. Μην αφήνεις άλλο σε αυτόματους πιλότους αλλά και μην επαναπαύεσαι στη θέση του συνοδηγού!

“Green Home” project: Απλά & οικονομικά

Είναι φθινόπωρο, εποχή αλλαγών που μας ευχαριστούν και σηματοδοτούν κάτι νέο. Γιατί να μην ξεκινήσουμε από το σπίτι μας;

Αλλάζοντας καθημερινές συνήθειες χρόνων, μπορούμε να αλλάξουμε το σπίτι μας... να το κάνουμε πιο “πράσινο”.

Όλοι θέλουμε να έχουμε ένα σπίτι πιο φιλικό στο περιβάλλον και να μειώσουμε το αποτύπωμα άνθρακα. Τι κάνουμε όμως γι' αυτό; Πάμε να δούμε κάποιες μικρές αλλαγές που μπορούν να επιφέρουν μεγάλες αλλαγές.



Plastic is not fantastic!

Στην καθημερινή μας ζωή χρησιμοποιούμε πλαστικό συνέχεια. Πρέπει να το αντικαταστήσουμε όπου μπορούμε με “πράσινα” υλικά. Για παράδειγμα αντί να γεμίζουμε πλαστικά μπουκάλια με νερό και να τα βάζουμε στο ψυγείο μας, είναι καλύτερο να γεμίζουμε γυάλινα. Επίσης, να προτιμάμε υφασμάτινες τσάντες για τα ψώνια μας και όχι πλαστικές. Ακόμα, ας μην αποθηκεύουμε τα πάντα σε πλαστικές θήκες και κουτιά αποθήκευσης. Στην κουζίνα μια καλή λύση είναι τα βαζάκια.



Καθαρίζεις "πράσινα";

Όταν αγοράζουμε καθαριστικά προϊόντα για το σπίτι μας είναι σημαντικό να επιλέγουμε και με βάση την προστασία του περιβάλλοντος. Μπορούμε να φτιάξουμε ωστόσο και τα δικά μας καθαριστικά με υλικά που υπάρχουν στην κουζίνα μας! Το λεμόνι, η μαγειρική σόδα και το ξίδι είναι κάποια από αυτά τα υλικά που έχουν καθαριστικές ιδιότητες και δεν κοστίζουν ακριβά.

Περιορίζουμε σημαντικά τα χημικά

Αν με το παραμικρό χρησιμοποιείτε σπρέι για να απομακρυνθούν τα ενοχλητικά ζωύφια θα πρέπει να αναθεωρήσετε. Προσπαθήστε να διατηρείτε τις επιφάνειες καθαρές και να μην αφήνετε υπολείμματα τροφών. Γενικότερα, όταν δεν υπάρχουν εστίες που αποτελούν πόλο έλξης για τα ζωύφια η χρήση χημικών σπρέι όλο και μειώνεται.



τρόπο βάζουμε ένα λιθαράκι στη μείωση εκπομπών αερίων του θερμοκηπίου.

Οικολογική... λογική

Αν πρόκειται να βάψεις, χρησιμοποίησε οικολογικές βαφές γιατί, από την παραγωγή μέχρι την εφαρμογή τους, επιβαρύνουν ελάχιστα το περιβάλλον. Αν πρόκειται να αγοράσεις νέα διακοσμητικά ή να επιλέξεις υλικά για νέες κατασκευές το ξύλο, η πέτρα, ο πηλός και το βαμβάκι συγκαταλέγονται στην... πράσινη λογική.

Tip

Πόσα από τα παραπάνω κάνεις; Φτιάξε μια λίστα με πράσινες συνήθειες που θέλεις να υιοθετήσεις και βαθμολόγησε τον εαυτό σου κάθε μήνα ανάλογα με τους πράσινους στόχους που έθεσες!



Βιολογικές αγορές

Αγοράζοντας βιολογικά προϊόντα όπως κρέας βιολογικό ή ελευθέρως βοσκής συμβάλλουμε σε ένα πιο πράσινο μέλλον. Επίσης, έχοντας κατά νου ότι η υπερκατανάλωση κρέατος συμβάλλει στην αύξηση της παγκόσμιας θερμοκρασίας του πλανήτη, καλό είναι να προμηθευόμαστε μόνο την ποσότητα που πρόκειται να καταναλώσουμε.

Κεφάλαιο "ντουλάπα"

Πόσα ρούχα έχουμε που δεν φοράμε και δεν ξέρουμε τι να τα κάνουμε... Σίγουρα η ιδανική λύση δεν είναι να τα πετάξουμε αλλά να τα χαρίσουμε. Αντίστοιχα κι εμείς μπορούμε να επιλέξουμε second hand ρούχα και γενικότερα να τους δίνουμε νέα ζωή. Με αυτόν τον



E-shop Μασούτης: νέα καμπάνια για το σύγχρονο one stop shop

eshop.μασούτης.gr
ΟΙΚΟΝΟΜΙΚΑ ΚΑΙ ΕΛΛΗΝΙΚΑ

Ούτε παραγγελία να το 'κάνεις!

ΟΙ ΣΥΝΕΡΓΑΤΕΣ ΜΑΣ

BioKarnet B&A STORES petshop38.gr brandsbox Organic
Cook-Shop you.gr vita you ΜΑΡΜΑΡΙΑΔΗΣ M

Η συνεχής επένδυση της εταιρίας Μασούτης σε νέες τεχνολογίες για τη βελτίωση της αγοραστικής εμπειρίας και την εξυπηρέτηση των καταναλωτών κάνει τις ηλεκτρονικές αγορές ακόμη πιο απλές!

Το eshop.masoutis.gr έχει όλα όσα ζητήσει ο σύγχρονος καταναλωτής: Εύκολη περιήγηση στο site, έξυπνη αναζήτηση προϊόντων, απεριόριστες επιλογές προϊόντων, ενημέρωση προσφορών, πληθώρα προτάσεων και συνταγών, διανομή σε 45 πόλεις, δυνατότητα αυθημερόν παράδοσης.

Ταυτόχρονα, με την πρόσφατη υπηρεσία Quick Basket οι αγορές γίνονται εύκολα και γρήγορα μέσα από μια έτοιμη λίστα αγορών, η οποία για κάθε καταναλωτή είναι διαφορετική, καθώς τα προϊόντα που εμφανίζονται σε αυτή είναι τα προϊόντα που συνηθίζει να αγοράζει. Οπότε μιλάμε για ένα προσωποποιημένο καλάθι γρήγορων αγορών.

Εκτός του Quick Basket, στο eshop.masoutis.gr οι καταναλωτές επωφελούνται κι άλλων υπηρεσιών που καθιστούν το αγοραστικό ταξίδι τους πιο ευχάριστο, αποτελεσματικό και οικονομικό. Μερικές από αυτές είναι η προσωποποιημένη μηχανή αναζήτησης, η λίστα αγαπημένων προϊόντων, η αντιγραφή προηγούμενης λίστας αγορών, τα ηλεκτρονικά προσωποποιημένα κουπόνια με άμεση εξαργύρωση στο καλάθι, η άμεση

συλλογή και εξαργύρωση πόντων μέσω της Mas Card, οι προτάσεις συνταγών και δυνατότητα τοποθέτησης των υλικών τους με ένα κλικ στο καλάθι, η δυνατότητα χρήσης κάρτας Ασφαλιστικού Γονέα.

Επιπλέον, καινοτομία αποτελεί η μετεξέλιξη του eshop.masoutis.gr σε ένα marketplace καλύπτοντας τις ανάγκες και των πιο απαιτητικών καταναλωτών: εδώ οι καταναλωτές μπορούν να βρουν ακόμα και προϊόντα που δεν συναντούν σε ένα supermarket χάρη στις στρατηγικές συνεργασίες της εταιρίας με επώνυμα brands για προϊόντα τεχνολογίας, φαρμακείου, μαγειρικής, ηλεκτρικές συσκευές, είδη για κατοικίδια, μέχρι τσάντες, χαλιά και λευκά είδη, οργανικά καλλυντικά, έπιπλα και διακοσμητικά και προϊόντα αξεσουάρ και ένδυσης!

Δείτε τη νέα καμπάνια εδώ:

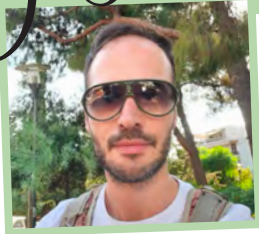
<https://www.youtube.com/watch?v=vLmDec3y5Mo>

<https://www.youtube.com/watch?v=K9KkP4W-vI0>

<https://www.youtube.com/watch?v=zpc0PhJ31I0>

https://www.youtube.com/watch?v=P_zpl6eMD14

https://www.youtube.com/watch?v=MY3kY_zz8mo



Αλέξανδρος Κουτρομάνος,
Personal Trainer-
Fitness Consultant



“Πες ναι στη γυμναστική” και άλλαξε τη ζωή σου!

Η συνήθεια που θα απογειώσει τη ζωή σου έχει όνομα και ονομάζεται γυμναστική!



Ο περισσότερος κόσμος έχει συνδέσει τη γυμναστική με το κάψιμο λίπους και την απόκτηση μυών, όμως τα οφέλη της γυμναστικής είναι πολλά και δεν σταματούν σ' ένα ωραίο αισθητικό αποτέλεσμα...!

Οι τελευταίες επιστημονικές έρευνες έδειξαν ότι τα άτομα που γυμνάζονται έχουν:

- Καλύτερη υγεία

Η άσκηση δυναμώνει το ανοσοποιητικό σύστημα και κάνει τον οργανισμό πιο ανθεκτικό στις ασθένειες.

- Λιγότερο στρες και καλύτερη διάθεση

Οι ορμόνες της χαράς (ενδορφίνες) που απελευθερώνονται μετά την άσκηση (αερόβια), συμβάλλουν στην μείωση του στρες και στην καλύτερη ψυχική διάθεση.

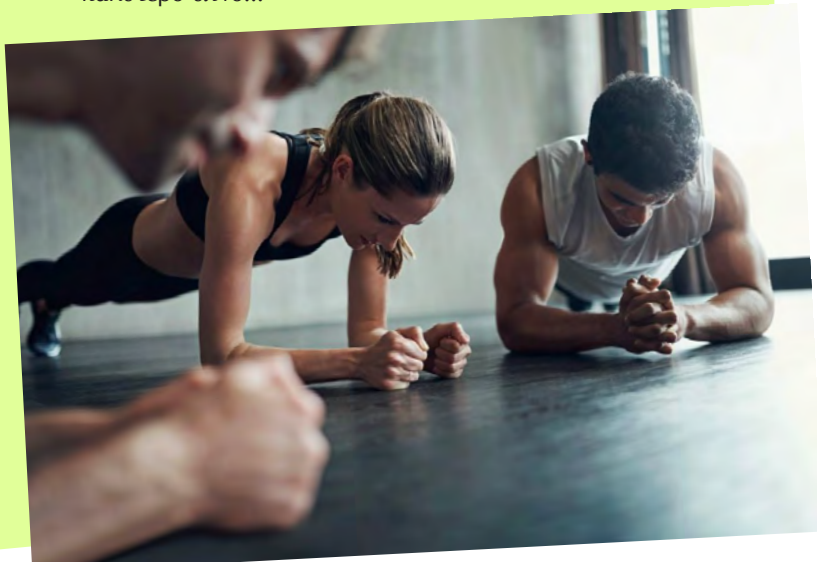
- Περισσότερη αυτοπεποίθηση- αυτοεκτίμηση

Όταν βλέπεις το σώμα σου να αλλάζει προς το καλύτερο και τις πραγματικές του δυνατότητες,

νιώθεις πιο δυνατός και έτοιμος να αντιμετωπίσεις το στιδήποτε...

- Καλύτερη ποιότητα ύπνου

Μιας και η γυμναστική μειώνει το στρες και διώχνει τα αρνητικά συναισθήματα, συμβάλλει στο να έχουμε έναν καλύτερο ύπνο...





ΚΑΤΑΝΑΛΩΣΕ ΜΕ ΣΕΒΑΣΜΟ,
ΚΡΑΤΑ ΤΟΝ ΠΛΑΝΗΤΗ ΖΩΝΤΑΝΟ!

Συνεργασία Giraffes in the Kitchen με το Μπορούμε

Η Giraffes in the Kitchen ανέλαβε για το Μπορούμε την δημιουργία και υλοποίηση καμπάνιας επικοινωνίας στα social media με στόχο την ενημέρωση και ευαισθητοποίηση του κοινού για τον περιβαλλοντικό, οικονομικό και κοινωνικό αντίκτυπο της σπατάλης τροφίμων.

Αναγνωρίζοντας την έλλειψη πληροφόρησης του κοινού ως προς την επιβάρυνση που προκαλεί η σπατάλη τροφίμων, τόσο στον ετήσιο προϋπολογισμό κάθε νοικοκυριού, όσο και στο περιβάλλον, η ενέργεια θα εστιάσει στην ενημέρωση αφενός για το μέγεθος του προβλήματος, αφετέρου για τους τρόπους περιορισμού της σπατάλης.

Η καμπάνια περιλαμβάνει σύντομα ενημερωτικά video, καθώς και επιπλέον ενημερωτικό υλικό, τα οποία θα αναρτηθούν και θα προωθηθούν μέσα από τις σελίδες του Μπορούμε στα social media.

- Facebook: <https://www.facebook.com/Boroume>
- Instagram: https://www.instagram.com/boroume_gr/

Σημειώνεται ότι η καμπάνια αξιοποιεί δεδομένα όπως αυτά έχουν προκύψει μέσα από Έρευνα του Εργαστηρίου Οργάνωσης & Διοίκησης Επιχειρήσεων του Αγροτικού Χώρου του Τμήματος Διοίκησης Επιχειρήσεων Αγροτικών Προϊόντων και Τροφίμων, του Πανεπιστημίου Πατρών σε συνεργασία με το Μπορούμε και με τη χρηματοδότηση του Πράσινου Ταμείου (2021-2022), στο πλαίσιο του προγράμματος «Φυσικό περιβάλλον και καινοτόμες δράσεις 2020» – Άξονας Προτεραιότητας «Καινοτόμες δράσεις με τους πολίτες».

Το Μπορούμε είναι μη κερδοσκοπική οργάνωση με σκοπό τον περιορισμό της σπατάλης τροφίμων και την καταπολέμηση του υποσιτισμού στην Ελλάδα.

Η cosnova Beauty είναι πλέον κλιματικά ουδέτερη!

COSNOVA
BEAUTY

Climate neutral

Με τη σταθερή μείωση στη χρήση μικροπλαστικών σωματιδίων, την εξοικονόμηση περίπου 300 τόνων νέου πλαστικού, τις vegan και κλιματικά ουδέτερες προϊόντικές σειρές, καθώς και την περαιτέρω ανάπτυξη με τη συνεργασία ισχυρών συνεργατών για την προστασία του κλίματος – η εταιρεία καλλυντικών cosnova Beauty, που παράγει και εμπορεύεται διεθνώς τα δημοφιλή brands essence και CATRICE, οδεύει προς μια φιλόδοξη πορεία βιωσιμότητας.

Πρόσφατα πέτυχε ένα σημαντικό ορόσημο: ο διεθνής παίκτης στην αγορά της ομορφιάς, από το Sulzbach της Γερμανίας, είναι πλέον κλιματικά ουδέτερος.

Η εταιρεία καλλυντικών cosnova έκανε ένα πολύ σημαντικό βήμα προς τον στόχο της για να πετύχει τη μέγιστη δυνατή προστασία του κλίματος: Από τον Ιανουάριο του 2022, η οικογενειακή επιχείρηση είναι κλιματικά ουδέτερη. Στις αρχές του Φεβρουαρίου, ο Ευρωπαίος ηγέτης σε επίπεδο όγκου στην αγορά των καλλυντικών προϊόντων, επέλεξε ένα έργο αντιστάθμισης από το χαρτοφυλάκιο του μακροχρόνιου συμβούλου του για την προστασία του κλίματος, ClimatePartner: Το έργο για το αιολικό πάρκο στο Jangi, στην Ινδία, είναι πιστοποιημένο σύμφωνα με τα διεθνή πρότυπα και την πιστοποίηση TÜV Nord. “Αυτή ήταν μία πολύ σημαντική απόφαση για τις τρέχουσες προσπάθειές μας να μειώσουμε τις συνολικές εκπομπές αερίων θερμοκηπίου της εταιρείας” αναφέρει ο Maximilian Peters, Expert Corporate Responsibility στην cosnova.

Τρία προϊόντα ΗΠΕΙΡΟΣ διακρίθηκαν για τη γεύση τους στα Great Taste Awards 2022

Η κλασική ΗΠΕΙΡΟΣ Φέτα Π.Ο.Π., η ΗΠΕΙΡΟΣ Βιολογική Φέτα Π.Ο.Π. και η ΗΠΕΙΡΟΣ Αλειφωτή με φέτα διατήρησαν τα περσινά τους χρυσά αστέρια ξεχωρίζοντας και φέτος για την ποιότητα και τη γεύση τους στα Great Taste Awards 2022, που έλαβαν χώρα στο Ηνωμένο Βασίλειο.

Συγκεκριμένα, η ΗΠΕΙΡΟΣ Φέτα Π.Ο.Π. έλαβε ένα χρυσό αστέρι αποσπώντας θετικά σχόλια για το πλούσιο, κρεμώδες άρωμά της, τα σωστά επίπεδα αλατιού και την ισορροπία μεταξύ πρόβειου και κατσικίσιου γάλακτος. Η ΗΠΕΙΡΟΣ Βιολογική Φέτα Π.Ο.Π. απέσπασε δύο αστέρια και εντυπωσίασε τους κριτές με το κατάλευκο χρώμα της, την κρεμώδη υφή της, τις νότες βοτάνων, τη φρεσκάδα και την ευελιξία που τη χαρακτηρίζουν.

Τέλος, η πιο πρόσφατη προσθήκη της εταιρείας, η ΗΠΕΙΡΟΣ Αλειφωτή με φέτα διατήρησε το ένα αστέρι της για τα επίπεδα αλατιού και οξύτητας, τα αρώματα γιαουρτιού και τη φρέσκια, ισορροπημένη γεύση της.



Market Trends

Η KRAFT Paints φωτίζει με χρώμα το δωμάτιο κάθε μαθητή



Η KRAFT Paints προτείνει μια ενδιαφέρουσα παλέτα η οποία μπορεί να εμπνεύσει τους μικρούς και μεγάλους μαθητές, χαρίζοντας έναν όμορφο χώρο τόσο για τη συγκέντρωσή τους στην ώρα της μελέτης, αλλά και για την ώρα του παιχνιδιού. Στην πληθώρα των επιλογών, ξεχωρίζουν οι αποχρώσεις της παλέτας KRAFT Inspired Collection, με πάνω από 1.700 αποχρώσεις όπως η πράσινη απόχρωση KR1528 Irish Hills, του χρώματος που παραπέμπει απευθείας στη φύση, εμπνέει την παύση, τη βαθιά αναπνοή και την περισυλλογή. Από την άλλη, το κίτρινο, το χρώμα του φωτός, της ενέργειας και της αισιοδοξίας, όπως το KR1150 Perky Tint, βοηθάει

στη συγκέντρωση και θεωρείται ιδανικό για πνευματική εργασία. Αντίστοιχα το κόκκινο, με δυναμικές αποχρώσεις σαν την KR1263 Firehouse, αυξάνει τη συγκέντρωση και τη συσσώρευση γνώσεων με αποτέλεσμα καλύτερες επιδόσεις στις εξετάσεις. Ωστόσο, καλό είναι οι συγκεκριμένες αποχρώσεις να χρησιμοποιούνται σε έναν τοίχο ή σε διακοσμητικά αντικείμενα, ώστε να μην κουράζουν το μάτι. Το μπλε αποτελεί το κατ' εξοχήν χρώμα για χώρους μελέτης και συνδυάζεται υπέροχα με άλλες παστέλ αποχρώσεις, δημιουργώντας μια χαλαρωτική ατμόσφαιρα.

Για τη νέα σχολική χρονιά, η KRAFT Paints έχει δημιουργήσει μια ειδική [φόρμα](#) στην ιστοσελίδα της, όπου κάθε ενδιαφερόμενος μπορεί να στείλει τις ερωτήσεις του σχετικά με το χρώμα ή τα υλικά που επιθυμεί να χρησιμοποιήσει, ενώ έχει τη δυνατότητα να στείλει φωτογραφίες από το μαθητικό δωμάτιο και να λάβει τις καλύτερες συμβουλές για έναν άνετο, χαλαρό και γεμάτο έμπνευση χώρο.

Check-up για σωστή επανεκκίνηση από τον Όμιλο Affidea

Ολοκληρωμένα πακέτα εξετάσεων προληπτικού ελέγχου (check-up) σε προνομιακές τιμές για όλους, προσφέρει ο Όμιλος Διαγνωστικών Κέντρων Affidea, με αφορμή την έναρξη της νέας σχολικής χρονιάς.

Τα εξειδικευμένα πακέτα «Check up – Back to school» περιλαμβάνουν μια σειρά από σημαντικές για την γενική υγεία αιματολογικές εξετάσεις, για μικρούς και μεγάλους, οι οποίοι μετά το καλοκαίρι θα κληθούν να ανταποκριθούν στις ευκαιρίες και τις προκλήσεις της νέας περιόδου.

Τα Διαγνωστικά Κέντρα Affidea με βασική προτεραιότητα την πρόληψη ενώνουν τις δυνάμεις τους με τους πολυαγαπημένους ήρωες Peanuts, με στόχο να ενισχύσουν την τακτική παρακολούθηση της υγείας και να διαδώσουν τον θετικό αντίκτυπο της έγκαιρης διάγνωσης. Στο πλαίσιο αυτό μάς υπενθυμίζουν μας να φροντίσουμε τον εαυτό μας και τους γύρω μας, και να μην παραλείψουμε τις απαραίτητες ιατρικές εξετάσεις για τη σωστή επανεκκίνηση του οργανισμού μας.

Οι ενδιαφερόμενοι μπορούν να επιλέξουν ανάμεσα σε check-up ενηλίκων, παιδιών ή/και συνδυαστικό σε ειδικές μειωμένες τιμές μέχρι και τις 31 Οκτωβρίου 2022. Για τις παραπάνω εξετάσεις δεν απαιτείται ραντεβού και παραπεμπτικό ιατρού. Επιπλέον, χορηγείται, κατόπιν αιτήματος, βεβαίωση για αθλητικές δραστηριότητες σε προνομιακή τιμή.



CHECK UP
ΓΙΑ ΟΛΟΥΣ

TAKE CARE
WITH
PEANUTS
X
affidea

—όλοκληρωμένο από όλα είναι η υγεία

Τεχνητή Νοημοσύνη εικονογραφεί τραγούδι των ELO

SAY *yes* & get impressed

Ο video editor με το προσωνύμιο SolarProphet εισήγαγε το εμβληματικό τραγούδι των Electric Light Orchestra (ELO) “Mr. Blue Sky” στο σύστημα μηχανικής μάθησης Τεχνητής Νοημοσύνης Midjourney που εικονογράφησε τους στίχους του τραγουδιού.

Το καλλιτεχνικό αποτέλεσμα της εικαστικής ερμηνείας του τραγουδιού από την ΑΙ παρόλο που είναι εντυπωσιακό, ίσως για πολλούς να είναι και λίγο ανατριχιαστικό.

Δείτε το!



Πες μου τι κατοικίδιο έχεις να σου πω πόσο ρισκάρεις!



Προτιμάς σκύλο ή γάτα για κατοικίδιο;

Όποια κι αν είναι η επιλογή σου το ερώτημα είναι “γιατί”. Την απάντηση σε αυτό την έδωσε πρόσφατη έρευνα η οποία εξέτασε πώς τα κατοικίδια επηρεάζουν τον τρόπο με τον οποίο ανταποκρινόμαστε στο ρίσκο.

Ποιοι παίρνουν τα μεγαλύτερα ρίσκα;

Όσοι επιλέγουν να συγκατοικούν με σκύλο τείνουν να παίρνουν μεγαλύτερα ρίσκα σύμφωνα με την έρευνα. Επιπλέον τείνουν να ανταποκρίνονται περισσότερο σε διαφημίσεις που σχετίζονται με την επιβράβευση. Από την άλλη, όσοι προτιμούν ως κατοικίδια τις γάτες είναι πιο προσεκτικοί και είναι πιο πιθανό να ανταποκριθούν περισσότερο σε διαφημίσεις που σχετίζονται με την αποφυγή κινδύνου.

Ήξερες ότι...

...Τα κατοικίδια ασκούν πάνω μας επιρροή όπως οι φίλοι και οι συγγενείς μας. Ο Lei Jia, ένας από τους συγγραφείς της μελέτης έπειτα από διαδικασία 11 μελετών που έκανε με συναδέλφους του, marketeers κατέληξε στο παραπάνω συμπέρασμα.



Ας δούμε μερικές ενδιαφέρουσες διαπιστώσεις των ερευνητών:

- “Ζητήσαμε από 225 άτομα να δουν τέσσερις έντυπες διαφημίσεις που παρουσίαζαν είτε γάτα, είτε σκύλο και μετά να αποφασίσουν πού θα διέθεταν μια επένδυση 2.000 δολαρίων. Διαπιστώσαμε ότι η έκθεση σε σκύλους οδήγησε τους συμμετέχοντες να είναι πιο πιθανό να επενδύσουν περισσότερα χρήματα σε μετοχές”.
- Σε άλλη μελέτη συμμετείχαν 283 προπτυχιακοί φοιτητές, που τους ζητήθηκε να θυμηθούν εμπειρία που αφορούσε γάτα ή σκύλο.

Στη συνέχεια διάβασαν τυχαία μια διαφήμιση, για μια επιχείρηση μασάζ που είτε επισήμαινε πώς τα μασάζ αυξάνουν τον μεταβολισμό, ενισχύουν το ανοσοποιητικό και αναζωογονούν το σώμα, είτε το πώς καταπραΰνουν τους πόνους του σώματος, ανακουφίζουν από την ένταση και μειώνουν το στρες. Στην πρώτη περίπτωση τα μηνύματα της διαφήμισης προσελκύουν κυρίως όσους αναζητούν ανταμοιβές ενώ στη δεύτερη όσους είναι πολύ προσεκτικοί.

“Τους είπαμε ότι η εταιρεία πρόσφερε δωροκάρτες 50 δολαρίων, με βάση το ποσό που ήταν διατεθειμένοι να επενδύσουν. Όσοι είχαν ανάμνηση με αλληλεπίδραση που είχαν με σκύλο έκαναν πολύ υψηλότερες προσφορές όταν εκτέθηκαν σε διαφημίσεις που προσανατολίζονται στην ανταμοιβή και όχι στον κίνδυνο. Αντίθετα, όσοι θυμήθηκαν τη συναναστροφή με γάτα προσέφεραν πολύ υψηλότερες προσφορές, όταν είδαν διαφημίσεις που είχαν στο επίκεντρο την αποστροφή του κινδύνου”.

Moving Together

Στηρίζουμε τα ζώα με αναπηρία!



Τα Pet City στηρίζουν τα ζώα με αναπηρία

Τα Pet City μέσω της καμπάνιας εταιρικής ευθύνης act rawsi+ive και της δράσης Moving Together, ενώνουν τις δυνάμεις τους με την Plus-2Feet και προσφέρουν αναπηρικά αμαξίδια σε σκυλάκια με κινητικά προβλήματα.

Αποφασισμένοι να κάνουν αυτές τις εβδομάδες όσο πιο ξεχωριστές γίνεται και με αφορμή την Παγκόσμια Ημέρα Ζώων στις 4 Οκτωβρίου, τα Pet City συνεχίζουν να μοιράζουν αγάπη και υποστήριξη σε όλα τα ζώακια, με απώτερο στόχο κάθε ένα από αυτά να βρει το forever home του.

Πρώτο βήμα σε αυτό, η δράση Moving Together και η συνεργασία με την Plus2Feet, που με τη βοήθειά της, σκυλάκια με κινητικά προβλήματα θα αποκτήσουν τα απαραίτητα αμαξίδια που θα διευκολύνουν την καθημερινότητα τους μέχρι να βρεθεί η κατάλληλη οικογένεια για αυτά. Χάρη σε αυτή τη συνεργασία, η Princess και η Μαργαρίτα από το Φιλοζωικό Σωματείο Νίκαιας-Κερατσινίου θα αποκτήσουν τον απαραίτητο εξοπλισμό για να μπορούν να περπατήσουν ξανά με άνεση, όπως αξίζει σε κάθε κατοικίδιο.

Τα Pet City καθόλη τη διάρκεια της δράσης act rawsi+ive Moving Together, μέσα από δυο άξονες δωρεάς, καλούν κάθε φιλόζωο να συνεισφέρει σε αυτή την ενέργεια. Σε κάθε κατάσταση Pet City θα βρίσκονται τοποθετημένες ειδικές καλαθούρες όπου για κάθε κιλό τροφής που θα προσφερθεί από τον κόσμο, τα Pet City θα το διπλασιάσουν, δωρίζοντας την ποσότητα σε φορείς που την έχουν ανάγκη, ενώ την ίδια στιγμή το petcity.gr θα γεμίσει με χαρούμενες πατούσες, όπου κάθε click στην χαρακτηριστική πατούσα-καρδιά, που εμφανίζεται στη κεντρική σελίδα του site, τα κιλιά τροφής που δωρίζονται σε ζώακια που το έχουν ανάγκη θα αυξάνονται αντίστοιχα.

«Ζήσε χωρίς εκφοβισμό»: Το νέο τηλεοπτικό σποτ του Live Without Bullying με πρωταγωνιστή τον Άγγελο Χαριστέα



Η δράση «Live Without Bullying» κατά του σχολικού και διαδικτυακού εκφοβισμού, η οποία στηρίζει εδώ και χρόνια μαθητές, εκπαιδευτικούς και γονείς, έρχεται να μας υπενθυμίσει ότι «υπάρχουν λύσεις, αρκεί να μιλήσεις». Στο νέο κοινωνικό του μήνυμα που θα ξεκινήσει να προβάλλεται στα τηλεοπτικά κανάλια τις προσεχείς ημέρες, το «Live Without Bullying» στέλνει ηχηρό μήνυμα κατά του εκφοβισμού και υπογραμμίζει την ανάγκη ενημέρωσης και υποστήριξης παιδιών και ενηλίκων.

Πρωταγωνιστής του νέου τηλεοπτικού σποτ είναι ο αγαπημένος παλαίμαχος ποδοσφαιριστής Άγγελος Χαριστέας, σταθερός και ένθερμος υποστηρικτής του προγράμματος από την έναρξή του.

Δείτε το σποτ!



Καφέ αρκούδα: Το μεγαλύτερο χερσαίο θηλαστικό που κατοικεί στην Ευρώπη

Στον ορεινό οικισμό Νυμφαίο του νομού Φλώρινας στη δυτική Μακεδονία βρίσκεται το Κέντρο Προστασίας της Αρκούδας του Αρκτούρου.



Σε μία ειδικά περιφραγμένη έκταση 50 στρεμμάτων και σε υψόμετρο 1350 μέτρα, φιλοξενούνται από τον Αρκτούρο 20 καφέ αρκούδες, όπου μπορείς να τις παρατηρήσεις από κοντά.

Η καφέ αρκούδα είναι ένα παμφάγο θηλαστικό ζώο και είναι το είδος της αρκούδας με τη μεγαλύτερη γεωγραφική εξάπλωση. Απαντάται στην Ασία, Ευρώπη και βόρεια Αμερική. Ζει σε εκτεταμένα μικτά ή αμιγή δάση φυλλοβόλων και κωνοφόρων της ορεινής και ημιορεινής ζώνης, ωστόσο δείχνει ιδιαίτερη προτίμηση στα δάση φυλλοβόλων καθώς αποτελούν σημαντικά αποθέματα τροφής. Σε ορισμένες περιοχές ευνοείται η συνύπαρξη αγροτικών καλλιεργειών δίπλα στο δάσος, καθώς υπάρχει εύκολη και άφθονη τροφή από τις καλλιέργειες και κάλυψη από το δάσος.

Η καφέ αρκούδα είναι το μεγαλύτερο χερσαίο θηλαστικό που κατοικεί στην Ευρώπη. Το μήκος του σώματος της κυμαίνεται από 170 έως 220 εκατοστά, το ύψος στους ώμους είναι 110 εκατοστά και το βάρος της από 70 έως 280 κιλά. Παρατηρείται διμορφισμός καθώς τα αρσενικά άτομα είναι ψηλότερα και βαρύτερα από τα αντίστοιχα θηλυκά. Το βάρος της αρκούδας δεν είναι ποτέ σταθερό καθώς το φθινόπωρο έχει το μέγιστο για να είναι προετοιμασμένη για τον

χειμώνα, ενώ την άνοιξη το ελάχιστο διότι έχει καταναλώσει όλο το λίπος κατά την χειμερινή περίοδο.

Η αρκούδα έχει εξαιρετικά ανεπτυγμένη ακοή και όσφρηση, ενώ η όρασή της είναι λιγότερο καλή. Η ιδιομορφία που έχει να βαδίζει πατώντας όλο της το πέλμα, ειδικά στα πίσω πόδια, της δίνει την δυνατότητα να στέκεται όρθια πράγμα που την βοηθάει στην πιο προσεκτική ανίχνευση του χώρου γύρω της. Η αρκούδα είναι πλαγιοβαδιστική, δηλαδή μετακινεί τα πόδια της ίδιας πλευράς σε κάθε βήμα της, γεγονός που την κάνει να δείχνει αργή και αδέξια. Αντίθετα είναι πολύ ευέλικτη, ενώ μπορεί να αναπτύξει ταχύτητα έως 60 χιλιόμετρα την ώρα. Άλλα χαρακτηριστικά της στοιχεία είναι η ικανότητα να αναρριχάται, να κολυμπάει, να ψαρεύει και να χρησιμοποιεί το μπροστινό της πόδι ως 'χέρι'. Η διάρκεια ζωής της κυμαίνεται από 20 έως 25 έτη.



Η εποχή του ζευγαρώματος είναι από τα μέσα Μαΐου έως τα μέσα Ιουλίου, ενώ αποτελεί τη μόνη κοινωνική φάση στη συμπεριφορά της. Αν και η γονιμοποίηση του ωαρίου γίνεται την εποχή του ζευγαρώματος, η εγκυμοσύνη ξεκινάει προς τα τέλη του φθινοπώρου με καθυστέρηση περίπου πέντε μηνών.



Η αναβολή της εγκυμοσύνης αποτελεί έναν από τους αξιοθαύμαστους μηχανισμούς προσαρμογής της αρκούδας στις συνθήκες του φυσικού περιβάλλοντος.

Στο χρονικό διάστημα που μεσολαβεί από την γονιμοποίηση έως την εγκυμοσύνη το θηλυκό προλαβαίνει να συσσωρεύσει αρκετό λίπος μέσω της τροφής ώστε να μπορεί να θρέψει τον εαυτό της, τα έμβρυα αλλά μετέπειτα και τα νεογνά που θα γεννηθούν τον χειμώνα μέσα στην φωλιά.

Τα νεογνά όταν γεννιούνται ζυγίζουν μόλις 350 - 400 γραμμάρια και είναι τυφλά και χωρίς τρίχωμα. Η ανάπτυξη τους είναι ταχύτατη χάρις στην πολύ υψηλή θρεπτική αξία του μητρικού γάλακτος, μέχρι τα πρώτα γενέθλια τους το βάρος τους μπορεί να έχει πολλαπλασιαστεί έως 50 φορές.

Η αρκούδα είναι παμφάγο ζώο με προτίμηση στις τροφές φυτικής προέλευσης. Καταναλώνει όλων των ειδών καρπούς του δάσους, συμπληρώνει το διαιτολόγιό της με μέλι, μικρά και μεγάλα θηλαστικά. Έντομα και χελώνες. Η δυσκολότερη εποχή είναι η άνοιξη καθώς οι διατροφικές ανάγκες της αρκούδας είναι μεγάλες, ενώ δεν υπάρχουν διαθέσιμοι καρποί.

Στην Ευρώπη οι δύο τελευταίοι αιώνες στάθηκαν αρκετοί ώστε να μειωθούν κατά 50% οι πληθυσμοί και κατά 60% ο βióτοπος της καφέ αρκούδας. Σήμερα η καφέ αρκούδα στην Ευρώπη ζει σε μικρούς και αποκομμένους πληθυσμούς και θεωρείται πλέον επίσημα είδος υπό εξαφάνιση στη δυτική, κεντρική και νότια Ευρώπη.

Ο Αρκτούρος, που είναι η πιο αναγνωρίσιμη και αξιόπιστη Ελληνική περιβαλλοντική οργάνωση, ιδρύθηκε το 1992 και συμπληρώνει 30 χρόνια λειτουργίας. Στη διάρκεια αυτών των ετών οι δράσεις του Αρκτούρου για την διατήρηση της αρκούδας στοχεύουν στη μελέτη και διατήρηση των πληθυσμών του είδους στη Ελλάδα, την διατήρηση και αναβάθμιση των ενδιαιτημάτων, την επίλυση των προβλημάτων αλληλεπίδρασης με τον άνθρωπο καθώς

και την πίεση για την βελτίωση της νομοθεσίας για την προστασία του.

Πιο συγκεκριμένα οι δράσεις αυτές αφορούν τη συγκέντρωση στοιχείων για την κατανομή και τον πληθυσμό της αρκούδας στην Ελλάδα ιδρύοντας και διατηρώντας το εθνικό μητρώο αρκούδας, με δείγματα γενετικού υλικού από τις τρίχες των αρκούδων. Δράσεις που σχετίζονται με την προστασία και αναβάθμιση των βióτοπων, όπως δεντροφυτεύεις αποψιλωμένων δασικών και επεμβάσεις στην κατασκευή των μεγάλων τεχνικών έργων που αντιτίθενται στην προστασία του περιβάλλοντος. Επιπλέον λειτουργεί ομάδα άμεσης επέμβασης για την επίλυση προβλημάτων αλληλεπίδρασης. Παρέχεται κτηνιατρική περίθαλψη αλλά και επανένταξη ορφανών ή τραυματισμένων αρκούδων στο φυσικό τους περιβάλλον. Τέλος λειτουργεί κέντρο ενημέρωσης για την καφέ αρκούδα και κέντρο προστασίας της αρκούδας.

Στο κέντρο προστασίας της αρκούδας, που βρίσκεται στο Νυμφαίο, φιλοξενούνται 20 καφέ αρκούδες. Αυτές οι αρκούδες προέρχονται από συνθήκες αιχμαλωσίας, είτε ήταν χορεύτριες αρκούδες, είτε αρκούδες ζωολογικών κήπων που έχουν κλείσει.

Οι συγκεκριμένες αρκούδες λόγω των συνθηκών διαβίωσης στην αιχμαλωσία, σε συνδυασμό με την αλληλεπίδραση που είχαν με τον άνθρωπο δεν μπορούν να επανενταχθούν στο φυσικό τους περιβάλλον. Στο κέντρο προστασίας της αρκούδας, που πέρα από οριοθετημένο φυσικό περιβάλλον, έχουν την κατάλληλη διατροφή, την κτηνιατρική περίθαλψη και γενικότερα τις συνθήκες διαβίωσης που εξασφαλίζουν την ευζωία τους.

Το Ελληνικό κέντρο παρατήρησης επισκέφτηκε το κέντρο προστασίας αρκούδας του Αρκτούρου και δημιούργησε ένα ντοκιμαντέρ μικρού μήκους για τις αρκούδες και το κέντρο.

[Δείτε το βίντεο εδώ.](#)



5ο Φεστιβάλ Σύγχρονου Χορού "Compartments Dance Project"

Μετά από τέσσερις επιτυχημένες διοργανώσεις το Φεστιβάλ Σύγχρονου Χορού "Compartments Dance Project" επανέρχεται για 5η χρονιά στην Αμαξοστοιχία - Θέατρο Το Τρένο στο Ρουφ καθημερινά από την Κυριακή 18 Σεπτεμβρίου έως και την Κυριακή 2 Οκτωβρίου 2022.

14 χορευτικές ομάδες και μεμονωμένοι καλλιτέχνες συμμετέχουν στο μοναδικό παγκοσμίως σιδηροδρομικό φεστιβάλ σύγχρονου χορού και συνομιλούν με τους θεατές μέσα από πρωτότυπες χορευτικές performances σύντομης διάρκειας (10-20 λεπτά), καθημερινά για ένα συνεχές 15ήμερο.

Σχετικά με τη θεματολογία των performances η Τατιάνα Λύγαρη, καλλιτεχνική διευθύντρια του φεστιβάλ, σημειώνει:

Οι νέοι καλλιτέχνες σε κάθε διοργάνωση διευρύνουν το γενικό θεματικό πλαίσιο του «ταξιδιού» που θέτει το φεστιβάλ ερευνώντας θέματα που προβάλλουν οι εκάστοτε κοινωνικές συνθήκες και οι προβληματισμοί της εποχής.

Στη φετινή διοργάνωση το ενδιαφέρον των καλλιτεχνών εστιάζεται σε προσωπικές και εσωτερικές «διαδρομές» και διεργασίες, στην επιδραστική ιδιότητα του χρόνου, την αναζήτηση της ταυτότητας, τη θέση της γυναίκας απέναντι στα πατριαρχικά και κοινωνικά στερεότυπα, τη θέση του ατόμου απέναντι στις ρίζες, την κοινωνία και το παρελθόν, την αποδόμηση της δυαδικότητας, την αναζήτηση της επικοινωνίας αλλά και την επίδραση της τεχνολογίας στη δημιουργία ψευδαισθήσεων.

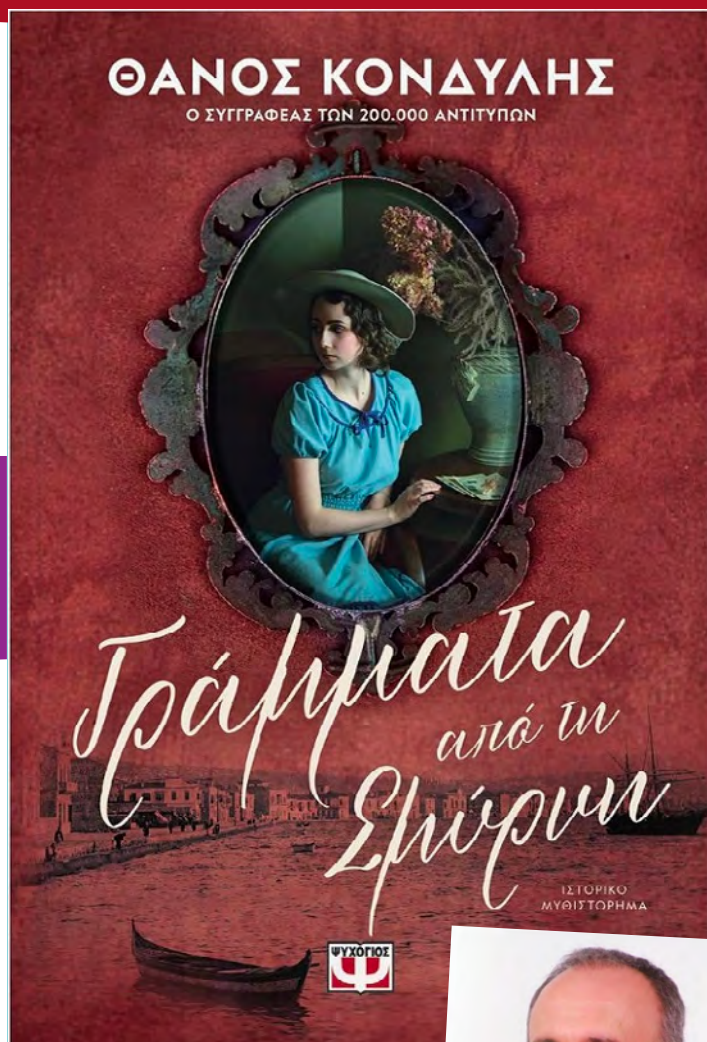
PERFORMANCES

Όλες οι performances παρουσιάζονται σε καθημερινή βάση από τις 19.30 έως τις 23.30 σε ένα κυλιόμενο πρόγραμμα, για ένα συνεχές 15νήμερο (18/9-2/10/2022).

ΕΙΣΟΔΟΣ ΕΛΕΥΘΕΡΗ

Απαραίτητη προϋπόθεση η προμήθεια δελτίων εισόδου. Έναρξη διανομής δελτίων εισόδου για τις performances τής κάθε ημέρας από 19.00 στο ταμείο της Αμαξοστοιχίας. Μέγιστος αριθμός δελτίων εισόδου 3 ανά άτομο/ανά ημέρα βάσει διαθεσιμότητας θέσεων.

Παρουσίαση βιβλίου: "Γράμματα από τη Σμύρνη"



Την Πέμπτη 15 Σεπτεμβρίου στις 20:30 η Αλυσίδα Πολιτισμού ΙΑΝΟΣ και οι Εκδόσεις Ψυχογιός διοργανώνουν παρουσίαση του νέου ιστορικού μυθιστορήματος του Θάνου Κονδύλη με τίτλο «Γράμματα από τη Σμύρνη».

Μια ιστορία γεμάτη από τα αρώματα της παλιάς Σμύρνης και την αυτοθυσία μιας γυναίκας για τον αγαπημένο της.

Με τον συγγραφέα θα συνομιλήσει ο δημοσιογράφος Λευτέρης Θεοδωρακόπουλος.

Ο συγγραφέας θα συνομιλήσει με το κοινό και θα υπογράψει αντίτυπα του βιβλίου του.

Η εκδήλωση θα πραγματοποιηθεί στον ΙΑΝΟ της Αθήνας, Σταδίου 24 και θα προβάλλεται ζωντανά στο κανάλι Youtube και στη σελίδα Facebook του ΙΑΝΟΥ.

Link εκδήλωσης: <https://bit.ly/3elp3xn>

Link βιβλίου: <https://bit.ly/3qcdeMC>



ΓΙΑΝΝΗΣ ΜΑΝΕΤΑΣ

η στιγμή και το στίγμα

ΜΥΘΙΣΤΟΡΗΜΑ



Η στιγμή και το στίγμα

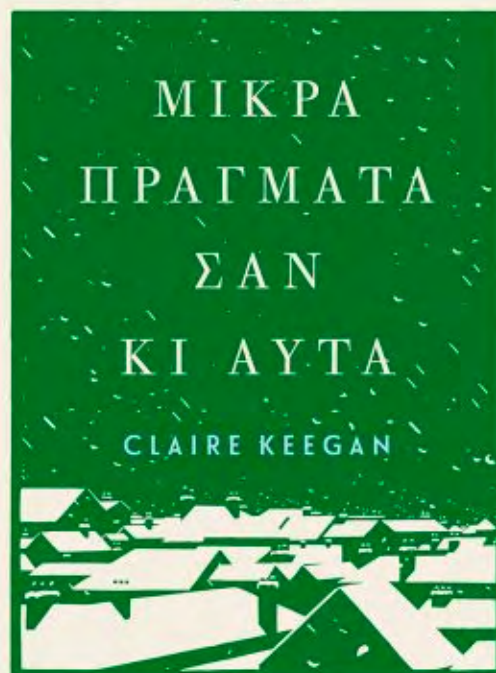
Γιατί ο γερο-Μοσχονάς, καθηγητής παλαιάς κοπής, έστειλε φοιτητές του να μελετήσουν τις ορμόνες της απάθειας και της επιθετικότητας των ανθρώπων του περιθωρίου στην κατάληψη της Αλκυονίδας;

Τι έψαχνε, άραγε, ο νεαρός ανθρωπολόγος στο γκέτο των αστέγων του κέντρου; Πώς η Μακρόνησος έγινε η Silicon Valley της Ελλάδας; Τι σχέση έχουν όλα αυτά με την αναδιάρθρωση των καλλιιεργειών και την εισαγωγή της πολιτιστικής κληρονομιάς στο χρηματιστήριο; Ποιες συγκυρίες οδήγησαν τις τροχιές της ζωής του ανθρωπολόγου και των επενδυτών της Μακρονήσου (και κατοίκων του γκέτο των βορείων προαστίων) να συμπέσουν στο πανεπιστημιακό αμφιθέατρο, με κατάληξη έναν φόνο;

Μια ιστορία που αρχίζει το 2015 σε μια τράπεζα και τελειώνει το 2032, με τη φαιδρή εκκένωση του γκέτο των βορείων προαστίων της Αθήνας. Αλλά και μια ιστορία που θα μπορούσε να είχε αρχίσει και να τελειώσει αλλού, αλλιώς ή άλλοτε, μια ιστορία χωρίς αρχή και τέλος. Από τις εκδόσεις ΚΕΔΡΟΣ.

Μικρά πράγματα σαν κι αυτά

Ένα μικρό θαύμα! Ό,τι καλύτερο διάβασα τον τελευταίο καιρό.
Douglas Stuart



Μετάφραση: Μαρίνα Ασκηνοπούλου

ΜΕΤΑΙΧΜΙΟ

Είναι 1985, και βρισκόμαστε σε μια πόλη της Ιρλανδίας. Πλησιάζουν Χριστούγεννα, εποχή πολυάσχολη για τον Μπιλ Φέρλονγκ, προμηθευτή ξυλείας και κάρβουνου. Νωρίς ένα πρωί, παραδίδει μια παραγγελία στο τοπικό μοναστήρι – κι έρχεται αντιμέτωπος με τη σκοτεινιά και τη συνένοχη σιωπή μιας πόλης που βρίσκεται υπό τον έλεγχο της εκκλησίας.

Σε μια μικρή πόλη της Ιρλανδίας ο Μπιλ Φέρλονγκ προσπαθεί να καλύψει τις παραγγελίες των πελατών του καθώς η χρονιά πλησιάζει στο τέλος της. Στο τιμόνι μιας μικρής εταιρείας και πατέρας πέντε κοριτσιών, έχει καταφέρει να φτιάξει τη ζωή του μόνος του. Η μητέρα του, υπηρέτρια, έμεινε έγκυος στα δεκαπέντε αλλά, σε αντίθεση με ό,τι συνήθως συνέβαινε, δεν την πέταξαν απ' το σπίτι με το μωρό της. Από αυτή την άποψη, ο Μπιλ ήταν πιο τυχερός από άλλα παιδιά. Την παραμονή των Χριστουγέννων ο Μπιλ κάνει την τελευταία του παράδοση στο μοναστήρι – όπου, υπό το πρόσχημα ότι τις εκπαιδεύουν, οι μοναχές εκμεταλλεύονται κοπέλες «χαλαρών ηθών» και τις βάζουν να δουλεύουν στο πλυντήριο του μοναστηριού. Τα όσα ανακαλύπτει ο Μπιλ εκεί, και η δύσκολη απόφαση στην οποία τον οδηγούν, τα αφηγείται η συγγραφέας με τόσο συγκρατημένη χάρη, που αυτό το όμορφο κείμενο γίνεται ταυτόχρονα αινιγματικό και συνταρακτικό. Από τις εκδόσεις ΜΕΤΑΙΧΜΙΟ.

quote of the day

“FIGHT FOR THE FAIRYTALE.
IT DOES EXIST...”

Σήμερα
γιορτάζουν!
Αριστείδης, Αριστέα,
Αριστίνα, Κορνήλιος,
Κορνηλία



tip of the day

No one is too old for fairytales

13 Σεπτεμβρίου

- › Παγκόσμια Ημέρα κατά της Σήψης
- › Ημέρα του Ρόαλντ Νταλ
- › Day of the Programmer
- › Bald is Beautiful Day
- › National Peanut Day