



> Άπειρα
προϊόντα

> Άμεση
παράδοση

> Εύκολη
πλοήγηση

> Επιλεγμένοι
συνεργάτες

eshop. **μασούτης**.gr

ΟΙΚΟΝΟΜΙΚΑ ΚΑΙ ΕΛΛΗΝΙΚΑ 

Ούτε παραγγελία να το 'κανες!

ΟΙ ΣΥΝΕΡΓΑΤΕΣ ΜΑΣ

 Βιοκαρνέτ

 BAG
STORIES

 petshop88.gr

 brandsbox

 Organic
BRANDS
Organic Certified Beauty Cosmetics

 Cook-Shop
ΚΟΥΖΙΝΙΚΑ

 you.gr

 vita
you

 ΜΑΡΜΑΡΙΑΔΗΣ
ΕΠΙΧΑΡΑ

 M
Master
Collection

SAY *yes* to the **press**



**PROJECT "ΦΟΙΤΗΤΙΚΟ ΣΠΙΤΙ":
STYLISH & COMFY!**

Good morning SayYessers!



Φτιάξε καφέ να στα πω...

Καλημέρα αγαπημένοι μου **SayYessers!!!**

Σε αυτόν τον χαοτικό κόσμο που καθοδηγείται από την τεχνολογία, για να βρούμε την ηρεμία μας, πρέπει να αφιερώσουμε μερικές στιγμές στον εαυτό μας καθώς η εσωτερική μας σιωπή έχει τις απαντήσεις σε όλες μας τις ερωτήσεις και γι' αυτό πρέπει να μάθουμε να την ακούμε.

Είναι αναγκαίο πραγματικά για τη σωστή ισορροπία του μυαλού μας να αφιερώνουμε μερικές σιωπηλές στιγμές αποκλειστικά σε μας, χωρίς να σκεφτόμαστε τίποτα αφού πάντα μας απασχολεί κάτι.

Αφιερώνω επίτηδες χρόνο στον εαυτό μου για να σκεφτώ, να παρατηρήσω, να είμαι με τις σκέψεις μου και να νιώσω τις φευγαλέες στιγμές της ζωής. Και το μόνο που μπορώ να πω είναι ότι η σιωπή έχει δύναμη.

Μια δύναμη για την καταπολέμηση κάθε αβεβαιότητας και προκλήσεων στη ζωή καθώς όταν εξασκούμε τη σιωπή, έχουμε την τάση να ακούτε ακόμη πιο προσεκτικά.

Η σιωπή έχει απαντήσεις σε όλες τις ερωτήσεις που ψάχνεις εκεί έξω. Και όπως λέει ο φίλος μας πια, Mahatma Gandhi, «Κάθε μέρα βλέπω τη σημασία της σιωπής. Είναι καλό για όλους, αλλά για αυτόν που είναι βαθιά απορροφημένος στη δουλειά, η σιωπή είναι πράγματι χρυσός».

Η σιωπή για λίγες στιγμές, μας επιτρέπει να διοχετεύσουμε την ενέργεια και να εστιάσουμε στην εργασία μας με καλύτερα αποτελέσματα. Μας επιτρέπει να συγκεντρώσουμε τις σκέψεις μας, να εκπαιδευούμε το μυαλό μας και να αποφασίσουμε πώς θέλουμε να κυλήσει η μέρα μας.

Tip of the Day: Θέλετε να κατακτήσετε τη δύναμη της σιωπής; Ξεκινήστε με 10 λεπτά σιωπής και στη συνέχεια αυξήστε αργά το μέγιστο χρόνο στα 60 λεπτά. Καθώς προχωράτε, θα βρεθείτε σε καλύτερη κατάσταση ψυχικά και συναισθηματικά. Όπως λένε, το ήρεμο μυαλό είναι το απόλυτο όπλο.

Κατά τη διάρκεια αυτής της περιόδου μπορείτε να διαβάσετε ένα βιβλίο, ένα ημερολόγιο ή οτιδήποτε σας χαλαρώνει, να πείτε μια σύντομη προσευχή ή να κάνετε διαλογισμό. Κάντε το για 21 ημέρες, χωρίς να σπάσετε το σερί, και δείτε τη διαφορά στη ζωή σας.

Project “Φοιτητικό σπίτι”: Stylish & comfy!



“Μπορώ να εξοπλίσω το φοιτητικό μου σπίτι οικονομικά και με σιλ;”
Η απάντηση είναι ΝΑΙ! Επιλέξαμε και σας προτείνουμε προϊόντα που αναβαθμίζουν το φοιτητικό σπίτι αισθητικά και πρακτικά.

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

Πάμε κουζίνα; Μαγειρέψτε... ή καλύτερα πειραματιστείτε με σιλ!



BLUE DIAMOND Σετ

Αντικολλητικό τηγάνι 28εκ., γυάλινο καπάκι, καλάθι ατμού 24εκ. και βαθιά τρυπητή κουτάλα.





Think green!



GREENPAN Γκριλιέρα Κεραμική 28X28εκ - CC006086-001

Τα αυθεντικά αντικολητικά, κεραμικά, υγιεινά σκεύη. Χωρίς PFAS, δηλ. χωρίς τοξικά, χωρίς επιβλαβείς ουσίες.

Φοιτητικό σπίτι χωρίς ταπεράκια... δεν γίνεται!

LOCK LOCK Δοχείο Παραλληλόγραμμο

1.5Lt 20x14.9x9.9 εκ. Sound Lock - LEP552. Εξαιρετική σφράγιση για τη διατήρηση της φρεσκάδας των τροφίμων, ένας χαρούμενος ήχος ακούγεται στο άνοιγμα και το κλείσιμο του δοχείου!



Η σημασία του... σερβιρίσματος



LUMINARC Κούπα Δημητριακών 500ml Κόκκινη Flashy Breakfast - J1117

Το προϊόν είναι κατάλληλο για φούρνο μικροκυμάτων.



LUMINARC Μπολ

Εξαιρετικά ανθεκτικό μπολ, κατάλληλο για πλύσιμο στο πλυντήριο πιάτων και για φούρνο μικροκυμάτων.

Πρωτοτυπήστε και κάντε... εντύπωση!

LAVA Δίσκος Σερβιρίσματος 17x37

με Επιφάνεια από Μαντέμι σε Βάση από Ξύλο
Ιρόκο - HRCHP1737AS265IR.



LAVA Πιάτο Μαντεμένιο Οβάλ 18x28

Με Ξύλινη Βάση και Αποσπώμενη Βοηθητική Πλάκα
από Μαντέμι - LVHRC019AS555.



Gadgetάκια

Χρήσιμα και εύκολα στη χρήση. Αυτά τα gadgets θα αναβαθμίσουν την καθημερινότητά σας.



**SEVERIN
Αποχνουδωτής
Μπαταρίας - 7976**

Ιδανικό προϊόν για εύκολη αφαίρεση
χνουδιών ή κόμπων. Με έξτρα δακτύλιο για
πιο ογκώδεις μάλλινες επιφάνειες.



**MEDISANA BS 444 Connect Ψηφιακή
Ζυγαριά με Λιπομέτρηση - 40444**

Υπολογίζει το σωματικό βάρος, το σωματικό
λίπος, το ποσοστό νερού, μυϊκής και οστικής
μάζας.

**STEAM ONE Σύστημα Σιδερώματος Ατμού Χειρός Nomad
2000W - SN300SB**



Με τον εξαιρετικά συμπαγή σχεδιασμό
του και το έξυπνο εξάρτημα για χρήση
οποιοδήποτε μπουκαλιού νερού αντί
του δοχείου, μπορείτε να το πάρετε
οπουδήποτε. Έτοιμο πολύ γρήγορα
σε 40 δευτερόλεπτα, το SN300SB
αυξάνει την αυτονομία του
στο δεκαπλάσιο χάρη στη δεξαμενή
μεγάλης χωρητικότητας.

**SEVERIN Σκουπάκι 3 Σε 1
7.4V Li-On Wet & Dry &
Αυτοκινήτου 12V**

Επαναφορτιζόμενο
υγρών στερεών.



Πάμε για καφέ;

Τα Καφεκοπτεία Λουμίδη είναι το νέο must visit coffee spot. Το Coffee Brew Bar της Ομόνοιας έχει φέρει το σύγχρονο coffee vibe στο πιο κεντρικό σημείο της Αθήνας και ο Θάνος Κλουβάτος, Coffee Expert & Head Barista @Καφεκοπτεία Λουμίδη, μας μίλησε γι' αυτό!

Το flagship store της Ομόνοιας μέσα από το Coffee Brew Bar δημιουργεί την απόλυτη 360° εμπειρία απόλαυσης για κάθε πελάτη. Μιλήστε μας για τον μεγάλο πρωταγωνιστή, τον espresso και για το 100% Arabica Blend.

Στον espresso του Coffee Brew Bar μας θα συναντήσει κανείς το 100% Arabica Blend! Ένα blend από Κολομβία, Βραζιλία & Colombia, Brazil & Νικαράγουα με μέτριο προς σκούρο καβούρδισμα. Στο συγκεκριμένο blend ξεχωρίζει ευχάριστα η ένταση της οξύτητας. Εκτός από το coffee blend μας, οι πελάτες του Coffee Brew Bar της Ομόνοιας μπορούν να ανακαλύψουν και πιο ιδιαίτερες γεύσεις μέσα από τους single origin καφέδες μας. Αυτή την περίοδο σερβίρουμε έναν Specialty Grade καφέ από El Salvador και συγκεκριμένα την φάρμα Los Pirineos σε υψόμετρο 1500μ στην περιοχή Tecapa Volcano! Είναι μονοποικιλιακός και η ποικιλία του είναι bourbon! Η επεξεργασία του είναι natural κι έτσι γευοντάς τον ανακαλύπτει κανείς γλυκά



φρουτώδη χαρακτηριστικά όπως ώριμο ροδάκινο, δαμάσκηνο και κεράσι με έντονες οξύτητες από κόκκινο σταφύλι και απαλές νότες από ρούμι!

Η απόλαυση του καφέ είναι για εμάς μια ξεχωριστή εμπειρία επειδή μας «ξεναγείτε» στα διαφορετικά coffee blends αλλά και single origins. Ας μιλήσουμε για γεύση... και επίγευση! Εκτός λοιπόν από espresso, τι;

Εκτός από Espresso, στο Coffee Brew Bar των Καφεκοπτειών Λουμίδη, οι λάτρεις του καφέ ανακαλύπτουν εκλεκτούς Φίλτρου σε όλες τις εκδοχές του αλλά και Ελληνικό, είτε παραδοσιακό είτε με μικρά twists (εγχύλιση & συνταγές) που τον απογειώνουν και τον κάνουν μία σύγχρονη πρόταση με gourmet στοιχεία.

Οι λάτρεις του παραδοσιακού ελληνικού καφέ θα τον γευτούν... αλλιώς;

Στο Coffee Brew Bar της Ομόνοιας, οι λάτρεις του Ελληνικού μπορούν να γευτούν μια ποικιλία από blends τόσο διαχρονικά, όπως ο Ξανθός (100-years-old coffee blend) με απαλές νότες και έντονη οξύτητα, όσο και πιο ιδιαίτερες γεύσεις παραλλαγές των κλασικών με φυσικά αρώματα μοσχοκάρυδου και bitters πορτοκαλιού!





- τεχνογνωσία από όσους την επεξεργαζόμαστε (καβούρδισμα, χαρμάνισμα, άλεση, παρασκευή ροφημάτων, σερβίρισμα κοκ)
- ποιότητα μέσω επεξεργασίας (μηχανολογικού εξοπλισμού κοκ)

Τα Καφεκοπτεία Λουμίδη, έχοντας 102 χρόνια πείρας και τεχνογνωσίας, επενδύουν στην εξέλιξη γύρω από τον καφέ, μέσα από τις αυστηρές προδιαγραφές πρώτων υλών, τη συνεχή εκπαίδευση του προσωπικού και την άριστη επιλογή εξοπλισμού που «δουλεύουμε» τα προϊόντα μας (μηχανές με flow control, μύλους άλεσης με άρτια απόδοση κλπ).

Καφές με αλκοόλ: Ένας συνδυασμός που κερδίζει όλο και περισσότερους φαν. Ποιες είναι οι προτάσεις σας;

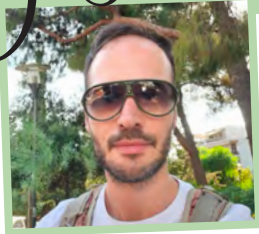
Πράγματι οι «αλχημείες» καφέ & αλκοόλ κεντρίζουν όλο και περισσότερο το ενδιαφέρον του κοινού! Στο Coffee Brew Bar των Καφεκοπτειών Λουμίδη, ο espresso συναντά το αλκοόλ και δημιουργούν ένα τροπικό, δροσερό και πολύπλοκο freddo. Ο φίλτρου γίνεται sparkling με cold brew Βραζιλίας, ρούμι Ανανά και τελείωμα με αρωματισμένη σόδα από μανταρινί και περγαμόντο, ενώ ο ελληνικός μετατρέπεται σε ένα Old Fashioned cocktail με ιρλανδέζικο ούισκι, σιρόπι Αγαύης και Angostura bitters.

Τελικά, ποιο είναι το μεγάλο μυστικό του καλού καφέ;

Ο «καλός καφές» για την ομάδα μας, στα Καφεκοπτεία Λουμίδη, είναι συνδυασμός παραγόντων:

- ποιότητα πρώτης ύλης και σωστή διαλογή





Αλέξανδρος Κουτρομάνος,
Personal Trainer-
Fitness Consultant



Πώς να βάλεις τη γυμναστική στη ζωή σου

Στο προηγούμενο άρθρο μας είδαμε για ποιους λόγους πρέπει να βάλεις τη γυμναστική στη ζωή σου, στο παρόν άρθρο θα δούμε τρόπους για να εντάξεις τη γυμναστική στην καθημερινότητά σου...



-Ξεκίνησε σωστά

Πώς μεταφράζεται το να ξεκινήσεις σωστά; Βρες το είδος της άσκησης που σου ταιριάζει, όσο περισσότερο σου αρέσει ένα είδος προπόνησης και σε διασκεδάζει, τόσο αυξάνεις τις πιθανότητες να εδραιώσεις τη συνήθεια...

-Φτιάξε πρόγραμμα

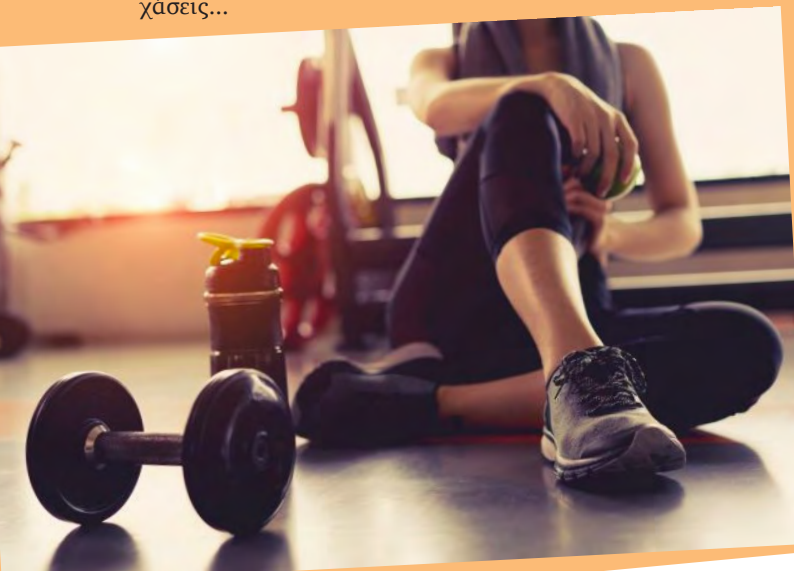
Κοινώς προσπάθησε να βρεις την ιδανική ώρα ώστε να κάνεις προπόνηση, αν δεν έχεις μια σταθερή ώρα προπόνησης τόσο αυξάνονται οι πιθανότητες να την χάσεις...

-Γυμνάσου με διάφορους τρόπους

Συνδύασε διάφορες μορφές αερόβιας προπόνησης (τρέξιμο, κολύμπι, πεζοπορία, χορός, πολεμικές τέχνες, είτε κάποιο άθλημα) μαζί με προγράμματα ενδυνάμωσης (είτε στο σπίτι, είτε στο γυμναστήριο), ώστε να υπάρχει ποικιλία και να αποφεύγεται ο κορεσμός...

-Μην πέφτεις με τα μούτρα

“Μέτρον άριστον” όπως έλεγαν και οι αρχαίοι Έλληνες και ο κανόνας αυτός ισχύει και για τη γυμναστική. Αν θες να γυμνάξεις μακροπρόθεσμα, η ξεκούραση είναι άκρως σημαντική για το σώμα σου...



Ο Γρηγόρης στηρίζει την επιχειρηματικότητα νέων με αναπηρία

Ο **Γρηγόρης**, με κοινωνική ευαισθησία και ενσυναίσθηση, συνεχίζει να σχεδιάζει και να υλοποιεί δράσεις αφιερωμένες στους νέους. Αυτή τη φορά, στηρίζει με ενθουσιασμό, το έργο της **ΚοινΣΕπ 3S** και γίνεται αρωγός στο επιχειρηματικό όνειρο παιδιών με νοητική αναπηρία, αυτισμό και πολυαναπηρίες, που ανήκουν σε ευάλωτες ομάδες του πληθυσμού.

Η **ΚοινΣΕπ 3S**, είναι μια Κοινωνική Συνεταιριστική Επιχείρηση ένταξης που ξεκίνησε ως μια εικονική, μαθητική επιχείρηση, η οποία δημιουργήθηκε για να προσφέρει ευκαιρίες σε νέους με αναπηρίες, ώστε να ενταχθούν ισότιμα στο χώρο της εργασίας και της επιχειρηματικότητας. Συγκεκριμένα, απασχολεί δημιουργικά **νέους** με νοητική αναπηρία και άλλες αναπτυξιακές διαταραχές, καλλιεργώντας στον καθένα ξεχωριστά τις απαραίτητες δεξιότητες που θα του προσφέρουν επαγγελματική διέξοδο και θα τον βοηθήσουν να βιοποριστεί σε μία ανταγωνιστική αγορά.

Σε αυτό το γεμάτο αγάπη και ευαισθησία περιβάλλον, οι νέοι ξεδιπλώνουν τις ικανότητές τους σε ένα ευρύ φάσμα εργασιών που αφορούν την προώθηση, συσκευασία και πώληση των ιδιαίτερα ποιοτικών προϊόντων τους. Πρόκειται για χειροποίητες & μοναδικά γευστικές ενεργειακές μπάρες ξηρών καρπών, με το εμπορικό σήμα **3S School Synergy Snacks**. Οι μπάρες παρασκευάζονται από ελληνικές φυσικές πρώτες ύλες, όπως ελιά, σύκο, χαρούπι, μέλι, κ.α. και τη συνταγή τους υπογράφει ο διακεκριμένος chef **Ηλίας Μαμαλάκης**.

Ο **Γρηγόρης** δείχνει έμπρακτα την εμπιστοσύνη του σε αυτούς τους νέους και διαθέτει σε επιλεγμένο αριθμό καταστημάτων & online στο gregorys.gr ή μέσω της **εφαρμογής Gregory's e-order**, τις μπάρες School Synergy Snacks σε δύο γευστικές επιλογές: μήλο – κανέλα και ελιά- σύκο & μέλι. Με τον τρόπο αυτό, τους στηρίζει στην επαγγελματική ζωή τους και στο εγχείρημά τους να ενταχθούν στον επιχειρηματικό στίβο.

Με κάθε αγορά από τις μπάρες **School Synergy Snacks** δίνουμε την ευκαιρία στους νέους με αναπηρία να ξελιχθούν, να κοινωνικοποιηθούν, να δημιουργήσουν, να επικοινωνήσουν και να αντιληφθούν πώς λειτουργεί μία επιχείρηση. Τους δίνουμε την ευκαιρία να κερδίσουν γνώση, χαρά, θετική ενέργεια, αυτοπεποίθηση και υπερηφάνεια για τα επιτεύγματά τους. Μα πάνω από όλα τους στηρίζουμε έτσι ώστε να ξεδιπλώσουν τις ικανότητες και δεξιότητές τους με ένα αποτελεσματικό και δημιουργικό τρόπο.

Οι μπάρες που κάνουν Κ.Α.Λ.Ο*
τώρα στον **Γρηγόρη!**



*Η ΚοινΣΕπ 3S παρέχει επαγγελματική ένταξη σε άτομα με νοητικές αναπηρίες στα πλαίσια της Κοινωνικής & Αλληλέγγυας Οικονομίας Κ.Α.Λ.Ο

Ήξερες ότι...

Η καλή στοματική υγιεινή συνδέεται με την προστασία από την άνοια



Σύμφωνα με νέα επιστημονική μελέτη που δημοσιεύτηκε πρόσφατα στο *Journal of the American Geriatrics Society*, τα άτομα με κακές συνήθειες στοματικής υγιεινής έχουν 21% περισσότερες πιθανότητες να αναπτύξουν νόσο του Αλτσχάιμερ αργότερα στη ζωή τους. Οι επιστήμονες επισημαίνουν ότι η φλεγμονή που προκαλείται από την περιοδοντίτιδα θα μπορούσε να είναι ένας από τους μηχανισμούς μέσω των οποίων η κακή περιοδοντική υγεία συνδέεται με τη γνωστική εξασθένηση. Γι' αυτό πρέπει να πλένουμε τα δόντια μας τουλάχιστον δύο (ιδανικά τρεις) φορές την ημέρα και να χρησιμοποιούμε οδοντικό νήμα.



από την **Κική Δρίτσα**

Pepperoni Pizza Muffins εύκολα & γρήγορα!

Με αφορμή την **Pepperoni Pizza Day** σας προτείνουμε μία συνταγή που θα αρέσει σε όλους και είναι πολύ εύκολη.

**Πάμε λοιπόν να φτιάξουμε
Pepperoni Pizza Muffins!**

Θα χρειαστούμε (για 10 muffins)

- 300 γρ. ζύμη για πίτσα
- 10 κ. σ. σάλτσα πίτσας
- 10 φέτες πεπερόνι
- 10 κ. σ. τριμμένη μοτσαρέλα
- θήκες για muffins



Ώρα για δράση!

- Τοποθετούμε τη ζύμη στις θήκες μας.
- Προσθέτουμε από μία κουταλιά σάλτσα ντομάτας.
- Από πάνω βάζουμε το πεπερόνι και στο τέλος ρίχνουμε τη μοτσαρέλα.
- Ψήνουμε σε προθερμασμένο φούρνο. Σε 15 λεπτά περίπου θα είναι έτοιμα!

Tip

- Μπορείτε να φτιάξετε μόνοι σας θήκες με λαδόκολλα. Χρησιμοποιώντας ένα μικρό βάζο, οι θήκες σας θα έχουν το μέγεθος της βάσης του βάζου και θα δημιουργήσετε τις απαραίτητες πτυχώσεις. Φροντίστε να έχουν ικανοποιητικό βάθος.

Extra Tip

- Αν θέλετε να φτιάξετε μπουκίτσες pizza muffins, κόψτε το πεπερόνι στη μέση και βάλτε τη μισή ποσότητα από όλα τα υλικά σε κάθε θήκη. Έτσι θα φτιάξετε 20 μπουκίτσες!



Η LG συνεργάζεται με τη Soundhound και φέρνει την τεχνολογία τεχνητής νοημοσύνης

Η LG Electronics (LG) υπέγραψε μνημόνιο συνεργασίας με την SoundHound AI Inc. (SoundHound), εταιρία με δραστηριότητα στις εφαρμογές τεχνητής νοημοσύνης (AI) στον τομέα της φωνής, για την ανάπτυξη προηγμένης τεχνολογίας λύσεων για τα επόμενα γενιάς συστήματα ενημέρωσης και ψυχαγωγίας εντός οχημάτων (IVI).

Η συνεργασία θα αξιοποιήσει τα καινοτόμα συστήματα IVI της LG και την προηγμένη πλατφόρμα ΑΙ της SoundHound, η οποία παρέχει τη δυνατότητα ελέγχου με τη χρήση φωνής και προσφέρει άνεση στον οδηγό και τους επιβάτες.

Η προηγμένη πλατφόρμα ΑΙ της SoundHound βασίζεται στις τεχνολογίες Speech-to-Meaning® και Deep Meaning Understanding®. Αυτές οι τεχνολογίες επιτρέπουν την εξέλιξη της φωνητικής εμπειρίας, όπου οδηγοί και επιβάτες μπορούν να χρησιμοποιούν φράσεις αντί απλών φωνητικών εντολών.

Η συνεργασία θα επιτρέψει, επίσης, στους χρήστες να επωφεληθούν από τις εμπορικές συνεργασίες της SoundHound, που σημαίνει ότι οδηγοί και επιβάτες θα μπορούν να πληρώνουν για βενζίνη, στάθμευση ή ακόμα και για να παραγγείλουν φαγητό απευθείας από τα οχήματά τους, χρησιμοποιώντας απλά το μικρόφωνο και την infotainment οθόνη. Τέτοιες συναλλαγές «φωνητικού εμπορίου» θα μπορούσαν να βοηθήσουν τους κατασκευαστές εξοπλισμού (OEM) να δημιουργήσουν νέες ροές εσόδων μέσω των συνδεδεμένων οχημάτων.



Press Room

Η Emirates προσφέρει δωρεάν εισιτήρια για το Μουσείο του Μέλλοντος σε όσους ταξιδεύουν στο Ντουμπάι



Η Emirates ανακοινώνει μια νέα προσφορά για τους ταξιδιώτες που προγραμματίζουν να επισκεφτούν το Ντουμπάι μεταξύ 22 Σεπτεμβρίου και 8 Δεκεμβρίου 2022. Όλοι οι επιβάτες της Emirates έχουν πλέον τη δυνατότητα να αποκτήσουν ένα δωρεάν εισιτήριο για το Μουσείο του Μέλλοντος, ένα από τα πιο δημοφιλή αξιοθέατα του Ντουμπάι.

Η συγκεκριμένη προσφορά είναι σε ισχύ για όλες τις κρατήσεις εισιτηρίων προς το Ντουμπάι που θα πραγματοποιηθούν από σήμερα έως τις 2 Οκτωβρίου 2022. Αφορά κρατήσεις μέσω της διεύθυνσης [emirates.com](https://www.emirates.com), με τη χρήση του κωδικού MFUTURE, ή των συνεργαζόμενων ταξιδιωτικών πρακτόρων, για ταξίδια που θα πραγματοποιηθούν από 22 Σεπτεμβρίου 2022 έως 8 Δεκεμβρίου 2022 σε όλες τις κατηγορίες θέσης*.

Με το εισιτήριο για το Μουσείο του Μέλλοντος οι ταξιδιώτες έχουν τη δυνατότητα να επισκεφτούν το μουσείο κατά τις εργάσιμες ώρες, έχοντας προβεί σε κράτηση -έως τις 15 Δεκεμβρίου 2022- μέσω της διεύθυνσης [museumofthefuture.ae](https://www.museumofthefuture.ae) και συμπληρώνοντας τον

κωδικό εξαργύρωσης που θα λάβουν από την Emirates*.

Το [Μουσείο του Μέλλοντος](https://www.museumofthefuture.ae) αποτελεί πόλο έλξης για τους επισκέπτες του Ντουμπάι και υποδέχεται όλες τις ηλικίες ώστε να δουν, να αγγίξουν και να διαμορφώσουν το μέλλον. Μέσα σε ένα κτίριο που έχει χαρακτηριστεί ως ένα από τα ιδιαίτερα στον κόσμο, οι επισκέπτες θα έχουν την ευκαιρία να εξερευνήσουν το μέλλον, όπως αυτό θα έχει διαμορφωθεί σε 50 χρόνια από σήμερα.

*Ισχύουν όροι και προϋποθέσεις. Για την αναλυτική λίστα, επισκεφθείτε τη διεύθυνση: <https://www.emirates.com/gr/greek/special-offers/your-free-tickets-to-museum-of-the-future>

Πληθωρισμός: Υπερβολικά εξαρτημένος από συγκεκριμένα στοιχεία

Δεν υπάρχει αμφιβολία ότι ο πληθωρισμός είναι ένας δείκτης ο οποίος δεν αποτυπώνει την πραγματική εικόνα, αλλά μια εικόνα που υπάρχει αρκετές εβδομάδες πριν. Και φυσικά, η σύνθεσή του επιτρέπει τις υπερβολές όταν υπάρχουν καταστάσεις όπως αυτή που βιώνουμε σε όλη τη διάρκεια του 2022.

Με τις τιμές των εμπορευμάτων να έχουν πιαστεί σημαντικά τους τελευταίους μήνες, με τη βενζίνη στην Αμερική να βρίσκεται και πάλι σε χαμηλά επίπεδα και με το καλοκαίρι να έχει ολοκληρωθεί, προκαλεί απορία το πως ο πληθωρισμός κατάφερε να σημειώσει και πάλι άνοδο.

Η απάντηση είναι: οι τιμές των ενοικίων εξακολουθούν να βρίσκονται στα ύψη και κατ' επέκταση και οι τιμές στις υπηρεσίες κοινής ωφέλειας, ενώ τα στοιχεία από τις λιανικές πωλήσεις, δείχνουν ότι ακόμα και η άνοδος των επιτοκίων, δεν έχει καταφέρει να ανακόψει το αγοραστικό ενδιαφέρον των καταναλωτών. Ωστόσο, υπάρχει και μια εξαιρετικά αισιόδοξη εικόνα για τους τελευταίους μήνες του 2022, καθώς οι μικρομεσαίες επιχειρήσεις δηλώνουν ότι έχουν καλύτερες τιμές στις πρώτες ύλες τους και άρα αναμένεται ότι στους επόμενους τρεις μήνες η τιμολόγηση των προϊόντων τους θα είναι σημαντικά χαμηλότερη. Ο πληθωρισμός αναμένεται ότι θα ακολουθήσει, όπως έχει συμβεί και στο παρελθόν. Με βάση το στοιχείο αυτό, ο πληθωρισμός στο τέλος του έτους θα πρέπει να αναμένεται κάτω από το 5,0%.

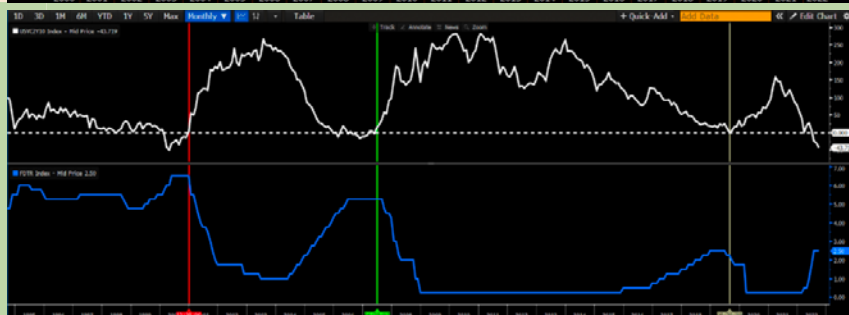
Ύφεση: "Soft" landing or "hard" landing?

Το 2020, η έναρξη της πανδημίας οδήγησε τη βιομηχανική παραγωγή να σημειώσει πτώση 18% σε ελάχιστες εβδομάδες. Τα μέτρα που ακολούθησαν οδήγησαν στην κατακόρυφη άνοδο από το -18% στο +17%. Όπως γίνεται εύκολα αντιληπτό, η αύξηση της παραγωγής συμπάρεσυρε και τις τιμές καθώς η ζήτηση τους αυξήθηκε κατακόρυφα και συνέπεσε και με άλλα προβλήματα όπως αυτά της εφοδιαστικής αλυσίδας. Όλα αυτά, οδήγησαν στην εκρηκτική άνοδο του πληθωρισμού. Ωστόσο, η άνοδος της βιομηχανικής παραγωγής, είναι πλέον κανονική εδώ και πολλούς μήνες.

Και σε αυτή την περίπτωση, αν ο πληθωρισμός ακολουθήσει την πτώση της βιομηχανικής παραγωγής, τότε στο τέλος του 2022 θα πρέπει να βρίσκεται επίσης κάτω από το 5,0%.



Σχετικά με το σενάριο μιας πιθανής ύφεσης, η πραγματικότητα για την ώρα είναι διαφορετική από τις εικασίες. Και ίσως αυτός να είναι και ο λόγος που ο Λευκός Οίκος αρνείται να δεχθεί ότι βρισκόμαστε σε ύφεση παρά τα δυο αρνητικά τρίμηνα. Το παρακάτω γράφημα δείχνει την ετήσια ποσοστιαία μεταβολή της βιομηχανικής παραγωγής και του S&P 500. Καμία ένδειξη ύφεσης για την ώρα. Για την ώρα, οι συνέπειες στο ΑΕΠ αφορούν στην επιστροφή από το +18% στο +4%.

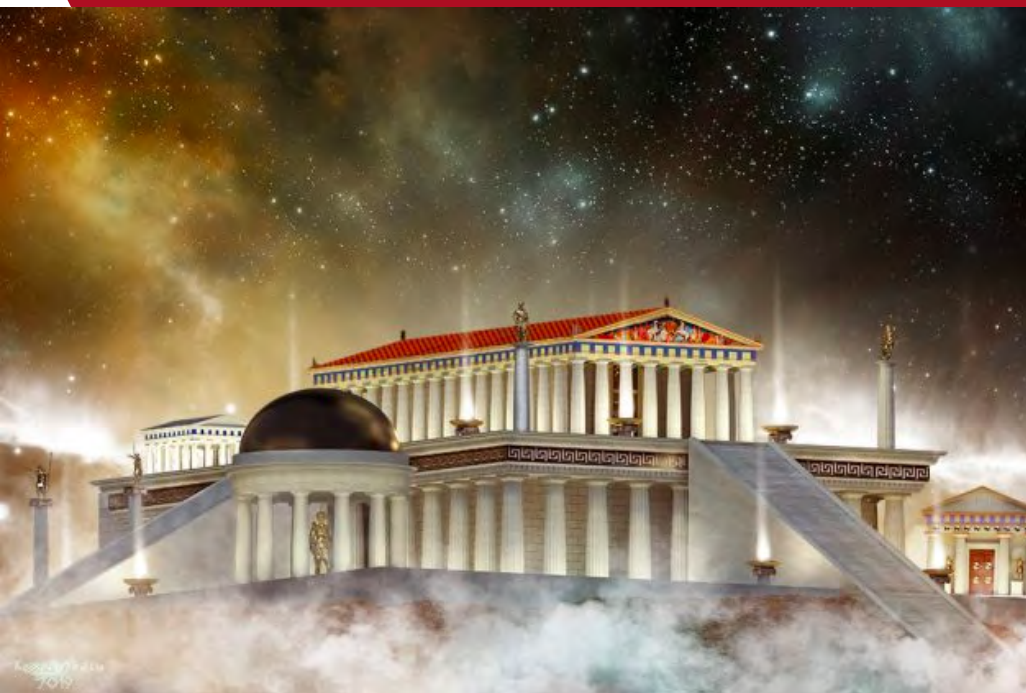


Πηγή: Bloomberg

Από το παραπάνω γράφημα φαίνεται ξεκάθαρα ότι ο τρέχον κύκλος αύξησης των επιτοκίων είναι ο επιθετικότερος στην ιστορία των αγορών. Παρόλα αυτά, οι αγορές έχουν αντιδράσει εξαιρετικά καλύτερα από άλλες περιόδους κατά το παρελθόν και αυτό είναι ένα αισιόδοχο μήνυμα.

Για περισσότερες πληροφορίες επισκεφθείτε το <https://xspotwealth.com/>

Θεματική έκθεση “Θεοί του Ολύμπου”



Την Παρασκευή 23 Σεπτεμβρίου ο Όλυμπος “μετακομίζει” στο Ίδρυμα Μείζονος Ελληνισμού, “ανοίγει” τις πόρτες του και καλεί μικρούς και μεγάλους να θαυμάσουν το μεγαλείο της ελληνικής μυθολογίας και το θρυλικό της Δωδεκάθεο.

Πώς διοικούσε ο παντοδύναμος Δίας Θεούς και ανθρώπους; Γιατί η Θεά Δήμητρα αναγκαζόταν να αποχαιρετήσει την κόρη της μία φορά τον χρόνο; Πώς αντιμετώπιζαν οι άλλοι Θεοί τον πολεμοχαρή Άρη; Τι παράξενο είχε συμβεί στη γέννηση της Θεάς Αθηνάς;

Στους αρχαιοελληνικούς μύθους -που αγαπήθηκαν και ταξίδεψαν πέρα από τα σύνορα της Ελλάδας και επηρέασαν τη θρησκεία, τη ζωή και την κοσμοθεωρία πολλών λαών- οι Δώδεκα Θεοί του Ολύμπου πρωτοστατούν με τις τελετουργίες, τα πάθη, τους έρωτες και τις

διαμάχες τους. Σε αυτούς εστιάζει η μεγάλη μυθολογική θεματική έκθεση “Θεοί του Ολύμπου” που έρχεται και στην Αθήνα.

Σε έναν τεράστιο διαμορφωμένο χώρο στον Ελληνικό Κόσμο του Ιδρύματος Μείζονος Ελληνισμού 1.800τμ, η τεχνολογία συναντά τον μύθο: επιβλητικά εκθέματα, wall mapping, ξεναγήσεις, escape rooms, ολογράμματα, διαδραστικά acts ντύνουν τις ζωές και τα βιώματα των 12 Θεών του Ολύμπου και αποκαλύπτουν γνωστές και άγνωστες πτυχές του χαρακτήρα τους. Η επιστημονική επιμέλεια της έκθεσης ανήκει στον καταξιωμένο ιστορικό Θάνο Βερέμη.

Σπουδαίοι Έλληνες ηθοποιοί δανείζουν τη φωνή τους στους Δώδεκα Θεούς του Ολύμπου: Δίας (Αιμίλιος Χειλάκης), Ήρα (Μαρία Σολωμού), Δήμητρα (Δάφνη Λαμπρόγιαννη), Αθηνά (Κατερίνα Λέχου), Αφροδίτη (Μαρία Ναυπλιώτου), Απόλλων (Βλαδίμηρος Κυριακίδης), Άρτεμις (Νάντια Μπουλέ), Ερμής (Θανάσης Βισκαδουράκης), Άρης (Νίκος Βουρλιώτης), Ποσειδώνας (Γιάννης Στάνκογλου), Εστία (Αθηνά Μαξίμου) και Ήφαιστος (Δημήτρης Πιατάς).

Ψηφιακή παράσταση θόλου “Η Ιστορία της Γης” στο Ίδρυμα Ευγενίδου

Πώς γεννήθηκε και πώς εξελίχθηκε η Γη μας στο πέρασμα του χρόνου; Πώς σχηματίστηκαν οι οροσειρές στην επιφάνειά της, αλλά και οι βαθιές τάφροι στον ωκεάνιο πυθμένα; Πώς προκαλούνται οι σεισμοί και οι ηφαιστειακές εκρήξεις; Και γιατί σήμερα η Αφροδίτη και ο Άρης είναι τόσο εχθρικοί στην ζωή, σε αντίθεση με τον πλανήτη μας;

Παρόλο που γνωρίζουμε ήδη πολλά, η προσπάθειά μας να διευρύνουμε τις γνώσεις μας για την γένεση και την εξέλιξη του Ηλιακού συστήματος συνεχίζεται. Το Ίδρυμα Ευγενίδου μας προσκαλεί σ’ ένα συναρπαστικό ταξίδι στον χρόνο για να ανακαλύψουμε την Ιστορία της Γης. Προτείνεται για ηλικίες 10+. Δείτε περισσότερα [εδώ](#).



ΜΑΡΩ ΘΕΟΔΩΡΑΚΗ

ΕΓΩ ΕΙΜΑΙ
Η ΦΩΝΗ ΜΟΥ!Ένα ταξίδι διερεύνησης πάνω
στην ανθρώπινη φωνή
και στις ανάγκες τηςΠρόλογος
Θανάσης Δρίτσας

Εγώ είμαι
η φωνή μου

Το βιβλίο αυτό είναι ένα ταξίδι διερεύνησης πάνω στην ανθρώπινη φωνή και στις ανάγκες της. Ένα πολύτιμο εγχειρίδιο για τον ηθοποιό, τον τραγουδιστή, τον performer, τον μουσικό, τον λογοθεραπευτή, τον εκπαιδευτικό, τον πολιτικό, τον δημοσιογράφο, τον νομικό, τον ψάλτη, τον δημόσιο ομιλητή, τον επικοινωνιολόγο, αλλά και όποιον θέλει να μάθει περισσότερα για το πιο αυθεντικό μουσικό όργανο: την ανθρώπινη φωνή!

Η Μάρω Θεοδωράκη, μέσα από την πολυετή της εμπειρία, φωτίζει έννοιες και πτυχές που αφορούν την άρθρωση, την αναπνοή, τη βελτίωση της τεχνικής, την ακουστική αντίληψη, την ερμηνεία, τη μουσική ακρόαση, την επικοινωνία, την παραγωγή λόγου. Η ίδια η φωνητική πράξη είναι μια μέθοδος μουσικοθεραπείας, αφού αποτελεί ένα άριστο εργαλείο κατανόησης του εαυτού μας και του περιβάλλοντός μας. Ας το ανακαλύψουμε! Από τις εκδόσεις ΜΙΝΩΑΣ.

Τα πρωτοβρόχια

ΣΠΥΡΟΣ ΚΙΟΣΣΕΣ ΤΑ
ΠΡΩΤΟΒΡΟΧΙΑ

Ο Τάσος μεγαλώνει σε μια λαϊκή γειτονιά μιας επαρχιακής πόλης στα τέλη της δεκαετίας του '70 και τις αρχές του '80, μια περίοδο μεταβατική για την ελληνική κοινωνία. Μέσα από την αυτοδιήγηση του ήρωα ζωντανεύει το κλίμα της εποχής, όπως, τουλάχιστον, μπορεί να το αντιληφθεί ο ίδιος, αλλά και το πλέγμα των οικογενειακών σχέσεων – άλλοτε υποστηρικτικό, σαν δίχτυ ασφαλείας, κι άλλοτε πνιγηρό κι αναπόδραστο, σαν τον ιστό αράχνης. Παράλληλα με τη βασική πλοκή, που ξετυλίγεται σε σύντομες αυτοτελείς αφηγήσεις, ο αναγνώστης, μέσα από τη διήγηση της γιαγιάς του ήρωα, συνθέτει κομμάτι κομμάτι μια ιστορία που βαραίνει το παρελθόν της οικογένειας, συνεχίζει όμως να σκιάζει το παρόν των μελών της. Από τις εκδόσεις ΜΕΤΑΙΧΜΙΟ.

quote of the day

“SELF-CARE IS HOW YOU TAKE YOUR POWER BACK.”
Lalah Delia

Σήμερα
γιορτάζουν!
Ευστάθιος,
Ευσταθία,
Θεοπίστη



tip of the day

“
Take care of
your body. It's
the only place
you have to
live.”
— JIM ROHN

20 Σεπτεμβρίου

- > Παγκόσμια Ημέρα Γυναικολογικής Ογκολογίας
- > National Care for Kids Day
- > National Fried Rice Day
- > National Pepperoni Pizza Day
- > National Voter Registration Day
- > National IT Professionals Day