



ΓΕΜΙΣΤΗ ΑΠΟΛΑΥΣΗ!



SAY *yes* to the **press**

**Η ΨΥΧΙΚΗ ΥΓΕΙΑ ΜΑΣ...
ΣΤΟ ΜΙΚΡΟΣΚΟΠΙΟ!**



Good morning SayYessers!



Φτιάξε καφέ να στα πω...

Καλημέρα αγαπημένοι μου **SayYessers** και καλή εβδομάδα!!!

Δε θα σου κρυφτώ έχω πέσει και εγώ στο “παράπτωμα” που θα διαβάσεις παρακάτω, να κατηγοριοποιώ δηλαδή τα παιχνίδια που επιτρέπω να παίξουν τα παιδιά μου. Σίγουρα δεν είναι εύκολο να ξεφύγουμε μικροί και μεγάλοι από τα ταμπού των περασμένων δεκαετιών όμως είμαι σίγουρη πως όλοι προσπαθούμε για το καλύτερο για τα παιδιά μας, ε ας ξεκινήσουμε από τα πιο βασικά, την αγάπη άνευ όρων και το παιχνίδι.

“Ο μικρός Μανώλης θέλει μια κούκλα. Μια κούκλα για να παίζει. Η μητέρα του, του λέει:”Δε φαντάζομαι να το λες σοβαρά;”

Τα άλλα παιδιά γελάνε και φωνάζουν:

“Ο Μανώλης θέλει μια κούκλα!

Το ακούσατε;”

Οι γείτονες κουνάνε αποδοκιμαστικά το κεφάλι.

“Μα καλά, κορίτσι είσαι;” του λένε.

Τον Μανώλη αυτό δεν τον πειράζει.

“Εγώ θέλω μια κούκλα”, επιμένει, “τα Χριστούγεννα, εάν δεν γίνεται νωρίτερα”.

Περνάνε τα Χριστούγεννα μα η μητέρα του δεν του αγοράζει την κούκλα.

Τώρα, ο μικρός Μανώλης αποταμιεύει το χαρτζιλίκι του.

Ύστερα, πηγαίνει μόνος του στο κατάστημα με τα παιχνίδια.

“Θέλω μια κούκλα”, λέει.

“Για την αδελφή σου;” τον ρωτάει η πωλήτρια.

“Όχι”, λέει ο Μανώλης, “για μένα, για να παίζω. Θέλω αυτή με τις κοτσίδες που είναι στη βιτρίνα”.

Η πωλήτρια γελάει. Φωνάζει τη διευθύντρια κι εκείνη γελάει επίσης.

“Μήπως είναι καλύτερα να αγοράσεις ένα αυτοκινητάκι;” τον ρωτάει.

Ο Μανώλης βάζει αποφασιστικά τα λεφτά πάνω στον πάγκο.

Όλοι οι πελάτες στο μαγαζί τον κοιτάζουν. Και στο δρόμο ο κόσμος τον κοιτάζει περίεργα.

Ο μικρός Μανώλης κρατά την κούκλα του στην αγκαλιά του. Τότε της μιλάει για πρώτη φορά:

“Μα τι άνθρωποι είναι αυτοί;”, της λέει, “τόσο περίεργο τους φαίνεται να έχεις μπαμπά”.

Tip of the Day: Πραγματικά ως γονείς οφείλουμε να γεμίσουμε τόσο πολύ τον κουβά της αυτοεκτίμησης των παιδιών μας, που ακόμα και όλος ο κόσμος να προσπαθήσει, να μην καταφέρει ποτέ να τον αδειάσει...

Η ψυχική υγεία μας... στο μικροσκόπιο!

Παγκόσμια Ημέρα Ψυχικής Υγείας σήμερα και αλήθεια... ποια είναι η κατάσταση της ψυχικής υγείας μας;

Σύμφωνα με τα αποτελέσματα πρόσφατης δημοσκόπησης, ο αριθμός των Ευρωπαίων που χαρακτηρίζει “κακή” ή “πολύ κακή” την κατάσταση της ψυχικής του υγείας αυξήθηκε όχι μόνο κατά τη διάρκεια της πανδημίας του κορονοϊού, αλλά και μετά την άρση των περιοριστικών μέτρων.

Τι δείχνουν οι απαντήσεις των Ευρωπαίων

Η δημοσκόπηση της υπηρεσίας της ΕΕ Eurofound που διενεργήθηκε σε δείγμα 200.000 ανθρώπων έδειξε ότι ο αριθμός όσων χαρακτήρισαν την κατάσταση της υγείας τους “κακή” ή “πολύ κακή” διπλασιάστηκε, από 6,4% όπου βρισκόταν τον Μάρτιο του 2020 -κατά την έναρξη δηλαδή της υγειονομικής κρίσης- σε 12,7% δύο χρόνια αργότερα παρόλο που χαλάρωσαν οι περιορισμοί.

Η διαδικτυακή δημοσκόπηση, η οποία διενεργήθηκε από τον Μάρτιο του 2020 μέχρι τον Μάιο του 2022, αποκάλυψε ακόμα ότι περισσότεροι πολίτες στις 27 χώρες μέλη της ΕΕ καταβάλλουν μεγάλες προσπάθειες να αντεπεξέλθουν στις ανάγκες τους και κινδυνεύουν περισσότερο από ενεργειακή ανέχεια, κυρίως εξαιτίας του υψηλού πληθωρισμού.

Περισσότεροι από τους μισούς αντιμετώπισαν οικονομικές δυσκολίες

Περίπου το 53% των ερωτηθέντων απάντησε ότι αντιμετώπισε δυσκολίες για να αντεπεξέλθει στις ανάγκες του νοικοκυριού του την άνοιξη του 2022 σε σύγκριση με 47% που ήταν το αντίστοιχο ποσοστό στην έναρξη της πανδημίας, όπως διαπίστωσε η Eurofound σε ξεχωριστή της έκθεση.

“Η ανησυχία σε έναν μεγάλο βαθμό (για τα οικονομικά) σε συνδυασμό με την αβεβαιότητα για το μέλλον πιθανόν να συνεχίσουν να έχουν αρνητικό αντίκτυπο στην ψυχική υγεία”, αναφέρεται.



info

Η Γραμμή 10306 λειτουργεί δωρεάν και ανώνυμα όλο το 24ωρο. Απευθύνεται σε πολίτες κάθε φύλου και κάθε ηλικίας για οποιοδήποτε θέμα ψυχικής υγείας τους απασχολεί (π.χ. άγχος, οικογενειακά ζητήματα, πένθος, κρίση πανικού).

Απουσία ψυχολογικής φροντίδας

Πολύ σημαντικό στοιχείο είναι πως 1 στους 5 συνανθρώπους μας που έλαβαν μέρος στη δημοσκόπηση είπε ότι δεν έλαβε την απαραίτητη φροντίδα ψυχικής υγείας σε ό, τι αφορά την επίσκεψη σε νοσοκομείο και σε ειδικό ψυχικής υγείας.

“Με το εκ νέου άνοιγμα της κοινωνίας πολλοί ήλπισαν ότι η ψυχική τους κατάσταση θα βελτιωνόταν. Ωστόσο, την άνοιξη του 2022 ο κίνδυνος της κατάθλιψης παρέμενε ανησυχητικά υψηλός για πολλούς ανθρώπους” αναφέρει η ανακοίνωση των πορισμάτων της δημοσκόπησης, ενώ επισημαίνεται ότι ο κίνδυνος εμφανίζεται μεγαλύτερος για τους νέους.

Ψυχική υγεία & εργασία

‘Ηξερες ότι...

- Σύμφωνα με τα στοιχεία του Παγκόσμιου Οργανισμού Υγείας, εκτιμάται ότι χάνονται 12 δισεκατομμύρια εργάσιμες ημέρες ετησίως λόγω της κατάθλιψης και του άγχους που κοστίζουν στην παγκόσμια οικονομία σχεδόν 1 τρισεκατομμύριο δολάρια.
- Έκθεση Ψυχικής Υγείας του ΠΟΥ, που δημοσιεύθηκε τον Ιούνιο του 2022, έδειξε ότι από ένα δισεκατομμύριο ανθρώπους που ζούσαν με ψυχική διαταραχή το 2019, το 15% των ενηλίκων σε ηλικία εργασίας εμφάνισε ψυχική διαταραχή. Η εργασία ενισχύει ευρύτερα κοινωνικά ζητήματα που επηρεάζουν αρνητικά την ψυχική υγεία, συμπεριλαμβανομένων των διακρίσεων και της ανισότητας. Ο εκφοβισμός και η ψυχολογική βία αποτελεί βασικό παράπονο για παρενόχληση στον χώρο εργασίας που έχει επιπτώσεις στην ψυχική υγεία.





Χρυσούλα Βλάχου,
Ασφαλιστική
& Επενδυτική
Σύμβουλος

Γιατί να επιλέξετε Ασφαλιστή; 10 + 1 Λόγοι για να ασφαλιστείτε μέσω Επαγγελματία Ασφαλιστικού Συμβούλου

Για όσους έχουν μπει στη διαδικασία αναζήτησης της κατάλληλης ασφαλιστικής εταιρίας ή του κατάλληλου ασφαλιστή ξέρω ότι στις περισσότερες περιπτώσεις βομβαρδίστηκαν από πληθώρα προτάσεων και ανθρώπων χωρίς εν τέλει να καταλήξουν σε μια απόφαση.



Ο ασφαλιστικός τομέας γενικότερα, λόγω της πολυπλοκότητάς του και των ιδιαίτερων αναγκών που έχει ο κάθε πελάτης ξεχωριστά, απαιτεί τη γνώση, την εμπειρία, καθώς και τις απαραίτητες πιστοποιήσεις από την Τράπεζα της Ελλάδος του ατόμου που θα κληθεί να οδηγήσει τον πελάτη στην κατάλληλη για αυτόν λύση και να είναι εκεί την ώρα που θα χρειασθεί να τον εξυπηρετήσει.

Άρα ένα συμπέρασμα που μπορούμε εύκολα να καταλήξουμε είναι πως η ασφάλιση μέσω επαγγελματία Ασφαλιστικού Συμβούλου με εξειδικευμένη κατάρτιση και γνώσεις που μπορεί να παρέχει τις απαραίτητες συμβουλές για όλη τη διάρκεια της ασφαλιστικής σύμβασης, είναι μια σημαντική απόφαση την οποία

θα πρέπει να αξιολογεί πολύ σοβαρά ο καταναλωτής προτού προχωρήσει στην σύναψη οποιασδήποτε ασφαλιστικής σύμβασης.

Οι 10 + 1 λόγοι για να επιλέξετε να ασφαλιστείτε μέσω Επαγγελματία Ασφαλιστικού Συμβούλου

1. Γιατί ως επαγγελματίας μπορεί να προβεί σε εξειδικευμένη ανάλυση των ασφαλιστικών σας αναγκών και να σας προτείνει λύσεις που να ανταποκρίνονται σε αυτές.
2. Γιατί θα κάνει τις σωστές ερωτήσεις και θα σας δώσει τη σωστή καθοδήγηση για να πάρετε τις καλύτερες αποφάσεις για την οικονομική εξασφάλιση της οικογένειάς και της επιχείρησής σας.



3. Γιατί ως επαγγελματίας σύμβουλος μπορεί να διασφαλίσει πριν από την αγορά του ασφαλιστικού προϊόντος ότι θα υπάρχουν «τα σωστά λεφτά», στα «σωστά χέρια» και στον «σωστό χρόνο».
4. Γιατί έχει τις γνώσεις και τις ικανότητες να αξιολογήσει τις καλύψεις, τους όρους και τις εξαιρέσεις των ασφαλιστικών προϊόντων που θα σας προτείνει πριν την αγορά τους χωρίς να αφήνει «παραθυράκια» και μικρά γράμματα.
5. Γιατί έχει τη δυνατότητα ως επαγγελματίας να σας εξυπηρετήσει οποιαδήποτε στιγμή και να σας συμβουλευτεί για την ορθή διαχείριση της ασφαλιστικής σας σύμβασης αλλά και να σας προτείνει αλλαγές όποτε αυτό είναι απαραίτητο για τις ανάγκες σας.
6. Γιατί η συναλλαγή με επαγγελματία Ασφαλιστικό Σύμβουλο σας παρέχει διπλό δίχτυ προστασίας αφού ο επαγγελματίας είναι ο ίδιος προσωπικά υπόλογος για τις συμβουλές του και υποχρεωμένος να έχει προσωπική ασφάλεια επαγγελματικής ευθύνης.
7. Γιατί εκπαιδεύεται συνέχεια και μάλιστα για πολύ περισσότερες ώρες από αυτές που προνοεί η νομοθεσία και είναι συνεχώς ενημερωμένος.
8. Γιατί σε πολλές περιπτώσεις μπορεί να λειτουργήσει

με αντικειμενικότητα και να δώσει επιλογές που αντικατοπτρίζουν 100% τις ανάγκες του πελάτη χωρίς να υπάρχει προσωπικό συμφέρον από πλευράς του.

9. Γιατί την ώρα της απαίτησης μπορεί να παρέχει την κατάλληλη συμβουλή για προστασία των συμφερόντων σας.
10. Γιατί η σωστή και επαγγελματική συμβουλή που μπορεί να δώσει στον πελάτη και η δημιουργία μια διαχρονικής σχέσης εμπιστοσύνης μαζί του και κατά συνέπεια προσθέτει πολύ περισσότερη αξία στο ίδιο το ασφαλιστικό προϊόν.
- 10+1. Γιατί οι ασφαλιστικοί διαμεσολαβητές υποχρεούνται να τηρούν τον κώδικα δεοντολογίας και ηθικής πέραν από όσα προνοούν οι νομοθεσίες και μέσα από πρότυπα επαγγελματικής συμπεριφοράς να σας βοηθήσουν στην επίτευξη των δικών σας στόχων οικονομικής εξασφάλισης.

Δεν κάνει να τρώμε αργά το βράδυ: Μύθος ή αλήθεια;

“Μην τρως αργά το βράδυ!”, μια συμβουλή γνωστή σε όλους. Είναι όμως αλήθεια ότι η ώρα του φαγητού επηρεάζει τον κίνδυνο παχυσαρκίας; Πρόσφατη έρευνα έχει τις απαντήσεις!



Εθελοντές, που τους ζητήθηκε να τρώνε το τελευταίο γεύμα τους τις νυχτερινές ώρες, καταλάωναν κατά μέσο όρο περισσότερες θερμίδες, έκαιγαν λιγότερες θερμίδες στη διάρκεια της ημέρας και παρουσίαζαν βιοχημικές μεταβολές στον λιπώδη ιστό που ενθαρρύνουν την αποθήκευση λίπους. Τα παραπάνω αναφέρουν Αμερικανοί ερευνητές στην επιθεώρηση Cell Metabolism.

Η μελέτη είχε δείγμα 16 εθελοντές και συμφωνεί με προηγούμενες έρευνες για το συγκεκριμένο θέμα. Είναι σημαντικό ότι η νέα μελέτη πραγματοποιήθηκε σε αυστηρά ελεγχόμενες συνθήκες και απέκλεισε έτσι άλλους παράγοντες που θα μπορούσαν να επηρεάσουν τα αποτελέσματα, π.χ. το είδος των τροφίμων και η ώρα κατάκλισης.

«Προηγούμενες έρευνες, δικές μας και από άλλες ερευνητικές ομάδες, είχαν δείξει ότι το φαγητό αργά το βράδυ σχετίζεται με

αυξημένο κίνδυνο καρδιοπάθειας, αυξημένο σωματικό λίπος και μειωμένη πιθανότητα επιτυχούς απώλειας βάρους. Θέλαμε να μάθουμε το γιατί» αναφέρει ο δρ Φρανκ Σιρ.





Αυστηρά ελεγχόμενες συνθήκες

Οι συμμετέχοντες είχαν δείκτη μάζας σώματος στο εύρος του υπέρβαρου ή του παχύσαρκου. Χωρίστηκαν σε δύο ομάδες, οι οποίες ακολουθούσαν ακριβώς την ίδια διατροφή αλλά με τέσσερις ώρες διαφορά.

Για να αποκλειστούν άλλοι παράγοντες, ζητήθηκε από τους συμμετέχοντες να κοιμούνται και να ξυπνούν τις ίδιες ώρες τις τελευταίες δύο εβδομάδες μετά την έναρξη της δοκιμής. Ακόμα, τις τελευταίες τρεις ημέρες πριν από την έναρξη, κλήθηκαν να καταναλώνουν ακριβώς τα ίδια τρόφιμα και τις ίδιες ώρες της ημέρας.

Στο εργαστήριο, οι εθελοντές συμπλήρωναν ανά τακτά διαστήματα ερωτηματολόγια για τα επίπεδα πείνας. Έδιναν δείγματα αίματος και υποβάλλονταν σε μετρήσεις της σωματικής θερμοκρασίας και του ρυθμού δαπάνης ενέργειας. Ορισμένοι συμμετέχοντες υποβλήθηκαν σε βιοψίες λιπώδους ιστού για βιοχημικές αναλύσεις.

Τι αποκάλυψαν οι μετρήσεις

Οι εθελοντές που έτρωγαν αργότερα παρουσίαζαν σημαντικές μεταβολές στα επίπεδα της λεπτίνης και της γκρελίνης, ορμονών που ρυθμίζουν την όρεξη. Ειδικότερα, τα επίπεδα της λεπτίνης, η οποία συνδέεται με το αίσθημα του κορεσμού, ήταν μειωμένη όλο το 24ωρο στην ομάδα του αργοπορημένου δείπνου. Επιπλέον, η ομάδα αυτή δαπανούσε θερμίδες με χαμηλότερο ρυθμό και παρουσίαζε μεταβολές της

γονιδιακής δραστηριότητας που σχετίζονται με μείωση της λιπόλυσης και αύξησης της σύνθεσης νέου λίπους.

Την επόμενη φορά που θα σκεφτείτε να κάνετε επιδρομή στο ψυγείο πολύ αργά τη νύχτα... ξανασκεφτείτε το!



Συλλεκτική Συλλογή Fall in Colours από την CATRICE

Κόκκινα και χρυσά φθινοπωρινά φύλλα... η Συλλεκτική Συλλογή Fall in Colours από την CATRICE συνδυάζει τα ζεστά χρώματα του φθινοπώρου με τα ώριμα εποχιακά φρούτα και τον χρυσαφένιο ήλιο του αποκαλόκαιρου σε μια εντυπωσιακή συλλογή. Η Συλλεκτική Συλλογή περιλαμβάνει όλα όσα θα χρειαστείτε για τις πολύχρωμες, εκφραστικές εμφανίσεις: μια παλέτα σκιών και ένα πινέλο σκιών ματιών, μια παλέτα Bronzing & Highlighting, ένα πινέλο για τα μάγουλα και ένα πινέλο προσώπου. Τόσο οι κομψές nude, ζεστές ροζ και χρυσές αποχρώσεις όσο και οι βελούδινες συσκευασίες με το minimal σχέδιο από φύλλα, μας βάζουν σε φθινοπωρινό κλίμα!

Αυτόν τον Οκτώβριο, οι φαν της ομορφιάς δεν θα θέλουν να χάσουν την ευκαιρία! Η Συλλεκτική Σειρά της CATRICE Fall in Colours διατίθεται σε φυσικά και ηλεκτρονικά καταστήματα.

#trends

Τα make up trends της σεζόν που ξεχωρίσαμε

Οι τάσεις που ξεχωρίσαμε για τη σεζόν που διανύουμε έχουν χρώμα και λάμψη.

- Το χρώμα που θα κυριαρχήσει είναι το πράσινο! Επιλέξτε μια απόχρωση που κολακεύει το πρόσωπό σας και... δημιουργήστε! Ένα σκούρο πράσινο μολύβι ματιών, μια παλέτα πράσινων αποχρώσεων που δένουν αρμονικά με γήινες αποχρώσεις θα προσδώσουν κομψότητα και στιλ στο μακιγιάζ σας.
- Ένα χρώμα για όλα! Το μονοχρωματικό μακιγιάζ κερδίζει όλο και περισσότερο έδαφος. Το ροζ, το ροδακινί και οι μπες - καφέ αποχρώσεις είναι πολύ καλές επιλογές για να τις χρησιμοποιήσετε σε χείλη, μάγουλα και μάτια.

-Eyeliner, το ανανεωμένο! Το κλασικό cat eye μακιγιάζ στα μάτια είναι πολύ κολακευτικό, τώρα όμως μπορούμε να το δούμε σε πολλές εκδοχές και να πειραματιστούμε. Για παράδειγμα μπορείτε να δοκιμάσετε το double-winged eyeliner, δηλαδή να κάνετε δύο γραμμές, μία στο άνω βλέφαρο, στο σημείο που θα τοποθετούσατε κανονικά το eyeliner και άλλη μία, που επεκτείνεται από το κάτω βλέφαρο.



DIY ανακαίνιση για το μπάνιο με τη σειρά SOLIDO ALL IN ONE

Με την GROHE μπορείτε να αναβαθμίσετε το μπάνιο σας με την ολοκαίνουργια σειρά SOLIDO ALL IN ONE, δημιουργώντας το μπάνιο των ονείρων σας εύκολα και γρήγορα.

Πλέον, δεν χρειάζεται να ξοδεύετε χρόνο στην επιλογή μεμονωμένων προϊόντων που δεν ταιριάζουν μεταξύ τους, αλλά το μόνο που χρειάζεται να κάνετε είναι να επιλέξετε το σχέδιο που προτιμάτε και τα χαρακτηριστικά που ταιριάζουν στις ανάγκες σας. Μόλις επιλέξετε το ιδανικό σας σχέδιο, τα προϊόντα και τα εξαρτήματα συνδυάζονται από τη GROHE, σε ένα μόνο κουτί, έτοιμο για εγκατάσταση. Τόσο απλά!

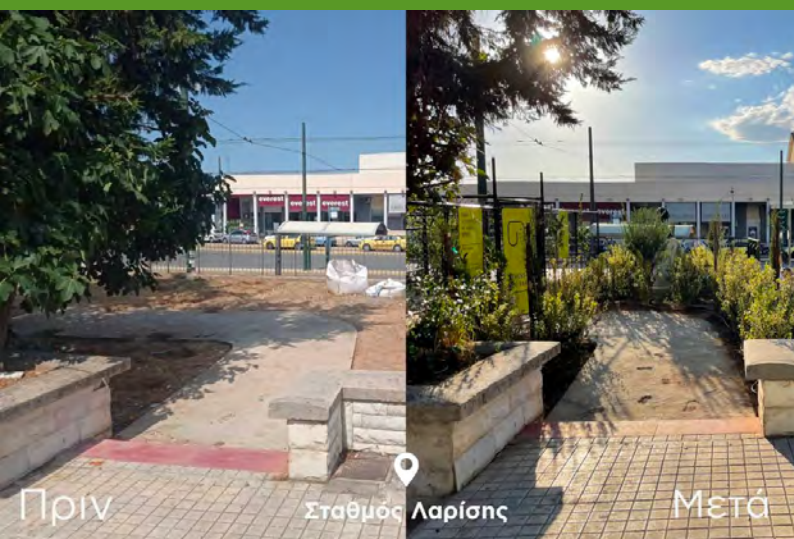
Το GROHE Solido All in One, σας διευκολύνει να επιλέξετε το κατάλληλο για εσάς μοντέλο λεκάνης που ταιριάζει σε όλες τις προτιμήσεις. Επιπλέον, μπορείτε να επιλέξετε ανάμεσα σε τέσσερα διαφορετικά σχέδια WC και να έχετε την ιδανική σειρά για το μπάνιο σας: Bau, Euro, Start Edge ή Essence. Όλες οι επιλογές παρέχουν πληθώρα διαφορετικών χαρακτηριστικών και λειτουργιών, διασφαλίζοντας ότι κάθε επιλογή θα ταιριάζει απόλυτα σε όλες τις απαιτήσεις και σε κάθε στυλ.

Τα εντοιχιζόμενα WC της GROHE προσφέρουν εξοικονόμηση χώρου και εύκολο καθαρισμό. Το ισχυρό καζανάκι Triple Vortex, ενισχύει έναν υγιεινό τρόπο ζωής, καθώς καθαρίζεται σε κάθε γωνία του και δεν αφήνονται περιθώρια να αναπτυχθούν βακτήρια. Η αξία της βιωσιμότητας επιτυγχάνεται με το σύστημα διπλού ξεπλύματος της GROHE στις πλάκες air flush, όπου μειώνεται η κατανάλωση νερού έως και 50%.



Good News

Η νέα μεγάλη ανάπλαση στο πάρκο 4 στρεμμάτων απέναντι από τον Σταθμό Λαρίσης



Σε μία σημαντική ανάπλαση στην ιστορική γειτονιά του Σταθμού Λαρίσης, όπου βρίσκεται ο πρώτος και μεγαλύτερος σιδηροδρομικός σταθμός της χώρας, προχώρησε ο Δήμος Αθηναίων. Αυτή η πολυσύχναστη περιοχή της Αθήνας -από όπου καθημερινά διακινούνται με το τρένο εκατοντάδες επιβάτες από και προς την ηπειρωτική χώρα- απέκτησε μετά από πολύ καιρό μία ανανεωμένη και ελκυστική όψη.

Το πάρκο έκτασης 4 στρεμμάτων, που βρίσκεται απέναντι από τον Σταθμό, αναβαθμίστηκε πλήρως, ύστερα από σειρά παρεμβάσεων, δημιουργώντας έναν όμορφο και φιλόξενο χώρο για όλους.

Στο πλαίσιο της αναμόρφωσης, το πράσινο εμπλουτίστηκε και στον χώρο φυτεύτηκαν συνολικά 31 νέα δέντρα και 2.714 θάμνοι. Ταυτόχρονα, μέσα από τις κατάλληλες εργασίες, συντηρήθηκαν και αναζωογονήθηκαν όλα τα φυτά που προϋπήρχαν στο πάρκο, ώστε να ενισχυθεί η

σκιά και το οξυγόνο. Για την καλύτερη αξιοποίηση του χώρου από τους επισκέπτες, οι τεχνικές υπηρεσίες του δήμου εγκατέστησαν νέο χλοοτάπητα σε επιφάνεια 805 τ.μ.

Στον χώρο, δημιουργήθηκε και ένα σύγχρονο πάρκο σκύλων, στο οποίο τα κατοικίδια έχουν τη δυνατότητα όχι μόνο να αθλούνται, αλλά και να κοινωνικοποιούνται. Το νέο “dog park” κατασκευάστηκε με βάση τις διεθνείς προδιαγραφές ασφάλειας και λειτουργίας. Πρόκειται για έναν χώρο κατάλληλα περιφραγμένο, με συνεχή παροχή πόσιμου νερού για τα ζώα, με ειδικά παιχνίδια επιδεξιότητας τα οποία βοηθούν στην εκπαίδευση των σκύλων, αλλά και με σκίαση, κάδους απορριμμάτων και καθίσματα για τους συνοδούς.

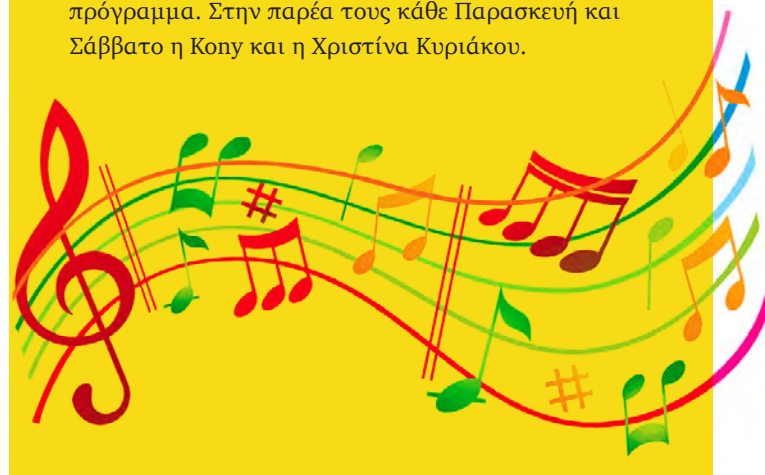


Στιγμιότυπο από το πάρτι της ΜΑΜΟΣ.

Backstage από τη φωτογράφιση του Νίκου Μακρόπουλου για το «Notes Live» της Κύπρου μαζί με τον Κωνσταντίνο Χριστοφόρου και την Έλενα Τσαγκρινού!



Ο Νίκος Μακρόπουλος μαζί με τον Κωνσταντίνο Χριστοφόρου και την Έλενα Τσαγκρινού ταξιδεύουν στην Κύπρο και υπόσχονται να χαρίσουν μοναδικές βραδιές στον χώρο - ορόσημο της Λεμεσού "Notes Live" από 14/10 και κάθε Παρασκευή και Σάββατο. Η φωτογράφιση έγινε από τον Πάνο Γιαννακόπουλο, ενώ στο backstage όλοι πήραν μία γεύση από το τι πρόκειται να συμβεί στο πολυαναμενόμενο πρόγραμμα. Στην παρέα τους κάθε Παρασκευή και Σάββατο η Kony και η Χριστίνα Κυριάκου.



Η μπίρα που «εζυμώθηκε με πάθος» ανανέωσε το ραντεβού στην πλατεία Αθησυνίας και χάρισε στους φίλους της ΜΑΜΟΣ μια μοναδική βραδιά

Η καθιερωμένη γιορτή της μπίρας ΜΑΜΟΣ επέστρεψε στην Αθηναϊκή ζωή μετά από 3 χρόνια απουσίας. Την Πέμπτη 29 Σεπτεμβρίου στην Πλατεία Αθησυνίας ξαναζωντάνεψε με ρετρό διάθεση το μοναδικό πάρτι της μπίρας ΜΑΜΟΣ, που έγινε θεσμός για τους φίλους της, προσφέροντας στιγμές ατελείωτης διασκέδασης! Όλοι οι παρευρισκόμενοι απόλαυσαν την μπίρα ΜΑΜΟΣ καθώς και τη ΝΕΑ ΜΑΜΟΣ ΑΦΙΛΤΡΑΡΙΣΤΗ!

Μια μπίρα με χαρακτηριστική θολή όψη, πλούσιο σώμα και ιδιαίτερο άρωμα λυκίσκου. Ως Αφιλτράριστη φέρνει τα αγνά συστατικά της βύνης, της μαγιάς και των λυκίσκων ατόφια στο ποτήρι!

Οι φίλοι της μπίρας ΜΑΜΟΣ, πιστοί στο ραντεβού τους με την αγαπημένη τους μπίρα, κατέκλυσαν την πλατεία Αθησυνίας στο Μοναστηράκι και διασκέδασαν με πάθος στο ρυθμό της μουσικής. Οι The Swingin' Cats μαζί με τους MC YINKA, Μιρέλα Πάχου, Μυρτώ Ναούμ και Αναστασία Βελισσαρίου, δημιούργησαν μία μοναδική μουσική παρέα, που παρέσυρε τον κόσμο σε ατελείωτο χορό και στιγμές διασκέδασης.

Ανάμεσα στους φίλους της ΜΑΜΟΣ παρευρεθήκαν και αγαπημένα πρόσωπα όπως ο Ορφέας Αυγουστίδης, ο Γιάννης Βασιλώττος, ο Πέτρος Καμινιώτης, ο Μιχάλης Παπαδημητρίου, η Ευγενία Σαμαρά, ο Δημήτρης Σαμόλης και η Βασιλική Τρουφάκου.

Η βραδιά ολοκληρώθηκε σε κλίμα χαράς και μια υπόσχεση να πλανιέται στις νότες των τραγουδιών.

Το ραντεβού της μπίρας ΜΑΜΟΣ με τους φίλους της να συνεχίζει να αποτελεί σημείο αναφοράς για μουσικές συναντήσεις και στιγμές που ζυμώνονται με πάθος!



Ένα μεγάλο «Ευχαριστώ» της Anytime στους ανθρώπους της με αφορμή την Εθνική Εβδομάδα Εξυπηρέτησης Πελατών



Οι εργαζόμενοι από την εξυπηρέτηση πελατών της Anytime με τους εκπροσώπους της «Power of a Flower»

προσφέροντάς τους εργασία, απόκτηση δεξιοτήτων και κοινωνικοποίηση.

Μέσα από αυτή τη δράση, στο πλαίσιο της συγκεκριμένης εβδομάδας, η Anytime αναδεικνύει το ενδιαφέρον της προς τους ανθρώπους της, αλλά και την προσήλωσή της στη σωστή εξυπηρέτηση, στοχεύοντας στην άμεση και αποτελεσματική ανταπόκριση σε κάθε ανάγκη των πελατών της.

Ο επαγγελματισμός, η ενσυναίσθηση, η συνεχής εκπαίδευση των ανθρώπων, η απλοποίηση των διαδικασιών και η αναβάθμιση των online υπηρεσιών είναι στοιχεία που κάνουν την εξυπηρέτηση της Anytime να ξεχωρίζει. Με περισσότερα από 500.000 ασφαλισμένα οχήματα και κατοικίες σε Ελλάδα και Κύπρο, ο δείκτης ικανοποίησης των πελατών της αγγίζει το 95%, ενώ καθημερινά εξυπηρετούνται κατά μέσο όρο 1.000 πελάτες, με 96% ποσοστό άμεσης διαχείρισης αιτημάτων.

Με αφορμή τη συμμετοχή της στην Εθνική Εβδομάδα Εξυπηρέτησης Πελατών για μια ακόμα χρονιά, η Anytime εκφράζει την ευγνωμοσύνη της στους δικούς της ανθρώπους που βρίσκονται στην πρώτη γραμμή της εξυπηρέτησης, με μια ξεχωριστή ανθοδέσμη από την Κοινωνική Συνεταιριστική Επιχείρηση «Power of a Flower».

Η «Power of a Flower», είναι μια ομάδα νέων ανθρώπων με ειδικές δεξιότητες, οι οποίοι καλλιεργούν ελληνικά φυτά και λουλούδια, πλέκουν πρωτότυπες ανθοδέσμες και τις παραδίδουν οι ίδιοι στους συνδρομητές τους, διασχίζοντας όλη την Αθήνα. Η συγκεκριμένη οργάνωση μέσα από την καλλιέργεια, την παραγωγή και τη διανομή ελληνικών φυτών και λουλουδιών υπερασπίζεται την ένταξη των ατόμων με ιδιαιτερότητες στην κοινωνία,

Kids' Room

Το Hard Rock Cafe® Athens υποδέχεται ξανά τις παιδικές Κυριακές!

Το Hard Rock Café Athens ανοίγει τις πόρτες του και υποδέχεται μικρούς και μεγάλους, εγκαινιάζοντας πάλι τις Παιδικές Κυριακές που όλοι έχουμε αγαπήσει.

Ένα μοναδικό Κυριακάτικο μεσημέρι περιμένει τους μικρούς μας Roxtars από τις 12μμ-4μμ, γεμάτο με δημιουργική απασχόληση και face painting, συνοδευόμενο από ένα πεντανόστιμο παιδικό γεύμα για να το απολαύσουν μετά την απασχόληση τους.

Οι μικροί μας φίλοι δεν θα μπορούσαν να μείνουν παραπονεμένοι, αφού θα έχουν την τιμητική τους κάθε Κυριακή από εδώ και στο εξής. Για τον λόγο αυτό, έχει δημιουργηθεί το ειδικό Kids Menu με επιλογές που θα ξετρελάνουν το παιδικό τους ουρανίσκο και θα ικανοποιήσουν και τους πιο απαιτητικούς μικρούς γευσινγώστες.

Μικροί και μεγάλοι θα έχουν τη δυνατότητα να γευτούν μαζί τα υπέροχα comfort food πιάτα που προσφέρει το Hard Rock Café Athens, μέσα από μια μεγάλη ποικιλία από χορταστικά main courses, starters για προθέρμανση και πεντανόστιμα γλυκά. Για αυτούς που προσέχουν υπάρχουν και οι επιλογές gluten free σε main courses και desserts. Για περισσότερες πληροφορίες και κρατήσεις επικοινωνήστε στο 210 3245170 ή στο athens_salescoordinator@hardrock.com. Η είσοδος για κάθε παιδί είναι 15€ συμπεριλαμβανομένου του γεύματος.

ΠΑΙΔΙΚΗ ΚΥΡΙΑΚΗ

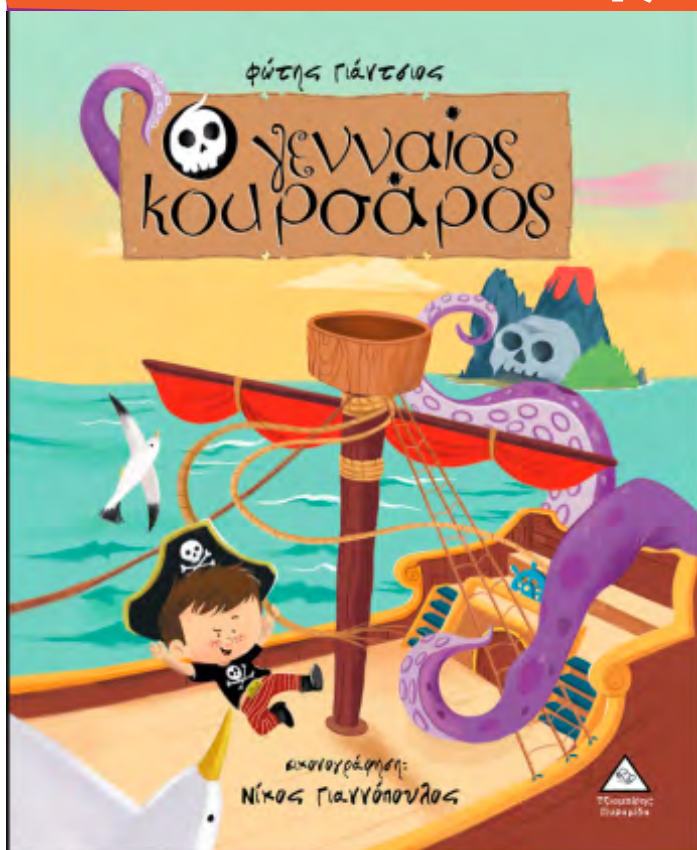


Απολαύστε ένα μεσημέρι γεμάτο χειροτεχνίες, Face Painting και δημιουργική απασχόληση.*

*Κόστος συμμετοχής: 15€ ανά παιδί συμπεριλαμβανομένου γεύματος



«Ο γενναίος κουρσάρος»: Παρουσίαση στον ΙΑΝΟ της Θεσσαλονίκης



Το Σάββατο 15 Οκτωβρίου στις 12:00 η Αλυσίδα Πολιτισμού ΙΑΝΟΣ και οι Εκδόσεις Τζιαμπίρης Πυραμίδα διοργανώνουν παρουσίαση του παιδικού βιβλίου του Φώτη Γιάντσου με τίτλο «Ο γενναίος κουρσάρος». Στην εκδήλωση θα συμμετέχει το Πρότυπο κέντρο νηπιακός κήπος. Η εκδήλωση θα πραγματοποιηθεί στον Παιδικό ΙΑΝΟ της Θεσσαλονίκης, Γρηγορίου Παλαμά 3.

Link εκδήλωσης: <https://bit.ly/3Sj1iVJ>

Λίγα λόγια για το βιβλίο

“Όρτσα τα πανιά! “...ο κουρσάρος μας φωνάζει. Τον ήλιο μετράει, την πυξίδα του κοιτάζει. Πλώρη βάζει για την ανατολή. Είναι η ώρα για την πρώτη του αποστολή!

Το ταξίδι του επικίνδυνο. Άραγε θα πετύχει; Θα ‘ναι ο καιρός ευνοϊκός; Θα ‘ναι μαζί του η τύχη;

Ταξίδι μαγικό σε κόσμο φανταστικό! Κι αν θες κι εσύ έλα μαζί! Μα θέλει θάρρος!

Θέλει καρδιά, θέλει ψυχή... Να ‘σαι κουρσάρος!

Food for Thought

kids' edition

Η αρπαγή της Ωραίας Ελένης

Από τη σειρά Μικρή μυθολογία το βιβλίο του συγγραφέα Γιώργου Κωνσταντινίδη απευθύνεται σε παιδιά ηλικίας 2-4, 5-6 ετών. Εικονογραφημένο από τον Σωτήρη Μητρούση. Τα βιβλία τη συγκεκριμένη σειράς γνωρίζουν με ευφάνταστο τρόπο στα παιδιά την ελληνική μυθολογία.

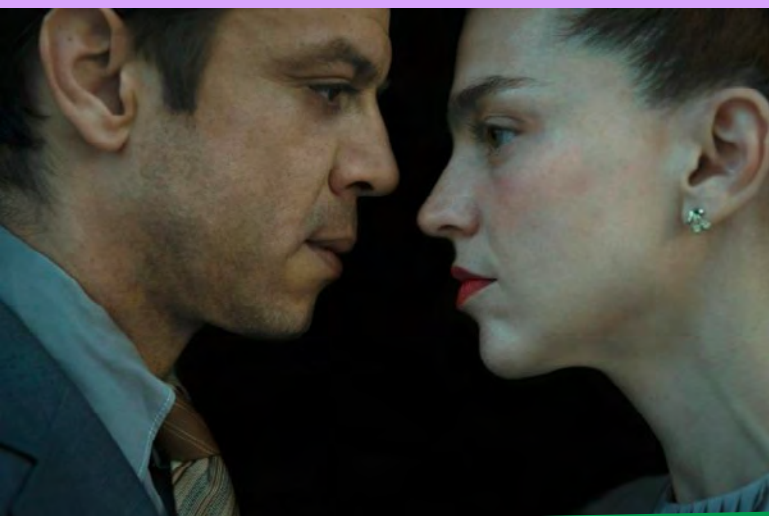
“Είμαι ο Πάρης και αυτή είναι η ιστορία ανάμεσα σε μένα και την ομορφότερη γυναίκα της Γης: Την Ελένη!”.

Από τις εκδόσεις ΜΙΝΩΑΣ.



ΓΙΩΡΓΟΣ ΚΩΝΣΤΑΝΤΙΝΙΔΗΣ - ΣΩΤΗΡΗΣ ΜΗΤΡΟΥΣΗΣ

Η ΑΡΠΑΓΗ ΤΗΣ ΩΡΑΙΑΣ ΕΛΕΝΗΣ



Λαχτάρα για κεράσια

Μιούζικαλ για δύο, από 28 Οκτωβρίου 2022. Η επετειακή παράσταση για τα 25 χρόνια της Αμαξοστοιχίας-Θεάτρου το Τρένο στο Ρουφ.

Η Τατιάνα Λύγαρη γιορτάζει φέτος τα 25 χρόνια της αδιάλειπτης και επιτυχημένης καλλιτεχνικής πορείας της Αμαξοστοιχίας - Θεάτρου το Τρένο στο Ρουφ με την επαναφορά στη σκηνή του Θεατρικού Βαγονιού της θεατρικής παράστασης «Λαχτάρα για κεράσια» που στάθηκε αφορμή για να εμπνευστεί και να δημιουργήσει το Τρένο στο Ρουφ, τον μοναδικό στον κόσμο πολιτιστικό πολυχώρο που λειτουργεί σε βαγόνια τρένου.

Το 1997, το πρωτότυπο μιούζικαλ τσέπης «Λαχτάρα για κεράσια» της διάσημης Πολωνής ποιήτριας και συγγραφέως Agnieszka Osiecka συστήθηκε για πρώτη φορά στο ελληνικό κοινό στο πλαίσιο της σύγχρονης πολωνικής δραματουργίας, σε σκηνοθεσία του διάσημου Πολωνού ηθοποιού Daniel Olbrychski, με ερμηνευτές την Τατιάνα Λύγαρη και τον Ανδρέα Νάτσιο. Η μνημειώδης αυτή παράσταση συμπλήρωσε μεγάλο αριθμό παραστάσεων και έθεσε τις βάσεις για την μετέπειτα πολιτιστική διαδρομή της Αμαξοστοιχίας-Θεάτρου το Τρένο στο Ρουφ.

Σήμερα, 25 χρόνια μετά, η επανασύσταση στη νεότερη γενιά του έργου «Λαχτάρα για κεράσια» αποδεικνύει τη διαχρονικότητα της θεματολογίας και την πρωτοτυπία της δομής του. Αυτή τη φορά η σκυτάλη δίνεται στον νέο αλλά έμπειρο σκηνοθέτη Ευθύμη Χρήστου με στόχο να μεταφέρει τα ανθρωποκεντρικά μηνύματα του έργου στον σημερινό θεατή, με πρωταγωνιστές τους Λεωνίδα Καλφαγιάννη και Έλενα Μεγγρέλη και μουσικό επί σκηνής τον Αιμιλιανό-Γιώργο Σταυριανό.

Το έργο τοποθετείται στις δεκαετίες '60 και '70 μέσα στο κάδρο της τότε Λαϊκής Δημοκρατίας της Πολωνίας. Ένας άντρας και μια γυναίκα συναντιούνται τυχαία στην αποβάθρα ενός σιδηροδρομικού σταθμού και επιβιβάζονται στο τρένο, στο ίδιο βαγόνι. Αυτός κι εκείνη. Δύο εντελώς άγνωστοι. Ή μήπως όχι;

DUB Inc. Live στο ANODOS live Stage, Παρασκευή 14 Οκτωβρίου



Η προγραμματισμένη συναυλία των Dub inc. στις 14 Οκτωβρίου μεταφέρεται στο Anodos Live Stage. Τα προπωλημένα για το Κατράκειο εισιτήρια ισχύουν κανονικά στο νέο χώρο. Οι Dub Inc. θα εμφανιστούν στο Anodos Live Stage, επιβεβαιώνοντας την ιδιαίτερη σχέση αγάπης που έχουν δημιουργήσει με το ελληνικό κοινό και την Ελλάδα.

Ένα Μουσικό Ουράνιο Τόξο στην Ελλάδα!

Μαζί τους:

Blend Mishkin feat BNC

NO HARD FEELINGS

(tiny jackal & thanasimos)

NOVEL 729

LOBO

SKG's Dub Alliance

Fer de Lance | Xara

Ultra & Aria

[Μείνετε συντονισμένοι στο event της συναυλίας.](#)

DUB INC

ΑΘΗΝΑ

ANODOS LIVE STAGE

HERAKLEO 143

ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ 14.10.22

SPECIAL GUESTS:

BLEND MISHKIN feat BNC

NO HARD FEELINGS

(TINY JACKAL & THANASIMOS)

NOVEL 729

LOBO

SKG'S DUB ALLIANCE

FER DE LANCE

XARA

ULTRA & ARIA

ΕΛΕΥΘΕΡΙΟΣ Γ. ΕΛΕΥΘΕΡΙΑΔΗΣ
Ψυχολόγος M.Sc.

Όλα είναι σκέψεις

Για μια ζωή χωρίς άγχος



Όλα είναι σκέψεις

Γνώρισα ανθρώπους που ντρέπονταν να πουν ότι αγχώθηκαν. Γνώρισα ανθρώπους που προσπαθούσαν να κρύψουν πάση θυσία τις κρίσεις πανικού τους.

Γνώρισα ανθρώπους υπέροχους, που κλείνονταν στο σπίτι και στον εαυτό τους επειδή φοβούνταν. Φοβούνταν τα ψυχοσωματικά συμπτώματα αλλά και τα περίεργα βλέμματα του κόσμου.

Γνώρισα ανθρώπους που πάλευαν με τις φοβίες και με τους ψυχαναγκασμούς τους.

Γνώρισα ανθρώπους που τους παίδευαν οι σκέψεις τους, ανθρώπους που τους πολεμούσαν λογισμοί, ανθρώπους που μάχονταν μέρα νύχτα το ίδιο το μυαλό τους.

Με αυτούς τους ανθρώπους δουλέψαμε μαζί. Παλέψαμε. Κλάψαμε. Γελάσαμε. Και στο τέλος αναπνεύσαμε ελεύθερα.

Μεγάλο πράγμα η ελευθερία...

Αυτοί οι άνθρωποι στάθηκαν η αφορμή για να γραφτεί τούτο εδώ το μικρό βιβλίο, με την ελπίδα να βοηθηθεί όσο περισσότερος κόσμος γίνεται με την ελπίδα να μπορέσουν να αναπνεύσουν, ελεύθερα ξανά, άνθρωποι που παλεύουν με τις σκέψεις τους αλλά και με το άγχος... Από τις εκδόσεις ΨΥΧΟΓΙΟΣ.

Γίνε πρωταγωνιστής στη ζωή σου

ΑΠΟ ΤΟΝ ΣΥΓΓΡΑΦΕΑ ΤΟΥ ΜΠΙΣΤ ΣΕΛΕΡ ΒΕΤΚΗ ΕΝΕΡΓΕΙΑ, ΥΠΕΡΟΧΗ ΖΩΗ

ΒΕΞ ΚΙΝΓΚ

ΓΙΝΕ

ΕΝΑΣ ΟΔΗΓΟΣ ΓΙΑ ΝΑ ΞΕΠΕΡΑΣΕΙΣ

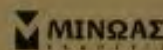
ΠΡΩΤΑΓΩΝΙΣΤΗΣ

ΤΑ ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΙΚΑ ΑΔΙΕΞΟΔΑ

ΣΤΗ ΖΩΗ ΣΟΥ

ΚΑΙ ΝΑ ΒΡΕΙΣ ΤΗΝ ΕΛΕΥΘΕΡΙΑ

ΤΟ ΒΙΒΛΙΟ ΠΟΥ ΘΑ ΣΕ ΚΑΝΕΙ
ΝΑ ΛΑΤΡΕΨΕΙΣ ΤΟΝ ΕΑΥΤΟ ΣΟΥ



Βρες την αληθινή εσωτερική πληρότητα, θεράπευσε τα τραύματά σου και απόκτησε διαύγεια, αντοχή και ελευθερία.

Αυτό το βιβλίο θα σε βοηθήσει:

- Να μάθεις να χρησιμοποιείς την ενέργεια του σώματός σου.
- Να εξερενήσεις και να αυξήσεις τις εσωτερικές σου δονήσεις.
- Να δημιουργήσεις θετικές σχέσεις.
- Να αναθεωρήσεις τα περιοριστικά σου πιστεύω.
- Να ανακαλύψεις τον πραγματικό σου εαυτό και να δεχτείς περισσότερες χαρούμενες εμπειρίες στη ζωή.

Μια από τις μεγαλύτερες πράξεις αγάπης για τον εαυτό σου είναι να αναλάβεις τον έλεγχο της αυτοθεραπείας σου. Αφοσιώσου σε αυτή τη διαδικασία και ανακάλυψε την ενέργεια που ρέει μέσα σου και ακτινοβολεί στον κόσμο!

Από τις εκδόσεις ΜΙΝΩΑΣ.

quote of the day

DO NOT BE ASHAMED TO SHARE YOUR SUFFERINGS WHICH MIGHT INSPIRE OTHERS!

Σήμερα
γιορτάζουν!
Ευλάμπιος,
Ευλαμπία



tip of the day

“CARING FOR THE MIND IS AS IMPORTANT AND CRUCIAL AS CARING FOR THE BODY. IN FACT, ONE CANNOT BE HEALTHY WITHOUT THE OTHER”

10 Οκτωβρίου

- > Παγκόσμια Ημέρα Ψυχικής Υγείας
- > Παγκόσμια Ημέρα κατά της Θανατικής Ποινής
- > International Stage Management Day
- > World Porridge Day
- > World Homeless Day