

Προετοιμαστείτε για το χειμώνα!

eshop. **μασούτης**.gr
ΟΙΚΟΝΟΜΙΚΑ ΚΑΙ ΕΛΛΗΝΙΚΑ



Αφυγρατήρας Morris - Θερμοπομπός Delonghi - Τσαγιέρα Maxwell & Williams - Σκούφος M.C. - Vitamin C Natural Doctor - Κουβέρτα NAF NAF*



brandsin**box**.

Βιοκαρπét

petshop**99**.gr

ΜΑΡΜΑΡΙΔΗΣ
ΕΠΙΛΑ

Cook-Shop
ΚΟΥΖΙΝΙΚΑ

BAG
STORIES

you.gr

vita**4**
you

Morgan
Collection

Organic
BRANDS
Organic Certified Beauty Cosmetics

*Βρείτε τα προϊόντα στο eshop.masoutis.gr

Ούτε παραγγελία να το κανες!



SAY *yes* to the **press**

ΧΤΙΖΟΝΤΑΣ ΑΜΥΝΕΣ!



Good morning SayYessers!



Φτιάξε καφέ να στα πω...

Καλημέρα αγαπημένοι μου **SayYessers!!!**

Όπως συνηθίζουμε να λέμε όλα είναι θέμα οπτικής. Ποτέ δεν είμαστε απολύτως ικανοποιημένοι με αυτά που έχουμε και πάντα ψάχνουμε για περισσότερα.

Αυτό δεν είναι απαραίτητα κακό καθώς εδώ δεν είμαστε για να ενοχοποιήσουμε τη φιλοδοξία.

Διάλεξα το παρακάτω σκίτσο για να σου δείξω πως το νόμισμα έχει δυο όψεις και πάντα θα θέλουμε αυτό που δεν έχουμε...

YOU ALWAYS WANT WHAT YOU DON'T HAVE
@successpictures



Tip of the Day: “Αυτός που δεν είναι ευχαριστημένος με αυτό που έχει δεν θα είναι ούτε και με ό,τι θα ήθελε να έχει...” - Σωκράτης

Καλό Σαββατοκύριακο!!!

Κλαίρη Στυλιάρá
Chief of SayYessers
claire@sayes.gr

Χτίζοντας άμυνες!



Ο χειμώνας πλησιάζει και στη συζήτηση μεταξύ των γονιών έχει μπει ήδη το “καυτό” θέμα: πώς θα θωρακίσουμε τα παιδιά από τα κρυολογήματα και τις ιώσεις.

Είναι καιρός λοιπόν να φτιάξουμε το κιτ πρόληψης & πρώτων βοηθειών για τα παιδιά μας ώστε να είμαστε... ετοιμοπόλεμοι! Στο eshop.masoutis.gr σου δίνεται η δυνατότητα να αγοράζεις επιπλέον προϊόντα απευθείας από συνεργαζόμενα καταστήματα.

Θωρακίζουμε τα παιδιά & δίνουμε ένα boost στον οργανισμό τους!



Tonimer Panthexyl Baby Spray

Υπέρτονο Ρινικό Διάλυμα για Βρέφη 100 ml & Δώρο Melo Junior Σιρόπι για το Βήχα 175 ml. Αποστειρωμένο υπέρτονο διάλυμα για βρέφη, δώρο παιδικό σιρόπι για τον βήχα.



Medichrom MuroL Μουρουνέλαιο για Παιδιά

Μουρουνέλαιο για παιδιά άνω των 3 ετών. 60 μικρά μαλακά softgels.



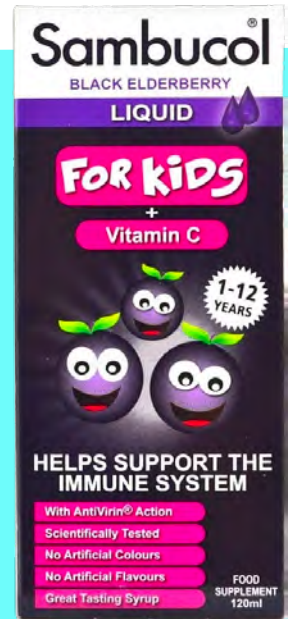
Becalm Elderflu Σιρόπι για Παιδιά

Παιδικό σιρόπι για ενίσχυση του ανοσοποιητικού, για πρόληψη & αντιμετώπιση ίωσης. Με γεύση Κεράσι, 250 ml & Δώρο Lipbecalm Fluid Pediatric 10 ml



Inoplus Multivitamins for Kids

Πακέτο με 3 παιδικά συμπληρώματα διατροφής. Παιδική πολυβιταμίνη σε μασώμενα δισκία για τόνωση & υγεία του ανοσοποιητικού με γεύση φράουλα. Δώρο η παιδική βιταμίνη C Vitamin C for Kids Orange 30 chewable tabs με υπέροχη γεύση πορτοκάλι.



Olvos Science Sambucol For Kids

Παιδικό σιρόπι-συμπλήρωμα για το ανοσοποιητικό. Με βιταμίνη C και μαύρο σαμπύκο (black elderberry) Για παιδιά 1-12 ετών. Χωρίς γλουτένη, τεχνητές χρωστικές, 120ml.



Frezyderm Prodilac Immuno Shield Start 30 sachets

Προβιοτικά, πρεβιοτικό, βιταμίνες C & D για ενίσχυση του ανοσοποιητικού. Για νήπια και παιδιά.



Solgar Kangavites chewable vit.C 100 mg Orange flavour 90 tabs

Μασώμενη βιταμίνη C για παιδιά.



Καθαρά χεράκια όλη μέρα!



Dettol Αντιβακτηριδιακό Κρεμοσάπουνο Χαμομήλι (Θρεπτικό) 250ml.

Το Υγρό Κρεμοσάπουνο Dettol παρέχει στο δέρμα σας μια απαλή αίσθηση καθαριότητας. Η μοναδική σύνθεσή του για ευαίσθητες επιδερμίδες αφήνει στα χέρια σας μια αίσθηση απαλότητας και ενυδάτωσης.



Dettol Αντισηπτικό Σπρέι 2σε1, 90ml.

Το Dettol αντισηπτικό σπρέι χεριών και επιφανειών 2 σε 1 είναι εύχρηστο και σε μικρή συσκευασία.



Septona Dermasoft Family Μωρομάντηλα 12τεμ. 2+2Δώρο.

Τα απαλά μωρομάντηλα SEPTONA Dermasoft Family είναι ιδανικά για την καθημερινή περιποίηση της επιδερμίδας όλης της οικογένειας. Η ιδιαίτερα ήπια σύνθεσή τους με εκχύλισμα χαμομηλιού, βιταμίνη E και 96% νερό, καθαρίζει απαλά το δέρμα, προσφέροντας ταυτόχρονα φυσική φροντίδα και φρεσκάδα.

Wet Hankies Υγρά Μαντηλάκια Αντιβακτηριδιακά Orange 15τεμ. 2+2Δώρο.

Υγρά αντιβακτηριδιακά μαντηλία χεριών με ιονόπνευμα και επιπλέον αντισηπτικό παράγοντα. Με άρωμα πορτοκάλι. Δρουν αποδεδειγμένα κατά των ιών της γρίπης H1N1 και H3N2, ενώ προστατεύουν αποτελεσματικά από τα μικρόβια.



Tips

Μαθήματα πρόληψης!

- Το άφθονο νερό και τα μη ζαχαρούχα ροφήματα και οι χυμοί παρέχουν στο δέρμα και τους βλεννογόνους υγρασία, έτσι ώστε να μπορούν να σχηματίσουν ένα αποτελεσματικό φραγμό κατά των ιών και των βακτηρίων.
- Ο επαρκής ύπνος θωρακίζει τον οργανισμό μας και ενισχύει το ανοσοποιητικό σύστημα.
- Το τακτικό πλύσιμο των χεριών αποτρέπει τις ιώσεις και τα κρουολογήματα.





Ελίνα Δημητριάδου,
Διατροφολόγος

Γιατί πεινάω συνέχεια;



- Παρενέργεια των φαρμάκων;

Είναι τραγική ειρωνεία, αλλά συμβαίνει: πολλά φάρμακα με σκοπό να καταπολεμήσουν παθήσεις που σχετίζονται με την παχυσαρκία μπορούν να προκαλέσουν αύξηση βάρους. Για παράδειγμα, η ινσουλίνη μπορεί να προκαλέσει αύξηση βάρους. Επιπλέον, τα αντισυλληπτικά χάπια και κάποια φάρμακα που επηρεάζουν την ψυχολογία. Δεν πρέπει να σταματήσετε την φαρμακευτική σας αγωγή λόγω αυτής της παρενέργειας.

- Αυξημένη όρεξη πριν την περίοδο

Σχεδόν τρεις στις τέσσερις γυναίκες αντιμετωπίζουν αυξημένη όρεξη για φαγητό σαν σύμπτωμα προεμμηνόρρυσιακού συνδρόμου. Αν η ξαφνική σας όρεξη εμφανίζεται μόνο κάποιες μέρες του μήνα, τότε μείνετε πιστές στη σωστή διατροφή και στην άσκηση για να ανακουφίσετε τα συμπτώματα. Αν το προεμμηνόρρυσιο σύνδρομο έχει πολύ ισχυρά συμπτώματα, μιλήστε με τον γιατρό σας.

- Κακή διάθεση

Έρευνες έχουν ανακαλύψει ότι το φαγητό κάνει το σώμα να παράγει σεροτονίνη, την “ορμόνη της ευτυχίας”.





Κάποιοι άνθρωποι, λοιπόν, στρέφονται στο φαγητό για να βελτιώσουν την κακή τους διάθεση. Αυτή η επίδραση όμως του φαγητού στη διάθεση είναι βραχύβια. Αν νιώθετε κακοδιάθετοι ή θλιμμένοι για πολλές μέρες, ακόμα και εβδομάδες, ίσως να έχετε κατάθλιψη. Μιλήστε με τον γιατρό σας για το πώς νιώθετε και προσπαθήστε να επιστρέψετε στη σωστή διατροφή, καθώς η αύξηση βάρους δεν είναι καλή ούτε για την ψυχική, ούτε για τη σωματική (προφανώς) υγεία.

- Διαβήτης

Ο διαβήτης είναι μια πάθηση κατά την οποία υπάρχει υπερβολικά πολλή ζάχαρη (γλυκόζη) στο αίμα.

Υπάρχουν τρεις τύποι διαβήτη:

Τύπου 1: Τις περισσότερες φορές θα διαγνωστεί σε παιδιά μεταξύ 7 και των 12 χρόνων, αν και μπορεί να εμφανιστεί σε κάθε ηλικία.

Τύπου 2: Συνήθως εμφανίζεται σε μεσήλικες ή ηλικιωμένους ανθρώπους που έχουν περιττό βάρος.

Διαβήτης κύησης: Εμφανίζεται στις εγκύους. Στις περισσότερες ασθενείς εξαφανίζεται μετά την εγκυμοσύνη.

Τα συμπτώματα περιλαμβάνουν αυξημένη πείνα, υπερβολική δίψα και συχνουρία. Αν υποψιάζεστε πως πάσχετε από διαβήτη, μιλήστε άμεσα με τον γιατρό σας.

- Υπογλυκαιμία

Όπως και ο διαβήτης, όμως, έτσι και η υπογλυκαιμία, μας κάνει να πεινάμε. Η υπογλυκαιμία, συνήθως, εμφανίζεται σπάνια, εκτός από τις φορές που είναι

παρενέργεια της θεραπείας του διαβήτη. Στους ασθενείς που πάσχουν από διαβήτη, η υπογλυκαιμία προκύπτει ξαφνικά, αλλά συνήθως είναι ήπια και αντιμετωπίζεται με το να φάμε ή να πιούμε μια μικρή ποσότητα κάποιας τροφής με ζάχαρη. Αν δεν αντιμετωπιστεί και το σάκχαρο στο αίμα πέσει ακόμα πιο χαμηλά, μπορεί να οδηγήσει μέχρι και σε λιποθυμία. Η ισχυρή υπογλυκαιμία μπορεί να προκαλέσει κρίσεις, κόμα, μέχρι και θάνατο.

- Έντονη άσκηση...

Ξέρουμε, πρακτικά, πώς καταφέρνουμε να χάσουμε βάρος. Με γυμναστική και δίαιτα. Ακούγεται απλό, αλλά δεν είναι πάντα. Η γυμναστική, μας κάνει να θέλουμε να φάμε, καθώς το σώμα μας απαιτεί ενέργεια. Για αυτό είναι σημαντικό να αποφεύγετε τα σνακ μετά την γυμναστική, παίρνοντας πίσω όλες τις θερμίδες που μόλις κάψατε μετά από σκληρή δουλειά.

- Τέλος, πρέπει να θυμόμαστε...

το τι τρώμε και πώς το τρώμε κάνει μεγάλη διαφορά. Τα τρόφιμα με υψηλή περιεκτικότητα σε σάκχαρα απορροφώνται εύκολα από το σώμα, προσφέροντας ενέργεια που καταναλώνεται γρήγορα, και μας κάνει να πεινάμε ξανά. Τα τρόφιμα που περιέχουν πρωτεΐνες (όπως το ψάρι και τα φασόλια) ή τα δημητριακά ολικής άλεσης μας κάνουν να νιώθουμε χορτασμένοι για περισσότερη ώρα. Επιπλέον, ένα με δύο ποτήρια νερό μαζί με κάθε γεύμα μπορεί να κάνει διαφορά. Πρέπει να μασάμε το φαγητό μας αργά, για να δώσουμε χρόνο στο στομάχι να στείλει μήνυμα στον εγκέφαλο ότι χορτάσαμε.

Η βιταμίνη που βοηθά στην αντιμετώπιση της ημικρανίας

Σύμφωνα με πρόσφατη μελέτη η διατροφική πρόσληψη της βιταμίνης του συμπλέγματος Β θειαμίνης μπορεί να βοηθήσει στην πρόληψη της ημικρανίας.

Στη νέα μελέτη οι ερευνητές εξέτασαν τη σχέση μεταξύ δύο βιταμινών του συμπλέγματος Β, της θειαμίνης (βιταμίνη Β1) και της ριβοφλαβίνης (βιταμίνη Β2) και των πονοκεφάλων ή της ημικρανίας. Οι ερευνητές εξέτασαν δεδομένα από συμμετέχοντες στην Εθνική Έρευνα για την Υγεία και τη Διατροφή (NHANES) από το 1999-2004. Από τους 13.000 συμμετέχοντες, οι 2.745 είχαν εμπειρία από σοβαρό πονοκέφαλο ή ημικρανία τους τελευταίους τρεις μήνες. Οι ερευνητές μελέτησαν την 24ωρη διατροφική πρόσληψη θειαμίνης και ριβοφλαβίνης και εξέτασαν δεδομένα που συλλέχθηκαν από συνεντεύξεις των συμμετεχόντων.

Οι ερευνητές ανέφεραν ότι οι υψηλότερες ποσότητες θειαμίνης στη διατροφή συσχετίστηκαν με χαμηλότερες πιθανότητες ημικρανίας. Το παραπάνω ίσχυε ιδιαίτερα για τις γυναίκες που συμμετείχαν στη μελέτη. Δεν βρέθηκε σημαντική μείωση του κινδύνου που σχετίζεται με τη ριβοφλαβίνη. Τα ευρήματα δημοσιεύτηκαν στο επιστημονικό έντυπο [Headache: The Journal of Head and Face Pain](#).



Senio Vita Σύμμαχος στη δύσκολη καθημερινότητα!



Συμπληρώματα Διατροφής



στα Super Market
της γειτονιάς σας

www.seniovita.gr

Οι Βιταμίνες Senio Vita είναι ο πολύτιμος συμπαραστάτης σας τον χειμώνα που πλησιάζει. Συμπληρώνουν τις καθημερινές ανάγκες όλης της οικογένειας σε θρεπτικά συστατικά. Ενισχύουν τον οργανισμό, και συμβάλλουν δραστικά στη φυσιολογική λειτουργία του ανοσοποιητικού συστήματος, στη μείωση της κόπωσης, στην αύξηση της ηρεμίας, και στην ανάκτηση της χαμένης σας ενέργειας. Οι Βιταμίνες Senio Vita απορροφούνται εύκολα από τον οργανισμό, και είναι κατάλληλες για άτομα με πεπτικά προβλήματα και ευαίσθητο στομάχι. Κυκλοφορούν σε δύο υπέροχες γεύσεις: λεμόνι και πορτοκάλι.

Κωτσόβολος: Ο πρώτος retailer που κάνει τα καταστήματά του προσβάσιμα στα άτομα που ανήκουν στο φάσμα του Αυτισμού

Η Κωτσόβολος, στο πλαίσιο του προγράμματος «Τεχνολογία χωρίς εμπόδια» και με σκοπό να προσφέρει μία Καλύτερη Ζωή σε όλους, χωρίς εμπόδια και διακρίσεις, παρουσιάζει τα πρώτα 11 καταστήματα του δικτύου της, τα οποία είναι πλέον προσβάσιμα στα άτομα που ανήκουν στο φάσμα του Αυτισμού.

Σε συνεργασία με την ομάδα TheHappyAct, η οποία εστιάζει στη βέλτιστη εξυπηρέτηση ατόμων στο φάσμα του αυτισμού, η Κωτσόβολος χαρτογράφησε 11 καταστήματά της και προχώρησε στις κατάλληλες παρεμβάσεις προκειμένου να καταστούν αισθητηριακά φιλικά στον Αυτισμό. Έτσι, γίνεται ο πρώτος retailer στην Ελλάδα που ενσωματώνει την αισθητηριακή προσβασιμότητα στην επιχειρηματική του δραστηριότητα και προσαρμόζει τις συνθήκες των καταστημάτων του για τη δημιουργία μιας βέλτιστης εμπειρίας για τα άτομα σε αυτό το φάσμα. Η αισθητηριακή προσβασιμότητα των καταστημάτων της Κωτσόβολος περιλαμβάνει παροχή υποστήριξης στα χαρτογραφημένα καταστήματα, όπως αισθητηριακούς χάρτες, εκπαίδευση του προσωπικού και άλλα εργαλεία που βοηθούν τα άτομα στο φάσμα και τους συνοδούς τους, να προετοιμαστούν για να απολαύσουν την αγοραστική τους εμπειρία σε ένα κατάστημα Κωτσόβολος.

Τα 11 καταστήματα Κωτσόβολος που έχουν χαρτογραφηθεί και είναι αισθητηριακά προσβάσιμα στα άτομα που ανήκουν στο φάσμα του Αυτισμού είναι: The Mall Athens, Αεροδρόμιο (AIA), Ιωάννινα, Λάρισα, Λειβαδιά, Νέα Μάκρη, Νέο Ηράκλειο, Περιστέρι, Πυλαία Σταδίου, Τρίπολη.

Περισσότερες πληροφορίες σχετικά με την πρωτοβουλία και τα 11 χαρτογραφημένα καταστήματα της εταιρείας, μπορείτε να βρείτε [εδώ](#).



Στα ροζ η Ομπρέλα Ζογγολόπουλου στα Τρίκαλα, για την πρόληψη του καρκίνου του μαστού

Μήνυμα για την πρόληψη του καρκίνου του μαστού, στο πλαίσιο εκστρατείας για όλον τον Οκτώβριο, εκπέμπει και ο Δήμος Τρικκαίων. Με το ροζ χρώμα, που συμβολίζει την προσπάθεια ευαισθητοποίησης για πραγματοποίηση προληπτικών εξετάσεων, φωτίστηκε το βράδυ του Σαββάτου 15 Οκτωβρίου 2022 η «Ομπρέλα», έργο του γλύπτη Ζογγολόπουλου, που κοσμεί την αρχή του πεζοδρόμου της Ασκληπιού, στα Τρίκαλα. Η ενέργεια αυτή έγινε κατόπιν προσφοράς και συνεργασίας του ιδρύματος Ζογγολόπουλου με τον Δήμο Τρικκαίων, για τη συγκεκριμένη εκστρατεία, προκειμένου το μήνυμα να μεταδοθεί ισχυρότερο, δεδομένου ότι ο Οκτώβριο έχει καθιερωθεί ως μήνας ενημέρωσης και ευαισθητοποίησης για την πρόληψη του καρκίνου του μαστού.



bbf: Παρουσίαση του νέου πολυτελούς οικιστικού συγκροτήματος στην Κηφισιά

Η εταιρεία bbf: build better future, μια από τις κορυφαίες εταιρείες ανάπτυξης γης στην κυπριακή αγορά ακινήτων υψηλών προδιαγραφών, παρουσίασε τη νέα οικιστική της επένδυση που πρόκειται να υλοποιήσει στην Ελλάδα. Η εταιρεία διοργάνωσε μια ειδικά διαμορφωμένη εικονική περιήγηση (Virtual Tour) για τα ελληνικά μέσα ενημέρωσης, παρουσιάζοντας μέσω της τεχνολογίας της Επαυξημένης Πραγματικότητας τα νέα πολυτελή οικιστικά συγκροτήματα μοντέρνου σχεδιασμού, με την ονομασία "Elatia" & "Amber", τα οποία υπόσχονται να εγκαινιάσουν μια νέα εποχή για το Real Estate στην Κηφισιά. Η εκδήλωση διεξήχθη στο ακίνητο όπου πρόκειται να υλοποιηθεί το έργο Elatia, με τη χρήση καινοτόμων τεχνολογιών (γυαλιά VR και AR tablets) για τη διεξαγωγή της εικονικής περιήγησης, και σε αυτήν συμμετείχαν δημοσιογράφοι, influencers και real estate agents.

Τα νέα αυτά έργα, συγκροτήματα πολυτελών κατοικιών "Elatia" και "Amber", θα αποτελούνται από δύο τριώροφα κτίρια έκαστο, διαθέτοντας 10 και 12 νέες πολυτελείς κατοικίες. Πρόκειται για ένα ολιστικό οικοσύστημα υψηλών προδιαγραφών, που θα περιλαμβάνει εγκαταστάσεις αναψυχής και αθλητισμού, χώρους spa, παιδικές χαρές και πολλά άλλα. Οι μελλοντικές κατοικίες θα είναι σχεδιασμένες σύμφωνα με τα πλέον σύγχρονα υψηλά πρότυπα.

Η bbf: βασίζεται κατά κύριο λόγο στην επιθυμία να προσφέρει στους αγοραστές ακινήτων υψηλότερη ποιότητα ζωής μέσω της δημιουργίας ασφαλών, κομψών και εύχρηστων χώρων διαβίωσης που είναι βολικοί και εύκολοι στη συντήρηση. Καθώς ο διαρκώς αυξανόμενος αστικός πληθυσμός δημιουργεί απροσδόκητα προβλήματα στα αστικά περιβάλλοντα, η bbf: ασπάζεται σθεναρά το κίνημα "Future Urban Living", εστιάζοντας στη βιώσιμη αστικοποίηση.



Το σπάνιο λουλούδι - πτώμα

SAY *yes* & get impressed



Είναι ένα από τα πιο σπάνια είδη φυτών στον κόσμο. Το λουλούδι - πτώμα (*Amorphophallus titanum*) μπορεί να φτάσει μέχρι τα 3,5 μέτρα ύψος. Ο βλαστός και το φύλλωμα ενός ενήλικου φυτού φτάνει έως και τα 6 μέτρα ύψος και τα 4,5 μέτρα διάμετρο και είναι πολύ εντυπωσιακό. Έχει όμως κάτι πολύ αρνητικό... είναι η μυρωδιά του που παραπέμπει σε θάνατο και του έχει δώσει αυτό το χαρακτηριστικό όνομα. Το φυτό ανθίζει σποραδικά και το κόκκινο άνθος του εμφανίζεται μόνο για μία με δύο ημέρες. Τότε είναι που εκπέμπει μια μυρωδιά που μοιάζει με αυτή του σάπιου κρέατος.

Γνωρίζοντας τον Πάνθηρα του Χιονιού

Στις 23 Οκτωβρίου είναι η Διεθνής Ημέρα για τον Πάνθηρα του Χιονιού.

Το εντυπωσιακό αιλουροειδές ζει στις υποαλπικές ζώνες και στις αλπικές των οροσειρών της Νότιας και της Κεντρικής Ασίας και θεωρείται ένα από τα είδη ζώων που βρίσκονται υπό εξαφάνιση.

Οι πάνθηρες του χιονιού έχουν ήπιο χαρακτήρα.

Μάλιστα είναι ζώα που εύκολα εγκαταλείπουν τη λεία τους όταν προκύψει κίνδυνος. Το συγκεκριμένο είδος πάνθηρα είναι σαρκοφάγο θηλαστικό και ανήκει στην υποοικογένεια των πανθηρινών. Το είδος έχει την επιστημονική ονομασία *Panthera uncia*. Ανήκει στα μεγάλα είδη των αιλουροειδών, τους πάνθηρες, την τίγρη και τον ιαγουάρο.

Ο πάνθηρας του χιονιού είναι... ειδικός στην αναρρίχηση σε βραχώδη εδάφη και τα μεγάλα πέλματα που έχει τον βοηθούν να κινείται με ευκολία σε απόκρημνες τοποθεσίες και στο χιόνι.

Επειδή συναντά τον άνθρωπο πολύ σπάνια, ο πάνθηρας του χιονιού δεν είναι σε θέση να αναγνωρίσει την επικινδυνότητα της επαφής μαζί του...



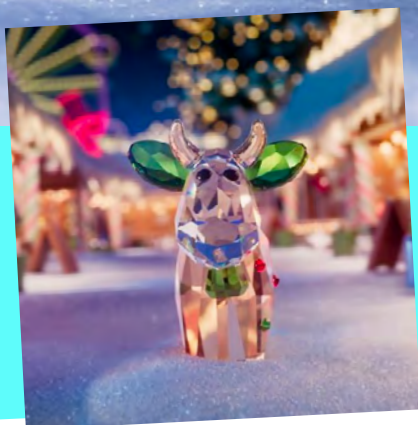
Ανακαλύψτε το θαύμα της Swarovski τις φετινές γιορτές



Έρθε η εποχή που ερχόμαστε πιο κοντά. Κάθε χρόνο, η περίοδος των Χριστουγεννιάτικων διακοπών μας υπενθυμίζει τη ζεστασιά της συντροφικότητας, το θαύμα της παιδικής ηλικίας και την ανακουφιστική χαρά του σπιτιού. Είναι μια εποχή που οι φίλοι και η οικογένεια συναντιούνται, οι εσωτερικοί χώροι μεταμορφώνονται σε καθηλωτικές εορταστικές σκηνές και τα εκλεκτά επιλεγμένα δώρα τοποθετούνται κάτω από το δέντρο, έτοιμα να εκπλήξουν και να ενθουσιάσουν.

Αυτή την περίοδο των γιορτών, η Swarovski σας προσκαλεί να ανακαλύψτε το θαύμα με μια νέα συλλογή με μοναδικά δώρα και σχέδια για στολισμό, φτιαγμένα για να γοητεύουν, να εμπνέουν και να πυροδοτούν νέες παραδόσεις. Είτε επιλέγετε ένα δώρο για κάποιον ξεχωριστό για εσάς πρόσωπο, είτε θέλετε να καλομάθετε τον εαυτό σας με επιπλέον λάμψη αυτή την περίοδο, τα κομμάτια

της Swarovski θα εμπνεύσουν μαγεία και θαυμασμό. Εκφράστε κάθε πτυχή του εαυτού σας με κοσμήματα που είναι τόσο μοναδικά όσο εσείς, στολίστε το σπίτι σας με όμορφες κρυστάλλινες δημιουργίες που αντιστοιχούν στην εποχή, ή κάντε δώρα που σίγουρα θα προκαλέσουν χαρά - από τη πρώτη κιάλας στιγμή που θα ανοίξετε το εμβληματικό, πολύχρωμο οκταγωνικό κουτί της Swarovski.



Press Room

Travel edition

Τριήμερο 28ης Οκτωβρίου: Στο 100% η πληρότητα στη Βόρεια Ελλάδα

Για το τριήμερο της 28ης Οκτωβρίου οι πληρότητες σε δημοφιλείς ορεινούς προορισμούς της Βόρειας Ελλάδας αγγίζουν έως και το 100%. Χαρακτηριστικό παράδειγμα ο παραδοσιακός οικισμός του Νυμφαίου στη Φλώρινα που για τις αργίες της 28ης Οκτωβρίου (στη Θεσσαλονίκη είναι αργία και η 26η Οκτωβρίου λόγω του πολιούχου του Αγίου Δημητρίου) καταγράφει πληρότητα 100%. Τα Ζαγοροχώρια καταγράφουν πληρότητες άνω του 90%. Μονοδένδρι, Βίτσα, Αρίστη, Μεγάλο και Μικρό Πάπιγγο, Τσεπέλοβο, Κήποι αποτελούν τις δημοφιλέστερες επιλογές, μεταξύ των 46 χωριών του Ζαγορίου. Δημοφιλής προορισμός για το τριήμερο είναι και η Καστοριά που καταγράφει πληρότητες που αγγίζουν το 85% - 90%. Επίσης, τα οργανωμένα ταξίδια, τόσο για την Ελλάδα όσο και για το εξωτερικό, παρουσιάζουν αύξηση 15% σε σχέση με την αντίστοιχη περσινή περίοδο.



ΘΙΑΣΟΣ ΗΛΙΑ ΚΑΡΕΛΛΑ

ΠΑΙΔΙΚΗ ΣΚΗΝΗ - ΘΕΑΤΡΟ ΚΑΠΠΑ 2022-2023

Mike Kenny

ΡΑΠΟΥΝΖΕΛ

χωρίς παραμύθι



“Ραπουνζέλ χωρίς παραμύθι” του Mike Kenny

Ο δημοφιλέστερος συγγραφέας για παιδιά, Mike Kenny, που αγαπήθηκε στην Ελλάδα μέσα από το “Αγόρι με την βαλίτσα” που παρακολούθησαν χιλιάδες θεατές στην παιδική σκηνή του Θεάτρου Κάππα με την υπογραφή του Ηλία Καρελλά, μας συστήνει το πιο πρόσφατο και επίκαιρο έργο του.

Στη “Ραπουνζέλ χωρίς παραμύθι” ο αγαπημένος σκηνοθέτης και σκιοπαίκτης συνδυάζει επί σκηνής ηθοποιούς, ζωντανή μουσική και σύγχρονο θέατρο σκιών. Το έργο έχει σκοπό να μας ευαισθητοποιήσει απέναντι στον ρατσισμό, τον πόλεμο, την απομόνωση, τις μαθησιακές δυσκολίες και τη φύση, με τρόπο τόσο συγκινητικό, όσο και διασκεδαστικό, τονίζοντας την ανθρώπινη ανάγκη για επικοινωνία.

Είναι 1944, το Λονδίνο βομβαρδίζεται. Η μικρή Λέτι, ένα κορίτσι μικτής καταγωγής, πρέπει να μείνει ασφαλής, όπως και χιλιάδες άλλα παιδιά λόγω του πολέμου. Με μια βαλίτσα στο χέρι και ένα γράμμα καρφίτσωμένο στο παλτό της, οι γονείς της την βάζουν στο τρένο. Σε μια απομονωμένη φάρμα στην εξοχή, θα έρθει αντιμέτωπη με τους φόβους της συναντώντας την αυστηρή κηδεμόνα κυρία Πιρς, τον νεαρό Κόνραντ και μια πολύ επιθετική... χήνα! Για παιδιά από 6 έως 12 ετών. Από 23 Οκτωβρίου στο θέατρο Κάππα.

“Τρεις... κι ο Αίσωπος!” του Θοδωρή Παπαϊωάννου



Ο συγγραφέας Θοδωρή Παπαϊωάννου μετέγραψε σε θεατρικό λόγο για τον Μικρό Βορρά, τέσσερις μύθους: Η Αλεπού και ο Λέλεκας, Καθένας με τη γνώμη του, Ο Τζίτζικας και τα Μυρμήγκια και το Λιοντάρι και η Ποντικήνα.

Έννοιες όπως η φιλία, η βία, ο ρατσισμός, η αυτοπεποίθηση, το θάρρος της γνώμης και η αξία της εργατικότητας και της προνόησης αναδύονται μέσα από τις ιστορίες κι εξετάζονται μέσα από τους ρόλους που είναι έντονοι, ακραίοι και πολλές φορές σκληροί και που μέσα από τις καταστάσεις και τα βιώματα τους αναπλάθονται, διαμορφώνονται, αλλάζουν και φέρνουν την ανατροπή στις σχέσεις τους με τον εαυτό τους και τους γύρω τους.

Στην παράσταση “Τρεις... κι ο Αίσωπος!”, τρεις ηθοποιοί επί σκηνής μεταμορφώνονται κάθε φορά σε διαφορετικούς χαρακτήρες για να εμψυχώσουν και να αφηγηθούν τους τέσσερις μύθους.

Κάθε μύθος αναπαρίσταται με ένα διαφορετικό είδος θεάτρου (θέατρο φόρμας, μουσικό θέατρο, κουκλοθέατρο, θέατρο με μάσκα), προκειμένου να εισάγει τα παιδιά στον πλούτο και την ποικιλία των μέσων με τα οποία μπορεί να λεχθεί μια ιστορία.

Στόχος είναι τα παιδιά όχι μόνο να διασκεδάσουν αλλά ταυτόχρονα να καλλιεργήσουν τις αισθήσεις τους και να μάθουν. Ένα σημαντικό μέρος της παράστασης βασίζεται στη διάδραση με το κοινό. Μέσα από τεχνικές του εκπαιδευτικού δράματος (δάσκαλος σε ρόλο, παρακολούθηση σκέψης, συμβούλιο για τη λήψη μιας απόφασης), οι ηθοποιοί γίνονται σε σημεία εμψυχωτές για να συζητήσουν με τα παιδιά, δίνοντάς τους ενεργό ρόλο στην παράσταση. Για νήπια και παιδιά Δημοτικού. Στο θέατρο Αμαλία, στη Θεσσαλονίκη, Κυριακή στις 17:00.

ΔΑΚΗΑΒΡΑΚΗΑ: Ένα ξέφρενο μουσικό «πάρε - δώσε» από την Ουκρανία

Οι Ουκρανοί DakhaBrakha, το περίφημο πολυφωνικό κουαρτέτο της world music από το Κίεβο, επιστρέφουν στη σκηνή με μια μεγάλη ευρωπαϊκή περιοδεία σε μια καίρια όχι μόνο για την πατρίδα τους Ουκρανία αλλά και για όλο τον κόσμο στιγμή! Γνωστό για τα εξαιρετικά σόου του, το κουαρτέτο θα επισκεφθεί πολλές χώρες, ανάμεσά τους και την Ελλάδα σε δύο σταθμούς: στην Αθήνα θα βρεθεί στις 7 Δεκεμβρίου στο Ωδείο Αθηνών και στη Θεσσαλονίκη στις 8 Δεκεμβρίου στο Principal Club Theater.

DakhaBrakha - Monakh

<https://www.youtube.com/watch?v=aFJ717atqaw>



Seeing The Invisible: Εικαστική Έκθεση - Εμπειρία Επαυξημένης Πραγματικότητας στον Εθνικό Κήπο



Ο Δήμος Αθηναίων και η Outset Greece διοργανώνουν για πρώτη φορά στην Ελλάδα, στον Εθνικό Κήπο, τη διεθνή έκθεση σύγχρονης τέχνης Seeing The Invisible, την πιο φιλόδοξη και εκτεταμένη μέχρι σήμερα έκθεση σύγχρονων έργων τέχνης που δημιουργήθηκαν με τεχνολογία επαυξημένης πραγματικότητας (Augmented Reality), η οποία παρουσιάζεται από τις 22 Οκτωβρίου 2022 και θα διαρκέσει έως και τον Σεπτέμβριο του 2023.

Τα έργα της έκθεσης είναι ορατά μόνο μέσω της δωρεάν εφαρμογής Seeing the Invisible, για κινητά και tablets. Οι επισκέπτες καλούνται, μέσω της εφαρμογής, να εξερευνήσουν το φυσικό περιβάλλον του Εθνικού Κήπου και να εντοπίσουν τα έργα τέχνης που βρίσκονται διάσπαρτα στο εσωτερικό του, με τη βοήθεια της προτεινόμενης διαδρομής που εμφανίζει ο χάρτης της εφαρμογής.

Η έκθεση για το διάστημα 2022-2023 παρουσιάζεται στον Εθνικό Κήπο Αθηνών και συγχρόνως σε δέκα (10) βοτανικούς κήπους σε όλο τον κόσμο. Δεκατρία έργα (13) επαυξημένης πραγματικότητας (Augmented Reality) καταξιωμένων διεθνών καλλιτεχνών φιλοξενούνται στην έκθεση Seeing the Invisible σε όλους τους κήπους, όμως για την έκθεση στην Ελλάδα, έγινε ανάθεση ενός νέου έργου σε μία Ελληνίδα καλλιτέχνη με αποτέλεσμα ο Εθνικός Κήπος να είναι ο μοναδικός συμμετέχων κήπος που παρουσιάζει το 14ο έργο. Το συγκεκριμένο έργο είναι η «Νέα Ζωή» της Λουκίας Αλαβάνου.

Οι καλλιτέχνες που συμμετέχουν είναι οι: Λουκία Αλαβάνου, Refik Anadol, El Anatsui, Ori Gersht, Isaac Julien CBE RA, Mohammed Kazem, Sigalit Landau, Daito Manabe, Sarah Meyohas, Mel O'Callaghan, Pamela Rosenkranz, Timur Si-Qin, Jakob Kudsk Steensen, Ai Weiwei.



Ο φαντομάς

Τρία χρόνια έχουν περάσει από τότε που ο πρώην επιθεωρητής Χάρι Χόλε απέδρασε στο Χονγκ Κονγκ για να ξεφύγει από τα τραύματα της προσωπικής και της επαγγελματικής του ζωής στο Όσλο. Επιστρέφει τώρα για να ερευνήσει μια δολοφονία. Η υπόθεση όμως έχει ήδη κλείσει. Ο Γκούστο σκοτώθηκε στη διάρκεια κάποιου καβγά για ναρκωτικά. Ο φερόμενος ως δολοφόνος του έχει ήδη συλληφθεί.

Ο Χάρι παίρνει την άδεια να επισκεφθεί τον κατηγορούμενο στη φυλακή. Εκεί ο πρώην επιθεωρητής έρχεται αντιμέτωπος με τον εαυτό του και την προσωπική του διαδρομή – το αγόρι είναι ο Όλεγκ, ο γιος της μεγάλης του αγάπης της Ράκελ, ό,τι κοντινότερο έχει σε γιο.

Έτσι ξεκινά την πιο μοναχική και την πιο απίθανη έρευνά του παρά την άρνηση της αστυνομίας να επανεξετάσει την υπόθεση. Τα ίχνη των ναρκωτικών, του αίματος και των μυστηριωδών εξαφανίσεων οδηγούν σ' έναν άντρα για τον οποίο κανείς δεν θέλει να μιλήσει, έναν άντρα που κυριαρχεί στους νυχτερινούς δρόμους του Όσλο, τον φαντομά. Από τις εκδόσεις ΜΕΤΑΙΧΜΙΟ.

Το κορίτσι που δεν θυμόταν πότε φόρεσε την πανοπλία

Μάγια Δεληβοριά
Το κορίτσι που δεν θυμόταν πότε φόρεσε την πανοπλία



– Ερείς γιατί είναι τόσο μεγάλοι και φουσκωτοί οι δράκοι μας, Οφηλία; Γιατί είναι γεμάτοι λόγια που δεν ειπώθηκαν, φωνές που δεν βγάλαμε όταν πονέσαμε. Ό,τι δεν λέγεται φουσκώνει τον δράκο. Γι' αυτό, όταν καταφέρουμε να μιλήσουμε, ο δράκος ξεφουσκώνει και χωράει καλύτερα μέσα μας.

– Και φεύγει κάποια στιγμή;

– Δεν νομίζω. Απλώς μικραίνει και κάνει χώρο στον επόμενο που θα φυτρώσει μέσα μας. Με τα μικρά δρακάκια μας μαθαίνουμε να ζούμε.

Ένα κορίτσι που αισθάνεται ότι υπάρχει μόνο όταν προσφέρει στους άλλους προσπαθεί να θυμηθεί πότε φόρεσε τη λευκή πανοπλία του. Ένα άλογο που το τρομάζει το παρελθόν του, μια γάτα που θέλει να λυτρωθεί από το δικό της παρελθόν κι ένα γέρικο τσοπανόσκυλο που δεν ξεχνά πώς σώθηκε.

Μια ιδιόμορφη παρέα που ξεκινά ένα περιπετειώδες ταξίδι αναζητώντας τον καθρέφτη που θα τους αποκαλύψει τα μυστικά του παρελθόντος και θα τους δώσει, ίσως, απαντήσεις σε όσα τους απασχολούν.

Μια ιστορία για το σύνδρομο του Λευκού Ιππότη, για τους δράκους μέσα μας και για την ανάγκη μας να θεραπεύσουμε το τραύμα μας και να ξεφορτωθούμε τις πανοπλίες που μας έχουν φορτώσει. Από τις εκδόσεις ΚΕΔΡΟΣ.

quote of the day

**"THE FUTURE ISN'T WRITTEN.
IT CAN BE CHANGED."**
Emmett Brown

Γιορτάζουν!
21/10
Ενκράτης, Ενκρατία,
Ούρσουλα, Ορσαλία,
Σωκράτης, Σωκρατίνα,
Σωκρατία, Χριστόδουλος
22/10
Αβέρκιος, Αβερκία
23/10
Ιάκωβος, Ιακωβίνα, Ζακελίνα

tip of the day

IF YOU PUT YOUR
MIND TO IT,
YOU CAN
ACCOMPLISH
ANYTHING.

- BACK TO THE FUTURE -

21 Οκτωβρίου

- > World Iodine Deficiency Day
- > International Nacho Day
- > Back to the Future Day
- > National Pumpkin Cheesecake Day
- > National Reptile Awareness Day

22 Οκτωβρίου

- > Παγκόσμια Ημέρα για τον Τραυλισμό
- > National Color Day
- > National Make a Dog's Day

23 Οκτωβρίου

- > Διεθνής Ημέρα για τον Πάνθηρα του Χιονιού
- > Ημέρα Ευαισθητοποίησης για το Σύνδρομο Καμπούκι
- > iPod Day