



OUR SUMMER OUR Loux

The largest Greek
soft drink & juice company

TOMORROW



SCAN ME

@louxgreece

@loux.gr

www.loux.gr

@LouxGreece

Loux-Marlafekas

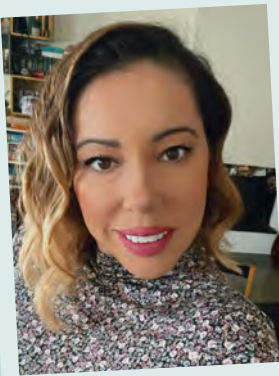
louxfun

SAY *yes* to the **press**



**Η ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΗ ΕΠΑΝΑΣΤΑΣΗ
ΚΑΙ ΤΟ LIFEHACK
ΓΙΑ ΕΠΙΤΥΧΗΜΕΝΑ ΠΑΙΔΙΑ!**

Good morning SayYessers!



Φτιάξε καφέ να στα πω...

Καλημέρα **SayYesser!!!**

Λένε πως κάθε λέξη έχει συνέπειες, θα μου επιτρέψεις όμως να προσθέσω πως και κάθε σιωπή επίσης.

Βέβαια, εγώ δεν είμαι ο σωστός άνθρωπος να σε καθοδηγήσω σε αυτό, καθώς θα μπορούσες να με πεις και παρορμητική. Όμως προς υπεράσπισή μου, η αλήθεια είναι πως όσες φορές έχω μιλήσει, μπορεί στιγμιαία να νιώθω άβολα, όμως σε βάθος χρόνου μόνο σε καλό μου έχει βγει.

Μιλώντας και υψώνοντας ανάστημα καθημερινά, συνειδητά, ακολουθώντας τις αρχές σου, σου γίνεται μία καλή συνήθεια και τρόπος ζωής. Δεν σου λέω να πας στα άκρα και να γίνεις αντιρρησίας συνειδησης και να λες απλά όχι για να το πεις, γιατί και αυτό καλό δεν το λες. Και όχι απλά δεν είναι καλό αλλά είναι εξαντλητικό, για σένα αλλά και για τους γύρω σου. Αυτό που σου προτείνω είναι να μιλάς ρε παιδί μου, αν κάτι σε απασχολεί να φροντίζεις να το λύσεις επιτόπου. Να μην το αφήνεις να σου γίνεται βραχνάς, γιατί βασικά υποβιβάζεις εσένα και τα θέλω σου, και έτσι με τη σιωπή σου και την καταπίεση που υφίστασαι δεν πρόκειται ποτέ να δημιουργήσεις καμία αληθινή σχέση και δεν πρόκειται ποτέ να νιώσεις κανένα αληθινό συναίσθημα.

Tip of the Day: Όλα είναι αλυσίδα, αν προσποιείσαι στον εαυτό σου, τότε θα υποκρίνεσαι και στους ανθρώπους γύρω σου και όλο αυτό θα καταλήξει σε ένα φαύλο κύκλο που θα σε καταπιεί. Οι λέξεις πονάνε, τα απωθημένα όμως κάνουν μεγαλύτερη ζημιά...



Κλαίρη Στυλιάρá
Chief of SayYessers
claire@sayes.gr

Η εκπαιδευτική επανάσταση και το lifehack για επιτυχημένα παιδιά!

Εσάς, πώς σας μεγάλωσαν οι γονείς σας; Εσείς, πώς μεγαλώνετε τα παιδιά σας; Μήπως έχουμε μείνει στον προηγούμενο αιώνα και ήρθε επιτέλους η ώρα για μια εκπαιδευτική επανάσταση;



Δώστε προσοχή: Οι "κλασικές" τιμωρίες δεν είναι μόνο ότι δεν φέρνουν τα επιθυμητά αποτελέσματα στη συμπεριφορά των παιδιών, αλλά είναι βλαβερές για τον εγκέφαλό τους.

Οι πρόσφατες επιστημονικές εξελίξεις κάνουν σαφές ότι οι φωνές, οι τιμωρίες και οι απειλές επηρεάζουν αρνητικά τον εγκέφαλο των παιδιών και προκαλούν μόνιμες αλλαγές οι οποίες μακροπρόθεσμα υπάρχουν πιθανότητες να δημιουργήσουν σοβαρά προβλήματα όπως η κατάθλιψη.

Σύμφωνα με έρευνα της UNICEF, τέσσερα στα πέντε παιδιά υπόκεινται σε διαπαιδαγώγηση η οποία είναι είτε λεκτικά είτε σωματικά βίαιη.





Μάλιστα 80% από αυτά δέχονται κάποιου είδους σωματική τιμωρία. Η παιδιάτρος

Catherine Gueguen επισημαίνει πως «υπάρχει η εντύπωση ότι η βία προς τα παιδιά δεν είναι τόσο συχνό φαινόμενο, αλλά είναι. Ως παιδιάτρος, έχω ακούσει πολλούς γονείς να παραδέχονται ότι όταν χάνουν την ψυχραιμία τους, τιμωρούν, απειλούν ή ακόμη και χτυπούν τα παιδιά τους». Είναι χαρακτηριστικό ότι σε πρόσφατη έρευνα που διεξήχθη στη Γαλλία τον Οκτώβριο του

2022, το 79% από ένα δείγμα 1.314 οικογενειών παραδέχτηκαν ότι χρησιμοποιούν ψυχολογική βία κατά τη διαπαιδαγώγηση των παιδιών τους.

Στα πρώτα της χρόνια η νευροεπιστήμη είχε ρίξει το βάρος της σε πολύ σοβαρές περιπτώσεις, όπως είναι τα παιδιά θύματα ακραίας κακοποίησης. «Όμως, η επιστημονική κοινότητα στρέφει σιγά-σιγά το ενδιαφέρον της και στις πιο "συνηθισμένες" οικογένειες»

δηλώνει η Ολλανδή νευροερευνητριά Sandra Thijssen, ειδική στην ανάπτυξη του παιδιού στο Ινστιτούτο Επιστημών Συμπεριφοράς του Πανεπιστημίου Radboud της Ολλανδίας.

Τι συμβαίνει στα παιδιά όταν τα τιμωρούμε

Όταν τιμωρούμε τα παιδιά, σύμφωνα με τον Rafa Guerrero, ψυχολόγο και γιατρό,





ενεργοποιούνται οι κατώτερες περιοχές του εγκεφάλου, αυτές δηλαδή που έχουν να κάνουν με την επιβίωση. Εκλύονται μεγάλες δόσεις αδρεναλίνης και κορτιζόλης και μπλοκάρουν τη σκέψη. Και τι σημαίνει αυτό; Ότι αυτόματα και ενστικτωδώς τα παιδιά σκέφτονται εκδικητικά. Το κλειδί βρίσκεται στα όρια! Αν οι γονείς προσπαθήσουν να οριοθετήσουν τα παιδιά χωρίς να τους ασκούν κανενός είδους βία και χωρίς τιμωρητικές πρακτικές θα τα βοηθήσουν ουσιαστικά στην ανάπτυξή τους.

αισιόδοξη προοπτική μπορεί να βοηθήσει τα παιδιά να ευδοκιμήσουν, αντίθετα η διάχυτη αρνητικότητα μπορεί να τα κάνει να χάσουν το ενδιαφέρον και την ελπίδα τους, όπως δείχνουν έρευνες - δημιουργώντας έτσι ένα μεγάλο εμπόδιο μεταξύ αυτών και μιας ευτυχισμένης ζωής.

Το lifehack για επιτυχημένα παιδιά

Αισιοδοξία! Μην μεταδίδετε στα παιδιά την απαισιοδοξία για το μέλλον αν θέλετε να συμβάλλετε στην επιτυχία τους. Οι περισσότεροι γονείς δεν πιστεύουν ότι η ζωή για τη γενιά των παιδιών τους θα είναι καλύτερη από ό,τι ήταν για τους ίδιους, σύμφωνα με έρευνα της Wall Street Journal και του University of Chicago. Αυτό το μεταδίδουν στα παιδιά τους και δεν τα ευνοούν. Αντίθετα η μεταδοτική αισιοδοξία τα ωφελεί! Η Μισέλ Μπόρμπα, παιδοψυχολόγος και ειδικός σε θέματα γονέων τονίζει ότι μια



Smartket: Νέο limited edition προϊόν από την Endless EC, για τη στήριξη του Beegin

Η Endless EC σε συνέχεια της συλλεκτικής συσκευασίας ρολού κουζίνας – Bee Love, παρουσιάζει το νέο, limited edition προϊόν, Bee Comfy, το ρολό υγείας της σειράς Endless Earth που στηρίζει την δράση του Beegin.



Σε αποκλειστική συνεργασία με τα σούπερ μάρκετ ΑΒ Βασιλόπουλος, το ρολό υγείας Comfy Feel μετονομάζεται σε Bee Comfy και προσφέρει 0,20€ από την αγορά κάθε συσκευασίας στις μέλισσες και τους μελισσοκόμους της Βόρειας Εύβοιας.

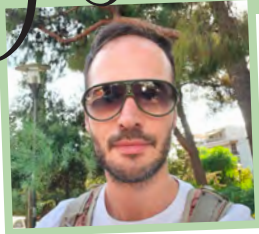
Πέρυσι, από την αγορά του Bee Love συγκεντρώθηκε ένα μεγάλο ποσό και ενισχύθηκε περαιτέρω ο προϋπολογισμός της δράσης Beegin. Από το ποσό που συγκεντρώθηκε, εξασφάλιστηκε η τροφή του χειμώνα για τα μελίσσια 4 χωριών της Β. Εύβοιας.

Το νέο ρολό υγείας Bee Comfy αποτελείται από 100% καθαρή κυτταρίνη και συσκευάζεται σε χάρτινη, ανακυκλώσιμη συσκευασία, προστατεύοντας παράλληλα και το περιβάλλον. Είναι ανθεκτικό, απορροφητικό, έχει μεγάλη διάρκεια και αγαπάει το περιβάλλον και τις μέλισσες. Το προϊόν θα κυκλοφορήσει για περιορισμένο χρονικό διάστημα, αποκλειστικά στα σούπερ μάρκετ ΑΒ Βασιλόπουλος.

Το Beegin αποτελεί μια συλλογική προσπάθεια για την ανάκαμψη του περιβάλλοντος, η οποία ξεκίνησε την δράση της μετά τις πυρκαγιές του καλοκαιριού του 2021. Τα δάση είναι πλούσια και σύνθετα οικοσυστήματα, τα οποία συντηρούν διάφορα είδη χλωρίδας και πανίδας που αλληλοεξαρτώνται το ένα από το άλλο.

Οι μέλισσες είναι μέρος αυτού του οικοσυστήματος και η σημασία τους για τη φύση είναι τεράστια, καθώς διατηρούν τη βιοποικιλότητα του οικοσυστήματος. Εδώ και 15 χρόνια έρχονται αντιμέτωπες με την κλιματική αλλαγή και πολλούς άλλους παράγοντες που οδηγούν στον αφανισμό τους. Κύριο μέλημα του Beegin είναι να στηρίξουμε μεθοδικά την ανάκαμψη της φύσης στη Βόρεια Εύβοια, υποστηρίζοντας τοπικούς μελισσοκόμους να δημιουργήσουν ξανά τα μελισσοσμήνη τους.



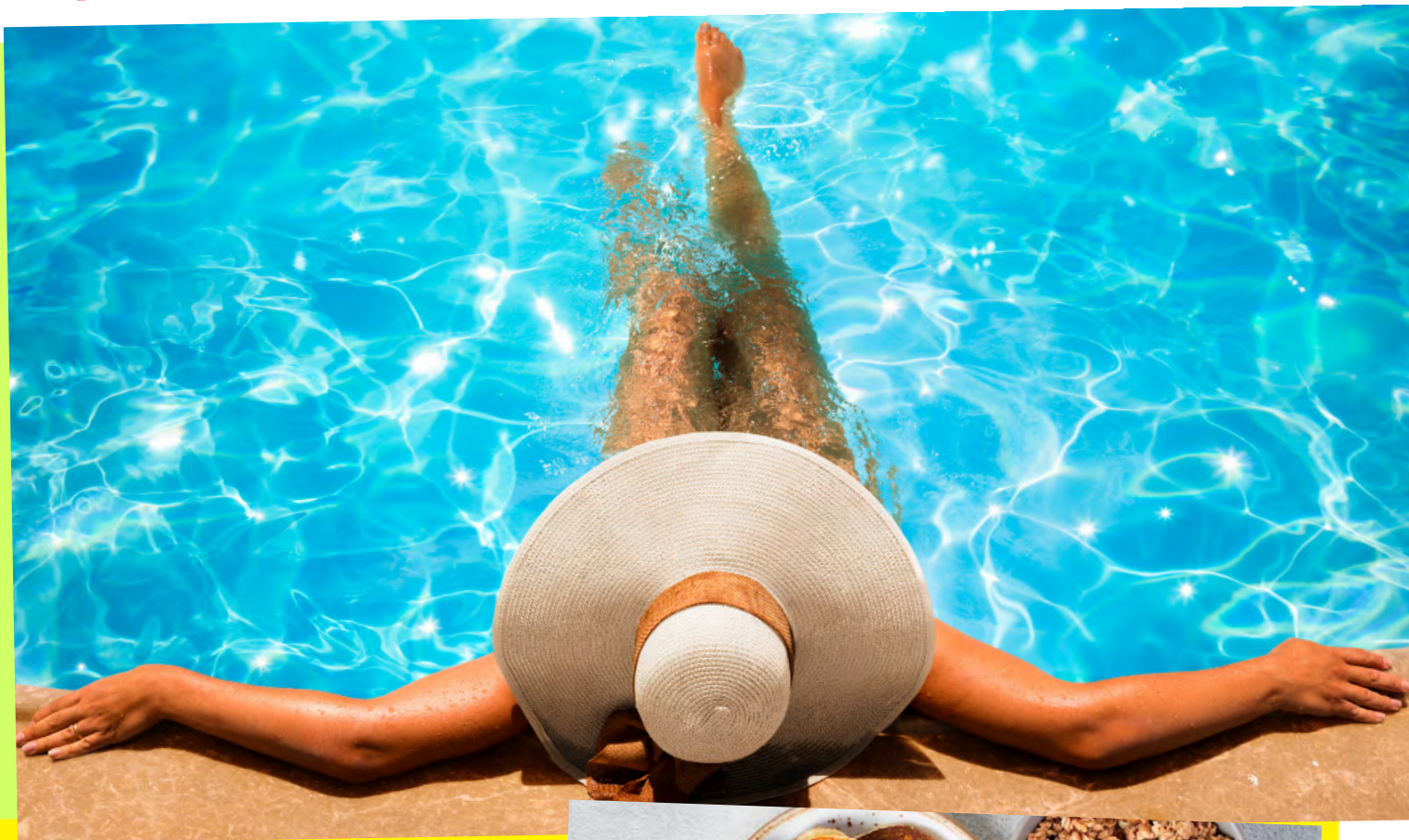


Αλέξανδρος Κουτρομάνος,
Personal Trainer-
Fitness Consultant



Πρακτικά μυστικά για να μείνεις σε φόρμα σωματικά και πνευματικά στις διακοπές!

Χαλάρωση, θάλασσα, καλό φαγητό και άφθονα cocktails με την κατάλληλη παρέα... Αυτό είναι το ιδανικό μοντέλο διακοπών που όλοι μας περιμένουμε με ανυπομονησία! Αν όμως θέλεις να κάνεις όλα τα παραπάνω (με μέτρο) και ταυτόχρονα να παραμείνεις σε μια καλή σωματική-πνευματική κατάσταση, δώσε βάση στα παρακάτω μυστικά!



Ξεκίνα με ένα καλό πρωινό

Προτίμησε άπαχο γιαούρτι με φρούτα και ξηρούς καρπούς είτε κάποιο δροσιστικό smoothie! Εκτός ότι θα χορτάσεις με ποιοτικές θερμίδες, θα εξαφανιστεί η επιθυμία για γλυκό...

Ακολούθησε ένα απλό πλάνο διατροφής

Φυσικά και μπορείς να δοκιμάσεις κάποιο ιδιαίτερο πιάτο, αρκεί να μην το παρακάνεις με τις ποσότητες! Από κει και πέρα

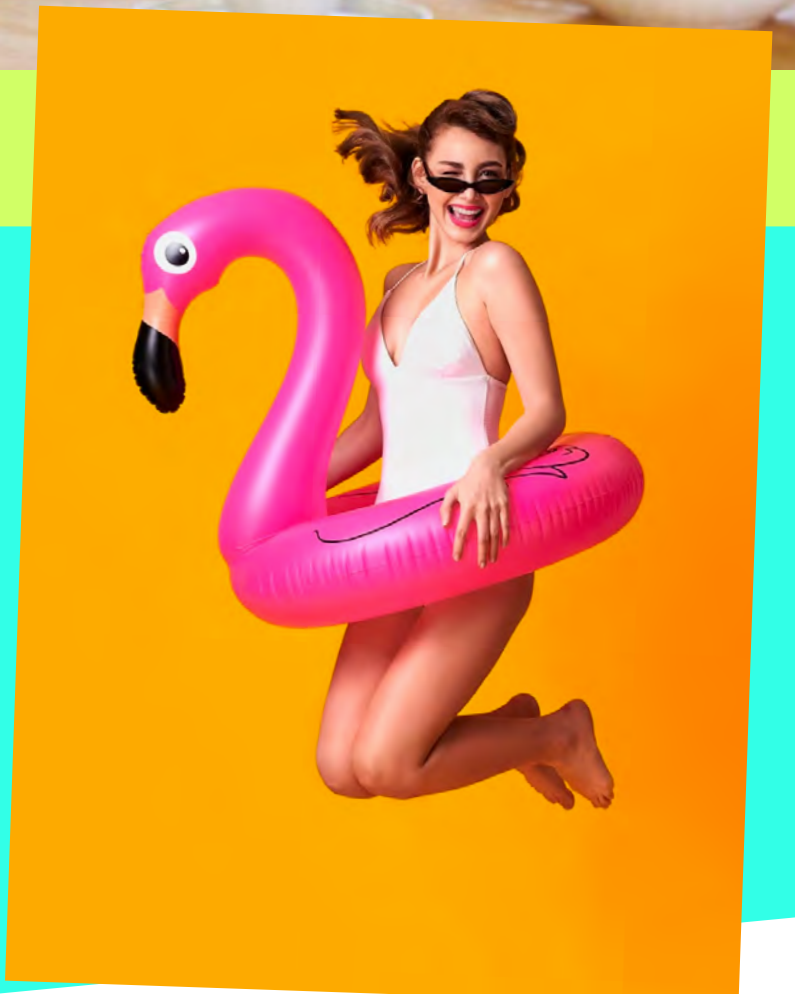




προσπάθησε να τρως μια δροσιστική σαλάτα σε κάθε γεύμα και το τελευταίο γεύμα σου να είναι 3-4 ώρες πριν κοιμηθείς...

Κάνε απλές σωματικές δραστηριότητες

Δεν είναι ανάγκη να ψάχνεις γυμναστήριο ή να κουβαλήσεις εξοπλισμό γυμναστικής... Προσπάθησε να περπατάς όσο περισσότερο μπορείς, κολύμπησε ή κάνε ποδήλατο! Μπορείς ακόμα να δοκιμάσεις ένα water sport ή απλά να κανονίσεις μια πεζοπορία...





Κάνε ένα διάλειμμα από τον ψηφιακό κόσμο

Μια απλή κίνηση που θα σε βάλει άμεσα στο Zen mode! Μείνε μακριά από αρνητικές ειδήσεις και social media... Θα χαλαρώσεις, θα διώξεις το στρες και κυρίως θα ζήσεις τις στιγμές σου!

Πάρε μαζί σου ένα καλό βιβλίο

Άλλη μια δραστηριότητα που θα σε βοηθήσει να πετύχεις την απόλυτη χαλάρωση στις διακοπές σου...

Άσε το κινητό στην άκρη και ξεκίνα να διαβάζεις!

Μην το παρακάνεις με τα ποτά

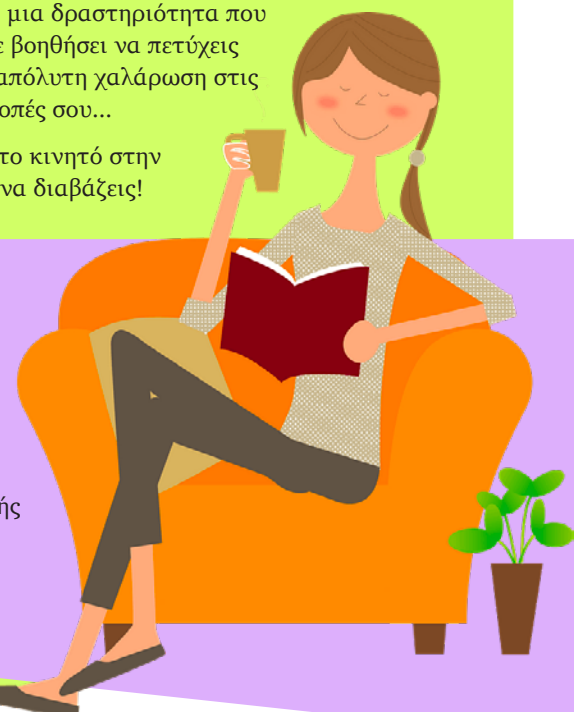
Καλά τα ποτά και τα cocktails αλλά με μέτρο... Πιες 1-2 ποτά ώστε να χαλαρώσεις, να έχεις μια καλή διάθεση και να μην φορτώσεις τον οργανισμό σου με πονοκέφαλο και άχρηστες θερμίδες...

Κοιμήσου καλά (7-8ώρες)

Ένα λάθος που κάνουν οι περισσότεροι στις διακοπές τους: Δεν κοιμούνται αρκετά... Ο καλός ύπνος θα σε βοηθήσει να έχεις ενέργεια - καλή διάθεση και να γεμίσεις τις μπαταρίες σου...

Εφάρμοσε τα παραπάνω μυστικά και ένα είναι σίγουρο: Αυτό το καλοκαίρι θα κάνεις τις διακοπές της ζωής σου!

Καλό καλοκαίρι!



"Ιστορίες" - Ένα documentary για την ιχθυοκαλλιέργεια στη Θεσπρωτία



ΕΛΟΠΥ

ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΟΡΓΑΝΩΣΗ
ΠΑΡΑΓΩΓΩΝ ΥΔΑΤΟΚΑΛΛΙΕΡΓΕΙΑΣ

Οργάνωσης Παραγωγών Υδατοκαλλιέργειας να βρίσκονται Μέλη, και να υλοποιούν έργα σε όλες τις περιοχές που δραστηριοποιούνται τα Μέλη της, με μόνο ένα στόχο, τη βιώσιμη ανάπτυξη της ιχθυοκαλλιέργειας και κατ' επέκταση την πρόοδο των τοπικών κοινοτήτων και της χώρας μας.

<https://www.facebook.com/Istories.itv/videos/523936929859141/>

Ένα νέο και εναλλακτικό documentary για τον κλάδο της ιχθυοκαλλιέργειας αποτελεί πρωτοβουλία της κυρίας Έλενα Αντωνίου, μιας νέας δημοσιογράφου από την Ήπειρο που έχει δημιουργήσει τη σειρά «Ιστορίες» για το κανάλι Ioannina TV. Είναι αφιερωμένο στην ιχθυοκαλλιέργεια στο Νομό Θεσπρωτίας, ένα υπέροχο τόπο όπου η καρδιά της ιχθυοκαλλιέργειας χτυπά δυνατά.

Είναι η φιλοσοφία των στελεχών της Ελληνικής στο πεδίο, μακριά από τα γραφεία - κοντά στα

ανάπτυξη της ιχθυοκαλλιέργειας και κατ' επέκταση την πρόοδο των τοπικών κοινοτήτων και της χώρας μας.

Agenda

BLIND GUARDIAN + Special Guests, Κυριακή 8 Οκτωβρίου 2023 @ Principal Club Theater

Οι Blind Guardian, ένα συγκρότημα – θρύλος του metal, επιστρέφουν στην Θεσσαλονίκη μετά από χρόνια για μία σπουδαία βραδιά, την Κυριακή 8 Οκτωβρίου 2023. Μετά την θριαμβευτική εμφάνισή τους στην Ελλάδα στο Release Athens 2022, όπου είχαμε την τύχη να απολαύσουμε ολόκληρο το αξεπέραστο "Somewhere Far Beyond", οι Blind Guardian επιστρέφουν στο πλαίσιο της The God Machine Tour 2023 και με σταθμό την Θεσσαλονίκη, για να παρουσιάσουν τον αριστουργηματικό νέο δίσκο τους, μαζί με όλα τα κλασικά τους τραγούδια.

Με μια εντυπωσιακή δισκογραφία που κορυφώθηκε στα 90s, χάρις σε ένα αξεπέραστο κουαρτέτο δίσκων ("Tales From The Twilight World", "Somewhere Far Beyond", "Imaginations From The Other Side" και "Nightfall in Middle-Earth"), οι Blind Guardian κατάφεραν να παραμείνουν στην πρώτη γραμμή του σκληρού ήχου για κάτι περισσότερο από τρεις δεκαετίες και σήμερα μοιάζουν να περνούν μια δεύτερη νύχτη.

Ο ολοκαίνουργιος, δωδέκατος δίσκος τους, με τον τίτλο "The God Machine", βρίσκει το γκρουπ σε δαιμονιώδη φόρμα αφού πρόκειται για μια από τις κορυφαίες στιγμές της καριέρας τους.

Info

Προώληση εισιτηρίων 35€ στο Viva.gr

Τιμή εισιτηρίου στην είσοδο 40€

Φυσικά σημεία προώλησης στα καταστήματα Wind & Public /Media Markt

Hardcopy εισιτήρια στο Nephilim Store

Οι πόρτες ανοίγουν στις 20:00

Πληροφορίες στο 2310 428088

www.principalclub.com





Το Aperol Spritz μοιράζει Sunset Vibes σε όλη την Ελλάδα, ξεκινώντας από την Αθηναϊκή Ριβιέρα

Για μία ακόμη χρονιά, το ποτό του καλοκαιριού και του ηλιοβασιλέματος είναι εδώ για να σημάνει την έναρξη της καλοκαιρινής περιόδου. Με μία σειρά από Aperol Sunset in a Glass parties σε αγαπημένα σημεία στην Αθηναϊκή Ριβιέρα, το Aperol Spritz καλεί τους καταναλωτές να απολαύσουν την πιο όμορφη στιγμή της ημέρας, αυτή του ηλιοβασιλέματος, με μουσική, θετική διάθεση και Aperol Spritz.

Διάσημοι DJs, αγαπημένα beach bars σε όλη την Αθηναϊκή Ριβιέρα αλλά και ιδιαίτερα happenings όπως το αμφίβιο όχημα που βγαίνει κυριολεκτικά από τη θάλασσα και μετατρέπεται σε DJ booth, θα δώσουν χρώμα πορτοκαλί και δροσερή γεύση και στο φετινό καλοκαίρι. Την Πέμπτη 13 Ιουλίου, το αμφίβιο του Aperol Spritz πάρκαρα στο Dot Beach Vibes, στην Α' Πλαζ Βούλας και μαζί με τον DJ Bobito μοίρασαν sunset vibes, μουσικές και καλοκαιρινά Cheers υπό το φως του ηλιοβασιλέματος της Αθηναϊκής Ριβιέρας!

Αναζήτησε τα Sunset Parties του Aperol καθ' όλη τη διάρκεια του καλοκαιριού, φόρεσε την πιο καλοκαιρινή σου διάθεση και έλα με τους φίλους σου για να κάνουμε Cheers στα θετικά vibes, στο ηλιοβασίλεμα...στο Aperol Spritz! Ταυτόχρονα, ανεβάζοντας φωτογραφία με το ηλιοβασίλεμα μέσα από το ποτήρι σου μπαίνεις στο διαγωνισμό για ένα τριήμερο ταξίδι μαζί με τους φίλους σου στη Βαρκελώνη, στο Primavera Sound Festival 2024. Βρες όλα τα Aperol Sunset in a Glass parties [ΕΔΩ](#), μάθε περισσότερα για το διαγωνισμό.

Απόλαυσε Υπεύθυνα!

Το OREO CONE τώρα σε πολυσυσκευασία!



Είσαι έτοιμος να ακούσεις το πιο OREO νέο του καλοκαιριού; Drumroll, please... Το αγαπημένο σου χωνάκι OREO, από την Froneri, έρχεται τώρα στην super πολυσυσκευασία των τεσσάρων τεμαχίων των 100ml και υπόσχεται να σου προσφέρει απόλαυση που διαρκεί και διαρκεί! Την σκηνή την έχετε ξαναδεί, αλλά θα σας τη διηγηθούμε ξανά!

Κρεμώδες παγωτό βανίλιας αναμειγνύεται με λαχταριστά κομμάτια μπισκότου OREO και στροβιλίζονται μαζί μέσα στο πιο απολαυστικό και τραγανό χωνάκι βάφλας με επικάλυψη θρυμματισμένων μπισκότων OREO! Το απόλυτο μπισκοτένιο χωνάκι που αγαπούν όλοι από την πρώτη κιάλας δαγκωματιά κυκλοφορεί και σε ατομική συσκευασία, σε περίπτωση που δεν θες να το μοιραστείς με κανέναν!

Αν θες και εσύ να fullάρεις την κατάψυξή σου με το πιο fun χωνάκι OREO, δεν έχεις παρά να ψάξεις στα πράσινα ψυγεία και στα super-markets!



Πού μπορείτε να γευτείτε το απολαυστικό gelato της οικογένειας Μανδρέκα



Φέτος η οικογένεια Μανδρέκα, γνωστή για την πολύχρονη εμπειρία και παράδοση στην παραγωγή γαλακτοκομικών προϊόντων υψηλής ποιότητας, παρουσιάζει με υπερηφάνεια το δικό της χειροποίητο gelato και υπόσχεται να κάνει το καλοκαίρι ακόμα πιο απολαυστικό.

Μέσα από μια σειρά γεύσεων εμπνευσμένες από παραδοσιακές συνταγές, το gelato της οικογένειας Μανδρέκα διακρίνεται για τη μοναδική φρεσκάδα του και τη μεστή του γεύση, καθώς παράγεται καθημερινά από 100% ελληνικό φρέσκο αγελαδινό γάλα ημέρας και φρέσκια κρέμα γάλακτος.

Μήλο και Κανέλα, Ρούμι με Κορινθιακή Σταφίδα, Φιστίκι από την Σικελία, Καϊμάκι με Σαλέπι και κομμάτια Μαστίχας από την Χίο και Γιαούρτι με Μέλι και Καρύδι, Vegan βανίλια είναι μόνο μερικές από τις γεύσεις που έχουν ξεχωρίσει. Σύντομα τη γκάμα των προϊόντων

θα συμπληρώσει μια σειρά γευστικών προτάσεων που απευθύνεται σε όσους προσέχουν τη διατροφή τους όπως gelato χωρίς γλουτένη και ζάχαρη, αλλά και gelato με υψηλή πρωτεΐνη.

Το χειροποίητο gelato της οικογένειας Μανδρέκα μπορείτε να απολαύσετε τόσο στα καταστήματα Μικρά μεγάλα της εταιρείας, όσο και σε άλλα καταστήματα εστίασης με την επιγραφή Μανδρέκας.

Αν ο Ιούλιος σας βρίσκει στην πρωτεύουσα, δροσιστείτε με απολαυστικό gelato στο Loft 22 στη Νίκαια ή ανακαλύψτε τη μοναδική συνύπαρξη γλυκών υλικών, φρέσκων φρούτων και χειροποίητου gelato Μανδρέκα σε μια ανατρεπτική εκδοχή γλυκού sushi στο Ange's Sweet Sushi, στο Παλαιό Φάληρο.

Και αν βρεθείτε στη Μήλο, μην παραλείψετε να επισκεφτείτε το Crema café and sweets και να απολαύσετε τις αγαπημένες σας γεύσεις gelato στην όμορφη αυλή του café με θέα τον Τριοβάσαλο.

Health News

Η ενασχόληση των παιδιών με την τέχνη ενισχύει την επίλυση προβλημάτων

Η ενασχόληση με την τέχνη βοηθάει τα παιδιά να λύσουν τα προβλήματά τους. «Τα παιδιά που χρησιμοποιούν τις τέχνες είναι καλύτεροι λύτες προβλημάτων», αναφέρει η Susan Magsamen, ιδρύτρια του Διεθνούς Εργαστηρίου Τεχνών + Νου, Κέντρο Εφαρμοσμένης Νευροαισθητικής στην Ιατρική Σχολή του Πανεπιστημίου Johns Hopkins. Όπως επισημάνα «χτίζουν ισχυρότερες δεξιότητες του προμετωπιαίου φλοιού, όπως η εκτελεστική λειτουργία και η μνήμη. Είναι σε θέση να ρυθμίζουν καλύτερα τα συναισθήματά τους». Και τέλος δεν χρειάζεται να το κάνουν για πολύ καιρό για να δουν μακροπρόθεσμα αποτελέσματα.



Πες μας πού θα πας διακοπές, να σου πούμε τι παπούτσια να έχεις στην καλοκαιρινή βαλίτσα



Η σκέψη των διακοπών μας ανεβάζει τη διάθεση, ωστόσο η συνειδητοποίηση ότι πρέπει να ετοιμαστεί η σχετική βαλίτσα προσθέτει έναν ακόμα προβληματισμό.

Για το λόγο αυτό, η αναγνωρισμένη σχεδιάστρια χειροποίητων υποδημάτων, Ευαγγελία Δρόση, μας μιεί στον κόσμο του shoe shopping με τις ολοκαίνουριες δημιουργίες της για τη σεζόν Summer 2023.

Τα χειροποίητα παπούτσια για νησί

Ικαρία – [Maiandros Sandals](#): Ένα χειροποίητο flat ζευγάρι Maiandros Sandals είναι ό,τι πρέπει για να ξεκινήσεις τη μέρα σου σε κάποια παραλία, να συνεχίσεις για χορό σε κάποιο από τα uber cool beach bars και να καταλήξεις να χορεύεις σε κάποιο πανηγύρι, με άνεση αλλά και ασφάλεια.

Σαντορίνη – [Jungle Sandals](#): Τα χειροποίητα flat σανδάλια με τις κομψές και άκρως καλοκαιρινές jungle print λεπτομέρειες αλλά και το δέσιμο στους αστραγάλους αποτελεί την ιδανική επιλογή για όσες θέλουν να συνδυάσουν το στιλ με την άνεση που προσφέρουν τα χειροποίητα παπούτσια.

Πάτμος – [Maiandros Chic Mules](#): Ένα ζευγάρι χειροποίητα mules είναι ό,τι ακριβώς χρειάζεσαι για να κλέψεις τις εντυπώσεις στα κοσμικά bars ή τα ρομαντικά εστιατόρια του νησιού, ώστε να διατηρήσεις την effortless κομψότητα που αρμόζει.

Τήνος – [Eyes Sandals](#): Τα χειροποίητα flat παπούτσια με το διαχρονικό σχέδιο και τα μοντέρνα eye patterns συνδυάζουν αρμονικά το cool στοιχείο του νησιού και την απαραίτητη άνεση για εξερεύνηση, ενώ μπορεί να φορεθεί από το πρωί μέχρι το βράδυ.

Η Shakira στο WIMBLEDON φορώντας CARRERA

Η Shakira παρευρέθηκε την Παρασκευή στο WIMBLEDON φορώντας CARRERA FLAGLAB 14.



Νέα σειρά bioten Hydro X-Cell

Το bioten εμπνέεται ακόμα μία φορά από τη δύναμη των φυσικών στοιχείων και της βιοτεχνολογίας και μας συστήνει τη νέα ολοκληρωμένη σειρά περιποίησης και ενυδάτωσης της επιδερμίδας, bioten Hydro X-Cell!

Ελαφριές και ταυτόχρονα εξαιρετικά ενυδατικές φόρμουλες με σατινέ υφή, περιέχουν 5% από ένα ισχυρό, πολλαπλής δράσης ενυδατικό σύμπλοκο με 100% φυσικό Cellular Water από Σπιρουλίνα, Υαλουρονικό Οξύ & φυτικά Ceramides σχεδιασμένες να προσφέρουν άμεση ενυδάτωση και να κλειδώνουν την υγρασία έως και για 72 ώρες.

Η σειρά bioten Hydro X-Cell αποτελεί μία ολοκληρωμένη πρόταση περιποίησης για να καλύψει κάθε τύπο επιδερμίδας:

- Face Gel Cream. Η επιδερμίδα ενυδατώνεται μέσα σε μόλις 20 δευτερόλεπτα και αποκτά αίσθηση βαθιάς ενυδάτωσης 92%*
- Face Cream για ευαίσθητες και ξηρές επιδερμίδες. Σύνθεση χωρίς άρωμα, σχεδιασμένη να ελαχιστοποιεί τον κίνδυνο αλλεργικών αντιδράσεων
- Face serum, το οποίο προσφέρει άμεση ενυδάτωση έως +80%
- Eye Cream, ενισχυμένη με Καφεΐνη που «ξυπνά την επιδερμίδα», ελαχιστοποιεί το πρήξιμο στην περιοχή των ματιών και βοηθάει στην αποκατάσταση της λάμψης! Το ισχυρό Τετραπεπτίδιο που περιέχεται διεγείρει την παραγωγή κολλαγόνου, συμβάλλοντας έτσι, στη μείωση της εμφάνισης μαύρων κύκλων *κατά των μαύρων κύκλων και των πρηξιμάτων γύρω από τα μάτια.
- Το portfolio της σειράς ολοκληρώνουν τα καθαριστικά προσώπου micellar water και cleansing gel που καθαρίζουν την επιδερμίδα απομακρύνοντας τους ρύπους και το μακιγιάζ, χωρίς να την αφυδατώνουν.

Για επιδερμίδα που χαμογελάει και αντανακλά ενέργεια και ξεκούραση, κάνε μία βουτιά στην απόλυτη ενυδάτωση που προσφέρει η bioten Hydro X-Cell.

Ήξερες ότι...

Οι άνδρες όταν γίνονται μπαμπάδες είναι πιθανό να πάθουν κατάθλιψη



Οι νέοι μπαμπάδες έχουν πάνω από 30 φορές περισσότερες πιθανότητες να πάθουν κατάθλιψη τον πρώτο χρόνο μετά την απόκτηση παιδιού, εάν έχουν πρόσφατο ιστορικό θεραπείας, σύμφωνα με νέα μελέτη ερευνητών του UCL που δημοσιεύτηκε στο JAMA Network Open. Η επικεφαλής συγγραφέας και υποψήφια διδάκτορας, Χόλι Σμιθ από το Ινστιτούτο Επιδημιολογίας του UCL, δήλωσε μεταξύ άλλων:

"Μετά τη γέννηση ενός παιδιού, η προσοχή συνήθως εστιάζεται στην υγεία της μητέρας και του μωρού. Ωστόσο, πρέπει να διασφαλίσουμε ότι οι νέοι μπαμπάδες λαμβάνουν επίσης τη φροντίδα που χρειάζονται, βελτιώνοντας την έρευνα για νέους μπαμπάδες και πώς να ασχοληθούν μαζί τους σχετικά με την ψυχική τους υγεία.

Προηγούμενα στοιχεία δείχνουν ότι οι άνδρες μπορεί να διατρέχουν υψηλότερο κίνδυνο κατάθλιψης αμέσως μετά τη γέννηση του παιδιού τους. Και πιστεύεται ότι έως και 1 στους 10 μπορεί να έχει κατάθλιψη το έτος μετά τη γέννηση του παιδιού του".



Ο πρίγκιπας Άσγκαρ και τα κρυμμένα θηρία

Όλοι σε αυτόν τον κόσμο περιμένουν έναν ήρωα. Όλοι έχουμε έναν ήρωα. Αλλά συνήθως κανείς δεν τον ξέρει και όταν τον βρει τον φοβάται. Ίσως να φοβάται και ο ίδιος λίγο μέχρι να ανακαλύψει τις δυνάμεις του.

Έτσι λοιπόν εκείνη την ημέρα σε εκείνο το ερειπωμένο σπίτι, και τη νύχτα του Φέοχ ο πρίγκιπας Άσγκαρ ανακάλυψε για πρώτη φορά τη δύναμή του. Το κορμί του έκαιγε, ένιωθε να παίρνει φωτιά από τα σημάδια που χαραζόντουσαν όταν ήθελαν να τον προειδοποιήσουν ή να του δείξουν το επόμενο βήμα. Τα όνειρά του κάθε φορά τον εξαντλούσαν, έμοιαζαν τόσο αληθινά. «Γιατί σε μένα; Είμαι ο μοναδικός ή όχι;»

Όλοι κρύβουμε ένα τέρας μέσα μας, ή καλύτερα ένα ζώο. Αλλά ποιο ζώο είναι έτοιμο να πάρει τη μορφή δική του μορφή και τη μοση ανθρώπινη και είναι έτοιμο να πολεμήσει για το καλό του βασιλείου του, για το καλό του λαού του; Οι Μουτάτιο, οι Μπελαναντίρ και οι Αβένκι θα σταθούν στο πλευρό του χρυσού και του μπλε δράκου, οι πάνθηρες, οι τίγρεις και οι λύκοι θα σώσουν τα μαργαριτάρια... «Μπορεί τελικά να μην είμαι εγώ ο ήρωας, αλλά σίγουρα κάτι είμαι και θα το ανακαλύψω!». Από τις εκδόσεις Διάνοια.

Ροζ Παλ Ντάλιες

Απόστολος Σπυράκης



Ντάλιες

ΕΓ
ΕΚΔΟΣΕΙΣ ΓΡΑΦΗΜΑ

Τα 23 διηγήματα αυτού του βιβλίου γράφτηκαν σε διάστημα περίπου δέκα χρόνων και αντικατοπτρίζουν τόσο την κοινωνία της Θεσσαλονίκης, όπου ζει ο συγγραφέας, όσο και τις ανησυχίες, τους προβληματισμούς, τους φόβους και τις ελπίδες του σύγχρονου ανθρώπου, που κατατρώχεται από τις αγωνίες και τα άγχη του καιρού μας. Οι εμπνεύσεις για τη σύνθεσή τους προέρχονται από πραγματικά γεγονότα αλλά και από ιστορίες κλασικές, από αφηγήσεις ανθρώπων καθημερινών αλλά και από άλλες πηγές όπως ταινίες, ντοκιμαντέρ και σειρές του διαδικτύου – κάθε λογοτέχνης είναι φορέας των επιδράσεων και του κλίματος της εποχής του. Από τις εκδόσεις ΓΡΑΦΗΜΑ.

quote of the day

"THERE IS A VOICE THAT DOESN'T USE WORDS. LISTEN."

Rumi

Σήμερα
γιορτάζουν!
Αιμιλιανή, Αιμιλία,
Αιμιλιανός, Αιμίλιος



tip of the day

The world is giving you
answers each day.
Learn to listen.

18 Ιουλίου

- > Διεθνής Ημέρα Νέλσον Μαντέλα
- > World Listening Day
- > National Tropical Fruit Day
- > National Caviar Day
- > National Sour Candy Day