

Baby on Board

ΣΕΠΤΕΜΒΡΙΟΣ 2023
ΤΕΥΧΟΣ #01

THE FAMILY PROJECT



Σοφία Ζαχαράκη:

«Επενδύουμε
στην ολοκληρωμένη στήριξη
του θεμού της οικογένειας»


Υγιεινά και
νόστιμα ονακ
για το
σχολείο!



Δημιουργώντας
το τέλειο
παιδικό δωμάτιο!


Ταξιδεύουμε!
Φθινόπωρο
στη λίμνη...

Κυκλοφορεί το 1^ο τεύχος!

SAY *yes* to the **press**



Η ΗΓΕΣΙΑ ΕΧΕΙ... ΗΛΙΚΙΑ;

ΔΩΡΟ



Οι 150 πρώτοι συνδρομητές παίρνουν δώρο
μία Κρέμα Αλλαγής Πάνας Mustela® VBC 1>2>3 (50ml)



Ετήσια *συνδρομή*
 **Baby on Board**
THE **FUN**MILY PROJECT

4 τεύχη ★ 12 ευρώ*

* ΑΠΟΚΛΕΙΣΤΙΚΑ ΓΙΑ ΤΑ ΕΞΟΔΑ ΑΠΟΣΤΟΛΗΣ



Αν θέλετε να γίνετε συνδρομητές, επικοινωνήστε μαζί μας στο babyonboard@sayes.gr



Φτιάξε καφέ να στα πω...

Καλημέρα **SayYesser!!!**

Η γλώσσα, οι λέξεις μας βοηθούν να προσδιορίσουμε ακριβώς πώς νιώθουμε. Όμως κάθε γλώσσα έχει τα όριά της. Μερικές φορές, είναι δύσκολο να βρεις τις κατάλληλες λέξεις στη μητρική σου γλώσσα για να εκφράσεις πόσο φοβερή, περίεργη, τρομακτική ή ξεκαρδιστική μπορεί να είναι μια κατάσταση. Αυτό είναι μέρος αυτού που κάνει την εκμάθηση νέων γλωσσών τόσο διασκεδαστική - ανοίγει έναν εντελώς νέο κόσμο έκφρασης.

Για παράδειγμα, το *delightful* που στα Αγγλικά σημαίνει θελκτικός δεν προσδιορίζει ακριβώς τη λαχτάρα που έχουμε για κάτι, ενώ το *nakak-agigil* στα Tagalog, που σημαίνει ότι είναι τόσο χαριτωμένο που πρέπει να το τσιμπήσω, είναι μία πιο σωστή προσέγγιση.

Ή τι θα έλεγες για τη λέξη συμβιβασμός; Σίγουρα, επετεύχθη συμφωνία, αλλά το *taraadin* (تراخي) στα αραβικά είναι πολύ πιο εύστοχο αφού σημαίνει μια ευτυχισμένη λύση για όλους.

Το *ichi-go ichi-e* (いちごいちえ) είναι μια δημοφιλής ιαπωνική παροιμία που μπορεί να επεκτείνει τον τρόπο με τον οποίο περιγράφουμε και κατανοούμε τις τυχαίες συναντήσεις.

Σκεφτείτε όλους τους ανθρώπους που συναντάμε στη ζωή μας. Τι θα γινόταν αν αναγνωρίζαμε κάθε μία από αυτές τις συναντήσεις ως ευκαιρίες που δίνονται μια φορά στη ζωή και τους δίναμε τη μέγιστη προσοχή μας; Κυριολεκτικά μεταφρασμένο σε *ichi (one) go (time) ichi (one) e* (συνάντηση), το *ichi-go ichi-e* είναι μια παλιά ιαπωνική παροιμία που σημαίνει μια ευκαιρία, μια συνάντηση. Μπορεί επίσης να ερμηνευθεί ως μόνο για αυτή τη φορά, ποτέ ξανά και μια φορά στη ζωή. Με ρίζες στη βουδιστική φιλοσοφία, ο όρος *ichigo* σημαίνει από τη γέννηση ενός ατόμου μέχρι τον θάνατο.

Με άλλα λόγια, το *ichi-go ichi-e* ενσωματώνει τη φιλοσοφία ότι κάθε στιγμή που δαπανάται σε μια συνάντηση πρέπει να εκτιμάται ιδιαίτερα, γιατί δεν θα ξανασυμβεί ποτέ.

Tip of the Day: Η ιδέα χρονολογείται από τις ιαπωνικές τελετές τσαγιού του 16ου αιώνα, όπου οι συμμετέχοντες συναντιόντουσαν για να πιουν τσάι μαζί, με την κατανόηση ότι αυτή ακριβώς η τελετή δεν θα επαναλαμβανόταν στη ζωή τους. Εξαιτίας αυτού, προσέγγιζαν την όλη εμπειρία με σεβασμό, ειλικρίνεια και προσοχή.

Η φιλοσοφία πίσω από το *Ichigo ichi-e* είναι μια ισχυρή υπενθύμιση ότι η ομορφιά του ταξιδιού βρίσκεται στο πώς προσεγγίζουμε το παρόν. Δίνοντας την πλήρη παρουσία μας και την προσοχή μας σε κάθε αλληλεπίδραση, μας επιτρέπει να μαθαίνουμε βαθιά από μια μεγάλη ποικιλία ανθρώπων. Όλοι έχουν τη δύναμη να φέρουν αξία στη ζωή μας, ακόμα και αυτοί που μπορεί να μην ξανασυναντήσουμε. Το μόνο που έχουμε να κάνουμε είναι να ακούσουμε...

Κλαίρη Στυλιάρη
Chief of SayYessers
claire@sayes.gr

Η ηγεσία έχει... ηλικία;

**Ο έρωτας λένε χρόνια δεν κοιτά.
Πιστεύετε το ίδιο για την ηγεσία;**



Αυτή τη στιγμή στις Ηνωμένες Πολιτείες της Αμερικής αυτό είναι ένα φλέγον ζήτημα, καθώς στις επερχόμενες προεδρικές εκλογές δύο από τους κορυφαίους διεκδικητές, ο Τζο Μπάιντεν και ο Ντόναλντ Τραμπ, έχουν περάσει κατά πολύ την ηλικία συνταξιοδότησης κι όμως δηλώνουν έτοιμοι να αναλάβουν ιδιαίτερα απαιτητικά καθήκοντα εφόσον εκλεγούν. Το ερώτημα λοιπόν είναι: είναι η ηλικία -από μόνη της- εμπόδιο στην (πρόθεση για) ηγεσία; Το φαινόμενο δεν εντοπίζεται φυσικά μόνο στον χώρο της πολιτικής. Σκεφτείτε ότι η Πολίν Νιούμαν - ομοσπονδιακή δικαστής στις ΗΠΑ - σε 4 χρόνια θα συμπληρώσει έναν αιώνα ζωής και συνεχίζει απτόητη το έργο της. Στον χώρο των επιχειρήσεων και των επενδύσεων η ηλικία δεν φαίνεται να είναι αξεπέραστο εμπόδιο για τους CEOs.

δύσκολο να προσδιοριστεί εάν κάποιος μπορεί να είναι πολύ μεγάλος για να ηγηθεί. Και ενώ ορισμένες δεξιότητες τείνουν να μειώνονται με την ηλικία, άλλες βελτιώνονται! Έτσι, κάποιοι παρά τη μεγάλη ηλικία τους, διαθέτουν ακόμη και την πνευματική οξύτητα ανθρώπων που είναι κατά πολλές δεκαετίες νεότεροι.

Τι λέει η επιστήμη

Σύμφωνα με τη νευροεπιστήμη και την ψυχολογία, οι γνωστικές επιδόσεις ποικίλλουν καθώς οι άνθρωποι μεγαλώνουν, καθιστώντας





Ειδικότερα τώρα, σε υγιείς ανθρώπους, ο προμετωπιαίος φλοιός είναι η περιοχή του εγκεφάλου με τη μεγαλύτερη απώλεια όγκου που σχετίζεται με την ηλικία, περίπου 5% ανά δεκαετία. Μέσω των συνδέσεών του με άλλα μέρη του εγκεφάλου, βοηθά στη διαχείριση της εκτελεστικής λειτουργίας: ένα σύνθετο σύνολο νοητικών διεργασιών που έχει παρομοιαστεί με έναν θερμοστάτη!

Η εκτελεστική λειτουργία μειώνεται σταδιακά κατά τη διάρκεια των 30 και αυτό επιταχύνεται καθώς

μπαίνουμε στα 70 μας. Η εκτελεστική δυσλειτουργία μπορεί να εκδηλωθεί με μειωμένο έλεγχο των παρορμήσεων και αυξημένη επανάληψη σκέψεων και συμπεριφορών.

Ένα σημαντικό ποσοστό ατόμων άνω των 65 έχουν κάποια έκπτωση στην εκτελεστική λειτουργία. Ακόμη, η ταχύτητα νοητικής επεξεργασίας έχει αποδειχθεί ότι μειώνεται από την ηλικία περίπου των 60 ετών.



Πού υπερέχουν οι γηραιότεροι ηγέτες

Αυτό που θα λέγανε οι περισσότεροι είναι ότι οι μεγαλύτερης ηλικίας ηγέτες υπερέχουν σε πείρα και σοφία. Να βάλουμε όμως στη συζήτηση μία νέα φράση; "Κρυσταλλωμένη νοημοσύνη": Καθώς έχουν 'χτίσει' νοητικά σχήματα και τρόπους σκέψης και επίλυσης προβλημάτων, είναι σε θέση τώρα, σε μία πολύ πιο ώριμη φάση της ζωής τους, να ενσωματώνουν στις υπάρχουσες δομές ευκολότερα και πιο δημιουργικά νέες πληροφορίες και δεδομένα - και αυτό σίγουρα δεν είναι αμελητέο πλεονέκτημα!

Ποια επαγγέλματα αυξάνουν τον κίνδυνο άνοιας

Ξέρετε ότι η φύση του επαγγέλματός μας σχετίζεται με τις πιθανότητες άνοιας;



Νέα μελέτη επιστημόνων στη Νορβηγία διαπίστωσε ότι οι άνθρωποι που κάνουν επαγγέλματα που έχουν μέτριες έως υψηλές σωματικές απαιτήσεις, είναι πιθανό να έχουν αυξημένο κίνδυνο εκδήλωσης άνοιας αργότερα στη ζωή τους.

Στη μελέτη έλαβαν μέρος 7.005 άνθρωποι από 33 μέχρι 65 ετών. Οι ερευνητές εξέτασαν τον εργασιακό βίο τους από το 1960 έως το 2014 και στη συνέχεια τους κατέταξαν σε τέσσερις κατηγορίες με βάση τις σωματικές απαιτήσεις του επαγγέλματός τους:

- Σταθερά χαμηλή (30,9% των συμμετεχόντων)
- Υψηλή στην αρχή, που αργότερα μειώθηκε (8,9%)
- Σταθερά ενδιάμεση (25,1%)
- Σταθερά υψηλή (35,2%)

Ως επαγγέλματα με ενδιάμεση έως υψηλή σωματική απαίτηση ορίστηκαν όσα προϋπέθεταν σημαντική χρήση των χεριών και των ποδιών αλλά και κίνηση όλου του

σώματος. Πρόκειται για επαγγέλματα που απαιτούν ανάβαση, άρση βάρους, κάμψη, ισορροπία, περπάτημα και χειρισμό υλικών.





Ερευνήθηκε πόσοι έπασχαν από άνοια και πόσοι από ήπια νοητική διαταραχή μέχρι το 2019. Η ήπια νοητική διαταραχή πολλές φορές οδηγεί σε άνοια.

Το επίπεδο της φυσικής δραστηριότητας σε κάθε ένα από τα επαγγέλματα των συμμετεχόντων, βαθμολογήθηκε σε μία κλίμακα από 1 μέχρι 5. Η μέση βαθμολογία όλων των επαγγελμάτων στη μελέτη ήταν 3,06 βαθμοί.

Επαγγέλματα με σταθερά χαμηλή φυσική δραστηριότητα ήταν μεταξύ άλλων οι δάσκαλοι και οι υπάλληλοι γραφείου. Μέση φυσική δραστηριότητα είχαν επαγγέλματα, όπως οι πωλητές.

Υψηλή φυσική δραστηριότητα είχαν οι νοσηλευτές, οι εργαζόμενοι στην καθαριότητα και οι αγρότες. Μέχρι το 2019, οι 902 από τους εθελοντές είχαν διαγνωστεί με άνοια και 2.407 είχαν διαγνωστεί με ήπια νοητική διαταραχή.

Οι ερευνητές διαπίστωσαν ότι οι συμμετέχοντες με σταθερά χαμηλές σωματικές απαιτήσεις, είχαν 8,8% πιθανότητες να εκδηλώσουν άνοια. Είχαν επίσης 27,4% πιθανότητες να εκδηλώσουν ήπια νοητική διαταραχή. Όσων ωστόσο το επάγγελμα είχε σταθερά υψηλές απαιτήσεις είχαν 15,4% πιθανότητες να εμφανίσουν άνοια και 40,2% ήπια γνωστική διαταραχή.



Συμπερασματικά

Όσοι κάνουν βαριές χειρωνακτικές εργασίες, σύμφωνα με τη μελέτη έχουν σχεδόν διπλάσιες πιθανότητες για άνοια, συγκριτικά με όσους κάνουν λιγότερο απαιτητικές σωματικά εργασίες. Οι ερευνητές διευκρινίζουν ότι υπάρχει σημαντική διαφορά μεταξύ της γυμναστικής - η οποία έχει πολλά οφέλη και είναι σημαντικός ο ρόλος της στην πρόληψη της άνοιας, με τις απαιτητικές σωματικά, χειρωνακτικές εργασίες.

Η Sonos παρουσιάζει το Move 2, ανανεωμένο εσωτερικά και εξωτερικά για να προσφέρει συναρπαστικό στερεοφωνικό ήχο

Η Sonos (Nasdaq: SONO) παρουσίασε το Move 2, την επόμενη γενιά του ανάρπαστου ηχείου Move, που προσφέρει ευρύ στερεοφωνικό ήχο, διάρκεια ζωής μπαταρίας έως και 24 ώρες και έναν εξαιρετικά ανθεκτικό και αδιάβροχο σχεδιασμό που το κάνει ιδανικό για πάρτι. Γεμάτο με ηχητικές καινοτομίες και βιώσιμες σχεδιαστικές βελτιώσεις, το Move 2 είναι το πιο βιώσιμο φορητό προϊόν της εταιρείας μέχρι σήμερα και το πρώτο που φέρνει στερεοφωνικό ήχο σε εξωτερικούς χώρους - από δάπεδο στον κήπο και πικνίκ κάτω από τα αστέρια μέχρι και πάρτι στην παραλία. Το Move 2 θα είναι διαθέσιμο παγκοσμίως από τις 20 Σεπτεμβρίου 2023 στην τιμή των 499€.



«Από την κυκλοφορία του το 2019, το Move συνεχίζει να είναι το ηχείο με τις μεγαλύτερες πωλήσεις στην κατηγορία του χάρη στη σχεδίαση, την ευελιξία και τον ισχυρό ήχο του», δήλωσε ο Patrick Spence, Διευθύνων Σύμβουλος της Sonos. «Προσπαθούμε να δημιουργήσουμε ηχητικές εμπειρίες που εμπνέουν βαθύτερες συνδέσεις ανεξάρτητα από το με ποιον είμαστε ή πού βρισκόμαστε. Το Move 2 προάγει τη δέσμευσή μας για καθηλωτική ακρόαση φέρνοντας στερεοφωνικό ήχο στο πιο δημοφιλές φορητό μας ηχείο, με την ίδια ακουστική και τον ίδιο σχεδιασμό επόμενης γενιάς που παρουσιάσαμε και στην οικογένεια ηχείων Era». Το Move 2 έχει αναβαθμιστεί εσωτερικά και εξωτερικά συνδυάζοντας νέο hardware και software με ακουστική επόμενης γενιάς, αποδίδοντας ευρύ στερεοφωνικό ήχο και βαθιά μπάσα ανεξάρτητα από το πού βρισκόσαστε. Για περισσότερες πληροφορίες επισκεφθείτε τον ιστότοπο [sonos.com](https://www.sonos.com)

Travel News

Η Ελλάδα στις 10 κορυφαίες χώρες για να μείνει κανείς όταν πάρει σύνταξη

Εσείς πού σκέφτεστε να ζήσετε όταν συνταξιοδοτηθείτε; Πάντως η Ελλάδα βρίσκεται στις 10 κορυφαίες επιλογές για διαμονή μετά τη συνταξιοδότηση σύμφωνα με την πρόσφατη έκθεση του αμερικανικού οίκου ενημέρωσης και αναλύσεων U.S. News & World Report.

Η μελέτη ανέλυσε συνολικά 87 χώρες ως προς τα εξής χαρακτηριστικά: κοινωνικές δομές, σύστημα υγείας, κόστος διαβίωσης, κλίμα, φιλικότητα και ασφάλεια, φορολογικό περιβάλλον και επιχειρηματικότητα. Πρώτη στη λίστα είναι η Ελβετία, καθώς έχει σταθερή οικονομία, παρέχει ασφάλεια και έχει περιορισμένη γραφειοκρατία. Η Πορτογαλία και η Αυστραλία βρίσκονται στη δεύτερη και την τρίτη θέση. Ακολουθούν η Νέα Ζηλανδία και η Ισπανία. Η Ελλάδα βρίσκεται στην ένατη θέση, ξεπερνώντας τις περισσότερες χώρες της Ευρώπης και της Σκανδιναβίας.

Αυτή είναι η πρώτη δεκάδα:

Ελβετία
 Πορτογαλία
 Αυστραλία
 Νέα Ζηλανδία
 Ισπανία
 Καναδάς
 Σουηδία
 Ιταλία
 Ελλάδα
 Δανία





Μαρία Αγραπίδου DDS,
Χειρουργός Οδοντίατρος -
Αντιπρόεδρος Υγείας στις Γυναίκες
της Ευρωπαϊκής Ένωσης EUW -
Πρόεδρος του Επιστημονικού Περιοδικού
του Οδοντιατρικού Συλλόγου Πειραιά
και μέλος του Δ.Σ.



Αναγκαιότητα προληπτικού οδοντιατρικού ελέγχου

Ο προληπτικός οδοντιατρικός έλεγχος είναι αναγκαίος στα παιδιά δύο φορές τον χρόνο.
Η μία επίσκεψη είναι καλό να γίνεται πριν την έναρξη της σχολικής χρονιάς.



Προσχολική ηλικία

Στα παιδιά προσχολικής ηλικίας ο οδοντιατρικός έλεγχος είναι απαραίτητος για το βιβλιάριο υγείας τους. Αυτός είναι ένας τρόπος ώστε να ενεργοποιηθούν οι γονείς για την καλή στοματική υγεία των παιδιών τους.

Οδοντίατρος και παιδί

Τα παιδιά πρέπει να μαθαίνουν από μικρά να επισκέπτονται τον οδοντίατρο και να μην τον φοβούνται. Είναι καλύτερα να μην έχουν προβλήματα και απλώς να παίρνουν επιβράβευση. Δυστυχώς οι περισσότεροι γονείς πηγαίνουν τα παιδιά στον οδοντίατρο όταν πονάνε ή έχουν σοβαρά προβλήματα. Η αναγκαιότητα της σωστής

φροντίδας των δοντιών έχει αρχίσει να μπαίνει στη ζωή μας τα τελευταία χρόνια. Το κράτος κάνει προσπάθειες για προληπτικό έλεγχο στα παιδιά.

Σύμφωνα με στοιχεία της Ελληνικής Οδοντιατρικής Ομοσπονδίας τουλάχιστον 2 στα 3 Ελληνόπουλα αποκτούν τερηδόνα σε δύο έως τρία δόντια πριν από την ηλικία των 12 ετών. Σχεδόν οκτώ στα δέκα παιδιά έχουν μέτρια έως κακή στοματική υγιεινή.





Προβλήματα που εντοπίζονται στον οδοντιατρικό έλεγχο

- ☛ Τερηδόνα και ουλίτιδα.
- ☛ Διάγνωση της καθυστέρησης της ανατολής των μόνιμων δοντιών όταν οφείλεται σε παθολογικά αίτια.
- ☛ Διάγνωση και αντιμετώπιση των αγκυλωμένων νεογιλών δοντιών.
- ☛ Έντονο, μη φυσιολογικό σφίξιμο ή τρίξιμο (βρυγμός). Αυτό μπορεί να γίνεται κατά τη διάρκεια της ημέρας, στον ύπνο ή συνδυασμός και των δύο.
- ☛ Υπερτροφία του χαλινού (του κάθετου υμένα ανάμεσα στη γλώσσα και στο έδαφος του στόματος). Χρειάζεται αντιμετώπιση γιατί δημιουργεί προβλήματα στην ομιλία και γενικότερα τη λειτουργία του στόματος.
- ☛ Εντοπισμός συνηθειών όπως το πιπίλισμα του δακτύλου και η προώθηση της γλώσσας. Παρατηρούμε προβλήματα στη σύγκλειση των δοντιών.
- ☛ Πρόληψη καταγμάτων.

- ☛ Αυξημένη ή πολύ μειωμένη οριζόντια και κατακόρυφη πρόταξη («πεταχτά» δόντια).
- ☛ Δυσμορφία και δυσλειτουργία των κροταφογοναθικών αρθρώσεων. Αυτό προκαλεί δυσκολίες στη μάσηση και πόνους στην άρθρωση της γνάθου.

Συμπέρασμα

Από τη διάγνωση όλων των παραπάνω προβλημάτων καταλαβαίνουμε πόσο σημαντικός είναι ο οδοντιατρικός έλεγχος. Γινόμαστε το καλό παράδειγμα για τα παιδιά μας βουρτσίζοντας μαζί τους τα δόντια και πηγαίνοντας τακτικά στον οδοντίατρο. Ας μην ξεχνάμε ότι η καλύτερη θεραπεία είναι η πρόληψη!

Προβλήματα στη σύγκλειση

- ☛ Συνωστισμός των δοντιών. Δόντια στραβά και νεογιλά χωρίς χώρο για την ανατολή των μόνιμων δοντιών.
- ☛ Πρόσθια ή/και οπίσθια σταυροειδής σύγκλειση.
- ☛ Πρόσθια χασμοδοντία. Υπάρχει κενό ανάμεσα στα άνω και κάτω δόντια όταν το στόμα είναι κλειστό.





Ηλίας Πετρόπουλος - ιδιοκτήτης Bread Factory, Θάνος Κολοκυθάς - μέλος της διοίκησης, Χάρης Σιανίδης - CEO της Beautiful People, Σταματίνα Τσιμτσιλή, Ζήνα Κουτσελίνη - charity ambassadors Κ.Ε.Ε.Π.Ε.Α., Αντώνης Λουδάρος, Σοφία Βογιατζάκη, Γιάννης Ζουγανέλης και εκπαιδευόμενοι του Κ.Ε.Ε.Π.Ε.Α. "Ορίζοντες"

Η ελίν στέκεται στο πλευρό των πληγέντων αναστέλλοντας τις εισπράξεις οφειλών ηλεκτρικής ενέργειας και φυσικού αερίου έως το τέλος του έτους

Στον απόηχο των καταστροφικών πλημμυρών στη Θεσσαλία, η ελίν, με αίσθημα ευθύνης, στέκεται έμπρακτα στο πλευρό όσων επλήγησαν και αναγνωρίζοντας τις δύσκολες στιγμές που βιώνουν, αναστέλλει τις εισπράξεις οφειλών ηλεκτρικής ενέργειας και φυσικού αερίου έως το τέλος του έτους. Το μέτρο της αναστολής αφορά στους πελάτες της εταιρίας που κατοικούν στην Περιφέρεια Θεσσαλίας και η εφαρμογή του ξεκινά από την πρώτη μέρα εμφάνισης των ακραίων καιρικών φαινομένων.

Η εταιρία θα συνεχίσει να παρέχει αδιάλειπτα τις υπηρεσίες ηλεκτρικής ενέργειας και φυσικού αερίου σε όλους τους πληγέντες ενώ παράλληλα, θα προχωρήσει και στη δημιουργία ειδικού πλαισίου ρύθμισης για την αποπληρωμή των οφειλών, η οποία θα ξεκινήσει το νέο έτος.

Η ελίν βρίσκεται σταθερά δίπλα σε όσους το έχουν ανάγκη υλοποιώντας ενέργειες και συμμετέχοντας σε δράσεις ανακούφισής τους σε κάθε κρίση, κάνοντας πράξη τη δέσμευσή της να αναπτύσσεται με υπευθυνότητα απέναντι στην κοινωνία.

Το "Bread Factory" στηρίζει το Κ.Ε.Ε.Π.Ε.Α. "Ορίζοντες"

Το "Bread Factory" διοργάνωσε, με αφορμή την Παγκόσμια Ημέρα Φιλανθρωπίας, ένα charity event στο Κέντρο Δημέρευσης & Ημερήσιας Φροντίδας Ατόμων με Αναπηρία, με σκοπό την ενίσχυση του ΚΕΝΤΡΟΥ ΕΙΔΙΚΗΣ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗΣ ΠΑΙΔΙΩΝ ΜΕ ΕΙΔΙΚΕΣ ΑΝΑΓΚΕΣ Κ.Ε.Ε.Π.Ε.Α. "Ορίζοντες", προσφέροντας οικονομική και ψυχολογική υποστήριξη. Charity Ambassadors της βραδιάς ήταν, οι πάντα ευαισθητοποιημένες παρουσιάστριες, Ζήνα Κουτσελίνη και Σταματίνα Τσιμτσιλή, που έχουν ενεργό ρόλο στην εκούσια παροχή βοήθειας. Τη σημαντική αυτή πρωτοβουλία υποστήριξε και πλήθος προσωπικοτήτων του καλλιτεχνικού χώρου. Παρουσία του διοικητικού συμβουλίου, αλλά και των παιδιών του κέντρου Κ.Ε.Ε.Π.Ε.Α. "Ορίζοντες", οι καλεσμένοι ξεναγήθηκαν από τον Πρόεδρο του Κ.Ε.Ε.Π.Ε.Α. "Ορίζοντες" κ. Αναστάσιο Κατσουλάκο στις εγκαταστάσεις της δομής, ενώ η εκδήλωση ολοκληρώθηκε με μια χαρούμενη γιορτή στον προαύλιο χώρο.

Το "Bread Factory" και ο ιδιοκτήτης του Ηλίας Πετρόπουλος, μαζί με τα υπόλοιπα μέλη του Δ.Σ. δείχνοντας για ακόμη μια φορά την κοινωνική τους ευαισθησία, στα πλαίσια της Παγκόσμιας Ημέρας Φιλανθρωπίας, προσέφεραν την οικονομική τους αρωγή για την ενίσχυση και αναβάθμιση των εγκαταστάσεων του Κέντρου.



Η e-fresh.gr στο Skroutz



Μια μεγάλη γκάμα προϊόντων super market είναι πλέον διαθέσιμη στους πελάτες του Skroutz, του μεγαλύτερου marketplace της Ελλάδας, μέσω της νέας συνεργασίας με το δημοφιλές ηλεκτρονικό super market **e-fresh.gr**. Όλα τα αγαπημένα brands τροφίμων, **boutique επιλογές**, μια πλήρως ενημερωμένη **κάβα** αλλά και όλα όσα χρειάζεστε για εσάς και για το σπίτι σας είναι πια άμεσα διαθέσιμα για αγορά από την e-fresh.gr μέσω Skroutz. Οι καταναλωτές μπορούν να πληρώσουν την παραγγελία τους με χρεωστική ή πιστωτική κάρτα, Applepay, Googlepay και Iris payments. Θα

παραλάβουν με ασφάλεια στο χώρο τους και στο δίωρο διάστημα της επιλογής τους, με ένα από τα υγειονομικά ελεγμένα φορτηγά - ψυγεία της **e-fresh.gr**. Το grocery shopping γίνεται ακόμη πιο εύκολο και τα ψώνια μέσω skroutz συναρπαστικά! Δοκιμάστε [εδώ](#) την νέα υπηρεσία διάθεσης προϊόντων super market από την e-fresh.gr μέσω skroutz.

Η Klarna συμπληρώνει έναν χρόνο λειτουργίας στην Ελλάδα

Η Klarna, η κορυφαία παγκοσμίως υπηρεσία πληρωμών και αγορών με την υποστήριξη της τεχνητής νοημοσύνης, γιορτάζει έναν χρόνο λειτουργίας στην Ελλάδα και μετράει περισσότερους από 240.000 καταναλωτές, οι οποίοι προστίθενται στο δίκτυο των πάνω από 150 εκατ. χρηστών της Klarna παγκοσμίως.

Με την άτοκη υπηρεσία Pay in 3, η Klarna εισήγαγε στην ελληνική αγορά μία βιώσιμη και ευέλικτη λύση πληρωμών, προσφέροντας μία μοναδική εμπειρία αγορών online και στα φυσικά καταστήματα. Σύμφωνα με πρόσφατη έρευνα της Klarna, οι καταναλωτές στρέφονται ολοένα και περισσότερο στο Buy Now, Pay Later (BNPL). Στην Ελλάδα,

το 45% των καταναλωτών δηλώνει ότι θα επέλεγε υπηρεσίες BNPL για πληρωμές με άτοκες δόσεις και το 31% θα στρεφόταν στη χρήση πιστωτικής κάρτας. Επιπλέον, οι καταναλωτές παγκοσμίως θεωρούν χρήσιμο να μπορούν να πληρώσουν ένα ακριβό προϊόν σε ισόποσες δόσεις, χωρίς πρόσθετο κόστος ή τόκους. Μετά από έναν χρόνο λειτουργίας στη χώρα, η Klarna αποτελεί πλέον ισχυρό μοχλό ανάπτυξης για περισσότερους από 1.500 εμπόρους που δραστηριοποιούνται σε εθνικό και διεθνές επίπεδο, σε διάφορους τομείς, όπως στο λιανικό εμπόριο ηλεκτρονικών ειδών με τα Public, τον κλάδο του οικιακού εξοπλισμού με τα IKEA και Leroy Merlin, τη μόδα με τα H&M, Tommy Hilfiger και BSB, και τέλος, τα αθλητικά είδη με τα Cosmos sport και Zakret.





Ανακαλύψτε τη νέα μόνιμη σειρά βαφών IGORA Zero Amm της Schwarzkopf Professional

Η IGORA ZERO AMM είναι μια μόνιμη σειρά βαφών χωρίς αμμωνία και χωρίς οσμές για μια ευχάριστη εμπειρία βαφής και φυσικά χρωματικά αποτελέσματα. Είναι εμπλουτισμένη με την Τεχνολογία Phytolipid, με vegan συστατικά και βιώσιμη συσκευασία.

Η σειρά IGORA ZERO AMM προσφέρει μια ευχάριστη και χωρίς οσμές εμπειρία κομμωτηρίου, χωρίς αμμωνία, προσφέροντας:

- Μια συλλογή 46 αποχρώσεων – αποτελούμενη από όμορφα μελί μέχρι ζωηρά κόκκινα χρώματα – χωρίς την ανάγκη διαφορετικού developer – IGORA Developer.
- Εμπλουτισμένη με την Τεχνολογία Phytolipid, ένα μίγμα φυσικών μικρομόριων ελαίων και βελτιστοποιημένων μιγμάτων πιγμέντων για μεγιστοποίηση της εμπειρίας χρώματος.
- Βελτιωμένη χρωματική κατεύθυνση, εξουδετέρωση και κάλυψη για φυσικά χρωματικά αποτελέσματα και πιστότητα αποτελεσμάτων.
- 100% χωρίς αμμωνία με δυνατότητα διπλής εφαρμογής με την IGORA VIBRANCE.
- Με βιώσιμη συσκευασία (100% ανακυκλωμένο σωληνάριο αλουμινίου, 100% ανακυκλωμένο πλαστικό καπάκι και ελαχιστοποιημένο κατά 92% ανακυκλωμένο κουτί).

Η mat fashion συνεργάζεται με την Under Armour



Η νέα σεζόν φέρνει νέες αφίξεις και συναρπαστικές εξελίξεις για όλες τις fashionistas, καθώς η mat fashion ανακοινώνει τη συνεργασία της με μία από τις κορυφαίες εταιρείες αθλητικής ένδυσης στον κόσμο, την Under Armour.

Για κάθε γυναίκα που αναζητά τον τέλειο συνδυασμό άνεσης, πρακτικότητας και στυλ, η mat fashion διευρύνει τον κύκλο των συνεργαζόμενων brands και καλωσορίζει την Αμερικανική εμβληματική εταιρεία Under Armour στα καταστήματά της και online στο shop.matfashion.com.

Αυτή η συνεργασία αναδεικνύει την αγάπη της για την αθλητική ένδυση και αποδεικνύει πώς μπορεί να αγκαλιάσει αρμονικά όλους τους γυναικίους σωματότυπους. Το αγαπημένο lifestyle sportswear όλων των fashionistas, με έμφαση στην ποιότητα, είναι τώρα διαθέσιμο στη mat fashion.



mat **LOVES** 
UNDER ARMOUR

«Η Κλειώ, μια καλόκαρδη γαϊδούρα» κλείνει φέτος ραντεβού με τα παιδιά στο Θέατρο Άβατον

Η γαϊδουρίτσα η Κλειώ, που έχει μυαλό και γνώση σαν μια γροθιά κατάφερε όλους να μας ενώσει. Όλα τα ζώα το ξέρουμε και σας το τραγουδάμε, μονάχοι πάντα χάνουμε, όμως μαζί νικάμε

Η Κλειώ και όλη η παρέα της ξεκινούν ένα μαγικό ταξίδι στη φάρμα του θεάτρου Άβατον και περιμένουν όλα τα παιδιά από 3 έως και 9 ετών να γίνουν συνοδοιπόροι τους.

Μετά τη μεγάλη επιτυχία που είχε ο «Ηλίας, ο πρώτος γάτος χορευτής της γατοϊστορίας» που επαναλαμβάνεται για δεύτερη χρονιά στο Θέατρο Άβατον, ο Στέφανος Παπατρέχας γράφει και συν-σκηνοθετεί με την Νάντια Δαλκυριάδου ένα νέο έργο γεμάτο χιούμορ, φαντασία και χρώματα. Μια παράσταση για την αποδοχή, τη δύναμη της ομάδας, το γκρέμισμα των προκαταλήψεων και το χτίσιμο της φιλίας.

Διάρκεια: 60'

Για παιδιά από 3 έως και 9 ετών

«ΚΛΕΙΩ, μια καλόκαρδη γαϊδούρα»

Πρεμιέρα: 15 Οκτωβρίου στις 13:30

Προπώληση: <https://t.ly/YxS8j>

Τρέιλερ: <https://t.ly/U6fJ9>



"Underwater" στην Εναλλακτική Σκηνή Εθνικής Λυρικής Σκηνής

Το μαγευτικό χοροθέατρο για βρέφη και γονείς Underwater επιστρέφει στην Εναλλακτική Σκηνή της Εθνικής Λυρικής Σκηνής για να προσφέρει ένα ονειρικό ταξίδι κάτω από τη θάλασσα. Μετά την εξαιρετικά επιτυχημένη πρεμιέρα του στο θέατρο Watford Palace

πριν από λίγους μήνες, η παράσταση Underwater, που δημιούργησαν οι μητέρες και καλλιτέχνιδες Ξένια Αηδονοπούλου και Γεωργία Τέγου, θα παρουσιαστεί στην Εναλλακτική Σκηνή της ΕΛΣ στο ΚΡΠΙΣΝ στις 20, 21, 22, 23, 24, 26, 27 Σεπτεμβρίου & 1 Οκτωβρίου 2023.

Μια χοροθεατρική παράσταση για όλες τις αισθήσεις που δημιουργήθηκε από μια διακεκριμένη ελληνοβρετανική δημιουργική ομάδα με φροντίδα και σεβασμό στην πολύτιμη πρώτη θεατρική εμπειρία ενός βρέφους, το Underwater είναι βέβαιο πως θα κερδίσει το ενδιαφέρον και θα διεγείρει τη φαντασία του μωρού, προσφέροντας μια μαγική εμπειρία δημιουργίας δεσμών και αναμνήσεων. Διάρκεια: 30 λεπτά.

Προπώληση:

- Ταμεία ΕΛΣ στο ΚΡΠΙΣΝ (2130885700, καθημερινά 9.00-21.00)
- www.ticketservices.gr
- Ομαδικές κρατήσεις: 2130885742





DB.one: Υποδέχεται τη νέα σεζόν

Το DB.one υποδέχεται τη νέα σεζόν με τη γνωστή ποιότητα και βαθιά νοστιμιά που διακρίνει τις επιλογές του μενού του.

Έπειτα από την επιτυχημένη καλοκαιρινή σεζόν το εστιατόριο, που μετρά λίγους μήνες στα νότια, έχει στήσει το δικό του πολυδιάστατο μωσαϊκό γεύσεων με την έμπνευση και την εμπειρία του Chef, Ulash Tunc. Στο μενού ξεχωρίζουν οι ποιοτικές κοπές κρέατος, που καθορίζουν την ταυτότητα του DB.one, αλλά και τα fusion πιάτα, για όσους αναζητούν εκλεπτυσμένες γεύσεις. Η γαστρονομική φιλοσοφία του premium steak house έγκειται στο συνδυασμό παραδοσιακών συνταγών και μαγειρικής καινοτομίας υπό το πρίσμα του fine dining. Οι ιδιαίτερες γεύσεις του DB.one συνοδεύονται με επιλεγμένες ετικέτες κρασιών και με κοκτέιλ, τα οποία με φροντίδα έχει επιμεληθεί η ομάδα του εστιατορίου.

Το DB.one έχει διαμορφώσει κατάλληλα και τον εξωτερικό του χώρο ώστε να μπορεί να φιλοξενήσει το κοινό για όσο διάστημα ο καιρός παραμένει καλός. Ταυτόχρονα, η εξέχουσα αισθητική της εσωτερικής διακόσμησης προσκαλεί τους επισκέπτες για μια υψηλού επιπέδου γαστρονομική εμπειρία. Το DB.one λειτουργεί τις καθημερινές από τις 17:00 και τα Σαββατοκύριακα από τις 13:00 ενώ προσφέρεται επίσης για private dining και events.



Η Fairplay και ο Δήμος Χαλανδρίου παρουσιάζουν το Shelter Me music for those who love [us] unconditionally



Τέσσερα συγκροτήματα - Bound Affairs, Dance with Invisible Partners, Sebia, The Buzz Dealers - ενώνουν τις δυνάμεις τους σε μία συναυλία για την ενίσχυση του [Φιλοζωικού Συλλόγου Αιγιάλειας «Τα Φιλαράκια»](#).

Το Σάββατο 30 Σεπτεμβρίου στο Θέατρο Ρεματίας στο Χαλάνδρι μπορούμε να στηρίξουμε τα πλάσματα που ζουν δίπλα μας και μας διδάσκουν πώς να αγαπάμε.

Όλα τα έσοδα από την πώληση των εισιτηρίων θα χρησιμοποιηθούν για την κάλυψη ιατρικών εξόδων και αγοράς τροφής για τα σκυλάκια που φροντίζει αυτή τη στιγμή ο Σύλλογος.

Κάθε συνεισφορά είναι πολύτιμη. Για αυτό υπάρχουν δύο τιμές εισιτηρίων και ένα κουπόνι ενίσχυσης ώστε να έχετε τη δυνατότητα να τα συνδυάσετε και να προσφέρετε το ποσό που επιθυμείτε.

Τιμές εισιτηρίων

5 ευρώ: Treat
[Εισιτήριο ενίσχυσης - ΔΕΝ εξασφαλίζει είσοδο στο χώρο. No admission]

7 ευρώ: Meal

10 ευρώ:
Medi-Care

Οι Πόρτες ανοίγουν: 19:30

Έναρξη συναυλίας: 19:50



Το κηνύγι της τελειότητας



Εκεί που περπατούν οι Άγγελοι

Από τότε που υπάρχει καταγραμμένη ανθρώπινη ιστορία, υπάρχουν αναφορές σε ουράνια πλάσματα που προσφέρουν προστασία στους ανθρώπους. Οι Άγγελοι, οι αγγελιοφόροι του Θεού, αιώνια όντα του φωτός και της αγάπης, έρχονται κοντά μας τώρα περισσότερο από ποτέ άλλοτε για να μας συνδράμουν. Οι Άγγελοι περπατούν ανάμεσά μας και βρίσκονται κοντά μας σε όλη μας τη ζωή, για να μας προσφέρουν βοήθεια, προστασία και καθοδήγηση. Σ' αυτό το βιβλίο η Μάνια Μακρή, μας οδηγεί σε ένα συναρπαστικό ταξίδι στον υπέροχο κόσμο των αγγέλων και μας δείχνει απλούς και εύκολους τρόπους να επικοινωνήσουμε μαζί τους και να αποκτήσουμε πρόσβαση σε αυτή την απέραντη πηγή υποστήριξης, βοήθειας, έμπνευσης και χαράς, που είναι πάντοτε στη διάθεσή μας. Από τις εκδόσεις ΜΑΚΡΗ.



Αν έχετε αισθανθεί ποτέ ότι σας κυριεύει η βασανιστική ανάγκη να ανταγωνίζεστε για περισσότερα ή να είστε οι καλύτεροι, το βιβλίο αυτό είναι για εσάς: θα ανακαλύψετε τι πραγματικά μάς ωθεί στην τελειομανία, τις επιπτώσεις της στο πώς μαθαίνουμε, εργαζόμαστε, μεγαλώνουμε τα παιδιά μας και καταλαβαίνουμε εμάς και τους άλλους. Βασισμένο σε παραπάνω από μία δεκαετία έρευνας και γεμάτο αληθινές ιστορίες, το επίκαιρο αυτό βιβλίο αποκαλύπτει πώς το κηνήγι της τελειότητας επιδρά στην υγεία μας και την ψυχολογική μας κατάσταση και προσφέρει πρακτικές τεχνικές και πολιτικές προτάσεις που θα μας βοηθήσουν να σπάσουμε τα δεσμά. Από τις εκδόσεις ΜΕΤΑΙΧΜΙΩ.

quote of the day

"THE BAMBOO THAT BENDS IS STRONGER THAN THE OAK THAT RESISTS."

Σήμερα
γιορτάζουν!

Αριάδνη, Αριάνα,
Ευμένιος, Ευμενία,
Κάστωρ, Ρωμύλιος,
Ρωμυλία

tip of the day

Be like bamboo. The higher you grow, the deeper you bow.

~ Chinese proverb

18 Σεπτεμβρίου

- > World Bamboo Day
- > World Water Monitoring Day
- > National Hiv/aids And Aging Awareness Day
- > National Cheeseburger Day