

NEA

λουξ
free

- ΧΩΡΙΣ ΠΡΟΣΘΗΚΗ ΖΑΧΑΡΗΣ*
- ΧΩΡΙΣ ΣΥΝΤΗΡΗΤΙΚΑ

ΧΩΡΙΣ ΑΝΘΡΑΚΙΚΟ

Νέα λουξ free, ήρθε η ώρα να τη δοκιμάσεις!

Η λουξ φέρνει κάτι μοναδικό, τη νέα μπλε πορτοκαλάδα **χωρίς ανθρακικό λουξ free, χωρίς συντηρητικά, χωρίς προσθήκη ζάχαρης, με 100% φυσικά γλυκαντικά και 60% λιγότερες θερμίδες!**

Ανακάλυψε την πλούσια γεύση της, που θα σε γεμίσει απόλαυση και τα φυσικά χαρακτηριστικά της, σε **νέα καινοτόμα φιάλη!**



ΜΕΙΩΜΕΝΕΣ ΘΕΡΜΙΔΕΣ

*Περιέχει φρουκτόζη, σάκχαρα φρούτων και γλυκαντικά φυσικής προέλευσης.

**Ανεξάρτητη καταναλωτική έρευνα, που διεξήχθη από την Circana σε δείγμα 3.200 καταναλωτών στην Ελλάδα.



@louxgreece



@loux.gr



www.loux.gr



@LouxGreece

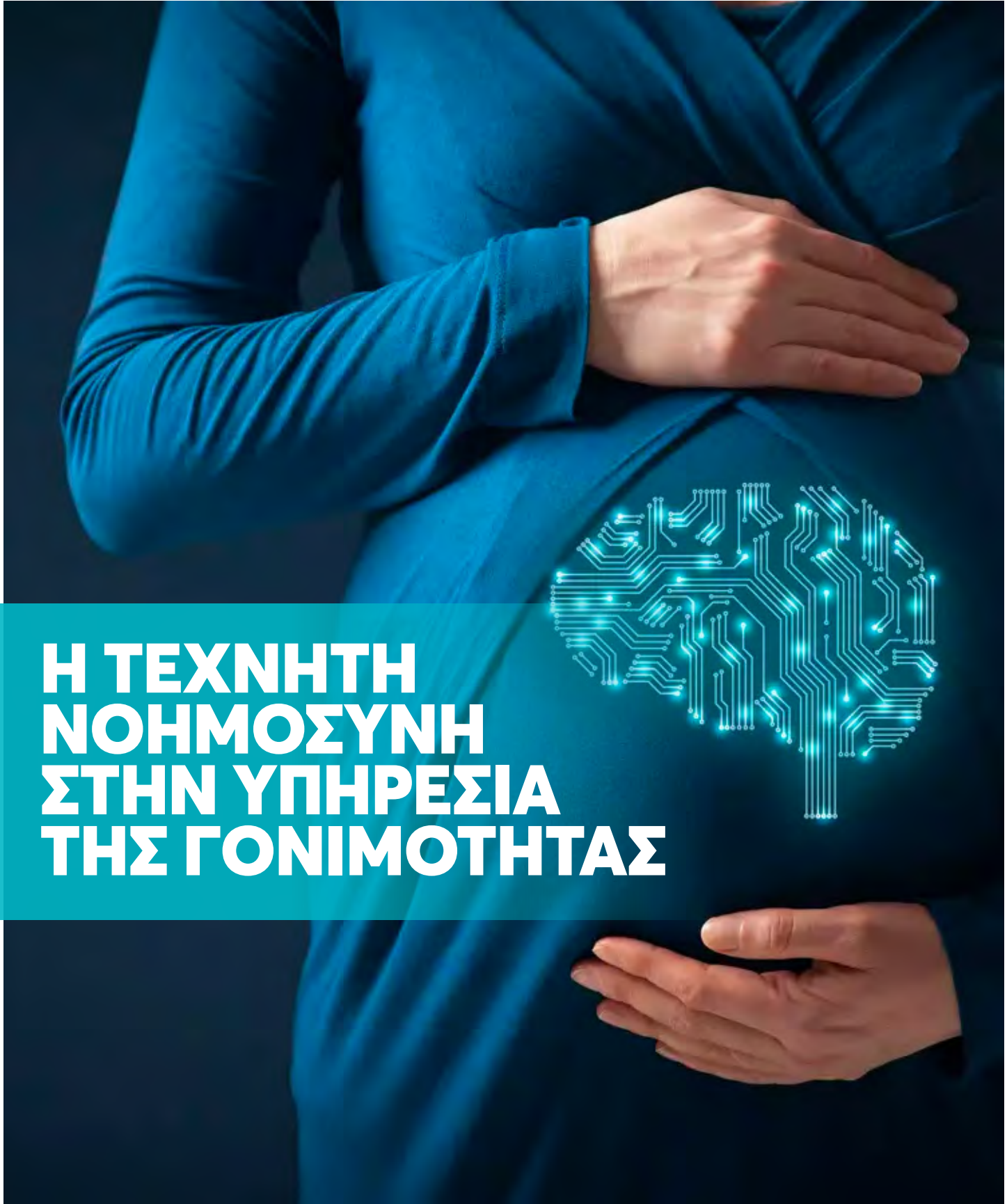


Loux-Marlafekas



louxfun

SAY *yes* to the **press**



**Η ΤΕΧΝΗΤΗ
ΝΟΗΜΟΣΥΝΗ
ΣΤΗΝ ΥΠΗΡΕΣΙΑ
ΤΗΣ ΓΟΝΙΜΟΤΗΤΑΣ**



Φτιάξε καφέ να στα πω...

Καλημέρα **SayYesser!!!**

Το ξέρω ότι είναι χάλια, αλλά η απόρριψη είναι αναπόσπαστο μέρος του παιχνιδιού που ονομάζουμε ζωή. Και το να μπορείς να χειριστείς σωστά και να αποδεχτείς την απόρριψη είναι μία δεξιότητα που λίγοι την κατέχουν.

Όμως έτσι είναι η ζωή, με τα πάνω της και τα κάτω της. Σίγουρα θα ακούσεις ναι, αλλά πίστεψέ με θα ακούσεις και πολλά μα πάρα πολλά όχι. Αν είσαι και εσύ παίκτης ψυχολογίας όπως εγώ, ιδού μερικές συμβουλές που θα μας γλιτώσουν από τα έκτροπα:

1) Όχι στις προσβολές

Αν κάποιος σου αρνηθεί, είναι λάθος (τουλάχιστον φωναχτά, γιατί δεν είμαστε και όλοι ζεν) να καταφύγεις σε προσβολές και κοσμητικά επίθετα επειδή δεν πήρες την απάντηση που ήθελες.

Δεν μπορεί πριν ένα λεπτό να εξυμνείς ένα άτομο και μετά να αλλάξεις εντελώς γνώμη λόγω των λέξεων «όχι, ευχαριστώ». Το μόνο που είτε είναι όχι, δεν σημαίνει ότι είναι προσωπικό και δεν σημαίνει απαραίτητα ότι έκανες κάτι λάθος. Μερικές φορές είναι κάτι που απλά δεν μπορούμε να το ελέγξουμε καθόλου.

2) Αποδοχή και Απόρριψη

Ο μόνος τρόπος για να ξεπεράσουμε την απόρριψη είναι να την αποδεχτούμε. Όταν κάποιος σου πει όχι, σαν πρώτη αντίδραση ναι μπορεί να απελπιστείς, να πονέσεις, να εξοργιστείς να πεις και μερικά "γαλλικά" (χαμηλόφωνα πάντα) και όλα αυτά προφανώς είναι ανθρώπινα συναισθήματα που επιτρέπεται να έχεις.

Όμως δείξε αυτοέλεγχο και κάνε γρήγορα την επόμενη κίνηση: πάρε μερικές βαθιές ανάσες, μίλα ήρεμα και πες πως όλα είναι υπό έλεγχο και ότι δεν πειράζει.

Αυτό θα καθησυχάσει τον συνομιλητή σου και ίσως είναι και η αφορμή για μία δεύτερη ευκαιρία, καθώς το πιθανότερο είναι ότι και αυτός ήταν νευρικός που έπρεπε να σου μεταφέρει μία αρνητική απάντηση -άλλωστε ποιος θέλει να μεταφέρει άσχημα νέα;

3) Μην προσπαθήσεις να του αλλάξεις γνώμη αμέσως

Ένα μελετημένο και έντονο μήνυμα που του ζητά να το ξανασκεφτεί, δυστυχώς, δεν θα βοηθήσει τον σκοπό μας. Όλα και όλοι χρειαζόμαστε χρόνο. Θα έρθει η κατάλληλη στιγμή, αρκεί να έχεις τα μάτια σου και τα αυτιά σου ανοιχτά.



4) Να θυμάσαι ότι κανείς δεν σου χρωστάει τίποτα

Υπάρχει μόνο ένας σωστός τρόπος για να μάθεις γιατί σε έχουν απορρίψει. Αποδέχεσαι το όχι και με ώριμο και ήρεμο τρόπο (στο τονίζω αυτό) διατυπώνεις την ερώτηση σχετικά με την άρνηση να σου δώσουν αυτό που ζητήσεις. Αν σε αποφεύγουν και δεν σου αρκούν οι απαντήσεις που σου δίνουν, πριν φουντώσεις απομακρύνσου ησύχως και σχεδίασε τα επόμενά σου βήματα, χωρίς αυτούς στην ατζέντα σου.

5) Μην το σκέφτεσαι υπερβολικά

Η απόρριψη είναι κάτι εντελώς φυσιολογικό και, επιπλέον, συμβαίνει σε όλους. Κυριολεκτικά σε όλους. Προσπάθησε να θυμάσαι πως όταν ένας άνθρωπος σε απορρίπτει μπορεί να συντρέχουν 1.000.000 λόγοι για τους οποίους το κάνει αυτό και κανένας μάλλον δεν σε αφορά καν!

Θα μπορούσε να έχει να κάνει με τις προσωπικές του ανασφάλειες, με την αναστάτωση που βιώνει στην οικογένειά του, την πτώση που έχει στην καριέρα του ή απλώς επειδή δεν ήθελε να ρισκάρει ή να αφιερώσει έστω και λίγο από τον χρόνο του για σένα.

Όπως καταλαβαίνεις σε ελάχιστο ποσοστό η απόρριψη βασίζεται στο ότι έχεις κάνει κάτι εσύ λάθος. Μην λες στον εαυτό σου ότι είσαι ανόητος ή ότι φταις. Δεν φταις εσύ και η απόρριψη δεν σε καθορίζει. Εξάλλου υπάρχουν περισσότερα να μάθουμε από την αποτυχία παρά από την επιτυχία.

6) Απλά δεν ήταν γραφτό να γίνει

Αν κάτι δεν λειτούργησε, οκ και τι έγινε; Προχωράμε! Επικεντρώσου σε άλλα πράγματα στη ζωή και άφησε ελεύθερο τον εαυτό σου να ενθουσιαστεί με αυτά!

Αν κάτι είναι καρμικό να συμβεί τότε θα βρει τον τρόπο. Πάντα υπάρχει κάτι εκεί έξω που προορίζεται να συμβεί και, επειδή δεν είναι αυτό που θέλουμε αυτή τη στιγμή, δεν σημαίνει ότι δεν είναι σωστό για μας όταν εμφανιστεί στο μέλλον.

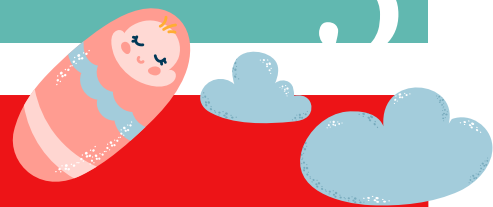
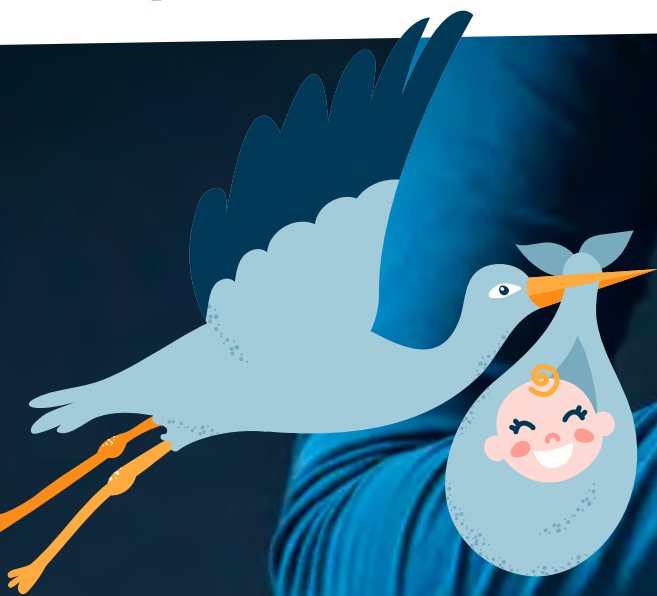
Tip of the Day: Η απόρριψη είναι επίσης μέρος της επιτυχίας.

Προσπάθησε λοιπόν να μην απογοητεύεσαι περισσότερο από όσο πραγματικά αξίζει, γιατί κάτι άλλο σημαντικό είναι προ των πυλών. Ίσως αυτή τη φορά να μην είδαν σε σένα αυτό που ήθελες να δουν, αλλά αυτό δεν σημαίνει ότι δεν υπάρχει κάποιος που θα το δει στο άμεσο μέλλον.

Είμαι σίγουρη ότι δεν χρειάζεται να επαναλαμβάνομαι αλλά θα στο ξαναπώ για να το ακούσω και εγώ: η απόρριψη είναι φυσιολογική. Απολύτως φυσιολογική και συμβαίνει σε όλους. Υπόσχομαι να το θυμάμαι αν το υποσχεθείς και εσύ!

Η τεχνητή νοημοσύνη στην υπηρεσία της γονιμότητας

Η AI μπορεί να αποτελέσει ένα ισχυρό εργαλείο για τη θεραπεία της υπογονιμότητας.



Ένα νέο λογισμικό τεχνητής νοημοσύνης που ανέπτυξε ο Δρ Στίβεν Βασιλέσκου και η ομάδα του μπορεί να εντοπίσει σπέρμα σε δείγματα που έχουν ληφθεί από σοβαρά υπογόνιμους άνδρες 1.000 φορές πιο γρήγορα από ένα "πολύ καλά εκπαιδευμένο" ζευγάρι μάτια.

Τι σημαίνει αυτό; Ότι το λογισμικό είναι σε θέση να αναδείξει ένα δυνητικά βιώσιμο σπέρμα πριν ακόμη μπορέσει ο άνθρωπος να επεξεργαστεί αυτό που κοιτάζει.

Για να επιτύχουν αυτή την ταχύτητα, ο Δρ Βασιλέσκου και οι συνεργάτες του "εκπαίδευσαν" την AI να αναγνωρίζει το σπέρμα σε αυτά τα πολύπλοκα δείγματα ιστών δείχνοντάς της χιλιάδες τέτοιες εικόνες.

Ο Δρ Βασιλέσκου είναι ιδρυτής της εταιρίας NeoGenix Biosciences. Το σύστημα που έχουν αναπτύξει ο ίδιος και οι συνεργάτες του ονομάζεται SpermSearch. Ο ίδιος υπογραμμίζει: "Όταν ένας εμβρυολόγος κοιτάζει κάτω από το μικροσκόπιο, αυτό που βλέπει είναι το πλήρες χάος - ένα αστέρι από κύτταρα".





Σύμφωνα με την ομάδα βιοϊατρικής μηχανικής του UTS, σε μια δοκιμή το SpermSearch ήταν 1.000 φορές ταχύτερο από έναν έμπειρο εμβρυολόγο. Ωστόσο, δεν έχει σχεδιαστεί για να αντικαταστήσει τους εμβρυολόγους, αλλά για να λειτουργεί ως βοηθητικό εργαλείο.

Η ομάδα UTS είναι τώρα έτοιμη να μεταφέρει την τεχνητή νοημοσύνη της σε κλινικές δοκιμές. "Μια πραγματική εγκυμοσύνη - αυτό είναι το επόμενο βήμα", λέει χαρακτηριστικά ο Δρ Βασιλέσκου.

Χρήσεις AI στην Υγεία και την Εγκυμοσύνη

Οι τεχνολογίες που βασίζονται στην τεχνητή νοημοσύνη ήδη συμβάλλουν στην αποτελεσματικότερη ανάλυση πολλαπλών πηγών δεδομένων, οδηγώντας σε βελτιωμένη ακρίβεια της διάγνωσης σχετικά

με τις θεραπευτικές επιλογές. Παρέχοντας στους γιατρούς εργαλεία ενισχυμένα με τεχνητή νοημοσύνη, εξοικονομείται χρόνος και κόστος.

Οι τεχνικές τεχνητής νοημοσύνης έχουν χρησιμοποιηθεί για την πρόβλεψη διαταραχών εγκυμοσύνης όπως ο διαβήτης κύησης, ο πρόωρος τοκετός, η αυτοκτονική συμπεριφορά και η προεκλαμψία (μια διαταραχή της αρτηριακής πίεσης που μπορεί να έχει σοβαρές επιπλοκές τόσο για τη μητέρα όσο και για το παιδί). Τα μοντέλα με βελτιωμένη τεχνητή νοημοσύνη έχουν βοηθήσει επίσης στη διαχείριση και θεραπεία εξωμήτριων κυήσεων και σε αναλύσεις αξιολόγησης κινδύνου για ανεπιθύμητες εκβάσεις που σχετίζονται με συγγενείς καρδιοπάθειες.



Συναισθηματική νοημοσύνη & σχολικές επιδόσεις

Γνωρίζετε ότι η συναισθηματική νοημοσύνη συνδέεται με τις σχολικές επιδόσεις και με την επιτυχία γενικότερα;



Αρχικά, είναι καίριας σημασίας να μάθουμε να αναγνωρίζουμε τα συναισθήματά μας. Στη συνέχεια, περνάμε στη φάση διαχείρισης των συναισθημάτων και βαδίζουμε προς την επιτυχία. Όταν ξέρουμε πώς να διαχειριζόμαστε σωστά και αποτελεσματικά τα συναισθήματά μας, είμαστε σε θέση να έχουμε υγιείς διαπροσωπικές σχέσεις και μπορούμε να επιλύουμε τα προβλήματα που προκύπτουν, αντί να "βυθιζόμαστε" σε αυτά.

Μια νέα έρευνα συνδέει τώρα τη συναισθηματική νοημοσύνη με τις σχολικές επιδόσεις. Η συγκεκριμένη έρευνα δημοσιεύτηκε από την Αμερικανική Ψυχολογική Ένωση στο περιοδικό Psychological Bulletin και αποκαλύπτει ότι οι μαθητές με υψηλότερη συναισθηματική νοημοσύνη έχουν καλύτερες επιδόσεις στα μαθήματα.

Οι ερευνητές ανέλυσαν δεδομένα από περισσότερες από 160 μελέτες που δημοσιεύτηκαν από το 1998 έως το 2019 και στις οποίες συμμετείχαν πάνω από 42.000 μαθητές όλων των βαθμίδων από 27 χώρες.

Ο τρίτος παράγοντας της επιτυχίας

Η επικεφαλής της μελέτης, Carolyn MacCann δήλωσε χαρακτηριστικά: «Αν και γνωρίζουμε ότι η υψηλή νοημοσύνη και η ευσυνείδητη προσωπικότητα είναι τα πιο σημαντικά ψυχολογικά χαρακτηριστικά που είναι απαραίτητα για την ακαδημαϊκή επιτυχία, η έρευνά μας υπογραμμίζει έναν τρίτο παράγοντα, τη συναισθηματική νοημοσύνη, που μπορεί επίσης να βοηθήσει τους μαθητές να επιτύχουν». Η επιστήμονας τόνισε ότι δεν είναι αρκετό κάποιος να είναι έξυπνος και εργατικός, καθώς είναι σημαντικό επίσης να μπορεί



να κατανοεί και να διαχειρίζεται τα συναισθήματά του. Μάλιστα θεωρεί πως υπάρχει πληθώρα παραγόντων που έχουν συσχέτιση με την ακαδημαϊκή επιτυχία, επισημαίνοντας πως οι μαθητές που χαρακτηρίζονται από υψηλή συναισθηματική νοημοσύνη μπορούν να

διαχειρίζονται πιο εύκολα και αποτελεσματικά αρνητικά συναισθήματα και δυσάρεστες καταστάσεις. Επομένως, είναι πιο εύκολο να αντιμετωπίσουν το άγχος, την πίεση, την απογοήτευση κτλ. και αυτό τους φέρνει πιο κοντά στην επιτυχία.

Ήξερες ότι...

Ο όρος "συναισθηματική νοημοσύνη" έγινε γνωστός μέσω του δημοσιογράφου ερευνητή Daniel Goleman ο οποίος τον δημιούργησε βασιζόμενος στις έρευνες των ψυχολόγων John Mayer και Peter Hampshire. Τη συναισθηματική νοημοσύνη καθορίζει η ενσυναίσθηση, ο αυτοέλεγχος, η αυτογνωσία και οι κοινωνικές δεξιότητες.



Το Ούζο Πλωμαρίου συνεχίζει το πρόγραμμα διατήρησης και ανάδειξης των παραδοσιακών ξύλινων καϊκιών μας

Το Ούζο Πλωμαρίου, δείχνοντας έμπρακτα για άλλη μια χρονιά την αγάπη και τον σεβασμό στην ελληνική παράδοση, συνεχίζει να επενδύει στην ανάδειξη και διατήρηση της Ελληνικής κληρονομιάς και συγκεκριμένα, των ξύλινων παραδοσιακών καϊκιών καθώς και της τέχνης του караβομαραγκού.

Τα ξύλινα παραδοσιακά καϊκία που κοσμούν τα λιμανάκια της Ελλάδας είναι άρρηκτα συνδεδεμένα με την παράδοση και την ελληνική ναυτοσύνη. Δυστυχώς όμως τα τελευταία χρόνια αρχίζουν να χάνονται.

Έτσι η αποσταγματοποιά εδώ και δύο χρόνια έχει αναλάβει την πρωτοβουλία για τη διατήρηση των παραδοσιακών ξύλινων καϊκιών και έχει αναπτύξει ένα πρόγραμμα που συμβάλλει προς αυτή την κατεύθυνση.

Για το 2023, το Ούζο Πλωμαρίου, σε συνεργασία με τον Πολιτιστικό Σύλλογο Πλωμαρίου «Το Πόλιον», προχώρησε στη συντήρηση του «Αγ. Νικόλαος». Πρόκειται για ένα παραδοσιακό τρεχαντήρι που ναυπηγήθηκε περίπου το 1968 με μήκος 6,95m και αποτελεί πολιτιστική κληρονομιά της ξυλοναυπηγικής τέχνης και της ναυτικής παράδοσης του τόπου μας. Το τρεχαντήρι ή τρεχαντήρα είναι ο πρώτος τύπος καϊκιού που ναυπηγήθηκε από τους Έλληνες. Λόγω της δυσκολίας της ναυπήγησής του το κατασκεύαζαν ειδικοί караβομαραγκοί. Από τον 17ο αιώνα μέχρι και σήμερα, η μορφή του δεν έχει υποστεί σοβαρές μεταβολές.

Το τρεχαντήρι «Αγ. Νικόλαος» είχε υιοθετηθεί από τον Πολιτιστικό Σύλλογο Πλωμαρίου «Το Πόλιον» το 2019 με σκοπό τη διάσωση και διατήρηση της ναυτικής μας παράδοσης.



Έτσι σήμερα ο «Αγ. Νικόλαος» συνεχίζει να κοσμεί και να ομορφαίνει το λιμανάκι του Πλωμαρίου.

Ένα όμορφο γραφικό λιμανάκι που είδε με την πάροδο των χρόνων να περιορίζονται τα καρνάγια του, να χάνεται η τέχνη του караβομαραγκού και μαζί τα παραδοσιακά πολύχρωμα ξύλινα καϊκία που αρμένιζαν και ομόρφαιναν τα λιμανάκια μας.



Ο Όμιλος Σαράντη και η Coty ανακοινώνουν το λανσάρισμα των Kylie Cosmetics στην Ελλάδα



Ο Όμιλος Σαράντη και η Coty ανακοινώνουν το επίσημο λανσάρισμα των Kylie Cosmetics & Kylie Skin στην Ελλάδα. Από 18 Σεπτεμβρίου 2023, τα Kylie Cosmetics & Kylie Skin κυκλοφορούν στην Ελλάδα μόνο στα Hondos Center, τόσο σε επιλεγμένα φυσικά καταστήματα όσο και online.

Στα Hondos Center θα διατίθενται οι σειρές Kylie Cosmetics & Kylie Skin, με ολοκληρωμένες σειρές προϊόντων για τα χείλη, τα μάτια, το πρόσωπο και το σώμα που περιλαμβάνουν όλα τα απαραίτητα για μια ολοκληρωμένη περιποίηση αλλά και δημιουργία των αγαπημένων looks της Kylie καθώς και τα απόλυτα must-haves της Kylie, όπως το εμβληματικό σετ χειλιών, το Kyllighter, την ενυδατική κρέμα προσώπου και την κρέμα ματιών. Όλα τα προϊόντα είναι veg-an, cruelty-free, gluten-free και paraben free.

Το 2015, η Kylie Jenner ξεκίνησε την επιχείρησή της στον τομέα της ομορφιάς με το λανσάρισμα των Kylie Lip Kits - μια

συλλογή τριών υγρών κραγιόν για τα χείλη με τα αντίστοιχα μολύβια χειλιών. Από τότε, η Kylie συνέχισε να επεκτείνει την αυτοκρατορία ομορφιάς της δημιουργώντας μια σειρά περιποίησης της επιδερμίδας καθώς και προϊόντα για τα μάτια, το πρόσωπο και τα χείλη. Όλα τα προϊόντα έχουν σχεδιαστεί με προσεκτικά επιλεγμένα συστατικά που βοηθούν στη βελτίωση και την υποστήριξη της υγιούς εμφάνισης της επιδερμίδας. Ζήστε την απόλυτη εμπειρία των Kylie Cosmetics μέσα από το [νέο φίλτρο](#) στο Instagram.

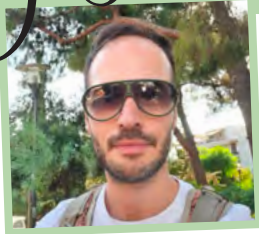


Το trend που θα αλλάξει τις καθημερινές σας εμφανίσεις

Η λευκή φούστα δεν είναι συχνά μέσα στις βασικές επιλογές μας για τη χειμερινή σεζόν, αλλά φέτος θα μας κάνει να αναθεωρήσουμε.

Το athleisure style έχει κερδίσει τις εντυπώσεις εδώ και καιρό. Πώς θα σας φαινόταν αν το παντρεύατε με λευκή φούστα και κάνατε πιο κομψή την εμφάνισή σας; Είτε επιλέξετε sneakers είτε μπότες, η λευκή φούστα θα είναι πρωταγωνίστρια φέτος! Σε ίσια γραμμή που κολακεύει το σώμα, απλή, λευκή, διαχρονική και εντυπωσιακή. Ταιριάζει σε κάθε ώρα της ημέρας και σε κάθε περίπτωση, με τα κατάλληλα αξεσουάρ.





Αλέξανδρος Κουτρομάνος,
Personal Trainer-
Fitness Consultant



Πώς να συνδυάσεις γυμναστική και ταξίδια

Είτε ταξιδεύεις για επαγγελματικούς λόγους είτε για λόγους αναψυχής, τα ταξίδια είναι ένα από τα καλύτερα δώρα που μπορείς να κάνεις για τον εαυτό σου: Νέοι πολιτισμοί, νέες εμπειρίες και αναμνήσεις που θα σε συντροφεύουν για όλη σου τη ζωή...



Εάν θες παράλληλα να τα συνδυάσεις και με έναν πιο fit τρόπο ζωής, τότε αυτό το κείμενο γράφτηκε για εσένα!

Αυτοί οι 3 απλοί τρόποι θα σε βοηθήσουν να συνδυάσεις fitness και ταξίδια...

Περπάτημα ή τρέξιμο

Προσπάθησε να κινείσαι όσο περισσότερο μπορείς, εξερεύνησε το μέρος και γενικά προσπάθησε να πηγαίνεις παντού με τα πόδια... Μια άλλη εναλλακτική είναι να βρεις μια ωραία διαδρομή για τρέξιμο...

Προπόνηση στο δωμάτιο του ξενοδοχείου

Μπορείς να ακολουθήσεις ένα αερόβιο πρόγραμμα, είτε ένα πρόγραμμα ενδυνάμωσης με το βάρος του σώματος





σου! Push-ups, Squats, Σανίδες, Προβολές, Burpees και Jumping jacks είναι μερικές από τις ασκήσεις που θα σε κρατήσουν σε φόρμα! Παράλληλα μπορείς να εφοδιαστείς με έναν απλό εξοπλισμό που μπορείς να χωρέσεις στη βαλίτσα σου: Τηχ, σχοινάκι και λάστιχα είναι τα μόνα που θα χρειαστείς!



Βρες ένα γυμναστήριο

Εάν ο καιρός δεν το επιτρέπει ή δεν σου αρέσει να γυμναστείς στο δωμάτιο του ξενοδοχείου σου, μπορείς απλά να αναζητήσεις το κοντινότερο γυμναστήριο...

Δεν χρειάζεται να υπερβάλλεις, 30-40' αρκούν για να παραμείνεις fit και παράλληλα να απολαύσεις το ταξίδι σου!

Τα McDonald's τώρα διαθέσιμα και στην πλατφόρμα της Wolt

1+1

McChicken™
ΜΟΝΟ ΣΤΗ WOLT



*Ισχύει για περιορισμένο χρόνο



Στο πλαίσιο του εμπλουτισμού των διαθέσιμων προϊόντων και υπηρεσιών στην πλατφόρμα της, η Wolt εγκαινιάζει τη συνεργασία με την αλυσίδα McDonald's, δίνοντας την ευκαιρία στους χρήστες της εφαρμογής σε 4 μεγάλες πόλεις της χώρας μας να απολαμβάνουν τα αγαπημένα τους προϊόντα στο σπίτι τους, εύκολα και γρήγορα.

Το αγαπημένο μενού των McDonald's είναι ήδη διαθέσιμο στην πλατφόρμα της Wolt από τον Ιούνιο, ενώ πλέον έχει περιλαμβάνοντας 18

επεκταθεί σημαντικά,

εστιατόρια στην Αθήνα, 3 στη Θεσσαλονίκη, και από ένα στη Λάρισα και το Ηράκλειο Κρήτης. Έτσι, οι καταναλωτές θα μπορούν να κάνουν τις παραγγελίες τους από τα αγαπημένα τους εστιατόρια McDonald's, χρησιμοποιώντας την πλατφόρμα από τον υπολογιστή ή το κινητό τους.

Μάλιστα, για το διάστημα από 16 Σεπτεμβρίου μέχρι 15 Οκτωβρίου, οι καταναλωτές μπορούν να επωφεληθούν από την αποκλειστική προσφορά 1+1 για McChicken, για αγορές τους μέσα από την πλατφόρμα της Wolt, που είναι διαθέσιμη σε κινητό και υπολογιστή.

Social Media

Η έκπληξη του Instagram!

Το Instagram επιφυλάσσει νέες εκπλήξεις αποσκοπώντας να μεγαλώσει την εγκατεστημένη βάση χρηστών με όλο και περισσότερο νέες λήψεις. Η λειτουργία που θα έρθει μοιάζει με την πρόσφατη προσθήκη στο WhatsApp.

Στην αλληλεπίδραση μεταξύ των λογαριασμών οι χρήστες θα καλωσορίσουν τα «status σε μορφή βίντεο» - σημειώσεις σε μορφή βίντεο στο προφίλ τους. Το "μήνυμα" σε μορφή βίντεο μένει καρφιτσωμένο στη σελίδα του χρήστη και είναι διαθέσιμο για όλους τους ακολούθους του. Είναι κάτι παρόμοιο με τις σημειώσεις σε μορφή κειμένου που έχουμε ήδη ενεργοποιημένες στην πλατφόρμα και θα εμφανίζονται για 24 ώρες, όπως δηλαδή λειτουργούν και τα stories.

Προς το παρόν δεν ξέρουμε πότε θα εφαρμοστεί αυτή η λειτουργία ούτε πότε θα περάσει σε όλη τη βάση χρηστών του Instagram... περιμένουμε λοιπόν!



«Η Σολομώντεια Λύση» στο Θέατρο Άβατον

Η «Σολομώντεια Λύση» του Γιάννη Καλατζόπουλου, σε σκηνοθεσία Γιώργου Τσαγκαράκη είναι μία διαδραστική παιδική παράσταση με ζωντανή μουσική, γεμάτη συμβολισμούς. Μέσα από το γέλιο και την αισιόδοξη ματιά της, έρχεται να προτείνει σ' αυτή τη δύσκολη εποχή, την αληθινή αγάπη, την ανιδιοτέλεια, την αλληλεγγύη και το δικίο των πολλών, ως μόνα αντίδοτα στη ματαιοδοξία και τον ατομικισμό.

Όταν δυο αδέρφια μαλώνουν για μια κούκλα, ο παππούς τους αποφασίζει να τους πει μια ιστορία...

«Μια φορά κι έναν καιρό, σ' έναν πόλεμο, μια υπηρέτρια έσωσε το παιδί της βασίλισσάς της, όταν εκείνη το εγκατέλειψε προκειμένου να πάρει τις γούνες και τα χρυσαφικά της. Το έσωσε και το μεγάλωσε με κίνδυνο της ζωής της κι έτσι

ανάμεσά τους αναπτύχθηκε μια σχέση αληθινής αγάπης. Μετά από χρόνια, όταν το παιδί γίνεται κληρονόμος μιας αμύθητης περιουσίας, η βασίλισσα γυρίζει με σκοπό να το διεκδικήσει...»

Σε ποιον ανήκει όμως ένα παιδί;

Σε ποιον το γάλα για να μεγαλώσει;

Σε ποιον πόλεμο βρισκόμαστε άραγε και πόσοι έγιναν πριν από αυτόν;

Ένας παράξενος δικαστής δίνει τη λύση σ' αυτό τον δύσκολο γρίφο, μέσω ενός κύκλου με κιμωλία.

Πρεμιέρα: 22 Οκτωβρίου στις 11:30

Για παιδιά από 5 ετών

Προπώληση: <https://t.ly/HGDOd>

Τρέιλερ: <https://youtu.be/m3m2qLthYPU>



Food for Thought

kids' edition

Σκέφτομαι, Εφαρμόζω και Μαθαίνω, Μαθηματικά Στ' Δημοτικού

Το «Σκέφτομαι, Εφαρμόζω και Μαθαίνω» είναι ένα εκπαιδευτικό βοηθητικό βιβλίο που προσεγγίζει με σύγχρονη ματιά τα μαθηματικά της Στ' Δημοτικού. Κάθε κεφάλαιο παρουσιάζεται όπως θα το παρουσίαζε ο εκπαιδευτικός μέσα στην τάξη του. Η θεωρία δίνεται με απλά και σύντομα λόγια και υπάρχουν βασικά παραδείγματα και λυμένες ασκήσεις. Ακολουθούν ένα πλήθος ασκήσεων και προβληματικών καταστάσεων με διαβαθμισμένη δυσκολία, με ποικιλία και συνάμα γραμμένα με ελκυστικό τρόπο για τα παιδιά.

Απευθύνεται:

- Σε μαθητές γιατί μέσα από απλές ασκήσεις και παιχνίδια μπορούν να εμπεδώνουν την ύλη τους, να εντοπίζουν τις παγίδες και τα λάθη τους.
- Σε γονείς γιατί θα μπορούν μέσα από την απλή θεωρία και τα παραδείγματα να κατευθύνουν και να βοηθούν τα παιδιά τους.
- Σε εκπαιδευτικούς, που θα ήθελαν να οργανώσουν την ύλη τους, να έχουν επιπλέον υλικό και να επιμείνουν στους βασικούς στόχους της Στ' τάξης.

Δίνει ιδιαίτερη βαρύτητα στην οργάνωση της σκέψης κάθε μαθητή, που είναι και ο στόχος των μαθηματικών, ώστε πρώτα να μάθει να σκέφτεται, να αντιλαμβάνεται, να κάνει συσχετισμούς και στη συνέχεια να επιλέγει και να αποφασίζει. Από τις εκδόσεις Ε.ΡΩΣΣΗ.



ΥΠΟ ΤΗΝ ΑΙΓΙΔΑ

ΔΗΜΟΣ ΑΘΗΝΑΙΩΝ

24 ΣΕΠΤΕΜΒΡΙΟΥ 2023, ώρα 8 μ.μ
ΠΑΡΚΟ ΚΑΠΑΨ, Τριφυλίας κ Λάμψα, Αμπελόκηποι

Αφιέρωμα στη διεθνή μέρα της ΔΗΜΟΚΡΑΤΙΑΣ: με αφηγήσεις και μουσική από τον ΣΑΣΜΟ!

ΜΑΡΙΑ ΤΖΟΜΠΑΝΑΚΗ (Ηθοποιός)
ΜΙΧΑΛΗΣ ΑΕΡΑΚΗΣ (Ηθοποιός)
ΗΛΙΑΣ ΠΑΛΙΟΥΔΑΚΗΣ (Μουσικός)

Όλα τα έσοδα για τη ΣΤΗΡΙΞΗ των ΕΡΓΑΖΟΜΕΝΩΝ ΣΤΟ ΜΥΡΤΙΛΛΟ!



ΧΟΡΗΓΟΙ

ΖΕΟΣ **Samaría** **ΚΑΡΑΜΟΛΕΓΚΟΣ** **Myrtillo**

ΜΕ ΤΗΝ ΥΠΟΣΤΗΡΙΞΗ ΤΟΥ ALPHA

ΚΡΑΤΗΣΕΙΣ: 697 175 9463, 211 012 3176

Αφιέρωμα Διεθνής Ημέρα Δημοκρατίας

Μία εκδήλωση για καλό σκοπό, αφιερωμένη στη Διεθνή ημέρα της Δημοκρατίας, διοργανώνει το Myrtillo (www.myrtillocafe.gr) υπό την αιγίδα του Δήμου Αθηναίων, την Κυριακή 24 Σεπτεμβρίου στις 20:00.

Την εκδήλωση θα παρουσιάσουν οι πρωταγωνιστές της τηλεοπτικής σειράς 'ΣΑΣΜΟΣ' και θα υπάρχει πολλή μουσική και τραγούδια. Θα τεθούν θέματα πάνω στη συλλογική μας αυτογνωσία (όπως, "πόσο Δημοκράτες είμαστε στις σχέσεις και την κοινωνία μας;" και "τι σημαίνει Σασμός στις μέρες μας;").

Συμμετέχουν ο Ηλίας Παλιουδάκης - Συνθέτης, Τραγουδιστής, Λυράρης, η Μαρία Τζομπανάκη - Ηθοποιός, Πρέσβειρα Πολιτισμού της Κρήτης, Διευθύντρια του NYC Greek Film Festival, πρώην Αντιδήμαρχος του δήμου Αθηναίων, Πρόεδρος του Κέντρου Πολιτισμού Margarites - Orfeus και ο Μιχάλης Αεράκης - Ηθοποιός.

Όλα τα έσοδα θα στηρίξουν τη μισθοδοσία των 17 εργαζόμενων του αυτοσυντηρούμενου ΜΥΡΤΙΛΛΟΥ.

Κρατήσεις θέσεων: 6971759463, 2110123176 και αγορά προσκλήσεων από το Bar του Myrtillo Café πάρκο ΚΑΠΑΨ, Τριφυλίας και Λάμψα, Αμπελόκηποι, ή διατραπεζικά, στο GR 9101710420006042124913779 Bank of Piraeus.

«ΑΚΑΘΙΣΤΟΣ» Παρουσίαση στον ΙΑΝΟ

Την Παρασκευή 22 Σεπτεμβρίου, στις 20:30 η Αλυσίδα Πολιτισμού ΙΑΝΟΣ διοργανώνει παρουσίαση της νέας ποιητικής συλλογής του Αντώνη Αμπαρτζίδη, με τίτλο «Ακάθιστος» (Εκδόσεις ΙΑΝΟΣ).

Πρόκειται για μια εσωτερική ενδοσκοπήση του ποιητή, η οποία υλοποιείται με τη μορφή διαλόγου και βαθύτερων προβληματισμών σχετιζόμενων με τη γέννηση-δημιουργία, ανθρώπινη πορεία-εξέλιξη, αφύπνιση και εσωτερική πάλη με το εγώ. Μέσα από τις εικόνες που δημιουργούνται και μέσα από το οικείο γλωσσικό ύφος προσδίδεται μια αμεσότητα στον αναγνώστη, καθιστώντας τον από απλό παρατηρητή σε σιωπηλό μέτοχο της ποιητικής-φιλοσοφικής σκέψης, η οποία -βαθιά υπαρξιακή στα θεμέλιά της- αναδύεται μέσα από τα μύχια του ψυχικού κόσμου.

Για το βιβλίο θα μιλήσουν οι:

- Παναγιώτης Δουδωνής, Δρ Συνταγματικού Δικαίου Πανεπιστημίου Οξφόρδης, Βουλευτής Επικρατείας ΠΑΣΟΚ-Κίνημα Αλλαγής
- Νούλη Τσαγκαράκη, συγγραφέας, Υπεύθυνη Δημόσιων Σχέσεων Πανελλήνιας Ένωσης Λογοτεχνών

Αποσπάσματα από το έργο θα διαβάσει ο ηθοποιός του Εθνικού Θεάτρου Μιχάλης Τιτόπουλος.

Την εκδήλωση συντονίζει ο σκηνοθέτης Αρίσταρχος Παπαδανιήλ.

Η εκδήλωση θα πραγματοποιηθεί στον ΙΑΝΟ της Αθήνας, Σταδίου 24 και θα προβάλλεται ζωντανά στο κανάλι YouTube και στη σελίδα Facebook του ΙΑΝΟΥ. Link εκδήλωσης: <https://t.ly/viulv>

ΑΝΤΩΝΗΣ ΑΜΠΑΡΤΖΙΔΗΣ

Ακάθιστος



ΙΑΝΟΣ ΕΚΔΟΣΕΙΣ



Ο ερευνητής



Μπορείς

Σε κάθε σελίδα αυτού του βιβλίου από την αρχή μέχρι το τέλος, ο συγγραφέας βροντοφωνάζει:

Μη δειλιάζετε μπροστά σε κανένα εμπόδιο στη ζωή σας, μην αναβάλλετε τίποτα, μην πιστεύετε στη Μοίρα και το πεπρωμένο, αλλά στη θέλησή σας, στη σκέψη σας, στις ψυχικές σας δυνάμεις, οι οποίες είναι τεράστιες και ανεξάντλητες, φτάνει να τις αντλήσετε από τα βάθη του υποσυνείδητού σας, όπου ληθαργούν όσο δεν τις χρησιμοποιείτε.

Από τις εκδόσεις ΜΑΚΡΗ.



Μετά από είκοσι πέντε χρόνια υπηρεσίας στην αστυνομία του Σικάγο, και μ' ένα δύσκολο διαζύγιο στην πλάτη του, ο Καλ Χούπερ θέλει να φτιάξει μια καινούργια ζωή. Πιστεύει ότι το απομονωμένο χωριό της Ιρλανδίας, όπου αγοράζει μια μικρή φάρμα, είναι ιδανικό γι' αυτόν: ένας ειδυλλιακός τόπος με καλή παμπ όπου δεν συμβαίνει τίποτα.

Όμως ένα δωδεκάχρονο παιδί έρχεται και του ζητά βοήθεια. Ο δεκαεννιάχρονος αδελφός του έχει εξαφανιστεί, και κανείς δεν φαίνεται να δίνει σημασία, ούτε καν η αστυνομία. Ο Καλ δεν θέλει να εμπλακεί σε κανενός είδους έρευνα, δεν μπορεί όμως και να αδιαφορήσει.

Σύντομα ανακαλύπτει ότι ακόμα και στο πιο ειδυλλιακό χωριουδάκι υπάρχουν καλά κρυμμένα μυστικά, οι άνθρωποι δεν είναι πάντα όπως φαίνονται, και μπορεί να σου χτυπήσουν την πόρτα σκοτούρες.

Μια δεξιοτεχνική ιστορία συναρπαστικής ομορφιάς και αγωνίας, με βασικά ερωτήματα το πώς αποφασίζουμε τι είναι λάθος και τι σωστό σε έναν κόσμο όπου τίποτα από τα δύο δεν είναι απλό, και ποιο είναι το διακύβευμα αυτής της απόφασης. Από τις εκδόσεις ΜΕΤΑΙΧΜΙΟ.

quote of the day

"YOU ATTRACT WHAT YOU ARE READY FOR."

Σήμερα
γιορτάζουν!
Σαββάτος, Σαββατία,
Σαββατίνα



tip of the day

Before everything else, getting ready is the secret of success.

Henry Ford

19 Σεπτεμβρίου

- > Get Ready Day
- > National It Professionals Day
- > National Butterscotch Pudding Day
- > National Dance Day