

*Αυτά που κάνουν μια οικογένεια... οικογένεια,
δεν θα τα βρεις σε κανένα ράφι.*

Για όλα τα υπόλοιπα, είμαστε εδώ.



μασούτης
ΟΙΚΟΝΟΜΙΚΑ ΚΑΙ ΕΛΛΗΝΙΚΑ 

Εδώ για κάθε οικογένεια. Εδώ για όένα.

eshop.masoutis.gr

SAY *yes* to the **press**

ΕΝΑ ΠΑΓΚΟΣΜΙΟ... ΕΙΚΟΝΙΚΟ, ΜΟΥΣΙΚΟ ΦΑΙΝΟΜΕΝΟ!



Good morning SayYessers!

TAKE
CARE
of
YOUR
SELF



Φτιάξε καφέ να στα πω...

Καλημέρα **SayYesser!!!**

Τι θα γινόταν αν σκεφτόμασταν τη συναισθηματική μας ευεξία με τον ίδιο τρόπο που σκεφτόμαστε τη φυσική μας κατάσταση; Πολλοί άνθρωποι ασκούνται για να βελτιώσουν την υγεία τους, να δυναμώσουν το σώμα τους και απλώς να αισθάνονται καλύτερα. Ωστόσο, όταν πρόκειται για την ψυχική μας υγεία απλώς αποφεύγουμε να γυμνάσουμε τους συναισθηματικούς μας μυς, με αποτέλεσμα αυτοί σιγά σιγά να ατροφούν και να μας βάζουν σε μπελάδες.

Πώς όμως μπορώ να καταλάβω αν είμαι συναισθηματικά σε καλή κατάσταση; Οι ερευνητές έχουν καταλήξει πως υπάρχουν 7 ακρογωνιαίοι λίθοι της συναισθηματικής φυσικής κατάστασης: η αυτογνωσία, η ενσυναίσθηση, η περιέργεια, η επίγνωση, το παιχνίδι, η ανθεκτικότητα και η επικοινωνία. Αυτά τα 7 είναι η βάση της συναισθηματικής ισορροπίας. Όμως δεν είναι κάθε μέρα ίδια, αφού άλλες φορές μπορεί να νιώθουμε πως τα έχουμε κατακτήσει όλα και άλλες πάλι να νιώθουμε κενοί και χαμένοι. Τίποτα δεν είναι δεδομένο και όταν μιλάμε για ψυχική υγεία τα πάντα είναι ρευστά.

Αν όμως έπρεπε να βάλουμε όλα τα παραπάνω σε μία πρόταση, αυτή θα ήταν πως πρέπει να προσπαθήσουμε να έχουμε καλύτερη επίγνωση του εαυτού μας και όλων αυτών που αποφεύγουμε συναισθηματικά, για να ξέρουμε τι αντιμετωπίζουμε. Αυτό σημαίνει ότι οφείλουμε να αναγνωρίσουμε και να τολμήσουμε τις σκληρές συζητήσεις, τις άβολες καταστάσεις και τα συναισθήματα που δεν επιτρέπαμε μέχρι σήμερα στον εαυτό μας να νιώσει. Στη συνέχεια, πρέπει να αναλογιστούμε με ποιο τρόπο μας ξεγελούσαμε, τα αποφεύγαμε όλα και στο τέλος τα κρύβαμε κάτω από το χαλάκι. Μήπως δωροδοκούσαμε τις σκέψεις και τον εσωτερικό μας διάλογο με φαγητό, με αλκοόλ, με άσκοπες επαφές και κουκούλωμα κάτω από το πάπλωμα μέχρι να νιώσουμε αόρατοι;

Για να νιώσουμε όμως καλά και αυτό να έχει διάρκεια πρέπει να γυμνάσουμε τα συναισθήματά μας! Ο συναισθηματικός μας κόσμος χρειάζεται εκγύμναση. Χρειάζεται προπόνηση. Πρέπει να τον ωθούμε να κάνει ασκήσεις, τα λεγόμενα «συναισθηματικά push-ups» - τα οποία και πρέπει να ενσωματώσουμε στην καθημερινή μας ρουτίνα. Αυτές οι στιγμές συναισθηματικής δυσφορίας που νιώθουμε κατά καιρούς, αν εξασκούμαστε συναισθηματικά και με συνέπεια τότε με την πάροδο του χρόνου θα δούμε μεγάλη αλλαγή σε ό,τι αφορά την ψυχική μας ανθεκτικότητα.

Το επίπεδο συναισθηματικής φυσικής κατάστασης και οι στόχοι του καθενός προφανώς είναι διαφορετικά, επομένως ξεχωριστά και κατά περίπτωση αποφασίζουμε ο καθένας μας ποιες συναισθηματικές ασκήσεις θέλουμε να κάνουμε με βάση τους τομείς που επιδιώκουμε να βελτιώσουμε. Μερικά παραδείγματα περιλαμβάνουν να ζητήσουμε συγγνώμη για ένα λάθος, να ζητήσουμε βοήθεια για κάτι που δεν μπορούμε να καταφέρουμε μόνοι μας, να διαλογιστούμε ή να προσευχηθούμε όταν και όποτε το κρίνουμε απαραίτητο, να αφήσουμε τον εαυτό μας να λυπηθεί για κάτι αλλά και να τον ωθήσουμε να πανηγυρίσει μια νίκη. Εάν και μόνο η σκέψη σε κάποιο από τα παραπάνω σε κάνει να νιώθεις λίγο άβολα, τότε αυτό είναι ένα σημάδι πως χρειάζεσαι συναισθηματική ώθηση και σίγουρα προπόνηση!

Tip of the Day: Ο στόχος της συναισθηματικής φυσικής κατάστασης δεν είναι να ντρέπεσαι για τα συναισθήματά σου, αλλά να τους κάνεις χώρο, να τα αντιμετωπίζεις και να βγαίνεις πιο δυνατός ως αποτέλεσμα. Έχεις δικίο δεν είναι εύκολο, όμως πίστεψέ με αξίζει τον κόπο.

Κλαίρη Στυλιάρη
Chief of SayYessers
claire@sayes.gr

Ένα παγκόσμιο... εικονικό, μουσικό φαινόμενο!

Έχετε ακούσει για τα εικονικά συγκροτήματα; Τα νέα αστέρια της μουσικής βιομηχανίας ήδη δημιουργούνται από υπολογιστή και μάλιστα γίνονται όχι μόνο διάσημα αλλά και πάρα πολύ αγαπητά!

Με την τεχνητή νοημοσύνη πειραματίζονται πολλές εταιρίες που ασχολούνται με την K-Pop.

Για παράδειγμα, στο συγκρότημα Eternity κανένα μέλος δεν είναι αληθινό! Όλα τα μέλη του γκρουπ είναι δημιουργήματα της τεχνητής νοημοσύνης! Το Eternity είναι "παιδί" της Pulse9, μιας εταιρίας που πρεσβεύει πως τα αστέρια της μουσικής που δημιουργούνται από υπολογιστή όχι μόνο δεν υστερούν, αλλά έχουν και σημαντικό πλεονέκτημα συγκριτικά με τους ανθρώπους σταρ της μουσικής βιομηχανίας.

Η αρχή δεν ήταν πετυχημένη...

Το πρώτο βίντεο κλιπ που δημιούργησε η Pulse 9 το 2021 ήταν μια αποτυχία... Ο τίτλος του τραγουδιού ήταν «I'm Real» και τα μέλη




ETERNITY





του Eternity δημιουργήθηκαν με τη χρήση της τεχνολογίας deerfake, με αποτέλεσμα οι εκφράσεις του προσώπου να μοιάζουν εντελώς αφύσικες.

Zae-in, η πολυτάλαντη!

Η... εικονική σtar Zae-in είναι η επικεφαλής του συγκροτήματος και το μόνο που δεν είναι σε θέση να κάνει είναι να υπογράψει αυτόγραφα δια ζώσης. Όπως επισημαίνει ο CEO της εταιρίας που τη δημιούργησε, η Zae-in «συγκεντρώνει όλα τα χαρακτηριστικά που θα ήταν δύσκολο για τους περισσότερους ανθρώπους να τα έχουν». Είναι ικανή να τραγουδάει, να ραπάρει και να χορεύει τέλεια! Έχει όμως και άλλα ταλέντα, καθώς ξεχωρίζει για την υποκριτική της δεινότητα, ενώ είναι και σχεδιάστρια μόδας! Πολλά χαρίσματα για να τα συγκεντρώσει ένας άνθρωπος... Όμως η αλήθεια είναι πως πίσω από τη Zae-in βρίσκονται περισσότεροι από 10 άνθρωποι - καλλιτέχνες. Και φυσικά είναι εκείνοι στους οποίους η σtar οφείλει τα πολλά της ταλέντα και τις δεξιότητές της.

Η τεχνητή νοημοσύνη κατάφερε να τα ενώσει με αποτέλεσμα να δημιουργηθεί ένα καλλιτεχνικό φαινόμενο που δεν έχει "ταβάνι"... Γιατί μπορούν να προστεθούν ακόμα περισσότερες δεξιότητες και να δημιουργηθεί μια νέα βελτιωμένη εκδοχή της Zae-in κάθε φορά...



"Fashion TV World's Excellence Gala – Greece Like A Diamond" υπό την αιγίδα του Ελληνικού Οργανισμού Τουρισμού



Ευάγγελος Πούλιος - Αντώνης Ρέμος - Νίκος Κοκλώνης

είχαν την ευκαιρία να παρακολουθήσουν επιδείξεις μόδας από σημαντικούς Έλληνες και ξένους fashion designers όπως οι: Paris Valtadoros, BSB, Catalin Botezatu & Anton Giulio Grande. Από τις πιο ξεχωριστές στιγμές της βραδιάς υπήρξε το next big thing στον χώρο του θεάματος, το ολόγραμμα του τενόρου και φίλου του "Fashion Tv" Marcel Pavel, αλλά και η βράβευση του ηθοποιού, επίτιμου καλεσμένου του gala, δύο φορές βραβευμένου με "Emmy Award" και παραγωγού της ταινίας "The Genius of Gianni Versace" Salvatore Vincent De Paul - Zannino.

Ιδιαίτερη χαρά προκάλεσε, κατά τη διάρκεια των βραβείων, η απονομή του βραβείου "World's Excellence" στο νησί της Ανάφης. Το "Fashion tv" μέσω του "Fashion Destination" προωθεί τους σημαντικότερους τουριστικούς προορισμούς στον κόσμο και φέτος έχει την τιμή να απονεμίσει αυτό το βραβείο στον ανερχόμενο κορυφαίο προορισμό, το μαγικό νησί της Ανάφης, το οποίο κατά τη διάρκεια του καλοκαιριού, έγινε εξώφυλλο στην weekend edition των Financial Times. Το εντυπωσιακό gala άφησε τις καλύτερες εντυπώσεις μέχρι το τέλος με αποκορύφωμα την ερμηνεία του Αντώνη Ρέμου on stage και της Ήβης Αδάμου.

Με μεγάλη επιτυχία πραγματοποιήθηκε το Fashion TV World's Excellence Gala – Greece Like A Diamond για τα 26α «τηλεοπτικά» γενέθλια του Fashion TV, του μεγαλύτερου τηλεοπτικού δικτύου μόδας στον κόσμο, στο Grand Hyatt Athens. Ένα fashion show παγκόσμιας αναγνωρισιμότητας, που πρόκειται να προβληθεί σε 196 χώρες. Το "Fashion TV Greece", το σημαντικότερο διεθνές κανάλι μόδας και lifestyle στην Ελλάδα και οι διοργανωτές του λαμπερού gala Δημήτρης Μελισσανίδης και Ευάγγελος Πούλιος υποδέχθηκαν από νωρίς τους καλεσμένους τους από τον χώρο της ελληνικής και διεθνούς μόδας, της επιχειρηματικότητας και της πολιτικής, αλλά και επιχειρηματίες από την Ευρώπη, τη Σαουδική Αραβία και το Abu Dhabi.

Το φαντασμαγορικό gala παρουσίασε ο Νίκος Κοκλώνης μαζί με την international "Fashion TV" hostess Ania J, ενώ όσοι παρευρέθηκαν

Ήξερες ότι...

Στην αρχαία Σπάρτη φορούσαν μίνι!

Το μίνι δεν είναι "ανακάλυψη" της δεκαετίας του '60. Είχε εμφανιστεί πολύ νωρίτερα, καθώς στην Αρχαία Σπάρτη υπήρχαν οι «φαινομηρίδες»! Ακόμη, σε φυλές της Κίνας και της Αφρικής είχε κάνει την παρουσία του από τα μεσαιωνικά χρόνια.



Νέο εντυπωσιακό κατάστημα 1000τμ για τη Μασούτης στη Λαμία



Με μεγάλη επιτυχία εγκαινιάστηκε το Σάββατο 14 Οκτωβρίου το νέο, μεγάλο κατάστημα Μασούτης στην πόλη της Λαμίας στην οδό Κύπρου 46. Το νέο κατάστημα Μασούτης, γίνεται το 390 ο της αλυσίδας πανελλαδικά και έρχεται να προστεθεί στα δύο υφιστάμενα, μικρά καταστήματα της Λαμίας, με την παρουσία της εταιρείας στην πόλη να ξεκινά από το 2015.

Σε μια εμπορική επιφάνεια περίπου 1000τ.μ., το νέο Super Market Μασούτης, διαθέτει 38 θέσεις στάθμευσης, βιοκλιματική λειτουργία και αμιγώς ανθρωποκεντρικό σχεδιασμό, ενώ απασχολεί 35 εργαζόμενους και πέντε (5) ταμεία για τη βέλτιστη εξυπηρέτηση των καταναλωτών. Ιδιαίτερη έμφαση δε έχει αποδοθεί στην προσβασιμότητα και άνετη

πλοήγηση, εντός του εσωτερικού και περιβάλλοντα χώρου, για Α.Μ.Ε.Α.

Στα εγκαίνια του καταστήματος παραβρέθηκαν ο Διευθύνων Σύμβουλος της Διαμαντής Μασούτης Α.Ε κος Ιωάννης Μασούτης και ο Γενικός Διευθυντής της εταιρείας κος Θεόδωρος Γεροστεργιούδης. Τον αγιασμό τέλεσε ο Σεβασμιότατος Μητροπολίτης Φθιώτιδος Συμεών. Το παρών έδωσαν ο Υπουργός Μεταφορών και Υποδομών κος Χρήστος Σταϊκούρας, ο Περιφερειάρχης Φθιώτιδος κος Φάνης Σπανός, ο Πρόεδρος του Επιμελητηρίου Φθιώτιδος κος Βαγγέλης Κυρίτσης, εκπρόσωποι της Δημαρχίας, σωμάτων ασφαλείας και τοπικοί βουλευτές.

Στα πλαίσια των εγκαινίων καθώς και του σταθερού κοινωνικού έργου της Διαμαντής Μασούτης Α.Ε, τοποθετήθηκε ειδικό κυτίο συγκέντρωσης τροφίμων για την Ιερά Μητρόπολη Λαμίας, προκειμένου να υποστηριχθούν τοπικές οικογένειες. Η Διαμαντής Μασούτης Α.Ε, προσέφερε τα πρώτα δέκα (10) δέματα τροφίμων (περί τις 640 μερίδες), προσθέτοντας ακόμη μια αυθεντική κίνηση ανθρωπιάς στην επταετή πλέον δράση «Μαζί όπου Υπάρχει Ανάγκη» της «Αποστολής» της Αρχιεπισκοπής Αθηνών και της Διαμαντής Μασούτης Α.Ε, με την πολύτιμη και σταθερή αρωγή του Σεβασμιότατου Πατέρα Συμεών. Κατά αυτό τον τρόπο, τα γεύματα που έχουν προσφερθεί σε ευάλωτες οικογένειες ανά την Ελλάδα, έφτασαν πλέον τα 4.000.000, με την εταιρεία να δηλώνει σταθερά και ουσιαστικά παρούσα στον καθημερινό αγώνα των συνανθρώπων μας.

Ήξερες ότι...

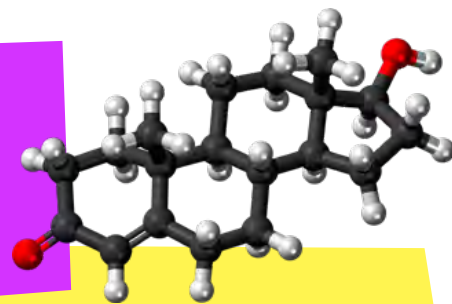
Τα αρχαιοελληνικά αγάλματα δεν ήταν λευκά

Τα αρχαιοελληνικά αγάλματα δεν ήταν ολόλευκα, όπως τα βλέπουμε εμείς σήμερα. Ήταν βαμμένα σε έντονα χρώματα, τα οποία όμως με το πέρασμα των αιώνων εξαφανίστηκαν.





Ποιοι είναι οι εχθροί της τεστοστερόνης;



Γνωρίζετε ότι υπάρχουν συνήθειες που μειώνουν τα επίπεδα της τεστοστερόνης; Ο τρόπος ζωής μας παίζει σημαντικό ρόλο, οπότε καλό είναι να γνωρίζουμε τα don't's!



Ας δούμε τους εχθρούς της τεστοστερόνης!

Η έλλειψη άσκησης και η υπερβολική άσκηση

Σίγουρα η καθιστική ζωή συμβάλλει στη μείωση των επιπέδων της τεστοστερόνης, οπότε η άσκηση ωφελεί! Ωστόσο η υπερβολική άσκηση δεν είναι ό,τι καλύτερο! Η ξεκούραση ανάμεσα στις προπονήσεις είναι απαραίτητη και γενικότερα παν μέτρον άριστον!

Στρες και ανεπαρκής ύπνος

Άλλος ένας σοβαρός εχθρός της τεστοστερόνης είναι το χρόνια στρες.





Αυτό επειδή οδηγεί στην απελευθέρωση της κορτιζόλης που με τη σειρά της επηρεάζει την παραγωγή τεστοστερόνης. Από την άλλη, ο ανεπαρκής ύπνος έχει επιπτώσεις στην ορμονική ισορροπία.

Κακή διατροφή και μεγάλες ποσότητες αλκοόλ

Η συχνή κατανάλωση επεξεργασμένων τροφίμων επιδρά αρνητικά στην ορμονική ισορροπία. Αρνητικό πρόσημο έχει και η υπερκατανάλωση αλκοόλ στην καθημερινότητά μας.

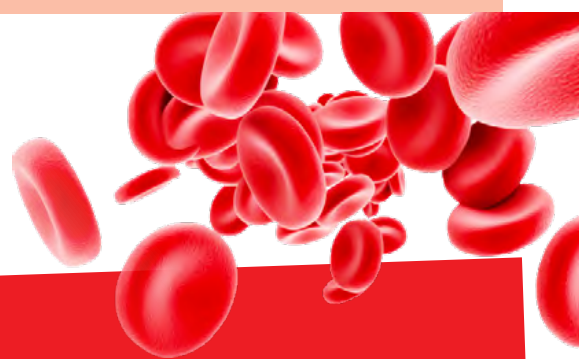
Ανεπάρκεια βιταμίνης D

Η ανεπάρκεια βιταμίνης D συνδέεται με χαμηλά επίπεδα τεστοστερόνης. Επομένως, η έκθεση στον ήλιο με μέτρο είναι σημαντική, όπως και η κατανάλωση τροφίμων που είναι πλούσια σε βιταμίνη D. Παραδείγματα τέτοιων τροφίμων είναι: σολομός, τόφου, αβγά, μανιτάρια.





Ελένη Κοινηνού,
Clinical Assistant Professor of University of Nicosia.
Ειδική Ρευματολόγος, Επιστημονικά Υπεύθυνη
Ρευματολογικού Τμήματος Metropolitan General,
Διευθύντρια Κλινικής "Αυτοάνοσων
Ρευματικών Νοσημάτων" Metropolitan General,
Υπεύθυνη Τμήματος "Αυτοάνοσων Ρευματικών
Νοσημάτων και Κύησης" ΜΗΤΕΡΑ



Ατοπική Δερματίτιδα Σύνδεση με Αυτοάνοσα Νοσήματα

Η Ατοπική Δερματίτιδα – σύμφωνα με την Αμερικανική Ακαδημία Δερματολογικής Εταιρείας - είναι μια κοινή μορφή εκζέματος που δεν έχει μία μόνο αιτία.



Στη δημιουργία της συμβάλλει ένας συνδυασμός γενετικών και περιβαλλοντικών παραγόντων που προκαλούν τα συμπτώματα. Εκτός όμως αυτών έχει αποδειχτεί ότι η Αυτοάνοσα μπορεί επίσης να προκαλέσει τη δημιουργία της.

Τα άτομα με Ατοπική Δερματίτιδα έχουν ένα γενετικό χαρακτηριστικό που σημαίνει ότι το δέρμα τους χάνει την υγρασία πολύ γρήγορα, προκαλώντας κενά στο φράγμα του δέρματος. Αυτό μπορεί να οδηγήσει σε ξηρό, λιγότερο καλά προστατευμένο δέρμα.

Τα Αυτοάνοσα Νοσήματα είναι δυνατόν να προσβάλλουν το Δέρμα, τον βλεννογόνο του Εντέρου





και άλλα εσωτερικά ζωτικά όργανα. Παρουσιάζονται συχνά σε παιδιά, εφήβους και νέους ενήλικες και συχνά συνδυάζονται με Ατοπική Δερματίτιδα.

Μια μεγάλη πληθυσμιακή μελέτη του 2021 βρήκε επίσης υψηλότερα ποσοστά Ατοπικής Δερματίτιδας σε άτομα με μία ή περισσότερες αυτοάνοσες καταστάσεις, ιδιαίτερα εκείνες που επηρεάζουν το δέρμα και το πεπτικό σύστημα. Αυτό υποδηλώνει ότι το ένα μπορεί να αυξήσει τον κίνδυνο ή να προκαλέσει το άλλο.

Έτσι ασθενείς με Αυτοάνοσα Νοσήματα - όπως Λεύκη, Γυροειδή Αλωπεκία, Κοιλιοκάκη και Φλεγμονώδεις παθήσεις του εντέρου, έχουν μεγαλύτερη πιθανότητα να νοσήσουν με Ατοπική Δερματίτιδα.

Η ατοπική δερματίτιδα είναι η πιο κοινή χρόνια φλεγμονώδης δερματική νόσος και αποτελεί σημαντική επιβάρυνση για τη δημόσια υγεία παγκοσμίως. Υπάρχει μία αμφίδρομη και ποικίλη σχέση μεταξύ της Ατοπικής Δερματίτιδας και των Αυτοάνοσων Νοσημάτων.



Παραδείγματα Αυτοάνοσων Νοσημάτων

Η Ρευματοειδής Αρθρίτις (Ρ.Α.) είναι μια χρόνια Αυτοάνοση νόσος, που χαρακτηρίζεται από φλεγμονή των αρθρώσεων, που οδηγεί σε προοδευτική βλάβη τους και λειτουργική έκπτωση.

Τα Β κύτταρα του Ανοσοποιητικού Συστήματος διαδραματίζουν κεντρικό ρόλο στην παθογένεση της ΡΑ, τα οποία ενεργοποιούνται και διαφοροποιούνται.

Η Ατοπική Δερματίτιδα χαρακτηρίζεται από διαταραχή της ισορροπίας στην ανοσοαπόκριση Th1/Th2 κυττάρων, με κυριαρχία των κυτοκινών Th2 όπως η IL-4 και η IL-13.

Αυτές οι κυτοκίνες μπορούν να μετατρέψουν τα Β κύτταρα σε πλασματοκύτταρα, τα οποία παράγουν αυτοαντισώματα έναντι των κιτρολινωμένων πρωτεϊνών, χαρακτηριστικό της ΡΑ. Ένας άλλος πιθανός μηχανισμός είναι μέσω της ενεργοποίησης των κυττάρων Th17.

Η Ατοπική Δερματίτιδα χαρακτηρίζεται επίσης από αύξηση του αριθμού των κυττάρων Th17, τα οποία παράγουν προφλεγμονώδεις κυτοκίνες όπως IL-17A, IL-22 και TNF-α.



Ο Σακχαρώδης Διαβήτης τύπου 1 χαρακτηρίζεται από την επιλεκτική καταστροφή των β-κυττάρων που παράγουν ινσουλίνη στις παγκρεατικές νησίδες Langerhans, η οποία προκαλείται από μια αυτοάνοση απόκριση που στρέφεται εναντίον αυτών των κυττάρων.

Η αυξημένη παραγωγή προφλεγμονωδών κυτοκινών που παράγονται από τα κύτταρα Th17 έχει δείξει θετική συσχέτιση με την εμφάνιση διαβήτη τύπου 1 (T1D).

Επιπλέον, η ενεργοποίηση των κυττάρων Th17 στη Γυροειδή Αλωπεκία -έχει προταθεί ότι συμβάλλει στην παραγωγή προφλεγμονωδών κυτοκινών,

οι οποίες με τη σειρά τους μπορεί να διεγείρουν τη φλεγμονή και την τριχόπτωση.

Συμπερασματικά

Είναι προφανές ότι η αλληλεπίδραση μεταξύ Ατοπικής Δερματίτιδας και Ρ.Α, ΣΔ1, Γυροειδούς Αλωπεκίας και άλλων Αυτοάνοσων νοσημάτων, είναι περίπλοκη και πιθανότατα εμπέκει πολλαπλές ανοσολογικές οδούς και τύπους κυττάρων.

Τα άτομα με Ατοπική Δερματίτιδα έχουν αυξημένο κίνδυνο πολλαπλών Αυτοάνοσων καταστάσεων, ειδικά εκείνα με πιο σοβαρή Ατοπική Δερματίτιδα. Ωστόσο, απαιτείται περισσότερη έρευνα σχετικά με τον τρόπο με τον οποίο αναπτύσσεται η Ατοπική Δερματίτιδα

για να επιβεβαιωθεί ότι πρόκειται για αυτοάνοση νόσο και εάν ναι, ποιες θεραπείες θα μπορούσαν να βοηθήσουν.





Νέα Καμπάνια Φρεσκούλης: "Super Bowls: Το Πιο Μικρό, Μεγάλο Γεύμα"

Τα προϊόντα «Φρεσκούλης» σας συνοδεύουν σε κάθε σας βήμα, ειδικά όταν ο χρόνος είναι περιορισμένος! Ανανεώνοντας τη δέσμευσή τους για εξαιρετική ποιότητα και καινοτομία, παρουσιάζουν τη νέα τους τηλεοπτική και διαδικτυακή καμπάνια για τα αγαπημένα Super Bowls Φρεσκούλης, η οποία βρίσκεται στον «αέρα», με τίτλο «Super Bowls: Το Πιο Μικρό, Μεγάλο Γεύμα». Σκοπός της καμπάνιας, η οποία περιλαμβάνει 3 διαφορετικές ταινίες, είναι να αναδείξει στο κοινό τα χαρακτηριστικά των προϊόντων: λαχταριστές συνταγές, υλικά μαγειρεμένα με φροντίδα, θρέψη, ευκολία κατανάλωσης. Το κάθε Super Bowl είναι ένα φρέσκο και απόλυτα υγιεινό έτοιμο γεύμα, τόσο χορταστικό όσο και θρεπτικό και μπορείς να το καταναλώσεις στο φτερό, στο πόδι ή στο μπαμ! Είναι διαθέσιμα σε τέσσερις διαφορετικές συνταγές, συμπεριλαμβανομένων μιας vegetarian και μιας vegan επιλογής. Κάθε μπολ συνοδεύεται από το δικό του ξύλινο οικολογικό πιρουνάκι, τονίζοντας τη φιλοσοφία της εταιρείας για βιώσιμη κατανάλωση.

Το δημιουργικό της καμπάνιας επιμελήθηκε η Solid Navas. Την παραγωγή ανέλαβε η Parasol σε σκηνοθεσία Αποστόλη Παπαθανασίου

Δείτε τα video:

<https://www.youtube.com/watch?v=t-jaQ3UMBajw>

<https://www.youtube.com/watch?v=SiS4wEmxhg>

<https://www.youtube.com/watch?v=fEruSb-wruQM>



The Bitter Truth: Black Cherry Bitters, η νέα γεύση cocktail bitters



Η 'The Bitter Truth' παρουσιάζει το 'Black Cherry Bitters' μια νέα γεύση cocktail bitters, που αποτελεί φόρο τιμής σε όσους έπαιξαν σημαντικό ρόλο στην πρώτη "χρυσή" των cocktails.

Το Bitter Truth Black Cherry Bitters εκπλήσσει με σύνθετες νότες από root beer, ακολουθούμενο από ένα κύμα από έντονα και πλούσια βύσσινα και ισορροπημένες νότες γλυκόριζας, γεντιανής και άλλων αρωματικών συστατικών που το καθιστούν ένα αληθινό bitters για να "απογειώσει" το cocktail σας!

[Ανακαλύψτε το!](#)



Απολαύστε υπεύθυνα

Η Barbie® γιορτάζει την 5η επέτειο της πρωτοβουλίας Dream Gap Project, κάνοντας δωρεά κούκλες για παγκόσμια δημοπρασία



Η Mattel γιορτάζει πέντε χρόνια από τη δημιουργία της παγκόσμιας πρωτοβουλίας Barbie Dream Gap Project. Με αφορμή την Παγκόσμια Ημέρα Κοριτσιού και σε συνεργασία με τον Διεθνή Οργανισμό Inspiring Girls, προγραμματίζεται μια παγκόσμια δημοπρασία με replica κούκλες της σειράς Role Model που κυκλοφόρησαν τα τελευταία πέντε χρόνια. Οι κούκλες των 5 Role Models είναι μοναδικές και προσωποποιημένες και δημιουργήθηκαν για να τιμήσουν τις γυναίκες που

έχουν καταρρίψει τα εμπόδια και ανοίγουν τον δρόμο στην επόμενη γενιά ηγετών. Με δεδομένο ότι οι κούκλες είναι μοναδικές και δημιουργήθηκαν ώστε να προσφερθούν ως δώρο στις συγκεκριμένες γυναίκες για τα επιτεύγματά τους, είναι η πρώτη φορά, μέσω δημοπρασίας, που αυτές οι προσωποποιημένες κούκλες θα είναι διαθέσιμες για όλους τους θαυμαστές.

Το 2018, η Barbie λάνσαρε την πρωτοβουλία Barbie Dream Gap Project, μετά από έρευνα που πραγματοποιήθηκε από το NYU και έδειξε πως από την ηλικία των πέντε ετών πολλά κορίτσια αρχίζουν να αναπτύσσουν αυτό-περιοριζόμενες πεποιθήσεις και πιστεύουν ότι δεν είναι τόσο έξυπνα και ικανά όσο τα αγόρια. Το χάσμα αυτό εξακολουθεί να υπάρχει για τα νεαρά κορίτσια, αλλά νέα έρευνα από το NYU δείχνει ότι η πρόκληση δεν έγκειται στο ότι τα κορίτσια δεν έχουν αυτοπεποίθηση αλλά ότι το χάσμα υπάρχει στον κόσμο γύρω τους.

Γιορτάζοντας την 5η επέτειο, αυτή η παγκόσμια δημοπρασία είναι μοναδική ευκαιρία για τους θαυμαστές σε όλον τον κόσμο να πάρουν αντίγραφο των κούκλων Barbie εμπνευσμένες από 5 γυναίκες πρότυπα. Κάθε μία από αυτές έχει τιμηθεί με μια μοναδική, προσωποποιημένη κούκλα για να επιβραβεύσουν τα επιτεύγματα τους και να ενισχύσουν τις ευκαιρίες για τα κορίτσια.

Billie, η... σωσίας της Kendall Jenner

SAY *yes* & get impressed



Η Billie είναι το νέο chatbot με τεχνητή νοημοσύνη που παρουσίασε η Meta. Μοιάζει τόσο πολύ με την Kendall Jenner, που πολλοί νόμιζαν ότι ήταν στην πραγματικότητα το ίδιο το διάσημο μοντέλο!

«Γεια παιδιά, είμαι η Billie», αναφέρεται στο βίντεο, που αναρτήθηκε στο Instagram στη σελίδα του chatbot @yoursisbillie. Παρουσιάζοντας τον εαυτό της, η Billie αναφέρει πως είναι «σαν να έχεις μια μεγαλύτερη αδελφή στην οποία μπορείς να μιλήσεις για όλα».

Κυριακάτικο brunch στο Mercato του Four Seasons Astir Palace Hotel Athens

Φανταστείτε τραπέζια πλούσια στρωμένα, όπου οι οικογένειες και οι φίλοι συναντιούνται για να γελούν και να μοιράζονται τις ιστορίες της εβδομάδας πάνω από πιάτα που ετοιμάζονται με αγάπη και μεράκι.



Το μεγαλοπρεπές Pranzo Della Domenica - που ενσαρκώνει την καρδιά και την ψυχή ενός ιταλικού κυριακάτικου brunch - επιστρέφει στο Mercato του Four Seasons Astir Palace Hotel Athens, από την Κυριακή 22 Οκτωβρίου 2023, υπό την επιμέλεια του επικεφαλής σεφ Sergio Favata, και της έμπειρης ομάδας του, του σεφ Gianmaria, του σεφ Manuel και του σεφ Μιχάλη.

«Αυτό είναι κάτι περισσότερο από ένα απλό γεύμα. Είναι μια χαρούμενη γιορτή που υμνεί την Ιταλία, τον πνευματώδη λαό της, τα ζωηρά χρώματα και τις πλούσιες γεύσεις της», δηλώνει ο Σικελός σεφ Sergio,



συμπληρώνοντας: «Είναι ο φόρος τιμής μου στις διαχρονικές παραδόσεις της Ιταλίας με μοντέρνες πινελιές, μια αληθινή απόδειξη για τις βαθιές ρίζες του Mercato στις ιταλικές αγορές».

Διαθέσιμο σε δύο χρονικές περιόδους κάθε Κυριακή -13:00 έως 15:00 και 15:30 έως 17:30 - από την Κυριακή 22 Οκτωβρίου 2023 έως τον Απρίλιο 2024, εξαιρουμένων των αργιών, που θα έχουν το δικό τους μοναδικό κυριακάτικο brunch, το brunch του Mercato διαθέτει έναν τεράστιο διαδραστικό ιταλικό μπουφέ με εντυπωσιακά food stations και ανεβαστική μουσική.

Το μικρό νησί



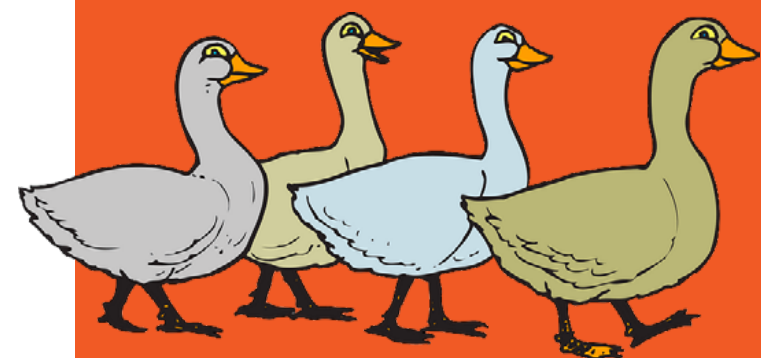
Smriti Prasadam-Halls
Robert Starling

Το μικρό νησί

Υπήρχε κάποτε ένα αγρόκτημα όπου όλα τα ζώα ήταν φίλοι μεταξύ τους και πρόσεχαν το ένα το άλλο. Δεν ήταν τέλεια και δεν συμφωνούσαν πάντα αλλά τους άρεσε.

Μια μέρα οι χήνες συνωμότησαν και κατέληξαν σ' ένα σχέδιο: να εγκαταλείψουν το αγρόκτημα! Άραγε, τώρα θα γινόταν η ζωή τους πιο όμορφη;

Ένας επίκαιρος μύθος για την ελευθερία, τη φιλία και τη συνεργασία. Ένα βιβλίο εξαιρετικά εικονογραφημένο, γραμμένο με πολύ χιούμορ, που δίνει απαντήσεις και δημιουργεί ερωτήματα. Μία ιστορία αλληλεγγύης και αδερφοσύνης, που δείχνει πόσα πολλά μπορούμε να κερδίσουμε αν είμαστε ενωμένοι. Κι επίσης μία ιστορία ελπίδας, που μιλάει για γέφυρες όχι για οδοφράγματα, για τον σεβασμό απέναντι στη μνησικακία, μα πάνω απ' όλα, για τη φιλία σε αντιδιαστολή με τον φόβο. Για παιδιά από 4 ετών. Από τις εκδόσεις E. Ρώσση.



Τα σκιτσάκια της Πένι: Η καλύτερή μου φίλη



Γιατί βρομοκοπάει η αποθήκη της τάξης;

Ίου! Αηδία!

Γιατί φέρεται η μαμά μου σαν να κρύβει κάποιο μυστικό;

Γιατί με παράτησε η καλύτερή μου φίλη για το πιο δημοφιλές –και πιο αντιπαθητικό– κορίτσι του σχολείου;

Να τι τριβελίζει φέτος το μυαλό της Πένι Λόουρι, μαθήτριας της έκτης δημοτικού και εκκολαπτόμενης καλλιτέχνης. Και δεν είναι αυτά τα μόνα πράγματα που τη βασανίζουν.

Όλα όμως καταγράφονται στο καινούριο ημερολόγιό της, που απευθύνεται στον σκύλο της, τον Κόσμο. Ας είμαστε ειλικρινείς: Στην έκτη δημοτικού, πολλά είναι αυτά που μπορεί να σε αγχώσουν. Αλλά ακόμη περισσότερα είναι αυτά που μπορεί να σε κάνουν να γελάσεις!

Μια νέα σειρά με πρωταγωνίστρια τη φοβερή και τρομερή Πένι. Για παιδιά από 7 ετών. Από τις εκδόσεις ΨΥΧΟΓΙΟΣ.

quote of the day

**"YOU CAN SPREAD JOYFULNESS
IN ANY PLACE OF BITTERNESS."**

**Σήμερα
γιορτάζουν!**

**Λουκάς, Λουκία,
Μαρίνος***

**Υπάρχουν και άλλες
ημερομηνίες που γιορτάζει
αυτό το όνομα.*

tip of the day

BAKE IT HAPPEN.



18 Οκτωβρίου

- > International Legging Day
- > National Exascale Day
- > National Chocolate Cupcake Day
- > National No Beard Day