

ΑΠΟΛΑΥΣΤΙΚΕΣ
ΜΠΑΡΕΣ ΔΗΜΗΤΡΙΑΚΩΝ

ΧΩΡΙΣ ΖΑΧΑΡΗ

ΙΔΑΝΙΚΕΣ ΓΙΑ ΕΝΑ ΓΕΥΣΤΙΚΟ
ΔΙΑΛΕΙΜΜΑ ΜΕΣΑ ΣΤΗΝ ΗΜΕΡΑ
ΧΩΡΙΣ ΕΝΟΧΕΣ

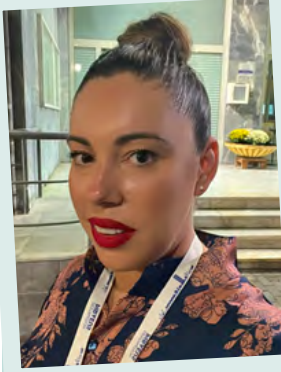
T
ΒΙΟΛΑΝΤΑ
cereal



SAY *yes* to the **press**

ΠΟΙΟΣ ΔΕΝ ΘΕΛΕΙ ΝΑ ΠΑΡΕΙ ΠΡΟΑΓΩΓΗ;





Φτιάξε καφέ να στα πω...

Καλημέρα **SayYesser** και καλή εβδομάδα!!!

Όπως έχει πει η Μάγια Αγγέλου «Επιτυχία είναι να σου αρέσει ο εαυτός σου, να σου αρέσει αυτό που κάνεις και να σου αρέσει ο τρόπος που το κάνεις».

Γι' αυτό και εγώ έψαξα και σου βρήκα tips για να πάμε ένα βήμα πιο κοντά σε ό,τι θεωρεί ο καθένας μας επιτυχία.

Οι σκέψεις γίνονται πράξεις

Όσο πιο συχνά επαναλαμβάνεται μια σκέψη, τόσο πιο εύκολο θα είναι για το μυαλό μας να την ανακαλέσει και να ενεργήσει σύμφωνα με αυτήν. Να θυμάσαι πως χρειάζονται τρεις έως πέντε θετικές σκέψεις για να "αντισταθμίσουν" μια αρνητική. Ως αποτέλεσμα, πρέπει να έχουμε μεγαλύτερη επίγνωση των σκέψεών μας και να κάνουμε μια σκόπιμη προσπάθεια να δημιουργήσουμε θετικές σκέψεις για να παράγουμε θετικά πράγματα στη ζωή μας.

Βρίσκουμε τον σκοπό μας και βάζουμε στόχο

Η μαγεία βρίσκεται στο πάθος, στον σκοπό και στα όνειρα που υπάρχουν μέσα μας. Μόλις καταλάβουμε τον σκοπό μας, το βάζουμε στόχο και κάνουμε προσπάθειες να τον πετύχουμε. Δεν γίνεται να είμαστε παθητικοί σε ό,τι αφορά εμάς και τους στόχους μας, αντιθέτως πρέπει να παίζουμε ενεργό ρόλο στις αποφάσεις μας αλλά και στο πού θέλουμε να καταλήξουμε. Θυμήσου: δεν υπάρχει όριο στο τι μπορούμε να κάνουμε όταν είμαστε ευθυγραμμισμένοι με τον σκοπό μας.

Εμπόδια; Τα ξεπερνάμε!

Όλοι έχουμε εκείνους τους τομείς στη ζωή μας όπου αγωνιζόμαστε. Να θυμάστε, ωστόσο, ότι ο κόσμος είναι γεμάτος γνώση που είναι προσβάσιμη στα χέρια μας αν επιλέξουμε να την αναζητήσουμε και να τη χρησιμοποιήσουμε. Ανεξάρτητα από τους περιορισμούς μας, το υπόβαθρό μας και οποιαδήποτε άλλα απρόβλεπτα εμπόδια, μπορούμε ακόμα να έχουμε τον έλεγχο του αποτελέσματος επειδή έχουμε τη δύναμη να επιλέξουμε διαφορετικά.

Οραματίσου

Ένας από τους πιο γρήγορους τρόπους επιτυχίας σε οτιδήποτε είναι να είσαι οραματιστής. Ένας οραματιστής είναι ένας ονειροπόλος που μπορεί να κατακτήσει όλα όσα φαντάζεται. Είναι ο πιο δυνατός λύτης όλων των προβλημάτων αφού θα



τον βρίσκεις πάντα στην πρώτη γραμμή και πάντα πρόθυμο να διεκδικήσει αυτό που οι άλλοι τρέμουν να αγγίξουν. Σκέψου τι θέλεις και επιδίωξέ το, παραμερίζοντας τον όποιο φόβο αισθάνεσαι.

Να περιβάλλεσαι από καλούς ανθρώπους

Η επιτυχία καθορίζεται από τους πιο κοντινούς μας ανθρώπους. Είναι θετικοί; Έχουν χαρούμενη διάθεση; Πώς μας επηρεάζουν οι αλληλεπιδράσεις τους; Μας υποστηρίζουν; Μας γεμίζουν με ενέργεια; Αυτές είναι οι ιδιότητες που χρειαζόμαστε να εισπράττουμε αλλά και να ανταποδίδουμε στον πιο στενό μας κύκλο.

Να είσαι ασταμάτητος

Όταν είσαι ασταμάτητος, σημαίνει ότι είσαι πρόθυμος να βρεις έναν τρόπο ακόμα κι αν δεν ξέρεις πώς θα κάνεις κάτι. Σημαίνει ότι παρά το πόσοι αρνητές στέκονται στον δρόμο σου, θα βρεις έναν τρόπο να τους ξεπεράσεις ό,τι κι αν γίνει. Όταν λες και σε πράγματα, όσο μικρά κι αν είναι, και δεσμεύεσαι και τα κατακτάς, τότε η ζωή ξεδιπλώνεται μπροστά σου και η επιτυχία είναι πιο κοντά από ποτέ.

Tip of the Day: Πρέπει να είσαι αποφασισμένος για τη νίκη. Να το νιώθεις μέσα σου πως είσαι ατρόμητος και τίποτα δεν θα σου σταθεί εμπόδιο. Ο μισός δρόμος προς την επιτυχία είναι η αποφασιστικότητα να κερδίσεις και να κατακτήσεις τους στόχους σου.

Να θυμάσαι: έχουμε τη δύναμη, το μυαλό και την ικανότητα να αποκτήσουμε ό,τι θέλουμε.

Μπορούμε πραγματικά να ξεκλειδώσουμε όποια πόρτα στέκεται κλειστή -εμπόδιο μπροστά μας, όταν έχουμε την ακλόνητη αποφασιστικότητα να κάνουμε δικό μας αυτό που επιθυμούμε.



Ποιος δεν θέλει να πάρει προαγωγή;

Στο ερώτημα ποιος δεν θέλει να πάρει προαγωγή μάλλον λίγοι θα "σπκωναν το χέρι". Πρόσφατη έρευνα αποκαλύπτει όμως ότι οι millennials δεν βλέπουν πάντα ως ευκαιρία μια καλύτερη αμειβόμενη θέση...



Ας το κάνουμε ακόμα πιο συγκεκριμένο: Ποιος δεν θέλει να γίνει διευθυντής; Αν γυρίσουμε μία δεκαετία πίσω, και μεταφερθούμε νοερά σε μια εταιρία, η αναμενόμενη απάντηση θα ήταν "κανείς". Όλοι θα ήθελαν περισσότερα χρήματα και καταξίωση. Επίσης, όλοι θα ήθελαν μια επιβράβευση για τις υπηρεσίες τους. Οι millennials όμως δεν το βλέπουν ακριβώς έτσι. Μάλιστα σύμφωνα με πρόσφατη έρευνα το να προαχθούν σε μία διευθυντική θέση βρίσκεται πια πολύ χαμηλά στη λίστα τους. Έρευνα της Visier στην οποία συμμετείχαν 1.000 εργαζόμενοι πλήρους απασχόλησης με έδρα τις ΗΠΑ διαπίστωσε ότι μόλις το 38% ενδιαφέρεται για την ανάληψη μίας διευθυντικής θέσης. Γιατί;





καλά σε μία νέα ομάδα και να χτίσει σχέσεις με τους συναδέλφους του που θα προωθήσουν την εύρυθμη συνεργασία. Ακόμη είναι σημαντικό να δίνονται ευκαιρίες μάθησης.

Οι καλές επιδόσεις δεν συνεπάγονται διοικητικές ικανότητες

Είναι πολύ συχνό φαινόμενο οι εταιρίες να αναζητούν εργαζόμενους με υψηλές επιδόσεις για να αναλάβουν διευθυντικές θέσεις. Ωστόσο, η αλήθεια είναι πως δεν είναι πάντα η καλύτερη επιλογή, καθώς δεν σημαίνει πως έχουν και διοικητικές

ικανότητες. Οι εργοδότες είναι σημαντικό να εστιάζουν και σε άλλα προσόντα όπως το πόσο επικοινωνιακοί είναι και το πόσο καλά μπορούν να συνεργαστούν με τους συναδέλφους τους προς όφελος της εταιρίας.

Η έρευνα της Visier έδειξε πάντως ότι το 71% των συμμετεχόντων είπαν ότι μία υψηλή αποζημίωση θα αποτελούσε κορυφαίο κίνητρο για να γίνουν διευθυντές.

Μια διευθυντική θέση συνεπάγεται υψηλό βαθμό ευθύνης, άγχος και πίεση. Επίσης, συχνά απαιτεί εξαντλητικά ωράρια και περιορισμένο ελεύθερο χρόνο. Στα παραπάνω βρίσκονται οι απαντήσεις στο γιατί ένα σημαντικό ποσοστό των millennials δεν θέλουν να ανελιχθούν επαγγελματικά. Νιώθουν ότι ένα "ναι" σε μια καλύτερη θέση θα στοιχίσει πολύ στην προσωπική τους ζωή.

Σύμφωνα με την Andrea Derler, επικεφαλής της έρευνας, θα μπορούσε να υπάρξει κενό διαδοχής στις εταιρίες εάν δεν επενδύουν και δεν υποστηρίζουν τους διευθυντές τους. Όπως αναφέρει χαρακτηριστικά όσοι συμμετείχαν στην έρευνα «ανησυχούν για το αυξημένο άγχος και τις πιέσεις».

Τι είναι το manager onboarding support

Αν θέλουμε να αποφευχθεί το «κενό στη διαδοχή», σύμφωνα με την Andrea Derler, θα πρέπει να υιοθετήσουν οι εταιρίες το «manager onboarding support». Αυτό σημαίνει ότι πρέπει να υπάρξει βοήθεια και υποστήριξη για να καταφέρει κάποιος να εγκλιματιστεί





Το Persil συνεχίζει να συμβάλλει στη βιώσιμη μόδα μέσω του #RethinkFashion

Το Persil αγαπά τα ρούχα και προσφέρει την απόλυτη φροντίδα σε όλα τα μαύρα και τα χρωματιστά υφάσματα. Μέσω του κινήματος #RethinkFashion, συντείνει στην ευαισθητοποίηση και εκπαίδευση των καταναλωτών για υπεύθυνη κατανάλωση αναγνωρίζοντας ότι η βιώσιμη μόδα δεν είναι μόνο μια τάση της εποχής αλλά μια αναγκαιότητα.

Δύο χρόνια τώρα το Persil συνεργάζεται με την ταλαντούχα σχεδιάστρια μόδας, Ρομίνα Καραμανέα, και την ομάδα της από το «Romina Karameanea Fashion School» προωθώντας την αιεφόρο μόδα και το slow fashion κατά τη διάρκεια της AthensFashion Week. Το 2022 με το SustainableFashion Project «Reinventing the littleblack dress» και το 2023 με το «BACK inBLACK» project, οι σπουδαστές της δημιούργησαν και παρουσίασαν στην 33η Εβδομάδα Μόδας μοναδικά sustainable σχέδια και πατρόν με πρωταγωνιστή το μαύρο χρώμα και ροκ επιρροές.

Για την ολοκλήρωση αυτής της δημιουργικής συνεργασίας με τη Σχολή Μόδας, το Persil, δημιούργησε έναν μοναδικό διαγωνισμό σε Facebook και Instagram, όπου οι followers είχαν τη δυνατότητα να επιλέξουν το αγαπημένο τους σχέδιο ανάμεσα από 11 διαφορετικά φορέματα. Τα 3 φορέματα που ξεχώρισαν με τις περισσότερες ψήφους χάρισαν στους σχεδιαστές τους μια υποτροφία ενός έτους στη σχολή μόδας, χορηγία του Persil, ενώ ένας τυχερός κέρδισε το φόρεμα που βρέθηκε στην κορυφή της ψηφοφορίας.

Celebrity sparkle στο Christmas Hair Seminar της "Artego Hellas"!



Γκέλυ Αθηναίου - Ελπίδα Κατσάτσου - Μαρία Κορινθίου - Νίκος Κατσάτσος

Το πιο festive hair seminar είναι γεγονός και πραγματοποιήθηκε στο Studio της Artego από τη γνωστή ελληνική εταιρεία βιολογικών hair products "Artego Hellas" και τους ιδιοκτήτες της, την Ελπίδα και τον Νίκο Κατσάτσο. Κατά τη διάρκεια του σεμιναρίου επαγγελματίες του χώρου αλλά και beauty bloggers, επώνυμοι και δημοσιογράφοι, που αγαπούν τα vegan προϊόντα περιποίησης, ενημερώθηκαν για όλες τις τάσεις και τα tips για τα πιο εντυπωσιακά γιορτινά χτενίσματα.

Ξεχωρίζοντας στην ελληνική αλλά και σε πάνω από 50 διεθνείς αγορές, η οικογένεια Κατσάτσου, ως έμπειροι επαγγελματίες στον τομέα της επαγγελματικής περιποίησης μαλλιών, προμηθεύει από το 1997 κορυφαία προϊόντα. Κύριο μέλημα της οικογένειας και της "Artego Hellas" να εξασφαλίσει προηγμένη εκπαίδευση, με δέσμευση την αυξανόμενη υποστήριξη των κομμωτών, μέσω της ενίσχυσης των κομμωτηρίων τους.





Πάμε μια βόλτα στο διάστημα;

Ογκώδη διαστημικά αερόστατα και συμπεζόμενες κάψουλες θα κάνουν περιήγηση 20 μίλια πάνω από τη Γη για περίπου έξι ώρες! Οι πρώτες δοκιμές δεν αργούν... Πάμε ένα ταξίδι στο διάστημα;

Οι πρώτες εμπορικές διαστημικές πτήσεις με αερόστατο έχουν προγραμματιστεί να πραγματοποιηθούν το επόμενο έτος. Τρεις εταιρίες - μία γαλλική και δύο αμερικανικές - φιλοδοξούν να κατακτήσουν την κορυφή στον στρατοσφαιρικό διαστημικό τουρισμό.

Ας δούμε τι προσφέρουν οι εταιρίες...

Zephalto: Σχεδιάζει να προσφέρει γεύματα στο σκάφος από σεφ με αστέρι Michelin. Αυτή η εμπειρία υψηλής γαστρονομίας θα συμπληρώνει το ταξίδι των \$127.000 / εισιτήριο με την κάψουλα Céleste, που θα ταξιδεύει πάνω από τη Γη επί έξι ώρες. Επί τρεις ώρες οι ταξιδιώτες θα αιωρούνται στο υψηλότερο σημείο της πτήσης με την καλύτερη θέα!



Το μικρότερο ξενοδοχείο εμπειρίας στον κόσμο

Η διαστημική κάψουλα που σχεδιάστηκε από την Joseph Dirand Architecture χαρακτηρίζεται ως το «μικρότερο ξενοδοχείο εμπειρίας» στον κόσμο. «Το σχέδιο έχει να

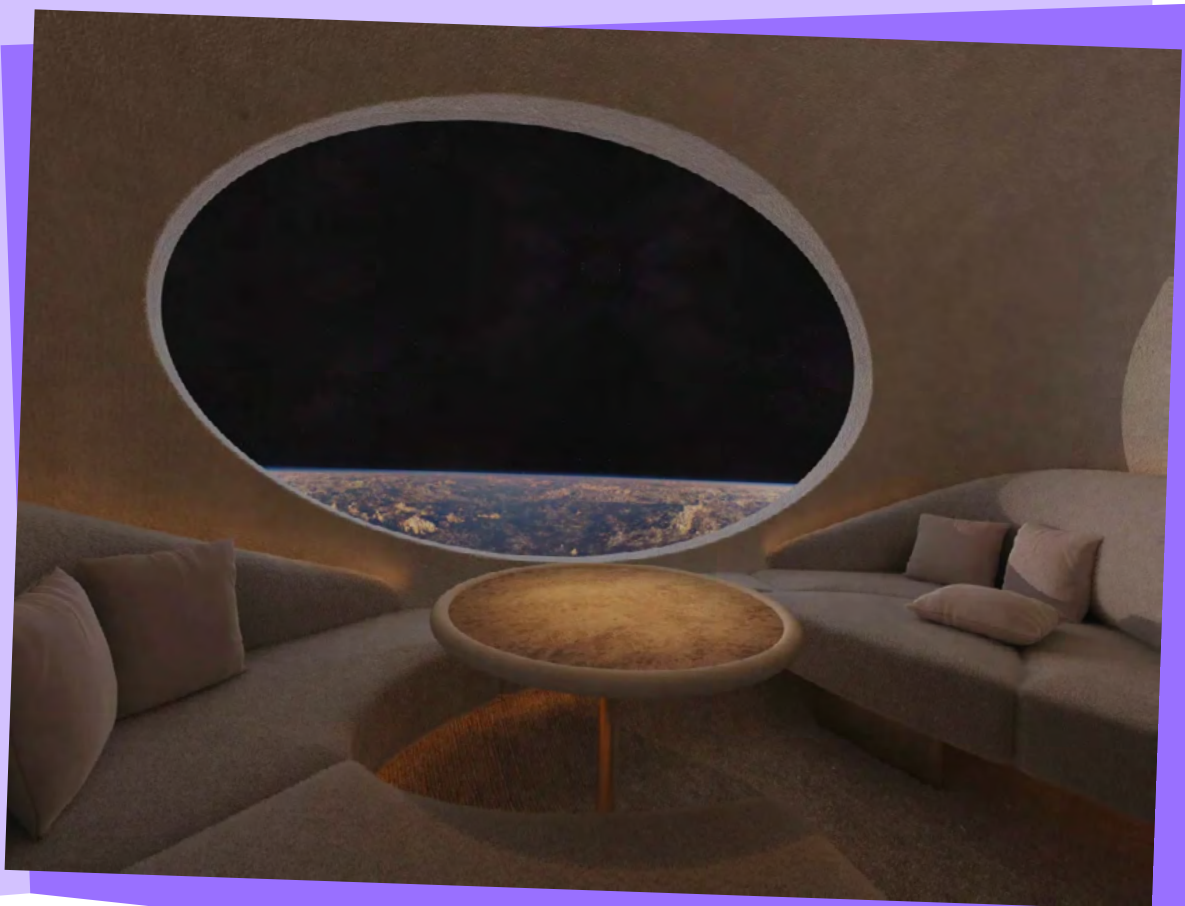


κάνει με τη διαμόρφωση εμπειριών και αυτή η εμπειρία θα διαμορφώσει τις ζωές των ανθρώπων», δήλωσε ο ο Ντιράντ στο RR. «Ελπίζω ότι οι επισκέπτες μας θα επιστρέψουν στη Γη με νέες προοπτικές για τον πολύτιμο πλανήτη μας και πώς να τον προστατεύσουμε καλύτερα». Έχουν ήδη πραγματοποιηθεί τρεις δοκιμαστικές πτήσεις με πιλότους.

Space Perspective:

Σχεδιάζει ένα υπερπολυτελές εσωτερικό, με σαλόνι με ξαπλώστρες για έναν πιλότο και επτά επιβάτες, που θα πληρώνουν \$125.000 το άτομο. Θα διαθέτει μπαρ, γκουρμέ

κουζίνα και Wi-Fi. Η κάψουλα με τα μεγάλα παράθυρα θα προσφέρει φυσικά υπέροχη θέα. Η εταιρία ανακοίνωσε ότι θα υπάρχει ένα νέο μπάνιο «Space Spa» με ενισχυμένο



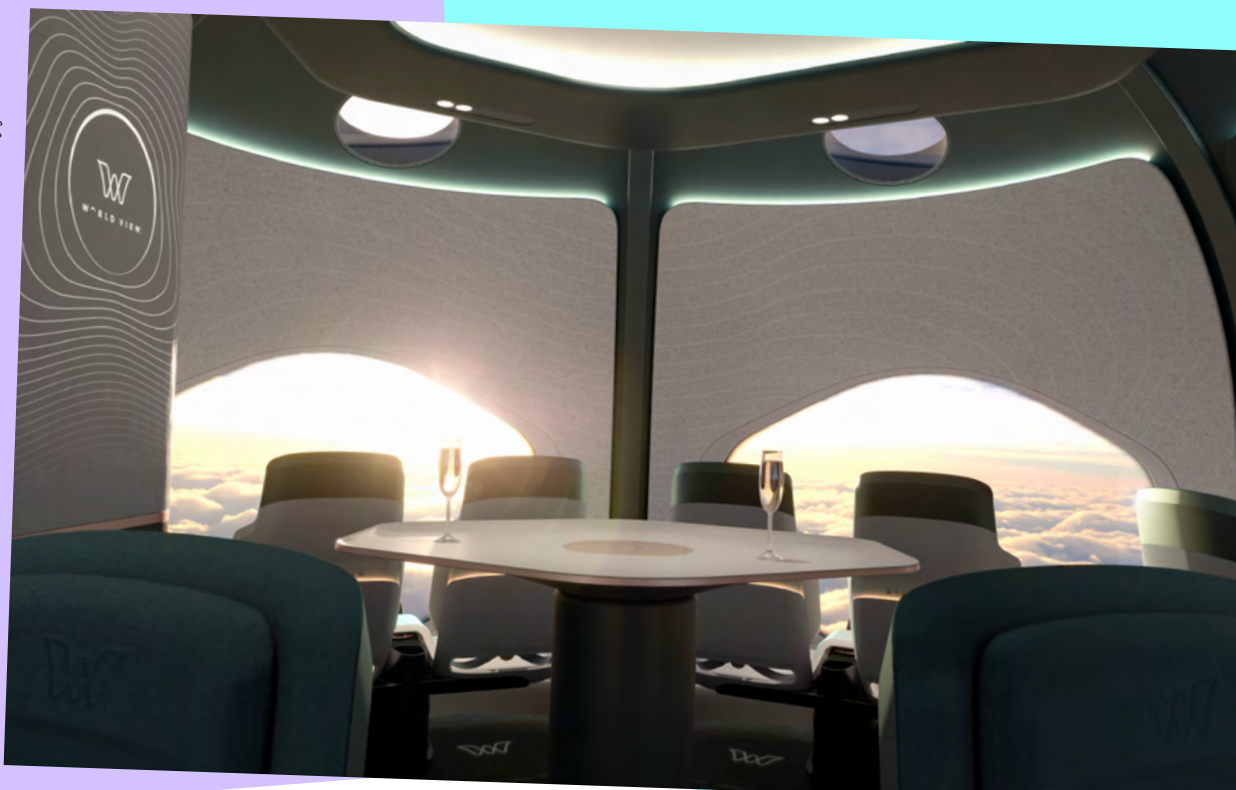


έλεγχο «ήχου και οσμής» και δικά του παράθυρα. Έχουν πουληθεί ήδη 1.600 εισιτήρια.

World View: Κατασκευάζει μέχρι στιγμής διαστημικά μπαλόνια για επιστημονικές έρευνες, όμως σχεδιάζει να εκτοξεύσει το δικό της αερόστατο με κάψουλα World View για διαστημικό τουρισμό μέσα στον επόμενο χρόνο.

«Αυτό που πουλάμε είναι θέα, επομένως το παράθυρο πρέπει να είναι τέλειο», υπογράμμισε ο Ράιαν Χάρτμαν, ιδρυτής της World View. «Έχεις χρόνο να απολαύσεις όλα αυτά που βλέπεις. Θα δείτε τη μέρα να μετατρέπεται σε νύχτα. Θα δείτε να σχηματίζεται ο καιρός». Η εταιρία θα χρεώνει 50.000 δολάρια ανά εισιτήριο για μια θέση στην κάψουλα οκτώ ατόμων.

Σύμφωνα με την εταιρία πέρυσι οι αρχικές πωλήσεις εισιτηρίων ξεπέρασαν τις 1.000, για επτά εξωτικά σημεία εκτόξευσης που περιλαμβάνουν μεταξύ άλλων το Γκραντ Κάνυον, τον Αμαζόνιο της Βραζιλίας, το Σινικό Τείχος στην Κίνα και τις Πυραμίδες της Γκίζας στην Αίγυπτο!





Τα λαχανικά που γίνονται πιο θρεπτικά όταν μαγειρευτούν!

Γνωρίζετε ότι υπάρχουν κάποια λαχανικά που όταν μαγειρευτούν γίνονται ακόμα πιο ωφέλιμα;



Πάμε να δούμε μερικά από τα λαχανικά που όταν τα μαγειρέψουμε γίνονται πιο θρεπτικά!

Οι ντομάτες είναι ένα λαχανικό που γενικά καταναλώνουμε πολύ συχνά. Κάτι που δεν ξέρουν πολλοί όμως είναι ότι το μαγείρεμα αυξάνει και μάλιστα πολύ το αντιοξειδωτικό λυκοπένιο στις ντομάτες! Αυτό συμβαίνει λόγω της θερμότητας που συμβάλλει στη διάσπαση των παχίων κυτταρικών τοιχωμάτων, τα οποία περιέχουν πολλά θρεπτικά συστατικά. Βέβαια, θα πρέπει να γνωρίζουμε ότι το μαγείρεμα της ντομάτας μειώνει την περιεκτικότητά της σε βιταμίνη C κατά 29%.

Τα καρότα όταν μαγειρεύονται περιέχουν περισσότερη β-καροτίνη σε σύγκριση με τα ωμά. Ακόμα, αν μαγειρέψουμε τα καρότα μαζί με τη φλούδα υπερδιπλασιάζεται η αντιοξειδωτική τους ισχύ! Ωστόσο καλό είναι να μην τηγανίζουμε τα καρότα, καθώς έτσι μειώνεται η ποσότητα των καροτενοειδών.

Οι πιπεριές ενισχύουν το ανοσοποιητικό μας σύστημα και μας προσφέρουν πολύτιμα αντιοξειδωτικά. Και ενώ το μαγείρεμα - και η θερμότητα τα ωφελεί είναι πολύ καλύτερο να ψήνουμε τις πιπεριές και όχι να τις μαγειρεύουμε στον ατμό, για να μην χάνεται η βιταμίνη C.

Όταν μαγειρεύουμε το σπανάκι, τα θρεπτικά συστατικά του απορροφώνται ευκολότερα. Αυτό συμβαίνει επειδή το σπανάκι έχει άφθονο οξαλικό οξύ, το οποίο εμποδίζει την απορρόφηση του σιδήρου και του ασβεστίου όταν καταναλώνεται χωρίς να έχει μαγειρευτεί.

Τα μανιτάρια είναι πλούσια σε εργοθειονίνη, η οποία είναι ένα πολύτιμο για τον οργανισμό μας αντιοξειδωτικό που απελευθερώνεται κατά το μαγείρεμα. Τα αντιοξειδωτικά είναι πολύ σημαντικά για τον οργανισμό μας, δεδομένου ότι συμβάλλουν στη διάσπαση των ελεύθερων ριζών, οι οποίες προκαλούν διάφορες ασθένειες και γήρανση.



Η εμφάνιση ευνοεί περισσότερο τους άνδρες στην καριέρα τους!

Νέα μελέτη αποκαλύπτει ότι οι άνδρες ευνοούνται περισσότερο από την εμφάνισή τους σε επαγγελματικό επίπεδο σε σύγκριση με τις γυναίκες. Ένας μύθος λοιπόν καταρρίπτεται!



Τα ευρήματα της πρόσφατης έρευνας που δημοσιεύθηκαν στο περιοδικό «Social Science Quarterly» δείχνουν το αντίθετο από αυτό που οι περισσότεροι πιστεύουν, ότι δηλαδή οι γυναίκες ευνοούνται περισσότερο στον επαγγελματικό τομέα λόγω της καλής τους εμφάνισης.

Ωραίοι έφηβοι, πετυχημένοι ενήλικες

Οι ερευνητές εξέτασαν δεδομένα για περισσότερα από 11.000 νεαρά άτομα από την εφηβεία μέχρι και κάποια χρόνια μετά την ενηλικίωση. Ειδικότερα μελέτησαν μεταξύ άλλων δεδομένα για την εμφάνισή τους, τις σπουδές και τα εισοδήματά τους. Όσα άτομα βαθμολογήθηκαν ως πιο ελκυστικά στην ηλικία των 15 ετών είχαν πιο πολλές πιθανότητες να ξεπεράσουν τους γονείς τους σε εισοδήματα και επιτυχία στην ηλικία των 30 ετών. Αυτό όμως ισχύει περισσότερο για τους άνδρες! Σύμφωνα με τους ερευνητές οι άνθρωποι τείνουν να χαρακτηρίζουν τα ελκυστικά άτομα ως πιο έξυπνα, έμπιστα και ταλαντούχα.

Καριέρα και εμφάνιση

Σύμφωνα με τους ερευνητές, στους άνδρες υπάρχει μεγαλύτερη συσχέτιση μεταξύ επαγγελματικής ανέλιξης και καλής εμφάνισης.

Η έρευνα έδειξε ότι εκείνοι που κατά την εφηβεία αξιολογήθηκαν ως «πολύ ελκυστικοί» είχαν υψηλότερες πιθανότητες κοινωνικής αποδοχής και οικονομικής ασφάλειας στην πορεία της ζωής τους από εκείνους που έλαβαν χαμηλότερη βαθμολογία.

Είναι χαρακτηριστικό ότι για τους άνδρες όσο πιο ελκυστικοί είναι/γίνονται τόσο πιο ψηλά ανέρχονται και σημειώνουν επαγγελματικές επιτυχίες.

Ωστόσο, δεν συμβαίνει το ίδιο και με το γυναικείο φύλο. Δεν παρατηρήθηκαν αξιοσημείωτες διαφορές σε επαγγελματικό και εισοδηματικό επίπεδο ανάλογα με το πόσο ελκυστικές είναι.



Η "οικογένεια" προϊόντων Stokke σε Black Friday προσφορές για τις ανάγκες κάθε οικογένειας

Η Stokke επιβραβεύει κάθε αγορά μέχρι τέλος του μήνα προσφέροντας δώρα και εκπτώσεις.

Φέτος για την Black Friday η Stokke, η σκανδιναβική εταιρεία κατασκευής παιδικών προϊόντων υψηλής ποιότητας, απaráμιλλου design και ασυναγώνιστης εργονομίας σας προσκαλεί να ανακαλύψετε μια σειρά από μοναδικές προσφορές με αγορές σε επιλεγμένα προϊόντα, που θα βρείτε σε ένα μεγάλο δίκτυο καταστημάτων.

Η Stokke επιβραβεύει κάθε αγορά μέχρι τέλος του μήνα προσφέροντας δώρα και εκπτώσεις. Οι γονείς μπορούν να επιλέξουν μέσα από τη μεγάλη "οικογένεια" προϊόντων της Stokke, τα προϊόντα που ταιριάζουν και στη δική τους οικογένεια.

Οι πιο Stokke προσφορές για λίγες μέρες:

- Με την αγορά της εμβληματικής και βραβευμένης καρέκλας Tripp Trapp, δώρο το Tripp Trapp Newborn Set, ιδανικό για τα νεογέννητα μέχρι και 6 μηνών.
- Με την αγορά του καρτσιού YOGO σας κάνουμε δώρο τα υφάσματα 6+ colour pack.
- Με την αγορά του λίκνου Stokke® Sleepi Mini, αποκτήστε δωρεάν τις επεκτάσεις για να δημιουργήσετε μετά τον 6ο μήνα την παιδική κούνια Sleepi Bed, που θα ακολουθήσει το παιδί μέχρι τα 5 χρόνια.
- Δώρο η αλλαξιέρα, με την αγορά της συρταριέρας Stokke Sleepi που συνδυάζει ποιότητα, αντοχή και design.
- Αγοράζοντας το Stokke Flexi Bath ή Flexi Bath X-Large, σας κάνουμε δώρο το Newborn Support.

Για όλους τους γονείς που θέλουν ελευθερία και ασφάλεια με το μωρό τους, έκπτωση -30% σε όλους τους μάρσιπους Limas.

"Ποιος έκλεψε τη στολή του Αϊ-Βασίλη;" Παρουσίαση του βιβλίου της Θεοφανίας Παπαθωμά



Το Σάββατο 2 Δεκεμβρίου, στις 12:00 η Αλυσίδα Πολιτισμού ΙΑΝΟΣ και οι εκδόσεις Διάπλαση, διοργανώνουν παρουσίαση του νέου παιδικού βιβλίου της Θεοφανίας Παπαθωμά, με τίτλο «Ποιος έκλεψε τη στολή του Αϊ-Βασίλη;».

Η εκδήλωση θα πραγματοποιηθεί στον ΙΑΝΟ της Αθήνας, Σταδίου 24.
Link εκδήλωσης: <https://bitly.ws/Zjzn>

Λίγα λόγια για το βιβλίο

Η Πρωτοχρονιά πλησιάζει!

Τα ξωτικά του Αϊ-Βασίλη έχουν πολλή δουλειά:

εκτός από τα δώρα, πρέπει να του ετοιμάσουν και τη στολή που θα φορέσει για να τα μοιράσει στα παιδιά.

Κάποιοι άλλοι όμως έχουν σκοτεινά σχέδια. Θα καταφέρουν να τα πραγματοποιήσουν; Θα μείνουν φέτος τα παιδιά χωρίς δώρα;

Μια σκανταλιάρικη χιουμοριστική ιστορία γεμάτη τρυφερά μηνύματα, όπως ταιριάζει στο κλίμα των Χριστουγέννων και της Πρωτοχρονιάς. Μια ιστορία που μας λέει πως κανείς δεν μπορεί να κλέψει απ' τα παιδιά το πνεύμα αυτών των ημερών.



Ο Τσάρλι και το Εργοστάσιο Σοκολάτας



Το «EMBASSY Theater» ανοίγει τις πόρτες του με μία μαγική παράσταση για όλη την οικογένεια «Ο Τσάρλι και το Εργοστάσιο Σοκολάτας». Το θρυλικό μιούζικαλ που έχει συγκινήσει και ενθουσιάσει εκατομμύρια θεατών σε ολόκληρο τον κόσμο, «Ο Τσάρλι και το Εργοστάσιο Σοκολάτας», έρχεται για πρώτη φορά στην Ελλάδα, σε απόδοση - σκηνοθεσία Γιώργου Βάλαρη.

Βασισμένο στο μυθιστόρημα του Roald Dahl, το μιούζικαλ "Charlie and the Chocolate Factory" συνδυάζει την πρωτότυπη μουσική σύνθεση του Marc Shaiman με στίχους των Marc Shaiman & Scott Wittman.

Η μαγεία και η ατμόσφαιρα του μυθικού εργοστασίου

«ζωντανεύει» σε μια μοναδική υπερπαραγωγή με απόδοση στίχων από τον Γιώργο Βάλαρη και τη Φαίη Σούκου, σκηνικά από την Άννα Βεσκούκη, κοστούμια από την Παναγιώτα Κοκορού, μουσική διεύθυνση από τον Ηλία Καλούδη, χορογραφία από τον Μάρκο Γιακουμόγλου, φωτισμούς από την Κατερίνα Μαραγκουδάκη και ένα επιτελείο ταλαντούχων συνεργατών, καθώς και έναν 30μελή θίασο με τον Αλέξανδρο Μπουρδούμη στον ρόλο του Γουίλι Γουόνκα, τον μικρό Σπύρο Ντούγια στον ρόλο του Τσάρλι, τον Πέτρο Ξεκούκη στον ρόλο του Παππού Τζο και ζωντανή ορχήστρα.

Προπώληση Εισιτηρίων [εδώ](#).

Food for Thought

kids' edition

Μα άσε επιτέλους το βιβλίο

«Αχ, αυτά τα ΒΙΒΛΙΑ...» αναστενάζει η μαμά κάθε φορά που βλέπει τον Μάρκο αγκαλιά με ένα από αυτά. «Σου έχουν πάρει τα μυαλά! Μα άσ' τα επιτέλους και παίξε με κανένα ηλεκτρονικό!»

Κάθε μέρα η ίδια ιστορία. Μικροί και μεγάλοι βρίσκονται κολλημένοι στις οθόνες, ενώ ο Μάρκος επιμένει να προτιμά τα βιβλία. Θα μπορέσει να αποδείξει την αξία τους; Θα καταφέρει άραγε ο μικρός ήρωας να κάνει τους ανθρώπους να αγαπήσουν τα βιβλία όπως παλιά; Μια μεγάλη βλάβη στη ΔΕΗ και η αγαπημένη του γιαγιά ίσως τον βοηθήσουν...

Μια ανατρεπτική ιστορία για την αξία των βιβλίων και τον μαγικό τους κόσμο. Από τις εκδόσεις ΨΥΧΟΓΙΟΣ.



FRONT RUNNERS IN SPORTS MANAGEMENT 5.0

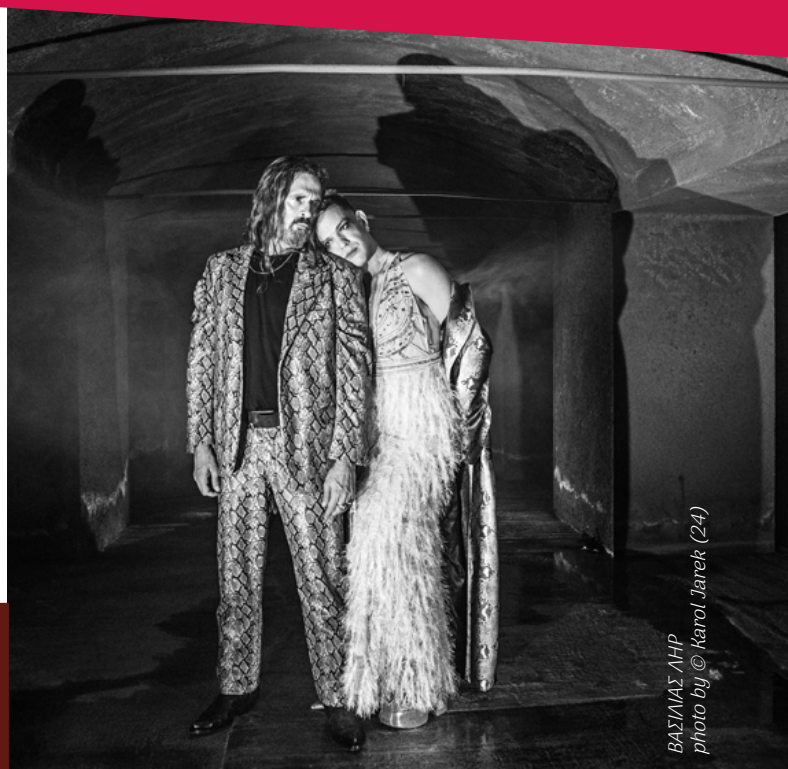
DECEMBER 7-9
2023

To Front Runners in Sports Management 5.0 έρχεται με κορυφαία ονόματα στις 7-9 Δεκεμβρίου

Το μεγαλύτερο συνέδριο για το αθλητικό management και ένα από τα μεγαλύτερα στην Ευρώπη, το "Front Runners in Sports Management 5.0" επιστρέφει για 5 η χρονιά, την Πέμπτη 7 Δεκεμβρίου, την Παρασκευή 8 Δεκεμβρίου και το Σάββατο 9 Δεκεμβρίου 2023 στο Deree - Αμερικανικό Κολλέγιο Ελλάδος. Τη διοργάνωση έχουν αναλάβει το Sports Management Program και το Sports Management Student Society του Deree - Αμερικανικού Κολλεγίου Ελλάδος, με το Center of Excellence in Food, Tourism & Leisure, The American College of Greece και την πολυβραβευμένη ActiveMedia Group. Η πρώτη μέρα του συνεδρίου θα είναι υβριδική και οι δύο επόμενες θα γίνουν online, με δωρεάν παρακολούθηση για όλους τους ενδιαφερόμενους όλες τις μέρες.

Το Front Runners in Sports Management δίνει και φέτος την ευκαιρία στον κόσμο να παρακολουθήσει ορισμένες από τις πιο δυνατές ομιλίες που θα οργανωθούν φέτος στην Ελλάδα, προσφέροντας μοναδικές γνώσεις και εμπειρίες από έμπειρα στελέχη ακόμα και από τον μαγικό κόσμο του NBA. Website: www.front-runners.gr

Βασιλιάς Ληρ, σε σκηνοθεσία Γιάννη Χουβαρδά



ΒΑΣΙΛΙΑΣ ΛΗΡ
photo by © Karol Jarek (24)

Η τραγωδία του Ουίλλιαμ Σαίξπηρ Βασιλιάς Ληρ ανεβαίνει στην Κεντρική Σκηνή του Εθνικού Θεάτρου και ο Γιάννης Χουβαρδάς μάς καλεί σε ένα σύμπαν, στο οποίο η εξουσία σημαίνει τα πάντα και η αμφισβήτηση της οδηγεί στο τίποτα. Το έργο ακολουθεί το ταξίδι του Ληρ προς το σκοτάδι, την εσωτερική ερημιά και την τρέλα, μετά την απόφασή του να αποσυρθεί από την ενεργό δράση και να μοιράσει την επικράτειά του στις τρεις κόρες του. Η τραγωδία που θα ξετυλιχτεί δεν θα αφήσει αλώβητο κανέναν από τους ήρωες.

Γραμμένο το 1608, το πιο σκοτεινό έργο της σαιξπηρικής δραματουργίας πραγματεύεται μεταξύ άλλων το ζήτημα της εξουσίας και της φθοράς που επιφέρει η απώλειά της και την πολυπλοκότητα των οικογενειακών σχέσεων. Με πολύτιμο αρωγό μια πολυεπίπεδη σκηνογραφία που επεκτείνεται ως τα έγκατα του κτηρίου Τσίλλερ και εγκολπώνει την τέχνη του κινηματογράφου με εκτεταμένη χρήση live video, ο σκηνοθέτης μάς παρασύρει σε μια καταβύθιση στον εγκέφαλο του Ληρ, ενός άντρα που παρέδωσε επιπόλαια την πρωτοκαθεδρία του, ενός παιδιού που ψάχνει μάταια να επανενωθεί με τη μητέρα, του σκληροτράχηλου πατριάρχη - θεματοφύλακα ενός άκαμπτου κώδικα που δεν διαφέρει από εκείνον μιας εγκληματικής οργάνωσης. Πρεμιέρα: 13 Δεκεμβρίου 2023. Προπώληση εισιτηρίων: ticketservices.gr και στο 210.7234567.

ΙΩΑΝΝΗΣ ΚΟΥΛΛΙΑΣ - ΓΕΩΡΓΙΟΣ ΟΡΦΑΝΙΔΗΣ

Η Ωραία Ελένη

ΣΥΓΧΡΟΝΕΣ
ΕΛΛΗΝΙΚΕΣ
ΙΛΑΡΟΤΡΑΓΩΔΙΕΣ

I

ΕΛΕΥΘΕΡΟΥΔΑΚΗΣ

Η Ωραία Ελένη

Η "Ωραία Ελένη" αποτελεί μία από κοινού προσπάθεια δύο τόσο διαφορετικών ανθρώπων, τους οποίους όμως χαρακτηρίζει ένα είδος ειλικρινούς αγάπης για το ευρύτερο ιδεώδες του πολιτισμού, για το καλαίσθητο σε ό,τι ορίζουμε ως Τέχνες και Γράμματα. Στους κωμικοτραγικούς διαλόγους που έπονται δε θα συναντήσει κανείς παρά μόνο μία έμμετρη-και υπό την καλή έννοια του όρου- «υπερβολή», η οποία μας ταξιδεύει πολύ πίσω, στο παρελθόν, με προμετωπίδα τη μυκηναϊκή Σπάρτη στα χρόνια βασιλείας του Τυνδάρεω. Το ταξίδι του αναγνώστη, ωστόσο, δε θα τελειώσει σε αυτό το σημείο, ή με άλλα λόγια, δεν εξαντλείται σε ένα ιστορικοφανές φόντο, αμάλγαμα πληροφοριών που αντλήθηκαν από τα Έπη του επονομαζόμενου Τρωικού Κύκλου, τη χορική λυρική ποίηση ή/και από αλλού.

Η πορεία προς το αντίθετο ρεύμα του χρόνου συνεχίζεται μέσω του θεατρικού είδους που υπηρετεί το οικείο πόνημα. Επιστρέφουμε, λοιπόν, στην εποχή, όπου αναδύθηκε και εξελίχθηκε ένα είδος θεατρικού γίνεσθαι, που σαν άλλος ακροβάτης ισορροπούσε μεταξύ κωμικού και τραγικού. Το είδος αυτό ονομάστηκε «ιλαροτραγωδία» ή/και «παρατραγωδία». Εδώ, κάθε υπόθεση εκτυλίσσεται αιφνιδώς από τραγική σε κωμική, και το αντίστροφο, ενώ το τέλος -είθισται τουλάχιστον- να είναι εύθυμο, ηδύ, όπως συμβαίνει στη νεοελληνική θεατρική παράδοση με τα έργα του Χρυσάνθου Βοσταντζόγλου (Μποστ), λ.χ. με την περίφημη Μήδεια. Από τις εκδόσεις Ελευθερουδάκης.

Κακή νοικοκυρά, μέτρια μαγείρισσα, τουρίστρια μάνα

ΜΑΝΙΝΑ ΖΟΥΜΠΟΥΛΑΚΗ

ΚΑΚΗ ΝΟΙΚΟΚΥΡΑ ΜΕΤΡΙΑ ΜΑΓΕΙΡΙΣΣΑ ΤΟΥΡΙΣΤΡΙΑ ΜΑΝΑ

Μυθιστόρημα

7^η ΕΚΔΟΣΗ ΠΑΠΑΔΟΠΟΥΛΟΣ

Πώς είναι άραγε να χαρακτηρίζεσαι «κακή νοικοκυρά, μέτρια μαγείρισσα, τουρίστρια μάνα», στα πενήντα-φεύγα σου, όταν ακόμα κι αν το θέλεις είναι πολύ αργά για να αλλάξεις εν κινήσει;

Όταν η κόρη σου σου τη λέει γιατί είναι στο τέλος της εφηβείας (17), ο γιος σου σου τη λέει γιατί είναι στην αρχή της εφηβείας (14), ο άντρας σου, που σου έχει πει όλα τα παραπάνω σε παρατάει γιατί είσαι όλα τα παραπάνω, κι εσύ που δούλευες σε τσίρκο μέχρι προχθές μένεις σόλο αρκούδα να φέρνεις βόλτα τα παιδιά και τα καθημερινά τους δράματα, το σπίτι και τη λάτρα του, τα πλυντήρια, τα μαγειρέματα, τα κουζινικά και τα εξωκουζινικά, φίλες, φίλους, (ψίλο) δουλειές και το ζοφερό "Club27", που ασχολείται μόνο με καλλιτέχνες οι οποίοι έφυγαν από τη ζωή νέοι... Από τις εκδόσεις Παπαδόπουλος.

quote of the day

"THEATRE IS THE ART OF LOOKING AT OURSELVES."

Augusto Boal



tip of the day



27 Νοεμβρίου

- › Παγκόσμια Ημέρα Θεάτρου στην Εκπαίδευση
- › Cyber Monday
- › National Craft Jerky Day
- › National Bavarian Cream Pie Day