

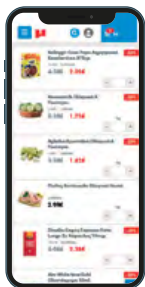
ΘΕΛΕΙΣ



6€ άμεσα
συμπληρώνοντας
200 πόντους



4% Έξτρα
κέρδος



Εκπρωτικά
κουπόνια
σε κάθε αγορά



Φυλλάδιο
προσφορών



Έξτρα πόντοι
σε 1.500 προϊόντα

μασουτίης
ΟΙΚΟΝΟΜΙΚΑ ΚΑΙ ΕΛΛΗΝΙΚΑ

Κάντε τις αγορές σας ηλεκτρονικά
στο www.masoutis.gr



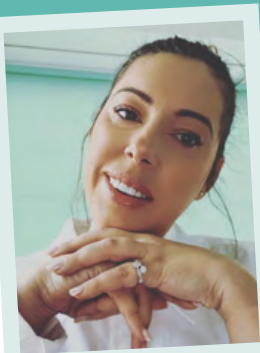
SAY *yes* to the **press**
YOUR DAILY ONLINE MAGAZINE



GENERATION
Alpha

“GEN ALPHA”: ΤΙ ΣΥΜΒΑΙΝΕΙ
ΜΕ ΤΗ ΜΕΓΑΛΥΤΕΡΗ ΟΜΑΔΑ
ΠΑΙΔΙΩΝ ΤΟΥ ΠΛΑΝΗΤΗ;

Good morning SayYessers!



Φτιάξε καφέ να στα πω...

Καλημέρα **SayYesser!!!**

Η ζωή, μου έχει μάθει επανειλημμένα ότι όλα γίνονται για κάποιο λόγο.

Το Σύμπαν έχει τα πάντα ρυθμισμένα. Αλλά μερικές φορές τα σήματα που μας στέλνει είναι τόσο μπερδεμένα, με αποτέλεσμα να μην μπορούμε να τα αποκρυπτογραφήσουμε και έτσι να απελπιζόμαστε ή να χάνουμε ευκαιρίες. Λοιπόν, έψαξα και βρήκα μερικά σημάδια που μόλις εμφανιστούν πρέπει να έχουμε τις κεραίες μας ανοιχτές γιατί τα καλύτερα είναι μπροστά μας... ή τουλάχιστον αυτό εύχομαι και ελπίζω!

- 1. Οι άνθρωποι σε έχουν ξεχάσει.** Οι φίλοι σου σταματούν να σε καλούν. Αρχίζουν να συμβαίνουν κάθε είδους παρεξηγήσεις και αναποδιές και αργά αλλά προοδευτικά, απομακρύνεσαι. Μην στεναχωριέσαι καθώς το Σύμπαν απλά κάνει χώρο για να γεμίσει τη ζωή σου με νέους και υπέροχους ανθρώπους που θα σε βοηθήσουν να φτάσεις στο επόμενο επίπεδο. Μην σε ενοχλεί η σιωπή, όπως είπε ο Ευριπίδης, «Η σιωπή είναι η πρώτη απάντηση της σοφίας.»
- 2. Όραση με ακτίνες Χ.** Μπορείς να δεις τις προθέσεις που κρύβουν οι άνθρωποι πίσω από τα λόγια και τις πράξεις τους. Αυτή η "χάρη" είναι ένα σημάδι από το Σύμπαν, που θέλει να είσαι πεπεισμένος ότι βρίσκεσαι στο λάθος μέρος με τους λάθος ανθρώπους.
- 3. Καταστροφή.** Το Σύμπαν ανατρέπει όλη σου τη ζωή. Τα κάνει όλα μονομιάς και χωρίς έλεος: απολύεσαι από τη δουλειά σου, ο σύντροφός σου σε αφήνει για κάποιον άλλο, χάνεις τις οικονομίες σου... Το Σύμπαν σου καίει τις γέφυρες, και πρέπει να ξυπνήσεις. Είναι βασανιστικό, αλλά να θυμάσαι πως μόλις περάσει λίγος καιρός και η "καταιγίδα" καταλαγιάσει, θα ανακαλύψεις πως ό,τι έγινε ήταν ό,τι καλύτερο μπορούσε να σου συμβεί.
- 4. Νιώθεις εκτός.** Κανείς δεν θέλει να νιώθει μόνος και απόρριψη. Αλλά μερικές φορές, το να χαθείς σε κάνει να βρεις τον εαυτό σου. Το να χάσεις τον εαυτό σου είναι ένα ισχυρό σήμα. Με αυτόν τον τρόπο, το Σύμπαν στέλνει ανθρώπους και καταστάσεις για να σε αναζητήσουν, να σε βρουν και να σε ανακατευθύνουν στη ζωή που σου αξίζει.
- 5. Αυτό που φοβάσαι περισσότερο γίνεται πραγματικότητα.** Στην αρχή, το αντιλαμβάνεσαι ως μια εποχή στην κόλαση, αλλά δεν είναι. Το να πιάσεις πάτο είναι η ευκαιρία μόνο για ένα πράγμα: να σου δώσει φόρα και να σε ωθήσει προς τα πάνω.

Tip of the Day: Προσπαθείς και προσπαθείς, αλλά αυτή η πόρτα που θέλεις να ανοίξεις δεν ανοίγει. Συνεχίζεις να προσπαθείς και η πόρτα εξαφανίζεται. Προσπαθείς να ψάξεις για ένα παράθυρο και να γλιστρήσεις μέσα αλλά δεν μπορείς να το βρεις πουθενά, τουλάχιστον όχι ανοιχτό. Νιώθεις απελπισμένος. Μέχρι που μια μέρα, τα παρατάς και χτυπάς μια άλλη πόρτα, που ανοίγει με την πρώτη. Τώρα καταλαβαίνεις ότι η πόρτα με την οποία είχες εμμονή δεν ήταν δική σου. Και ότι δεν έπρεπε να ανοίξει. Ευχαρίστησε το Σύμπαν Dear, την έκανε τη δουλειά του...

Claire Styliara
Chief of SayYessers



Μπορείς να με βρεις στο Viber, στο WhatsApp και στο email μου με ένα κλικ!

“GEN ALPHA”: Τι συμβαίνει με τη μεγαλύτερη ομάδα παιδιών του πλανήτη;

Η μεγαλύτερη ομάδα παιδιών που υπήρξε ποτέ στη Γη είναι η Generation Alpha. Σε αυτήν ανήκουν όσα παιδιά γεννήθηκαν από το 2010 και όσα πρόκειται να γεννηθούν μέχρι το τέλος της χρονιάς που διανύουμε.



Οι περισσότεροι εκπρόσωποι της Gen Alpha δεν έχουν καν τελειώσει ακόμα το δημοτικό κι όμως έχουν δυναμική παρουσία στο TikTok. Πολλοί ισχυρίζονται ότι είναι πολύ «δύσκολα» παιδιά, δεν τα βγάζεις πέρα μαζί τους, είναι «έντονα», πολύ απαιτητικά και υπάρχει θέμα με την ανατροφή τους...

Ποιοι είναι οι γονείς τους;

Περισσότερο από το ένα τέταρτο του πληθυσμού του πλανήτη αντιστοιχεί στη Gen Alpha. Είναι παιδιά των millennials, στους οποίους «πέφτει» μερίδιο ευθύνης για τη «δύσκολη» συμπεριφορά τους που σε συνδυασμό με την πολύ στενή τους σχέση με την τεχνολογία και τα social media πολλές φορές ξεπερνάει τα όρια και... βάζουν τους κανόνες!

Ο Marc McCrindle είναι ο δημογράφος στον οποίο οφείλεται το όνομα της γενιάς “Generation Alpha”. Όπως υπογραμμίζει, «Υπάρχουν περισσότερα παιδιά σήμερα από ποτέ, [και] περισσότερα από όσα θα υπάρξουν στο μέλλον»!

Ας εστιάσουμε, λοιπόν, στους γονείς τους: Οι millennials έχουν κατηγορηθεί για πολλά... από κοινωνικά θέματα (θεσμός γάμου) μέχρι και για θέματα που άπτονται της οικονομίας, όπως η αγορά κατοικίας. Τώρα στο Διαδίκτυο υπάρχει ένα κύμα κατηγοριών σχετικά με την ανατροφή της επόμενης γενιάς. Πάντως οι millennials ως γονείς χαρακτηρίζονται από ανεκτικότητα και δεν είναι παρεμβατικοί. Είναι πολυάσχολοι και δίνουν -έστω και συχνά ακούσια- πολύ χώρο στα παιδιά.

GENERATION ALPHA



Τόσο που σε πολλές περιπτώσεις τα παιδιά γίνονται «μικροί κυρίαρχοι». Για παράδειγμα, εκείνα καθορίζουν όλο και περισσότερο το τι αγοράζουν οι οικογένειές τους, εκείνα αποφασίζουν πού κάνουν διακοπές - επιλέγουν προορισμούς και τύπο ταξιδιού, αλλά και τι βλέπουν στην τηλεόραση οι οικογένειές τους, σύμφωνα με μελέτες.

Οι έφηβοι και η εμμονή με τα serum!

Εδώ και μισό χρόνο παρατηρούμε εικόνες που μας προβληματίζουν. Έφηβοι με εμμονή με τα σέρουμ κατακλύζουν τα καταστήματα ομορφιάς και επιλέγουν προϊόντα που δεν έχουν σχεδιαστεί για την ηλικία τους.

Η συμπεριφορά πολλών επιθετική και ανησυχητικά απρόβλεπτη.

Ως μία από τις πρώτες γενιές που μεγάλωσαν πλήρως στην ψηφιακή εποχή των μέσων κοινωνικής δικτύωσης, οι σημερινοί έφηβοι συχνά επηρεάζονται από τις τελευταία trends στο διαδίκτυο.

Μία από αυτές τις πιο δημοφιλείς τάσεις είναι η περιποίηση του δέρματος.

Πάντως, πρόκειται για μία από τις πιο έξυπνες γενιές -αν όχι την εξυπνότερη- που υπήρξε ποτέ και ίσως αυτό είναι αρκετό για να γεννά ανησυχίες.



Το DB.one ανοίγει στη Μύκονο στο ξενοδοχείο Mileo

Το καλοκαίρι του 2024 φέρνει νέα δυναμική στη γαστρονομική σκηνή της Μυκόνου, με το αγαπημένο premium steak-house DB.one να εγκαινιάζει έναν ολοκαίνουργιο προορισμό γεύσεων και απολαύσεων στον πανέμορφο χώρο του ξενοδοχείου Mileo, στο Καλό Λιβάδι Μυκόνου.

Υπό την καθοδήγηση του καταξιωμένου σεφ Ulash Tunc, το DB.one υπόσχεται μια εμπειρία γαστρονομικής απόλαυσης υψηλού επιπέδου.

Με εξειδίκευση στις premium κοπές κρεάτων, ο σεφ και η ομάδα του επαναπροσδιορίζουν τις έννοιες της απόλαυσης και της πολυτέλειας δημιουργώντας το απόλυτο "meating place" για τους λάτρεις του κρέατος. Το εστιατόριο θα λειτουργεί καθημερινά, από τον Ιούνιο κάθε βράδυ, από τις 7 μ.μ. έως τη 1 τα ξημερώματα στο ξενοδοχείο Mileo προσφέροντας στους επισκέπτες premium κοπές κρεάτων και fusion επιλογές σε αιγαιοπελαγίτικο φόντο.

Το grand opening του DB.one στη Μύκονο προγραμματίζεται στα μέσα Ιουνίου και θα αποτελέσει μια αξέχαστη εμπειρία γεύσεων και εξυπηρέτησης, δίνοντας στους καλεσμένους την ευκαιρία να γευτούν την υπέροχη ποικιλία πιάτων και να απολαύσουν την συνολική εμπειρία διασκέδασης που προσφέρει το εστιατόριο.

Το DB.one, το οποίο έχει ήδη αποκτήσει φανατικό κοινό στη Γλυφάδα, αντιπροσωπεύει το επόμενο δυναμικό κεφάλαιο στη γαστρονομία της Μυκόνου. Με συνεχή δέσμευση για την ποιότητα και την καινοτομία, το DB.one θα αποτελέσει το νέο talk of the island.



Press Room

Νέες χαμηλότερες τιμές στο νέο IKEA Live Shopping Event



Η IKEA, εταιρεία του ομίλου FOURLIS, παρουσίασε την Πέμπτη 28.03 το πρώτο για τη φετινή χρονιά, IKEA Live Shopping Event με θέμα τις Νέες Χαμηλότερες Τιμές σε περισσότερα από 1.500 προϊόντα. Ο Γιώργος Τσιμπογιάννης, IKEA Interior Designer και η Μαρία Σολωμού περιηγήθηκαν και παρουσίασαν προϊόντα IKEA με Νέες Χαμηλότερες Τιμές σε έναν ενιαίο ολοκληρωμένο χώρο, που αποτελούνταν από διάφορα δωμάτια.

Οι Νέες Χαμηλότερες Τιμές αφορούν προϊόντα IKEA για κάθε χώρο του σπιτιού. Στο νέο IKEA Live Shopping Event, οι θεατές είχαν τη δυνατότητα, με την καθοδήγηση του Γιώργου Τσιμπογιάννη να δουν κάποια από τα προϊόντα σε Νέα Χαμηλότερη Τιμή, όπως [έπιπλα σαλονιού](#), γραφείου, έπιπλα εξωτερικών χώρων, αξεσουάρ οργάνωσης και διακοσμητικά είδη.

Παρακολουθήστε το [IKEA Live Shopping Event](#) με προϊόντα IKEA σε νέες χαμηλότερες τιμές στο [IKEA.gr](#) και επωφεληθείτε από μία προσφορά-έκπληξη για λίγες μέρες ακόμα.

Ελένη Ρώσση: "Το παιδικό βιβλίο είναι η καλλιτεχνία του βιβλίου"

Με αφορμή την Παγκόσμια Ημέρα Παιδικού Βιβλίου (2 Απριλίου), η κα Ελένη Ρώσση μας μιλάει για την αξία της παιδικής λογοτεχνίας.

Κυρία Ρώσση, μέσα από τη μακρόχρονη πορεία σας στον χώρο του βιβλίου πώς θα συστήνατε η ίδια τον εαυτό σας στο αναγνωστικό κοινό;

Θα σύστηνα τον εαυτό μου ως λάτρη του βιβλίου και της τέχνης του. Μία κλασική εκδότρια παλαιάς σχολής και επιμελήτρια βιβλίου.

Η 2 Απριλίου, ημέρα γέννησης του μεγάλου Δανού παραμυθά Χανς Κρίστιαν Άντερσεν καθιερώθηκε το 1966 από τη Διεθνή Οργάνωση Βιβλίων για τη Νεότητα IBBY (International Board on Books for Young people) ως Παγκόσμια Ημέρα Παιδικού Βιβλίου. Ποιος είναι ο σκοπός της;

Ο σκοπός αυτής της ημέρας είναι να εμπνεύσει στα παιδιά την αγάπη για το βιβλίο και το διάβασμα προσελκύνοντας, βέβαια, την προσοχή των ενηλίκων στο παιδικό βιβλίο.

Θεωρείτε ότι έχει πετύχει τον σκοπό της;

Είναι καλό που, έστω μια φορά τον χρόνο, γιορτάζουμε το βιβλίο, μιλάμε γι' αυτό, γίνονται εκδηλώσεις στα σχολεία,



εκθέσεις βιβλίου, εκδηλώσεις σε βιβλιοθήκες, τα ΜΜΕ αναφέρονται στο θέμα... Αλλά, αν με ρωτάτε αν αυτό αρκεί, η απάντησή μου είναι αρνητική.

Τι πιστεύετε ότι πρέπει να γίνει;

Να δημιουργήσουμε φιλανανώστες, κουλτούρα εκτίμησης και αγάπης προς το βιβλίο και τους συντελεστές του. Επειδή, λοιπόν, ο πρώτος, χρονικά, παράγοντας διαμόρφωσης της αναγνωστικής συμπεριφοράς του ατόμου είναι η οικογένεια θα πρέπει εντός της να διαμορφωθεί ένα τέτοιο περιβάλλον αγάπης για το βιβλίο που να το καταστήσει οικείο από την πολύ μικρή ηλικία.





Υπάρχουν πλέον βιβλία για κάθε ηλικία με κατάλληλα υλικά και σχεδιασμό.

Να τους δείξουμε ότι η ανάγνωση είναι αναζήτηση απαντήσεων σε ερωτήματα που προϋπάρχουν, πως τους απλώνετε μπροστά τους ο απέραντος κόσμος των ιδεών, των αισθήσεων, των γνώσεων, των απολαύσεων.

Πως μέσα από τις λέξεις και τις εικόνες που αυτές δημιουργούν καλλιεργείται η φαντασία τους, μπορούν να γαληνέψουν και να ακολουθήσουν πιο ήρεμους, πιο ανθρώπινους θα έλεγα, ρυθμούς, όπως γυρνάς τη σελίδα για να διαβάσεις παρακάτω....

Να τους μάθουμε με επισκέψεις στα βιβλιοπωλεία, σε εκδηλώσεις βιβλίου, σε εκθέσεις, σε βιβλιοθήκες ότι υπάρχει μια ατελείωτη ποικιλία βιβλίων.

Έτσι, αρχικά θα τα καθοδηγήσουμε και αργότερα με ευθύνη τους θα βρουν τον δικό τους δρόμο προς την απόλαυση της ανάγνωσης επιλέγοντας βιβλία που τους ταιριάζουν.

Θα ήθελα ακόμη να τονίσω πόσο σημαντική είναι η σχέση που χτίζουμε με τα παιδιά μας μέσω της συντροφικής ανάγνωσης ενός βιβλίου από τα πρώτα βήματα της ζωής τους.

Είναι άρρηκτη, είναι ποιότητα, είναι μια υπέροχη θύμηση για το «κουτί των αναμνήσεων» τους.

Είναι και γνώση, εμπειρία, όξυνση της σκέψης, εμπλουτισμός του λεξιλογίου, καλλιέργεια αισθητικής και ομορφιάς!

Δείχνετε μια ιδιαίτερη προτίμηση κι αγάπη στην παιδική λογοτεχνία, είναι έτσι;

Ποιοι είναι οι λόγοι;

Πράγματι! Γιατί το παιδικό βιβλίο είναι η καλλιτεχνία του βιβλίου. Το κείμενό του μοιάζει απλό, όμως δεν είναι. Ο λόγος του συγγραφέα είναι λακωνικός, μεστός, συγκροτημένος και αριστοτεχνικά δεμένος με εικόνες που προσθέτουν χίλιες λέξεις. Θίγει με τον καλύτερο τρόπο σοβαρά θέματα ακόμη και για τους ενήλικες γιατί η οπτική είναι απλή και ευκρινής και μάλιστα αισιόδοξη εφόσον απευθύνεται σε παιδιά, μια οπτική που την χάσαμε μεγαλώνοντας.

Πιστεύετε ότι τα παιδιά αντιλαμβάνονται το βαθύτερο νόημα των ιστοριών;

Κάποτε διατηρούσα τις επιφυλάξεις μου όμως τα ίδια τα παιδιά με εντυπωσίαζαν με τις ερωτήσεις τους ή τις παρατηρήσεις τους. Φυσικά και έχει να κάνει με την ηλικία και τις προσλαμβάνουσες κάθε παιδιού, όμως και οι εκπαιδευτικοί και οι γονείς λειτουργούν ως γέφυρα ανάληψης και κατανόησης του κειμένου. Έπειτα ακόμη και η εικονογράφηση βοηθά πολύ τα παιδιά. Πάντως, βιβλία όπως «Ο βασιλιάς που δεν ήθελε να κάνει πόλεμο» επιδέχονται πολλαπλές αναγνώσεις σε διαφορετικές ηλικίες, είναι βιβλία ενδιαφέροντα που τα διατηρείς στην βιβλιοθήκη σου και αναφέρεσαι σε αυτά κατά καιρούς. Γενικά, η συχνή ανάγνωση και η αγάπη του βιβλίου ως μέσον ψυχαγωγίας οξύνει το νου και το πνεύμα, διευρύνει την οπτική μας, εμπλουτίζει το λεκτικό μας, για να αναφέρω τις βασικές επιδράσεις της ανάγνωσης. Οπότε συν τω χρόνω τα παιδιά μπορούν με ευκολία να αντιληφθούν το βαθύτερο νόημα μιας ιστορίας.

Πείτε μας λίγα λόγια για το βιβλίο αυτό.

«Ο βασιλιάς που δεν ήθελε να κάνει πόλεμο» σε κείμενο της Λουτσία Τζιουστίνι και εικονογράφηση του Σάντρο Ναταλίνι είναι ένας επίκαιρος, αντιπολεμικός μύθος.

Είναι γραμμένος με τρυφερότητα, χιούμορ και ευρηματικότητα. Πρόκειται για τον βασιλιά Φλωρέντιο. Έναν αληθινά ξεχωριστό βασιλιά για εκείνη την εποχή. Έναν βασιλιά που προτιμά να ησυχάζει, να κοιμάται έως αργά το πρωί, να κόβει βόλτες με το άλογό του.

Έναν βασιλιά που, παρά την ασφυκτική πίεση των συμβούλων του, δεν θέλει να κατακτά νέα εδάφη, δεν του αρέσει να κηρύττει πολέμους, δεν έχει καν στρατό! Όσπου, τα φέρνει έτσι ο καιρός και «ήρθε η μέρα που ο βασιλιάς έπρεπε να φύγει για τον πόλεμο, ακόμα και χωρίς να το θέλει».

Αλλά, η εκστρατεία αυτή περισσότερο με ένα ενδιαφέρον ταξίδι αυτογνωσίας μοιάζει παρά με πόλεμο και ο βασιλιάς Φλωρέντιος κάποια στιγμή επιστρέφει μόνος του, μεγαλύτερος και σοφότερος.

Ποιο μήνυμα περνάει στα παιδιά αυτή η ιστορία;

Την αξία της ειρήνης. Το παραμύθι είναι πολύ εύστοχο και αντιπαραβάλλει το μεγαλείο της καθημερινής ομορφιάς με το υποτιθέμενο μεγαλείο του πολέμου, όπου πόλεμο δεν βλέπουμε στην ιστορία αυτή.

Η Τζιουστίνι με ιδιαίτερη μαεστρία και χαλαρό ρυθμό αφήγησης περνά τον παραλογισμό της πλεονεξίας, να ζητάς περισσότερα απ' όσα χρειάζεσαι, να θέλεις να αποδεικνύεις την δύναμή σου. Και όσα δεν λένε οι λέξεις υπονοούν γλαφυρότητα οι ζωγραφιές του Ναταλίνι, με τα όμορφα και ήπια χρώματα που αποπνέουν γλυκύτητα και γαλήνη, με την σοφή επιλογή των ζώων για τους αντίστοιχους χαρακτήρες. Το λιοντάρι είναι ο βασιλιάς. Ένα λιοντάρι που είναι φιλειρηνιστής από θέση και όχι από αδυναμία! Ένα λιοντάρι που πρέπει να αποδείξει ότι είναι πράγματι ικανό να φέρει ευημερία στο λαό του. Που τον περικυκλώνουν

ύπουλα οι σύμβουλοί του, όπως ο ελέφαντας, η καμηλοπάρδαλη, ο κροκόδειλος! Που αναγκάζεται να σηκώσει εκείνο το βλέμμα για να τους αντιμετωπίσει. Ακόμη και οι εικόνες είναι γεμάτες συμβολισμούς.

Ποιο θεωρείτε ότι είναι το χαρακτηριστικό που κάνει ένα παιδικό βιβλίο επιτυχημένο και ενδιαφέρον για τα παιδιά;

Το πόσο σύγχρονο και επίκαιρο θέμα έχει. Να προσφέρει ένα νέο είδος γλώσσας, ένα εύχρηστο εργαλείο για να μιλήσουμε στα παιδιά για σημαντικά ζητήματα που διαμορφώνουν τον κόσμο μας και το μέλλον τους. Το παραμύθι δίνει την ευκαιρία για περαιτέρω συζήτηση. Και το πιο βασικό: να απευθύνεται πρώτα στους ενήλικες οι οποίοι να διασκεδάζουν διαβάζοντάς το στα παιδιά τους!



Η Pepco γιορτάζει τα 30 καταστήματά της στην Ελλάδα

Η Pepco ανακοίνωσε τα εγκαίνια του 30ου καταστήματός της στην Ελλάδα. Οι εορταστικές εκδηλώσεις ξεκίνησαν με κατάστημα της Καλαμάτας, δίνοντας μια αξέχαστη εμπειρία τόσο για τους αγοραστές όσο και για τους λάτρεις της μόδας.

Η επωνυμία στοχεύει να επαναπροσδιορίσει το τοπίο της λιανικής, προσφέροντας μόδα και οικιακά είδη με γνώμονα την αξία, κάνοντας τις κομψές επιλογές προσιτές σε όλους.



Το ολοκαίνουριο κατάστημα Nike West Athens άνοιξε τις πόρτες του και σε περιμένει για την απόλυτη εμπειρία αγρών



Η Nike, σε συνεργασία με τον διεθνή όμιλο Percassi, εγκαινίασε το κατάστημα Nike West Athens στο εμπορικό κέντρο River West, καλωσορίζοντας όλους τους fans του αγαπημένου brand. Το νέο κατάστημα συνδέει σε 467 τ.μ. όλα τα τελευταία trends, τον αθλητισμό και τους αθλητές με καινοτόμες ψηφιακές εμπειρίες και υπηρεσίες που ζωντανεύουν τον αθλητικό παλμό της πόλης.

Το νέο concept του καταστήματος, "Nike Rise", είναι σχεδιασμένο να σου δίνει τη δυνατότητα να πετυχαίνεις τις μικρές νίκες της καθημερινότητας σου, με αθλητικά προϊόντα και υπηρεσίες που σου ταιριάζουν, ενώ είναι ο ιδανικός προορισμός για τις γυναίκες που λατρεύουν τις sport εμφανίσεις, καθώς παρέχει μεγάλη ποικιλία σε αθλητικά σουτιέν και κολάν για τέλεια εφαρμογή και άνεση.

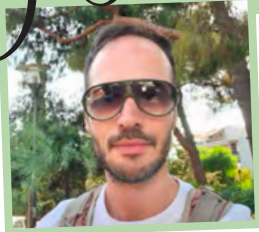
Η Ελεονώρα Μελέτη μπροστά και πίσω από τις κάμερες εμπιστεύεται τα προϊόντα styling Taft από τον Schwarzkopf

ΤΑ ΜΑΛΛΙΑ ΤΩΡΑ
ΕΧΟΥΝ **taft**
τότητα



Σύμμαχο στον έλεγχο των μαλλιών της, επιλέγει η Ελεονώρα Μελέτη τη νέα σειρά Taft από το Schwarzkopf! Τα μαλλιά της είναι σήμα κατατεθέν της! Από μια απλή κοτσίδα μέχρι απαλές μεταξένιες μπούκλες, της δίνουν την αυτοπεποίθηση που χρειάζεται κάθε στιγμή της ημέρας!

Η Taft λανσάρει τα νέα της hairsprays και αφρούς μαλλιών, ενώ ανανεώνει τα gels της, καλύπτοντας κάθε ανάγκη των look της Ελεονώρας, αλλά και κάθε γυναίκας για χτενίσματα με τέλειο κράτημα και σχήμα που διαρκεί σε κάθε περίπτωση.



Αλέξανδρος Κουτρομάνος,
Personal Trainer-
Fitness Consultant



Μπορεί η γυμναστική να αυξήσει το εισόδημά σου;

Λίγο ως πολύ γνωρίζεις τα οφέλη της γυμναστικής τόσο για τη σωματική, όσο και για την ψυχική σου υγεία... Πώς θα σου φαινόταν όμως αν σου έλεγα ότι η γυμναστική μπορεί να έχει και οικονομικά οφέλη;



Και όμως, σωστά διαβάζεις! Σύμφωνα με μια νέα μελέτη που δημοσιεύτηκε στο περιοδικό *Clinical Orthopedics and Related Research*, γιατροί από το Εθνικό Ινστιτούτο Αρθρίτιδας, Μυοσκελετικών και Δερματικών Νόσων (NIAMS), το οποίο ανήκει στο Εθνικό Ινστιτούτο Υγείας (NIH) των Ηνωμένων Πολιτειών της Αμερικής, κατέληξαν στο συμπέρασμα πως όσο πιο σωματικά ενεργός παραμένει κανείς, τόσο πιο υψηλό θα είναι το μελλοντικό του εισόδημα!

Τι έδειξε η έρευνα στην πράξη

Πρακτικά σε δείγμα 19000 ατόμων, οι ερευνητές κατέληξαν στο συμπέρασμα πως τα άτομα που ήταν σωματικά δραστήρια κέρδιζαν περίπου 6500 δολάρια περισσότερα σε ετήσιο εισόδημα (μακροπρόθεσμα) έναντι των ατόμων που ήταν σε σωματική αδράνεια...

Αυτό οφείλεται σε 3 παράγοντες:

Όσοι γυμνάζονται και γενικά ακολουθούν έναν δραστήριο τρόπο ζωής, θα είναι σε θέση να εργαστούν για περισσότερα χρόνια, μιας και θα έχουν καλή σωματική και πνευματική υγεία!

Παράλληλα μειώνεται δραματικά το κόστος της ιατροφαρμακευτικής περίθαλψης!

Τέλος η γυμναστική θα σε βοηθήσει να χτίσεις πειθαρχία και στοχοπροσήλωση, κάτι που σημαίνει αύξηση της παραγωγικότητάς σου, συνεπώς και των οικονομικών κερδών!



Γιαούρτι ΜΕΒΓΑΛ με σοκολάτα γάλακτος ION



Γιαούρτι ΜΕΒΓΑΛ και σοκολάτα γάλακτος ION; Και όμως ο συνδυασμός αυτός δεν έμεινε απλώς επιθυμία, αλλά πρόσφατα έγινε πραγματικότητα.

Η γαλακτοβιομηχανία ΜΕΒΓΑΛ κάνει την κατανάλωση γιαουρτιού ακόμη πιο συναρπαστική για τους μικρούς της φίλους, προσθέτοντας στο παιδικό γιαούρτι, frutomaniacs, νέες σοκολατομπαλίτσες με την αγαπημένη σοκολάτα όλων μας, γάλακτος ION.

Με αυτόν τον τρόπο η εταιρεία κατάφερε να συνταιριάξει ένα γιαούρτι μεγάλης διατροφικής αξίας,

[που περιέχει πολύτιμη καλλιέργεια Bifidobacterium lactis (BB-12®), χωρίς συντηρητικά και χρωστικές] με την πλούσια γεύση της αυθεντικής σοκολάτας και να δημιουργήσει ένα θρεπτικό και νόστιμο σνακ.

Οι δύο ελληνικές ιστορικές εταιρείες, ΜΕΒΓΑΛ και ION, φροντίζουν για την υψηλή ποιότητα και τις μοναδικές γεύσεις των προϊόντων τους, τα οποία εδώ και χρόνια αποτελούν μία ασφαλή επιλογή των γονιών για τα παιδιά τους!

Σιδηρόδρομος στη Σελήνη!

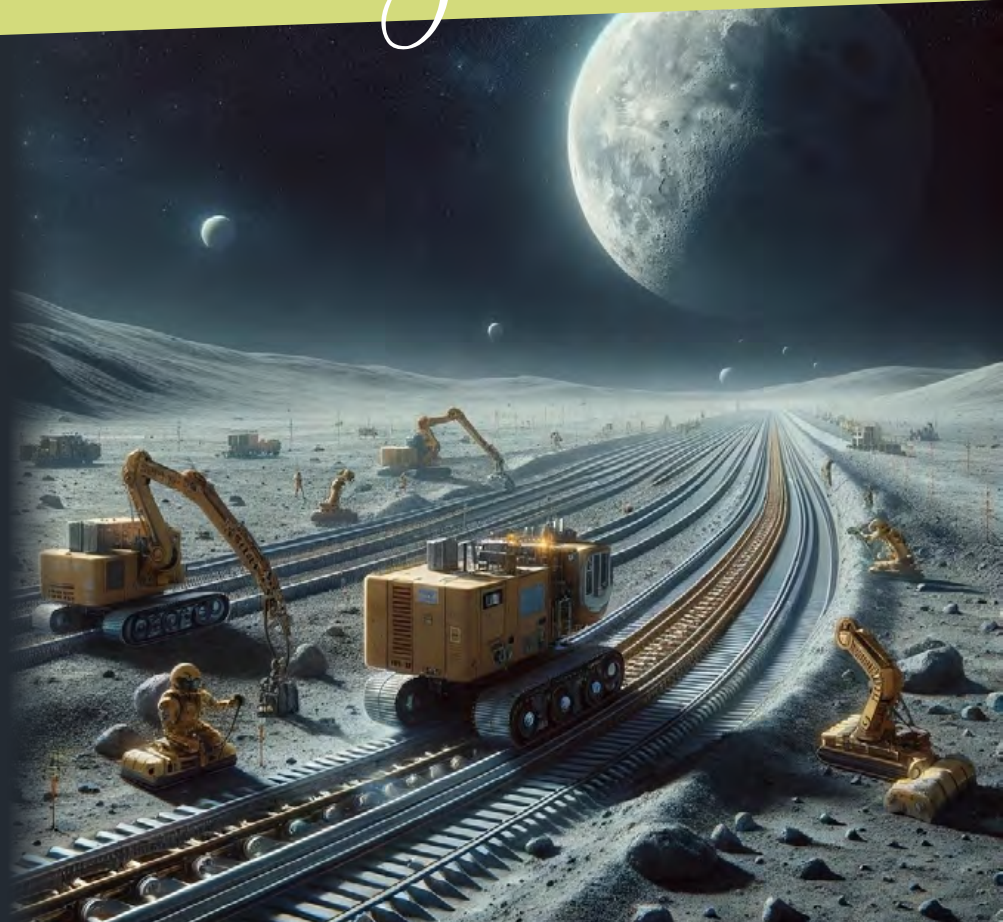
SAY *yes* & get impressed

Πώς θα σας φαινόταν αν οι μελλοντικοί... επισκέπτες της Σελήνης μετακινούνταν με τρένο;

Η αμερικανική εταιρεία αεροδιαστημικής και αμυντικής τεχνολογίας Northrop Grumman θα αναπτύξει μια ιδέα για σεληνιακό σιδηρόδρομο ο οποίος - αν υλοποιηθεί - θα μεταφέρει ανθρώπους, προμήθειες και εμπορικά φορτία στο φεγγάρι! Σε αυτή τη φάση εξετάζεται αν η κατασκευή του είναι εφικτή.

Παρόλο που πολλοί νομίζουν ότι η Σελήνη είναι μικρή σε έκταση, η επιφάνειά της ισοδυναμεί με εκείνη της Αφρικής.

Αυτό συνεπάγεται ότι ακόμη και μια περιορισμένη ανθρωπινή παρουσία θα καθιστούσε αναγκαίο κάποιου είδους σύστημα μεταφορών προκειμένου να υπάρχει σύνδεση των διαφόρων φυλακίων και δραστηριοτήτων.



Peanut Butter & Jelly Sandwich

National Peanut Butter & Jelly Day σήμερα και πάμε να φτιάξουμε ένα νόστιμο και θρεπτικό σνακ.

Θα χρειαστούμε:

- 2 φέτες ψωμί του τοστ
- 2 κ.σ. φυτικόβούτυρο
- 2 κ.σ. μαρμελάδα φράουλα

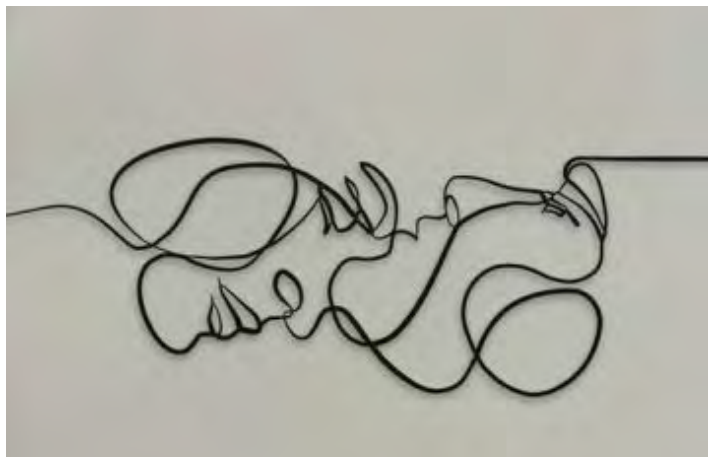
Πώς γίνεται:

- Αλείφουμε με το φυτικόβούτυρο στη μία φέτα ψωμιού και τη μαρμελάδα στην άλλη.
- Κλείνουμε το σάντουιτς και απολαμβάνουμε!

TIP

Αν θέλουμε, μπορούμε να ψήσουμε λίγο το ψωμί στην τοστιέρα/φρυγανιέρα ή σε αντικολλητικό σκεύος με λίγο βούτυρο.





«Κύκλος Ψυχολογίας» Συναισθηματική εξάρτηση

Το Σάββατο 6 Απριλίου, στις 14:00 η Αλυσίδα Πολιτισμού IANOS και η Μαρία Δήμου, Ψυχολόγος Λακανικού Προσανατολισμού, Υπεύθυνη Ψυχολογίας Πανεπιστημίου Πειραιώς παρουσιάζουν τον «Κύκλος Ψυχολογίας» - «Σεμινάρια με ελεύθερη είσοδο και βεβαίωση παρακολούθησης».

ΘΕΜΑ: ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΙΚΗ ΕΞΑΡΤΗΣΗ

Τι ονομάζουμε εξάρτηση στη ψυχανάλυση;

Τι είναι η Συναισθηματική Εξάρτηση;

Ποια είναι η διαφορά Ελπίδας και Ψευδαίσθησης;

Ποια είναι η διαφορά Ψευδαίσθησης και Παραλήρηματος;

Πως συνδέονται η Ελπίδα, η Ψευδαίσθηση και το Παραλήρημα στον Έρωτα;

Συντροφικότητα και φαντασίωση, γιατί δε συναντιούνται ποτέ;

Συμβιβασμός και ευνουχισμός, ποια η διαφορά; Που συγγενεύουν με τον Έρωτα και την Αγάπη;

Η εκδήλωση θα πραγματοποιηθεί στον ΙΑΝΟ της Αθήνας, Σταδίου 24 και θα προβάλλεται ζωντανά στο κανάλι YouTube και στη σελίδα Facebook του ΙΑΝΟΥ.



Πρεμιέρα για την Pietà στο Σύγχρονο Θέατρο 5 Απριλίου



Η Pietà, η παράσταση θεάτρου ντοκιμαντέρ της σκηνοθέτριας Μάρθας Μπουζιούρη, που συγκίνησε και επαινέθηκε στην αρχή της φετινής θεατρικής σεζόν από κοινό και κριτικούς, επανέρχεται για έναν νέο κύκλο παραστάσεων, από τις 5 Απριλίου στο Σύγχρονο Θέατρο. Με νέα ορμή και πλέον υπό την αιγίδα της Γενικής Γραμματείας Ισότητας και Ανθρωπίνων Δικαιωμάτων, η παράσταση θέτει ξανά στο επίκεντρο το επώδυνο, και εκκωφαντικά επείγον θέμα των γυναικοκτονιών και πραγματοποιεί ένα δύσκολο ταξίδι στα μονοπάτια της απώλειας, του πένθους, αλλά και της αναγέννησης.

Η παράσταση είχε ως έμπνευση και οδηγό της πέντε γυναίκες-μητέρες που βίωσαν την υπέρτατη απώλεια, τη δολοφονία του παιδιού τους, τις: Κούλα Αρμουτιδού (μητέρα Ελένης Τοπαλούδη), Ελένη Κρεμασιώτη (μητέρα Ερατώς Μανωλακέλλη), Κατερίνα Κώτη (μητέρα Ντόρας Ζαχαριά), Αλεξάνδρα Μάκου (μητέρα Γαρυφαλλιάς Ψαρράκου) και Ρόζα Φωτιάδου (μητέρα Σοφίας Σαββίδου). Το κείμενο της παράστασης βασίστηκε στις πραγματικές αφηγήσεις των μητέρων, αλλά και σε βιωματικό υλικό των ηθοποιών.

Παίζουν: Νικολίτσα Αγγελικοπούλου, Μαρία Μοσχούρη, Μάρθα Μπουζιούρη, Μαριάνθη Παντελοπούλου, Δώρα Παρδάλη.

Μαθαίνω τον εαυτό μου μέσα από τη μουσική Οικογενειακό Εκπαιδευτικό Πρόγραμμα με τη διεθνή φήμη σοπράνο Χριστίνα Πουλίτση

Η Χριστίνα Πουλίτση θα βρίσκεται στο Μουσείο Μαρία Κάλλας στις 21 Απριλίου και τα παιδιά με τους συνοδούς τους θα έχουν την ευκαιρία να συμμετάσχουν στο εκπαιδευτικό πρόγραμμα «Μαθαίνω τον εαυτό μου μέσα από τη μουσική».

Στο εκπαιδευτικό πρόγραμμα τα παιδιά

μαζί με τους συνοδούς, θα μάθουν μέσα από την Όπερα να αναγνωρίζουν τα βασικά χαρακτηριστικά της μουσικής και τον ίδιο τους τον εαυτό. Θα εμπλακούν σε μουσικοκινητικά και εικαστικά παιχνίδια μέσα από τα οποία θα αναγνωρίσουν τη σημαντικότητα του εαυτού και του άλλου. Για παιδιά 4 έως 6 ετών.

Περιορισμένος αριθμός συμμετεχόντων (μέχρι 15 παιδιά)

Κόστος συμμετοχής: 7 ευρώ το παιδί και 3 ευρώ ο/η συνοδός

*Απαραίτητη η τηλεφωνική κράτηση: Τρίτη - Παρασκευή 10:00-15:00 στο: 210 44 04 204.



Αστέριος και Ηλέκτρα - Το Αόρατο Σεντόνι

Το βιβλιοπωλείο ΠΑΙΔΙΚΟΣ ΙΑΝΟΣ στη ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗ και οι εκδόσεις ΧΑΡΤΙΝΗ ΠΟΛΗ σας προσκαλούν σε μια διαδραστική παρουσίαση του νέου παιδικού βιβλίου του Στέλιου Μητρούση «Αστέριος & Ηλέκτρα - Το Αόρατο Σεντόνι»

ΑΣΤΕΡΙΟΣ & ΗΛΕΚΤΡΑ

Το Αόρατο Σεντόνι



Το Σάββατο 06 Απριλίου, στις 12:00 η Αλυσίδα Πολιτισμού ΙΑΝΟΣ και οι εκδόσεις Χάρτινη Πόλη διοργανώνουν τη διαδραστική παρουσίαση του νέου παιδικού βιβλίου «Αστέριος και Ηλέκτρα - Το Αόρατο Σεντόνι», του συγγραφέα Στέλιου Μητρούση.

Μία ξεχωριστή βιβλιο-δράση με πολλά παιχνίδια, ζωγραφική και φυσικά, πολλά πειράματα!

Θα καταφέρουμε άραγε να γίνουμε και εμείς αόρατοι; Ας το μάθουμε παρέα!

Η εκδήλωση θα πραγματοποιηθεί στον Παιδικό Ιανό της Θεσσαλονίκης, Γρηγορίου Παλαμά 3.

ΜΙΧΑΛΗΣ ΣΠΕΓΓΟΣ

ΤΡΩΙΚΗ ΡΑΨΩΔΙΑ



ΕΚΔΟΣΕΙΣ
ΕΠΙΜΕΤΡΟ

Τρωική ραψωδία

Το μυθιστόρημα επιχειρεί να αφηγηθεί την ιστορία του Τρωικού πολέμου στο σύνολό της, πέρα από τον μύθο, όπως δεν έχει παρουσιαστεί μέχρι τώρα. Από τις αιτίες, την αφορμή, μέχρι το τέλος και την καταστροφή των πάντων. Χωρίς τις παρεμβάσεις των θεών, χωρίς μυθικές και παραμυθένιες εκδοχές. Μια αφήγηση καθηλωτική, με ανατροπές και εξηγήσεις που κόβουν την ανάσα.

Γιατί έγινε πραγματικά ο πόλεμος; Πόσα καράβια μπορεί να κινήσει μια γυναίκα; Τι ήταν ο Δούρειος Ίππος; Πώς πέθανε ο Αχιλλέας; Τι ήταν ο Μέμνων και οι Αμαζόνες; Ποιος σκότωσε τον Παλαμήδη; Γιατί ο Αχιλλέας επιθυμεί τον εξευτελισμό του νεκρού Έκτορα; Γιατί έγινε πραγματικά η θυσία της Ιφιγένειας;

Στη αφήγηση κυριαρχούν οι χαρακτήρες και οι πράξεις τους. Γήινοι, με σκιές, υπερβητικοί, με λάμψη, με ηρωισμό αλλά και κυνισμό. Με οράματα πολέμου, αλλά και ειρήνης. Με κίνητρα ηρωικά αλλά και ποταπά. Ανθρωποι μπροστά από την εποχή τους, αλλά και άνθρωποι δέσμιοι του καιρού τους. Ο Τρωικός πόλεμος είναι ο πρώτος παγκόσμιος πόλεμος της Ιστορίας και είναι η αποθέωση των ανθρώπινων παθών. Αντρες και γυναίκες που πολεμούν κι ερωτεύονται και στο τέλος κάνουν τον αναγνώστη να αναρωτηθεί: «Για ποια ακριβώς Ελένη;».

Πολεμιστές της Γης



ΚΑΙ-LEE WORSLEY

ΚΑΚΤΟΣ |

Οι δυνάμεις της Αιμιλίας προέρχονται από τη Γη. Μόνο όταν συνδέεται μαζί της, αντιμετωπίζοντάς τη με τον σεβασμό που αρμόζει σε ένα ζωντανό, σκεπτόμενο, συναισθανόμενο ον, μπορεί να κάνει όλα αυτά τα εκπληκτικά που κάνει – μιλάει με ζώα, θεραπεύει τραυματίες, επεμβαίνει στον καιρό, και όχι μόνο. Ωστόσο, δεν βλέπουν όλοι τη Γη με τον ίδιο σεβασμό.

Οι Ανόβα θεωρούν τη σύνδεση της Αιμιλίας με τη φύση διαβολική. Κάνουν ό,τι χρειαστεί για να εξοντώσουν τόσο την ίδια όσο και οποιονδήποτε της μοιάζει, καταστρέφοντας τα πάντα στον δρόμο τους.

Τίποτα δεν θα τους εμποδίσει στο κυνήγι της εξουσίας.

Η Αιμιλία δεν καταθέτει τα όπλα. Θα οργανώσει μια εκπληκτική ομάδα και θα πολεμήσει τους Ανόβα, πριν προλάβουν να την εξουδετερώσουν. Θα ανακαλύψει μυστικά του χθες και του σήμερα, θα φανερώσει μυστικά αυτού του μαγικού κόσμου και θα μάθει πώς να σταματήσει το κυνήγι των μαγισσών που κατατρέχει τις γυναίκες εδώ και αιώνες.

Και όλα αυτά, χωρίς να έχει δίπλα της τον πατέρα του αγέννητου παιδιού της...

quote of the day

"ONCE YOU LEARN TO READ, YOU WILL BE FOREVER FREE."

Frederick Douglass

**Σήμερα
γιορτάζουν!**

Τίτος, Τίτης, Τίτα, Τίτη*

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



2 Απριλίου

- › International Children's Book Day
- › World Autism Awareness Day
- › International Fact-Checking Day
- › Autism Acceptance Day
- › Autism Awareness Day
- › Children's Picture Book Day
- › Day of the Veterans
- › National DIY Day
- › National Peanut Butter and Jelly Day
- › National Reconciliation Day
- › National Ride Your Horse to a Bar Day

tip of the day

“

There are many little ways to enlarge your child's world. Love of books is the best of all.

JACQUELINE KENNEDY ONASSIS