



**ΧΩΡΙΣ ΠΡΟΣΘΗΚΗ
ΖΑΧΑΡΗΣ!**

ΧΩΡΙΣ ΣΥΝΤΗΡΗΤΙΚΑ!

**ΧΩΡΙΣ ΤΕΧΝΗΤΑ
ΓΛΥΚΑΝΤΙΚΑ!**

ΧΩΡΙΣ ΑΝΘΡΑΚΙΚΟ!



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

ΑΠΟΛΑΥΣΗ ΧΩΡΙΣ ΕΝΟΧΕΣ!

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



**ΟΙ ΔΥΟ ΜΕΓΑΛΥΤΕΡΕΣ
ΠΡΟΚΛΗΣΕΙΣ..
ΤΩΝ ΕΥΡΩΠΑΪΚΩΝ ΠΟΛΕΩΝ**

Good morning SayYessers!



Φτιάξε καφέ να στα πω...

Καλημέρα **SayYesser!!!**

Μη με διακόπτεις! Να, κάτι που αγαπώ στον γραπτό λόγο. Μιλάς και λες αυτό που θες, ολοκληρώνεις τη σκέψη σου χωρίς κάποιος να "πεταχτεί" πριν καν ολοκληρώσεις μισή πρόταση...

Όμως η ζωή είναι εκεί έξω και επειδή πολλοί έχουμε βρεθεί και από τις δύο πλευρές -να διακόπτουμε και να μας διακόπτουν, ορίστε 3 συμβουλές για να τραβάμε την προσοχή των συνομιλητών μας ώστε να μην μπαίνουν στον πειρασμό να μας "καπελώσουν"...

Συμβουλή νούμερο 1: Είμαστε σίγουροι γι' αυτό που θέλουμε να επικοινωνήσουμε

Το να μιλάμε δημόσια θέλει προνοητικότητα. Εάν θέλουμε λοιπόν οι άνθρωποι να μας ακούν, πρέπει να κρατάμε την προσοχή τους "ψηλά" λέγοντάς τους μόνο την ουσία από αυτό που θέλουμε να πούμε χωρίς να τους "βομβαρδίζουμε" με περιττές πληροφορίες και "σάλτσες". To the point που λένε και στο χωριό...

Συμβουλή νούμερο 2: Όλα τα φώτα πάνω μας

Κερδίζουμε την προσοχή των συνομιλητών μας! Η δημόσια ομιλία έχει να κάνει με το να σκέφτεσαι το κοινό σου. Ίσως στο σπίτι σου να μιλάς ήσυχα και υποτονικά όμως όταν μιλάς με κόσμο το καλύτερο που έχεις να κάνεις είναι να δοκιμάσεις τη μέθοδο να μιλάς σταθερά, καθαρά και επιτακτικά... (καλά μη βγάλεις και το μαστίγιο, καταλαβαίνεις τι εννοώ!)

Συμβουλή νούμερο 3: Δεν σου αρέσει το παιχνίδι; Άλλαξε τους κανόνες!

Μόλις τελειώσει η κουβέντα, αν δεν είσαι ευχαριστημένος με την έκβαση ή την πορεία της, πλησίασε τον ενδιαφερόμενο και έκφρασε του τις ανησυχίες σου και πες αυτό που δεν κατάφερες να ολοκληρώσεις πριν με πιο λίγα αλλά συγκεκριμένα λόγια και επιχειρήματα.

Tip of the Day: Υπάρχουν άνθρωποι που μιλάνε συνεχώς, μέχρι να βρουν κάτι επιτέλους να πουν... Σκέψου το... Καλό Σαββατοκύριακο!

Claire Styliara
Chief of SayYessers



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

Οι δύο μεγαλύτερες προκλήσεις των ευρωπαϊκών πόλεων

Η ευρωπαϊκές πόλεις έχουν να αντιμετωπίσουν πολλές προκλήσεις, ωστόσο δύο από αυτές είναι μεγαλύτερες και ιδιαίτερα... επείγουσες!



Τα δύο πιο βασικά ζητήματα, λοιπόν, που απασχολούν τους Ευρωπαίους είναι η κλιματική αλλαγή και η στεγαστική κρίση. Τα στοιχεία μιλάνε από μόνα τους και εδώ και καιρό κρούουν το καμπανάκι του κινδύνου. Η θερμοκρασία του πλανήτη αυξάνεται συνεχώς και αναφορικά με τα σοβαρά προβλήματα στέγασης, σύμφωνα με το Παγκόσμιο Οικονομικό Φόρουμ, περισσότερα από 2,8 δισεκατομμύρια άνθρωποι ζουν σε ανεπαρκή στέγαση. Σχετικά με την υπερθέρμανση του πλανήτη οι πολίτες ζητούν επίμονα να ληφθούν μέτρα. Γίνονται διαδηλώσεις σε πολλές ευρωπαϊκές πόλεις και κρίνεται αναγκαία πια η βελτίωση της ποιότητας του αέρα, καθώς και ο περιορισμός της χρήσης αυτοκινήτων στα αστικά κέντρα, καθώς επιβαρύνει το πρόβλημα.





Έρευνα που πραγματοποιήθηκε από την Eurocities Pulse Mayors Survey δείχνει ότι περισσότεροι από το ένα τέταρτο των δημάρχων των ευρωπαϊκών πόλεων καθιστούν σαφές πως η μεγαλύτερη απειλή που αντιμετωπίζει η πόλη τους είναι η υπερθέρμανση του πλανήτη.

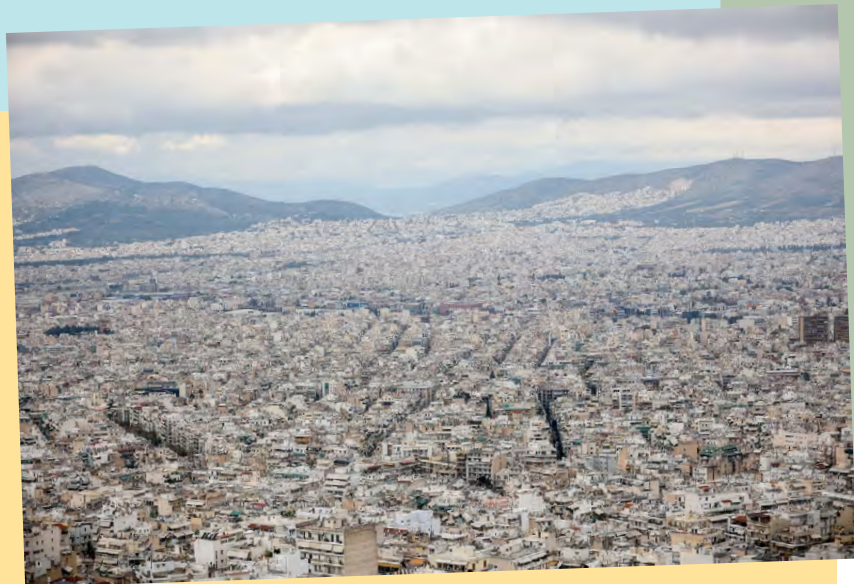
Στεγαστική κρίση: Αναζητώντας λύσεις...

Μπορεί να νομίζουμε ότι το πρόβλημα της οικονομικής στέγασης απασχολεί μόνο τους Έλληνες, καθώς τα ενοίκια είναι απρόσιτα για μεγάλο ποσοστό συμπολιτών μας, ωστόσο η προσιτή στέγαση είναι ένα άλυτο πρόβλημα για τις ευρωπαϊκές πόλεις γενικότερα...

Είναι αξιοσημείωτο πως πάνω από το ένα τρίτο των δημάρχων ανέφεραν στην έρευνα ότι η στέγαση είναι μια από τις βασικές ανησυχίες, ενώ είναι εντυπωσιακό ότι το ποσοστό το 2023 ήταν μόλις στο 15%. Είναι αξιοσημείωτο πως το στεγαστικό πρόβλημα δεν αφορά αποκλειστικά όσους αμείβονται με χαμηλό εισόδημα. Οι ευρωπαϊκές πόλεις έχουν έλλειψη επαρκών κατοικιών καλής κατάστασης με προσιτό ενοίκιο. Σχεδόν οι μισοί που έλαβαν μέρος στην έρευνα επιθυμούν ο προϋπολογισμός της Ευρωπαϊκής Ένωσης να διαθέσει χρηματοδότηση ώστε να μετριάσει το ετήσιο επενδυτικό κενό που υπολογίζεται σε 57 δισεκατομμύρια ευρώ σε προσιτή στέγαση.

Τι ζητάνε οι δήμαρχοι από την Ευρωπαϊκή Ένωση

Τη βελτίωση της σχέσης με την ΕΕ ζητάνε ουσιαστικά οι δήμαρχοι και περίπου το 50% θεωρούν ότι χρειάζεται μια μακροπρόθεσμη στρατηγική για την ενίσχυση της σχέσης. Ακόμη, περισσότερο από το ένα τρίτο θέλουν οι Βρυξέλλες να αναγνωρίσουν τις τοπικές επενδύσεις ως "δρόμο" για μεγαλύτερη ευρωπαϊκή ολοκλήρωση. Οι δήμαρχοι αναζητούν πόρους και χρειάζονται οικονομική στήριξη προκειμένου να ολοκληρωθούν σημαντικά έργα υποδομών βιώσιμης αστικής κινητικότητας. Τέλος, στο σύνολό τους οι δήμαρχοι θέλουν να δημιουργηθεί ένα «πραγματικό» ταμείο για το κοινωνικό κλίμα το οποίο θα διανέμει πόρους σε τοπικό επίπεδο.



Όμιλος Furlis: Με ισχυρές αξίες, ανοίγουμε δρόμους για το μέλλον

Σε συνέντευξη Τύπου που πραγματοποιήθηκε, παρουσιάστηκε η νέα εταιρική ταυτότητα και το όραμα του Ομίλου. Με σεβασμό στην ιστορία του και κύριο χαρακτηριστικό το όνομά του, ο Όμιλος Furlis, αναζωογόνησε τα σύμβολά του και επαναπροσδιόρισε τις αξίες του, τον σκοπό και την αποστολή του, πάντα σε ευθυγράμμιση με τις τάσεις της σύγχρονης εποχής.

Ο Όμιλος Furlis βρίσκεται σήμερα στην πρώτη γραμμή των εμπορικών ομίλων διαρκών καταναλωτικών αγαθών στην Ελλάδα. Ξεχωρίζει σταθερά και για την αυξανόμενη δραστηριότητά του έξω από τα σύνορα της χώρας μεγαλώνοντας αποφασιστικά το αποτύπωμά του στην Κύπρο, τη Βουλγαρία και τη Ρουμανία, αντιπροσωπεύοντας κάποια από τα μεγαλύτερα διεθνή brands όπως η IKEA, η Intersport και η Holland & Barrett.

Με γερά θεμέλια, πλούσιες εταιρικές αξίες και τον άνθρωπο πάντα στο επίκεντρο, παραμένει ένας ακέραιος, αποτελεσματικός, με διαφάνεια, ήθος και ειλικρίνεια στις σχέσεις του Όμιλος, δημιουργώντας αξία και προσφέροντας συνθήκες ευημερίας προς όλες και όλους, με βιώσιμες πρακτικές, που προστατεύουν το περιβάλλον και επιστρέφουν όφελος στην κοινωνία.

Ο κ. Βασίλης Φουρλής, Πρόεδρος του Ομίλου Furlis, ανέφερε: «Είμαστε ένας ηγετικός Όμιλος, με πλούσια ιστορία και ορατή προοπτική. Παραμένουμε σε τροχιά

Furlis

Με ισχυρές αξίες,
ανοίγουμε δρόμους
για το μέλλον.



κ. Βασίλης Φουρλής, Πρόεδρος του Ομίλου Furlis

Furlis

Με ισχυρές αξίες,
ανοίγουμε δρόμους
για το μέλλον.



θετικών οικονομικών επιδόσεων. Επενδύουμε σταθερά στη στρατηγική βιώσιμης ανάπτυξής μας, με τον άνθρωπο στο επίκεντρο κάθε πρωτοβουλίας. Έχουμε ισχυρές αξίες και ξεκάθαρο στόχο: να δημιουργούμε προστιθέμενη αξία και να προσφέρουμε συνθήκες ευημερίας για όλες και όλους. Θέλουμε να παραμένουμε μια δύναμη θετικής αλλαγής στις ζωές των ανθρώπων».

Ο κ. Δημήτρης Βαλαχής, Διευθύνων Σύμβουλος του Ομίλου Furlis, σχολίασε:

«Μετασχηματίζουμε και επενδύουμε στη μελλοντική μας ανάπτυξη. Η πελατοκεντρική μας στρατηγική δημιουργεί πάνω απ' όλα άριστη εμπειρία σε κάθε καταναλωτή. Για τον λόγο αυτό αναβαθμίζουμε τις υποδομές μας, επιταχύνουμε την ψηφιακή μας μετάβαση και επεκτείνουμε τον Όμιλό μας μέσα και έξω από την Ελλάδα. Και όλα αυτά με ισχυρό, πράσινο αποτύπωμα».

κ. Δημήτρης Βαλαχής, Διευθύνων Σύμβουλος του Ομίλου Furlis

Τεντόπανα Biotection: Διεθνής καινοτομία από την εταιρία Protection



Η αμιγώς ελληνική εταιρία Protection παρουσιάζει τη διεθνή καινοτομία στα υφάσματα σκίασης με την οικολογική σειρά Biotection, η οποία περιλαμβάνει υφάσματα σκίασης υψηλής αντοχής από ανακυκλωμένα μπουκάλια, χωρίς τοξικά.

Για τη διασφάλιση ενός πιο πράσινου μέλλοντος, η εταιρία δημιούργησε τα προϊόντα Biotection, μια απόδειξη της αφοσίωσής της στην αναζήτηση της βιωσιμότητας. Δίνοντας προτεραιότητα σε διαδικασίες με το χαμηλότερο δυνατό περιβαλλοντικό αποτύπωμα και επιλέγοντας ειδικές βιώσιμες πρώτες ύλες η εταιρία Protection δημιούργησε μια σειρά προϊόντων φιλικών τόσο για το περιβάλλον όσο και για τον άνθρωπο, παρουσιάζοντας στο εγχώριο και διεθνές κοινό την πρώτη συλλογή βιώσιμων υφασμάτων σκίασης στην αγορά.

Αξίζει να σημειωθεί ότι τα προϊόντα Biotection φέρουν μια σειρά πιστοποιήσεων επιβεβαιώνοντας τη δέσμευση της εταιρίας στη δημιουργία τεντόπανων που σέβονται τον άνθρωπο και τον πλανήτη.

Η εταιρία Protection εμπνέει την αλλαγή και ενισχύει τον βιώσιμο τρόπο ζωής προσφέροντας πρακτικές λύσεις σκίασης τόσο για επαγγελματική όσο και για οικιακή χρήση.

Τι ξέρεις για το φαινόμενο της πεταλούδας;

Σύμφωνα με το "φαινόμενο της πεταλούδας" μια μικρή αλλαγή μπορεί να προκαλέσει ένα μεγάλο παλιρροϊκό κύμα, μια δραστική αλλαγή στο περιβάλλον και στον καιρό.

Ο Έντουαρντ Λόρεντζ, μαθηματικός και μετεωρολόγος, επιχειρώντας να βρει ένα μοντέλο πρόγνωσης καιρού, παρατήρησε ότι πολύ μικρές διαφορές στις αρχικές τιμές δημιουργούσαν τεράστιες διαφορές στα τελικά αποτελέσματα.

Σχετικά με το όνομά του ο ίδιος επισημαίνει ότι η κίνηση μιας πεταλούδας μπορεί να μην δημιουργεί ακριβώς έναν ολόκληρο τυφώνα, όμως μπορεί να κρίνει την πορεία του, καθώς το φτερούγισμά της προκαλεί ανεπαίσθητες αλλαγές στην πίεση του αέρα που τελικά επιδρούν στον καιρό και κατά συνέπεια στα αποτελέσματα ενός μοντέλου πρόβλεψής του.

Τα συμπεράσματα του μετεωρολόγου Έντουαρντ Λόρεντζ δείχνουν ότι οι επιστήμονες δεν θα μπορούν πάντα να κάνουν ακριβείς προβλέψεις για πολύπλοκα συστήματα καιρού. Το φαινόμενο της πεταλούδας εντάσσεται σε μια ευρύτερη μαθηματική θεωρία που ονομάζεται θεωρία του χάους. Στην επιστήμη, το χάος ορίζεται ως η εξαιρετικά ευαίσθητη εξάρτηση της κίνησης από τις αρχικές συνθήκες. Η απρόσμενη αλλαγή στις αρχικές συνθήκες είναι το στοιχείο του χάους, που εκδηλώνεται σε μια σταθερή φυσική διαδικασία.



Μπασκετική πανδαισία στο Stoiximan AegeanBall Festival

Το μεγαλύτερο FIBA 3X3 μπασκετικό γεγονός της χώρας, το Stoiximan AegeanBall Festival προετοιμάζεται για την 6 η χρονιά του και θα υλοποιηθεί στις 28-30 Ιουνίου 2024, στη Σύρο, μπροστά από το εμβληματικό Δημαρχιακό Μέγαρο της Ερμούπολης. Η Αρχόντισσα των Κυκλάδων, θα φιλοξενήσει κορυφαίους αθλητές του παγκόσμιου μπάσκετ, μικρούς και μεγάλους λάτρεις του αθλήματος, ερασιτέχνες και επαγγελματίες και σημαντικές προσωπικότητες από τον καλλιτεχνικό χώρο, με την υπογραφή του ρέκορντμαν της Ευρωλίγκα Γιώργου Πρίντζη.

Η διοργάνωση έκανε την επίσημη παρουσίασή της για τη φετινή χρονιά με τη συνέντευξη Τύπου που έγινε στον χώρο της Ατράκτου, παρουσία του εμπνευστή της, του διεθνή μπασκεμπολίστα Γιώργου Πρίντζη, του Δημάρχου Σύρου-Ερμούπολης, κ. Αλέξανδρου Αθανασίου, του Co-Founder της Progame, κ. Γιάννη Λάσκαρη και της Corporate Responsibility Senior Manager της Stoiximan, κας. Ιωάννας Κοζαδίνου.

Ο οικοδεσπότης του Stoiximan AegeanBall Festival Γιώργος Πρίντζης που πρωταγωνίστησε για σχεδόν δύο δεκαετίες στον χώρο του μπάσκετ με τις επιδόσεις του και πάνω απ' όλα με το ήθος του, δήλωσε: «Θα ήθελα να ευχαριστήσω θερμά τους διοργανωτές και όλους τους χορηγούς που στηρίζουν την προσπάθεια αυτή μέχρι σήμερα. Η διοργάνωση δεν αφορά μόνο το μπάσκετ, προωθεί τον υγιή αθλητισμό και έχει κοινωνικά οφέλη. Είναι ένα τουρνουά που έχει τεράστια σημασία για το νησί και τα παιδιά που έρχονται κοντά στο άθλημα της καλαθοσφαίρισης και σε αθλητές που δεν έχουν την ευκαιρία να δουν από μόνοι τους. Είναι μια πραγματική γιορτή του μπάσκετ. Σας περιμένουμε όλους στη Σύρο και σας ευχόμαστε να περάσετε ένα πολύ όμορφο τριήμερο».

Αν θέλεις να ζήσεις τη μοναδική εμπειρία του Stoiximan AegeanBall Festival 2024, να συναντήσεις ή ακόμη και να αντιμετωπίσεις τα ινδάλματά σου, φτιάξε την ομάδα σου και δήλωσε συμμετοχή [εδώ](#).



Το σκουλήκι καλαμάρι!

SAY *yes* & get impressed



Είναι κάτι σαν σκουλήκι με καλαμάρι, 10 εκατοστά, με πλοκάμια στο κεφάλι. Οι ερευνητές στην Ισπανία που το ανακάλυψαν δεν ήξεραν πού να το κατατάξουν. Το αποκάλεσαν απλά «καλαμαροσκουλήκο»!



Ελίνα Δημητριάδου,
Διατροφολόγος



Διατροφή και Πανελλαδικές Εξετάσεις

Πολλοί γονείς αυτό το διάστημα ανησυχούν για τη διατροφή των παιδιών τους καθώς προσπαθούν με κάθε τρόπο να βοηθήσουν την απόδοσή τους στις Πανελλαδικές. Και όχι άδικα.



Ένα σωστό πλάνο διατροφής αυτό το πολύ δύσκολο και απαιτητικό για τους μαθητές διάστημα είναι κάτι που πρέπει να απασχολεί τόσο τους γονείς όσο και τους ίδιους τους μαθητές!

Πάμε λοιπόν να δούμε ορισμένα σημεία που αποκτούν ιδιαίτερη βαρύτητα:

- Ξεκινάμε πάντα με ένα καλό πρωινό

Σε καμία περίπτωση δεν θα πρέπει οι μαθητές να ξεκινήσουν τις εξετάσεις τους με άδειο στομάχι. Ο εγκέφαλος χρειάζεται άμεσα τα απαραίτητα θρεπτικά συστατικά για τη λειτουργία του.

Ένα καλό πρωινό θα μπορούσε να περιλαμβάνει γάλα ή γιαούρτι με δημητριακά ή κουάκερ + 1 φρούτο επιλογής.

- Να μοιράζουμε τα γεύματα της ημέρας σε μικρότερα, καθώς έτσι ελέγχει κανείς το μέγεθός τους, αποφεύγοντας τα πολύ μεγάλα γεύματα, τα οποία συνήθως προκαλούν υπνηλία και μειώνουν τη συγκέντρωση.

Καλές επιλογές για σνακ είναι τα ωμά φρούτα ή τα αποξηραμένα φρούτα, οι ξηροί καρποί, το γιαούρτι, τα ωμά λαχανικά.

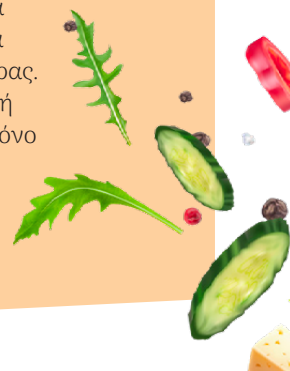
- Καλή ενυδάτωση

Η σωστή ενυδάτωση είναι πάρα πολύ σημαντική για τη λειτουργία του εγκεφάλου καθώς ακόμα και ένα μικρό ποσοστό αφυδάτωσης μπορεί να επηρεάσει αρνητικά την πνευματική λειτουργία.

- Προσοχή στην υπερκατανάλωση καφέ: Είναι μια τακτική που ακολουθούν πολλοί μαθητές ξενυχτώντας με τη βοήθεια του καφέ. Αυτή είναι μια εσφαλμένη τακτική που οδηγεί στην ελαττωμένη ικανότητα απομνημόνευσης.

- Μεγάλη προσοχή στο δείπνο. Καλό θα ήταν την τελευταία μέρα πριν τις εξετάσεις να μην καταναλωθούν ιδιαίτερα πικάντικα και "βαριά" πιάτα ώστε να αποφευχθούν πιθανά στομαχικά προβλήματα σε συνδυασμό με το αυξημένο άγχος της ημέρας. Καλές επιλογές είναι μια ομελέτα λαχανικών ή κοτόπουλο με λαχανικά ή πατατοσαλάτα με τόνο ή αυγό.

Τέλος, η καλή ποιότητα ύπνου, συνδυαστικά με μια ισορροπημένη διατροφή, είναι ύψιστης σημασίας.



Γιατί αγαπάμε τα λυπητερά τραγούδια;



Έχουμε την τάση να επιλέγουμε τραγούδια που κάθε άλλο παρά χαρούμενα είναι. Γιατί μας συμβαίνει αυτό; Προτιμάμε τη θλίψη από τη χαρά;



Παρατηρούμε άλλους, αλλά κι εμάς τους ίδιους συχνά να ακούμε σε επανάληψη τραγούδια γεμάτα θλίψη και πόνο. Αρχικά, ας μην έχουμε ενοχές! Μια πρόσφατη έρευνα δείχνει ότι αυτό μας κάνει καλό επειδή έχει θετική επίδραση στη διάθεση και ωφελεί την ψυχική υγεία.

Η έρευνα, που δημοσιεύθηκε στο Journal of Aesthetic Education, δείχνει πως ενώ το να ακούμε λυπητερή μουσική μπορεί να μας κάνει να αισθανόμαστε λύπη, μπορεί και να μας επηρεάσει θετικά, ενισχύοντας μάλιστα το αίσθημα σύνδεσης. Και εκεί ακριβώς έγκειται η αξία της: στη σύνδεση! Οπότε, η "θετική εμπειρία" που αποκομίζουμε από την ακρόαση τραγουδιών γεμάτων θλίψη είναι ότι συνδεόμαστε, όπως συμβαίνει και με τις στενάχωρες συζητήσεις.

Μπορεί κάποιο δικό σας πρόσωπο να σας μιλάει για κάτι δυσάρεστο που του συνέβη και εσείς

να συμπάσχετε, να νιώθετε τη θλίψη του. Σε δεύτερο επίπεδο όμως μπορεί να αισθανέστε ότι υπάρχει κάτι ξεχωριστό στη μεταξύ σας αλληλεπίδραση και ότι συνδέεστε μαζί του με έναν ιδιαίτερο τρόπο.

Ο ρόλος των εμπειριών μας

Οι εμπειρίες μας κατευθύνουν σε μεγάλο βαθμό τα συναισθήματά μας όταν ακούμε μουσική.

Έτσι, κάποιος μπορεί να αισθάνεται θλίψη ακούγοντας ένα συγκεκριμένο τραγούδι επειδή συνειρμικά ο

νους του πηγαίνει σε μια συγκεκριμένη ανάμνηση. Οι αναμνήσεις μας συνδέονται με τα συναισθήματά μας και τα τραγούδια λειτουργούν ως "αφορμές". Σύμφωνα με τους ερευνητές, η μουσική και ο τρόπος που ανταποκρινόμαστε σε αυτήν είναι μια εντελώς... προσωπική υπόθεση.



KIDSLAND: Έρχεται το μεγαλύτερο φεστιβάλ για παιδιά!



KIDSLAND: το μεγαλύτερο φεστιβάλ για Παιδιά έρχεται στο Θέατρο Κατράκειο. Ένα θέαμα 6 ωρών με ένα εισιτήριο! Το μεγαλύτερο πάρτι για παιδιά έρχεται με πολλή μουσική, με 2 συναυλίες Burger Project - Smurfs Live on Stage, Show μαγείας από τον Αξεπέραστο Μάγο Σανκάρα, Bubble Show ένα ταξίδι στον μαγικό κόσμο της Σαπουνόφουσкас από τον Mr and Mrs Bubble και για πρώτη φορά στην Ελλάδα το αξεπέραστο Show Hello Kitty, μια μουσική παράσταση όνειρο. Και βέβαια οι Αξεπέραστοι Animation Team της Kidsland που θα κάνουν ένα τεράστο party και για το τέλος 2 αγαπημένες κινηματογραφικές ταινίες στη Μεγαλύτερη οθόνη της Ελλάδας! Κατά τη διάρκεια του Φεστιβάλ θα λειτουργούν απίστευτα εργαστήρια χωρίς χρέωση για τους κατόχους εισιτηρίων (Photo booth - Face painting - Κατασκευές).

Πρόγραμμα 2 ημερών

16.00 Kidsland Animation Team - Η εκπληκτική animation Team της Kidsland βάζει τα καλά της και έρχεται να ξεσηκώσει τα πλήθη

17.00 Bubble Show από τον Mr and Mrs Bubble

17.30 "HELLO KITTY, Ας γίνουμε φίλοι" - Η επίσημη Μουσική παράσταση για πρώτη φορά στην Αθήνα!

18.30 Μουσική Διαδραστική παράσταση "Τα Στρουμφάκια"

19.15 Μάγος Σανκάρα. Ο καλύτερος Μάγος στην Ελλάδα σε ένα μαγικό Show

19.45 Burger Project Συναυλία. Μια φανταστική παιχνιδοσυναυλία με το όνομα "Πάρτι Φαμίλια"

20.45 Κινηματογραφική Ταινία - Σάββατο: Γάτες στο Μουσείο, Κυριακή: Ο Χορός των φαντασμάτων

[Παιχνίδι με χειροποίητα, οικολογικά σετ σπιτικής πλαστελίνης και παιχνιδιών](#) και face painting

Εισιτήρια [ΕΔΩ](#).

ΧΟΡΗΓΟΣ ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΑΣ

 **Baby on Board**
THE FUN FAMILY PROJECT



Η Νέα M&S Summer Collection ντύνει κάθε καλοκαιρινή εμφάνιση

Τα Marks & Spencer υποδέχονται το καλοκαίρι με τη Summer Collection 2024, που απευθύνεται σε γυναίκες, άνδρες και παιδιά και περιλαμβάνει τα απόλυτα καλοκαιρινά outfits ιδανικά για όλες τις ώρες της ημέρας.

Η γυναικεία M&S Summer συλλογή, αποτελεί μια έντονη παλέτα, εμπνευσμένη από τα χρώματα του καλοκαιριού. Αποχρώσεις έντονου πράσινου, μπλε και πορτοκαλί, καθώς και παστέλ επιλογές συνθέτουν τη σειρά Edit, όπου η κλασική κομψότητα συναντά τη σύγχρονη γοητεία.

Τα λινά βρίσκονται στο επίκεντρο της occasionwear καλοκαιρινής συλλογής, με δροσερά φορέματα και μαχι slip φούστες να εκπέμπουν γοητεία, αγκαλιάζοντας κάθε σιλουέτα. Μέσα από την casualwear συλλογή, το καλοκαιρινό στιλ συναντά άνεση μέσα από κομψές επιλογές ιδανικές για εμφανίσεις από το πρωί μέχρι το βράδυ. Σορτς σε Α γραμμή, φορέματα με ιδιαίτερα κοψίματα, t-shirts και patchwork denim θα πρωταγωνιστήσουν στην καλοκαιρινή γκαρνταρόμπα σας για χαλαρές εμφανίσεις κάτω από τον ήλιο.

Η ανδρική M&S Summer συλλογή παρουσιάζει εμβληματικά κομμάτια σε πλούσιους μπλε και πράσινους τόνους, καθώς και σε ζεστές αποχρώσεις του εκρού, του κίτρινου και του πορτοκαλί. Κατάλληλη για να συνοδεύσει κάθε καθημερινό ανδρικό στιλ, αλλά και επιλογές smart casual, η νέα M&S Summer Collection αναδεικνύει την διαχρονική κομψότητα. Κοντομάνικα πουκάμισα, πόλο μπλουζάκια, πλεκτά με κουμπιά και ολοκληρωμένα σετ δημιουργούν τον απόλυτο ανδρικό οδηγό μόδας.



την

Τα υπαίθρια πάρτι απογειώνονται με το φορητό ηχείο LG XBOOM XL7S

Καθώς πλησιάζει το καλοκαίρι ο κόσμος ολοένα και πιο συχνά οργανώνει από μπάμπεκιου στην αυλή μέχρι πάρτι στην παραλία, ενώ τα υπαίθρια πάρτι και οι συγκεντρώσεις στα μπαλκόνια αυξάνονται σημαντικά. Και δεν υπάρχει τίποτα καλύτερο από συντροφιά με καλή παρέα, φαγητό και φυσικά μουσική.

Τα ηχεία της LG είναι σχεδιασμένα για να ταιριάζουν σε κάθε περίπτωση και αποτελούν αναπόσπαστο κομμάτι της καλοκαιρινής διασκέδασης και όχι μόνο.

Με κορυφαία ποιότητα ήχου, ανθεκτικότητα και απρόσκοπτη συνδεσιμότητα, το portable speaker της LG XBOOM XL7S έχει υψηλή απόδοση ήχου και έχει σχεδιαστεί για να απογειώνει τα πάρτι στους εξωτερικούς χώρους. Το XBOOM XL7S έχει απόδοση 250W και διαθέτει ένα τεράστιο Woofer 8 ιντσών προσφέροντας πιο ισχυρό μπάσο και εξαιρετικά βαθύ και τολμηρό ήχο. Η δυναμική βελτιστοποίηση μπάσων επιτρέπει την απόλαυση ενός ισορροπημένου ήχου χωρίς παραμόρφωση των μπάσων ακόμα και σε χαμηλή ένταση ενώ προσφέρει ευκρινή και καθαρό ήχο χάρη στα δυο dome tweeters 2,5 ιντσών.





Από τα αριστερά προς τα δεξιά: Alessandra Delfini (Country Managing Director L'Oréal Hellas), Γιάννης Μπάρκης (Δερματολόγος-Αφροδισιολόγος, Πρόεδρος της Ελληνικής Δερματολογικής και Αφροδισιολογικής Εταιρείας), Παναγιώτα Ρήγα (Δερματολόγος-Αφροδισιολόγος), Δημήτρης Ρηγόπουλος (Καθηγητής Δερματολογίας και Αφροδισιολογίας), Φιλύρα Παπακώστα (General Manager L'oreal Dermatological Beauty)

Η La Roche-Posay λανσάρει το NEO Mela B3 Serum για την καταπολέμηση της υπερμελάγχρωσης!

Η La Roche-Posay, ανακοινώνει τη μεγαλύτερη μέχρι σήμερα καινοτομία της, στον τομέα της υπερμελάγχρωσης, λανσάροντας το νέο MELA B3 Serum, με το ενεργό συστατικό Melasyll™.

Η ανακοίνωση του νέου λανσαρίσματος συνδυάστηκε με ένα διήμερο event στο κέντρο της Αθήνας, το οποίο χωρίστηκε σε 3 διαφορετικά slots, αφιερωμένα σε φαρμακοποιούς, δερματολόγους και media αντίστοιχα.

Το νέο MELA B3, που αναπτύχθηκε σε συνεργασία με καταξιωμένους δερματολόγους και ειδικούς στην υπερμελάγχρωση, συνδυάζει το δραστικό μόριο Melasyll™ -την απόλυτη «παγίδα μελανίνης»- με 10% αντιφλεγμονώδη Νιασιναμίδη (γνωστή και ως Βιταμίνη B3) και άλλα δερματολογικά ενεργά συστατικά για ισχυρότερη δράση ενάντια στην υπερμελάγχρωση και με ορατά αποτελέσματα σε μια εβδομάδα.

Mela B3 Serum με το ενεργό συστατικό Melasyll™



Το Noxzema καινοτομεί με τα νέα ειδικά διαμορφωμένα Bonus Pack αφρόλουτρα



Το Noxzema, ηγετικό brand στην κατηγορία της προσωπικής περιποίησης του Ομίλου Σαράντη, βάζει στο επίκεντρο την προστασία της επιδερμίδας αναγνωρίζοντας πόσο αναγκαία είναι η περιποίησή της και δεσμεύεται στη δημιουργία προϊόντων, τα οποία την «αγκαλιάζουν» και την φροντίζουν.

Με στόχο την καινοτομία και την ενισχυμένη προστασία της επιδερμίδας, το Noxzema, ευθυγραμμίζεται πλήρως με τις δεσμεύσεις του Ομίλου, ο οποίος πρόσφατα εγκατέστησε μια υψηλής τεχνολογίας μονάδα παραγωγής Doupacks που μπορεί να παράξει πάνω από 10 εκατομμύρια τεμάχια τον χρόνο. Στο πλαίσιο αυτό, η μάρκα Noxzema λανσάρει την νέα σειρά αφρόλουτρων Bonuspack, με συσκευασία ειδικά διαμορφωμένη για απευθείας χρήση στο ντους. Η νέα σειρά αφρόλουτρων Noxzema Bonuspack περιλαμβάνει όλα τα αγαπημένα, χαρακτηριστικά αρώματα Talc, Memories, Neutral και στην αντρική σειρά το αγαπημένο άρωμα Pilot, με δερματολογικά ελεγμένες φόρμουλες, φιλικές στο μικροβίωμα και με υψηλής ποιότητας συνθέσεις. Τα αφρόλουτρα Noxzema καθαρίζουν αποτελεσματικά προσφέροντας στην επιδερμίδα μια αίσθηση βαθιάς ενυδάτωσης, φρεσκάδας και περιποίησης που αναζωογονεί σε βάθος και έρχονται δυναμικά να αλλάξουν τις συνήθειες μας στο ντους.

“Γίνε ο Ηγέτης του εαυτού σου”: Με απόλυτη επιτυχία πραγματοποιήθηκε η παρουσίαση του νέου βιβλίου αυτοβελτίωσης του Δρ. Δημήτρη Ζάμπογλου στο πλαίσιο της 20ης Διεθνούς Έκθεσης Βιβλίου Θεσσαλονίκης!



Χριστίνα Κανατάκη-Δρ. Δημήτριος Ζάμπογλου-Βίκυ Χατζηβασιλείου-Πολυξένη Καραμίχα

προσφέροντάς τους τη δυνατότητα να σπουδάσουν στις επιστήμες και τις τέχνες, Δρ. Δημήτριος Ζάμπογλου έδωσε τις δικές του προσωπικές απαντήσεις σε αυτές και πολλές άλλες ερωτήσεις, που του απευθύνθηκαν κατά τη διάρκεια της παρουσίασης, ενώ στο τέλος αυτής αντάλλαξε απόψεις με τους αναγνώστες και υπέγραψε τα βιβλία του στο stand των εκδόσεων “Διάνοια”.

Μπορείτε να βρείτε το βιβλίο στο [ηλεκτρονικό κατάστημα των Εκδόσεων Διάνοια](#). Διαθέσιμο και μέσω παραγγελίας σε βιβλιοπωλεία σε όλη την Ελλάδα και διαδικτυακά μεταξύ άλλων σε [public.gr](#) και [skroutz.gr](#).

Στο πλαίσιο της 20ης Διεθνούς Έκθεσης Βιβλίου Θεσσαλονίκης, ο γνωστός Κύπριος επιχειρηματίας και συγγραφέας Δρ. Δημήτριος Ζάμπογλου παρουσίασε στην ιστορική αίθουσα “Φιλολογικό Καφενείο” για πρώτη φορά το βιβλίο του «Γίνε ο Ηγέτης του εαυτού σου», που κυκλοφορεί από τις εκδόσεις “Διάνοια”, με τη λογοτεχνική επιμέλεια της Βίκυς Χατζηβασιλείου, η οποία και συντόνισε την εκδήλωση. Πλήθος φίλων του καλού βιβλίου από όλον τον κόσμο, αλλά και οι πιο σημαντικές προσωπικότητες του δημοσιογραφικού και καλλιτεχνικού χώρου της συμπρωτεύουσας και όχι μόνο έδωσαν το “παρών” και συνεχάρησαν προσωπικά τον Δρ. Δημήτριο Ζάμπογλου για το νέο του εγχείρημα.

Τι είναι η ηγεσία; Τι χρειάζεται κάποιος για να γίνει πραγματικός ηγέτης; Είναι η ηγεσία μόνο για διευθυντές εταιρειών, πολιτικούς αρχηγούς και καταξιωμένους επιστήμονες; Ο γνωστός Κύπριος επιχειρηματίας, συγγραφέας και ιδρυτής του “Zamboglou Family Foundation”, που στηρίζει παιδιά από μη προνομιούχες οικογένειες μέσω χορηγιών,

Agenda

ΕΙΣΒΟΛΕΑΣ, 25 ΧΡΟΝΙΑ | Δευτέρα 10 Ιουνίου στο Θέατρο Κήπου, Θεσσαλονίκη

Ο Εισβολέας ανεβαίνει φέτος στη σκηνή γιορτάζοντας τα 25 χρόνια παρουσίας του στη μουσική! Με φουλ μπάντα και την ξεσηκωτική ενέργεια που γνωρίζουμε, στήνει κάθε φορά ένα αξέχαστο live, όπου η ραπ παντρεύεται με το ρεμπέτικο, τα μπλουζ και τις μουσικές της Μεσογείου. Μείνετε συντονισμένοι στο [facebook event](#) της συναυλίας.

Τιμές εισιτηρίων: Προπώληση 15 ευρώ

Σημεία προπώλησης

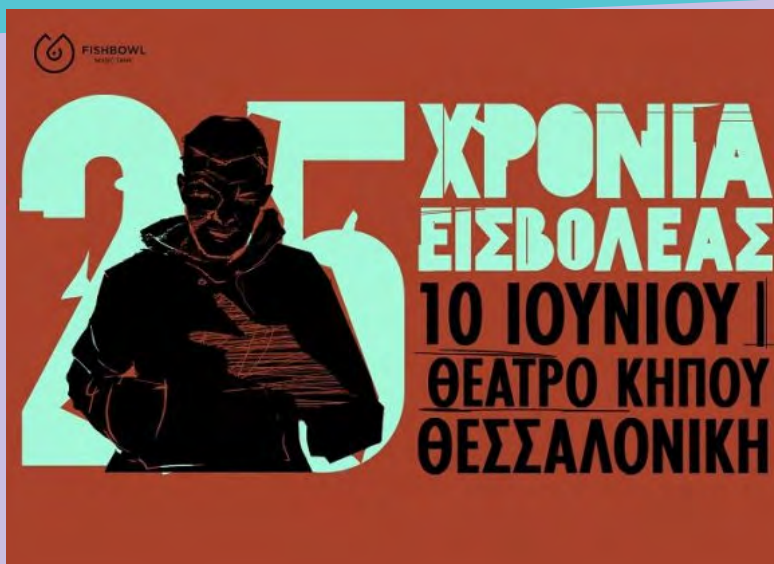
Ηλεκτρονικά: [more.com](#)

καταστήματα: Nova | Public

Θέατρο Κήπου

Νικολάου Γερμανού,

Πλατεία ΧΑΝΘ, Θεσσαλονίκη



Το πολυαναμενόμενο Beauty Bazaar επιστρέφει!

Το Bazaar επώνυμων καλλυντικών και αρωμάτων του Ομίλου Σαραντή που έχει γίνει ιδιαίτερα αγαπητό από τους καταναλωτές, υποδέχεται με χαρά το κοινό του την Πέμπτη 30 Μαΐου στις 11:00, επί της οδού Ηρώων Πολυτεχνείου 19 στο Χαλάνδρι, πλησίον της στάσης μετρό «ΧΟΛΑΡΓΟΣ».

Στο Beauty Bazaar θα ανακαλύψετε μια μοναδική συλλογή εμβληματικών αρωμάτων, προϊόντων μακιγιάζ και περιποίησης από τα πιο αγαπημένα luxury brands σε ασυναγώνιστες τιμές καθώς και μεγάλη ποικιλία καταναλωτικών ειδών για το σπίτι!

Το Bazaar θα διαρκέσει από τις 30 Μαΐου έως και τις 8 Ιουνίου. Το ωράριο λειτουργίας θα είναι: Δευτέρα έως Παρασκευή 11:00 - 20:00, Σάββατο 11:00-19:00 ενώ τις Κυριακές θα παραμείνει κλειστό.

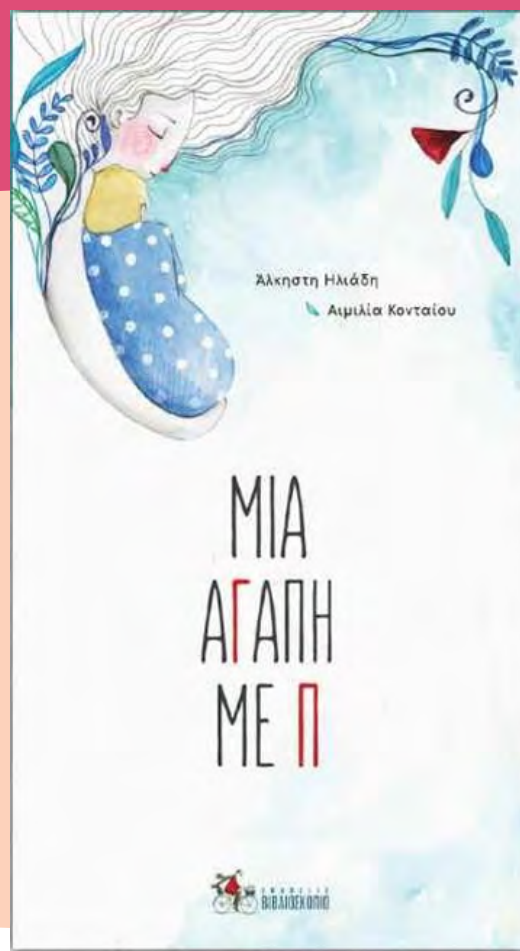
"Μιά Αγάπη με Π" Παρουσίαση στον ΙΑΝΟ

Την Παρασκευή 31 Μαΐου, στις 18:00 η Αλυσίδα Πολιτισμού ΙΑΝΟΣ και οι εκδόσεις Βιβλιοσκόπιο, διοργανώνουν παρουσίαση του βιβλίου της Άλκηστης Ηλιάδη, με τίτλο «Μιά Αγάπη με Π».

Συντονίστρια παρουσίασης:
Έφη Γαλώνη, Δημοσιογράφος, Ραδιοφωνική Παραγωγός Δίεση 101,3

Ομιλητές:
Άλκηστη Ηλιάδη, Συγγραφέας, Ηθοποιός, Μουσική Ερμηνεύτρια
Αιμιλία Κονταίου, Εικονογράφος
Τζίνη Παπαδοπούλου, Ηθοποιός
Αντιγόνη Σαραντάκη, Αναπληρώτρια Καθηγήτρια Τμήματος Μαιευτικής,
Σχολή Επιστημών Υγείας και Πρόνοιας, Πανεπιστήμιο Δυτικής Αττικής
Βίβιαν Φόρτη, Σύμβουλος Ψυχικής Υγείας MSc - συγγραφέας
Οδυσσέας Αποστολόπουλος, Μουσικός, Σύμβουλος Ψυχικής Υγείας HPD

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





Ο αναρχικός τραπεζικός

Ο Μάρκος, ένας μεσήλικας τραπεζικός υπάλληλος, ζει με την Έλσα σε μια παλιά μονοκατοικία στα Πατήσια. Ύστερα από δέκα χρόνια γάμου, ο καιρός περνάει χωρίς ενδιαφέροντα και συγκινήσεις. Η απέχθεια για τη δουλειά του, η επίγνωση της χαμένης νεότητας και οι επισκέψεις της εριστικής πεθεράς του τον βυθίζουν στην εσωστρέφεια.

Απρόσμενα γεγονότα τον παρασύρουν σε αλυσιδωτά ψέματα και παρορμητικές αντιδράσεις που τον καταδικάζουν σε μια ζωή για την οποία δεν προοιωνίζεται τίποτα θετικό. Απαλλαγμένος από συζυγικές υποχρεώσεις και τραπεζικούς εφιάλτες αλλά σε πλήρη συναισθηματική σύγχυση, θα οδηγηθεί σε μια απεγνωσμένη απόφαση...

Ένα αστυνομικό μυθιστόρημα που πραγματεύεται με χιούμορ τη φυγή ενός συνηθισμένου ανθρώπου από τις ηθικές και κοινωνικές συμβάσεις του πρότερου βίου του.

Το κορίτσι της οδού Σκουφά



ΓΙΩΡΓΟΣ ΚΟΚΟΤΟΣ

Το κορίτσι της οδού Σκουφά

ΚΑΚΤΟΣ |

Ανθρωποι που ανταμώνουν ξαφνικά, εναρμονίζουν τα θέλω τους, σμίγουν τα όνειρά τους, φροντίζουν τις πληγές τους, μοιράζονται τους πόθους και τα πάθη τους, κι έπειτα... Άλλοι χάνονται, αφού έχουν κλείσει ό,τι μπόρεσαν, και άλλοι μένουν. Και υπομένουν... Και περιμένουν...

Η Αριάδνη ήρθε, ερωτεύτηκε, ονειρεύτηκε, έδωσε και πήρε, γέλασε και γελάστηκε, σκόρπισε τη λάμψη της, άπλωσε τα σκοτάδια της, μπέρδευσε τη ζωή της με τις ζωές άλλων...

Ο Σέργιος, αναπάντεχα, μοιραία ίσως, έδωσε στο όνειρό του τη μορφή που ήθελε και αφέθηκε σε συναισθήματα ξεχασμένα από καιρό. Άντρας δυνατός κι όμως λύγισε. Έξυπνος και ρεαλιστής, ωστόσο θέλησε να παραπλανηθεί. Σπουδαίος, όμως επέτρεψε στον έρωτα να τον παρασύρει...

Η Αριάδνη και ο Σέργιος. Κι ανάμεσά τους πρόσωπα άλλα, τότε πρωταγωνιστές και τότε κομπάρσοι σε ένα παραμύθι που δεν τους ανήκει. Σε ένα δράμα που δεν ζήτησαν ποτέ. Σε ένα παλκοσένικο που φωτίζεται από το φως της ελπίδας και της αποθυμίας. Μέχρι που το πλήκτρο της διαγραφής το σβήνει...

quote of the day

"IN EVERY WALK WITH NATURE ONE RECEIVES FAR MORE THAN HE SEEKS."
John Muir

Γιορτάζουν!

24/5

Παλαδία, Παλαδία, Παλλάδα,
Μαρκιανή, Φωτεινή*, Χριστιανός,
Χριστιανή

26/5

Αλφαίος, Καρπός*, Συνέσιος,
Συνεσία, Βηθεσδά

*Υπάρχουν και άλλες ημερομηνίες που
γιορτάζει αυτό το όνομα.

24 Μαΐου

- > International Women's Day for Peace and Disarmament
- > World Password Day
- > World Schizophrenia Day
- > Ευρωπαϊκή Ημέρα Πάρκων
- > Παγκόσμια Ημέρα Ιχθυομεταναστευσης
- > Carb Day
- > National Brother's Day

25 Μαΐου

- > Διεθνής Ημέρα Χωρίς Πλαστικά
- > World Thyroid Day
- > International Missing Children's Day
- > Geek Pride Day
- > Global Africa Day
- > International Skin Pigmentation Day
- > Towel Day

26 Μαΐου

- > World Dracula Day
- > World Lindy Hop Day
- > World Red Head Day
- > National Blueberry Cheesecake Day
- > National Cherry Dessert Day
- > National Sorry Day
- > Sally Ride Day

tip of the day

People who cannot find time for recreation are obliged sooner or later to find time for illness.

John Wanamaker