

Εγκαινιάσαμε ένα νέο κατάστημα Μασούτης στη στάση μπροστά στην πλατεία.

Γιατί ο Μασούτης είναι όπου και το κινητό, το λάπτοπ ή το τάμπλετ σου.



masoutis.gr



Ένα ολόκληρο supermarket στο χέρι σου.

μασούτης

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



masoutis.gr

**Ο,ΤΙ ΘΕΛΕΙΣ ΣΤΗΝ ΠΟΡΤΑ ΣΟΥ...
ΜΕ ΕΝΑ ΚΛΙΚ!**

Good morning SayYessers!



Φτιάξε καφέ να στα πω...



Καλημέρα **SayYesser!!!**

«Υπάρχουν βιβλία που αλλάζουν τη ζωή σου σε μια πρόταση και άνθρωποι που αλλάζουν τη ζωή σου σε μια στιγμή. Τόσο τα βιβλία όσο και οι άνθρωποι έχουν τη δύναμη να σε μεταμορφώσουν. Γι' αυτό είναι σημαντικό να ξέρεις τι να διαβάζεις και ποιον να συναναστρέφεις!». Μερικές φορές, η ζωή μας μπορεί να αλλάξει με μια απλή φράση ή με μια συνάντηση που δεν είχαμε ποτέ φανταστεί. Οι βιβλιοθήκες και τα καφέ είναι γεμάτα από βιβλία και ανθρώπους που κουβαλούν μέσα τους τη δύναμη της μεταμόρφωσης. Είναι απίστευτο το πόσο βαθιά μπορεί να μας επηρεάσει μια μόνο πρόταση ή μια συζήτηση.

Ένα βιβλίο μπορεί να είναι ένας αφοσιωμένος φίλος, ένας σοφός δάσκαλος ή ένας μακρινός ταξιδιώτης που μας αφηγείται ιστορίες από άλλες εποχές και τόπους. Κάθε σελίδα κουβαλάει σοφία, εμπειρίες και συναισθήματα που μπορούν να μας αγγίξουν βαθιά. Μια μόνο πρόταση μπορεί να ανατρέψει τις σκέψεις μας, να ανοίξει νέους ορίζοντες ή να μας προσφέρει την παρηγοριά που χρειαζόμαστε σε μια δύσκολη στιγμή. Σκεφτείτε τη δύναμη μιας πρότασης όπως: "Ό,τι μπορεί να κάνει το μυαλό σας να πιστέψει, μπορεί και να το πετύχει." Αυτές οι λέξεις, γεμάτες ελπίδα και δυναμισμό, έχουν τη δύναμη να μας εμπνεύσουν να ξεπεράσουμε τα εμπόδια και να κυνηγήσουμε τα όνειρά μας. Από την άλλη, οι άνθρωποι είναι τα βιβλία της ζωής μας, γεμάτα από ιστορίες, μαθήματα και εμπειρίες. Μια συνάντηση με τον κατάλληλο άνθρωπο τη σωστή στιγμή μπορεί να αλλάξει την πορεία της ζωής μας. Μπορεί να είναι ο φίλος που μας στηρίζει σε μια κρίσιμη στιγμή, ο μέντορας που μας καθοδηγεί ή ο άγνωστος που μας δίνει μια συμβουλή που χρειαζόμαστε. Η αξία του ποιον επιλέγουμε να έχουμε στη ζωή μας δεν μπορεί να υπερεκτιμηθεί. Οι άνθρωποι που μας περιβάλλουν έχουν τη δύναμη να μας ενδυναμώσουν, να μας εμπνεύσουν και να μας βοηθήσουν να εξελιχθούμε. Οι σωστές συναναστροφές μπορούν να μας οδηγήσουν σε δρόμους που ποτέ δεν είχαμε φανταστεί.

Tip of the Day: Είναι σημαντικό λοιπόν, να επιλέγουμε προσεκτικά τα βιβλία που διαβάζουμε και τους ανθρώπους που συναναστροφόμαστε. Οι επιλογές αυτές καθορίζουν το μονοπάτι μας, την κατεύθυνση που θα πάρουμε και την ποιότητα της ζωής μας. Η σοφία που αντλούμε από τα βιβλία και οι σχέσεις που χτίζουμε με τους ανθρώπους είναι τα θεμέλια της προσωπικής μας ανάπτυξης.

Να θυμάσαι πως τα βιβλία και οι άνθρωποι έχουν τη δύναμη να μεταμορφώσουν τη ζωή μας, γι' αυτό διάλεξε προσεκτικά τι διαβάζεις και ποιους συναναστρέφεις, γιατί οι επιλογές αυτές καθορίζουν το ταξίδι της ζωής σου.

Καλό Σαββατοκύριακο!!!

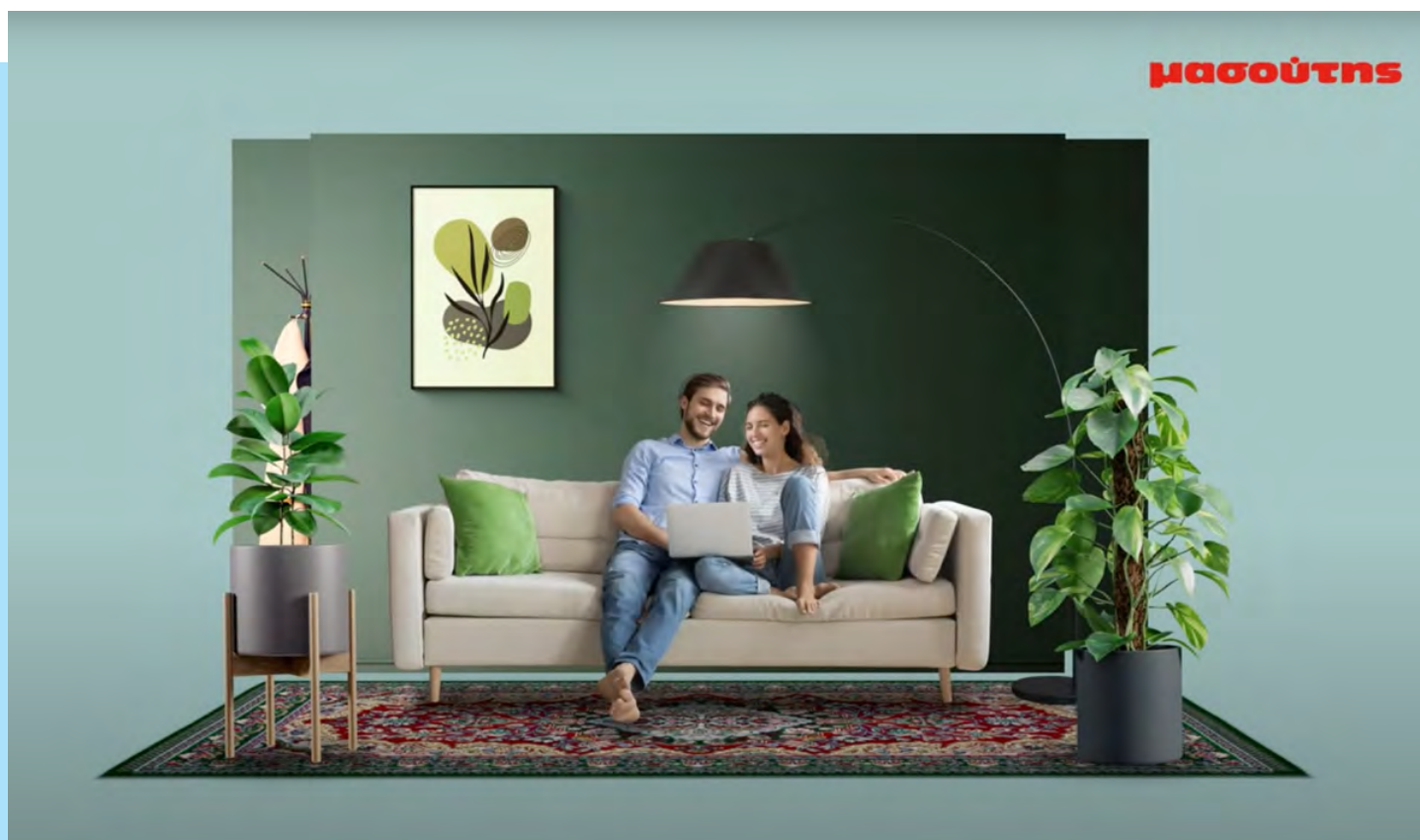
Claire Styliara
Chief of SayYessers



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

Ό,τι θέλεις στην πόρτα σου... με ένα κλικ!

Στο e-shop [masoutis.gr](https://www.masoutis.gr) βρίσκεις καθημερινά χιλιάδες προϊόντα και εκατοντάδες προσφορές, με αυθημερόν παράδοση στην πόρτα σου!



Αυτό το διάστημα βρίσκεται στον «αέρα» η **νέα καμπάνια από τα super market Μασούτης** για το e-shop [masoutis.gr](https://www.masoutis.gr) και όλα τα αγαπημένα σου προϊόντα βρίσκονται ένα κλικ μακριά σου...

Γιατί να περιμένεις;

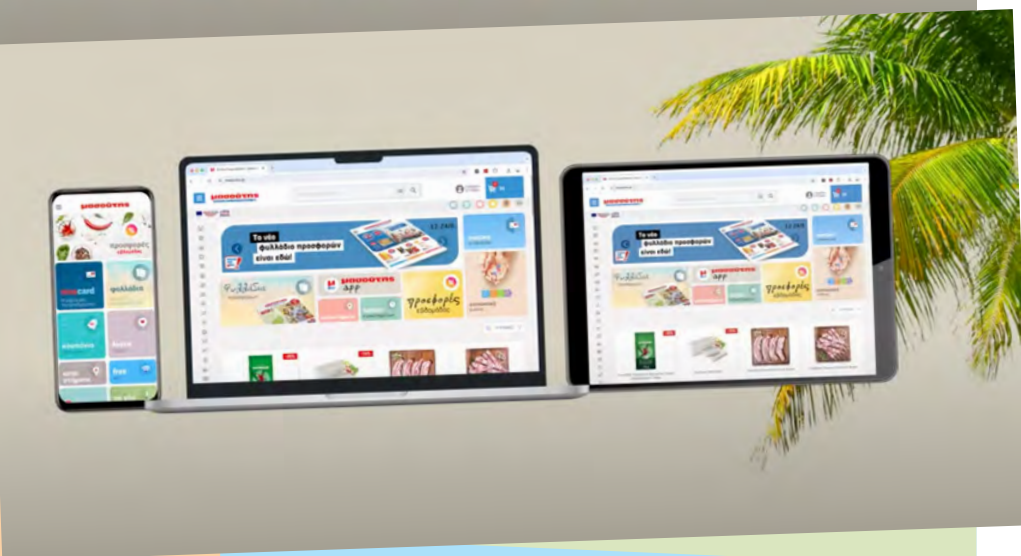
Στο γραφείο, στη στάση του λεωφορείου, στην αναμονή στην τράπεζα... **όπου κι αν βρίσκεσαι μπορείς πανεύκολα να μπεις στο [masoutis.gr](https://www.masoutis.gr)** όπου σε περιμένει μια πραγματικά αναβαθμισμένη εμπειρία αγορών.





μασούτης

Το [masoutis.gr](https://www.masoutis.gr) είναι προσβάσιμο από όλες τις ηλεκτρονικές συσκευές σου, για γρήγορη και πρακτική περιήγηση, γιατί ο Μασούτης είναι όπου το tablet, το laptop και το κινητό σου!

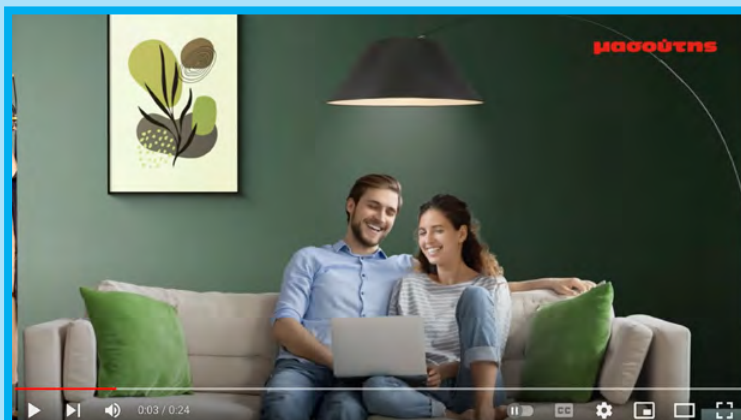


Μπες τώρα στο [masoutis.gr](https://www.masoutis.gr) και επωφελησου από τα προνόμια που σου προσφέρει:

1. Αυθημερόν παράδοση στην πόρτα σου
2. Όλα τα προνόμια και τις εκπτώσεις με την mascard
3. Όλες τις προσφορές που ισχύουν στα φυσικά καταστήματα Μασούτης
4. Συλλογή και εξαργύρωση πόντων
5. Από 3 έως 6 άτοκες δόσεις
6. Χιλιάδες προϊόντα σε χαμηλές τιμές και εξαιρετική ποιότητα
7. Αποκλειστικές προσφορές
8. Δωρεάν Ηλεκτρονικά κουπόνια
9. Λίστα αγαπημένων προϊόντων

Με πιστοποίηση υπηρεσιών ηλεκτρονικού εμπορίου ISO 900.

Κάθε μέρα Μασούτης, κάθε μέρα καλύτερη εξυπηρέτηση για όλους!





Tips "επιβίωσης" στον καύσωνα

Οι πολύ υψηλές θερμοκρασίες θα έχουν συνέχεια... Δεν είναι κάτι που πέρασε, αλλά μια νέα πραγματικότητα που πρέπει να αντιμετωπίσουμε αποτελεσματικά.



Ότι δεν πρέπει να κυκλοφορούμε άσκοπα σε εξωτερικούς χώρους - ιδιαίτερα τις μεσημεριανές ώρες το ξέρουμε. Ότι πρέπει να μην ξεχνάμε ποτέ τα γυαλιά, το καπέλο, το αντηλιακό και το νεράκι μας επίσης το ξέρουμε. Υπάρχουν όμως και άλλα tips που κάνουν την καθημερινότητά μας πιο εύκολη.

- ☀ Καταναλώνουμε αρκετό νερό και όχι μόνο όταν διψάμε! Πρέπει να προστατευθούμε από την αφυδάτωση! Πίνουμε συχνά νερό και φυσικούς χυμούς.
- ☀ Αποφεύγουμε τη μεγάλη ποσότητα καφέ και το αλκοόλ.
- ☀ Προτιμάμε τα μικρά και ελαφριά γεύματα.
- ☀ Ντυνόμαστε άνετα με ανοιχτόχρωμα ρούχα από πορώδες υλικό, για να διευκολύνεται ο αερισμός του σώματος και η εξάτμιση του ιδρώτα. Είναι προτιμότερο όταν βρισκόμαστε έξω να καλύπτεται το σώμα μας και να μην το αφήνουμε εκτεθειμένο στην ηλιακή ακτινοβολία.
- ☀ Το καπέλο που θα επιλέξουμε πρέπει να επιτρέπει τον αερισμό του κεφαλιού.
- ☀ Κάνουμε χλιαρά ντους κατά τη διάρκεια της ημέρας.

- ☀ Ανακουφίζομαστε τοποθετώντας δροσερά επιθέματα στο κεφάλι μας.
- ☀ Σε περίπτωση που η εφίδρωση είναι πολύ έντονη συνιστώνται μικρές δόσεις αλατιού.
- ☀ Δίνουμε έμφαση στην κατανάλωση φρούτων και λαχανικών. Αποφεύγουμε τις λιπαρές τροφές.
- ☀ Βάζουμε συχνά τα χέρια και τα πόδια μας σε κρύο νερό. Όταν δροσιζουμε τα μέρη του σώματος που έχουν πολλά αιμοφόρα αγγεία, έχουμε άμεση ανακούφιση. Δροσιζουμε τα χέρια, τους καρπούς, τα πόδια, τους αστραγάλους και τις μασχάλες.

Ήξερες ότι...

- ☀ Τα "καμπανάκια" που προειδοποιούν για αφυδάτωση και θερμοπληξία είναι η αδυναμία, η ζαλάδα, η ναυτία, ο πονοκέφαλος και ο πυρετός.
- ☀ Οι άνθρωποι αρχίζουν να διψούν αφού έχουν χάσει το 2% των σωματικών τους υγρών.



Ελίνα Δημητριάδου,
Διατροφολόγος



Οι διατροφικές παγίδες του καλοκαιριού!

Σε πόσους από μας δεν έχει τύχει να γυρνάμε από τις καλοκαιρινές μας διακοπές φορτωμένοι στις "βαλίτσες μας" 2-3 κιλάκια παραπάνω;



Δεν είμαι υπέρ του να στερηθούμε στις καλοκαιρινές μας διακοπές αλλά ούτε και να πέσουμε με τα μούτρα στις υπερβολές.

Πάμε να δούμε τα λάθη που κοστίζουν και πρέπει να αποφύγουμε:
- Μένεις νηστικός σχεδόν όλη μέρα

Πηγαίνεις στη θάλασσα χωρίς να πάρεις μαζί σου τίποτα. Η κατάληξη; Τοιμπολογάς στην παραλία επεξεργασμένες τροφές όπως πατατάκια - μπισκότα και κρουασάν και καταλήγεις στην ταβέρνα πεινασμένος, τρώγοντας τελικά λαίμαργα. Φρόντισε να έχεις μαζί σου φρούτα, ξηρούς



καρπούς, κάποιο σπιτικό τoστ ή μπορείς να παραγγείλεις κάποια σαλάτα ή κάποιο μπολ με γιαούρτι και φρούτα που θα σε κρατήσει χορτάτο μέχρι το κυρίως γεύμα.

- Πέφτεις με τα μούτρα στο κυρίως γεύμα

Αν όλη την ημέρα η επιλογή των σνακ είναι σωστή (φρούτα, ανάλατους ξηρούς καρπούς, γιαούρτι, τoστ), το βράδυ σίγουρα μπορούμε να φάμε ένα κανονικό γεύμα. Προτίμησε ψητά ή μαγειρευτά φαγητά και όχι τηγανητά, και φυσικά ξεκίνα με σαλάτα!

Στα ταβερνάκια, όπως όλοι γνωρίζουμε υπάρχει ποικιλία μεζέδων οι οποίοι σερβίρονται τηγανητοί, γεγονός που τους "φορτώνει" με πολλές θερμίδες, ενώ συνοδεύονται από αλοιφές που έχουν ακόμα περισσότερο λιπαρά, είναι μία από τις πιο συνηθισμένες διατροφικές παγίδες του καλοκαιριού.

Καλό είναι να αποφύγουμε τα τηγανητά, τα πιάτα αλά κρεμ και να επιλέξουμε τα ψητά τα οποία μπορούν να συνοδεύονται από σάλτσα γιαουρτιού ή μουστάρδας, θα σας «δώσουν» λιγότερες θερμίδες και θα σας ανταμείψουν σε γεύση.



Προσέξτε στη γαρνιτούρα:

Εάν δεν είναι αναλυτικός ο κατάλογος, καλό θα ήταν να ρωτήσεις με τι συνοδεύεται το πιάτο σου.

Αντί για τηγανητές πατάτες, μπορείς να ζητήσεις λαχανικά ή ρύζι.

Ακόμη, στη σαλάτα σου μπορείς να ζητήσεις χωριστά τη σως, ώστε να μπορείς να ελέγξεις εσύ την ποσότητά της.

- Χάνεις το μέτρημα με τα ποτά

Οι διακοπές είναι ίσως η καλύτερη δικαιολογία για να πιούμε. Πιες με μέτρο. Επίλεξε μπίρα και κρασί, μιας και έχουν τις λιγότερες θερμίδες σε σχέση με τα υπόλοιπα αλκοολούχα ποτά.





- Χάνεις το μέτρο με τα γλυκά/παγωτά

Όλοι στις διακοπές μας, αφήνουμε τον εαυτό μας ελεύθερο στις λιγούρες. Εννοείται καλοκαίρι είναι και δεν χρειάζεται να καταπιεστείς.

Για να μην το μετανιώσεις όμως μετά, μπορείς απλά να επιλέξεις μια πιο light εκδοχή, όπως τα παγωτά χωρίς προσθήκη ζάχαρης, που περιέχουν γλυκαντικά από το φυτό στέβια ή τις γρανίτες ή το παγωμένο γιαούρτι χωρίς να το εμπλουτίσεις με σοκολάτα, ξηρούς καρπούς και σιρόπι.



- Κοκτέιλ

Είναι πιθανόν η πιο συχνή παγίδα που «πέφτουν» οι γυναίκες! Τα περισσότερα κοκτέιλ αποδίδουν πολλές θερμίδες που μπορεί να επιβαρύνουν τη σιλουέτα σας, λόγω αυξημένης περιεκτικότητας σε αλκοόλ και ζάχαρη.

Σκεφτείτε ότι ένα κοκτέιλ ανάλογα με την παρασκευή του και το ποτήρι μπορεί να φτάσει και τις 400 θερμίδες. Και φυσικά απόφυγε τα τσιπς και τους αλατισμένους ξηρούς καρπούς που προσφέρουν συνήθως με το αλκοόλ και προτίμησε στικς αγγουριού – καρότου ή φρούτα.



- Παραλία σημαίνει ευκαιρία να ασκηθώ

Σίγουρα θέλεις να χαλαρώσεις και να ξεκουραστείς, ποιος δεν θέλει άλλωστε; Λίγη δραστηριότητα όμως θα ήταν ιδανική. Μπορείς να παίξεις ρακέτες ή και το πιο απλό να κολυμπήσεις! Προσπάθησε να ασκηθείς με κάθε ευκαιρία.





Τα νέα ακουστικά Dyson OnTrac™

Η Dyson παρουσιάζει τα πρώτα της ακουστικά υψηλής πιστότητας, αποκλειστικά για ήχο: τα ακουστικά Dyson OnTrac™. Προσφέροντας την κορυφαία στην κατηγορία τους, ακύρωση του θορύβου¹, αυτά τα ακουστικά εξασφαλίζουν έως και 55 ώρες² καθηλωτικής ακρόασης.

Με περισσότερους από 2.000 παραμετροποιήσιμοι συνδυασμούς χρωμάτων για τα εξωτερικά καλύμματα και τα μαξιλαράκια αυτιών, κάθε μαξιλαράκι αυτιού είναι κατασκευασμένο από εξαιρετικά απαλές μικροΐνες και αφρό υψηλής ποιότητας για απaráμιλλη άνεση και άρτια ακουστική.

Οι βραχιόνες με πολλαπλές περιστρεφόμενες αρθρώσεις και η τοποθετημένη μπαταρία στο headband εξασφαλίζουν ισορροπημένη κατανομή βάρους.

¹ Με ANC ενεργοποιημένο. Η απόδοση μπορεί να διαφέρει ανάλογα με τις περιβαλλοντικές συνθήκες και τη χρήση.

² Με βάση το μέσο χρόνο ακρόασης 3 ωρών την ημέρα με ενεργοποιημένο ANC. Η απόδοση ενδέχεται να διαφέρει ανάλογα με τις περιβαλλοντικές συνθήκες και τη χρήση.

Συνεργασία Zara Home x Collagerie Εκλεπτυσμένη Εσωτερική Διακόσμηση



Η Zara Home παρουσιάζει την Zara Home x Collagerie, την νέα πιο εντυπωσιακή συνεργασία της για το καλοκαίρι. Συνεργαζόμενη στενά με την ομάδα σχεδιασμού της Zara Home, η συν ιδρύτρια και κύρια Δημιουργική Διευθύντρια της Collagerie, Lucinda Chambers, φέρνει την πλούσια σε χρώματα δημιουργικότητά της στην αισθητική της Zara Home που χαρακτηρίζεται από ηρεμία και δροσιά.

Μαζί, σχεδίασαν μια συλλογή εσωτερικών χώρων που σέβεται τις χαρακτηριστικές αρχιτεκτονικές γραμμές της Zara Home και το πάθος για τις ουδέτερες αποχρώσεις, ενώ παράλληλα ενσωμάτωσαν τη διακόσμηση εμπνευσμένη από τις χειροποίητες τεχνικές και τους πλούσιους χρωματικούς συνδυασμούς της Collagerie.

Από πολύχρωμα μαξιλαρία έως δημιουργίες από φυσικές ίνες, κεραμικά σε τόνους τερακότας έως γυάλινα σκεύη σε νέον φωτεινές αποχρώσεις και τραπέζια που θυμίζουν γλυπτό έως ριγέ μάλλινα ριχτάκια, η συλλογή συνδυάζει το ήσυχο κομψό στυλ της Zara Home με τις εκθαμβωτικές αποχρώσεις και την καλλιτεχνική αίσθηση της Collagerie.

Amaretti 40% Less Sugar: Το pick-me-up του καλοκαιριού για να μην αποχωριστείτε ούτε στιγμή την αγαπημένη σας απόλαυση

Εσείς γνωρίζετε ότι τα iconic ελληνικά γκοφρετάκια Amaretti «κυκλοφορούν» σε πιο ανάλαφρη εκδοχή με 40% λιγότερη ζάχαρη; Η «πράσινη» συσκευασία Amaretti 40% Less Sugar κλείνει μέσα της τον απολαυστικό συνδυασμό απαλής γέμισης κρέμας κακάο με τραγανή γκοφρέτα και υψηλή περιεκτικότητα σε φυτικές ίνες. Η χαμηλότερη περιεκτικότητα σε ζάχαρη δεν επηρεάζει ούτε ελάχιστα αλλά διατηρεί τη λαχταριστή σοκολατένια γεύση που όλοι αγαπάμε εδώ και 45 χρόνια.

Καλοκαίρι με Amaretti

Ένα «κύμα» απόλαυσης τις ζεστές καλοκαιρινές ημέρες, το ιδανικό σνακ πριν ή μετά από την προπόνηση, η πιο γευστική «παρέα» σε ανέμελες βόλτες με φίλους. Σε οποιαδήποτε περίπτωση, τα Amaretti 40% Less Sugar προσφέρουν όλη τη γλυκά που διαθέτουν τα iconic ελληνικά γκοφρετάκια για περισσότερες από τέσσερις δεκαετίες, με χαμηλότερη όμως περιεκτικότητα σε ζάχαρη, για να συνεχίσετε να απολαμβάνετε τα δικά σας Amaretti Moments ακόμη και το καλοκαίρι!



Good News

Η ΕΛΑΪΣ-UNILEVER HELLAS υποστήριξε το 1ο CAFF FAMILY DAY X DESMOS για οικονομικά ευάλωτες οικογένειες



Η ΕΛΑΪΣ-Unilever Hellas υποστήριξε το 1ο CAFF FAMILY DAY X DESMOS που διοργάνωσαν το Μη Κερδοσκοπικό Σωματείο Δεσμός και το Charles Antetokounmpo Family Foundation (CAFF). Η εκδήλωση πραγματοποιήθηκε στο Κλειστό Γήπεδο Μπάσκετ Ζωγράφου, στις 10 Ιουλίου 2024.

Η Ελαΐς-Unilever Hellas προσέφερε τη στήριξη της σε 75 οικονομικά ευάλωτες οικογένειες, με περισσότερες από 4.000 συσκευασίες απορρυπαντικών Skip και Cajoline, καθαριστικών ειδών Klinex και Cif καθώς και προϊόντων προσωπικής υγιεινής Dove, Axe, Lux, Ultrex και AIM (αφρόλουτρα, σαμπουάν, αποσμητικά, οδοντόκρεμες) για τα «πακέτα βοήθειας» που δόθηκαν, με στόχο να καλυφθούν οι ανάγκες παιδιών και γονιών για αρκετούς μήνες.

Οι μάρκες της Unilever βρίσκονται καθημερινά σε κάθε σπίτι, συμβάλλοντας ουσιαστικά στην προσωπική και οικιακή φροντίδα κάθε οικογένειας. Συμμετέχοντας

σε αυτή την σημαντική πρωτοβουλία, η εταιρεία υποστηρίζει τις αξίες της προσφοράς και της κοινωνικής αλληλεγγύης, οι οποίες είναι συνδεδεμένες με τα brands της.



Don Julio x Ελένη Φουρέιρα Από Mexico-Rio κι από Morocco-Milano με την αυθεντική tequila Don Julio 1942

Η Don Julio 1942 και η Ελένη Φουρέιρα, δημιουργούν το ιδανικό σκηνικό για να τιμήσουν την αγάπη και να κρατήσουν ζωντανό το πνεύμα του καλοκαιριού.

Αυτό το καλοκαίρι, η ultra-premium tequila Don Julio 1942 και η δημοφιλής pop καλλιτέχνης Ελένη Φουρέιρα, προχωρούν σε μια συνεργασία που θα κάνει τους λάτρεις της tequila να ανακαλύψουν την αγάπη που βρίσκεται στη δημιουργία της αυθεντικής και χειροποίητης Don Julio 1942.

Το music video για τη νέα επιτυχία της Ελένης Φουρέιρα «Αεροπλάνο», στην οποία συνεργάζεται με τον FY και κυκλοφορεί από την Panik Records, προσφέρει Mexican vibes και μας καλεί να απολαύσουμε την αγαπημένη μας Don Julio 1942 tequila, συμμετέχοντας σε ένα μεγάλο καλοκαιρινό party.

Δείτε το video [εδώ](#).

Το παρόν περιεχόμενο απευθύνεται αποκλειστικά σε άτομα άνω των 18 ετών.

Απολαύστε υπεύθυνα - www.apolafste.ypefthina.gr

Η «αέναη» αίσθηση του καλοκαιριού αποτυπώνεται στο σώμα μέσα από την προστασία των προϊόντων του ελληνικού premium skincare brand



Ένα σώμα γεμάτο λάμψη με επιδερμίδα ενυδατωμένη είναι ένα διαχρονικό αίτημα που το καλοκαίρι γίνεται επιτακτικό, μετά την έκθεση στον ήλιο. Το ελληνικό premium skincare brand Aenaon® προτείνει έναν skin-loving συνδυασμό που δεν πρέπει να λείπει από το ντεσέρ των διακοπών. Skin Renewal & Hydration Silky Smooth Body Cream και Golden Reflection Shimmering Dry Oil, δύο μοναδικά προϊόντα περιποίησης σώματος, με σύνθεση που συνδυάζει την επιστήμη με τα φυσικά συστατικά.

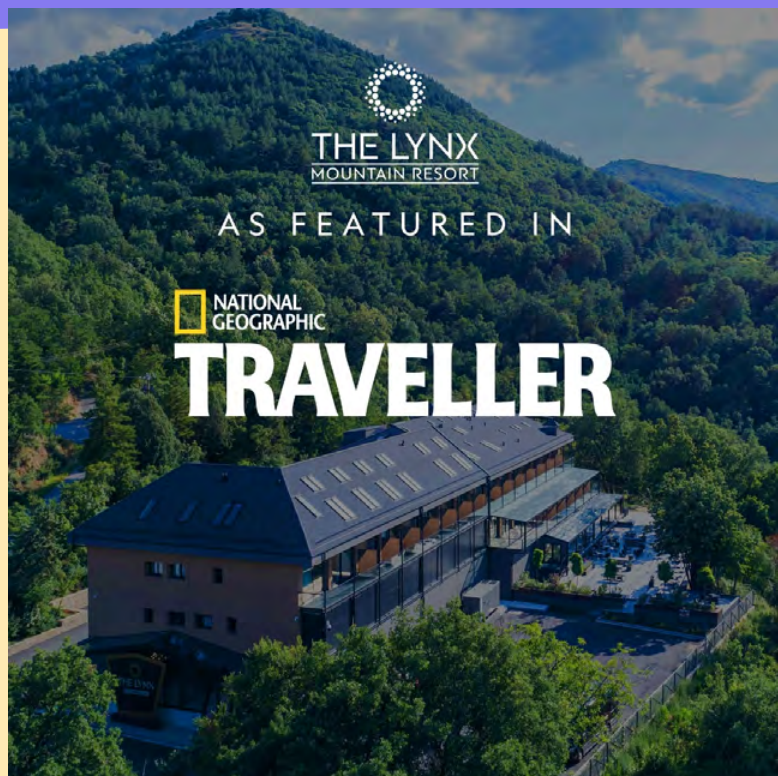
Όλα τα προϊόντα της Aenaon® ξεχωρίζουν για το πρωτοποριακό 'rescue package' που προσφέρουν στην επιδερμίδα, μέσα από την καινοτόμο τεχνολογία Advanced Active Delivery System, που βασίζεται σε έναν ισορροπημένο συνδυασμό ενεργών συστατικών στοχεύοντας στην εντατική αναδόμηση και περιποίησή της.



THE LYNX MOUNTAIN RESORT: επιλέχθηκε από το National Geographic στα 50 ξενοδοχεία του κόσμου στην ειδική έκδοση «Lakes & Mountains 2024»

Στον καμβά των πιο παρθένων και ανέγγιχτων περιοχών του Ελληνικού Βορρά έχει δημιουργηθεί ένα μοναδικό σκηνικό ήσυχης πολυτέλειας με ανεμπόδιση θέα στο καταπράσινο δάσος, πιστό στη φιλοσοφία slow living. Καλώς ήρθατε στο The Lynx Mountain Resort, σε ένα από τα 50 καλύτερα ξενοδοχεία στον κόσμο, σύμφωνα με το National Geographic.

Το The Lynx Mountain Resort βρίσκεται δικαίως ανάμεσα στα καλύτερα ξενοδοχεία παγκοσμίως, σύμφωνα με το National Geographic, καθώς δεν είναι απλώς ένα πολυτελές θέρετρο, αλλά μία must-live εμπειρία στην καρδιά της φύσης. Με αφετηρία το The Lynx Mountain Resort οι επισκέπτες μπορούν να εξερευνήσουν τα αμέτρητα μονοπάτια πεζοπορίας και ποδηλασίας της περιοχής, καθώς και να λάβουν μέρος σε πλήθος δραστηριοτήτων, όπως το κυνήγι άγριας τρούφας και εδωδιμων μανιταριών που ολοκληρώνεται με ένα υπαίθριο μαγείρεμα στο δάσος. Ακόμη, μπορούν να ακολουθήσουν τα «βήματα» των σπάνιων καφέ αρκούδων του Βορρά κατά την επίσκεψη τους στον "Αρκτούρο", το Κέντρο Προστασίας αρκούδων, λύκων και λύγκα - μια μοναδική εμπειρία ζωής και να εξερευνήσουν το Νυμφαίο, ένα από τα 10 ομορφότερα χωριά της Ευρώπης, σύμφωνα με την UNESCO. Για τους λάτρεις της περιπέτειας, τα κοντινά χιονοδρομικά κέντρα προσφέρουν ευκαιρίες για χειμερινά σπορ, ενώ οι έξι γαλίνιες λίμνες, με highlight την εντυπωσιακή λίμνη των Πρεσπών, προσφέρουν το ιδανικό σκηνικό για βαρκάδα, ψάρεμα και παρατήρηση πουλιών.



Η πιο εντυπωσιακή παγωμένη λίμνη στον κόσμο

SAY *yes* & get impressed



Στη Σιβηρία υπάρχουν σχεδόν ένα εκατομμύριο λίμνες! Η λίμνη Βαϊκάλη βρίσκεται στη νότιο Σιβηρία κοντά στη πόλη Ιρκούτσκ. Πρόκειται για την πιο εντυπωσιακή παγωμένη λίμνη, είναι 25 εκατ. ετών και η πιο βαθιά λίμνη του κόσμου (1680 μ.).

Οι κάτοικοι της περιοχής την αποκαλούν θάλασσα καθώς έχει μήκος 650 χλμ. και πλάτος από 30 ως 70 χλμ. Η λίμνη Βαϊκάλη δεν είναι μόνο η πιο παγωμένη αλλά και η πιο καθαρή λίμνη στον πλανήτη! Το πάχος του πάγου αγγίζει τα 1,5-2 μέτρα και ο πάγος αυτός μπορεί να αντέξει όχημα βάρους 15 τόνων! Με τόση ζέση... δροσιστήκατε λίγο... νοερά;



love
delivered

DESMOS
NON-PROFIT FOUNDATION
Inspiring Giving



το efood στηρίζει Εθελοντικές Ομάδες Δασοπυρόσβεσης

Το efood και το Μη Κερδοσκοπικό Σωματείο "ΔΕΣΜΟΣ" ενώνουν τις δυνάμεις τους για να στηρίξουν εθελοντικές ομάδες δασοπυρόσβεσης της χώρας

Οι εθελοντικές ομάδες δασοπυρόσβεσης βρίσκονται, τα τελευταία χρόνια, στην πρώτη γραμμή της αντιμετώπισης των πυρκαγιών, σε όλη τη χώρα. Το efood, μέσα από το πρόγραμμα Εταιρικής Κοινωνικής Ευθύνης «LoveDelivered», στηρίζει εθελοντικές ομάδες δασοπυρόσβεσης προσφέροντας απαραίτητο εξοπλισμό για να επιτελέσουν το έργο τους, παραμένοντας σταθερό στη δέσμευσή του να παρέχει βοήθεια, με τις δικές του δυνάμεις, όπου υπάρχει ανάγκη.

Σε συνεργασία με το Μη Κερδοσκοπικό Σωματείο «ΔΕΣΜΟΣ», το efood βρίσκεται, για ακόμη μια χρονιά, στο πλευρό εκατοντάδων εθελοντών δασοπυροσβεστών, ενεργοποιώντας τους χρήστες της πλατφόρμας του. Στόχος είναι να καλυφθούν όσο το δυνατόν περισσότερες ανάγκες σε εξοπλισμό που λόγω εκτεταμένης χρήσης πρέπει να ανανεώνεται για την βέλτιστη επιχειρησιακή ικανότητα των εθελοντικών ομάδων ανά την Ελλάδα.

Σε αυτήν τη μεγάλη προσπάθεια, το efood ενώνεται με τους χρήστες του για να επιλέξουν το ποσό που

επιθυμούν να προσφέρουν είτε πατώντας στο banner που θα βρουν στην αρχική σελίδα του efood, είτε προσφέροντας 1€ κατά την ολοκλήρωση της παραγγελίας τους.

Στο πλαίσιο του «Love Delivered» το efood κατά τη διάρκεια της περσινής αντιπυρικής περιόδου, μέσα από τη συνεργασία του με το ΔΕΣΜΟ στάθηκε σημαντικός αρωγός στο σπουδαίο έργο των εθελοντών δασοπυροσβεστών. Συγκεκριμένα, συγκέντρωσε 29.393€ και ενίσχυσε με εξοπλισμό υψηλών προδιαγραφών 15 εθελοντικές ομάδες από Αττική έως την Κόρινθο, τις Κυκλάδες και την Ήπειρο. Παράλληλα βρέθηκε δίπλα στον αγώνα των πυροσβεστών και των κατοίκων στις πληγείσες περιοχές, προσφέροντας γεύματα τις δύσκολες ημέρες των πυρκαγιών.

Το efood συνεχίζει δυναμικά τη στήριξή του στην κοινωνία ενεργοποιώντας τους χρήστες της πλατφόρμας του με σκοπό την άμεση παροχή βοήθειας σε έκτακτες ή διαρκείς ανάγκες με την ελπίδα να προσφέρει σε όλους εκείνους που προσφέρουν με τη δράση τους σε όλους εμάς.





Ο Νίκος Πορτοκάλογλου για τους Γιατρούς Χωρίς Σύνορα σε μια συναυλία αλληλεγγύης

Σε μία βραδιά γεμάτη από τα γνωστά τραγούδια του αλλά και απροσδόκητες διασκευές, ο Νίκος Πορτοκάλογλου υπόσχεται στο κοινό μια ανεπανάληπτη μουσική εμπειρία. Μαζί του η Βίκυ Καρατζόγλου, μία από τις νεότερες αναγνωρισμένες λαϊκές φωνές, ο Βύρων Τσουράπης, πιστός συνοδοιπόρος του συνθέτη στις ζωντανές εμφανίσεις του και η δυναμική μπάντα που τον συνοδεύει τα τελευταία χρόνια, οι «Ευγενείς Αλήτες».

Καλεσμένοι στην ξεχωριστή αυτή συναυλία, ο Πάνος Μουζουράκης, ένας από τους σπουδαιότερους και πιο πολυδιάστατους καλλιτέχνες και performer της γενιάς του με απaráμιλλο ταλέντο, πηγαίο αυθορμητισμό, ιδιαίτερη φωνή και μοναδική σκηνική παρουσία και η Νεφέλη Φασούλη με το μοναδικό ερμηνευτικό της χάρισμα και το ολόδικο της μουσικό σύμπαν – μια δόση funk, μια λαϊκό, χτυπημένα με μια μεζούρα τζαζ και μερικές σταγόνες εκλεκτό νέο-παραδοσιακό απόσταγμα.

Ιδιαίτερο στιγμιότυπο της βραδιάς, η παρουσία επί σκηνής της El Sistema Greece Youth Choir, ενός διαπολιτισμικού φωνητικού συνόλου, στο οποίο συμμετέχουν νέοι ηλικίας 8 έως 26 ετών.

Οι Γιατροί Χωρίς Σύνορα, με την αδιάκοπη προσφορά τους δρουν πάντοτε στο επίκεντρο μεγάλων ανθρωπιστικών κρίσεων. Γι' αυτό, διοργανώνουν τη συναυλία αυτή με σκοπό αφενός την ευαισθητοποίηση της κοινής γνώμης και αφετέρου την οικονομική ενίσχυση των δράσεών τους. Όλα τα έσοδα από τα εισιτήρια θα διατεθούν για τη συνέχιση του έργου της οργάνωσης.

Μείνετε συντονισμένοι στο [facebook event](#) της συναυλίας.

Συναυλία της Pittsburgh Youth Concert Orchestra (PYCO) στη Μαρίνα Φλοίσβου



Η Μαρίνα Φλοίσβου με χαρά φιλοξενεί την Ορχήστρα PYCO σε μια μοναδική συναυλία που θα πραγματοποιηθεί τη Δευτέρα 22 Ιουλίου 2024. Η εκδήλωση θα ξεκινήσει στις 21:00, ενώ η συναυλία στις 21:30, στον ειδικό χώρο της Μαρίνας Φλοίσβου.

Η Ορχήστρα PYCO, μια μαθητική / νεανική ορχήστρα από την Αμερική, επισκέπτεται για πρώτη φορά την Ελλάδα και υπό τη διεύθυνση του μαέστρου Pablo Ardiles, θα παραθέσει μία ξεχωριστή συναυλία, μία εμφάνιση που μπορεί να αποτελέσει εξαιρετική ευκαιρία για τους λάτρεις της κλασικής μουσικής, τις οικογένειες, τους επισκέπτες από την Ελλάδα και το Εξωτερικό και την τοπική κοινότητα να απολαύσουν μια ιδιαίτερη βραδιά.

Η συναυλία της Ορχήστρας PYCO δεν είναι μόνο μια μοναδική μουσική εκδήλωση, αλλά και μια πράξη αγάπης και υποστήριξης προς την κοινωνία. Μέσα από τις τέχνες και τη μουσική, η PYCO προσφέρει στα παιδιά και τους νέους από διάφορες κοινωνικές ομάδες ένα καταφύγιο, μια οικογένεια και μια διέξοδο από τις δυσκολίες που αντιμετωπίζουν. Πρόκειται για έναν μη κερδοσκοπικό οργανισμό που στηρίζει μικρούς και μεγάλους να αποκτήσουν μουσικές γνώσεις, να εκφραστούν μέσω της τέχνης παίζοντας μουσική για την εν λόγω ορχήστρα και να αποκτήσουν αξέχαστες εμπειρίες. Η PYCO πραγματοποιεί κάθε χρόνο αρκετές εμφανίσεις ανά τον κόσμο και έχει ενεργή παρουσία σε πολλά μουσικά φεστιβάλ.

Είσοδος Ελεύθερη

ΕΙΡΗΝΗ
ΒΑΡΔΑΚΗΨΥΧΟΛΟΓΙΚΟ
ΘΡΙΛΕΡΤΟ
ΑΛΛΟ ΚΟΡΙΤΣΙ*Αν η αλήθεια ήταν μόνο μία...
θα πέθαινε από μοναξιά.*MINΩΑΣ
ΕΚΔΟΣΕΙΣ

Το άλλο κορίτσι

Η Χαρά είχε τα πάντα. Η Μία δεν είχε τίποτα.

Δύο εντελώς διαφορετικές γυναίκες θα εμπιστευτούν το λάθος άτομο. Και θα βιώσουν τον ίδιο εφιάλτη.

Το μοναδικό όπλο που μπορεί να τις σώσει βρίσκεται... στα χέρια τους.

Με έναν και μόνο όρο. Να μην το στρέψουν στον εαυτό τους.

Ένα σεξουαλικό έγκλημα ζητά απαντήσεις σε ένα άκρως ανατρεπτικό και ευφυέστατο παιχνίδι αντικατοπτρισμών.

Σε μια τόσο σκοτεινή ιστορία διάλεξε προσεκτικά την πλευρά που θα φωτίσει.

Ο πύργος με τις
λιβελούλες

ΓΙΩΤΑ ΤΡΙΑΝΤΑΦΥΛΛΟΥ

Ο πύργος
με τις λιβελούλες

ΜΥΘΙΣΤΟΡΗΜΑ

KAKTOS |

«Για όσο αντέξουμε», είπε η Δανάη στον Αλέξανδρο...

Ο χρόνος, οι άνθρωποι, οι σχέσεις, τα πιστεύω αλλάζουν κι ακολουθούν τη ζωή μέσα από μονοπάτια που φαινομενικά εμείς διαλέγουμε.

Η Δανάη, ο Παναγιώτης, ο Μάνος, ο Αλέξανδρος θα μπορούσαν να είναι ο καθένας από εμάς, που άλλοτε θύτης κι άλλοτε θύμα παίζει τον ρόλο που του αναλογεί και υπερασπίζεται με πίστη την ανάγκη να ορίζει τη ζωή του.

Όταν όμως οι δρόμοι που διαλέγουμε δεν μας πηγαίνουν εκεί που θα θέλαμε, χρειαζόμαστε έναν πύργο με λιβελούλες, οι οποίες θα σηκώσουν στα φτερά τους, έστω και για λίγο, τις έγνοιες μας και θα καθησυχάσουν τον εσωτερικό μας κριτή, τον απρόσκλητο επισκέπτη και κλέφτη της χαράς και του δικαιώματος να ζήσουμε τη ζωή που μας δόθηκε όπως εμείς την ορίζουμε.

quote of the day

"IT'S NOT OVER, UNTIL YOU WIN"

tip of the day

Life is like a game of Chess, changing with each move.
~ Anonymous



19 Ιουλίου

- > National Daiquiri Day
- > National Words With Friends Day

20 Ιουλίου

- > International Moon Day
- > International Chess Day
- > National Lollipop Day
- > National Fortune Cookie Day

21 Ιουλίου

- > National Be Someone Day
- > National Junk Food Day
- > National Ice Cream Day