

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

ΠΟΙΟΙ ΒΡΙΣΚΟΝΤΑΙ ΠΙΣΩ ΑΠΟ ΤΟ ΕΝΤΥΠΩΣΙΑΚΟ UPGRADE ΤΗΣ ASTIR MARINA



Good morning
SayYessers!



**Φτιάξε καφέ
να στα πω...**



Καλημέρα **SayYesser!!!**

Ξέρεις, η ζωή είναι γεμάτη με προκλήσεις, εμπόδια και στιγμές που νιώθεις πως δεν μπορείς να συνεχίσεις. Έχεις περάσει δυσκολίες, έχεις αντιμετωπίσει προβλήματα και, πολλές φορές, έχεις νιώσει να καταρρέεις. Αλλά μέσα σου ξέρεις ότι όλα περνάνε. Όμως σου λέω αλήθεια, ό,τι κι αν συμβεί, έχεις τη δύναμη να το ξεπεράσεις.

Είναι σημαντικό να θυμάσαι πως τίποτα δεν κρατάει για πάντα. Τα δύσκολα -και τα εύκολα αν με ρωτάς, περνούν και εσύ βγαίνεις από αυτά πιο δυνατός και σοφότερος. Μπορεί να υπάρχουν στιγμές που οι δυσκολίες φαίνονται ατελείωτες, αλλά κάθε πρόβλημα που αντιμετωπίζεις σε κάνει πιο ανθεκτικό.

Όταν βρεθείς σε δύσκολη θέση, σκέψου όλες τις φορές που κατάφερες να ξεπεράσεις τα εμπόδια του παρελθόντος. Είσαι πιο ισχυρός από ό,τι νομίζεις και κάθε εμπειρία σε κάνει πιο έτοιμο για την επόμενη πρόκληση.

Κάθε μέρα είναι μια νέα ευκαιρία να ξαναβρεις τη δύναμή σου και να προχωρήσεις. Εξάλλου δεν βγήκε τυχαία η φράση «Ο,τι δεν μας σκοτώνει, μας κάνει πιο δυνατούς.»

Tip of the Day: Όταν νιώθεις καταβεβλημένος, πάρε μια στιγμή να θυμηθείς όλες τις δυσκολίες που έχεις ξεπεράσει στο παρελθόν. Κράτα ένα ημερολόγιο ευγνωμοσύνης και κατάγραψε κάθε μικρή νίκη.

Αυτό θα σου δώσει δύναμη και θα σου θυμίζει ότι είσαι ικανός να ξεπεράσεις κάθε εμπόδιο που εμφανίζεται στον δρόμο σου.

Και θα σου πω και ένα quote που συνηθίζω να σκέφτομαι όταν όλα πάνε στραβά: "Αν η ζωή ήταν εύκολη, όλοι θα ήταν ευτυχισμένοι."

Είναι; Δεν είναι! Οπότε join the club!!!

Claire Styliara
Chief of SayYessers

everything
will
be ok ☺



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

Ποιοι βρίσκονται πίσω από το εντυπωσιακό upgrade της ASTIR MARINA

Οι αρχιτέκτονες Χάρρυ Μπουγαδέλλης και Θάνος Αθανασόπουλος αναβάθμισαν την ASTIR MARINA



Οι αρχιτέκτονες Χάρρυ Μπουγαδέλλης και Θάνος Αθανασόπουλος από το ελληνικό αρχιτεκτονικό γραφείο ΑΕΤΕΡ, το οποίο ήταν υπεύθυνο και για την αρχιτεκτονική μελέτη του Four Seasons Astir Palace Hotel Athens, μας αποκαλύπτουν όσα δεν γνωρίζουμε για τα έργα αναβάθμισης και εκσυγχρονισμού της «Αστήρ Μαρίνας Βουλιαγμένης» στην ακτή της χερσονήσου του Λαιμού.

Τι περιλαμβάνουν τα έργα στη Μαρίνα;

Καταρχάς, την ανακατασκευή και αναδιάταξη των υφιστάμενων λιμενικών έργων και τη διαμόρφωση νέας χερσαίας ζώνης. Στη χερσαία ζώνη της μαρίνας, εμβαδού 51.955 τ.μ., η νέα διάταξη οργανώνεται με στόχο να εξυπηρετήσει τις ανάγκες των ιδιοκτητών και επιβαινόντων στα σκάφη με υψηλού επιπέδου υπηρεσίες,

αλλά και να παρέχει εμπορικές χρήσεις και χώρους αναψυχής στους επισκέπτες της.

Ποιος ήταν ο βασικός σας στόχος στην ανακατασκευή της Μαρίνας;

Θέλαμε τόσο τη διάρθρωση των νέων κτιριακών όγκων, όσο και η διαμόρφωση των υπαίθριων χώρων να εναρμονίζεται πλήρως με το έντονο φυσικό ανάγλυφο της περιοχής. Γι' αυτό άλλωστε η τοποθέτηση των κτιρίων οργανώνει μία σειρά από ανοιχτές πλατείες, που συνδιαλέγονται με τα στοιχεία πρασίνου της πλαγιάς και φυσικά με τη θάλασσα. Ταυτόχρονα, βασική πρόθεση του σχεδιασμού ήταν να αποφευχθεί το πιο σύνηθες αρνητικό χαρακτηριστικό στις Μαρίνες διεθνώς, που είναι η παρουσία τεράστιων εκτάσεων ανοιχτών χώρων



στάθμευσής. Στην Astir Marina το parking, χωρητικότητας 156 θέσεων, είναι αφανές κάτω από την κεντρική πλατεία της εμπορικής ζώνης. Η υψομετρική διαφορά της πλατείας με τη στάθμη των μολών διαμορφώνεται με ήπια φυτεμένα πρανή, προσαρμόζοντάς την άριστα στο φυσικό ανάγλυφο.

ανοξείδωτο χάλυβα, που πλαισιώνουν τα καταστήματα, και οι μαρμάρινες παραστάδες από πράσινο μάρμαρο Τήνου, που τα διαχωρίζουν.

Τα φουτουριστικά κτίρια που συναντάμε στη Μαρίνα, πώς προέκυψαν;

Αυτά τα δύο κτίρια βρίσκονται στη ζώνη εμπορικών καταστημάτων και οργανώνουν μία μεγάλη πλατεία κατά μήκος του κεντρικού παραλιακού κρητιδώματος της μαρίνας. Περιλαμβάνουν και χώρους εστίασης επισκεπτών, που σκιάζονται από κομψές πέργκολες παρόμοιας αισθητικής. Στα κτίρια έχουν εγκατασταθεί κορυφαία brands και θεωρούμε πως το εξαιρετικό

Ποια ήταν η πηγή έμπνευσης για αυτό το έργο;

Για τον σχεδιασμό των νέων κτιρίων βασική πηγή έμπνευσης ήταν η μορφολογία των εντυπωσιακών σκαφών, που ελλιμενίζονται στη μαρίνα και αποτελούν την πλέον εντυπωσιακή συλλογή γιοτ, που μπορεί να συναντήσει κανείς στη χώρα. Μιλώντας τη γλώσσα τους, οι όψεις των κτιρίων χαρακτηρίζονται από καμπύλα πτυχωτά, κεκλιμένα ή μη αναπτύγματα εξωτερικών τοίχων από λευκό λείο εμφανές σκυρόδεμα, τα οποία προσδίδουν την αίσθηση της κίνησης και της ενέργειας.

Με ποια υλικά δουλέψατε;

Η πολυτέλεια και η λάμψη των υλικών των γιοτ επηρέασε την αισθητική των υλικών που επιλέχθηκαν, όπως των εντυπωσιακών στυλινών στεγάστρων από ειδικής επεξεργασίας κόκκινο





design των καταστημάτων κάνουν τη Μαρίνα ίσως το πλέον εντυπωσιακό και luxury προορισμό για shopping και αναψυχή. Η πλατεία διαθέτει έντονη φύτευση και υδάτινα στοιχεία, που δημιουργούν ένα ευχάριστο και δροσερό περιβάλλον και αποτελεί τον πόλο έλξης του συγκροτήματος.

Τι άλλο θα δει κανείς στη Μαρίνα;

Στο βορειοδυτικό τμήμα της χερσαίας ζώνης διαμορφώνεται το διοικητικό κέντρο της μαρίνας. Το Κτίριο Διοίκησης είναι διώροφο και περιλαμβάνει και τον Πύργο Ελέγχου της Μαρίνας. Ο κτιριακός όγκος αναδιπλώνεται ως ένα γλυπτό στον χώρο από κεκλιμένες πλάκες σκυροδέματος, που διαμορφώνουν κερκίδες, κλίμακες και οριζόντιες επιφάνειες, οι οποίες καταλήγουν ψηλότερα στη δυναμική μορφή του Πύργου Ελέγχου. Ο επισκέπτης λοιπόν από το ανώτερο δώμα μπορεί να απολαύσει την εξαιρετική θέα της μαρίνας από ψηλά. Παρομοίως με τα κτίρια της εμπορικής ζώνης, το κτίριο αυτό αποτελείται από λευκό λείο εμφανές σκυρόδεμα με εκτεταμένα υαλοπετάσματα. Επίσης, υπάρχουν και κάποια άλλα κτίρια βοηθητικών χρήσεων, που ακολουθούν το ίδιο αρχιτεκτονικό ιδίωμα, και μια σειρά από βιοκλιματικές στρατηγικές με στόχο τη μείωση του ενεργειακού τους αποτυπώματος.





Η Διαμαντής Μασούτης Α.Ε. στην 88η Διεθνή Έκθεση Θεσσαλονίκης Υπαίθριος χώρος **B7**

ΜΑΣΟΥΤΗΣ
ΟΙΚΟΝΟΜΙΚΑ ΚΑΙ ΕΛΛΗΝΙΚΑ

Η Διαμαντής Μασούτης Α.Ε. στην 88η Διεθνή Έκθεση Θεσσαλονίκης

Η Διαμαντής Μασούτης Α.Ε. συμμετέχει στην 88η Διεθνή Έκθεση Θεσσαλονίκης, η οποία θα πραγματοποιηθεί από 7 έως 15 Σεπτεμβρίου 2024 στο Διεθνές Εκθεσιακό Κέντρο Θεσσαλονίκης.

Η εταιρεία γιορτάζει 48 χρόνια επιτυχημένης πορείας στην ελληνική αγορά και προσκαλεί τους επισκέπτες στο περίπτερο της για να γνωρίσουν από κοντά την οικογενειακή, αμιγώς ελληνική επιχείρηση που ξεκίνησε από τη Θεσσαλονίκη το 1976 και διατηρεί εκεί μέχρι σήμερα την έδρα της. Οι επισκέπτες θα έχουν την ευκαιρία να συμμετάσχουν σε δραστηριότητες και να απολαύσουν δώρα και εκπλήξεις.

Η εταιρεία Μασούτης με τη συμμετοχή της στη Διεθνή Έκθεση Θεσσαλονίκης στηρίζει το μεγάλο αυτό γεγονός για την πόλη της Θεσσαλονίκης, το οποίο αναδεικνύει τη σημασία και την ανάπτυξη του τοπικού επιχειρηματικού και εμπορικού περιβάλλοντος. Η παρουσία της Διαμαντής Μασούτης Α.Ε. στη ΔΕΘ αναδεικνύει τη σταθερή της δέσμευση στην υποστήριξη των τοπικών κοινωνιών και στην ενίσχυση της οικονομίας των περιοχών όπου δραστηριοποιείται.

Το περίπτερο της Μασούτης βρίσκεται στον υπαίθριο χώρο (B7) του περιπτέρου 16.



88η ΔΕΘ: Το μέλλον της βιομηχανίας και των υποδομών παρουσιάζει η Siemens



Τις δυναμικές εξελίξεις στον κλάδο της βιομηχανίας και των δικτύων παρουσιάζει η Siemens στο πλαίσιο της 88ης Διεθνούς Έκθεσης Θεσσαλονίκης. Τα εγκαίνια του περιπτέρου πραγματοποιήθηκαν στο Pavillion 13 της Γερμανίας, παρουσία του Αντικαγκελάριου της Γερμανίας και Ομοσπονδιακού Υπουργού Οικονομίας και Προστασίας του Κλίματος, Dr. Robert Habeck, καθώς και του κ. Cem Özdemir, Υπουργού Τροφίμων και Γεωργίας και του Δρα. Βασιλή Χατζίκου, CEO της Siemens Ελλάδος.

«Είμαστε ενθουσιασμένοι που παρουσιάσαμε το Industrial Metaverse στα εγκαίνια της 88ης Διεθνούς Έκθεσης Θεσσαλονίκης, προσφέροντας μια ανεπανάληπτη εμπειρία σε όλους τους επισκέπτες. Μέσω των καινοτομιών που φέρνει, ανοίγει νέους ορίζοντες για τη βιομηχανία, παρέχοντας απεριόριστες δυνατότητες για ενίσχυση της συνεργασίας, ανάπτυξη νέων τεχνολογιών και αύξηση της αποδοτικότητας. Συνδυάζει την αιχμή της τεχνολογίας με πρακτικές εφαρμογές και είμαστε περήφανοι που βρισκόμαστε στην πρώτη γραμμή αυτής της επανάστασης. Ήταν δε, ιδιαίτερη τιμή για όλους εμάς που υποδεχτήκαμε στο περίπτερό μας τον Αντικαγκελάριο Dr. Robert Habeck, καθώς και τον κ. Cem Özdemir, Υπουργό Τροφίμων και Γεωργίας, οι οποίοι βίωσαν τον επαναστατικό κόσμο του Industrial Metaverse», υπογράμμισε ο κ. Χατζίκος.

Οι επισκέπτες είχαν τη δυνατότητα να εξερευνήσουν μέσω εικονικής πραγματικότητας πώς οι πραγματικοί και ψηφιακοί κόσμοι μπορούν να συνυπάρχουν, επιτρέποντας ταυτόχρονα την αποτελεσματική διαχείριση και βελτιστοποίηση της παραγωγής και των υποδομών.

Υπερταμείο και Δημήτρης Παπανικολάου προθούν μαζί πρόγραμμα συμπερίληψης για τα άτομα με αυτισμό



Μια ομιλία έμπνευσης και ενθάρρυνσης έκανε ο πρώην διεθνής καλαθοσφαιριστής Δημήτρης Παπανικολάου στο Growthfund Agora, στο πλαίσιο της 88ης ΔΕΘ.

Ο κ. Παπανικολάου ευχαρίστησε το Υπερταμείο/Growthfund για την πρόσκληση δίνοντας συγχαρητήρια για το ευρηματικό και διαδραστικό μπασκετικό θέμα του περιπτέρου.

Μιλώντας για την κόρη του Άρια αλλά και για τον ίδιο, αποφάσισε να βγει δημόσια και να ενημερώσει τους νέους στα σχολεία και την κοινωνία για τον Αυτισμό δημιουργώντας ταυτόχρονα μια μοναδική Ακαδημία Μπάσκετ με την υποστήριξη του Γιάννη Αντετοκούνμπο, δις MVP του NBA, και του Νίκου Γκάλη, τον μοναδικό Έλληνα - μέλος του Hall Of Fame.

Το πρόγραμμα UniqueAll επικεντρώνεται στην ενδυνάμωση νευροδιαφορετικών παιδιών μέσω της αθλητικής και εκπαιδευτικής διαδικασίας. Η πρωτοβουλία, δίνει την ευκαιρία σε πολλά παιδιά με αυτισμό να συμμετέχουν σε ομαδικά αθλητικά προγράμματα προσαρμοσμένα στις ανάγκες τους, ενώ ταυτόχρονα ευαισθητοποιεί τον αθλητικό κόσμο γύρω από τη σημασία της αποδοχής της διαφορετικότητας.

Ιδιαίτερη έμφαση έδωσε στη σημασία των λέξεων που οι περισσότεροι χρησιμοποιούμε για τον αυτισμό και την αναπηρία χωρίς να έχουμε συναίσθηση πόσο προσβάλουν και πληγώνουν τα άτομα με αναπηρία.

Market Trends

Monster High: Η Mattel παρουσιάζει τη νέα συλλογή «Wednesday Addams»

Από την κυκλοφορία τους το 2010 οι κούκλες Monster High είναι από τις πιο επιτυχημένες και αγαπημένες κούκλες όλων των εποχών. Φέτος η σειρά περιλαμβάνει και την ολοκαίνουργια συλλογή «Wednesday Addams».

Ενόψει της πολυαναμενόμενης κυκλοφορίας της δεύτερης σεζόν της επιτυχημένης σειράς «Wednesday» στο Netflix, οι άνθρωποι πίσω από τις κούκλες Monster High και την Wednesday συνεργάστηκαν για να δημιουργήσουν μια ανατριχιαστικά όμορφη συλλογή με κούκλες, εμπνευσμένες από την επιτυχημένη τηλεοπτική σειρά τρόμου του Tim Burton.

Η συλλογή περιλαμβάνει:

Monster High® Wednesday Addams (HXJ04): Αυτή η συλλεκτική κούκλα Wednesday Addams είναι ντυμένη στα μαύρα από την κορυφή μέχρι τα νύχια και αποπνέει μια σκοτεινή γοητεία φορώντας τη στολή της Ακαδημίας Nevermore.

Monster High® Wednesday Enid Sinclair (HXJ05): Εμπνευσμένη από το φωτεινό και πολύχρωμο στυλ του χαρακτήρα της, αυτή η συλλεκτική κούκλα Enid Sinclair φοράει ένα ροζ σύνολο που περιλαμβάνει μπερέ, αξεσουάρ και σακίδιο πλάτης.

Monster High® Rave'N Wednesday (HXJ03): Εμπνευσμένη από την viral σκηνή χορού της σειράς που ο χαρακτήρας της Wednesday φοράει αυτό το φόρεμα, η συλλεκτική κούκλα Rave'N Wednesday έχει ένα gothic αέρα.





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



Το σκόρδο μπορεί να ενισχύσει το ανοσοποιητικό σύστημα;

Μερικοί άνθρωποι λαμβάνουν συμπληρώματα σκόρδου για να υποστηρίξουν τα υγιή αιμοφόρα αγγεία, αλλά αυτός ο αρωματικός βολβός έχει επίσης οφέλη για την υγεία του ανοσοποιητικού;



Οι ερευνητές εξακολουθούν να ανακαλύπτουν ποιες, αν υπάρχουν, άμεσες συνδέσεις έχει το σκόρδο με το ανοσοποιητικό μας σύστημα, αλλά υπάρχουν ακόμα οφέλη που πρέπει να έχουμε από την κατανάλωση των νόστιμων βολβών του.

Οι μορφές του σκόρδου, σκόνη σκόρδου και λάδι σκόρδου ανευρέθησαν σε πιάτα που παρασκευάστηκαν από πολιτισμούς σε όλη την ιστορία, συμπεριλαμβανομένων των αρχαίων Κινέζων, Ελλήνων, Αιγυπτίων, Ιαπώνων και Ρωμαίων. Ίσως αυτοί οι αρχαίοι πολιτισμοί ήξεραν κάτι για τον βολβό πέρα από το να απολαμβάνουν τη γεύση του.

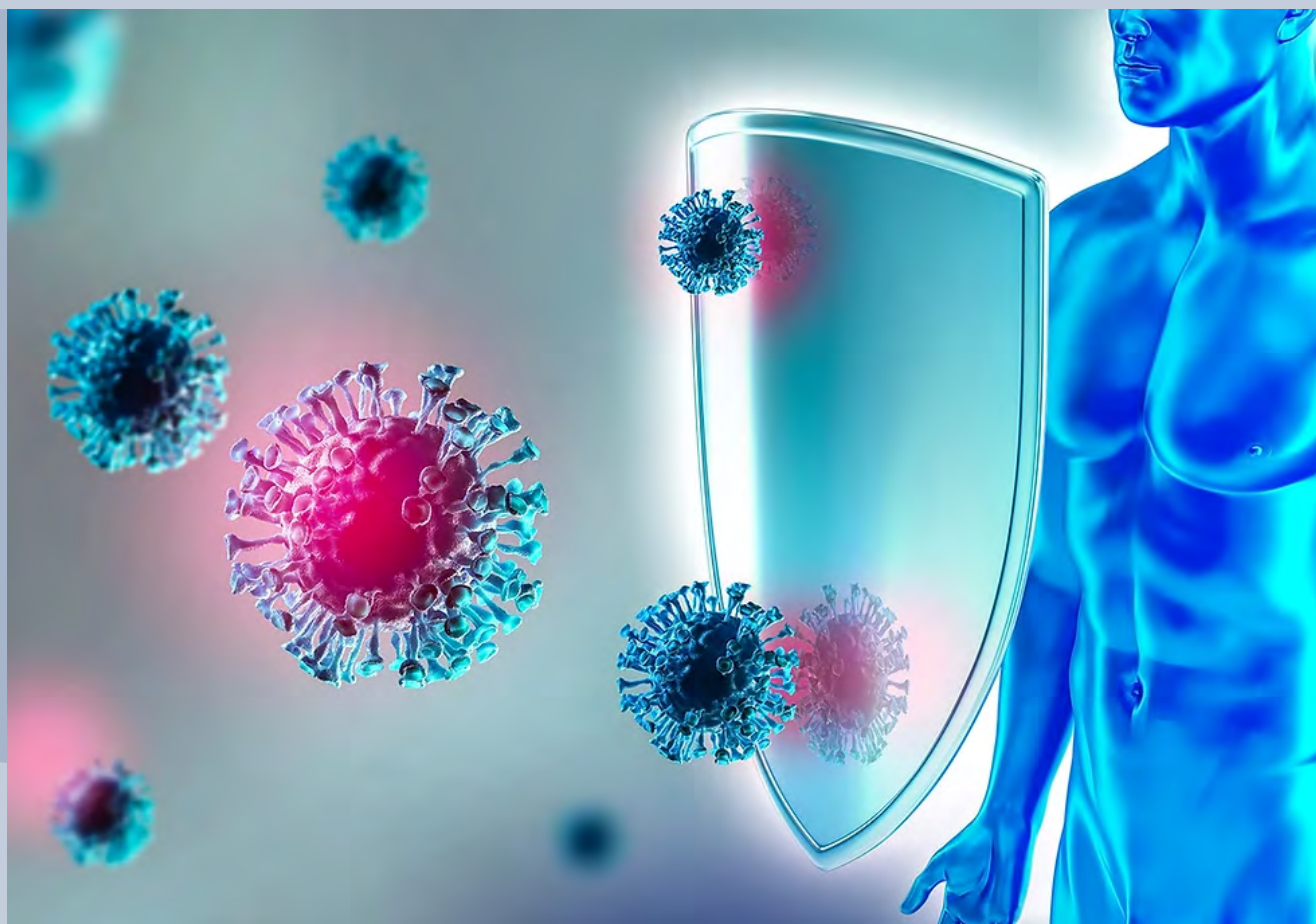
Αν και το Εθνικό Κέντρο Συμπληρωματικής και Ολοκληρωμένης Υγείας (NCCIH) λέει ότι δεν είναι μια ασφαλής θεραπεία για το κοινό κρυολόγημα ή ένα all-in-one ενισχυτικό του ανοσοποιητικού συστήματος, έρευνα αποκάλυψε μερικούς ενδιαφέροντες μηχανισμούς μέσω των οποίων το σκόρδο υποστηρίζει την υγεία του ανοσοποιητικού.

Το σκόρδο αυξάνει τη δραστηριότητα των κυττάρων του ανοσοποιητικού σε τρωκτικά και κοτόπουλα

Αν και η έρευνα είναι ακόμη σε εξέλιξη, υπάρχουν κάποιες ενδείξεις ότι το σκόρδο αλληλεπιδρά με διαφορετικούς τύπους κυττάρων του ανοσοποιητικού. Η έρευνα διαπίστωσε ότι τα αιθέρια έλαια του ακατέργαστου σκόρδου και οι συγκεκριμένες ενώσεις του σκόρδου που ονομάζονται πολυσακχαρίτες βελτίωσαν αρκετούς δείκτες ανοσοποιητικής υγείας σε τρωκτικά και κοτόπουλα.

Μερικά από τα κύτταρα του ανοσοποιητικού περιλαμβάνουν:

Ανοσοσφαιρίνες (IgG): Αυτές οι πρωτεΐνες βοηθούν το ανοσοποιητικό σύστημα να αναγνωρίσει και να επιτεθεί σε παθογόνα. Στις μελέτες, τα αιθέρια έλαια σκόρδου επέστρεψαν τα επίπεδα IgG στο φυσιολογικό.



Υπότυπος Τ-κυττάρων CD4+: Τα Τ-κύτταρα συντονίζουν τις ανοσολογικές αποκρίσεις και οι ερευνητές βρήκαν ότι το σκόρδο αποκατέστησε τα επίπεδα των CD4+ Τ-κυττάρων σε αρουραίους.

Λεμφοκύτταρα: Τα λεμφοκύτταρα είναι λευκά αιμοσφαίρια που καταπολεμούν τις λοιμώξεις. Οι πολυσακχαρίτες στο σκόρδο βελτίωσαν τον τρόπο πολλαπλασιασμού τους.

Ιντερφερόνη-Υ και ιντερλευκίνη-2: Αυτά τα κύτταρα βοηθούν στον έλεγχο της ανοσολογικής δραστηριότητας – η ιντερφερόνη-Υ καταπολεμά τους ιούς, ενώ η ιντερλευκίνη-2 υποστηρίζει την ανάπτυξη των Τ-κυττάρων. Αυτοί οι ίδιοι πολυσακχαρίτες στο σκόρδο αύξησαν τα επίπεδα και των δύο στα κοτόπουλα κρεατοπαραγωγής.

Τίτλος αντισωμάτων: Οι ερευνητές διαπίστωσαν ότι το σκόρδο βοήθησε στην αύξηση του τίτλου των αντισωμάτων. Αυτό σημαίνει ότι περισσότερα αντισώματα υπήρχαν στο αίμα, έτοιμα να στοχεύσουν συγκεκριμένα βακτήρια ή ιούς.

Η δραστική ένωση του σκόρδου, η αλισίνη, βρίσκεται πίσω από πολλά από τα προτεινόμενα οφέλη του σκόρδου.

Οι συγγραφείς μιας μελέτης του 2018 εξήγησαν ότι η αλισίνη συνήθως σχηματίζεται στο έντερο αφού καταναλωθεί το σκόρδο, επομένως η ανάλυση της ακριβούς ποσότητας που λαμβάνεται – και ο καλύτερος τρόπος λήψης- μπορεί να είναι δύσκολη.

ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΙΚΑ

Αν και αυτά τα ευρήματα είναι εντυπωσιακά, η έρευνα δεν δείχνει πώς αυτές οι αλλαγές στα κύτταρα του ανοσοποιητικού θα επηρεάσουν τον τρόπο με τον οποίο οι άνθρωποι θα μπορούσαν να αντιμετωπίσουν τις ασθένειες. Περισσότερες έρευνες θα βοηθήσουν τους επιστήμονες να κατανοήσουν την άμεση επίδραση του σκόρδου στο ανοσοποιητικό σύστημα.



LICE FREE της FREZYDERM: Άμπρα κατάμπρα ή... ψείρα ξεκόλλα;

Η επιστροφή στα θρανία είναι πάντα μια συναρπαστική περίοδος γεμάτη νέες προκλήσεις για τα παιδιά. Ωστόσο, μαζί με την ανυπομονησία για τη νέα σχολική χρονιά, έρχεται και η ανεπιθύμητη παρουσία των ψειρών, που συχνά απειλεί να χαλάσει τον ενθουσιασμό και τη χαρά των πρώτων αυτών ημερών.

Ευτυχώς, για να απαλλάξετε τα κεφαλάκια τους από ενοχλήσεις, δεν θα χρειαστείτε ούτε μαγικά «ξόρκια» ούτε τρικ. Θα πείτε απλώς «Ψείρα... Ξεκόλλα!» με τη σειρά Lice Free της FREZYDERM.

LICE FREE SET

Ειδική αγωγή για την εξάλειψη των ψειρών

Το σύστημα περιλαμβάνει:

- Εξειδικευμένο σαμπουάν
- Δραστική λοσιόν
- Ειδική χτένα

Η σύνθεσή του:

- Δραστικά συστατικά φυτικής προέλευσης
- Χωρίς τοξικά βιοκτόνα
- Αποτελεσματικό - Ασφαλές
- Γρήγορο - Εύκολο στην χρήση

Κατάλληλο για παιδιά από 2 ετών και ενήλικες



Ήξερες ότι...

Το πράσινο τσάι matcha βοηθάει να κοιμόμαστε καλύτερα



Σε πρόσφατη έρευνα διαπιστώθηκε ότι καταναλώνοντας τσάι matcha, η ποιότητα του ύπνου μας μπορεί να βελτιωθεί.

Ειδικότερα, οι συμμετέχοντες που έλαβαν matcha παρουσίασαν βελτιώσεις στον ύπνο και την κοινωνική οξύτητα, και οι επιστήμονες πιστεύουν ότι η θεανίνη στο matcha συνέβαλε στη βελτίωση της ποιότητας του ύπνου των συμμετεχόντων.

Η θεανίνη μειώνει το στρες, επιτρέποντας βαθύτερο ύπνο - απαραίτητο για τη μνήμη και την εστίαση, ειδικά καθώς μεγαλώνουμε, σύμφωνα με τους ερευνητές.

Το FREENOW έδωσε ρυθμό στις μετακινήσεις του Primer Music Festival 2024

Το Primer Music Festival έφτασε στο τέλος του και το FREENOW συνέδεσε το όνομά του με το μεγαλύτερο μουσικό χορευτικό γεγονός της χρονιάς, ως ο επίσημος συνεργάτης μετακίνησης.

Οι επισκέπτες του φεστιβάλ επέλεξαν FREENOW για να μετακινηθούν αξιόπιστα και να απολαύσουν κορυφαίους superstar DJs από την Ελλάδα και το εξωτερικό.

Για 2η συνεχόμενη χρονιά, η συνεργασία με το Primer Music Festival ευθυγραμμίζεται απόλυτα με το όραμα της FREENOW να φέρνει κοντά τους ανθρώπους μέσα από μοναδικές και συναρπαστικές εμπειρίες.

Με σημεία επιβίβασης και αποβίβασης γύρω από το φεστιβάλ, το FREENOW εξασφάλισε στο κοινό αξιόπιστη μετακίνηση, ώστε να απολαύσει τη μουσική και να φτάσει στον προορισμό του χωρίς καθυστερήσεις.

Και φυσικά, το FREENOW ήταν διαθέσιμο 24/7 για κάθε ανάγκη, είτε ήταν το πρώτο set της ημέρας είτε η ασφαλής επιστροφή από το after hours stage.



Agenda

Μέχρι τις 15 Σεπτεμβρίου απολαμβάνουμε το νέο signature cocktail του O/purist σε 60 κορυφαία bars της Ελλάδας



Μπορεί το φετινό καλοκαίρι να γίνεται γλυκιά ανάμνηση όσο προχωράει ο Σεπτέμβριος, αλλά εμείς δεν είμαστε έτοιμοι να το αποχαιρετίσουμε ακόμα.

Οι όμορφες βραδιές συνεχίζονται σε όλη την Ελλάδα με δροσερές απολαύσεις, στη μπάρα των καλύτερων bars!

Το O/Purist Passion Star, το νέο signature cocktail του O/Purist πρωταγωνιστεί στα 60 καλύτερα bars, σε όλη την Ελλάδα από τις 9 μέχρι τις 15 Σεπτεμβρίου.

Πρόκειται για ένα άκρως απολαυστικό cocktail με βάση το O/purist, πουρέ passion fruit και lime.

Διάλεξε λοιπόν το location που σε βολεύει και γίνε και εσύ ένας από τους πρώτους που θα το δοκιμάσουν.

[Δείτε ποια bar συμμετέχουν στην ενέργεια.](#)

Το σπίτι είναι το κέντρο της επανάστασης του παιχνιδιού

Πρόσφατα πραγματοποιήθηκε από την IKEA σε συνεργασία με την εταιρεία Future Minds, διεθνής έρευνα για τον ρόλο του παιχνιδιού σήμερα, σε σύγκριση με τα προηγούμενα χρόνια και σε σχέση με τα χρόνια που έπονται.



Από την έρευνα υπήρξαν τέσσερα κύρια ευρήματα:

Ξημερώνει μια επανάσταση στο παιχνίδι. Τόσο οι ενήλικες όσο και τα παιδιά αντιλαμβάνονται το παιχνίδι ως ένα μονοπάτι για να προχωρήσουν προς τα εμπρός, ως το κλειδί για να ξεφύγουν από την πίεση και το άγχος και να αυξήσουν την ευτυχία και την ευεξία.

Δεν υπάρχει ισοτία στο παιχνίδι. Το παιχνίδι μπορεί να είναι προτεραιότητα για έναν αυξανόμενο αριθμό οικογενειών, αλλά αυτό δεν συμβαίνει για όλους. Πολλοί άνθρωποι θα ήθελαν περισσότερο παιχνίδι στη ζωή τους, αλλά νιώθουν ότι δεν έχουν επαρκή χρόνο, χώρο και χρήματα.

Τρεις προτεραιότητες που συνδέονται με το παιχνίδι. Η επιθυμία για μια ευτυχισμένη ζωή χωρίς άγχος, η επιθυμία να γαλουχηθεί η ικανότητα των παιδιών να υπερασπίζονται τον εαυτό τους και να νιώσουν αγάπη προς τον εαυτό τους, καθώς και η σύνδεση και η οικογενειακή συντροφικότητα.

Το σπίτι ως το κέντρο της επανάστασης του παιχνιδιού. Το σπίτι αναδεικνύεται ως το ζωτικό

επίκεντρο μιας πιο χαρούμενης και διασκεδαστικής ζωής - κι αυτό συμβαίνει όλο και περισσότερο. Τόσο τα παιδιά όσο και οι γονείς βλέπουν τον κόσμο με μία αβεβαιότητα και θέλουν ο ασφαλής και παρήγορος χώρος του σπιτιού τους να καλύπτει τις ανάγκες τους για αυξημένη ψυχική ευεξία, αγάπη για τον εαυτό τους και οικογενειακή.

Ενδεικτικά κάποια από τα αποτελέσματα της έρευνας έδειξαν:

- ➔ Το 51% των παιδιών είναι ευχαριστημένα με το χρόνο που έχουν διαθέσιμο για παιχνίδι.
- ➔ Το 90% των παιδιών λένε ότι πάντα ή μερικές φορές αισθάνονται πιο ευτυχισμένα, όταν παίζουν.
- ➔ Το 51% των γονιών περνάει περισσότερο χρόνο παίζοντας με τα παιδιά τους τώρα απ' ό,τι πριν λίγα χρόνια.
- ➔ Το 95% των γονιών λένε ότι η ευτυχία του παιδιού τους συνδέεται στενά ή σχετικά στενά με το πόσο πολύ ή το πόσο συχνά παίζει.



«The Bath»: το μεγάλο Bubble Show για παιδιά από 3 έως 103 ετών!



Θα σ' αγαπώ και του χρόνου

Αυτή τη σεζόν, το θέατρο Αβατον διοργανώνει ένα μεγάλο, πολύχρωμο πάρτι για τα γενέθλια του Γούφης. Καλεσμένα, όλα τα μωρά από 6 μηνών έως και 2 ετών.

Ο Γούφης είναι ένας σκύλος έξυπνος και παιχνιδιάρης, και σήμερα έχει γενέθλια! Οι φίλοι του, Λώνη η χελώνα και Φαίδων ο παπαγάλος σκαρώνουν πίσω από την πλάτη του ένα πάρτι έκπληξη. Αυτός, βέβαια, νομίζει πως τον ξέχασαν και είναι πολύ στεναχωρημένος. Εκείνοι όμως, με τη βοήθεια μαμάδων και παιδιών, τα έχουν όλα έτοιμα. Και τούρτα και δώρα και εύθυμες μουσικές!

Το «θα σ' αγαπώ και του χρόνου» είναι ειδικά σχεδιασμένο για πολύ μικρά παιδιά, από 6 μηνών έως 2 ετών. Δηλαδή για θεατές που μπορεί να μην μιλούν ακόμη, ξέρουν όμως ν' ακούν, να πιάνουν, να αισθάνονται και να χαίρονται με την καρδιά τους.

Σύλληψη-Σκηνοθεσία: Νάντια Δαλκυριάδου

Παίζουν: Νάντια Δαλκυριάδου, Μαρία Δερεμπέ, Κωνσταντίνα Καραχρήστου

Διάρκεια παράστασης: 45'

Πού: Θέατρο Αβατον, Ευπατριδών 3, Γκάζι (μετρό Κεραμεικός)

Πότε: Κάθε Σάββατο στις 10:30, 12:00 και 13:30

Τιμές εισιτηρίων: 18 € (1 γονιός και 1 μωρό), 5 € (επιπλέον συνοδός)

Πληροφορίες-κρατήσεις: 210- 3412689, 6944189698

www.theatroavaton.gr

Προπώληση: MORE.COM

Το «The Bath» είναι το πρώτο ελληνικό, μεγάλο Bubble Show που ξεκινάει από Κυριακή 13 Οκτωβρίου 2024 στο νέο θέατρο ΡΕΚΤΙΦΙΕ - Κέντρο Έρευνας Μικτών Παραστατικών Τεχνών. Πρόκειται για μια θεαματική παράσταση με σαπουνόφουσκες για θεατές από 3 έως 103 ετών!

Οι μετρ του bubble show στην Ελλάδα, το καλλιτεχνικό ζευγάρι της Πολυδραστηκής Ομάδας Τέχνης Fabrica Athens, οι Mr and Mrs Bubble, παρουσιάζουν το πρώτο ελληνικό, μεγάλο Bubble Show.

Ο Φάνης Κατέχος και η Τζοβάννα Μιχαλλιάδη Σάρτι κρύβονται πίσω από τη σύλληψη της θεαματικής αυτής παράστασης με σαπουνόφουσκες, πρωτοπορώντας για ακόμη μια φορά στο τομέα του bubble performing στην χώρα μας, ύστερα από τη δημιουργία του πρώτου bubble show που γνώρισε αυτή το 2012, του «The Mr and Mrs Bubble Show».

Από 13 Οκτωβρίου έως 1η Δεκεμβρίου, για 9 παραστάσεις Τιμές εισιτηρίων: 12 ευρώ

Διάρκεια: 90 λεπτά

Ειδικές τιμές για γκρουπ, party γενεθλίων και σχολεία.

Για πληροφορίες: 694 9409474

ΡΕΚΤΙΦΙΕ - Κέντρο Έρευνας Μικτών Παραστατικών Τεχνών

Διεύθυνση: Λ. Κωνσταντινουπόλεως 119 (7' λεπτά από το μετρό του Κεραμεικού), Τηλέφωνο: 698 187 1669

Προπώληση [εδώ](#).



Οι Yeah! ανοίγουν τη συναυλία των dEUS!

Οι dEUS, οι indie rockers από την Αμβέρσα έρχονται την 1 Νοεμβρίου στην Αθήνα και οι Yeah! θα είναι το opening act στην πολυαναμενόμενη συναυλία στο Fuzz Club.

Οι dEUS θα παρουσιάσουν στους Έλληνες φίλους τους το καινούργιο υλικό από το τελευταίο άλμπουμ τους "How To Replace It", αλλά και όλα τα γνωστά τραγούδια τους.

Οι Yeah! ετοιμάζονται να ανοίξουν τη συναυλία των διάσημων Βέλγων, παρουσιάζοντας στο ευρύ κοινό και κομμάτια από το καινούργιο τους 5 track EP, το οποίο θα κυκλοφορήσει σε περιορισμένα κι αριθμημένα αντίτυπα βινυλίου από την Amour Records.

Με αυτή την εμφάνισή τους, οι Yeah! δηλώνουν την ενεργή παρουσία τους και συνεχίζουν την καλλιτεχνική εξέλιξή τους από την αφετηριακή δεκαετία του 80 μέχρι σήμερα.

Η Γιώτα Φέστα συναντά τον Γιώργο Καραμίχο στο "OUTRO" του Κωνσταντίνου Βασιλακόπουλου



Ο Κωνσταντίνος Βασιλακόπουλος επιστρέφει στην Ελλάδα με την πρώτη ολοκληρωμένη δουλειά του, το "OUTRO". Βασίζεται στο θεατρικό έργο του Jean - Luc Lagarce, "Juste la fin du Monde", το οποίο μετέπειτα έγινε ταινία (στα ελληνικά: «Ακριβώς το Τέλος του Κόσμου») από τον Xavier Dolan και απέσπασε πολλά βραβεία.

Ο Λουκάς, ένας συγγραφέας, επιστρέφει έπειτα από πολλά χρόνια στο πατρικό του, σ' ένα χωριό της ελληνικής επαρχίας. Θέλει να κερδίσει τον χαμένο χρόνο, τις χαμένες ευκαιρίες, να βρει το θάρρος ν' αντιμετωπίσει τον εαυτό του απέναντι στην οικογένειά του. Να υπερασπιστεί τις επιλογές, τα «θέλω», την ταυτότητά του. Θα δημιουργηθεί πρόσφορο έδαφος ώστε να βρει τη λύτρωση που αποζητά:

Διανομή: Γιώτα Φέστα, Γιώργος Καραμίχος, Σταύρος Λιλικάκης, Ιφιγένεια Βαρελά, Αμαλία Μπαμπλέκη

Πού: ΠΛΥΦΑ, Κορυτσάς 39, Αθήνα, Τ.Κ: 104 47

Πότε: Από 5 Οκτωβρίου μέχρι και 30 Οκτωβρίου, από Τετάρτη έως και Κυριακή.

Εισιτήρια: 19 € γενική είσοδος

Προπώληση: MORE.COM

Διάρκεια: 120'

ΤΑΣΟΣ ΑΥΓΕΡΑΝΤΩΝΗΣ



KAKTOS |

Μας πήρε και μας σήκωσε

Ο γέρος τα έχει όλα: λεφτά, σπίτια, αυτοκίνητα, πισίνες. Ακόμα και ψησταριά με bluetooth έχει ο τύπος. Παρ' όλ' αυτά, μια μέρα αποφασίζει να ανέβει στην ταράτσα. Το όλο πράγμα, ωστόσο, δεν πάει όπως το φαντάζεται. Πού να το περιμένει άλλωστε; Αυτός μια ρημάδα ομπρέλα πήγε να ανοίξει και έγινε χαμός! Από κει και μετά ξεκινάει το γλέντι.

Καυτή έρημος, εμπόλεμες ζώνες, τροπικές ζούγκλες, ακόμη και στο Θιβέτ θα φτάσει η χάρη του. Κάθε μέρος στο οποίο «ξεβράζεται» κρύβει τις δικές του ιστορίες, τα δικά του μυστικά. Και πάντα, με κάποιον περιεργό τρόπο, ίσως και κομματάκι γελοίο, ο γέρος όλο και καταφέρνει και χώνει τη μύτη του μέσα σε όλα αυτά.

Μα δεν το θέλει ο καφερός! Αυτή η άτιμη η ομπρέλα τα φταίει όλα. Όμως δεν γίνεται και να την αποχωριστεί.

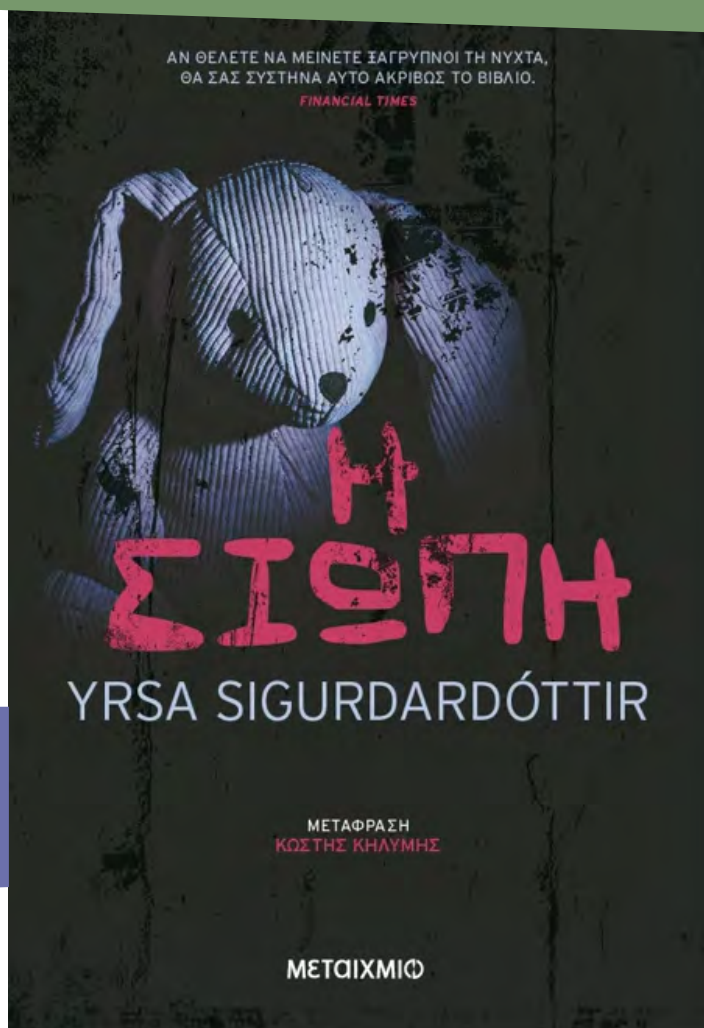
Έτσι, αναγκαστικά γλιστράει ξέφρενα στην ατέλειωτη τσουλήθρα της πιο τρελής περιπέτειας, προσπαθώντας να επιβιώσει. Συνομιλίες που αποκλείεται να έγιναν· γνωριμίες με σοφούς· γνωριμίες με άγρια θηρία· φωνές που τον κυνηγάνε· οπλισμένοι αντάρτες· μέχρι και χώρες που δεν ξέρει κανείς ότι υπάρχουν. Όλα τα 'χει ο μπαχτσές!

Στο τέλος όμως ποιος μπορεί να ξεχωρίσει τι είναι αλήθεια απ' όλα αυτά; Δύσκολο πράγμα η αλήθεια – ιδίως όταν σε αναγκάζει να την παραδεχτείς. Ένα είναι το σίγουρο: ακόμα και οι πιο απίστευτες ιστορίες μπορεί να είναι πολύ πιο κοντά στην πραγματικότητα απ' όσο νομίζουμε.

Η σιωπή

ΑΝ ΘΕΛΕΤΕ ΝΑ ΜΕΙΝΕΤΕ ΖΑΓΡΥΠΝΟΙ ΤΗ ΝΥΧΤΑ,
ΘΑ ΣΑΣ ΣΥΣΤΗΝΑ ΑΥΤΟ ΑΚΡΙΒΩΣ ΤΟ ΒΙΒΛΙΟ.

FINANCIAL TIMES



YRSA SIGURDARDÓTTIR

ΜΕΤΑΦΡΑΣΗ
ΚΩΣΤΗΣ ΚΗΛΥΜΗΣ

ΜΕΤΑΙΧΜΙΘ

Ένα παιδί αγνοείται. Μια γυναίκα δολοφονείται. Κι ένας πατέρας θέλει να πάρει εκδίκηση.

Μια κρύα μέρα στο Ρέικιαβικ, ένα μωρό εξαφανίζεται από το καροτσάκι του. Στη θέση της κορούλας του, ο πατέρας βρίσκει το πτώμα ενός άλλου παιδιού. Το αγνοούμενο παιδί γεννήθηκε μέσω της διαδικασίας της παρένθετης μητρότητας, μια συμφωνία που ξεκίνησε ωραία αλλά γρήγορα στράβωσε.

Έχουν περάσει έντεκα χρόνια από την εξαφάνιση, όταν ένα μεμονωμένο περιστατικό ιλαράς καταλήγει στον θάνατο ενός κοριτσιού. Ο πατέρας προσπαθεί να βρει τον υπεύθυνο φορέα του ιού για να πάρει εκδίκηση. Σε ένα άλλο μέρος της πόλης, το διαμελισμένο και ακέφαλο πτώμα μιας γυναίκας εντοπίζεται σε ένα εγκαταλειμμένο αυτοκίνητο.

Στο έκτο βιβλίο της σειράς Χούλνταρ και Φρέιγια, οι ήρωες πρέπει να ενώσουν τις δυνάμεις τους για να εξιχνιάσουν μια δύσκολη υπόθεση. Κοινός παρονομαστής και των τριών υποθέσεων είναι το τείχος της σιωπής που περιβάλλει τους εμπλεκόμενους.

quote of the day

"IF YOU JUDGE PEOPLE, YOU HAVE NO TIME TO LOVE THEM."
Mother Teresa

Σήμερα
γιορτάζουν!

Ευανθία, Εύα,
Ευάνθης,
Ευφρόσυνος,
Φρόσυνος



tip of the day

"Either you run the day
or the day runs you."

—Jim Rohn.

11 Σεπτεμβρίου

- > Libraries Remember Day
- > National Hot Cross Bun Day
- > National Make Your Bed Day
- > National Quiet Day
- > No News is Good News Day