

ΝΗΣΟΣ ALL DAY ORGANIC LAGER. ΣΕ ΚΑΛΕΙ ΝΑ ΤΗ ΔΟΚΙΜΑΣΕΙΣ!



Η ΝΗΣΟΣ All Day Organic είναι
και επίσημα **VEGAN!**



Vegan με επίσημη πιστοποίηση «V-Label»,
το διεθνώς αναγνωρισμένο και καταχωρημένο σήμα,
που χρησιμοποιείται για την επισήμανση vegan
και vegetarian προϊόντων.

ΑΠΟ ΤΗΝ ΤΗΝΟ ΣΕ ΟΛΟ ΤΟΝ ΚΟΣΜΟ

Η πρώτη (πιστοποιημένα) βιολογική, χωρίς γλουτένη και vegan lager μπίρα, που ζυθοποιήθηκε στην Ελλάδα!
Για την παραγωγή της χρησιμοποιούνται βιολογικές βύνες, ενώ περιέχει σχεδόν **7 φορές λιγότερη γλουτένη**
από το όριο των προϊόντων που αποκαλούνται "Χωρίς Γλουτένη". Η ισορροπημένη της γεύση και
τα αρώματα τροπικών φρούτων, την καθιστούν μια αρωματική ευκολόπιη πρόταση!



Βιολογική μπίρα
με επίσημη πιστοποίηση
από την BIO HELLAS.



Μπίρα χωρίς γλουτένη
με επίσημη πιστοποίηση από την TÜV HELLAS
και την Ελληνική Εταιρεία Κοιλοκάκης.

Απολαύστε υπεύθυνα

Η ΗΜΕΡΑ ΣΑΣ ΕΦΤΑΣΕ: SINGLES' DAY ΜΕ ΤΗΝ EXPERT ΚΑΙ ΠΡΟΣΦΟΡΕΣ ΓΙΑ ΑΠΟΛΥΤΗ ΕΜΠΕΙΡΙΑ ΑΥΤΟΦΡΟΝΤΙΔΑΣ



expert



Good morning SayYessers!



Φτιάξε καφέ να στα πω...



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

Singles Day μας ξημέρωσε και η συμβουλή μου για σήμερα είναι να μη φοβάσαι να πορεύεσαι μόνος σου! Σε όλα τα επίπεδα, ερωτικά, φιλικά, επαγγελματικά, οικογενειακά...

Κάποιοι από τους πιο δυνατούς και επιβλητικούς χαρακτήρες στη φύση – όπως τα λιοντάρια – διαλέγουν το μοναχικό δρόμο, αντί να ακολουθούν το πλήθος. Τα λιοντάρια, βασιλιάδες της ζούγκλας, δεν συμβιβάζονται με τη ζωή στο κοπάδι, σε αντίθεση με τα πρόβατα που αισθάνονται ασφαλή μόνο σε ομάδα. Είναι μια επιλογή που, σίγουρα, απαιτεί θάρρος και αυτοπεποίθηση.

Το να πορεύεσαι μόνος σου δεν σημαίνει μοναξιά. Σημαίνει ανεξαρτησία, ελευθερία και τη δυνατότητα να ορίζεις εσύ τις αποφάσεις της ζωής σου, χωρίς να χρειάζεται να ακολουθείς τις φωνές των πολλών.

Είναι η στιγμή που συνειδητοποιείς πως δεν χρειάζεται να είσαι αποδεκτός απ' όλους, δεν χρειάζεται να ταιριάζεις σε κάθε ομάδα. Αντιθέτως, μπορείς να επιλέξεις τη δική σου πορεία, να θέσεις τους δικούς σου στόχους και να χαράξεις τον δρόμο σου όπως εσύ επιθυμείς.

Ναι, κάποιες φορές είναι δύσκολο να είσαι το «λιοντάρι» ανάμεσα στα «πρόβατα». Μπορεί να δεχτείς κριτική, να ακούσεις αμφιβολίες από τους γύρω σου ή ακόμα και να αντιμετωπίσεις αμφιβολίες μέσα σου.

Αλλά, ας το παραδεχτούμε, το να ξεχωρίζεις είναι η αρχή για κάτι σπουδαίο. Το να είσαι μόνος σου μπορεί να σε κάνει να νιώσεις πιο δυνατός, πιο αυθεντικός, πιο αληθινός.

Tip of the Day: Την επόμενη φορά που θα νιώσεις ότι είσαι «έξω από το κοπάδι», θυμήσου πως οι μεγαλύτερες προσωπικότητες της ζωής – και της φύσης – διάλεξαν αυτόν τον δρόμο.

Μη φοβάσαι να είσαι το λιοντάρι. Είναι εκείνη η μοναχική πορεία που σου επιτρέπει να δεις τον κόσμο από τη δική σου κορυφή και να ζήσεις με πάθος και αυθεντικότητα!

Claire Styliara
Chief of SayYessers



E-Mail



Viber



WhatsApp

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

Η ημέρα σας έφτασε!

Singles' Day με την Expert και προσφορές για απόλυτη εμπειρία αυτοφροντίδας

Η International Singles' Day δεν είναι απλώς μια τυπική ημερομηνία στην ατζέντα σας.



Είναι η γιορτή που σας καλεί να απολαύσετε την ανεξαρτησία σας, να επενδύσετε στον εαυτό σας και να νοιώσετε περήφανοι για όλα όσα έχετε καταφέρει

μόνοι σας. Και ενώ η συντροφικότητα είναι σημαντική, η αυτοπεποίθηση και η φροντίδα του εαυτού μας είναι θεμέλια για μια ευτυχισμένη και ολοκληρωμένη ζωή.

Μια ημέρα που ανήκει σε σας

Τι σημαίνει να απολαμβάνουμε τη ζωή ως singles; Σημαίνει να επενδύουμε χρόνο και ενέργεια σε ό,τι μας κάνει να νιώθουμε ζωντανοί και γεμάτοι. Σημαίνει να εκφραζόμαστε αυθεντικά, χωρίς καμία εξωτερική επιβεβαίωση. Αυτή είναι η στιγμή σας να γιορτάσετε τις επιτυχίες σας, να επενδύσετε στη φροντίδα του εαυτού σας και να απολαύσετε το γεγονός ότι είστε εσείς οι ίδιοι το σημαντικότερο άτομο στη ζωή σας.





Φέτος, η Expert ενώνει τις δυνάμεις της με την Singles' Day και σας δίνει τη δυνατότητα να γιορτάσετε τον εαυτό σας με στυλ!

Με έναν κωδικό που φέρει το όνομα **«single4ever»** και **έκπτωση -11%**, η Expert σάς προσκαλεί να επιλέξετε ανάμεσα σε εξειδικευμένα προϊόντα περιποίησης τόσο για άντρες όσο και για γυναίκες.

Από την αρχή της Singles' Day, Δευτέρα 11 Νοεμβρίου 2024 στις 00:01, μέχρι και την Τρίτη, 12 Νοεμβρίου 2024 στις 00:01, έχετε τη μοναδική ευκαιρία να ανανεώσετε το καθημερινό σας ritual περιποίησης και να δείτε τον εαυτό σας από μια νέα οπτική.

Για άντρες: Περιποίηση που αξίζει

Η περιποίηση δεν είναι μόνο γυναικεία υπόθεση – είναι μια μορφή αυτοσεβασμού που όλοι αξίζουμε. Εάν είστε άντρας και ψάχνετε προϊόντα που συνδυάζουν ποιότητα και αποτελεσματικότητα, η Expert έχει τις ιδανικές προτάσεις.

Μερικές από τις πιο ελκυστικές επιλογές περιλαμβάνουν την Philips S3242/12, μια επαναφορτιζόμενη ξυριστική μηχανή που υπόσχεται απαλό ξύρισμα και φρεσκάδα,





καθώς και τη Wahl Home Pro 300, μια κουρευτική μηχανή για επαγγελματικό αποτέλεσμα στο σπίτι. Ανανεώστε το kit περιποίησης σας και επενδύστε σε προϊόντα που θα κάνουν τη διαφορά στη ρουτίνα σας, ειδικά σχεδιασμένα για άνεση και ευκολία στη χρήση.

Για γυναίκες: Η περιποίηση ως πράξη αυτοφροντίδας

Η αυτοφροντίδα είναι απόλαυση και τρόπος ζωής. Εάν είστε γυναίκα και θέλετε να περιποιηθείτε τον εαυτό σας με κάτι ξεχωριστό, η Expert προσφέρει προϊόντα που σας καλούν να βελτιώσετε τη ρουτίνα ομορφιάς σας. Εξετάστε επιλογές όπως το set Philips BHP398/00 με ισιωτικό και

σεσουάρ μαλλιών, που ενσωματώνει προηγμένες τεχνολογίες για προστασία των μαλλιών και άψογο αποτέλεσμα. Επίσης, για ένα ανανεωμένο skincare ritual, η Philips BHA710/00 ηλεκτρική βούρτσα με την ρύθμιση «Care+» εξασφαλίζει βέλτιστη θερμοκρασία στεγνώματος και προστατεύει από την υπερθέρμανση. Τα μαλλιά εξακολουθούν να στεγνώνουν γρήγορα με εξίσου ισχυρή ροή αέρα, αλλά σε σταθερή, ήπια θερμοκρασία.

Ο Κωδικός «single4ever» και οι επιλεγμένοι κωδικοί

Ο κωδικός «single4ever» ισχύει αποκλειστικά για 11 συγκεκριμένα προϊόντα περιποίησης και όχι για ολόκληρο το καλάθι, οπότε οι επιλογές σας πρέπει να είναι στρατηγικές! Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε την έκπτωση τόσο για online αγορές από το expert-hellas.gr όσο και τηλεφωνικά, με παράδοση κατευθείαν στο χώρο σας. Επομένως, είτε σκέφτεστε να αναβαθμίσετε τα προϊόντα μαλλιών σας, είτε να επενδύσετε σε επαγγελματικά εργαλεία περιποίησης, αυτή είναι η ευκαιρία να επιλέξετε κάτι ποιοτικό και χρήσιμο.

Η Singles' Day δεν είναι απλώς μια ευκαιρία για shopping, αλλά μια στιγμή να χαρίσετε στον εαυτό σας τη φροντίδα που πραγματικά του αξίζει. Είναι μια αφορμή να θυμηθούμε ότι η αγάπη για τον εαυτό μας είναι η βάση για κάθε άλλη μορφή αγάπης. Σκεφτείτε το ως μια επένδυση όχι μόνο στην εμφάνισή σας, αλλά και στην αυτοπεποίθηση και την ευεξία σας.

Επιλέξτε να γιορτάσετε με στυλ, να αναδείξετε την προσωπικότητά σας και να χαρίσετε στον εαυτό σας προϊόντα που θα σας κάνουν να νοιώσετε ανανεωμένοι και έτοιμοι για κάθε πρόκληση που θα φέρει η νέα σεζόν. Αξιοποιήστε τη μοναδική έκπτωση της Expert και πείτε ναι στον εαυτό σας – αυτή είναι η μέρα που σας ανήκει!



Ο ηθοποιός Ντόναλντ Τραμπ Σε ποιες ταινίες έχει συμμετάσχει



Ο Ντόναλντ Τραμπ, μια αμφιλεγόμενη προσωπικότητα στην πολιτική σκηνή, δεν περιορίστηκε μόνο στην επιχειρηματική και πολιτική του καριέρα. Στον κινηματογράφο, ο πρόεδρος των ΗΠΑ έχει αφήσει το δικό του αποτύπωμα, κυρίως μέσω cameo ρόλων και εμφανίσεων, όπου συχνά υποδύεται τον ίδιο του τον εαυτό.

Η κινηματογραφική του πορεία ξεκίνησε το 1989 με την ταινία «Ghosts Can't Do It», ένα b-movie του Τζον Ντέρεκ, όπου αν και δεν κατάφερε να κερδίσει το κοινό, αποτέλεσε την αρχή για τις εμφανίσεις του Τραμπ στη μεγάλη οθόνη.

Η μεγαλύτερη κινηματογραφική του επιτυχία όμως ήρθε το 1992 με το «Home Alone 2: Lost in New York». Σε αυτήν, ο Τραμπ εμφανίζεται ως ο εαυτός του, δίνοντας κατευθύνσεις στον Κέβιν ΜακΚάλιστερ (Macaulay Culkin) στο πολυτελές του ξενοδοχείο. Η συγκεκριμένη σκηνή παραμένει η πιο διάσημη από όλες τις κινηματογραφικές του συμμετοχές του Αμερικανού Προέδρου.

Ακολούθησαν άλλες μικρές συμμετοχές σε οικογενειακές ταινίες, όπως στο «The Little Rascals» (1994), όπου υποδύεται τον πατέρα του μικρού Γουάλντο, ενώ το 1996 συμμετείχε στην κωμωδία «The Associate» της Γούπι Γκόλντμπεργκ. Την ίδια χρονιά, έπαιξε και στην ταινία «Eddie, The NBA Legend», προσφέροντας την εμβληματική του παρουσία σε σατιρικούς ρόλους.

Το 2001 πήρε μέρος στο επικό πλέον «Zoolander» του Μπεν Στίλερ και το 2002 στο «Two Weeks Notice» με τον Χιού Γκραντ. Παρά την απομάκρυνσή του από τον κινηματογράφο, η επιρροή του παραμένει ισχυρή και η εικόνα του συνεχώς ανανεώνεται από τα μέσα μαζικής ενημέρωσης.

Η πολιτική του επανεκλογή θυμίζει πως το σινεμά υπήρξε ένας από τους πολλούς τρόπους που ο Τραμπ καλλιεργούσε την εικόνα του, συνδυάζοντας την επιχειρηματική του δραστηριότητα με την ανάγκη να βρίσκεται πάντα στο προσκήνιο.

Ήξερες ότι...

Και άλλοι Αμερικανοί Πρόεδροι έχουν εμφανιστεί σε ταινίες

Εκτός από τον Ντόναλντ Τραμπ, που έκανε αρκετές εμφανίσεις σε ταινίες και σειρές πριν και κατά τη διάρκεια της προεδρίας του, και άλλοι Αμερικανοί πρόεδροι έχουν βρεθεί μπροστά από τις κάμερες!

Ο Ρόναλντ Ρίγκαν, πριν γίνει ο 40ός πρόεδρος των ΗΠΑ, ήταν ήδη γνωστός ηθοποιός. Πρωταγωνίστησε σε δεκάδες ταινίες του Χόλιγουντ τη δεκαετία του 1940, όπως το «Knut Rockne, All American» και το «Kings Row». Ο Ρίγκαν είχε καθιερωθεί ως το «καλό παιδί» της μεγάλης οθόνης, ρόλοι που επηρέασαν και την πολιτική του εικόνα.

Ένα άλλο παράδειγμα είναι ο Μπιλ Κλίντον, ο οποίος έκανε μια σύντομη εμφάνιση στο «The President's Analyst» το 1998. Αν και έπαιξε τον εαυτό του, η συμμετοχή του ήταν αξιομνημόνευτη, δείχνοντας την άνεσή του με την ποπ κουλτούρα.

Επίσης ο Μπαράκ Ομπάμα, αν και δεν συμμετείχε άμεσα σε ταινίες, έχει εμφανιστεί σε διάφορα ντοκιμαντέρ και έχει δανείσει τη φωνή του σε εκπομπές και παραγωγές, όπως στο «Our Great National Parks» του Netflix, το οποίο αφηγείται. Επιπλέον, ο Ομπάμα έχει έναν πολύ ενεργό ρόλο στην παραγωγή περιεχομένου με τη δική του εταιρεία, την Higher Ground Productions.



Ατελείωτο πάρτι με Swatch: Τα ρολόγια που θέλεις φέτος τις γιορτές!

Οι γιορτές πλησιάζουν και η Swatch έχει φροντίσει να προσθέσει τη λάμψη και την ενέργεια που χρειάζεσαι για να κάνεις το φετινό πάρτι αξέχαστο! Με τη νέα συλλογή Holiday, μπορείς να βρεις το τέλειο ρολόι που θα απογειώσει το εορταστικό σου στυλ. Με 14 μοναδικά σχέδια, το κάθε ρολόι προσφέρει κάτι διαφορετικό, για να βρεις αυτό που ταιριάζει καλύτερα στη διάθεση και την εμφάνισή σου.

Η συλλογή αυτή είναι γεμάτη με λαμπερές και χρωματιστές επιλογές που φωνάζουν party mode, βυθίζοντάς σε αμέσως στην ατμόσφαιρα του απόλυτου εορταστικού πάρτι. Θέλεις να το κρατήσεις κομψό ή να παίξεις με πιο έντονα σχέδια; Όποιο κι αν επιλέξεις, το αποτέλεσμα θα είναι σίγουρα εντυπωσιακό.

Τι καλύτερο από το να συνδυάσεις το αγαπημένο σου ρολόι Swatch με το party outfit σου και να αφήσεις την κάθε στιγμή να λάμψει όσο και το στυλ σου; Η νέα συλλογή σε περιμένει για να ξεκινήσεις τη γιορτή με το πιο στυλάτο τρόπο.



Special News

Το Golden Hall υποδέχεται τα Χριστούγεννα με τον κορυφαίο Έλληνα star Σάκη Ρουβά, σε μια βραδιά αφιερωμένη στον Σύλλογο ΕΛΠΙΔΑ



προσκαλεί να ζήσετε τη μαγεία των Χριστουγέννων, ενώνοντας τις δυνάμεις σας για έναν σκοπό που συμβολίζει την αγάπη και την προσφορά.

Είσοδος ελεύθερη.

Το Golden Hall υποδέχεται τα Χριστούγεννα με τη λάμψη και το άστρο του κορυφαίου Έλληνα star, Σάκη Ρουβά, σε μια βραδιά αφιερωμένη στον Σύλλογο «ΕΛΠΙΔΑ - Σύλλογος Φίλων Παιδιών με Καρκίνο». Την Παρασκευή 15 Νοεμβρίου, στις 18:00, η μαγεία των γιορτών ξεκινά στο Golden Hall με μουσική, χορό και μοναδικές εκπλήξεις.

Η βραδιά θα ξεκινήσει με γιορτινές μουσικές επιλογές από γνωστό DJ και εντυπωσιακές χορογραφίες από τις Wolves Team. Ο Σάκης Ρουβάς θα ανέβει στη σκηνή, προσφέροντας ένα live performance που υπόσχεται να απογειώσει την ατμόσφαιρα και να σημάνει την έναρξη της χριστουγεννιάτικης περιόδου.

Η φετινή φωταγώγηση του Χριστουγεννιάτικου Δέντρου γίνεται με σκοπό να τιμήσει το έργο του Συλλόγου ΕΛΠΙΔΑ, που για 34 χρόνια προσφέρει στήριξη στα παιδιά με καρκίνο. Το Golden Hall σας

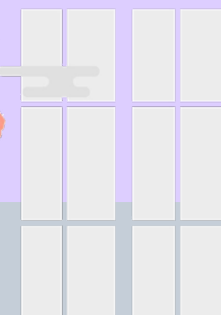
Happy Singles' Day SayYesser!!!

Λοιπόν, έχουμε και λέμε: 11 Νοεμβρίου! Ημέρα των εργένηδων, Singles' Day, ή αλλιώς η μέρα που λέμε «έλα, δεν πειράζει, μια χαρά είμαι και μόνος μου»!



Ας πούμε την αλήθεια, η Singles' Day είναι μια από τις πιο διασκεδαστικές ημέρες του χρόνου, γιατί – ας είμαστε ειλικρινείς – η ιδέα του να γιορτάζουμε το single life με εκπτώσεις και πάρτι είναι αρκετά δελεαστική!

Αυτή η γιορτή ξεκίνησε από την Κίνα, όταν κάποιοι πανέξυπνοι φοιτητές σκέφτηκαν να γιορτάσουν την «ανεξαρτησία» τους και να αντιστρέψουν την κοινωνική πίεση να είναι σε σχέση. Το 11/11 με τα τέσσερα «1» στην ημερομηνία του, έγινε το τέλειο σύμβολο της μοναχικότητας. Και μαντέψτε! Μετά από λίγα χρόνια, αυτή η χαριτωμένη ιδέα μετατράπηκε στην μεγαλύτερη μέρα αγορών παγκοσμίως! Ναι, ξεπερνάει ακόμα και την Black Friday και τη Cyber Monday. Γιατί; Γιατί οι εργένηδες ψωνίζουν χωρίς ενοχές!



Ας πάρουμε όμως τα πράγματα από την αρχή. Singles' Day δεν σημαίνει ότι πρέπει να κλείνεσαι μέσα στο σπίτι και να βλέπεις ρομαντικές ταινίες με μια κούπα παγωτό στο χέρι (αν και, αν αυτό σου αρέσει, κανένα πρόβλημα). Σημαίνει να γιορτάσεις τον εαυτό σου! Είναι η μέρα που αγοράζεις στον εαυτό σου αυτό το ζευγάρι παπούτσια που βλέπεις εδώ και καιρό, που δοκιμάζεις εκείνη τη νέα καφετέρια

που άνοιξε στη γειτονιά σου ή που κανονίζεις μια βραδινή έξοδο με φίλους. Μιλάμε για μια μέρα αφιερωμένη στο «εγώ», χωρίς ενοχές και χωρίς περιορισμούς!

Το καλύτερο με τη Singles' Day; Όλες οι εκπτώσεις! Μπορεί στην αρχή να ξεκίνησε από την Κίνα, αλλά πλέον τα μεγάλα brands και τα e-shops σε όλο τον κόσμο έχουν αγκαλιάσει τη μέρα και προσφέρουν απίστευτες προσφορές. Αρα, αν σκέφτεσαι να κάνεις μια μικρή πολυτέλεια



στον εαυτό σου, η Singles' Day είναι η κατάλληλη ευκαιρία. Σκέψου το λίγο: το να είσαι single σημαίνει ότι δεν χρειάζεται να ξοδέψεις χρήματα σε δώρα για άλλους, οπότε μπορείς να κάνεις μια επένδυση στον... πιο σημαντικό άνθρωπο στη ζωή σου, δηλαδή εσένα!

Κι αν ακόμα νοιώθεις λίγο περίεργα που είσαι single, σκέψου το αλλιώς. Είσαι ανεξάρτητος, ελεύθερος να παίρνεις αποφάσεις χωρίς περιορισμούς, και μπορείς να επικεντρωθείς αποκλειστικά σε αυτά που σε κάνουν ευτυχισμένο. Η Singles' Day δεν είναι απλά μια δικαιολογία για αγορές, αλλά μια αφορμή να θυμηθείς ότι δεν χρειάζεται να είσαι σε σχέση για να νιώθεις πλήρης. Είτε κάνεις spa day στο σπίτι, είτε κανονίζεις βραδινή έξοδο με την παρέα, το νόημα είναι να απολαύσεις την ανεξαρτησία σου.

Εξάλλου, η αγάπη για τον εαυτό μας είναι η καλύτερη αγάπη που υπάρχει. Γιατί, όπως λένε, αν δεν αγαπάς εσύ ο ίδιος τον εαυτό σου, ποιος θα το κάνει; Οπότε, αυτή την Singles' Day, αφιέρωσε χρόνο, χρήματα και ενέργεια στο να κάνεις πράγματα που σου αρέσουν, που σε γεμίζουν και που σε κάνουν να νιώθεις υπέροχα.

Αυτή η μέρα δεν είναι για να σκέφτεσαι τι σου λείπει, αλλά για να θυμάσαι όλα όσα έχεις και να τα γιορτάζεις. Και το πιο σημαντικό; Να απολαμβάνεις τη διαδρομή, χωρίς άγχη και προσδοκίες. Γιατί η ζωή είναι γεμάτη στιγμές, και η Singles' Day είναι η τέλεια αφορμή για να δημιουργήσεις μερικές ακόμα αξέχαστες, ακριβώς όπως εσύ θέλεις!



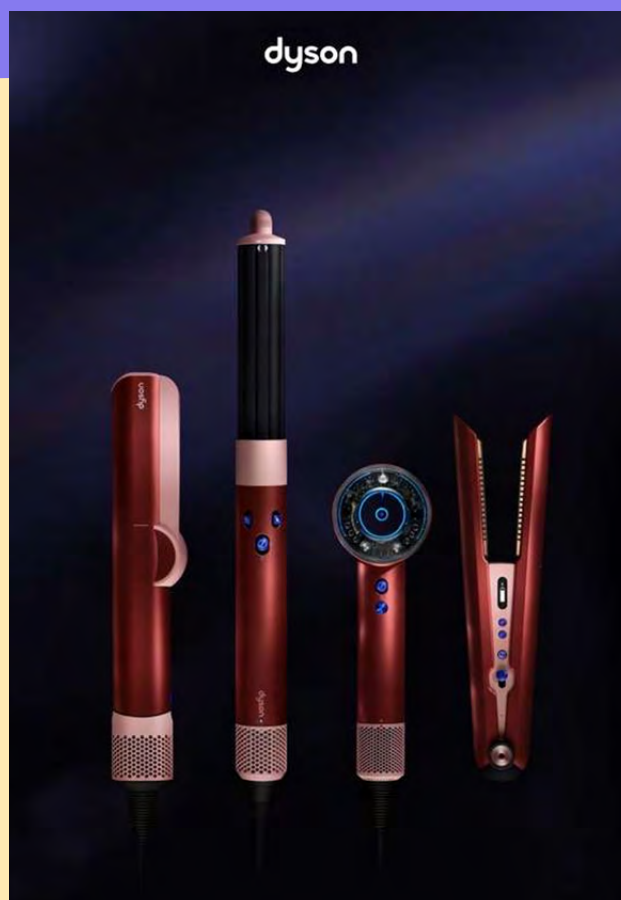
Η Dyson παρουσιάζει την Special haircare limited edition σειρά

Κάθε χρόνο, η Dyson λανσάρει μία special limited edition σειρά περιποίησης μαλλιών για τη γιορτινή περίοδο, αποδεικνύοντας τη δέσμευσή της στην έρευνα και ανάπτυξη, που ενσωματώνει τις σύνθετες τεχνικές μηχανικής και αυστηρές δοκιμές των προϊόντων της.

Το 2024, η εταιρεία παρουσιάζει τις πρώτες της φόρμουλες, εμπνευσμένες από τα υψηλής ποιότητας και πλούσια θρεπτικά συστατικά, που καλλιεργούνται στις περιοχές Dyson Farming στην αγγλική ύπαιθρο. Από την καλλιέργεια προέκυψε και η μοναδική φράουλα Dyson Strawberry.

Ο κορυφαίος κομμωτής Declan Sheils από το πλατό της καμπάνιας Strawberry Bronze and Blush Pink μοιράζεται συμβουλές για άψογο styling.

- Ποιοτικά αποτελέσματα στο σπίτι: Ξεκινήστε με σαμπουάν και περιποίηση, προσθέστε κατάλληλο προϊόν styling και στεγνώστε κατά 80% με το Dyson Supersonic Nural™. Για ίσια μαλλιά, επιλέξτε το Dyson Airstraight. Για όγκο και κίνηση, δοκιμάστε το Dyson Airwrap.
- Διαχρονικά στυλ που ξεχωρίζουν: Από τα beehives των '60s και τα flicks των '70s μέχρι τις μπούκλες των '80s και το grunge των '90s, τα διαχρονικά στυλ παραμένουν δημοφιλή.
- Υγιή μαλλιά στις γιορτές: Χρησιμοποιήστε leave-in conditioners και προστατευτικά στυλ, όπως πλεξίδες ή κότσους. Κατά τη διάρκεια του styling, επιλέξτε χαμηλή θερμοκρασία, όπως στο Supersonic Nura. Για κυματισμούς και μπούκλες, το Dyson Airwrap είναι εξαιρετικό, ενώ το Dyson Corral είναι ιδανικό για γρήγορες διορθώσεις εν κινήσει.



Στην Κίνα υπάρχει σνακ που μοιάζει με τούφα από μαλλιά

SAY *yes* & get impressed

για το νέο έτος. Όμως, πρόσφατα οι πωλητές του Chengdu αποφάσισαν να το ψήσουν στη σχάρα, διατηρώντας τη "μαλλιαρή" εμφάνισή του, και να το σερβίρουν με καυτερή σάλτσα. Το αποτέλεσμα: Ένα viral σνακ που, αν και μοιάζει παράξενο, κάνει θραύση στα social media, με influencers να το δοκιμάζουν και να δηλώνουν ότι η γεύση του είναι εξαιρετική.

Ένα νέο σνακ στους δρόμους του Chengdu, στην Κίνα, έχει κλέψει την παράσταση με την ασυνήθιστη εμφάνισή του – μοιάζει με μια μαύρη τούφα ανθρώπινων μαλλιών! Πρόκειται για το Fa Cai ή Fat Choy, μια αποξηραμένη κυανοβακτήρια που έχει παράδοση στην κινεζική κουζίνα.

Το Fa Cai αναπτύσσεται σε ερημικές περιοχές όπως το Gansu και η Εσωτερική Μογγολία και ξηραίνεται στον αέρα αμέσως μετά τη συγκομιδή του. Εξαιτίας του σκούρου χρώματος και του νηματοειδούς σχήματός του, θυμίζει μαλλιά και γι' αυτό οι ντόπιοι το αποκαλούν "φυτικό μαλλί".

Συνήθως το Fa Cai σερβίρεται σε σούπες σαν μαύρα vermicelli και θεωρείται τυχερό φαγητό

Ποιες τροφές βελτιώνουν τις εγκεφαλικές μας λειτουργίες



Για να διατηρήσετε την καλή υγεία του εγκεφάλου σας, η διατροφή παίζει καθοριστικό ρόλο. Ο εγκέφαλος χρειάζεται σωστά θρεπτικά συστατικά για να λειτουργεί στο καλύτερο επίπεδο. Οι τροφές πλούσιες σε Ωμέγα-3 λιπαρά οξέα, όπως ο σολομός και οι σπόροι λιναριού, ενισχύουν τη μνήμη και τη συγκέντρωση.

Τα φρούτα και τα λαχανικά, ειδικά τα μούρα και τα πράσινα φυλλώδη λαχανικά, περιέχουν αντιοξειδωτικά, που προστατεύουν τον εγκέφαλο από φθορές.

Μην ξεχνάτε τους ξηρούς καρπούς! Μια χούφτα καρύδια ή αμύγδαλα καθημερινά μπορεί να βελτιώσει τη λειτουργία της μνήμης σας και να μειώσει τον κίνδυνο άνοιας, όπως δείχνει πρόσφατη μελέτη που δημοσιεύθηκε στο «GeroScience».

Σύμφωνα με την έρευνα, η κατανάλωση περίπου 30 γρ. ανάλατων και μη επεξεργασμένων ξηρών καρπών μπορεί να μειώσει τον κίνδυνο άνοιας κατά 12%. Τα οφέλη είναι πιο έντονα για γυναίκες, άτομα άνω των 60 ετών και όσους δεν έχουν άλλους παράγοντες κινδύνου, όπως η παχυσαρκία.

Η μελέτη περιλάμβανε στοιχεία από περισσότερους από 50.000 Βρετανούς μέσης ηλικίας 56,5 ετών, με παρακολούθηση επτά ετών. Οι ερευνητές, που προέρχονται από το Πανεπιστήμιο της Καστίλλης-Λα Μάντσα και το Πανεπιστήμιο του Πόρτο, υποστηρίζουν

ότι οι ξηροί καρποί προσφέρουν «προστατευτικό ρόλο» λόγω του ότι μειώνουν τη φλεγμονή και τη χοληστερόλη.

Οι ενήλικες, που κατανάλωναν καθημερινά ξηρούς καρπούς είχαν σημαντικά λιγότερες πιθανότητες να αναπτύξουν άνοια, ανεξάρτητα από άλλους παράγοντες όπως η υγεία και οι χρόνιες ασθένειες.



Η επαρκής ενυδάτωση είναι επίσης σημαντική. Το νερό βοηθά στη διατήρηση της σκέψης σας καθαρής και της διάθεσής σας σε υψηλά επίπεδα. Προσπαθήστε να περιορίσετε τα επεξεργασμένα τρόφιμα και τη ζάχαρη, καθώς μπορούν να επηρεάσουν αρνητικά τη διάθεση και τη λειτουργία του εγκεφάλου.

Τέλος, μην ξεχνάτε τη σημασία του ύπνου και της σωματικής δραστηριότητας. Συνδυάζοντας μια ισορροπημένη διατροφή με αυτές τις συνήθειες, θα κρατήσετε τον εγκέφαλό σας σε άριστη κατάσταση.



Το πρόγραμμα «Cities of Color» της KRAFT Paints συνεχίζεται δυναμικά



Με αμείωτο ρυθμό και άφθονη δημιουργική ενέργεια συνεχίζονται οι δράσεις του προγράμματος «Cities of Color», μέσω του οποίου η KRAFT Paints δίνει χρώμα στο αστικό περιβάλλον και αναμορφώνει γωνιές της πόλης, σε συνεργασία με ταλαντούχους street artists.

Η πρώτη εικαστική παρέμβαση πραγματοποιήθηκε στη Νέα Ιωνία από τον Βραζιλιάνο καλλιτέχνη Kelvin Koubik, σε συνεργασία με την Πρεσβεία της Βραζιλίας. Η δεύτερη υλοποιήθηκε στο 76ο Δημοτικό Σχολείο Αθηνών, στα Πετράλωνα, από την Ιρλανδή καλλιτέχνη FRIZ (Marian Noone), σε συνεργασία με την πρεσβεία της Ιρλανδίας. Τέλος, η τρίτη έγινε σε ένα από τα πιο ατμοσφαιρικά θερινά σινεμά της Αττικής, στο Σινέ Πέραν, στο Περιστέρι σε συνεργασία

με τον ομώνυμο Δήμο των Δυτικών Προαστείων, από την Ελληνίδα Katerina Chrysolie.

Και οι τρεις τοιχογραφίες πραγματοποιήθηκαν με τη συνεργασία της καλλιτεχνικής κολεκτίβας Awesome Athens Experiences, που ανέλαβε τον σχεδιασμό και την οργάνωση των έργων.

Η KRAFT Paints προσέφερε με χαρά τα χρώματα για τις τοιχογραφίες από τη σειρά 4 Seasons, μια οικογένεια ακρυλικών χρωμάτων, που διακρίνεται τόσο για τις ζωηρές της αποχρώσεις όσο για την ισχυρή αντοχή στις καιρικές συνθήκες και στην ατμοσφαιρική ρύπανση.

Ολοκληρώθηκαν οι Πανελλήνιοι Αγώνες Kayaking Special Olympics 2024

Τα Special Olympics Hellas επισκέφθηκαν για πέμπτη χρονιά το όμορφο νησί της Κρήτης και συγκεκριμένα τη Λίμνη Κουρνά, όπου από τις 3 έως τις 5 Νοεμβρίου διοργάνωσαν τους Πανελλήνιους Αγώνες Kayaking Special Olympics 2024. Με τη συνεργασία του Ναυτικού Ομίλου Χανίων, της Ελληνικής Ομοσπονδίας Κανόε Καγιάκ και την υποστήριξη του Δήμου Αποκορώνου, οι Αγώνες συγκέντρωσαν αθλητές από διάφορες περιοχές της Ελλάδας, καθώς και τη Λιθουανία.

Συνολικά 70 αθλητές από την Αττική, τη Θεσσαλονίκη, την Καστοριά, τη Χαλκίδα και τα Χανιά, καθώς και 6 αθλητές από τα Special Olympics της Λιθουανίας, αγωνίστηκαν με πάθος και ενθουσιασμό. Στις 2 Νοεμβρίου πραγματοποιήθηκε η Τελετή Έναρξης, όπου οι αθλητές παρέλασαν υπό τα χειροκροτήματα των παρευρισκόμενων.

Η υποστήριξη των εθελοντών, του Δήμου Αποκορώνου και του Ομίλου Attica ήταν καθοριστική για την επιτυχία της διοργάνωσης, αποδεικνύοντας πως η συνεργασία και η αγάπη για τον αθλητισμό φέρνουν εξαιρετικά αποτελέσματα. Οι Αγώνες έκλεισαν με τη βεβαιότητα πως η αφοσίωση και η προσπάθεια ανταμείβονται, ενώ έθεσαν γερές βάσεις για τη συμμετοχή ακόμα περισσότερων αθλητών στο μέλλον.



Η Ταινιοθήκη της Ελλάδος αναζητά εθελοντές για το 13ο Φεστιβάλ Πρωτοποριακού Κινηματογράφου της Αθήνας!

#13οΦΠΚΑ
ΑΝΟΙΧΤΟ ΚΑΛΕΣΜΑ ΓΙΑ ΕΘΕΛΟΝΤΕΣ
OPEN CALL FOR VOLUNTEERS
#13thAAGFF



Η Ταινιοθήκη της Ελλάδος και το Φεστιβάλ Πρωτοποριακού Κινηματογράφου Αθήνας απευθύνει Πρόσκληση Ενδιαφέροντος σε άτομα ηλικίας άνω των 18 ετών για την προσφορά της εθελοντικής τους απασχόλησης κατά τη διεξαγωγή του 13ου Φεστιβάλ Πρωτοποριακού Κινηματογράφου Αθήνας (γνωστό και ως Athens Avant-Garde Film Festival), που θα πραγματοποιηθεί από τις 5 έως και τις 18 Δεκεμβρίου 2024 και καλεί τους ενδιαφερόμενους να συμπληρώσουν την αίτηση.

Αναζητούνται ενθουσιώδεις εθελοντές για τα παρακάτω:

- Υποδοχή και Διαχείριση Κοινού
- Οργάνωση Εκδηλώσεων/Υπεύθυνοι αιθουσών
- Δημόσιες Σχέσεις και Φιλοξενία
- Social Media & Marketing
- Ανάπτυξη κοινού

Η συμμετοχή σου ως εθελοντής/εθελόντρια δεν είναι μόνο πολύτιμη για την οργάνωση του φεστιβάλ, αλλά συμβάλλει και στη διατήρηση της κουλτούρας του κινηματογράφου στην πόλη μας. Με τη βοήθειά σου, μπορούμε να δημιουργήσουμε μια αξέχαστη εμπειρία για όλους τους συμμετέχοντες καθώς η ενέργεια και ο ενθουσιασμός σου θα είναι καθοριστικοί για την επιτυχία του Φεστιβάλ!

Γιατί να γίνεις εθελοντής/εθελόντρια:

Μοναδική Εμπειρία: Ανακάλυψε το παρασκήνιο ενός κινηματογραφικού φεστιβάλ και απόκτησε πολύτιμη εμπειρία στον τομέα.

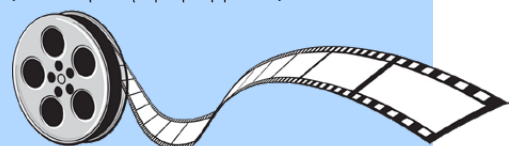
- Δικτύωση: Συνάντησε επαγγελματίες της βιομηχανίας και άλλους κινηματογραφόφιλους, διεκδικώντας το δίκτυό σου.
- Απόλαυσε τις Προβολές: Έχεις την ευκαιρία να παρακολουθήσεις τις ταινίες και τις εκδηλώσεις του φεστιβάλ δωρεάν!
- 5 δωρεάν εισιτήρια για την παρέα σου για τις προβολές του Φεστιβάλ.
- 10 δωρεάν εισιτήρια για τις ταινίες διανομής που θα προβληθούν στην Ταινιοθήκη μέχρι και τις 31/03/25.
- Σε όλους τους εθελοντές θα δοθεί βεβαίωση συμμετοχής.

Σε καλούμε, λοιπόν, να συμπληρώσεις την φόρμα του 13ου ΦΠΚΑ μέχρι τις 16 Νοεμβρίου.

Προϋποθέσεις:

Γνώση ξένης γλώσσας (κατά προτίμηση αγγλικά)

Χρήση ηλεκτρονικού υπολογιστή



«Γυναίκες των Κυκλάδων μέσα στον χρόνο»



Μετά από 4 επιτυχημένες εκθέσεις, το Μουσείο Κυκλαδικής Τέχνης συνεργάζεται εκ νέου με τον Διεθνή Αερολιμένα Αθηνών, διοργανώνοντας την έκθεση «Γυναίκες των Κυκλάδων μέσα στον χρόνο». Η έκθεση, που φιλοξενείται στον χώρο «Τέχνη & Πολιτισμός» στο επίπεδο Αφίξεων του Αεροδρομίου, ξεκίνησε στις 7 Οκτωβρίου 2024 και θα διαρκέσει έως τις 31 Μαΐου 2025.

Στην έκθεση παρουσιάζονται πτυχές της ιστορίας των Κυκλάδων, όπως αυτές τεκμηριώνονται μέσα από τα γυναικεία μαρμάρινα ειδώλια, που δημιούργησαν οι νησιωτικές κοινωνίες της τρίτης χιλιετίας π.Χ.

Τα κυκλαδικά ειδώλια της παγκοσμίας γνωστής συλλογής του Μουσείου Κυκλαδικής Τέχνης στην Αθήνα, παρουσιάζουν μια κοινωνία που λάτρευε τις γυναίκες: μικρότερες και μεγαλύτερες αρχαιότητες που αναπαριστούν τη γυναικεία μορφή είτε ως μητέρα, είτε ως θεά, είτε ως προσφορά, είτε ακόμη ως τελετουργικό αντικείμενο απροσδιόριστης φύσης.

Η έκθεση «Γυναίκες των Κυκλάδων μέσα στον χρόνο» στον Διεθνή Αερολιμένα Αθηνών, αποτελεί τον προάγγελο της μεγάλης αρχαιολογικής έκθεσης με τίτλο «Κυκλαδίτισσες: Άγνωστες ιστορίες γυναικών των Κυκλάδων», που διοργανώνουν το Μουσείο Κυκλαδικής Τέχνης και το Υπουργείο Πολιτισμού, δια της Εφορείας Αρχαιοτήτων Κυκλάδων στους χώρους του Μουσείου Κυκλαδικής Τέχνης, από τις 12 Δεκεμβρίου 2024 έως τις 4 Μαΐου 2025.

Η έκθεση «Κυκλαδίτισσες: Άγνωστες ιστορίες γυναικών των Κυκλάδων» θα παρουσιάσει περίπου 180 έργα, όλα δημιουργίες της τέχνης των Κυκλάδων, που χρονολογούνται από την πρώιμη προϊστορία μέχρι τον 17ο αι. και τα οποία προέρχονται από τις συλλογές της Εφορείας Αρχαιοτήτων Κυκλάδων και του Μουσείου Κυκλαδικής Τέχνης.



Αντώνης Ζαΐρης
ΥΠΟΥΛΗ ΝΥΧΤΑ
ΠΟΙΗΣΗ



ΕΝΥΠΝΙΟ

‘Υπουλη νύχτα

Η ποιητική συλλογή «Υπουλη νύχτα» φωτίζει την εναγώνια προσπάθεια της ανθρώπινης ύπαρξης να ισοροπήσει ανάμεσα στη ζωή και στη θνητότητα. Λειτουργεί σαν ένα εσωτερικό ξέσπασμα στα αδιέξοδα της καθημερινότητας, που εκφράζεται με μια ιδιαίτερη ποιητική ορμή. Μέσα από συνεχείς αντιφάσεις, γνώριμο χαρακτηριστικό της ποίησης του Αντώνη Ζαΐρη, επαναπροσδιορίζεται η στάση μας στη ζωή, η ύπαρξή μας, ο ρόλος μας.

Ο ποιητής φαντασιώνεται την άλλη πλευρά της ζωής και αναζητά τρόπους, που απελευθερώνεται η συνείδηση και ανοίγει ο δρόμος της ενσυναίσθησης απέναντι στον Τρίτο, στον Άλλο.

Στην «Υπουλη νύχτα» εκφράζονται βαθιά συναισθήματα πλημμυρισμένα από προσωπικά βιώματα και ντυμένα με λέξεις, που γεννά η «Υπουλη νύχτα» και που πιθανόν να χάνονται με το φως της μέρας.

«Tenebrae»: Η νέα σειρά λογοτεχνίας τρόμου από τις εκδόσεις ΜΕΤΑΙΧΜΙΟ



Η νέα σειρά λογοτεχνίας τρόμου «Tenebrae» με υπεύθυνο τον συγγραφέα και μεταφραστή Χρυσόστομο Τσαπραΐλη συγκεντρώνει σημαντικά έργα με διαχρονική αξία και υπόσχεται ένα συναρπαστικό λογοτεχνικό ταξίδι στα πιο στοιχειωμένα μονοπάτια του ανθρώπινου νου. Στη νέα σειρά εντάσσονται έργα κορυφαίων συγγραφέων, που διαμόρφωσαν τον τρόπο όπως τον ξέρουμε σήμερα και έχουν εμπνεύσει γενιές δημιουργών και αναγνώστων.

Τα έργα της σειράς κινούνται τόσο εντός του παραδοσιακού τρόμου, όσο και πέρα από τα συμβατικά όρια αυτού, αγγίζοντας κοινωνικά, πολιτισμικά και υπαρξιακά ζητήματα που παραμένουν επίκαιρα.

Η σειρά συστήνει για πρώτη φορά στο ελληνικό κοινό κάποια έργα στην ολότητά τους, με μεταφράσεις που διατηρούν το ύφος και το βάθος του πρωτότυπου κειμένου. Τα έργα συνοδεύονται από εισαγωγικά κείμενα που εξηγούν τη σημασία τους εντός του είδους στο οποίο ανήκουν, καθώς και σημειώσεις που τα τοποθετούν στο ιστορικό και πολιτιστικό τους πλαίσιο.

Τη σειρά εγκαινιάζουν τα έργα της αείμνηστης πρωτοπόρου του σύγχρονου τρόμου, της θρυλικής Αμερικανίδας συγγραφέα Shirley Jackson, που έχουν αφήσει ανεξίτηλο αποτύπωμα στην ποπ κουλτούρα της εποχής μας.

quote of the day

WHO LOOKS OUTSIDE, DREAMS;
WHO LOOKS INSIDE, AWAKES.
Carl Jung

Σήμερα
γιορτάζουν!

Μηνάς, Βικτώρ,
Βικτώρια,
Βικέντιος

11 Νοεμβρίου

- › Ημέρα της Ιδιωτικής Ασφάλισης
- › Ημέρα του Οριγκάμι
- › World Orphans Day
- › Anti-Bullying Week
- › Death/Duty Day
- › Metal Day
- › National Chase Day
- › National Education Day
- › National Indiana Day
- › National Sundae Day
- › National Timothy Day
- › Pocky Day
- › Remembrance Day
- › Singles Day
- › St. Martin's Day
- › Veterans Day

tip of the day

Every day brings
new choices.

Martha Beck