



**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

**ΑΠΟ ΤΟ ΣΝΑΚ... ΣΤΟ ΕΜΒΟΛΙΟ;
ΓΙΑΤΙ ΤΑ ΚΑΣΙΟΥΣ ΜΠΟΡΕΙ ΝΑ ΑΛΛΑΞΟΥΝ
ΤΟ ΠΑΙΧΝΙΔΙ ΤΗΣ ΠΑΓΚΟΣΜΙΑΣ ΥΓΕΙΑΣ!**



Good
morning
SayYessers!



**Φτιάξε καφέ
να στα πω...**



Καλημέρα **SayYesser!!!**

Έχω να σου πω κάτι: από κανέναν να μην περιμένεις τίποτα. Ούτε το «πράσινο φως», ούτε το τέλειο timing, ούτε εκείνο το μήνυμα που θα σου λύσει τα χέρια. Εσύ για σένα. Μπορείς. Ό,τι θες να γίνει, ξεκινά από το δικό σου χέρι που σηκώνεται και κάνει την πρώτη κίνηση — όσο κι αν τρέμει.

Ξέρεις τι μας κρατάει στάσιμους; Η αναμονή-παγίδα. «Όταν θα 'μαι έτοιμος», «όταν φτιάξει ο καιρός», «από Δευτέρα». Η ζωή όμως συμβαίνει τώρα! Και εκεί κρίνεται το παιχνίδι: κάνεις το ένα μικρό βήμα ή κρύβεσαι άλλη μια μέρα πίσω από δικαιολογίες που φοράνε κουστούμι λογικής;

Μην ψάχνεις επιβεβαίωση από θεατές που δεν ξέρουν το σενάριό σου. Δεν χρωστάς σε κανέναν να χωρέσεις στο πλαίσιο του. Χρωστάς σε σένα να φτιάξεις πλαίσιο που να σου κάνει. Θες αλλαγή; Γράψε το πρώτο mail. Θες υγεία; Βάλε τα παπούτσια και βγες δέκα λεπτά. Θες λεφτά στην άκρη; Ξεκίνα με πέντε ευρώ σήμερα. Θες άλλο επάγγελμα; Άνοιξε ένα άδαιο έγγραφο και γράψε τί ακριβώς προσφέρεις και στείλτο στην εταιρεία που θέλεις διακαώς. Όχι αύριο. Τώρα.

Κι αν φοβάσαι ότι θα αποτύχεις; Ωραία. Ας αποτύχεις. Οι αποτυχίες είναι τα δεδομένα. Τα δεδομένα γίνονται κατεύθυνση. Και η κατεύθυνση — όταν επιμένεις — γίνεται αποτέλεσμα. Κάπως έτσι χτίζεται η αυτοπεποίθηση: όχι με «μπράβο» απ' έξω, αλλά με αθροιστικές μικρές νίκες που μόνο εσύ ξέρεις πόσο κόστισαν.

Μάθε επίσης να ζητάς βοήθεια χωρίς να παραδίδεις το τιμόνι. Άλλο «χρειάζομαι μια ιδέα», κι άλλο «πάρε τη ζωή μου και κάν' την εσύ». Τα όρια δεν είναι αγένεια· είναι αυτοσεβασμός. Και να θυμάσαι: οι περισσότεροι άνθρωποι δεν μας απογοητεύουν επίτηδες — απλώς έχουν τις δικές τους μάχες. Αν στηρίξεις όλη σου την πορεία στο αν θα βρουν χρόνο για σένα, θα περιμένεις πολύ.

Σήμερα λοιπόν, κάνε την αρχή που αποφεύγεις. Άσε τις υποσχέσεις στον αέρα και γράψε μια πράξη στο χαρτί. Κλείσε ένα ραντεβού με τον εαυτό σου για 20 λεπτά καθαρής δουλειάς. Βγάλε τον θόρυβο, κράτα το νόημα: εσύ για σένα. Μπορείς. Και κάθε φορά που το αποδεικνύεις, ο κόσμος έξω σου κάνει χώρο.

Tip of the Day: Γράψε σε μία σελίδα: «Ποιο είναι αυτό το ένα πράγμα που, αν το κάνω σήμερα, θα με φέρει μισό βήμα πιο κοντά;» Κάν' το πριν απ' όλα. Όχι τέλειο. Ολοκληρωμένο. Προσπάθησε. Εσύ για σένα. Και να θυμάσαι κάθε φορά που περιμένεις, εκπαιδεύεις τον φόβο σου. Κάθε φορά που ξεκινάς, εκπαιδεύεις τη δύναμή σου. Άντε και καλό σαββατοκύριακο!

Claire Styliara
Chief of SayYessers



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

YOU NEVER
Fail Until
YOU STOP
Trying



Η 1664 Blanc ανακοινώνει τον Robert Pattinson ως νέο Global Brand Ambassador

Η premium γαλλική μάρκα μπύρας 1664 Blanc εγκαινιάζει μια νέα δημιουργική εποχή, ανακοινώνοντας τον καταξιωμένο ηθοποιό Robert Pattinson ως τον νέο της παγκόσμιο πρεσβευτή.

Η συνεργασία θα αποτυπωθεί σε μια τολμηρή παγκόσμια καμπάνια που λανσάρεται το 2026, με σκηνοθεσία του διεθνώς αναγνωρισμένου Brady Corbet. Μέσα από μια κινηματογραφική προσέγγιση, η καμπάνια θα εξερευνήσει αντιθετικές οπτικές γύρω από την έννοια του Good Taste.

Η επιλογή του Pattinson – ενός καλλιτέχνη που συνδυάζει διεθνή αναγνωρισιμότητα με μοναδικό προσωπικό στυλ – εκφράζει απόλυτα το πνεύμα της 1664 Blanc: αντισυμβατικό, ανεπιτήδευτα κομψό και γεμάτο αυτοπεποίθηση. Μαζί με τον Corbet, δημιουργούν ένα δίδυμο που αναμένεται να αμφισβητήσει τα καθιερωμένα και να προσφέρει μια φρέσκια δημιουργική αφήγηση.

«Με τον Robert ως το πρόσωπο της νέας μας καμπάνιας, οδηγούμε την 1664 Blanc σε νέους δρόμους δημιουργικότητας και lifestyle εμπειριών», δήλωσε ο Nikola Maravic, Global Marketing Director της μάρκας. «Αυτή δεν είναι απλώς μια συνεργασία, είναι μια δήλωση πρόθεσης».

Η 1664 Blanc προσκαλεί το κοινό να ανακαλύψει ξανά το Good Taste, με μια παιχνιδιάρικη και κομψή ματιά, και υπόσχεται ότι η συνέχεια θα έχει ένα απρόσμενο twist.

Γρηγόρης: Στην πρώτη γραμμή κατά της σπατάλης τροφίμων



Με το φετινό μήνυμα της Συμμαχίας για τη Μείωση της Σπατάλης Τροφίμων, «Τα μαγειρεύουμε για να τα φάμε ή για να τα πετάμε;», ο Γρηγόρης συμμετέχει δυναμικά στη Food Saving Action Week 2025 (29/09–05/10), με αφορμή τη Διεθνή Ημέρα Ευαισθητοποίησης για τη Σπατάλη Τροφίμων στις 29 Σεπτεμβρίου.

Σταθερά προσηλωμένος στη βιωσιμότητα, ο Γρηγόρης υλοποιεί πρωτοβουλίες όπως η δωρεά αδιάθετων μερίδων σε κοινωνικές σκοπούς, η διάθεση προϊόντων σε προσιτές τιμές μέσω του Happy Hour, αλλά και η εφαρμογή ορθών πρακτικών που περιορίζουν τα απόβλητα τροφίμων.

Στο πλαίσιο της εβδομάδας δράσης, η εταιρεία στηρίζει την εκστρατεία με digital καμπάνιες ενημέρωσης, εκπαιδευτικές δράσεις στα καταστήματα, αλλά και κινητοποίηση των εργαζομένων στα κεντρικά γραφεία, μέσα από πρακτικές συμβουλές και συνταγές για αξιοποίηση περισσευούμενων τροφίμων.

Η σπατάλη τροφίμων αποτελεί μια από τις μεγαλύτερες προκλήσεις της εποχής μας, με την Ελλάδα να καταγράφει πάνω από 2 εκατομμύρια τόνους απορριμμάτων κάθε χρόνο, ενώ το 11,2% του πληθυσμού βιώνει επισιτιστική ανασφάλεια. Παράλληλα, ευθύνεται για 8-10% των παγκόσμιων εκπομπών αερίων του θερμοκηπίου, συμβάλλοντας στην κλιματική κρίση.

Ο Γρηγόρης υπενθυμίζει: η σπατάλη τροφίμων μας αφορά όλους. Είμαστε μέρος της λύσης. Γιατί τελικά, τα μαγειρεύουμε για να τα φάμε – όχι για να τα πετάμε.

Από το σνακ... στο εμβόλιο; Γιατί τα κάσιους μπορεί να αλλάξουν το παιχνίδι της παγκόσμιας υγείας!

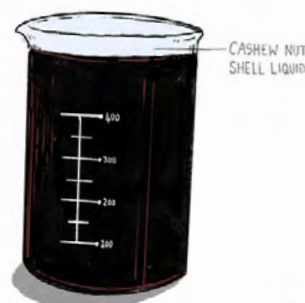
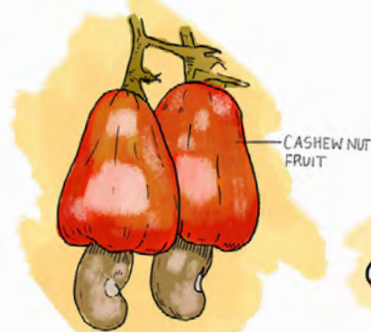


Πες μου, όταν ακούς «κάσιους», τι σου έρχεται πρώτο στο μυαλό; Ένα μπουλάκι με αλμυρούτσικα σνακ στο τραπέζι ή το πιο ψαγμένο γάλα κάσιους στο πρωινό σου; Σίγουρα όχι... εμβόλια. Κι όμως, εκεί πάει η ιστορία.

Στην Αφρική –και όχι μόνο– η πρόσβαση σε εμβόλια δεν είναι κάτι αυτονόητο. Το κόστος παραγωγής, οι αλυσίδες εφοδιασμού και η εξάρτηση από μεγάλες φαρμακοβιομηχανίες κάνουν το παιχνίδι δύσκολο. Τώρα, μια ιδέα που μοιάζει σχεδόν απίστευτη, υπόσχεται να το αλλάξει: τα κάσιους μπορούν να γίνουν η βάση για φθηνότερα, βιοδιασπώμενα και πιο εύκολα παραγόμενα συστατικά εμβολίων.

Το μαγικό μέσα στο κέλυφος

Δεν μιλάμε για τον ξηρό καρπό που τρως, αλλά για την ουσία που βρίσκεται στο κέλυφος του κάσιους – το οποίο μέχρι τώρα θεωρούνταν σχεδόν άχρηστο απόβλητο. Εκεί μέσα κρύβεται μια βιολογικά ενεργή





ένωση που οι επιστήμονες κατάφεραν να μετατρέψουν σε ανοσοενισχυτικό: το υλικό δηλαδή που δίνει στο εμβόλιο το boost που χρειάζεται για να δουλέψει καλύτερα.

Με απλά λόγια; Αν το εμβόλιο είναι η συναυλία, το ανοσοενισχυτικό είναι ο... ηχολήπτης που ανεβάζει τον ήχο και κάνει όλο το κοινό να τραγουδήσει.

- **χαμηλότερο κόστος** → περισσότερα εμβόλια για περισσότερους ανθρώπους
- **τοπική παραγωγή** → λιγότερη εξάρτηση από εισαγωγές και καθυστερήσεις
- **βιωσιμότητα** → χρήση ενός φυσικού, βιοδιασπώμενου υλικού

Γιατί έχει σημασία αυτό

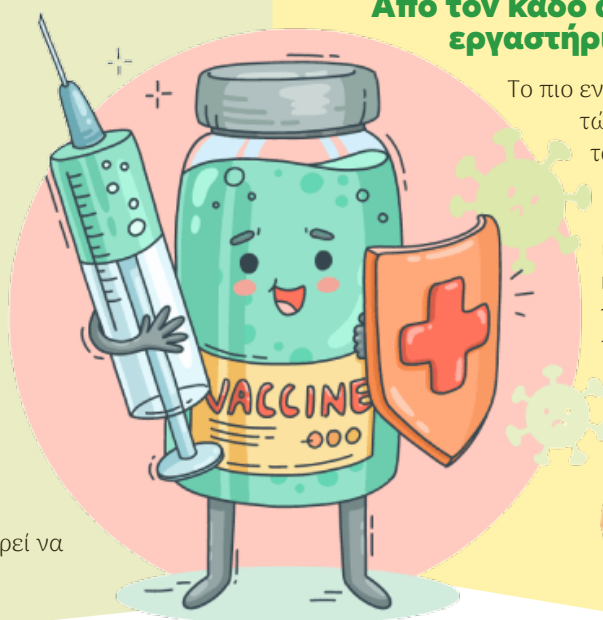
Τα περισσότερα ανοσοενισχυτικά που χρησιμοποιούνται σήμερα είναι ακριβά, περίπλοκα στην παραγωγή τους και συχνά εξαρτώνται από χημικά παράγωγα που δεν βρίσκεις εύκολα παντού.

Αν όμως βρεις τρόπο να τα φτιάχνεις από κάτι τόσο προσβάσιμο και ανανεώσιμο όσο τα κάσιους, το παιχνίδι αλλάζει.

Για χώρες της Αφρικής, όπου η πρόσβαση σε εμβόλια είναι κυριολεκτικά ζήτημα ζωής και θανάτου, μια τέτοια καινοτομία μπορεί να σημαίνει:

Από τον κάδο απορριμμάτων στο εργαστήριο

Το πιο εντυπωσιακό; Αυτό που μέχρι τώρα κατέληγε στα σκουπίδια, το κέλυφος του κάσιους, μπορεί να γίνει χρυσάφι για την παγκόσμια υγεία. Είναι η τέλεια ιστορία για το πώς η καινοτομία κρύβεται εκεί που δεν την περιμένεις – ένα reminder ότι η αλλαγή μπορεί να ξεκινήσει ακόμα κι από κάτι που θεωρούσαμε άχρηστο.





Η μεγάλη εικόνα

Φυσικά, βρισκόμαστε ακόμα στην αρχή. Οι κλινικές δοκιμές πρέπει να δείξουν ότι όλα αυτά λειτουργούν στην πράξη με ασφάλεια και αποτελεσματικότητα. Όμως η ιδέα ήδη έχει δημιουργήσει ενθουσιασμό: γιατί συνδέει τρεις κρίσιμες λέξεις του σήμερα – υγεία, βιωσιμότητα, ισότητα.

Σε έναν κόσμο που ακόμα παλεύει με την κληρονομιά της πανδημίας, με γεωπολιτικές ανισότητες και με την κλιματική κρίση να πιέζει, η προοπτική να βρεις λύσεις που είναι ταυτόχρονα φθηνές, πράσινες και σωτήριες, ακούγεται σχεδόν σαν παραμύθι.

Και το προσωπικό μας μάθημα

Κάπου εδώ, πέρα από τα εργαστήρια και τα επιστημονικά άρθρα, υπάρχει κι ένα πιο ανθρώπινο μήνυμα: η αξία μπορεί να κρύβεται σε αυτό που προσπερνάς. Ένα άχρηστο κέλυφος κάσιους μπορεί να γίνει το κλειδί για εκατομμύρια ζωές. Μήπως και στη δική μας ζωή υποτιμάμε τις «λεπτομέρειες» που μπορούν να κάνουν τη διαφορά;

Την επόμενη φορά που θα τσιμπολογήσεις κάσιους, σκέψου ότι ίσως κρατάς στο χέρι σου κάτι που αύριο θα σώσει ζωές. Γιατί, τελικά, η τύχη της υγείας μας μπορεί να κρύβεται εκεί που δεν το περιμένουμε.

Ήξερες ότι...

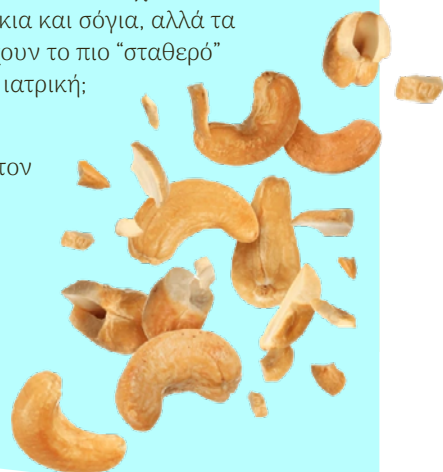
🥜 Το κάσιους δεν είναι στην πραγματικότητα “καρύδι”; Στην επιστήμη θεωρείται σπόρος που κρύβεται κάτω από έναν ψεύτικο καρπό.

🥜 Το καυστικό λάδι του κελύφους (CNSL) χρησιμοποιείται ήδη στη βιομηχανία για φρένα, βαφές και πλαστικά; Τώρα η ίδια ουσία μπαίνει στο ραντάρ της φαρμακευτικής έρευνας.

🥜 Η τιμή παραγωγής ενός εμβολίου μπορεί να πέσει δραματικά αν αντικατασταθούν τα ακριβά συνθετικά ανοσοενισχυτικά με φυσικά παράγωγα, όπως αυτά από τα κάσιους;

🥜 Οι επιστήμονες δοκιμάζουν αντίστοιχα και υποπροϊόντα από φιστίκια και σόγια, αλλά τα κάσιους φαίνεται να έχουν το πιο “σταθερό” προφίλ για χρήση στην ιατρική;

🥜 Η Αφρική εξάγει τα περισσότερα κάσιους στον κόσμο αλλά εισάγει το μεγαλύτερο ποσοστό των εμβολίων που χρησιμοποιεί; Αυτή η έρευνα θα μπορούσε να αντιστρέψει το παράδοξο.



Τα Pet City γιορτάζουν την Παγκόσμια Ημέρα Ζώων: Γιατί η αγάπη για τα ζώα χρειάζεται φωνή

Pet City

Γιορτάζουμε την
Παγκόσμια Ημέρα Ζώων
με μοναδικές προσφορές!

έως
-40%



Η 4η Οκτωβρίου, Παγκόσμια Ημέρα Ζώων, μας υπενθυμίζει ότι η αγάπη, η φροντίδα και ο σεβασμός προς όλα τα ζώα δεν είναι υπόθεση επετείων, αλλά στάση ζωής. Στα Pet City η φροντίδα είναι καθημερινή πράξη, και φέτος το μήνυμά είναι ξεκάθαρο: «Γιατί η αγάπη για τα ζώα δεν χρειάζεται αφορμή. Χρειάζεται φωνή.»

Με το hashtag #ΦωνήΓιαΤαΖώα, τα Pet City καλούν όλους να γιορτάσουν μαζί αυτή τη μέρα με έμπνευση και μοναδικές προσφορές. Από τις 2 έως τις 12 Οκτωβρίου, τα καταστήματα και το petcity.gr προσφέρουν -40% σε τροφές Pro Plan, Gourmet, Friskies, Dog & Cat

Chow, Felix, Dentalife, Adventuros, καθώς και μεγάλες εκπτώσεις σε Royal Canin, Hill's, NøD, Little One, Rio και πολλά ακόμα αγαπημένα brands. Παράλληλα, τρέχουν προσφορές όπως Alaska River 12kg+3kg δώρο και Hi 3+1.

Στο πλαίσιο της ημέρας, τα Pet City και το topetmou.gr διοργανώνουν στο Άλσος Κηφισιάς την 20ή Ημέρα Υιοθεσίας (11:00-15:00), με σκυλάκια και γατάκια από τη Φιλοζωική Ένωση Κηφισιάς που αναζητούν το παντοτινό τους σπίτι.

Γιατί αυτή η μέρα ανήκει σε εκείνους που γεμίζουν τη ζωή μας με χαρά. Και στα Pet City, κάθε μέρα είναι μέρα αγάπης για τα ζώα.

Press Room

Εγκαίνια του νέου καταστήματος My market στην Ξάνθη – Επένδυση €4 εκατ. και 47 νέες θέσεις εργασίας

Στις 26 Σεπτεμβρίου πραγματοποιήθηκαν τα εγκαίνια του νέου καταστήματος My market στην πόλη της Ξάνθης, σε μια επένδυση ύψους σχεδόν €4 εκατ., που φέρνει στην τοπική κοινωνία όχι μόνο ένα σύγχρονο σημείο αγορών αλλά και 47 νέες θέσεις εργασίας.

Το νέο κατάστημα εκτείνεται σε 1.052 τ.μ. χώρου πώλησης, 885 τ.μ. αποθηκευτικού χώρου και 526 τ.μ. βοηθητικών χώρων, διαθέτοντας παράλληλα 55 θέσεις στάθμευσης για την καλύτερη εξυπηρέτηση των πελατών. Οι καταναλωτές απολαμβάνουν ταχύτητα και άνεση στις αγορές τους με 5 αυτόματα και 4 συμβατικά ταμεία, ενώ βρίσκουν πλούσια γκάμα φρέσκων προϊόντων και ειδικά τμήματα, όπως το Bake off και το My Ευεξία.

Σημαντική μέριμνα δίνεται στη βιωσιμότητα, καθώς το κατάστημα έχει σχεδιαστεί με βάση τις αρχές Βιώσιμης Ανάπτυξης της METRO, ενώ προγραμματίζεται η εγκατάσταση φωτοβολταϊκού σταθμού στη στέγη, που θα καλύπτει τουλάχιστον το 30% των ενεργειακών αναγκών.

Με το νέο My market στην Ξάνθη, η METRO επιβεβαιώνει τη δέσμευσή της να επενδύει στον άνθρωπο, στην κοινωνία και στο περιβάλλον, δημιουργώντας αξία και προοπτικές ανάπτυξης για την τοπική κοινωνία.



Η Wildberries λανσάρει εικονικό δοκιμαστήριο: το online shopping αποκτά fitting room



Πόσες φορές έχεις αγοράσει ρούχα online και όταν έφτασαν σπίτι... ούτε που τα αναγνώριζες; Άλλο νούμερο, άλλο κόψιμο, άλλο ύφασμα. Κι όμως, η μεγαλύτερη e-commerce πλατφόρμα της Ρωσίας, η Wildberries, έρχεται να πει: τέλος στις επιστροφές της απελπισίας.

Με το νέο virtual fitting room, οι χρήστες εισάγουν τα μέτρα τους, δημιουργούν το δικό τους avatar και βλέπουν σε πραγματικό χρόνο πώς εφαρμόζουν τα ρούχα. Σαν να δοκιμάζεις στο δοκιμαστήριο του καταστήματος — μόνο που το κάνεις από τον καναπέ σου.

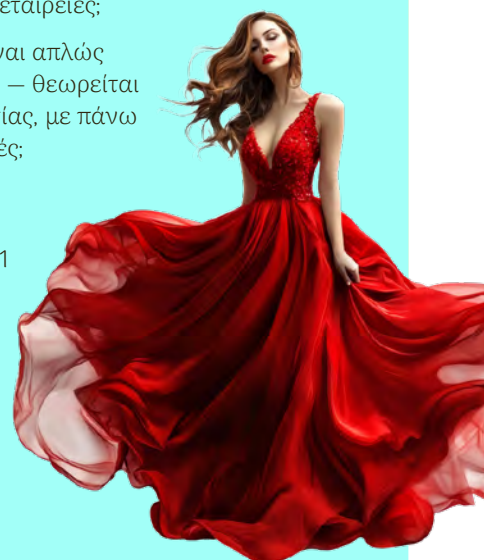
Η κίνηση αυτή δεν είναι απλά μια τεχνολογική καινοτομία. Είναι απάντηση σε ένα από τα μεγαλύτερα προβλήματα της online μόδας: τις υψηλές επιστροφές. Γιατί κακά τα ψέματα, κανείς δεν θέλει να τρέχει σε courier με σακούλες πίσω-μπρος.

Και το ενδιαφέρον; Η Wildberries χρησιμοποιεί αυτό το digital εργαλείο στρατηγικά στα Ηνωμένα Αραβικά Εμιράτα. Εκεί, έχει στηθεί ως γέφυρα για τοπικά brands και SMEs, δίνοντάς τους πρόσβαση σε εκατομμύρια καταναλωτές στη Ρωσία και την Κεντρική Ασία. Το εικονικό δοκιμαστήριο λειτουργεί σαν εγγύηση: “ναι, αυτό το ρούχο σου κάνει” — πριν καν το παραγγείλεις.

Το online shopping δεν θα είναι ποτέ ξανά το ίδιο. Από το «παιζω στα τυφλά» περνάμε στο «βλέπω πριν αγοράσω», και οι fashion επιχειρήσεις αποκτούν ένα νέο όπλο στο digital οπλοστάσιό τους.

Ήξερες ότι...

- 👗 Οι επιστροφές ρούχων στο online shopping φτάνουν σε κάποιες χώρες το 40% των παραγγελιών; Το μεγαλύτερο ποσοστό οφείλεται στο... λάθος νούμερο.
- 👗 Η τεχνολογία των avatars μετράει μέχρι και τον τρόπο που πέφτει το ύφασμα στο σώμα, προσομοιώνοντας το πραγματικό fitting;
- 👗 Τα εικονικά δοκιμαστήρια μπορούν να μειώσουν κατά έως 25% τις επιστροφές, εξοικονομώντας εκατομμύρια για τις εταιρείες;
- 👗 Η Wildberries δεν είναι απλώς ρωσικό e-commerce — θεωρείται η Amazon της Ευρασίας, με πάνω από 750.000 πωλητές;
- 👗 Το πρώτο ψηφιακό δοκιμαστήριο είχε παρουσιαστεί το 2011 στο Λονδίνο, αλλά τώρα η τεχνητή νοημοσύνη κάνει το concept πραγματικά λειτουργικό;





AQUA Carpatica: Η καρδιά της ενυδάτωσης στο Be Well Festival

Για δεύτερη συνεχόμενη χρονιά, το AQUA Carpatica στήριξε το Be Well Festival ως επίσημος χορηγός ενυδάτωσης, ενισχύοντας έναν θεσμό αφιερωμένο στην ευεξία, την προσωπική φροντίδα και το wellness lifestyle — αξίες που βρίσκονται στον πυρήνα της φιλοσοφίας της εταιρείας.

Το φεστιβάλ πραγματοποιήθηκε στις 27 και 28 Σεπτεμβρίου στο Ολυμπιακό Αθλητικό Κέντρο Αθηνών (Ο.Α.Κ.Α.), προσελκύοντας χιλιάδες επισκέπτες όλων των ηλικιών, που απόλαυσαν ένα διήμερο γεμάτο fitness vibes, δραστηριότητες και θετική ενέργεια.

Οι επισκέπτες αναζωογονήθηκαν στους δύο σταθμούς ενυδάτωσης του AQUA Carpatica, με τον έναν να βρίσκεται στο Kids Center, προσφέροντας δροσιά και φροντίδα στα παιδιά.

Το κοινό είχε την ευκαιρία να απολαύσει το Φυσικό Μεταλλικό Νερό AQUA Carpatica (σχεδόν χωρίς νιτρικά) και το μοναδικό στην Ελλάδα Φυσικώς Ανθρακούχο Φυσικό Μεταλλικό Νερό (χωρίς νιτρικά), ενώ ιδιαίτερη απήχηση είχαν τα AQUA Carpatica Flavours, το ανθρακούχο νερό με φυσικούς χυμούς φρούτων και μια σταγόνα αγαύης, διαθέσιμο σε πέντε γεύσεις: Λάιμ & Μέντα, Ροδάκινο & Μάνγκο, Ροζ Γκρέιπφρουτ, Μήλο και Σμέουρο.

Ξεχωριστή στιγμή αποτέλεσε το σεμινάριο “Hydration Unlocked by AQUA Carpatica”, με ομιλήτρια την κλινική διαιτολόγο Μαρία Βοϊτοΐδου, που ανέδειξε τη σημασία της σωστής ενυδάτωσης στην καθημερινότητα.

Με κάθε του δράση, το AQUA Carpatica υπενθυμίζει ότι η ευεξία ξεκινάει από ένα ποτήρι νερό, κάνοντας την ενυδάτωση το πρώτο βήμα για έναν πιο υγιεινό τρόπο ζωής.

TEXAN: Οι μαθητές MVP της ανακύκλωσης με 70 εκατ. υλικά στα Πολυκέντρα Ανακύκλωσης



Με εντυπωσιακή επιτυχία ολοκληρώθηκαν οι Μεγάλοι Εκπαιδευτικοί Διαγωνισμοί Ανακύκλωσης που διοργάνωσε η TEXAN A.B.E.E., υπό την αιγίδα του Υπουργείου Παιδείας. Συμμετείχαν περισσότερα από 720 σχολικά τμήματα από Αττική, Κρήτη, Πελοπόννησο και Χαλκίδα, συγκεντρώνοντας 69.856.970 ανακυκλώσιμα υλικά. Οι μαθητές αναδείχθηκαν πραγματικοί Most Valuable Protectors της βιωσιμότητας.

Οι επιδόσεις ήταν εντυπωσιακές:

- Αττική: 26,7 εκατ. τεμάχια από 254 σχολικά τμήματα.
- Κρήτη: 8,1 εκατ. τεμάχια από 180 τμήματα.
- Πελοπόννησος: 31 εκατ. τεμάχια από 195 τμήματα.
- Χαλκίδα: 3,9 εκατ. τεμάχια από 91 τμήματα.

Νικητές αναδείχθηκαν το 5ο Δημοτικό Σχολείο Κορυδαλλού (Αττική), το 1ο ΓΕΛ Ηρακλείου (Κρήτη), το 2ο Λύκειο Άργους (Πελοπόννησος) και το ΓΕΛ Δροσιάς (Χαλκίδα). Τα έπαθλα περιλαμβάνουν εκπαιδευτικά ταξίδια στην Ευρώπη και στην Ελλάδα, καθώς και έξυπνα ρολόγια για όλα τα μέλη των νικητήριων τμημάτων.

«Τα παιδιά απέδειξαν ότι η οικολογική συνείδηση γίνεται πράξη με σύστημα και συλλογικότητα», δήλωσε ο Πρόεδρος της TEXAN, Απόστολος Μούργος. «Με τον Γιάννη Αντετοκούνμπο, Πρεσβευτή Ανακύκλωσης της TEXAN, συνεχίζουμε να εμπνέουμε τη νέα γενιά. Στην ανακύκλωση είμαστε όλοι μια ομάδα».

Με πάνω από 500 σημεία Πολυκέντρων Ανακύκλωσης, η TEXAN αποδεικνύει έμπρακτα τη δέσμευσή της να καλλιεργεί περιβαλλοντική συνείδηση και να ενδυναμώνει τη νέα γενιά.

Όταν οι αλεπούδες γίνονται «τέρατα» για τη βιομηχανία της γούνας



Πόσο μπορεί να κοστίζει η πολυτέλεια; Κι όχι σε ευρώ. Σε ψυχές.

Στη Φινλανδία, τη χώρα που καυχιέται για «υψηλά πρότυπα ευημερίας» στις φάρμες γούνας, φωτογραφίες και βίντεο που είδαν το φως της δημοσιότητας σοκάρουν. Αλεπούδες που στη φύση ζυγίζουν 3-5 κιλά, φτάνουν τα... 19. Σώματα παραμορφωμένα, διπλωμένες πτυχές δέρματος, πόδια που δεν αντέχουν το βάρος τους. Όχι από τη φύση. Από τη βιομηχανία.

Πώς φτιάχνονται τα «τέρατα»

Δεν πρόκειται για θαύμα της φύσης αλλά για επιβολή της ανθρώπινης απληστίας:

- 🙄 Επιλεκτική εκτροφή ώστε να δημιουργούνται «υπερμεγέθη» ζώα με περισσότερο δέρμα.
- 🙄 Υπερσιτισμός με ενεργειακά τρόφιμα που φουσκώνουν το σώμα αλλά αρρωσταίνουν την ψυχή.
- 🙄 Κλουβιά που στερούν την κίνηση, οδηγώντας σε ακινησία, δυσμορφίες και απελπισία.

Το κίνητρο; Όσο μεγαλύτερο το δέρμα, τόσο περισσότερα τα κέρδη.

Η άλλη πλευρά της πολυτέλειας

Η γούνα που κρεμείται σε μια κρεμάστρα, έχει πίσω της ιστορίες ζώων που ούτε καν περπάτησαν όπως τους άξιζε. Η «μαλακή» υφή που χαϊδεύουμε στα πολυκαταστήματα είναι αποτέλεσμα σκληρών συνθηκών, μολύνσεων, ακόμα και κανιβαλισμού που καταγράφεται σε φάρμες υπό στρες.

Η συζήτηση για τη γούνα δεν είναι καινούρια. Είναι όμως πάντα επίκαιρη. Γιατί όσο υπάρχουν εικόνες με αλεπούδες-τέρατα που γεννήθηκαν μόνο και μόνο για να γδερθούν, υπάρχει λόγος να μιλάμε. Και να σκεφτόμαστε διαφορετικά.

Πάντως όταν βλέπεις «πολυτέλεια», ρώτα τον εαυτό σου — ποιος πληρώνει πραγματικά το τίμημα;

Ήξερες ότι...

- 🙄 Ο όρος «monster foxes» («αλεπούδες-τέρατα») χρησιμοποιείται από οργανώσεις προστασίας ζώων για να περιγράψει τα παραμορφωμένα ζώα που εκτρέφονται αποκλειστικά για μεγαλύτερα δέρματα;
- 🙄 Η Φινλανδία είναι ο μεγαλύτερος παραγωγός γούνας αλεπούς στην Ευρώπη, με εκατοντάδες φάρμες που τροφοδοτούν τη διεθνή αγορά;
- 🙄 Οι αλεπούδες στις φάρμες συχνά αναπτύσσουν προβλήματα στα πόδια, δερματικές μολύνσεις και δυσμορφίες, επειδή ζουν σε μικρά συρμάτινα κλουβιά χωρίς φυσική άσκηση;
- 🙄 Η Ευρωπαϊκή Ένωση συζητά εδώ και χρόνια για απαγόρευση της γούνας, αλλά μέχρι σήμερα η βιομηχανία αντιστέκεται επικαλούμενη «οικονομική σημασία» και «παράδοση»;
- 🙄 Η χρήση γούνας στη μόδα έχει μειωθεί σημαντικά τα τελευταία χρόνια, καθώς περισσότεροι από 20 μεγάλοι οίκοι μόδας (Gucci, Prada, Versace, Burberry κ.ά.) έχουν δεσμευθεί να μην τη χρησιμοποιούν πλέον;



Οι «Μαγευτικές Μελωδίες από την Ελλάδα και τον Πόντο» συγκίνησαν περισσότερους από 1.700 θεατές στην Πλατεία Σουρμένων

Την Τετάρτη 24 Σεπτεμβρίου, η Πλατεία Σουρμένων στο Ελληνικό γέμισε από μουσική, συγκίνηση και παράδοση, σε μια ξεχωριστή βραδιά με τίτλο «Μαγευτικές Μελωδίες από την Ελλάδα και τον Πόντο». Η εκδήλωση διοργανώθηκε από τη LAMDA και το The Ellinikon, σε συνεργασία με την Ένωση Ποντίων Σουρμένων και τον Δήμο Ελληνικού-Αργυρούπολης, και υποδέχθηκε περισσότερους από 1.700 θεατές.

Η βραδιά ανέδειξε την αδιάρρηκτη σχέση του τόπου με τον ποντιακό ελληνισμό, προσφέροντας ένα μουσικό ταξίδι που ξεκίνησε από τον Πόντο και αγκάλιασε ολόκληρη την Ελλάδα. Στη σκηνή, οι διεθνώς καταξιωμένοι Κωνσταντίνος και Ματθαίος Τσαχουρίδης ενθουσίασαν με την ποντιακή λύρα, ενώ μαζί τους βρέθηκαν ο συνθέτης Γιάννης Χριστοδουλόπουλος στο πιάνο, η Ζωή Παπαδοπούλου και ο Γιώργος Ντάβλας, δημιουργώντας ένα μοναδικό μουσικό σύνολο.

Συγκίνηση προκάλεσε και η εμφάνιση του χορευτικού συγκροτήματος της Ένωσης Ποντίων Σουρμένων, που με κάθε φιγούρα μετέφερε τη δύναμη της μνήμης και της παράδοσης.

Η LAMDA, μέσα από τέτοιες πρωτοβουλίες, στηρίζει έμπρακτα την πολιτιστική κληρονομιά, φέρνοντας στο προσκήνιο τη διαχρονική παρουσία του ποντιακού ελληνισμού και δίνοντας τη δυνατότητα στις νεότερες γενιές να γνωρίσουν και να συνεχίσουν αυτήν την πλούσια παράδοση.

Skroutz: Επέκταση του δικτύου σημείων παράδοσης και νέα υπηρεσία one stop service

skroutz



Το Skroutz, το μεγαλύτερο marketplace στην Ελλάδα, συνεχίζει την αναπτυξιακή του πορεία επενδύοντας σε λύσεις που αναβαθμίζουν την εμπειρία αγορών.

Το δίκτυο Skroutz Point αριθμεί σήμερα 1.962 σημεία με περισσότερες από 58.000 θυρίδες σε 70 πόλεις σε Ελλάδα και Κύπρο, καλύπτοντας ήδη το 40% της επικράτειας, με στόχο να ξεπεράσει τα 2.300 σημεία έως το 2026.

Η νέα συνεργασία με την ACS ενισχύει ακόμη περισσότερο το δίκτυο, προσφέροντας τη δυνατότητα παραλαβής παραγγελιών και από υποκαταστήματα ACS και πρατήρια Shell, δίνοντας μεγαλύτερη ευελιξία στους καταναλωτές.

Παράλληλα, οι συνδρομητές Skroutz Plus απολαμβάνουν δωρεάν μεταφορικά για παραγγελίες άνω των 15€ σε Skroutz Point και ACS Service Point, αλλά και για οποιασδήποτε αξίας αγορές μέσω Skroutz Hub.

Η Skroutz ανακοινώνει επίσης τη νέα υπηρεσία one stop service, που δίνει για πρώτη φορά τη δυνατότητα σε ένα μόνο ραντεβού να συνδυαστεί παράδοση, εγκατάσταση ή απεγκατάσταση και ανακύκλωση παλιάς συσκευής.

Η υπηρεσία καλύπτει αρχικά την Αττική και αφορά μεγάλες ηλεκτρικές συσκευές.

Τέλος, η Skroutz Last Mile θα λειτουργεί και τις τέσσερις Κυριακές πριν την Πρωτοχρονιά σε Αττική και Θεσσαλονίκη, καλύπτοντας την αυξημένη εμπορική περίοδο, με στόχο τη μελλοντική επέκταση και σε απομακρυσμένες περιοχές.



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



Εφηβεία - Υπογονιμότητα - Αυτοανοσία



Η Εφηβεία είναι η αναπτυξιακή φάση κατά την οποία ένα άτομο ωριμάζει σωματικά και αναπαραγωγικά, ενώ η Υπογονιμότητα αναφέρεται στη δυσκολία σύλληψης μετά από ένα χρόνο προσπάθειας.

Συνδέονται κυρίως, διότι η εφηβεία είναι η περίοδος κατά την οποία η γονιμότητα εγκαθίσταται, ενώ η υπογονιμότητα αφορά τη δυσλειτουργία σε αυτήν την ικανότητα, η οποία μπορεί να έχει διάφορες αιτίες (οργανικές, ορμονικές, ψυχολογικές, ανοσολογικές) και θεραπείες, που μπορεί να περιλαμβάνουν φαρμακευτική αγωγή, χειρουργικές επεμβάσεις ή αλλαγές στον τρόπο ζωής.

Η εφηβεία και η αυτοανοσία συνδέονται επειδή οι ορμόνες του φύλου, ιδιαίτερα τα οιστρογόνα και τα ανδρογόνα, επηρεάζουν έντονα το ανοσοποιητικό σύστημα, συχνά πυροδοτώντας αυτοάνοσα νοσήματα, ειδικά στις γυναίκες. Κατά την εφηβεία, οι ορμονικές μεταβολές μπορούν να αυξήσουν την παραγωγή βοηθητικών Τ κυττάρων (Th), Β κυττάρων και αντισωμάτων, μεταβάλλοντας

τις ανοσολογικές αποκρίσεις με τρόπους που προάγουν την αυτοανοσία. Αυτή η σύνδεση εξηγεί τη σημαντική επικράτηση πολλών αυτοάνοσων νοσημάτων στις γυναίκες μετά την εφηβεία.

Υπογονιμότητα

Ορισμός: Η ανικανότητα σύλληψης ενός παιδιού μετά από τακτικές, απροστάτευτες σεξουαλικές επαφές για τουλάχιστον ένα χρόνο.

Αιτίες: Μπορεί να οφείλονται σε οργανικούς ή ψυχολογικούς παράγοντες που επηρεάζουν την παραγωγή σπέρματος (στους άνδρες), την ωορρηξία (στις γυναίκες) ή την ορμονική λειτουργία. Ανοσολογικοί παράγοντες διαδραματίζουν επίσης σημαντικό ρόλο.

Αντιμετώπιση: Η θεραπεία εξαρτάται από την υποκείμενη αιτία και μπορεί να περιλαμβάνει:



Ο χρόνος είναι ο μεγαλύτερος εχθρός της γονιμότητας. Παράγοντες που συμβάλλουν στην ταχύτερη μείωση της γονιμότητας και πρέπει να προσέχουν οι έφηβοι:

- Κάπνισμα
- Παχυσαρκία
- Κακή διατροφή
- Υπερβολική κατανάλωση αλκοόλ
- Σεξουαλικά μεταδιδόμενες ασθένειες
- Χρήση κακής

- Αλλαγές στον τρόπο ζωής (διατροφή, άσκηση).
- Φαρμακευτική αγωγή ή βιταμίνες.
- Εκτομή τυχόν παθολογικών καταστάσεων.
- Χειρουργικές επεμβάσεις.
- Αντιμετώπιση τυχόν ΑΥΤΟΑΝΟΣΟΥ ΝΟΣΗΜΑΤΟΣ.

Υποβοηθούμενη αναπαραγωγή - Σύνδεση

Η εφηβεία είναι το αναπτυξιακό στάδιο που οδηγεί στην ωριμότητα του αναπαραγωγικού συστήματος.

Η υπογονιμότητα αναφέρεται στη δυσλειτουργία ή έλλειψη αυτής της ικανότητας, η οποία μπορεί να έχει διάφορες αιτίες και να επιδράσει αρνητικά στην ψυχοκοινωνική υγεία του ατόμου. Οι συνήθειες στην εφηβεία που επηρεάζουν τη μελλοντική γονιμότητα.

Η γονιμότητα είναι ένα θέμα που δεν απασχολεί σχεδόν κανέναν έφηβο. Ποιος σκέφτεται αν θα μπορεί να αποκτήσει παιδιά όταν είναι ακόμα παιδί; Όμως, ό,τι κάνει οποιοσδήποτε από εμάς στα νιάτα του, επηρεάζει τη μελλοντική μας γονιμότητα.

Οι περισσότεροι έφηβοι δε γνωρίζουν λεπτομέρειες για τη γονιμότητά τους. Τα κορίτσια γεννιούνται με εκατομμύρια ωάρια, τα οποία χάνουν κάθε μήνα που αδιαθετούν σε όλη την αναπαραγωγική τους ηλικία.

Μετά τα 35 η γονιμότητα αρχίζει να μειώνεται με ταχύτατους ρυθμούς. Υπάρχει η πιθανότητα όμως να μειωθεί νωρίτερα η γονιμότητα μίας γυναίκας. Υπολογίζεται ότι στα 40 μία γυναίκα έχει καταναλώσει το 97% των ωαρίων της. Ο αριθμός και η ποιότητα των ωαρίων μειώνονται με τα χρόνια.

Ο βασικός παράγοντας που επηρεάζει τη γονιμότητα μίας γυναίκας είναι η ηλικία.

ποιότητας καλλυντικών και ειδών προσωπικής περιποίησης

Επειδή ο οργανισμός της γυναίκας δεν παράγει νέα ωάρια, οι βλαβερές συνήθειες τα επηρεάζουν για μια ζωή. Τα χρόνια της εφηβείας είναι πολύ σημαντικά. Και οι νέοι άνδρες οφείλουν να φροντίσουν για τη γονιμότητά τους, αν και ο δικός τους οργανισμός παράγει συνεχώς σπερματοζωάρια.

Παράγοντες που επηρεάζουν αρνητικά τη γονιμότητα και πρέπει να προσέχουν τα αγόρια είναι:

- Κάπνισμα
- Υπερβολική κατανάλωση αλκοόλ
- Στεροειδή αναβολικά
- Στενά εσώρουχα
- Τοξίνες (εντομοκτόνα, χημικά στον εργασιακό χώρο κ.λπ.)
- Ακτινοβολία (όπως πχ από κινητό τηλέφωνο στην τσέπη)
- Αυξημένη θερμοκρασία στην περιοχή των όρχεων (π.χ. μάγειρες, οδηγοί μεγάλων αποστάσεων κ.λπ.)
- Κακή διατροφή
- Έλλειψη άσκησης
- Χρήση κάνναβης (και άλλων ναρκωτικών ουσιών)

Όλα αυτά που μπορεί να κάνει ένα παιδί στην εφηβεία δεν περιμένει ότι συσσωρεύονται, δημιουργούν πολλά προβλήματα και μπορεί στο μέλλον να μειώσουν τις πιθανότητές τους να αποκτήσουν παιδιά.

Πρέπει να φροντίζουμε τη γονιμότητά μας από τα χρόνια της εφηβείας, ώστε αν υπάρξει πρόβλημα υπογονιμότητας να μην εύχεται το ζευγάρι να τους είχε μιλήσει κάποιος για όλα αυτά όταν ήταν ακόμα έφηβοι.

ΠΑΙΔΙΚΟΣ
ΙΑΝΟΣ

Γρηγορίου Παλαμά 3 & Τσιμισκή

ΔΗΜΙΟΥΡΓΙΚΟ ΕΡΓΑΣΤΗΡΙ ΠΑΙΔΙΚΟΥ ΙΑΝΟΥ

ΣΑΒΒΑΤΟ 4/10

ΩΡΑ 12:00-14:00

Η ομάδα του Παιδικού ΙΑΝΟΥ σας προσκαλεί να φτιάξουμε μια όμορφη κατασκευή για την επιστροφή στα θρανία! Πάρτε την τρελή σας φαντασία, όρεξη και φίλους και ελάτε να κάνουμε κολάζ στο πατάρι του Παιδικού ΙΑΝΟΥ, Γρηγορίου Παλαμά 3 & Τσιμισκή! Η συμμετοχή είναι δωρεάν



ΔΗΜΙΟΥΡΓΙΚΟ ΕΡΓΑΣΤΗΡΙ ΠΑΙΔΙΚΟΥ ΙΑΝΟΥ

Το Σάββατο 4 Οκτωβρίου, στις 12:00, η Αλυσίδα Πολιτισμού ΙΑΝΟΣ προσκαλεί τους μικρούς της φίλους σε ένα ξεχωριστό δημιουργικό εργαστήρι στον Παιδικό ΙΑΝΟ Θεσσαλονίκης (Γρ. Παλαμά 3 & Τσιμισκή).

Με αφορμή την επιστροφή στα θρανία, τα παιδιά θα έχουν την ευκαιρία να ζωγραφίσουν, να κολλήσουν και να διακοσμήσουν τη δική τους σχολική τσάντα, μετατρέποντάς την σε μοναδικό έργο τέχνης! Η φαντασία, η χαρά και η δημιουργικότητα θα συναντηθούν σε ένα πολύχρωμο κολάζ που θα συνοδεύσει τους μικρούς μαθητές στη νέα σχολική χρονιά.

Την εκδήλωση θα επιμεληθεί η Σοφία Τανούρη από την ομάδα του Παιδικού ΙΑΝΟΥ, δίνοντας έμπνευση και καθοδήγηση στα παιδιά, ώστε να ανακαλύψουν τη χαρά της συνεργασίας και της ελεύθερης έκφρασης.

Γιατί το παιχνίδι δεν είναι πολυτέλεια, αλλά ανάγκη που τροφοδοτεί τη φαντασία και καλλιεργεί την ψυχή!

Η συμμετοχή είναι δωρεάν.

CIRCULUS – Κουκλοθέατρο στο Θέατρο της Κούκλας



Για 4 μόνο Κυριακές του Οκτώβρη (5, 12, 19 & 26/10, ώρα 12:00) το Θέατρο της Κούκλας φιλοξενεί την παράσταση «CIRCULUS», ένα απολαυστικό κουκλοθέατρο που μιλά για τη διαφορετικότητα, τη συμπερίληψη και τη δύναμη των ονείρων.

Σε ένα μαγικό τσίρκο, έξι μοναδικοί χαρακτήρες παρουσιάζουν τα νούμερά τους: μια μαγερίσσα με μυστικές συνταγές, ένα κορίτσι σε αμαξίδιο με ξεχωριστές ικανότητες, ένας πρόσφυγας με ιστορίες στα μπαγκάζια του, μια στρουμπουλή κοπέλα που φτάνει ψηλά, κι ένας μασίστας που –ίσως– μασάει σίδερα. Παρά την απουσία του διευθυντή (δοκιμαστή του κανονιού στο νούμερο «άνθρωπος-οβίδα»...), οι δύο βοηθοί του τσίρκου κρατούν ζωντανή τη μαγεία της παράστασης.

Το CIRCULUS δημιουργήθηκε από τις ομάδες «MANIBELA Κουκλοθέατρο» και «ANEMODOΥΡΑ Θέατρο Κούκλας και Σκιών», με πολύχρωμες κούκλες άμεσου χειρισμού και ένα εντυπωσιακό τρίκυκλο ποδήλατο-σκηνή. Η παράσταση έχει τη συμβολή της ομάδας ΘΕΑΜΑ (Θέατρο Ατόμων με Αναπηρία) στη θεματική ένταξη.

Θέατρο Της Κούκλας, Ψαρουδάκη 34, Αθήνα (ΗΣΑΠ Κάτω Πατήσια)

Διάρκεια: 60' (χωρίς διάλειμμα)

Προπώληση: ticketservices.gr

Πληροφορίες – Κρατήσεις: 697 214 6525

circulus.events@gmail.com



Ανατομία του κινηματογράφου (νέα έκδοση)

Η Ανατομία του κινηματογράφου του Bernard F. Dick αποτελεί ένα από τα σημαντικότερα βιβλία αναφοράς στον χώρο των Κινηματογραφικών Σπουδών και επανέρχεται σε νέα έκδοση, εμπλουτισμένη και επίκαιρη.

Το έργο καλύπτει ένα ευρύ φάσμα θεμάτων, από την τεχνική και τη γλώσσα του κινηματογράφου μέχρι τις πιο σύγχρονες θεωρίες ανάλυσης. Μέσα από παραδείγματα κλασικών αλλά και σύγχρονων ταινιών, ο συγγραφέας εισάγει τον αναγνώστη σε μια πολύπλευρη προσέγγιση της κινηματογραφικής τέχνης, όπου συναντώνται η τεχνική, η φόρμα, η αισθητική και η ιδεολογία.

Με λόγο απλό, σαφή και κατανοητό, το βιβλίο απευθύνεται όχι μόνο σε ειδικούς, αλλά και σε κάθε σινεφίλ που θέλει να εμβαθύνει στον τρόπο με τον οποίο λειτουργεί ο κινηματογράφος. Παράλληλα, αποτελεί ιδανικό πανεπιστημιακό εγχειρίδιο για προπτυχιακούς και μεταπτυχιακούς φοιτητές, καθώς προσφέρει ένα ολοκληρωμένο πλαίσιο εισαγωγής στις τεχνικές και θεωρητικές διαστάσεις της έβδομης τέχνης.

Η νέα έκδοση καθιστά την Ανατομία του κινηματογράφου απαραίτητο εργαλείο για όλους όσους μελετούν, διδάσκουν ή απλώς αγαπούν το σινεμά, φωτίζοντας μεθοδικά και εμπνευσμένα την τέχνη που συνεχίζει να καθορίζει τον τρόπο που βλέπουμε τον κόσμο.

Εκδόσεις ΠΑΤΑΚΗ

Μαζάλ. Το αρχέγονο μυστικό της τύχης



Μετά από συνεχόμενες αποτυχίες και αδιέξοδα, ο Σολ λαμβάνει μια απρόσμενη πρόσκληση που θα τον οδηγήσει στην Κρακοβία – έναν τόπο άγνωστο και μακρινό από τη ρουτίνα του στη Νέα Υόρκη. Εκεί, ξεκινά ένα ταξίδι μύησης, συναντώντας ανθρώπους που μοιάζουν να εμφανίζονται για να του δώσουν μαθήματα ζωής. Ανάμεσά τους ξεχωρίζει μια αινιγματική γυναίκα, η οποία θα του αποκαλύψει σταδιακά το μυστικό του Μαζάλ – μιας αρχέγονης φιλοσοφίας που υπόσχεται να αλλάξει όχι μόνο την τύχη του, αλλά και τον τρόπο που βλέπει ολόκληρη τη ζωή.

Το νέο βιβλίο του Φρανσέσκ Μιράλλιες, συγγραφέα του παγκόσμιου μπεστ σέλερ Ικιγκάι. Τα μυστικά της Ιαπωνίας για μια μακρά και ευτυχισμένη ζωή, συνδυάζει μυθοπλασία, πνευματικότητα και προσωπική ανάπτυξη. Το «Μαζάλ» μάς καλεί να αναρωτηθούμε: πόσο τυχαία είναι τελικά η τύχη μας και πώς μπορούμε να τη στρέψουμε υπέρ μας;

Με γοητευτική αφήγηση και φιλοσοφικό βάθος, ο Μιράλλιες μας οδηγεί σε μια ιστορία που δεν είναι απλώς ένα μυθιστόρημα, αλλά ένας χάρτης ζωής – για όσους αναζητούν ελπίδα, κατεύθυνση και ένα νέο νόημα στην καθημερινότητα.

Εκδόσεις ΠΑΤΑΚΗ

quote of the day

THE GREATEST SOLUTIONS OFTEN
COME FROM THE SMALLEST SEEDS

Γιορτάζουν!

3/9

Διονύσιος, Διονυσία, Ντενίζ

4/9

Βερίνα, Ιερόθεος, Καλλισθένης,
Καλλισθένη

5/9

Χαριτίνη, Χάρα, Μεθοδία,
Ερμιογένης

3 Οκτωβρίου

- › Ευρωπαϊκή Ημέρα για την Κατάθλιψη
- › Kids Music Day
- › National Boyfriend Day
- › Mean Girls Day
- › National Techies Day

4 Οκτωβρίου

- › Παγκόσμια Ημέρα Κατουκίας
- › Παγκόσμια Ημέρα των Ζώων
- › Παγκόσμια Ημέρα Αρχιτεκτονικής
- › World Space Week
- › World Card Making Day
- › National Cinnamon Roll Day

5 Οκτωβρίου

- › International Postcard Week
- › National Mental Illness Awareness Week
- › National Do Something Nice Day
- › World Meningitis Day
- › National Be Nice Day
- › Παγκόσμια Ημέρα Εκπαιδευτικών