



ΚΑΘΗΜΕΡΙΝΑ ΦΡΕΣΚΟ

Έηρθε μια **νέα εποχή** για την **ΔΕΛΤΑ**.

100%
ΑΝΑΚΥΚΛΩΣΙΜΕΣ
ΣΥΣΚΕΥΑΣΙΕΣ



Διατίθεται σε **2lt**, **1lt** και **500ml**.

SAY *yes* to the **press**



**ΠΩΣ ΤΟ ΜΕΤΑVERSE
ΘΑ ΑΛΛΑΞΕΙ ΡΙΖΙΚΑ
ΤΟΝ ΤΡΟΠΟ
ΠΟΥ ΕΡΓΑΖΟΜΑΣΤΕ!**

Good morning SayYessers!



Φτιάξε καφέ να στα πω...

Καλημέρα αγαπημένοι μου **SayYessers!!!**

Ουκ ολίγες φορές έχουμε γίνει μάρτυρες περιστατικών ή το έχουμε κάνει και εμείς οι ίδιοι, να προσπαθούμε να πείσουμε ένα μικρό παιδί να μοιραστεί τα πράγματά του με ένα άλλο παιδάκι -αγνώστων στοιχείων τις περισσότερες φορές. Αρχίζουμε λοιπόν τις απειλές και τα λογύδρια πως πρέπει να μοιράζεσαι, μην είσαι “κακό” παιδί, το άλλο παιδάκι είναι πιο μικρό από σένα οπότε εσύ που είσαι 5!!! χρονών πρέπει να υποχωρήσεις και να το αφήσεις να παίξει με τα πράγματά σου ή ακόμα και να τα πάρει μαζί του φεύγοντας... Όχι! Και θα σου πω το γιατί ή μάλλον θα στο περιγράψω για να το κάνεις εικόνα... Παίρνει η γυναίκα σου τα κλειδιά του αυτοκινήτου σου και τα δίνει σε έναν ξένο που εξέφρασε το θαυμασμό του για την “περιουσία” σου, ο οποίος διαμαρτύρεται και δε φεύγει αν δεν υποκύψεις στις πιέσεις του να το οδηγήσει, ναι για το δικό σου όχημα μιλάμε. Η σύζυγος λοιπόν με επικριτικό ύφος σε κοιτάει και σου λέει: “Φτάνει τώρα Παναγιώτη! Να είσαι ευγενικός με τον κύριο και να του δώσεις να κάνει βόλτα με το αμάξι σου. Τι σημαίνει δεν τον ξέρεις καν; Ανοησίες να μάθεις να μοιράζεσαι αλλιώς ξέχνα την τηλεόραση για μία εβδομάδα.” Αβολο ε; Αν είναι άβολο για σένα και δεν μπαίνεις καν στη διαδικασία να το σκεφτείς, φαντάσου ένα πεντάχρονο.

Το να μη θέλει το καμάρι σας να μοιραστεί κάτι με ένα αγνώστου ταυτότητας παιδάκι δεν το κάνει ούτε εγωιστή, ούτε κακομαθημένο. Το παιδί σου απλά προσπαθεί να εξερενήσει τα όρια μεταξύ του εγώ και του άλλου. Δε γνωρίζει ακριβώς τη διαφορά του εγώ, εμένα, δικό μου απλά υπερασπίζεται την “περιοχή” του και ταυτίζει τον εαυτό του με τα παιχνίδια του. Ας μη δημιουργούμε ενοχικά παιδάκια μόνο και μόνο για κάτι που ούτε εμείς σαν ενήλικες θα επιτρέψουμε να μας συμβεί. Σκέψου να είσαι σε μία παιδική χαρά και η μαμά του Γιωργάκη να μη φεύγει αν δεν πάρει την τσάντα σου μαζί της. Θα της την έδινες; Πίστεψέ με, όχι... Μην περιμένεις λοιπόν από το μικρό σου ανθρωπάκι να είναι υπεράνω και να τα χαρίζει απλόχερα όλα, ίσα ίσα που πρέπει να το διδάξεις να ξέρει να βάζει τα όριά του, γιατί μέσα σου ξέρεις πως στη ζωή του μόνο κακό θα του κάνει η δίχως όρια δοτικότητα του...

Tip of the Day: Αφήστε τα παιδιά σας να αποφασίζουν μόνα τους για τα πράγματα που θέλουν να μοιράζονται. Μην τα γεμίζετε ενοχές επειδή το άλλο παιδάκι κλαίει και κυλιέται στα πατώματα. Μην κάνετε το συνήγορο στο άλλο παιδάκι. Φροντίστε και ενθαρρύνετε το δικό σας. Αυτός που πρέπει να επιληφθεί της κατάστασης είναι ο άλλος φροντιστής και όχι εσείς για το δικό σας παιδί... Αλλιώς να είστε έτοιμοι να δανείσετε το αυτοκίνητό σας, το εξοχικό σας ή το κινητό σας τηλέφωνο σε όποιον σας το ζητήσει... Τι θα πει δεν τον ξέρετε; Λεπτομέρειες... Μην είστε κακομαθημένοι...

Κλαίρη Στυλιάρη
Chief of SayYessers
claire@sayyescomm.gr

Πώς το metaverse θα αλλάξει ριζικά τον τρόπο που εργαζόμαστε!

Η νέα εποχή στον τρόπο που εργαζόμαστε είναι πιο κοντά από όσο νομίζουμε... Καλό είναι λοιπόν να είμαστε προετοιμασμένοι.



Το metaverse είναι ένα ψηφιακό σύμπαν όπου σταδιακά θα βρίσκουν πρόσφορο έδαφος όλο και περισσότεροι τομείς ανθρώπινης δραστηριότητας. Δεν θα γινόταν να μην επηρεαστεί ο τρόπος που εργαζόμαστε... Τι να περιμένουμε; Εικονικά meeting, νέους τρόπους δημιουργίας και διδασκαλίας, καθώς και θέσεις εργασίας που δεν έχουμε ξαναδεί.

Η τηλεργασία τα δύο τελευταία χρόνια μας έδειξε ότι μπορούμε να εργαζόμαστε αποδοτικά χωρίς να είναι απαραίτητο να βρισκόμαστε πάντα σε έναν συγκεκριμένο χώρο. Κάναμε επομένως κάποια βήματα πέρα από τον συμβατικό τρόπο εργασίας που είναι σε άμεση συνάρτηση με τον τόπο. Ας πάμε τώρα λίγο παρακάτω σε θεωρητικό επίπεδο...

Εικονικές συναντήσεις

Όταν χρειάζεται να πραγματοποιήσουμε συναντήσεις με συναδέλφους, πελάτες ή μαθητές, θα συνδεόμαστε σε εικονικούς χώρους που θα είναι τόσο ρεαλιστικοί που θα δίνουν την αίσθηση ότι βρισκόμαστε στον ίδιο χώρο, πολύ κοντά με όσους επικοινωνούμε. Θα βλέπουμε ο ένας τον άλλον με τη μορφή avatar τα οποία θα είναι ίδια με εμάς!

Φορώντας ειδικά γάντια θα μπορούμε ακόμα να αγγίζουμε, να χειριζόμαστε και να χρησιμοποιούμε με εικονικό τρόπο διάφορα πράγματα, όπως μηχανήματα ή υφάσματα. Σε αυτές τις συναντήσεις οι συμμετέχοντες θα έχουν τη δυνατότητα να χρησιμοποιούν τρισδιάστατα εργαλεία και να συνεργάζονται. Έτσι, θα μπορούν να σχεδιάζουν από έπιπλα έως κτίρια, ενώ κατά τη διάρκεια του διαλείμματος, θα μπορούν να πηγαίνουν εικονικά για μπόουλινγκ ή άλλες δραστηριότητες που θα τους φέρουν πιο κοντά και θα γνωριστούν καλύτερα.





Ο τόπος κατοικίας δεν θα είναι πια εμπόδιο

Πόσες φορές δεν θέλαμε πολύ μια θέση εργασίας αλλά η κατοικία μας στάθηκε ανασταλτικός παράγοντας για να την κερδίσουμε; Πόσες φορές δεν σκεφτήκαμε να αφήσουμε μια δουλειά επειδή ήταν πολύ μακριά από το σπίτι μας με αποτέλεσμα να χάνουμε πολύ χρόνο και χρήμα; Στον κόσμο του metaverse δεν είναι πρόβλημα το πόσο μακριά μένουμε από την έδρα της επιχείρησης στην οποία εργαζόμαστε. Οι διευθύνσεις εργασίας και κατοικίας δεν θα θέτουν περιορισμούς στην εύρεση εργασίας. Θα υπάρχουν εικονικά γραφεία και κατ' επέκταση νέοι κανόνες. Για παράδειγμα κώδικες ένδυσης για το avatar μας, ανάλογα με το επάγγελμα που θα κάνουμε κ.α.

Νέες θέσεις εργασίας

Φυσικά θα δημιουργηθούν και νέες θέσεις εργασίας. Αρκεί να σκεφτούμε πως θα

υπάρχουν εικονικά καταστήματα, χώροι ψυχαγωγίας, αίθουσες διδασκαλίας και βέβαια όλα τα παραπάνω κάποιος πρέπει να τα σχεδιάσουν και να τα υλοποιήσουν. Ακόμη, πολλές θέσεις εργασίας θα αναδιαμορφωθούν. Για παράδειγμα, εφόσον θα υπάρχουν εικονικά ακίνητα, θα προκύψουν αλλαγές και στον τρόπο που εργάζονται οι μεσίτες.



Η ΔΕΛΤΑ μας φέρνει το «Καθημερινά Φρέσκο» γάλα σε Νέες, Μοναδικές συσκευασίες!



Η ΔΕΛΤΑ γιορτάζει τα 70 χρόνια παρουσίας της στην Ελληνική αγορά. Όπως τότε έφερε στη χώρα μας το πρώτο ομογενοποιημένο, παστεριωμένο Φρέσκο Γάλα, έτσι και σήμερα προχωρά σε μια ακόμη καινοτομία, παρουσιάζοντας το «Καθημερινά Φρέσκο» Γάλα, σε μια μοναδικά πρακτική συσκευασία. Η ΔΕΛΤΑ παραμένει πιστή στην υπόσχεσή της να μας μεγαλώνει με προϊόντα υψηλής διατροφικής αξίας και ταυτόχρονα διευκολύνει την καθημερινότητά μας, με τις τρεις νέες, αναβαθμισμένες, 100% ανακυκλώσιμες συσκευασίες του φρέσκου γάλακτος. Οι συσκευασίες του 1 λίτρου και των 500 ml ξυπνούν τις αναμνήσεις του παλιού γαλατά, ενώ το πρωτοποριακό χερούλι τους διευκολύνει τη μεταφορά, αλλά και τη χρήση τους. Η νέα οικγενειακή συσκευασία των 2 λίτρων, με ειδικό σχεδιασμό και εργονομική λαβή, έρχεται να απαντήσει στην ανάγκη του νοικοκυριού για ευκολία στη μεταφορά, την τοποθέτηση στο ψυγείο και φυσικά το σερβίρισμα του γάλακτος από μικρούς και μεγάλους. Το «Καθημερινά Φρέσκο» Γάλα είναι αποτέλεσμα συστηματικής έρευνας και ανάπτυξης, αλλά και μιας σημαντικής επένδυσης που πραγματοποίησε η Δέλτα στη Μονάδα Παραγωγής του Αγίου Στεφάνου. Μέσω αυτής, η υπερσύγχρονη μονάδα του Αγίου Στεφάνου Αττικής αυξάνει σημαντικά την παραγωγική της δυνατότητα, εγκαινιάζοντας δύο ακόμα υπερσύγχρονες γραμμές παραγωγής γάλακτος. Το καθημερινά φρέσκο γάλα της Δέλτα, είναι διαθέσιμο σε όλη τη χώρα και θα προβάλλεται μέσα από μια συγκινητική καμπάνια επικοινωνίας, με τίτλο «Είμαστε φτιαγμένοι από γάλα. Είμαστε φτιαγμένοι από ΔΕΛΤΑ», θυμίζοντάς μας έτσι τον κορυφαίο ρόλο που διαδραματίζει το γάλα στις ζωές μας, έναν ρόλο που η Δέλτα τιμά και υπηρετεί με συνέπεια εδώ και 70 χρόνια. Μπορείτε να δείτε την νέα καμπάνια του «Καθημερινά Φρέσκου» γάλακτος ΔΕΛΤΑ [εδώ](#).



Spider-Man: Μια σελίδα από συλλεκτικό κόμικ της Marvel πουλήθηκε για 3 εκατομμύρια δολάρια

SAY *yes* & get impressed



Ένα και μόνο σκίτσο του Spider-Man, σε κόμικ της Marvel, έγινε η ακριβότερη σελίδα βιβλίου κόμικ που πουλήθηκε ποτέ σε δημοπρασία, αφού αγοράστηκε από άνθρωπο αγνώστου ταυτότητας, έναντι 3.36 εκατομμυρίων δολαρίων. Η σελίδα, απεικονίζει τον ίδιο τον Spider-Man, στην αρχική ολόμαυρη στολή του χαρακτήρα.



Γιώργος Τσόλικας,
Sous Chef @Akti
Restaurant του
Ομίλου Margi Hotel

Πένες με λαχανικά και φέτα

Σε ποιον δεν αρέσουν τα ζυμαρικά; Σήμερα το μενού είναι... στανταράκι! Θα το απολαύσουν όλοι και μάλλον θα θέλουν κι άλλο...

Θα χρειαστούμε:

500 γρ. πένες
1 τμχ λευκό κρεμμύδι
1 τμχ μελιτζάνα
1 τμχ κολοκύθι
1 τμχ πιπεριά Φλωρίνης
2 σκελίδες σκόρδο
Δύσμο
Μαϊντανό
50 γρ. φέτα
50 γρ. πελτέ τομάτας
500 γρ. χυμό τομάτας
100 ml κόκκινο κρασί
1 φύλλο δάφνης
Αλάτι
Πιπέρι

Πώς γίνεται:

- Κόβουμε τα λαχανικά σε μικρούς κύβους και τα σωτάρουμε.
- Ύστερα προσθέτουμε τον πελτέ και σβήνουμε με κρασί.
- Μόλις εξατμιστεί το κρασί προσθέτουμε τον χυμό ντομάτας, τον ζωμό λαχανικών και σιγομαγειρεύουμε για μισή ώρα.
- Βράζουμε τα μακαρόνια σε αλατισμένο καλά νερό 2 λεπτά λιγότερο από ό,τι λέει η συσκευασία.
- Σουρώνουμε και τα προσθέτουμε στη σάλτσα με λίγο νερό από τον βρασμό.
- Στο τέλος προσθέτουμε τη φέτα τα μυρωδικά και ωμο ελαιόλαδο.





Ο Όμιλος Επιχειρήσεων Σαρακάκη ανακυκλώνει τα αποσιγάρα με την Cigaret Cycle

Ο Όμιλος Επιχειρήσεων Σαρακάκη ανακοινώνει την έναρξη της συνεργασίας του με την Αστική Μη Κερδοσκοπική Εταιρεία Cigaret Cycle και το πρόγραμμα #GoraFree στο πλαίσιο της ανακύκλωσης των αποσιγάρων στις κεντρικές εγκαταστάσεις του Ομίλου στην Αθήνα. Ο Όμιλος Επιχειρήσεων Σαρακάκη είναι η πρώτη εταιρεία στον κλάδο της αυτοκίνησης στην Ελλάδα που θέτει σε εφαρμογή αυτό το πρωτοπόρο και φιλόδοξο εγχείρημα ανακύκλωσης που στοχεύει στην ανακύκλωση των αποσιγάρων, καθώς και στην ευαισθητοποίηση όλων για τους κινδύνους ρύπανσης του περιβάλλοντος από αυτά.

Η υλοποίηση του εγχειρήματος περιλαμβάνει τη συλλογή αποσιγάρων μέσω της εγκατάστασης ειδικών κάδων από την Cigaret Cycle σε κεντρικά σημεία στις εγκαταστάσεις του Ομίλου Επιχειρήσεων Σαρακάκη στην Αθήνα και στη συνέχεια στη Θεσσαλονίκη. Οι συγκεκριμένοι κάδοι υψηλής αντοχής χρησιμεύουν για την συλλογή των αποσιγάρων ενώ στη συνέχεια και μόλις αυτοί γεμίσουν πραγματοποιείται η αποκομιδή των αποσιγάρων, ώστε αυτά να προωθηθούν για ανακύκλωση. Με ειδική διαδικασία διαχωρισμού και επεξεργασίας, από τα αποσιγάρα παράγονται νέα ανακυκλωμένα βιομηχανικά προϊόντα, όπως πλαστικές παλέτες. Μέρος των εσόδων από την πώληση της ανακυκλώσιμης ύλης που θα προκύπτει από τα αποσιγάρα, θα διατίθεται για την αγορά βοηθημάτων όρασης και ακοής (γυαλιών και ακουστικών) σε πολίτες με αντίστοιχα προβλήματα.

Δωρεάν ιατρικές και οδοντιατρικές εξετάσεις σε παιδιά και εφήβους στην «Τεχνόπολη»



Εβδομάδα δωρεάν προληπτικών ιατρικών και οδοντιατρικών εξετάσεων για παιδιά θα είναι η επόμενη από τον δήμο Αθηναίων και «Το Χαμόγελο του Παιδιού». Σύμφωνα με τη σχετική ανακοίνωση του δήμου, οι εξετάσεις θα πραγματοποιηθούν στο Κινητό Πολυϊατρείο «Ιπποκράτης», το οποίο από την προσεχή Δευτέρα 21 του μηνός έως και την Παρασκευή 25 του μηνός, θα βρίσκεται στην κεντρική αυλή της «Τεχνόπολης». Οι εξετάσεις θα πραγματοποιούνται κατόπιν τηλεφωνικού ραντεβού, στο τηλέφωνο: 210-2015510 εσωτ. 119 – 120 (καθημερινά 09:00 -15:00). Το Κινητό Πολυϊατρείο «Ιπποκράτης» διαθέτει τέσσερα αυτόνομα ιατρεία -οδοντιατρείο, παιδιατρικό ιατρείο, οφθαλμιατρείο και ωτορινολαρυγγολογικό ιατρείο- και στελεχώνεται από εθελοντές γιατρούς του «Χαμόγελου του Παιδιού».



“Η πατριαρχία είναι μια νοοτροπία βαθιά ριζωμένη στην ελληνική κοινωνία”

«Σπάσε την Πατριαρχία»: Πόσο επίκαιρο θέμα έχει το βιβλίο της Αθηνάς Μαλαπάνη... Στη συνέντευξη που ακολουθεί μας μιλάει για την αντιμετώπιση της πατριαρχίας αλλά και για το επόμενο συγγραφικό της βήμα.



Η πατριαρχία είναι μια νοοτροπία βαθιά ριζωμένη στην ελληνική κοινωνία και όχι μόνο, οπότε -για να είμαστε ρεαλιστές- απαιτεί πολύ χρόνο, κόπο και συλλογική προσπάθεια. Θεωρώ ότι χρειάζεται πρώτα από όλα, παιδεία και ενημέρωση, πρωτίστως στη νέα γενιά. Επίσης, πρέπει να υπάρχει ένας ενεργός ρόλος από την οικογένεια. Αν οι γονείς δεν μάθουν στα παιδιά τους να σέβονται κάθε άνθρωπο, αλλά και γενικότερα να τρέφουν σεβασμό στη ζωή τους, π.χ. προς το περιβάλλον, τα ζώα, τότε δεν θα μπορέσει να υπάρξει μια σοβαρή προσπάθεια αντιμετώπισης της πατριαρχίας. Οπότε, σχολείο και οικογένεια αποτελούν τους δύο βασικούς πυλώνες και θεσμούς κοινωνικοποίησης και παιδείας για την αντιμετώπιση της πατριαρχίας.

Ας μιλήσουμε λίγο για σένα. Τι σε ώθησε στη συγγραφή; Σκέφτεσαι ήδη το επόμενο συγγραφικό σου βήμα;

Η συγγραφή ήταν ανέκαθεν η μεγαλύτερή μου αγάπη, νομίζω ήδη από την παιδική μου ηλικία! Μου αρέσει να γράφω, γιατί αυτό αποτελεί μια δημιουργική διαδικασία και μπορώ με αυτόν τον τρόπο να εκτονώσω ακόμα και το πιο μπλοκαρισμένο συναίσθημα. Η συγγραφή αποτελεί για εμένα μια άσκηση ψυχικής αποφόρτισης και αναπνοής, μια προσωπική και ιδιαίτερη ψυχανάλυση. Γι' αυτό και την συνιστώ ανεπιφύλακτα σε όποιον/όποια ενδιαφέρεται και επιθυμεί να πειραματιστεί.

Πώς μπορεί να Σπάσει η Πατριαρχία και ό,τι αυτή συνεπάγεται; Ποιο θεωρείς πως είναι το πρώτο πράγμα που πρέπει να κάνουμε προς αυτή την κατεύθυνση;

Όσον αφορά στο επόμενο συγγραφικό μου έργο, έχω ήδη ξεκινήσει να το γράφω και φιλοδοξώ να το εκδώσω μέσα στην άνοιξη ή το καλοκαίρι του 2022. Πρόκειται για ένα κοινωνικό και κυρίως, ρομαντικό μυθιστόρημα, βασισμένο σε πραγματικά γεγονότα.

Η αγάπη και ο έρωτας έδωσαν ραντεβού στο μετρό



Μια συναυλία, αφιερωμένη στη γιορτή του έρωτα και της αγάπης, είχαν την ευκαιρία να απολαύσουν το μεσημέρι της Δευτέρας οι επιβάτες του Μετρό. Στο σταθμό «Μοναστηράκι» οι καταξιωμένοι μουσικοί του Τρίο Diarason της Κρατικής Ορχήστρας Αθηνών επιφύλαξαν ένα αναπάντεχο μελωδικό καλωσόρισμα στους επιβάτες, που κινούνταν εκείνη την ώρα στον σταθμό. Στο ραντεβού, που έδωσαν ΣΤΑ.ΣΥ. και Κρατική Ορχήστρα Αθηνών στο σταθμό «Μοναστηράκι», πολλοί διερχόμενοι επιβάτες των Γραμμών 1 και 3 του Μετρό ανταποκρίθηκαν και κοντοστάθηκαν, για να απολαύσουν τις συνθέσεις του αξεπέραστου τάνγκο που ερμήνευσαν οι Νίκος

Μάνδυλας (βιολί), Βάνια Παπαδημητρίου (βιολοντσέλο) και Πόπη Μαλαπάνη (πιάνο).

Παραμένοντας στο γιορτινό κλίμα της ημέρας, ένα κόκκινο τριαντάφυλλο προσφέρθηκε από τις Σταθερές Συγκοινωνίες στους επιβάτες των μέσων σταθερής τροχιάς.

Green News

Το εμβληματικό κοάλα απειλείται με εξαφάνιση

Οι πληθυσμοί των κοάλα έχουν συρρικνωθεί σε μεγάλα τμήματα της ανατολικής Αυστραλίας κατά τις δύο τελευταίες δεκαετίες και οι ειδικοί προειδοποιούν ότι τα ζώα βαίνουν προς εξαφάνιση. Τα κοάλα, τα οποία αναγνωρίζονται παγκοσμίως ως σύμβολο της μοναδικής άγριας ζωής της Αυστραλίας, είχαν ενταχθεί στη λίστα των ευάλωτων ειδών στην ανατολική ακτή μόλις μια δεκαετία νωρίτερα. Τα μέτρα προστασίας των κοάλα που είχαν ληφθεί δεν είχαν κάποιο αποτέλεσμα και έτσι η ομοσπονδιακή κυβέρνηση της Αυστραλίας ανακοίνωσε ότι εισήλθαν δυστυχώς στη λίστα των ειδών που κινδυνεύουν με εξαφάνιση. Τα κοάλα είναι αντιμέτωπα με πυρκαγιές, με ασθένειες αλλά και με την καταστροφή των ευκαλύπτων με τους οποίους τρέφονται.





Ο καλός ύπνος είναι σύμμαχος της μνήμης

Ο ποιοτικός ύπνος μπορεί να επηρεάζει σημαντικά την καθημερινότητά μας. Μεταξύ άλλων, παίζει ρόλο στη διαδικασία ενοποίησης της μνήμης, κατά την οποία οι βραχυπρόθεσμες μνήμες ενισχύονται και μετατρέπονται σε αναμνήσεις μεγάλης διάρκειας. Για αυτό τον λόγο οι ειδικοί τον τομέα της υγείας συνιστούν στους ενήλικες να κοιμούνται μεταξύ επτά και εννέα ωρών κάθε βράδυ για να επωφελούνται από όλες τις ευεργετικές ιδιότητες του ύπνου. Οι ειδικοί λένε ότι ο ύπνος συμβάλλει στην αναδιοργάνωση των αναμνήσεων και τις παρουσιάζει με τον πιο εμπεριστατωμένο τρόπο.



Γιατί το ακτινίδιο είναι ωφέλιμο κατά την εγκυμοσύνη



Το ακτινίδιο, που ονομάζεται και κινεζικό φραγκοστάφυλο, καθώς προέρχεται από την Κίνα, είναι πλούσιο σε βιταμίνες και μέταλλα. Επίσης, περιέχει φυσικά σάκχαρα που ικανοποιούν την επιθυμία για κάτι γλυκό. Είναι σημαντικό κατά τη διάρκεια της εγκυμοσύνης να παραμένει ο γλυκαιμικός δείκτης σε χαμηλά επίπεδα δεδομένου ότι ο διαβήτης κύησης είναι αρκετά συχνός. Μια πολύ καλή επιλογή λοιπόν είναι το ακτινίδιο. Επιπλέον, διευκολύνει την απορρόφηση του σιδήρου αποτρέποντας έτσι την αναιμία. Ακόμα, το φολικό οξύ παίζει αναπόσπαστο ρόλο στην ανάπτυξη του εμβρύου. Συμβάλλει στην ανάπτυξη του εγκεφάλου καθώς και του νευρικού συστήματος του εμβρύου και είναι υπεύθυνο για την ανάπτυξη των ζωτικών οργάνων του μωρού. Η κατανάλωση ακτινιδίου κατά τη διάρκεια της πρώιμης φάσης της εγκυμοσύνης θα μειώσει επίσης τις πιθανότητες αποβολής.

Νέα σειρά Marks & Spencer Denim Jeans: Το καθημερινό αγαπημένο μας jean, μακριά από τα συνηθισμένα

Στα καταστήματα Marks & Spencer μπορείτε να βρείτε τώρα τη νέα denim jeans σειρά, με μοναδικά κομμάτια για όλη την οικογένεια.

Τόσο στη γυναικεία, όσο και στην ανδρική και την παιδική συλλογή, τα νέα must-have τζιν προσφέρουν κλασικό, αλλά και ξεχωριστό στιλ, άνεση και ποιότητα, με ανανεωμένη γραμμή, που υπόσχεται να προσφέρει την τέλεια εφαρμογή σε κάθε σώμα. Φυσικά όλα τα προϊόντα της σειράς είναι κατασκευασμένα με υπεύθυνες πρακτικές.

Ο συνδυασμός άνεσης και στιλ χαρακτηρίζει τα τζιν παντελόνια της γυναικείας συλλογής, ενώ τα Midaxi φορέματα και τα πουκάμισα με περίτεχνα κεντήματα αποτελούν τις πιο πρακτικές επιλογές που ολοκληρώνουν το καθημερινό ντύσιμο. Η ανδρική denim συλλογή περιλαμβάνει μια σειρά από στυλάτα και κολακευτικά τζιν παντελόνια.

Εκτός από καθιερωμένες επιλογές, όπως το Stormwear™ και το 360 Flex, μπορείτε να βρείτε και νέες προσθήκες, όπως τα τζιν από 100% ανακυκλωμένο βαμβάκι. Η παιδική denim συλλογή προσφέρει ευκινησία και άνεση, με χαρακτηριστικά όπως τις εύκολα ρυθμιζόμενες ζώνες που εξασφαλίζουν τέλεια εφαρμογή. Χαρούμενα σχέδια και floral κεντήματα είναι λεπτομέρειες που προσφέρουν στιλ και χαρά σε όλα τα παιδιά. Οι σαλοπέτες αποτελούν ιδανική επιλογή για layering και συνδυάζονται τέλεια με τις υπέροχες bomber ζακέτες.



#trends

Statement Blush - Η τάση στο μακιγιάζ που ταιριάζει σε όλες τις γυναίκες

Το ρουζ κάνει δυναμικό comeback και μας παροτρύνει να το... χρίσουμε πρωταγωνιστή στο μακιγιάζ μας. Μάλιστα η τάση είναι να εφαρμόζουμε το ρουζ όχι μόνο στα ζυγωματικά και τα μάγουλα, αλλά και στα μάτια, τους κροτάφους και τα χείλη. Εφαρμόζοντας ρουζ στην περιοχή γύρω από το στόμα, πετυχαίνουμε ένα natural looking αποτέλεσμα. Επίσης, για να προσθέσουμε διάσταση και βάθος στο πρόσωπο εφαρμόζουμε το ρουζ και ψηλά στους κροτάφους αλλά και στη γραμμή των μαλλιών.



Βράβευση της ΕΟΙ από το #BEACTIVEHELLAS



Η Ελληνική Ομοσπονδία Ιππασίας βραβεύτηκε από την ελληνική επιτροπή του ευρωπαϊκού προγράμματος #BEACTIVE στην απολογιστική εκδήλωση και τελετή βράβευσης των συνεργαζόμενων φορέων για τα έτη 2019 και 2020 την Παρασκευή 11/2/2022, παρουσία του Υφυπουργού Αθλητισμού κ. Λευτέρη Αυγενάκη και του Γενικού Γραμματέα Αθλητισμού και προέδρου της Συντονιστικής Επιτροπής #BeActiveHellas κ. Γιώργου Μαυρωτά. Η δράση Beactive είχε πραγματοποιηθεί από την ΕΟΙ το Δεκέμβριο του 2019 στο Ολυμπιακό Κέντρο Ιππασίας Μαρκοπούλου, παράλληλα με τους Πανελληνίους Αγώνες. Το πρόγραμμα #BeActive αποτελεί κυρίαρχο άξονα της αθλητικής πολιτικής στην Ευρώπη και έχει ως στόχο να εμπνεύσει τους πολίτες να δημιουργήσουν, σε τακτική βάση, ευκαιρίες για άσκηση-φυσική δραστηριότητα χωρίς απαραίτητα να είναι μέλη κάποιου συλλόγου ή κάποιας ομάδας. Με τη βοήθεια ομοσπονδιών, σωματείων, διαφόρων φορέων και των πρεσβευτών του #BEACTIVE γίνονται δράσεις σε όλη τη χώρα για όλες τις ηλικίες. Στην εκδήλωση παρουσιάστηκαν στατιστικά δεδομένα για την πορεία του προγράμματος στην Ευρώπη το 2019 και το 2020,

καθώς και αντίστοιχα στοιχεία για τις δράσεις που πραγματοποίησε η Ελλάδα. Από τις ωραιότερες στιγμές της εκδήλωσης του #BeActiveHellas ήταν το χορευτικό - αγωνιστικό δρώμενο που παρουσίασε η Παγκόσμια Πρωταθλήτρια Ομάδα Γυμναστικής «Wolves Team», με τίτλο «#BEACTIVE Wonder».

Educational

Ήξερες ότι... 3 στους 10 στέλνουν μηνύματα στον σύντροφό τους όταν είναι και οι δύο σπίτι



Το 71% των ανθρώπων περνούν περισσότερο από τον προσωπικό τους χρόνο με το τηλέφωνό τους από ό,τι με τον σύντροφό τους, σύμφωνα με συμπεράσματα έρευνας που πραγματοποιήθηκε σε δείγμα 2.000 νέων στις ΗΠΑ, από την Honor. Το 30% των ανθρώπων στέλνουν μηνύματα στον σύντροφό τους όταν είναι και οι δύο σπίτι, αντί να συνομιλούν πρόσωπο με πρόσωπο. Το 52% των ανθρώπων περνά τρεις-τέσσερις ώρες περισσότερες στο τηλέφωνό τους την ημέρα, σε σύγκριση με τον χρόνο που αφιερώνουν στον σύντροφό τους. Σύμφωνα με την ίδια έρευνα πάνω από το μισό (56%) γνωρίζουν ότι η χρήση του τηλεφώνου τους για μικρότερο χρονικό διάστημα καθημερινά, θα έκανε τον σύντροφό τους πιο ευτυχισμένο.

Ελληνικές Παραδοσιακές Φορεσιές - Ο Διεθνής Αερολιμένας Αθηνών φιλοξενεί Έκθεση σχεδίων του Γήση Παπαγεωργίου



Ο Διεθνής Αερολιμένας Αθηνών και η Ελληνοαμερικανική Ένωση παρουσιάζουν την έκθεση «Ελληνικές Παραδοσιακές Φορεσιές» με σχέδια του Γήση Παπαγεωργίου σε επιμέλεια της ιστορικού τέχνης Λουίζας Καραπιδάκη. Η έκθεση πραγματοποιείται από 21 Ιανουαρίου έως και 17 Ιουλίου 2022, στον εκθεσιακό χώρο «Τέχνη & Περιβάλλον» στο επίπεδο αναχωρήσεων του Διεθνούς Αερολιμένα Αθηνών. Η πρόσβαση για το κοινό είναι ελεύθερη. Ελληνικές παραδοσιακές φορεσιές απ' όλη την

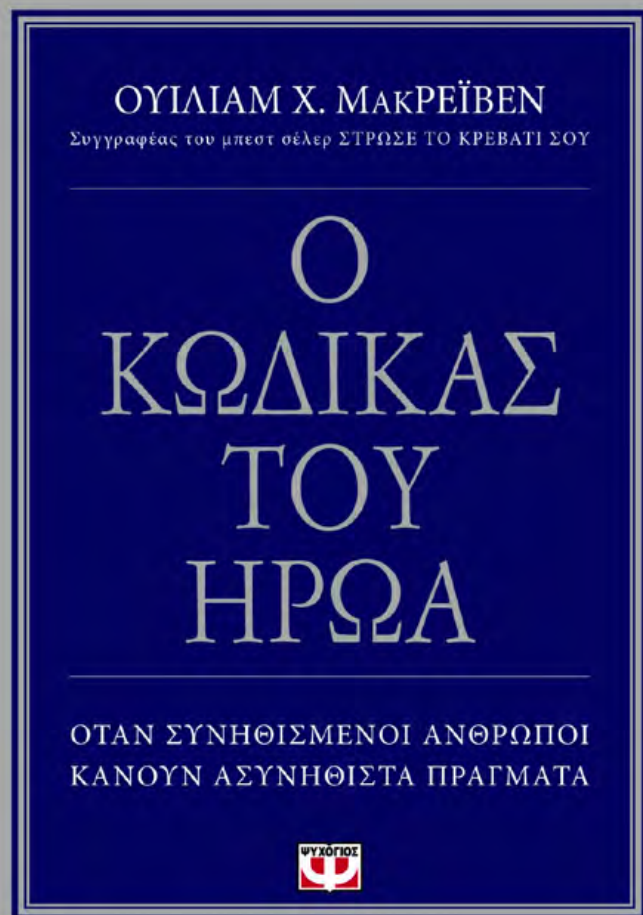
Ελλάδα, ηπειρωτική και νησιωτική, υφαντές και κεντητές, μεταξωτές, μάλλινες, λινές, μπαμπακερές, με περίτεχνο χρυσοποίκιλτο ή πολύχρωμο διάκοσμο παρουσιάζονται όλες μαζί ως ένας πολιτισμικός θησαυρός που μαρτυρά την τεράστια πολιτιστική ελληνική κληρονομιά. Το μοναδικό αυτό ενδυματολογικό φαινόμενο, αστείρευτου εικονογραφικού πλούτου και υψηλής αισθητικής αξίας, φέρει τις αντιλήψεις κάθε περιοχής, την προσωπική σφραγίδα κάθε δημιουργού, αρχαία ελληνικά κατάλοιπα, βυζαντινά στοιχεία και επιρροές της κεντρικής Ευρώπης. Η έκθεση στο ΔΑΑ πραγματοποιείται με την επιμέλεια και το συντονισμό της κ. Χαράς -Ελένης Μητσούτση, Τομεάρχη Δημοσίων Σχέσεων και Πολιτισμού του Διεθνούς Αερολιμένα Αθηνών.

Η Άννα Βίση στο αγαπημένο της σπίτι «Hotel Ermou»

Η Άννα Βίση και η ανατρεπτική μπάντα της κέρδισαν ξανά τις εντυπώσεις στο trend stage - spot «Hotel Ερμού». Με εκρηκτικό sold out live η έναρξη της έκτης σεζόν ήταν φαντασμαγορική! Έτσι λοιπόν, το λαμπερό αλλά και ταυτόχρονα μυστηριώδες σπίτι της Άννας, το «Hotel Ερμού», βάζει ξανά τη δική του υπογραφή στις νύχτες της πόλης, κάθε Παρασκευή και Σάββατο. Μαζί της ο Νικόλας Ραπτάκης και η Νατάσα Μηνδρινού. Την επιμέλεια του προγράμματος έχουν η Άννα Βίση και ο Παναγιώτης Τσεβάς.



Λογική και ευαισθησία



Ο κώδικας του ήρωα

Τι είναι αυτό που κάνει κάποιον ήρωα; Στη διάρκεια της διακεκριμένης καριέρας του, ο ναύαρχος Ουίλιαμ Χ. ΜακΡέιβεν συνάντησε κάποιους πραγματικά ξεχωριστούς ανθρώπους, από τους άνδρες και τις γυναίκες με τους οποίους υπηρέτησε στην Ομάδα Ειδικών Καταστροφών μέχρι χαρισματικούς γιατρούς, επιστήμονες, πολιτικούς και φιλάνθρωπους. Αντλώντας έμπνευση από ιστορίες που αναδεικνύουν την απίστευτη συμπόνια τους, την ταπεινοφροσύνη, το θάρρος και το χάρισμά τους να ελπίζουν, ο ναύαρχος ΜακΡέιβεν έγραψε τον Κώδικα του Ήρωα, δέκα μαθήματα που οδηγούν συνηθισμένους ανθρώπους να κάνουν ασυνήθιστα πράγματα.

Το βιβλίο αυτό θα καταδείξει πώς μπορούμε όλοι να ξεπεράσουμε τις αποτυχίες μας, να χρησιμοποιήσουμε το χιούμορ ως πηγή δύναμης και να εμπνεύσουμε την εμπιστοσύνη μέσω της ακεραιότητας. Ταυτόχρονα αποτελεί έναν ειλικρινή φόρο τιμής στους αληθινούς ήρωες και έναν τέλει οδηγό για όποιον θέλει να καθοδηγήσει με το παράδειγμά του ή να πραγματοποιήσει τα όνειρά του. Από τις εκδόσεις ΨΥΧΟΓΙΟΣ.



Δυναμική και παρορμητική, η Μαριάν Ντάσγουντ είναι το ακριβώς αντίθετο από τη συκρατημένη και συνετή αδελφή της, Έλινορ. Έτσι, όταν η Μαριάν ερωτεύεται τον εντυπωσιακό αλλά επιπόλαιο Τζον Γουίλομπι, αγνοεί την προειδοποίηση της αδελφής της για αυτοσυγκράτηση και υπομονή. Η Έλινορ, αντίθετα, αντιμετωπίζει στωικά την απόφαση του αγαπημένου της να την εγκαταλείψει και παλεύει να κρύψει τη δική της ερωτική απογοήτευση, ακόμα και από τους οικείους της. Μέσα από την εμπειρία του έρωτα και την απειλή της απώλειάς του, οι δυο αδελφές μαθαίνουν πως η λογική πρέπει να συνδυαστεί με την ευαισθησία και το συναίσθημα, προκειμένου να επιτευχθεί η προσωπική ευτυχία σε μια κοινωνία όπου το χρήμα και η κοινωνική θέση κυβερνούν και ορίζουν ακόμα και τη μοίρα της αγάπης. Το πρώτο σημαντικό μυθιστόρημα της αγγλικής λογοτεχνίας του 19ου αιώνα είναι πέρα από μια ιστορία ενηλικίωσης και μια απολαυστική «κωμωδία παρεξηγήσεων». Με υπόγεια ειρωνεία και ανεπαίσθητο σαρκασμό, η συγγραφέας αποκαλύπτει την υποκρισία που διέπει την αριστοκρατία και τα ήθη της Αγγλίας εκείνης της εποχής, περιγράφοντας τον αγώνα των δύο τόσο διαφορετικών αδελφών να ζήσουν με αξιοπρέπεια χωρίς να απαρνηθούν την ανθρωπιά και τα αισθήματά τους. Από τις εκδόσεις ΜΙΝΩΑΣ.

quote of the day

STRENGTH IS A CHILD FIGHTING
CANCER WITH A SMILE
ON THEIR FACE

Σήμερα
γιορτάζουν!
Ευσέβιος, Ευσεβής,
Ευσεβεία, Σέβη,
Ευσεβούλα



tip of the day

Cancer is
a word,
not a
sentence

- John Diamond



15 Φεβρουαρίου

- › Παγκόσμια Ημέρα κατά του Καρκίνου της Παιδικής Ηλικίας
- › World Hippo Day
- › International Angelman Day
- › Nirvana Day
- › National Flag of Canada Day
- › National Gumdrop Day
- › Singles Awareness Day
- › National Wisconsin Day