

SAY *yes* to the **press**

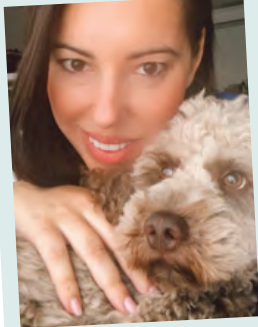


απ' τα περιθώρια του
Βεζύρογλου



**SAY YES...
ΣΤΙΣ ΚΑΛΥΤΕΡΕΣ
VEGAN ΕΠΙΛΟΓΕΣ!**

Good morning SayYessers!



Φτιάξε καφέ να στα πω...

Καλημέρα αγαπημένοι μου **SayYessers!!!**

Πρόσφατα ήμουν καλεσμένη σε μία εκδήλωση του ΕΛΛΑ-ΔΙΚΑ ΜΑΣ και πραγματικά εντυπωσιάστηκα από το εύρος των επιχειρήσεων που συμμετέχουν σε αυτό. Γνωρίζετε τι είναι η πρωτοβουλία ΕΛΛΑ-ΔΙΚΑ ΜΑΣ;

Λοιπόν, η πρωτοβουλία ΕΛΛΑ-ΔΙΚΑ ΜΑΣ αποτελείται από μία κοινότητα εξωστρεφών, παραγωγικών-μεταποιητικών επιχειρήσεων, Ελληνικής ιδιοκτησίας και αποσκοπεί στην ανάδειξη και την προώθηση του σύγχρονου, επιχειρηματικού και παραγωγικού πολιτισμού της χώρας μας.

Δηλαδή, ελληνικές εταιρείες που έχουν παραγωγή, έδρα και ιδιοκτησία στην Ελλάδα! Η πρωτοβουλία γιόρτασε πρόσφατα τα 10 χρόνια και αποτελείται από 68 επιχειρήσεις που αφορούν το τρόφιμο, το νερό, το αναψυκτικό, το κρασί, την μύρα, το ούζο, τα τετράδια, τα χρώματα, τις υπηρεσίες και ό,τι άλλο μπορεί να αναζητήσεις σαν καταναλωτής!

Εδώ μπορείς να δεις όλες τις επιχειρήσεις που συμμετέχουν στο όραμα του ΕΛΛΑ-ΔΙΚΑ ΜΑΣ αφού θα σου αναφέρω μόνο μερικές από αυτές επιχειρηματικά: Agrino, Λουξ, ΕΨΑ, Βιολάντα, ΗΛΙΟΣ ΖΥΜΑΡΙΚΑ, ΖΑΓΟΡΙ, 3Α, Septona, Κοτόπουλα Νιτσιάκος, Skag, Vitex, Coffee Island και πολλές πολλές ακόμη!

Σκοπός του ΕΛΛΑ-ΔΙΚΑ ΜΑΣ είναι να υποστηρίξει, να προβάλλει και να επιβραβεύει τα μέλη του μέσα από ενέργειες αλλά και ειδικές παροχές καθώς και να παροτρύνει όλες αυτές τις ελληνικές επιχειρήσεις που θα ήθελαν να ενταχθούν σε αυτά, να το κάνουν άμεσα! Δανείζομαι μερικά από τα επιχειρήματα από το site των ΕΛΛΑ-ΔΙΚΩΝ ΜΑΣ γιατί κάποιος να ανήκει σε αυτή τη μεγάλη οικογένεια και σας τα παραθέτω:

- Αυξάνουν την ανταγωνιστικότητα των παραγωγικών επιχειρήσεων, Ελληνικής ιδιοκτησίας.
- Αναδεικνύουν την σημασία των προϊόντων που δημιουργούνται, παράγονται και ανήκουν σε Ελληνικές εταιρείες ως πηγές εθνικού πλούτου, αγαθά σύγχρονου πολιτισμού και πρεσβευτές της σημερινής παραγωγικής Ελλάδας ανά την υφήλιο.
- Προβάλλουν την Ελλάδα μέσα από τις δραστηριότητες των Ελληνικών παραγωγικών επιχειρήσεων.
- Συμβάλλουν στην άμεση μείωση του εμπορικού ελλείμματος.
- Δημιουργούν υψηλό αίσθημα ασφάλειας και αξιοπιστίας στα Ελληνικά προϊόντα.
- Εξασφαλίζουν και προωθούν τον υγιή ανταγωνισμό στη λειτουργία της αγοράς.
- Αναπτύσσουν συνεργασίες και κοινές προωθητικές πρωτοβουλίες μεταξύ των παραγωγικών επιχειρήσεων, Ελληνικής ιδιοκτησίας.

Tip of the Day: Ακολούθησε το σήμα



Κλαίρη Στυλιάρη
Chief of SayYessers
claire@sayyescomm.gr



Say Yes... στις καλύτερες vegan επιλογές!

Τα vegan προϊόντα είναι τάση! Τα αναζητάμε όλο και περισσότερο στα ράφια των super market και έχουν ξεχωριστή θέση στο τραπέζι μας.



Φυσικά οι vegan σαλάτες πρωταγωνιστούν στην καθημερινή μας διατροφή γιατί είναι πλούσιες σε θρεπτικά συστατικά –βιταμίνες και ιχνοστοιχεία- και έχουν ξεχωριστή γεύση! Ακόμα και οι πιο απαιτητικοί ουρανόσκοι, όπως των παιδιών, ικανοποιούνται χάρη στα «έξυπνα» μίγματα που προσφέρουν μοναδικό γευστικό αποτέλεσμα! Και κάτι ακόμα: Η σαλάτα είναι το πιο γρήγορο και ελαφρύ πιάτο που μπορούμε να ετοιμάσουμε και όσο ο καιρός ζεσταίνει είναι η top επιλογή στο σπίτι, στο γραφείο αλλά και στο σχολείο!

Say Yes... στα baby φύλλα!

Baby φύλλα ονομάζονται τα νεαρά φύλλα λαχανικών μικρού μεγέθους (~10cm). Αποτελούν τη νέα τάση στη σύγχρονη διατροφή καθώς ξεχωρίζουν για την εμφάνισή τους, διατηρούνται για μεγαλύτερο χρονικό

διάστημα λόγω της μικρής παρέμβασης στα λαχανικά -από τη συγκομιδή έως και την τυποποίηση- και μας δίνουν πολλές επιλογές για την παρασκευή μιας σαλάτας.

Τα baby φύλλα...

- Έχουν λιγότερες απώλειες θρεπτικών συστατικών και ιχνοστοιχείων, καθώς τα κύτταρα των φύλλων δεν καταστρέφονται από την κοπή και πλύση.
- Διατίθενται σε μεγάλη ποικιλία λαχανικών (χρώματα, σχήματα, γεύσεις).
- Διαθέτουν χαρακτηριστική γεύση.
- Διαθέτουν ελκυστικότερη εικόνα στο ράφι αλλά και στο πιάτο.



info

Η εταιρεία Βεζύρογλου έχει τη μεγαλύτερη παραγωγή Baby Φύλλων στην Ελλάδα!

Παράγει 10 διαφορετικά είδη και είναι πρωτοπόρος στην παραγωγή, τυποποίηση και διάθεση στην Ελληνική αγορά μη-πλυμένων & μη-επεξεργασμένων baby φύλλων.

Επίσης, πρωτοπορεί στην παραγωγή κηπευτικών μέσα σε δικτυωκά, στην ανάπτυξη νέων ειδών λαχανικών (baby kale, baby μουστάρδα) και στην τεχνολογία μέτρησης διατηρησιμότητας στα φύλλα και επεξεργασία με τη μέθοδο FEFO.

SAY *yes* to



Απ'τα περιβόλια του
Βεζύρογλου

4

Με την πρώτη ματιά!

Η φρεσκάδα & η ποιότητα των προϊόντων “Απ'τα Περιβόλια του Βεζύρογλου” αναγνωρίζεται αμέσως χάρη στις νέες διαφανείς συσκευασίες που είναι «ανοιχτές σε κάθε έλεγχο»! Οι επιλογές σας είναι πολλές και όλες υπέροχες!

Η νέα σαλάτα Super Mix είναι η μόνη στην ελληνική αγορά με 10 διαφορετικά λαχανικά (Baby φύλλα πράσινου, κόκκινου & τραγανού μαρουλιού, άγριας ρόκας, σπανακιού, παντζαριού, βαλεριάνας, mizuna, kale & μουστάρδας). Επίσης, η σαλάτα Kale Mix είναι ιδιαίτερη γιατί αποτελείται από Baby φύλλα kale (40%), άγριας ρόκας, κόκκινου & πράσινου μαρουλιού και σπανακιού που περιέχει βιταμίνες C, K και είναι πλούσια σε μαγγάνιο.



Απ'τα περιβόλια του
Βεζύρογλου

Η ποιότητα
είναι στη
φύση μας!



11 Διάσημα Λογότυπα με κρυφό νόημα

Το λογότυπο είναι το πρόσωπο μιας μάρκας. Όταν βλέπουμε ένα σύμβολο που γνωρίζουμε, υποσυνείδητα εμπιστευόμαστε δημοφιλείς μάρκες. Αυτός είναι ο λόγος που οι σχεδιαστές εργάζονται πολύ σκληρά για να δημιουργήσουν ένα απλό και εύκολο στην απομνημόνευση λογότυπο. Ένα καλό λογότυπο πρέπει επίσης να μεταφέρει ένα κρυφό μήνυμα.

Παρακάτω θα δείτε μερικά λογότυπα που είναι παγκοσμίως γνωστά και έχουν κρυφά μηνύματα...

1. Airbnb

Η διαδικτυακή υπηρεσία Airbnb, που χρησιμοποιούν οι άνθρωποι για να βρουν μέρη για να μείνουν σε όλο τον κόσμο, επέλεξε ένα πραγματικά περίεργο λογότυπο που μοιάζει με συνδετήρα. Αλλά στην πραγματικότητα, το λογότυπο έχει πολύ βαθύτερο νόημα από ό,τι φαίνεται με την πρώτη ματιά. Περιέχει 4 στοιχεία: το κεφάλι ενός ατόμου που αντιπροσωπεύει έναν χρήστη του ιστότοπού του, την πινακίδα για μια τοποθεσία σε χάρτη — για το μέρος όπου βρίσκεται το σπίτι ή το διαμέρισμα, μια καρδιά — το σημάδι της αγάπης και όλα αυτά τα σύμβολα συνδυάζονται για να κάνουν το γράμμα A για την Airbnb.

[@airbnb](#), [@Airbnb/Youtube](#)



3. MasterCard

Η MasterCard, το διεθνές σύστημα πληρωμών, αποφάσισε να χρησιμοποιήσει την ψυχολογία των χρωμάτων στο λογότυπό της. Το κόκκινο χρώμα συμβολίζει τη γενναιότητα, το πάθος και τις ενέργειες που σας κάνουν να αισθάνεστε χαρά. Το έντονο κίτρινο χρώμα συμβολίζει την ευημερία. Η MasterCard πιστεύει ότι αυτές οι ιδιότητες είναι απαραίτητες για τους ανθρώπους που θέλουν να γίνουν πλούσιοι, επομένως τα χρώματα στο λογότυπο συναντώνται στη μέση.

[@mastercard](#)



4. Dell

Η Dell, η αμερικανική εταιρεία που παράγει υπολογιστές, τόνισε για κάποιο λόγο το γράμμα E στο λογότυπό της. Ο ιδρυτής της εταιρείας Michael Dell θέλησε να μεταφέρει την έννοια του δημοφιλούς ιδιώματος «turn the world on its ear» που σημαίνει να αλλάξεις κάτι με ασυνήθιστο τρόπο. Έτσι η εταιρεία αποφάσισε να χρησιμοποιήσει αυτό το λογοπαίγνιο και ανέτρεψε το γράμμα E.

[@dell](#)

2. TripAdvisor

Ο αμερικανικός ιστότοπος TripAdvisor επιτρέπει σε ταξιδιώτες από όλο τον κόσμο να επιλέξουν το καλύτερο ξενοδοχείο για διαμονή, το καλύτερο εστιατόριο για το φαγητό τους, την καλύτερη αεροπορική εταιρεία για τις μετακινήσεις τους, ακόμη και το πιο ενδιαφέρον μέρος για να επισκεφθούν. Στον ιστότοπο, υπάρχουν πολλές κριτικές από άλλους χρήστες που μπορείτε να χρησιμοποιήσετε για να σας βοηθήσουν να πάρετε την απόφασή σας. Το λογότυπο του TripAdvisor μοιάζει με μια κουκουβάγια που συμβολίζει τη σοφία και τη γνώση και τα μάτια της συμβολίζουν την επιλογή που θα κάνει ένας ταξιδιώτης: πράσινο φως — πρέπει να πάει, κόκκινο φως — σίγουρα όχι.

[@tripadvisor](#), [@Depositphotos](#)



5. National Geographic

Το National Geographic, το δημοφιλές περιοδικό και κανάλι που μεταδίδει ντοκιμαντέρ σε 171 χώρες, έκανε το λογότυπό του ένα κίτρινο ορθογώνιο. Συμβολίζει μια πόρτα που είναι ανοιχτή στον κόσμο της γνώσης για τη φύση, την επιστήμη και τον πολιτισμό. Το χρώμα επιλέχθηκε επίσης για έναν σημαντικό λόγο: είναι μια μεταφορά για τον ήλιο που λάμπει σε ολόκληρο τον κόσμο και είναι η πηγή ενέργειας και δύναμης.

[@National Geographic](#), [@Depositphotos](#)



6. Vodafone

Η βρετανική εταιρεία κινητής τηλεφωνίας Vodafone επέλεξε ένα κάπως περίεργο στοιχείο για το λογότυπό της που σε πολλούς θυμίζει ένα ακουστικό, αλλά στην πραγματικότητα είναι απλώς ένα εισαγωγικό. Έτσι, σε αυτήν την περίπτωση, ένα ανοιχτό απόσπασμα αντιπροσωπεύει την αρχή μιας συνομιλίας. Οι σχεδιαστές ήθελαν να δείξουν ότι, με τη Vodafone, οι χρήστες μπορούν να συνομιλούν μεταξύ τους ανά πάσα στιγμή.

©Vodafone



7. Χαρίμπο

Το Haribo φημίζεται για τα κολλώδη καραμελάκια - αρκουδάκια του που αγαπούν τόσο τα παιδιά όσο και οι ενήλικες. Ο ιδρυτής της εταιρείας επινόησε το όνομα μόνος του. Συνδύασε τα 2 πρώτα γράμματα του ονόματος και του επωνύμου του Hans Riegel και πρόσθεσε τα 2 πρώτα γράμματα της γενέτειράς του Βόννης. Ο Χανς πουλούσε γλυκά σε διασκεδαστικά πανηγύρια όπου χόρευαν αρκούδες και με αφορμή αυτό επέλεξε το σχήμα της καραμέλας του.

©Haribo, ©Depositphotos



8. Μετρό

Τα βέλη στο πρώτο και το τελευταίο γράμμα του λογότυπου του Subway υπάρχουν για έναν λόγο: αντιπροσωπεύουν την είσοδο και την έξοδο στο μετρό. Με αυτόν τον τρόπο, η εταιρεία δείχνει ότι με το Subway μπορείς να φας... στο μετρό πριν βγεις από αυτό αλλά και εισερχόμενος σε αυτό. Τα χρώματα παίζουν επίσης τεράστιο ρόλο: το πράσινο χρώμα συμβολίζει το γεγονός ότι η εταιρεία είναι υπέρμαχος της υγιεινής διατροφής και προμηθεύει μόνο προϊόντα καλής ποιότητας και το κίτρινο συμβολίζει τη χαρά, την αισιοδοξία και τη διασκέδαση.

©Μετρό, ©Depositphotos



9. Mozilla Firefox

Το διάσημο πρόγραμμα περιήγησης ιστού Mozilla Firefox έβαλε μια αλεπού στο λογότυπό του που κυκλώνει ολόκληρο τον πλανήτη. Τι θα γινόταν όμως αν σας λέγαμε ότι δεν πρόκειται για αλεπού αλλά για ένα κόκκινο πάντα... Το θέμα είναι ότι το "firefox" είναι η αγγλική μετάφραση του κινεζικού ονόματος για ένα κόκκινο πάντα. Με αυτόν τον τρόπο, η εταιρεία ήθελε να αποδείξει πόσο μοναδικά είναι επειδή πρόκειται για ένα πολύ σπάνιο είδος πάντα που κινδυνεύει με εξαφάνιση. Και το 2010, ο Mozilla Firefox υιοθέτησε 2 κόκκινα πάντα και ανέλαβε την ευθύνη για τη ζωή τους.

©Mozilla Firefox, ©pikabu



10. Μπακάρντι

Η Bacardi δεν είχε σκοπό να τρομάξει τους πελάτες της με το λογότυπό της. Ο μύθος λέει ότι η σύζυγος του συνιδρυτή της Bacardi είδε μια νυχτερίδα στο εργοστάσιο οινοπνευματωδών ποτών τους. Το πήρε ως σημάδι και αποφάσισε ότι αυτό ακριβώς έπρεπε να είναι στο λογότυπο. Στην Κούβα, από όπου κατάγεται ο Bacardi, οι νυχτερίδες είναι σύμβολο υγείας, τύχης και ενότητας.

©Bacardi, ©Depositphotos



11. Orbit

Αν κοιτάξετε προσεκτικά το λογότυπο σε ένα πακέτο Orbit, θα παρατηρήσετε ότι το κεφαλαίο "O" χωρίζεται σε 2 μέρη: ένα σκοτεινό και ένα ανοιχτό και στο φόντο μπορείτε να δείτε την εικόνα μιας τροχιάς. Έτσι, είναι ξεκάθαρο ότι το «O» συμβολίζει την ημέρα και τη νύχτα και έναν πλανήτη που περιστρέφεται γύρω από τον Ήλιο.

©Depositphotos





Γιώργος Τσόλικας,
Chef @Okio Restaurant

Λinguine με γαρίδες, χλωροτύρι και βασιλικό

**Pasta is always
a good idea!**

Υλικά:

300 γρ. linguine
6 τμχ γαρίδες
1 τμχ κρεμμύδι
1 τμχ σκόρδο
50 ml τσιπούρο
200 γρ. χυμός ντομάτας
Λίγοι στημόνες κρόκου
Κοζάνης
1 τμχ πιπεριά Φλωρίνης
Χλωροτύρι
Βασιλικός
Ζωμός γαρίδας



Τρόπος παρασκευής:

Σωτάρουμε τις γαρίδες, σβήνουμε με τσίπουρο και τις αφαιρούμε. Σωτάρουμε τα λαχανικά, ρίχνουμε τον χυμό ντομάτας, τον κρόκο Κοζάνης και τον ζωμό και σιγοβράζουμε.

Βράζουμε τα ζυμαρικά 2 λεπτά λιγότερο από τον χρόνο που αναγράφεται στη συσκευασία. Σουρώνουμε και τα προσθέτουμε στη σάλτσα.

Βάζουμε τις γαρίδες, το χλωροτύρι, τον βασιλικό, ωμό ελαιόλαδο και μπόλικο φρέσκο τριμμένο πιπέρι.





Ελίνα Δημητριάδου,
Διατροφολόγος

Κατακράτηση υγρών: όσα πρέπει να ξέρουμε!

Όλοι μας ανά διαστήματα αντιμετωπίζουμε μια προσωρινή αύξηση βάρους λόγω κατακράτησης υγρών. Αλλά αυτό δεν το κάνει να είναι λιγότερο ενοχλητικό.

Ξυπνάτε το πρωί με πρησμένα μάτια και τα δάχτυλά σας είναι τόσο φουσκωμένα που δεν μπορείτε να βάλετε τα δαχτυλίδια σας. Ανεβαίνετε στη ζυγαριά και μπαμ! – είστε ξαφνικά 1,5 κιλό παραπάνω απ’

ό,τι ήσασταν χθες. Για ποιο λόγο όμως συμβαίνει αυτό; Τα καλά νέα είναι ότι η προσωρινή αύξηση βάρους από κατακράτηση υγρών είναι αυτό και μόνο – είναι προσωρινή και είναι νερό... όχι λίπος. (απλά, για να το γνωρίζετε, θα ήταν σχεδόν αδύνατον να βάλετε 1,5 κιλό λίπος μέσα σε μία νύχτα. Για να αποθηκεύσετε μισό κιλό λίπος, θα έπρεπε να φάτε 3500 θερμίδες περισσότερες απ’ όσες χρειάζεστε – πράγμα που σημαίνει ότι θα έπρεπε να φάτε πάνω από 10.000 έξτρα θερμίδες για να βάλετε 1,5 κιλό λίπος σε μία μέρα).

Αλλά πώς γίνεται να ξυπνάτε με πάνω από ένα κιλό βάρος λόγω κατακράτησης υγρών; Εάν είστε σε καλή υγεία, οι προσωρινές μεταβολές στα υγρά είναι φυσιολογικές και συχνά οφείλονται σε κάτι που φάγατε ή δεν φάγατε. Το σώμα σας χρησιμοποιεί ένα σύνθετο σύστημα που συμπεριλαμβάνει ορμόνες και μέταλλα - όπως το νάτριο και το κάλιο – για να διατηρήσει τη σωστή ισορροπία. Αλλά μερικές φορές αυτή η ισορροπία ανατρέπεται και ξυπνάτε το πρωί νιώθοντας σαν σφουγγάρι.

Ο ρόλος των αμύλων και των γλυκών στην προσωρινή αύξηση κατακράτησης υγρών

Ένα γεύμα υψηλό σε απλούς υδατάνθρακες μπορεί επίσης να προκαλέσει κατακράτηση υγρών. Εάν φάτε ένα βραδινό γεύμα που αποτελείται κυρίως από γλυκές και αμυλούχες τροφές όπως ζυμαρικά, λευκό ρύζι και



ζαχαρούχα ποτά, αυτό θα οδηγήσει σε μία απότομη αύξηση του ζαχάρου στο αίμα σας, πράγμα που σηματοδοτεί το σώμα σας να απελευθερώσει ινσουλίνη - μια ορμόνη που βοηθά το σώμα σας να οδηγήσει τη ζάχαρη από το αίμα σας στα κύτταρά σας. Αλλά τα υψηλά επίπεδα ινσουλίνης μπορούν επίσης να κάνουν το σώμα σας να κατακρατάει νάτριο και υγρά. Αφού ένα υψηλό σε υδατάνθρακες γεύμα μπορεί να οδηγήσει στην απότομη αύξηση της ινσουλίνης, η κατακράτηση υγρών απλά πάει μαζί.

Χαμηλή πρόσληψη πρωτεϊνών

Ο οργανισμός χρειάζεται επαρκή πρόσληψη πρωτεϊνών προκειμένου να ρυθμίζονται τα επίπεδα υγρών. Η αποχή από την κατανάλωση πρωτεϊνών ή η πολύ χαμηλή πρόσληψη δυσκολεύει τη μετακίνηση των υγρών από τους ιστούς στα τριχοειδή αγγεία, οδηγώντας έτσι στην κατακράτηση.

Οι ορμονικές αλλαγές και η κατακράτηση υγρών

Στις γυναίκες οι ορμονικές μεταβολές που συμβαίνουν με τον μηνιαίο κύκλο μπορούν επίσης να οδηγήσουν σε κατακράτηση υγρών – συχνά περίπου ένα ή δύο κιλά παραπάνω που μπορεί να παραμείνουν για μια



εβδομάδα ή και περισσότερο. Παρόλο που δεν μπορείτε να αποφύγετε τις διακυμάνσεις στα ορμονικά επίπεδα, οι αλλαγές στη διατροφή μπορούν να βοηθήσουν.

Συμβουλές για να μειώσετε την προσωρινή κατακράτηση υγρών

Η προσωρινή κατακράτηση υγρών μπορεί να αντιμετωπιστεί με μερικές απλές αλλαγές στη διατροφή. Αυτό βέβαια ισχύει εφόσον δεν ευθύνονται γι αυτό τυχόν ασθένειες ή και φάρμακα. Οπότε εάν αντιμετωπίζετε συχνή ή παρατεταμένη κατακράτηση υγρών, είναι καλύτερο να συμβουλευτείτε τον γιατρό σας.

- Μειώστε την πρόσληψη αλατιού

Εστιάστε σε τροφές που είναι όσο το δυνατόν πιο κοντά στη φυσική μορφή τους, καθώς όσο επεξεργασμένη είναι μια τροφή τόσο περισσότερο νάτριο (αλάτι) είναι πιθανόν να έχει. Ελαχιστοποιήστε τα αλμυρά σνακ, τις σούπες, τα καρυκεύματα και τις σάλτσες και



χρησιμοποιείτε την αλατιέρα ελάχιστα τόσο στο μαγείρεμα όσο και στο τραπέζι.

- Μειώστε τα εξευγενισμένα άμυλα και τα γλυκά

Αντί για υψηλά εξευγενισμένους υδατάνθρακες όπως το λευκό ψωμί, τα απλά μακαρόνια και το λευκό ρύζι, προτιμήστε τις ποικιλίες ολικής αλέσεως. Επειδή χρειάζονται περισσότερο χρόνο για να χωνευτούν δεν προκαλούν απότομη αύξηση του ζαχάρου στο αίμα – και της ινσουλίνης – όταν τα τρώτε. Και αντί για ζαχαρούχα ποτά προτιμήστε νερό ή τσάι.

- Πίνετε πολύ νερό

Αυτό φαίνεται σαν το τελευταίο πράγμα που θα θέλατε να κάνετε – να βάλετε περισσότερα υγρά στο σώμα σας, ενώ σας φαίνεται ήδη υπερφορτωμένο. Αλλά το να πίνετε υγρά θα βοηθήσει το σώμα σας να αποβάλλει το περιττό αλάτι και νερό. Βάλτε στόχο να πίνετε 6-8

ποτήρια ημερησίως.

- Αυξήστε το κάλιο

Το κάλιο παίζει κρίσιμο ρόλο στη διατήρηση της ισορροπίας των υγρών στο σώμα και χρειάζεται να βρίσκεται στη σωστή αναλογία με το νάτριο. Το κάλιο βρίσκεται σε αφθονία στα φρούτα και στα λαχανικά, αλλά οι περισσότεροι άνθρωποι δεν φτάνουν ούτε καν την ελάχιστη απαραίτητη ποσότητα καλίου με τη διατροφή τους. Προσπαθήστε να τρώτε κάποιο φρούτο ή λαχανικό με κάθε γεύμα ή σνακ.

- Τακτική σωματική άσκηση.



Η LG παρέχει οικονομικά πακέτα επέκτασης εγγύησης για τις συσκευές της

Η LG νοιάζεται για ό,τι αγαπάμε και το αποδεικνύει έμπρακτα, προσφέροντας οικονομικά πακέτα επέκτασης εγγύησης, φροντίζοντας παράλληλα, ώστε η συσκευή σας να μείνει για καιρό μαζί σας. Η τηλεόραση, το ψυγείο, το πλυντήριο ή το στεγνωτήριο αποτελούν σημαντικές αγορές σε όλα τα νοικοκυριά, καθώς φυσικά είναι απαραίτητες στην καθημερινή ζωή. Στόχος της εταιρείας είναι να συμβάλει στην επιμήκυνση της ζωής των συσκευών που αγοράζουν οι καταναλωτές, στην εξοικονόμηση χρημάτων από μελλοντικές δαπανηρές επισκευές, καθώς και του χρόνου για την εύρεση τεχνικού.

Η υπηρεσία LG Premium Care, προσφέρει επισκευή της συσκευής σε περίπτωση βλάβης με δωρεάν εργασία και ανταλλακτικά, αντικατάσταση της συσκευής στις περιπτώσεις όπου η επισκευή κρίνεται αδύνατη, 24ωρη τηλεφωνική εξυπηρέτηση και δωρεάν παραλαβή και παράδοση της συσκευής σας σε περίπτωση βλάβης στον χώρο σας. Μπορείτε να επιλέξετε το πακέτο της επέκτασης εγγύησης που επιθυμείτε από τις ακόλουθες επιλογές:

- 5 χρόνια επέκταση εγγύησης LG
- 3 χρόνια προνομιακή προστασία LG
- 5 χρόνια προνομιακή προστασία LG

Για περισσότερες πληροφορίες σχετικά με την επέκταση της εγγύησης, μπορείτε να [επισκεφθείτε τη σελίδα](#).



Press Room

Με μεγάλη επιτυχία στέφθηκε η πρωτοβουλία «Ταξίδι Γεύσεων Χωρίς Γλουτένη» στο Café Θανόπουλος



Με μεγάλη επιτυχία και με τη συμμετοχή πλήθους κόσμου πραγματοποιήθηκε η εκδήλωση «Ταξίδι γεύσεων Χωρίς Γλουτένη», το Σάββατο 7 Μαΐου 2022 στον υπέροχο χώρο του gluten-free Café Θανόπουλος. Για να τιμήσουν την Παγκόσμια Ημέρα Κοιλιοκάκης, οι εταιρείες Agrino, Gea Bakery, Αγγελάκης, ΗΛΙΟΣ, Κύκνος, Νήσος, Υφαντής και Χρυσά Αυγά ένωσαν τις δυνάμεις τους και πραγματοποίησαν μία ιδιαίτερη εκδήλωση που συνδύασε τη μεσογειακή γαστρονομία και τη γενετική δοκιμή με την ενδεδειχτή ενημέρωση για θέματα διατροφικής υγείας κι ευεξίας. Την εκδήλωση πλαισίωσε ο εξειδικευμένος chef στη gluten-free κουζίνα, Νίκος Μάρας, ο οποίος παρουσίασε στο κοινό εύκολες, νόστιμες και γρήγορες συνταγές και μαγείρεψε με προϊόντα χωρίς γλουτένη, συνδυάζοντας διαφορετικές πρώτες ύλες και δημιουργώντας ένα ολοκληρωμένο μενού 5 πιάτων. Τα εξαιρετικά προϊόντα των εταιρειών που στήριξαν τη συνέργεια αποτέλεσαν την έμπνευση για τη δημιουργία των ευφάνταστων συνταγών που παρουσιάστηκαν, ιδανικών για όσους πάσχουν από κοιλιοκάκη.

Ο καταξιωμένος κλινικός Διατροφολόγος - Βιολόγος Χάρης Δημοσθενόπουλος μοιράστηκε τις πολύτιμες γνώσεις του με τους συμμετέχοντες, αναλύοντας τα υλικά των συνταγών και την ευεργετική τους δράση ενώ παράλληλα απάντησε σε ερωτήσεις που απασχολούν καθημερινά τους πάσχοντες από κοιλιοκάκη

ή από δυσανεξία στη γλουτένη. Μικροί και μεγάλοι απόλαυσαν μια ξεχωριστή εκδήλωση γαστρονομικού και ενημερωτικού χαρακτήρα, επιβεβαιώνοντας ότι η διατροφή ελεύθερη γλουτένης δεν χρειάζεται να στερείται ποικιλίας, φαντασίας και πλούσιας γεύσης.

Η Ολυμπιακή Ζυθοποιία «ζυθοποιεί» για ένα πιο βιώσιμο σήμερα και αύριο, με στόχο το «ΜΗΔΕΝ»

Η Ολυμπιακή Ζυθοποιία, ζυθοποιώντας για ένα καλύτερο σήμερα και αύριο, δημοσιεύει με υπερηφάνεια τον Απολογισμό Βιώσιμης Ανάπτυξης για το 2021, με εμφανείς τους στόχους, τις πολιτικές και τις ενέργειες της εταιρείας που οδήγησαν στην αξιοσημείωτη πρόοδο του πλάνου βιώσιμης ανάπτυξης της. Η στρατηγική «Μαζί προς το ΜΗΔΕΝ» (Together Towards ZERO) κινείται στην κατεύθυνση της επίτευξης των στόχων, όπως αυτοί έχουν τεθεί από τον όμιλο Carlsberg, με μεσοπρόθεσμο χρονικό ορίζοντα το 2022 και μακροπρόθεσμο το 2030. Ο Απολογισμός Βιώσιμης Ανάπτυξης της Ολυμπιακής Ζυθοποιίας εστιάζει σε ενέργειες και αποτελέσματα, βάσει των τεσσάρων βασικών αξόνων δράσης της:

Μηδενικό αποτύπωμα άνθρακα: Επενδύοντας στον αδιάλειπτο εκσυγχρονισμό του εξοπλισμού στο σύνολο των εγκαταστάσεων της, στο διάστημα 2015-2021 η εταιρεία πέτυχε μείωση 52% στις εκπομπές διοξειδίου του άνθρακα (CO₂), 35% στην κατανάλωση ηλεκτρικής ενέργειας και 52% στην κατανάλωση θερμικής ενέργειας.

Μηδενική σπατάλη νερού: Βελτιστοποιώντας διαρκώς τις διαδικασίες σε κάθε στάδιο της παραγωγής, η εταιρεία επαναχρησιμοποιεί και ανακυκλώνει το νερό, έχοντας επιτύχει μείωση 48% στη χρήση του κατά την παραγωγική διαδικασία και στα δύο εργοστάσιά της, σε Ριτσώνα και Σίνδο (2015-2021).

Μηδενική κατάχρηση αλκοόλ: Η εταιρεία υλοποιεί διευρυμένη σειρά δράσεων ενημέρωσης και ευαισθητοποίησης του κοινού, προωθώντας εντατικά την κατηγορία της Μπύρας Χωρίς Αλκοόλ στην ελληνική αγορά και φέρνοντας το μήνυμα «Απολαύστε υπεύθυνα» στο 100% των συσκευασιών των αλκοολούχων προϊόντων της.

Μηδενισμός των ατυχημάτων στην εργασία: Εφαρμόζοντας ένα ολιστικό πρόγραμμα ασφάλειας και προστασίας σε όλες τις εγκαταστάσεις της πανελλαδικά, σε συνδυασμό με την ενεργή συμμετοχή των ανθρώπων της, η Ολυμπιακή Ζυθοποιία σημείωσε μείωση 42% του δείκτη ρυθμού των ατυχημάτων στον χώρο εργασίας και αύξηση 38% στο ποσοστό συμμόρφωσης των εργαζομένων ως προς τους «Βασικούς Κανόνες Ασφάλειας», στο διάστημα 2017-2021.

ΑΠΟΛΟΓΙΣΜΟΣ
ΒΙΩΣΙΜΗΣ
ΑΝΑΠΤΥΞΗΣ
2021



Με μη επανδρωμένο σκάφος θα καθαρίζουν από σκουπίδια τον Θερμαϊκό

Ο Δήμος Θεσσαλονίκης θα χρησιμοποιήσει πιλοτικά ένα μη επανδρωμένο σκάφος για να μαζεύει από τη θάλασσα τα σκουπίδια. Εκτός από τη χρήση μη επανδρωμένου σκάφους ο Δήμος Θεσσαλονίκης σκοπεύει να υλοποιήσει μια σειρά πιλοτικών δράσεων για την προστασία του θαλάσσιου περιβάλλοντος μέσα στους επόμενους μήνες. Οι δράσεις θα υλοποιηθούν συμπληρωματικά με το πρόγραμμα για τη συστηματική μηνιαία παρακολούθηση της ποιότητας της θάλασσας, το οποίο ήδη υλοποιεί ο Δήμος Θεσσαλονίκης.



Το “δεν κάνω τίποτα” είναι πραγματική πρόκληση

Η Βούλα Σωμαρακάκη ή αλλιώς Πουά, με αφορμή το πρώτο της μυθιστόρημα, “Η Ιστορία της Λ” μίλησε στο Say Yes to the Press για τη διαδρομή του μέχρι να φτάσει στο τυπογραφείο και έδωσε πολύ ενδιαφέρουσες απαντήσεις σε... απορίες μας.



Το πρώτο σου μυθιστόρημα είναι πλέον τυπωμένο! Πώς νιώθεις γι' αυτό; Ένα όνειρο πραγματοποιήθηκε... ή ήταν κάτι που προέκυψε στη διαδρομή σου;

Ήταν ένα από αυτά που έχουμε στη λίστα με όσα θέλουμε να κάνουμε στη ζωή μας, συνεπώς περισσότερο ένα όνειρο που πραγματοποιήθηκε, αλλά φυσικά ευνόησαν και οι συνθήκες προκειμένου να γίνει πραγματικότητα. Οπότε η διαδρομή και οι συγκυρίες, παίζουν επίσης σπουδαίο ρόλο σε αυτό.

Στο βιβλίο σου υπογράφεις ως Πουά. Γιατί... Πουά;

Πουά είναι το ψευδώνυμο που ένας πολύ καλός φίλος μου πρότεινε να χρησιμοποιήσω, όταν αποφάσισα να συνεργαστώ μαζί του για την εικονογράφηση ενός από τα παραμύθια που έχω γράψει, με τη σκέψη ότι είναι λιτό, χαριτωμένο και παραπέμπει σε “βούλες”, όπως και το όνομα με το οποίο με φωνάζουν στη ζωή, Βούλα. Λάτρεψα την ιδέα και αφού “Η Ιστορία της Λ” τυπώθηκε πρώτη, αποφάσισα να συστηθώ ως Πουά εκεί.

Στο μυθιστόρημά σου κάνεις μια βουτιά στη γυναικεία ψυχολογία, στους φόβους, στην ακόρεστη επιθυμία για επαφή, στην ενηλικίωση... Θεωρείς πως η ενηλικίωση μπορεί να αργήσει πάρα πολύ ή και να μην έρθει ποτέ στη ζωή ενός ανθρώπου;

Πιστεύω ότι με τον τρόπο που ζούμε και μεγαλώνουμε, με τον τρόπο που φοβόμαστε την έκθεση και επιζητούμε διαρκώς την ασφάλεια με κάθε τρόπο, η ενηλικίωση μπορεί να αργήσει να έρθει. Μπροστά στον φόβο μην χάσουμε αυτά που έχουμε, εμμένουμε σχεδόν παθητικά σε καταστάσεις από τις οποίες δύσκολα θα μετακινηθούμε, πόσο μάλλον να βγούμε. Το να αντιμετωπίσουμε τη ζωή και να πάρουμε σκληρές αποφάσεις που θα οδηγήσουν σε κάτι εντελώς άγνωστο, μοιάζει καμιά φορά τρομακτικό και αυτό είναι φυσιολογικό. Ωστόσο, καθυστερεί τη λειτουργία της φυσικής ωρίμανσης και ενηλικίωσης, όμως ακόμα κι έτσι, ελάχιστη σημασία έχει. Η ενηλικίωση όποτε κι αν έρθει, είναι καλοδεχούμενη.

Ας μιλήσουμε για το βιβλίο... Θυμάσαι εκείνη τη μαγική στιγμή που γεννήθηκε ως ιδέα στο μυαλό σου;

Δυστυχώς δεν έγινε ακριβώς έτσι. Το βιβλίο είναι το αποτέλεσμα μιας ολόκληρης κατάστασης, κατά την οποία περνούσα από διάφορες αλλαγές και φάσεις, προκειμένου να εισέλθω σε μία νέα περίοδο στη ζωή μου. Συνεπώς, δεν ήταν μία η στιγμή που αυτό συνέβη και φυσικά ξεκινώντας το γράψιμο δεν ήμουν και σίγουρη πού ήθελα να πάω. Ήταν ένα μεγάλο ταξίδι, με πολλά μπρος και πίσω, με πολλές αναφορές σε όλα αυτά που μου συνέβαιναν και φυσικά πολλή φαντασία προκειμένου να συνθέσω μία ενδιαφέρουσα ιστορία.



Μπορείς να συνοψίσεις τη φιλοσοφία της ζωής σου σε λίγες γραμμές ή σε ένα μότο;

Χμ... δυσκολάκι. Είναι πολλά τα μότο που ακολουθώ κι άλλα τόσα αυτά με τα οποία παλεύω. Ωστόσο, ένα από αυτά που προσπαθώ να ενστερνιστώ τα τελευταία... πολλά χρόνια και γι' αυτό θα το αναφέρω εδώ είναι αυτό: Όση αξία έχει η κίνηση, το να βρισκόμαστε διαρκώς σε μία κατάσταση μετατόπισης των δυνάμεών μας και αλλαγής, άλλο τόσο έχει και η ακινησία, το να μπορούμε να σταθούμε και να αντιληφθούμε τη θέση μας σε στιγμές αδράνειας. Προσπαθώ να δουλέψω αυτό το “δεν κάνω τίποτα” αλλά είναι πραγματική πρόκληση.

Η Λουξ χορηγός του “Κυπέλλου Ελλάδας Λουξ”

Η ελληνική εταιρία αναψυκτικών και φυσικών χυμών Λουξ θα είναι ο χορηγός του κυπέλλου Ελλάδας Λουξ και του Τελικού του θεσμού που πραγματοποιείται μεταξύ Παναθηναϊκού και ΠΑΟΚ και διεξάγεται το Σάββατο 21 Μαΐου 2022 ώρα 20:00 στο Ολυμπιακό Στάδιο της Αθήνας. Η Λουξ και η Ελληνική Ποδοσφαιρική Ομοσπονδία στοχεύουν στο να διοργανώσουν μία κορυφαία γιορτή του ποδοσφαίρου, με νικητή την Ευγενή Άμιλλα και το Ευ Αγωνίζεσθαι, την οποία θα απολαύσουν οι φίλαθλοι στην Ελλάδα και το εξωτερικό.

Η ΕΠΟ, ως ανώτατη αρχή του ποδοσφαίρου στην Ελλάδα, έχει συνεισφέρει στην πρόοδο και την ανάπτυξη του αθλήματος εδώ και σχεδόν ένα αιώνα.

Η Λουξ από την πλευρά της, με συνέπεια στηρίζει τα μεγάλα αθλητικά γεγονότα της Ελλάδας σε μία προσπάθεια να συνδράμει στην περαιτέρω αναβάθμιση του Ελληνικού αθλητισμού. Ο θεσμός του Τελικού Κυπέλλου Ελλάδας συνιστά μια ξεχωριστού ενδιαφέροντος αθλητική διοργάνωση, στην οποία η Λουξ ευελπιστεί να αποτελέσει τον «δωδέκατο παίκτη» προάγοντας από κοινού με την ΕΠΟ τα αθλητικά ιδεώδη, εντός κι εκτός γηπέδου.



Press Room

Green News

Το HANSAPLAST κάνει την προστασία των πληγών (πιο) φιλική προς το περιβάλλον

Η χαλαρωτική βόλτα στο δάσος, το πρωινό τρέξιμο στη φύση, το ξέφρενο παιχνίδι με τα παιδιά πάνω στο γρασίδι ή το ρομαντικό, ανοιξιάτικο πικ-νικ στο πάρκο είναι βέβαιο ότι θα βελτιώσουν σημαντικά τη διάθεση και την ψυχολογία μας, καθώς μας φέρνουν πιο κοντά στη φύση. Κι αυτό γιατί η φύση έχει ευεργετικές ιδιότητες για τον οργανισμό μας, προσφέροντάς μας έναν ακόμη λόγο για να τη σεβόμαστε και να την προστατεύουμε σε κάθε ευκαιρία. Για να απολαμβάνουμε όλες τις αγαπημένες μας δραστηριότητες, διατηρώντας αναλλοίωτη τη σύνδεσή μας με το περιβάλλον, χρειαζόμαστε μερικές μικρές αλλαγές στην καθημερινότητά μας που μπορούν όμως να κάνουν μεγάλη διαφορά. Έτσι, αυτή η φιλοσοφία γίνεται

πράξη μέσα από τα νέα μας επιθέματα, Green & Protect, τα οποία αποτελούν το πρώτο μας βήμα προς τη βιώσιμη προστασία πληγών. Φτιαγμένα από ίνες φυσικής προέλευσης και βιοδιασπώμενη σύνθεση, αποτελούν ένα 100% κλιματικά ουδέτερο προϊόν. Κι όλα αυτά χωρίς να στερηθούμε την ποιότητα και την αξιοπιστία στα αγαπημένα μας προϊόντα που μας συντροφεύουν και μας στηρίζουν τα τελευταία 100 χρόνια. Τα καινοτόμα επιθέματα συνδυάζουν υλικά φιλικά προς το περιβάλλον, προσφέροντας την αξιόπιστη ποιότητα και προστασία Hansaplast.





Παρουσίαση του μυθιστορήματος του Ντίνου Γιώτη "Club 23,4" στον Κήπο του Μουσείου

Οι Εκδόσεις Βακχικών σας προσκαλούν, τη Δευτέρα 16/05/2022 στις 19.00, στην παρουσίαση του μυθιστορήματος του Ντίνου Γιώτη Club 23,4. Για το βιβλίο θα συζητήσουν οι: Παύλος Μεθενίτης, συγγραφέας - δημοσιογράφος, Μιχάλης Σπέγγος - συγγραφέας. Η εκδήλωση θα πραγματοποιηθεί στον Κήπο του Μουσείου, Πατησίων 44, Αθήνα.

Λίγα λόγια για το βιβλίο: Στις αρχές της δεκαετίας του '80, ο Σένον, φοιτητής στο Φυσικό της Αθήνας, αναζητά απαντήσεις στις έννοιες όπως η ύπαρξη, η ανυπαρξία, το είναι, το τίποτα, στον δρόμο που ανοίγεται γεμάτος υποσχέσεις μπροστά του. Μαζί με αυτόν, ο Κλεάνθης, ο Σωτήρης, ο Κωνσταντίνος και η Ρεβέκκα. Στην παρέα έρχεται να προστεθεί, έναν χρόνο αργότερα, η Αταλάντη. Ο Σένον είναι ερωτευμένος μαζί της από τότε που, μικρό παιδί, είχε πρωτοαντικρίσει την ομορφιά της. Για τις επόμενες δεκαετίες οι πορείες των φίλων είναι εντυπωσιακές μεν, προδιαγεγραμμένες δε. Όπως η τροχιά ενός κομήτη στο στερέωμα. Μόνο η πορεία του Σένον ακολουθεί μια απροσδιόριστη, τεθλασμένη γραμμή. Που θα τον φέρει να συναντηθεί ξανά, σαράντα χρόνια αργότερα, με την Αταλάντη. Τότε, κάτω από το αμείλικτο βάρος της ζωής, εκείνη θα σταθεί για μια τελευταία φορά στο περβάζι του χρόνου, θα κοιτάξει κοροϊδευτικά πίσω της και θα εξαφανιστεί. Εκείνος θα την αναζητήσει στο παρελθόν και στους παλιούς τους φίλους. Και μαζί μ' αυτήν θα αναζητήσει και τα ανολοκλήρωτα κεφάλαια της ζωής του.

Από το μουσείο στην οθόνη. Ιστορίες ενδυμάτων



Συμμετέχοντας στον εορτασμό της Διεθνούς Ημέρας Μουσείων για το 2022, η Ελληνική Εταιρεία Ενδυμασιολογίας καλεί μέλη της, επιμελητές ενδυματολογικών συλλογών και μελετητές του ενδύματος, να φέρουν ένα μουσειακό έκθεμα - ένα ένδυμα, ένα ενδυματολογικό εξάρτημα ή ένα κόσμημα, ένα εργαλείο που χρησίμευσε στην κατασκευή ενός ενδύματος, ένα ύφασμα ή ακόμα κι ένα έργο τέχνης με αναφορά στο ένδυμα - από το μουσείο στην οθόνη. Μέσα από δεκάλεπτες παρουσιάσεις, τα μέλη της Ελληνικής Εταιρείας Ενδυμασιολογίας θα επιχειρήσουν να φωτίσουν γνωστές και άγνωστες πτυχές του επιλεγμένου αντικείμενου, να μιλήσουν για όλες ή κάποιες από τις ιστορίες που ένα ένδυμα μπορεί να αφηγηθεί: από την κατασκευή και τη χρήση του έως την ένταξή του σε μια μουσειακή συλλογή, περνώντας από τη σχέση του με την εποχή του, την κοινωνία που το δημιούργησε και άλλα συγγενικά με αυτό αντικείμενα. Με τη χρήση της ψηφιακής τεχνολογίας, τα εκθέματα/ ενδύματα βγαίνουν από τους τέσσερις τοίχους του μουσείου και συναντούν τους επισκέπτες/χρήστες του διαδικτύου στην οθόνη του υπολογιστή τους. Η εκδήλωση είναι δωρεάν. Απαιτείται προεγγραφή. Για εγγραφές και πληροφορίες: Ρόζα Πατσέα, kanari4pli@gmail.com, 210 3647577.

Αλμύρα

ΘΑΝΟΣ Μ. ΒΕΡΕΜΗΣ

22 ΕΡΩΤΗΣΕΙΣ & ΑΠΑΝΤΗΣΕΙΣ ΓΙΑ ΤΟ '22

ΜΕΤΑΙΧΜΙΟ

22 ερωτήσεις και απαντήσεις για το '22

Ο Θάνος Μ. Βερέμης θέτει 22 ερωτήσεις και απαντά για τα πώς και τα γιατί της Καταστροφής της Σμύρνης το 1922. Στο βιβλίο τίθενται θεμελιώδη ερωτήματα και δίνονται απαντήσεις με ανεπιτήδευτο, κατανοητό αλλά εμπειριστατωμένο τρόπο σε όσα οδήγησαν στην καταστροφή του '22. Από τις εκδόσεις ΜΕΤΑΙΧΜΙΟ.

ΡΕΝΑ
ΡΩΣΣΗ-ΖΑΪΡΗ

Η ΣΥΓΓΡΑΦΕΑΣ ΤΙΣ 1.300.000 ΑΝΤΙΤΥΧΙΔΕΣ



Η Στάμω, το υποταγμένο κορίτσι της Μάνης, μεταμορφώνεται από τη δύναμη του έρωτα κι από ένα μωρό. Κάτω από τον ίσκιο του Ταύγετου. Μυστηριώδη εγκλήματα, μεγαλοπρεπή βαλς και μια πυρκαγιά που σαρώνει τα πάντα. Στη ζωή του Οδυσσέα, στη Βιέννη.

Πολλά ανείπωτα μυστικά κι ένα καταραμένο περιδέραιο συγκλονίζουν την Κλοέ, στο Παρίσι.

Η Αντέλ, στην Αθήνα, δέχεται να γίνει παρένθετη μητέρα για χάρη της φίλης της. Μόνο που ερωτεύεται τον άντρα της. Σκιές και χρώματα γίνονται ένα με τον Αχιλλέα, στο νησί του ήλιου, τη Ρόδο. Η Ιουλία, η Νέα Υόρκη και το αμερικάνικο όνειρο. Τι θα μπορούσε να πάει στραβά; Έξι ήρωες που διαμορφώνονται από τη δύναμη του πάθους τους. Από τον ιδρώτα, τα δάκρυα, τη θάλασσα. Πώς αλλιώς ονομάζεται η ευτυχία; Αλμύρα. Από τις εκδόσεις ΨΥΧΟΓΙΟΣ.

quote of the day

NURSES ARE THE HEART OF HEALTHCARE.

**Σήμερα
γιορτάζουν!**
Επιφάνειος,
Επιφάνιος,
Επιφανία

tip of the day

**You don't
build a house
without its
foundation.
You don't
build a hospital
without its
Nurses.**

Nurseslabr

12 Μαΐου

- > Διεθνής Ημέρα Νοσηλευτών
- > Ευρωπαϊκή Ημέρα Περιοδοντολογίας
- > National Fibromyalgia Awareness Day
- > National Limerick Day
- > National Nutty Fudge Day
- > National Odometer Day