

**Κωνσταντίνα
Παπαγεωργίου**
Κλινική Διαιτολόγος
Διατροφολόγος, M.Sc

JE L'EGG Cool Protein



**Μία υγιεινή,
απολαυστική
επιλογή
για όλους.**

Πολλές φορές στο γραφείο, μου ζητούν ένα υγιεινό και γλυκό σνακ.

Εδώ, το JE L'EGG κάνει τη μεγάλη διαφορά. Είναι μια γλυκιά, δροσιστική, χορταστική, αλλά και υγιεινή επιλογή, λόγω της σύστασής του. Είναι ένα πρωτοποριακό προϊόν, που φτιάχνεται από ζελέ και ασπράδι αυγού.

Έχει μόνο 90 θερμίδες και δίνει στο σώμα μας περίπου 15 γραμμάρια πρωτεΐνης υψηλής βιολογικής αξίας. Χωρίς λιπαρά και ζάχαρη, είναι ένα ιδανικό σνακ μετά την καθημερινή προσπάθεια.

Το μόνο δίλημμα πια, είναι η γεύση... πορτοκάλι ή κεράσι;



Εγγύηση ζωής!

www.golden-eggs.gr

SAY *yes* to the **press**

ΦΥΣΙΚΑ... ΟΙ ΚΑΛΥΤΕΡΕΣ ΣΑΛΑΤΕΣ!



απ' τα περιθώρια του
Βεζύρογλου

Good morning SayYessers!



Φτιάξε καφέ να στα πω...

Καλημέρα αγαπημένοι μου **SayYessers!!!**

Αυτό που θα σου πω σήμερα μάλλον θα ακυρώσει την εικόνα που ίσως έχεις για μένα στο μυαλό σου, καθώς αυτή είναι 100% η πιο αμφιλεγόμενη άποψη που έχω στη ζωή.

Ο λόγος για τον οποίο το λέω αυτό είναι επειδή νιώθω ότι στην εποχή που ζούμε όλοι μας θέλουμε να είμαστε ευτυχιμένοι, κάτι που δεν είναι κακό από κάθε άποψη, αλλά το πρόβλημα εδώ είναι ότι οι περισσότεροι από μας κυνηγάμε την ευτυχία αντί να προσπαθήσουμε να λύσουμε τα προβλήματά μας!

Όλοι μας, μηδενός εξαιρουμένου, υστερούμε κάπου. Όλοι μας είμαστε φτωχοί σε κάποιο τομέα, οικονομικά, σωματικά, συναισθηματικά και αντί να προσπαθήσουμε να γίνουμε πλούσιοι, δηλαδή να λύσουμε τα προβλήματά μας, κυνηγάμε την ευτυχία όπως κυνηγάει ο σκύλος την ουρά του.

Η ευτυχία είναι συναίσθημα και αν κάτι ξέρουμε για τα συναισθήματα είναι ότι δεν είναι συνεπή. Μπορεί να είμαστε χαρούμενοι τώρα και την επόμενη στιγμή να κλαίμε. That's life!

Αυτός είναι και ο λόγος για τον οποίο μάλλον πρέπει να βάζουμε τις προτεραιότητές μας... σε προτεραιότητα και τα συναισθήματα τελευταία.

Η φιλοδοξία της ευτυχίας στο τέλος θα μας κάνει δυστυχιμένους. Ο μόνος τρόπος για να φτάσουμε εκεί που θέλουμε στη ζωή είναι να ενεργήσουμε ανάλογα με το είδος της αλλαγής που θέλουμε να μας συμβεί. Εάν προσποιούμαστε πως πάντα είμαστε χαρούμενοι, απλώς κρύβουμε κάτω από το χαλάκι όλα τα άλλα συναισθήματα. Μακροπρόθεσμα, όλα αυτά τα άλυτα ζητήματα θα επανέλθουν.

Στην σκληρή πραγματικότητα που ζούμε και στο παιχνίδι επιβίωσης που παίζουμε όλοι μαζί πιστεύεις πως είναι ορθό να αφήνουμε τα συναισθήματά μας να αποφασίζουν για τη ζωή μας; Έχουμε την πολυτέλεια του χρόνου και την οικονομική άνεση να αφήνουμε τα συναισθήματά μας να εμποδίζουν τους στόχους μας; Μάλλον όχι, αφού πρέπει να είσαι πειθαρχημένος για να ολοκληρώσεις τους στόχους σου και να πετύχεις όλα όσα θέλεις.

Tip of the Day: Σταμάτα να κυνηγάς την ευτυχία και αφοσιώσου στο να λύσεις τα προβλήματα που σε εμποδίζουν να φτάσεις σε αυτή! Πιστεύω ότι αν οι άνθρωποι διόρθωναν τα πράγματα που τους έκαναν δυστυχιμένους, θα είχε ως αποτέλεσμα μια συνολική κατανόηση της ευτυχίας και αυτό θα ήταν υπέροχο!

Κλαίρη Στυλιαρά
Chief of SayYessers
claire@sayes.gr

Φυσικά... οι καλύτερες σαλάτες!

**Αγνά προϊόντα που χαρακτηρίζονται από υψηλή ποιότητα και υπέροχη γεύση.
Ολόφρεσκα και χωρίς συντηρητικά! Απ' Τα Περιβόλια του Βεζύρογλου... στο πιάτο μας!**

Οι σαλάτες είναι ένα γεύμα με πολλά διατροφικά οφέλη, είναι όμως και ένα διαχρονικό trend! Μπορούμε να τις φτιάξουμε εύκολα και γρήγορα, ενώ με λίγη φαντασία μπορούμε να δημιουργήσουμε πρωτότυπες και θρεπτικές σαλάτες που θα απολαμβάνει όλη η οικογένεια.

Μην το κρατάς μυστικό!

Μοιράσου τη γνώση... "Απ' Τα Περιβόλια του Βεζύρογλου"

Ακολουθώντας κάποια tips μπορείτε να... απογειώσετε τις σαλάτες σας! Είστε έτοιμοι;

- Ιδανικά τυριά για σαλάτα αποτελούν η γραβιέρα, το ανθότυρο και η παρμεζάνα. Προσοχή θα πρέπει να δίνεται, όμως, στην ποσότητα! Καλό είναι να προτιμάτε τυριά χαμηλά σε λιπαρά όπως cottage cheese, κατίκι, καθώς και κίτρινα τυριά με χαμηλά λιπαρά.
- Πείτε ναι στο αβοκάντο! Χάρη στα λιπαρά που περιέχει, συμβάλλει στην καλύτερη απορρόφηση των λιποδιαλυτών καροτενοειδών. Να θυμάστε ότι μισό αβοκάντο στη σαλάτα σας ισοδυναμεί με μιάμιση κουταλιά ελαιόλαδο, όσον αφορά στις θερμίδες!
- Βάλτε πρωτεΐνη στη σαλάτα σας! Εκτός από το τυρί καλές πηγές πρωτεΐνης είναι η γαλοπούλα, το αυγό, το κοτόπουλο, τα μανιτάρια, ο σολομός και τα θαλασσινά. Να ξέρετε ότι για να αποτελεί η σαλάτα

κυρίως γεύμα θα πρέπει να περιέχει εκτός από λαχανικά, μια πηγή λίπους, μία πρωτεΐνης και μία αμύλου.

Για έξτρα γεύση!

Τα αποξηραμένα ή φρέσκα φρούτα, οι ξηροί καρποί και οι σπόροι θα κάνουν ακόμα πιο νόστιμες τις σαλάτες σας!

Δοκιμάστε το!

Όσπρια στη σαλάτα... γίνεται; Τα όσπρια τα οποία αποτελούν πλούσια πηγή υδατανθράκων, φυτικών ινών, πρωτεϊνών, βιταμινών, μετάλλων και ιχνοστοιχείων και ναι ταιριάζουν στη σαλάτα σας.

Γνώσεις υψηλού επιπέδου!

- Η καλύτερη θερμοκρασία για τα περισσότερα λαχανικά είναι 5 βαθμοί Κελσίου, δηλαδή η συντήρηση του ψυγείου.
- Ένα καθαρισμένο από τα χαλασμένα φύλλα του μαρούλι μπορεί να διατηρηθεί στο ψυγείο για εβδομάδες, αν το αφήσετε... στην ησυχία του. Μην το πλύνετε και μην το ψιλοκόψετε αν δεν πρόκειται να το φάτε άμεσα.

Like an expert!

Κάντε το τέχνασμα με τη καρτοπετσέτα για να διατηρήσετε το κομμένο μαρούλι φρέσκο για ολόκληρη εβδομάδα! Βάλτε πάνω από τη μαρουλοσαλάτα μια καρτοπετσέτα και κλείστε με μεμβράνη. Το χαρτί θα απορροφήσει την υγρασία με αποτέλεσμα να διατηρηθεί ανέπαφη η σαλάτα για αρκετές ημέρες. Δεν θα πρέπει βέβαια να έχετε βάλει λάδι ούτε σος.



Από τη θεωρία στην πράξη!

Πάμε να φτιάξουμε μία σαλάτα που περικλείει πολλά... μυστικά και ακόμα περισσότερη γεύση!

Σαλάτα Super Mix με μαυρομάτικα φασόλια και αβοκάντο

Θα χρειαστούμε:

- 1 συσκευασία σαλάτα Super Mix «Απ' Τα Περιβόλια του Βεζύρογλου»
- Φρέσκα μυρωδικά
- 2 κρεμμυδάκια φρέσκα ψιλοκομμένα
- 2 καρότα σε λωρίδες
- 200 γρ. μαυρομάτικα φασόλια βρασμένα
- 1 αβοκάντο, σε φέτες
- 4 ραπανάκια σε φέτες

Για τη σάλτσα

- 3 κ.σ. χυμός λεμονιού
- 6 κ.σ. ελαιόλαδο
- Αλάτι και πιπέρι

Πώς γίνεται:

- Πλένουμε και στεγνώνουμε τα φύλλα της Super Mix και τα μυρωδικά.
- Σ' ένα μεγάλο μπολ βάζουμε τη σαλάτα, τα κρεμμυδάκια, τα μυρωδικά, τα καρότα, τα μαυρομάτικα, το αβοκάντο, τα ραπανάκια και ανακατεύουμε. Ετοιμάζουμε τη σάλτσα, ανακατεύοντας όλα τα υλικά.
- Ενώνουμε τη σαλάτα με σάλτσα και σερβίρουμε.



Αντώνης Βεζύρογλου, ιδρυτής και γενικός διευθυντής της εταιρείας "Απ' Τα Περιβόλια του Βεζύρογλου"



info

Η «Αντώνης Βεζύρογλου και Σία ΕΕ» ιδρύθηκε το 2006, όμως το αγρόκτημά της στην Αλεξάνδρεια Ημαθίας, έκτασης 800 στρεμμάτων, υπάρχει από το 1914. Η οικογένεια Βεζύρογλου κατά το παρελθόν είχε καταπαστεί με διάφορες καλλιέργειες, όπως βαμβάκι, ζαχαρότευτλα, μήλα, ακλάδια και σπαράγγια. Το 2006 έκανε στροφή στα baby φύλλα, τα οποία ο Αντώνης Βεζύρογλου και ο πατέρας του, Γιάννης, «ανακάλυψαν» σε ένα ταξίδι τους στην Ιταλία. Τα baby φύλλα ήταν τότε κάτι το καινούργιο και άγνωστο, όμως η οικογένεια Βεζύρογλου διέβλεψε πως εκεί ήταν το μέλλον και επένδυσε σε αυτά. Το 2010 η εταιρεία ξεκίνησε την επώνυμη συσκευασία, με την ονομασία «Απ' Τα Περιβόλια του Βεζύρογλου».

Θα τα βρείτε στις περισσότερες μεγάλες αλυσίδες super market!

Ένα ξεχωριστό τουρνουά τάβλι διοργανώθηκε από τη FIX Hellas στο πάρκο ΦΙΞ, στα Πατήσια

Τις γνώσεις, τις δεξιότητες και τη μακρόχρονη εμπειρία τους επέδειξαν μέλη από τις Λέσχες Φιλίας της περιοχής των Πατησίων, σε ένα ξεχωριστό τουρνουά τάβλι, που διοργανώθηκε αποκλειστικά προς τιμή τους από τη FIX Hellas, σε συνεργασία με τον Δήμο Αθηναίων και το Athens Partnership, στο πάρκο ΦΙΞ, με αφορμή την Παγκόσμια Ημέρα Τρίτης Ηλικίας.

Στις Λέσχες Φιλίας της περιοχής ξεκίνησαν οι φιλικοί αγώνες, από όπου προέκυψαν δέκα φιναλίστ, οι οποίοι και παρευρέθηκαν στο πάρκο για τον μεγάλο τελικό. Στον καταπράσινο χώρο του πάρκου, οι «έμπειροι» φιναλίστ αγωνίστηκαν μεταξύ τους, για την ανάδειξη του τελικού μεγάλου νικητή, απολαμβάνοντας τόσο τη διαδικασία όσο και την αλληλεπίδραση μεταξύ τους, επιδιόκμενοι στο αγαπημένο τους χόμπι.

Το πάρκο Κλωναρίδη-ΦΙΞ βρίσκεται στην καρδιά της Αθήνας, στην Πατησίων, και πέρσι απέκτησε ξανά ζωή, χάρη στην πολύτιμη υποστήριξη της Ολυμπιακής Ζυθοποιίας και της FIX Hellas, μέσω του προγράμματος «Υιοθέτησε την πόλη σου» του Δήμου Αθηναίων.



Η ανάπλαση του πάρκου, το έχει μεταμορφώσει σε έναν πνεύμονα πρασίνου σε μια από τις πιο πυκνοκατοικημένες γειτονίες του κέντρου, ενώ είναι σημαντικό να αναφερθεί ότι η FIX Hellas διοργανώνει εκδηλώσεις αλληλεπίδρασης με τους κατοίκους της περιοχής καθ' όλη τη διάρκεια του έτους.

Η Senior Brand Manager της FIX Hellas, Τάρα Δημητριάδη, δήλωσε σχετικά: «Είμαστε πολύ χαρούμενοι που το πάρκο ΦΙΞ αποτελεί πλέον κομβικό σημείο συνάντησης των κατοίκων της περιοχής. Αυτός ήταν και ο στόχος μας άλλωστε. Όχι μόνο να το αναπλάσουμε, αλλά και να πραγματοποιούμε δράσεις, που προσελκύουν όλο και περισσότερο κόσμο να το γνωρίσει και να το εντάξει στην καθημερινότητά του. Θα θέλαμε να ευχαριστήσουμε τον Δήμο Αθηναίων, τη Διεύθυνση Κοινωνικής Αλληλεγγύης του και το Athens Partnership για την πολύτιμη βοήθειά τους στο πλαίσιο της οργάνωσης του συγκεκριμένου τουρνουά, και κυρίως τα μέλη των Λεσχών Φιλίας για τη συμμετοχή και τον ενθουσιασμό τους! Ελπίζουμε να συνεχίσουν να έρχονται στο πάρκο και να το απολαμβάνουν καθ' όλη τη διάρκεια του χρόνου».

Από τα αριστερά προς τα δεξιά, η κα Τάρα Δημητριάδη, Senior Brand Manager Mainstream της Ολυμπιακής Ζυθοποιίας, η κα Κατερίνα Γκαγκάκη, Αντιδήμαρχος Κοινωνικής Αλληλεγγύης και Κοινωνίας των Πολιτών του Δήμου Αθηναίων και η κα Άννα Ζηλάκου, Διευθύνουσα Σύμβουλος του «Athens Partnership».





Χρήστος Αρφάνης,
Σκηνοθέτης - Αρθρογράφος



Η πρώτη σύνδεση του Dwayne Johnson με τον Black Adam

Στις 20 Οκτωβρίου 2022 θα απολαύσουμε στους κινηματογράφους τον Dwayne Johnson στον ρόλο του Black Adam. Ωστόσο, αυτή δεν είναι η πρώτη σύνδεση του ηθοποιού με τον χαρακτήρα των DC Comics.



Η σχέση του Johnson με αυτόν τον γνωστό αντιήρωα των comic books έστησε τις πρώτες του βάσεις το 2007 όταν ήταν προτεινόμενος για να παίξει τον χαρακτήρα σε μια ταινία με τον Shazam, σε σκηνοθεσία του Peter Segal. Ο Segal και ο Johnson έχουν συνεργαστεί στην επιτυχημένη κωμωδία του 2008 με τίτλο «Get Smart».

Μιλώντας στο Slashfilm, ο Dwayne Johnson αναφέρθηκε ακόμα στο ότι αρχικά τον προσέγγισαν για να παίξει τον χαρακτήρα του Shazam, αλλά έλκεται περισσότερο από τον ρόλο του Black Adam. Οι θαυμαστές πάντα στήριζαν ότι ο Johnson έπρεπε να παίξει τον Black Adam, κάτι το οποίο σύμφωνα με τον ηθοποιό ήταν φανερό από την αντίδραση του κοινού σε ένα panel για την ταινία «Get Smart» στο Comic Con του 2008. Η παραγωγή μιας ταινίας με τον Dwayne Johnson στο ρόλο του Shazam όμως δεν θα γινόταν ποτέ.





Η ταινία βρισκόταν σε δημιουργικές διαφωνίες μεταξύ της κινηματογραφικής της ομάδας και των στελεχών της Warner Bros. με τον Segal να δηλώνει τελικά το 2013 ότι το «Shazam» ήταν πολύ παρόμοιο με την πρόσφατη ταινία του Superman (ο οποίος είχε ξανακυκλοφορήσει τότε ως κινηματογραφική φιγούρα με την ταινία «Man of Steel») προκειμένου η Warner Bros. να κάνει την ταινία προτεραιότητα. Το μεγάλο ντεμπούτο του Johnson ως Black Adam θα έπρεπε να περιμένει λοιπόν.

Μέχρι τον Αύγουστο του 2014 μια ταινία με τον Shazam και τον Dwayne Johnson στον πρωταγωνιστικό ρόλο ήταν ακόμα στο τραπέζι. Ο χρόνος μπορεί να πέρασε, αλλά ο Johnson ήταν ακόμα συνδεδεμένος με τον γνωστό χαρακτήρα. Την ίδια περίοδο, σε συνέντευξή του με το Associated Press, ο Johnson μοιράστηκε ότι θα πρωταγωνιστούσε στη συγκεκριμένη ταινία, αλλά δεν είχε αποφασίσει ποιον θα έπαιζε στην ταινία.

Το «Black Adam» έρχεται στους κινηματογράφους τον Οκτώβριο του 2022 από τη Warner Bros. Pictures με τους Aldis Hodge, Noah Centineo, Sarah Shahi, Marwan Kenzari, Quintessa Swindell, Pierce Brosnan, Mohammed Amer, Viola Davis, Odelya Halevi και Patrick Sabongui στο πλευρό του Dwayne Johnson και σκηνοθεσία Jaume Collet-Serra.



Πηγές

- <https://www.slashfilm.com/497394/shazam-the-rock-is-black-adam/>
- <https://www.mtv.com/news/6wysnx/shazam-screenwriter-on-film-development-it-wont-be-happening>
- <https://www.comingsoon.net/movies/features/112833-interview-director-peter-segal-steps-into-the-ring-for-grudge-match#/slide/1>
- https://www.youtube.com/watch?v=19ddte_7AXI
- <https://www.filmly.gr/movies-database/get-smart/>
- <https://www.filmly.gr/movies-database/black-adam/>
- <https://web.archive.org/web/20140822092422/http://bigstory.ap.org/article/dwayne-rock-johnson-set-dc-comics-film>



Επεκτείνεται δυναμικά η συνεργασία της Wolt με την AB Βασιλόπουλος

Wolt | 

Τα ψώνια σου από τα
AB Βασιλόπουλος,
στην πόρτα σου!



Μόλις λίγους μήνες μετά από την επίσημη ανακοίνωση της συνεργασίας μεταξύ της Wolt και της AB Βασιλόπουλος στην Αθήνα, τα καταστήματα που έχουν ενταχθεί στην πλατφόρμα ανέρχονται σήμερα σε 36, σε συνολικά 7 πόλεις.

Συγκεκριμένα, η συνεργασία έχει ήδη επεκταθεί ταχύτατα και έχει ενσωματώσει 25 καταστήματα στην Αθήνα, 6 καταστήματα στη Θεσσαλονίκη και από 1 κατάστημα σε Πάτρα, Λάρισα, Βόλο, Χανιά και Ηράκλειο. Με αυτόν τον τρόπο, διευκολύνει τους χρήστες της εφαρμογής να πραγματοποιούν γρήγορα και εύκολα τις αγορές του supermarket από τα καταστήματα AB Βασιλόπουλος.

Στην εφαρμογή της Wolt είναι διαθέσιμοι 5.000 κωδικοί προϊόντων από τα καταστήματα AB Βασιλόπουλος, που καλύπτουν όλες τις κατηγορίες και τις ανάγκες των πελατών. Μεταξύ αυτών είναι τα φρούτα, τα λαχανικά, τα γαλακτοκομικά, αλλά και προϊόντα όπως τα είδη καθαρισμού και οικιακής χρήσης. Σημειώνεται ότι όλα τα προϊόντα, που διατίθενται μέσω της εφαρμογής, έχουν τις ίδιες τιμές με τα καταστήματα. Παράλληλα, «τρέχουν» μοναδικές προσφορές ανά τακτά χρονικά διαστήματα.

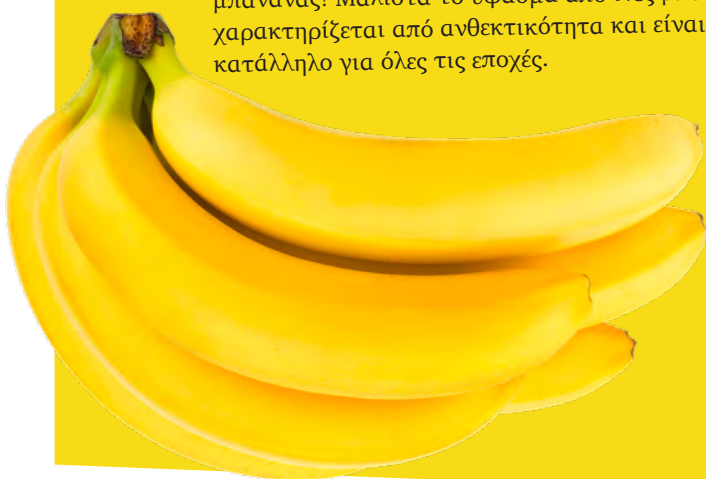
Ο Δημήτρης Καρέλος, Γενικός Διευθυντής της Wolt για Ελλάδα, Κύπρο και Μάλτα δήλωσε σχετικά: «Είμαστε ιδιαίτερα χαρούμενοι που η συνεργασία μας με την κορυφαία αλυσίδα supermarket AB Βασιλόπουλος αναπτύσσεται ταχύτατα. Η προσθήκη δεκάδων καταστημάτων σε όλες τις πόλεις -όπου σήμερα η Wolt έχει παρουσία- έρχεται για να καλύψει τις σύγχρονες καταναλωτικές ανάγκες. Η συμμαχία μας συνδυάζει την τεχνολογική υπεροχή της Wolt με την ποιότητα των προϊόντων της AB Βασιλόπουλος, διευρύνοντας τις επιλογές και απλοποιώντας την καθημερινότητα των καταναλωτών.»

Η Ζέτα Χειμωνίδου, VP Digital & Technology της AB Βασιλόπουλος, δήλωσε σχετικά: «Η επέκταση της συνεργασίας μας με την Wolt, μια από τις πιο δημοφιλείς εφαρμογές online delivery στην Ελλάδα, μας χαροποιεί ιδιαίτερα. Σε μόλις 3 μήνες από την έναρξη της συνεργασίας μας, «βρισκόμαστε» σε 7 πόλεις και 36 σημεία, συνολικά, για να προσφέρουμε μία εξαιρετική εναλλακτική για γρήγορες αλλά και ποιοτικές αγορές από τα καταστήματά μας. Οι ανάγκες των πελατών μας εξελίσσονται. Το ίδιο κι εμείς, και στην συγκεκριμένη περίπτωση, μαζί με τους συνεργάτες μας στην Wolt, έχουμε στόχο να προσφέρουμε λύσεις με ποιότητα, ασφάλεια και φροντίδα.»

‘Ηξερες ότι...

Υπάρχουν ρούχα από... μπανάνες

Στην Ιαπωνία, και συγκεκριμένα στην Οκινάουα, οι κάτοικοι φτιάχνουν κιμονό χρησιμοποιώντας ίνες μπανάνας! Μάλιστα το ύφασμα από ίνες μπανάνας χαρακτηρίζεται από ανθεκτικότητα και είναι ελαφρύ, κατάλληλο για όλες τις εποχές.

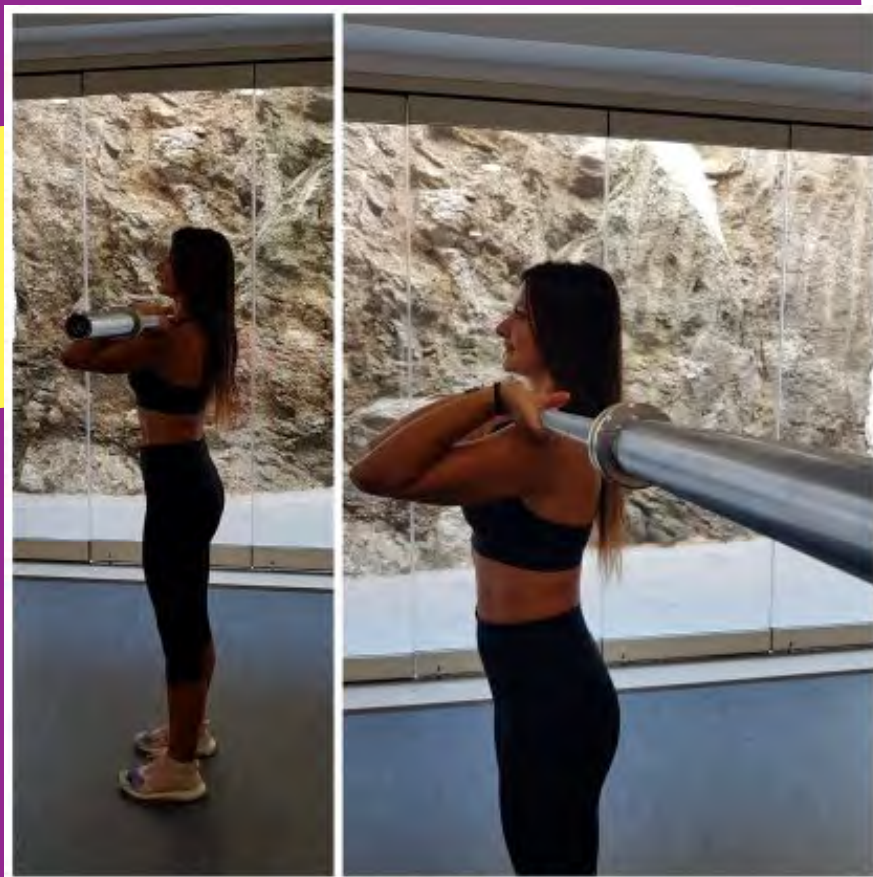


Γυναίκες & βάρη: Ας λύσουμε την... παρεξήγηση

Γιατί οι γυναίκες αποφεύγουν να γυμναστούν με βάρη; Τι φοβούνται; Ποια είναι τα οφέλη της γυμναστικής με βάρη; Η Νεκταρία Τσέκλημα έχει τις απαντήσεις!

Γιατί οι γυναίκες φοβούνται τα βάρη;

Γυναίκες και βάρη. Πόσο παρεξηγημένος όρος. Πόσο τρομοκρατημένες οι γυναίκες ακούγοντας τη λέξη αυτή. Ας ξεκινήσουμε από τα βασικά: Το γυναικείο σώμα “κατασκευαστικά” δεν μπορεί να γίνει “φουσκωτό”, τουλάχιστον όχι με άρση βαρών από μόνη της. Τα οστά καθ’ όλη τη διάρκεια της ζωής κάνουν μια διαδικασία που λέγεται “μοντελοποίηση”. Μοντελοποίηση λοιπόν είναι η διαδικασία κατά την οποία οι οστεοβλάστες (αναδόμηση οστού) και οι οστεοκλάστες (αποδόμηση οστού) λειτουργούν συνέχεια κρατώντας το οστό δυνατό και υγιές. Κατά την εκβιομηχανική των οστών, με τα βάρη εξαναγκάζουμε τα οστά να είναι δυνατά για να υποβαστάξουν το φορτίο. Όσο για τους μυς, σηκώνοντας βάρη ο εγκέφαλος παίρνει το μήνυμα “το σώμα θα σηκώσει βάρος πρέπει να το κρατήσω”. Αναγκάζει τους μυς να σηκώσουν και να κρατήσουν το βάρος και αν αυτό γίνεται με συχνότητα, θέλοντας και μη οι μύες θα δυναμώσουν. Όλο αυτό γίνεται για να πετύχουμε μικροτραυματισμούς στον μυ. Πάμε τώρα να δούμε τι γίνεται μέσα στον μυ. Εκεί υπάρχουν πολλά “μικροπραγματάκια”, αλλά δεν είναι της παρούσης. Εστιάζουμε στα δορυφορικά κύτταρα (Mauro το 1961). Τα συγκεκριμένα κύτταρα μόλις εντοπίσουν τους μικροτραυματισμούς των



μυικών ινών πηγαίνουν στο σημείο να επανορθώσουν τη βλάβη. Έτσι το σώμα αφού έχει λάβει το σήμα του τραυματισμού, αυξάνει και τον όγκο και την πυκνότητα των μυονιδίων. Το συμπέρασμα; Επιτυγχάνουμε μυική υπερτροφία.

Ποια είναι τα οφέλη για τις γυναίκες ηλικίας 50+

Τα οφέλη για ηλικίες άνω των 50 σε γυναίκες που ελλοχεύει ο κίνδυνος της οστεοπόρωσης είναι ανεκτίμητα. Αυτό δεν σημαίνει ότι σηκώνουμε ό,τι βρούμε μπροστά μας καναπέδες, τραπέζια, ντιβάνια, μπουλά... Ούτε ακολουθούμε τον τάδε influencer που χοροπηδάει, στροβιλίζεται, κάνει τούμπες και γενικά ό,τι του κατέβει για να κάνει πιο εφετζίδικη τη γυμναστική. Βρίσκουμε έναν επιστήμονα στον χώρο του fitness και με τη σωστή καθοδήγησή του, ακολουθούμε πιστά και ευλαβικά ένα πρόγραμμα. Το σώμα μας χρειάζεται δύο εβδομάδες για να γίνουν οι νευρομυικές προσαρμογές, γι' αυτό νιώθουμε λίγο πόνο.

info

Νεκταρία Τσέκλημα - Καθηγέτρια Φυσικής Αγωγής, Yoga teacher 200 hours, Pilates mat-reformer instructor, Personal trainer, Msc στη Βελτιστοποίηση αθλητικών επιδόσεων, Προπονητική και Φυσιολογία.



Τα μικρότερα παιδιά επιλέγουν την υγιεινή διατροφή!



Ενθαρρυντικά είναι τα στοιχεία που αφορούν στην κατανάλωση λαχανικών και οσπρίων από μαθητές μικρής ηλικίας στην Ελλάδα, σύμφωνα με έρευνα που υλοποιεί το Ινστιτούτο Prolepsis σε συνεργασία με την εταιρεία ΜΠΑΡΜΠΙΑ ΣΤΑΘΗΣ. Τα αποτελέσματα αυτά δίνουν μια αισιόδοξη προοπτική για τις επόμενες γενιές που από την προσχολική και σχολική ηλικία χτίζουν υγιεινές συνήθειες.

Ειδικότερα, στοιχεία που συλλέχθηκαν μέσω ερωτηματολογίων στο πλαίσιο εκτίμησης των διατροφικών αναγκών των μαθητών που συμμετέχουν στο Πρόγραμμα Σίτισης & Προώθησης Υγιεινής Διατροφής - ΔΙΑΤΡΟΦΗ κατά τα τρία προηγούμενα σχολικά έτη, επισημαίνουν πως ένα σημαντικό ποσοστό παιδιών ηλικίας 4-8 ετών φαίνεται να καταναλώνει πολύ συχνά λαχανικά και όσπρια. Η καταγραφή εστίασε σε ευπαθείς κοινωνικο-οικονομικά περιοχές της χώρας, με στόχο την περαιτέρω διερεύνηση των παραγόντων που επηρεάζουν τις διατροφικές συνήθειες των Ελλήνων, και τον σχεδιασμό κατάλληλων εκπαιδευτικών δράσεων για θέματα υγείας και ισορροπημένες διατροφής.

Για να έχει αυτό το εύρημα διάρκεια στον χρόνο, η εταιρεία ΜΠΑΡΜΠΙΑ ΣΤΑΘΗΣ και το Ινστιτούτο Prolepsis συνεργάζονται για δεύτερη συνεχόμενη χρονιά θέτοντας από κοινού ως στόχο τη διάδοση της διατροφικής αξίας των λαχανικών αλλά και

την προαγωγή της αξίας της ισορροπημένης διατροφής στην Ελλάδα, στα παιδιά κάθε ηλικίας. Η αγαπημένη εταιρεία λαχανικών του ελληνικού κοινού εκτός της υποστήριξης της στο ερευνητικό έργο του Ινστιτούτου, συνεχίζει να ενισχύει με συνέπεια το Πρόγραμμα ΔΙΑΤΡΟΦΗ, έχοντας προσφέρει μέχρι σήμερα 8 τόνους σπανάκι για την παραγωγή 124.520 πιτών, που διατέθηκαν κατά τη διάρκεια του σχολικού έτους ως δεκατιανό σε μαθητές που βρίσκονταν σε ανάγκη.

Green News

Την προώθηση της καλλιέργειας σόγιας στην Ελλάδα προτείνουν η ΔΕΛΤΑ, το Γ.Π.Α. και ο ΕΛΓΟ ΔΗΜΗΤΡΑ

Η δυνατότητα καλλιέργειας μη γενετικά τροποποιημένης σόγιας και κτηνοτροφικού κουκιού στην Ελλάδα, ως εναλλακτικές πρωτεϊνούχες ζωοτροφές, προτάθηκε στο πλαίσιο του 36ου Επιστημονικού Συνεδρίου της Ελληνικής Ζωοτεχνικής Εταιρείας. Η καινοτόμος αυτή πρόταση αποτελεί προϊόν συνεργασίας της ΔΕΛΤΑ ΤΡΟΦΙΜΑ, του Γεωπονικού Πανεπιστημίου Αθηνών και του Ινστιτούτου Επιστήμης Ζωικής Παραγωγής Γιαννιτσών του ΕΛΓΟ ΔΗΜΗΤΡΑ.



Το συγκεκριμένο ερευνητικό έργο που παρουσιάστηκε στο 36ο Επιστημονικό Συνέδριο της Ελληνικής Ζωοτεχνικής Εταιρείας (Ε.Ζ.Ε.), προκαλώντας ιδιαίτερο ενδιαφέρον στους συμμετέχοντες, είχε ως τίτλο «Πιλοτική καλλιέργεια μη γενετικά τροποποιημένης σόγιας και κτηνοτροφικού κουκιού ως εναλλακτικές πρωτεϊνούχες ζωοτροφές» και έφερε την υπογραφή των: Β. Κοτσάμπαση, Γ. Συμεών και Γ. Ζέρβα.

Ως συμπέρασμα της μελέτης προέκυψε ότι η καλλιέργεια μη γενετικά τροποποιημένης σόγιας για παραγωγή σογιόσπορου είναι εφικτή στη χώρα μας σε αρδευόμενες εκτάσεις με ικανοποιητικές αποδόσεις, εφόσον βέβαια εξασφαλιστούν οι συνιστώμενες καλλιεργητικές φροντίδες. Η στρεμματική απόδοση σόγιας ξεπέρασε τα 650 κιλά. Επιπλέον, μπορεί να θεωρηθεί και οικονομικά συμφέρουσα ως πρωτεϊνούχος ζωοτροφή με υψηλή θρεπτική αξία, που βελτιώνει την παραγωγική ικανότητα του σιτηρεσίου των γαλακτοπαραγωγών ζώων. Διαπιστώθηκε ότι η καλλιέργεια μη γενετικά τροποποιημένης σόγιας στις συνθήκες της χώρας μας μπορεί να επιφέρει ένα σημαντικό κέρδος και επομένως ενθαρρύνεται η καλλιέργειά της σε αντικατάσταση της εισαγόμενης γενετικά τροποποιημένης σόγιας, γεγονός που αποκτά ιδιαίτερη σημασία υπό τις επικρατούσες συνθήκες στον κλάδο των ζωοτροφών και της αγροτικής παραγωγής.



Δωρεάν εξετάσεις στα Δημοτικά Ιατρεία για την πρόληψη της οστεοπόρωσης

Με αφορμή την Παγκόσμια Ημέρα κατά της Οστεοπόρωσης στις 20 Οκτωβρίου, ο Δήμος Αθηναίων μέσω της Διεύθυνσης Δημοτικών Ιατρείων και Δημόσιας Υγείας πραγματοποιεί δωρεάν εξετάσεις για την πρόληψη και έγκαιρη διάγνωση της οστεοπόρωσης, σε συνεργασία με το Εθνικό Διαδημοτικό Δίκτυο Υγιών Πόλεων - Προαγωγής Υγείας (ΕΔΔΥΠΠΥ).

Από Πέμπτη 20 Οκτωβρίου μέχρι και τις 3 Νοεμβρίου οι ενδιαφερόμενοι θα μπορούν να απευθύνονται στα Δημοτικά Ιατρεία του Δήμου Αθηναίων, προκειμένου να υποβάλλονται σε μετρήσεις οστικής πυκνότητας (με χρήση ειδικού εξοπλισμού από εξειδικευμένο προσωπικό, με την επίβλεψη ιατρού) και εφόσον κρίνεται απαραίτητο, να παραπέμπονται σε περαιτέρω εξετάσεις.

Η δράση που υλοποιείται από τον Δήμο Αθηναίων, στο πλαίσιο εφαρμογής προγραμματών προληπτικής ιατρικής για τους Αθηναίους κατοίκους, απευθύνεται σε γυναίκες και άνδρες, ηλικίας άνω των 18.

Η δράση θα πραγματοποιηθεί στα Δημοτικά Ιατρεία, σύμφωνα με το ακόλουθο πρόγραμμα:

- **Πέμπτη 20/10 - Παρασκευή 21/10 | 08:00 - 14:00**
1ο Δημοτικό Ιατρείο – Αθήνα (Σόλωνος 78 - τηλ. 210 3626587)
- **Δευτέρα 24/10 - Τρίτη 25/10 | 08:00 - 14:00**
6ο Δημοτικό Ιατρείο – Κυψέλη (Χανίων 4B - τηλ. 210 8836200)
- **Τετάρτη 26/10 - Πέμπτη 27/10 | 08:00 - 14:00**
2ο Δημοτικό Ιατρείο – Νέος Κόσμος (Φανοσθένους και Φρειδερίκου Σμιθ - τηλ. 210 9239865)
- **Δευτέρα 31/10 – Τρίτη 1/11 | 08:00 - 14:00**
3ο Δημοτικό Ιατρείο – Πετράλωνα (Θεσσαλονίκης & Ηρακλειδών - τηλ. 210 3427515)
- **Τετάρτη 2/11 - Πέμπτη 3/11 | 08:00 - 14:00**
4ο Δημοτικό Ιατρείο – Κολωνός (Προποντίδος & Αγίας Σοφίας 110, τηλ. 210 8836200)

Για την πραγματοποίηση της εξέτασης, θα τηρηθεί σειρά προτεραιότητας κατόπιν τηλεφωνικού ραντεβού. Σε περίπτωση που υπάρχουν παλαιότερες εξετάσεις και μετρήσεις προτείνεται να προσκομίζονται κατά την εξέταση.

Ο Όμιλος Olympia ενισχύει τις δράσεις του για την ενδυνάμωση των γυναικών



Βασιλική Γάλλου - Εκτελεστική Διευθύντρια, Γενική Διεύθυνση Νομικών Υποθέσεων και Κανονιστικής Συμμόρφωσης, Sunlight Group, Ιωάννα Γαβριελάτου - Διευθύντρια Marketing, Sunlight Group, Φωτεινή Βούλγαρη - Chief Commercial Officer, Westnet, Diana Markaki - Founder & CEO, The Boardroom, Ιωάννα Χριστοδουλοπούλου - Talent Director Olympia Group, Μαρία Πεδουλάκη - CFO του Ομίλου SoftOne

Η Olympia Group ενισχύει τις πρωτοβουλίες της για την ενδυνάμωση των γυναικών, εγκαινιάζοντας τη συμμετοχή πέντε υψηλόβαθμων στελεχών του Ομίλου και των εταιριών του σε ειδικό πρόγραμμα προετοιμασίας τους για την ανάληψη καθηκόντων μελλοντικά ως μέλη Διοικητικών Συμβουλίων. Στόχος της εταιρίας είναι να προωθηί σύγχρονες πρακτικές εταιρικής διακυβέρνησης, δίνοντας έμφαση στη διαφορετικότητα και τη συμπερίληψη, μέσα από δράσεις που υποστηρίζουν την περαιτέρω ανάπτυξη των γυναικών-στελεχών του, ενδυναμώνοντας τις ηγετικές τους δεξιότητες και στηρίζοντας τη συμμετοχή και συνεισφορά τους στη λήψη καλύτερων αποφάσεων.

Η Olympia Group υποστηρίζει τις δράσεις του The Boardroom στην Ελλάδα, με τη συμμετοχή του Εκτελεστικού της Πρόεδρου Γιάννη Καραγιάννη στο Advisory Board του οργανισμού, καθώς και της Τατιάνας Φαφαλιού, μέλους του Δ.Σ. της Olympia, ως ιδρυτικό μέλος. Στον πρώτο κύκλο του προγράμματος που ξεκινά στη χώρα μας, συμμετέχουν τα εξής στελέχη των εταιριών του Ομίλου:

- Φωτεινή Βούλγαρη, Chief Commercial Officer, Westnet
- Βασιλική Γάλλου, Εκτελεστική Διευθύντρια, Γενική Διεύθυνση Νομικών Υποθέσεων και Κανονιστικής Συμμόρφωσης, Sunlight Group
- Ιωάννα Γαβριελάτου, Διευθύντρια Marketing, Sunlight Group
- Μαρία Πεδουλάκη, CFO του Ομίλου SoftOne
- Ιωάννα Χριστοδουλοπούλου, Talent Director Olympia Group

Ο Οργανισμός «The Boardroom» λειτουργεί επίσημα – μετά τα εγκαίνια που πραγματοποιήθηκαν την 1η Οκτωβρίου – στο Clubhouse που βρίσκεται έναντι του Παναθηναϊκού Σταδίου, όπου τα μέλη του μπορούν να συναντηθούν και να παρακολουθήσουν τις συνεδρίες του προγράμματος.

Με επιτυχία στέφθηκε η εκλογική διαδικασία για το νέο ΔΣ της Ελληνικής Ένωσης γυναικών στον Πολιτισμό και τον Τουρισμό

Με απόλυτη επιτυχία πραγματοποιήθηκαν η Τακτική Γενική Συνέλευση και οι Αρχαιρεσίες για την ανάδειξη του νέου Διοικητικού Συμβουλίου της Ελληνικής Ένωσης γυναικών στον Πολιτισμό και τον Τουρισμό.

Κατά τη Γενική συνέλευση, το απερχόμενο ΔΣ αναφέρθηκε στο έργο που άφησε πίσω κατά τη θητεία της. Πιο συγκεκριμένα, η απερχόμενη Πρόεδρος κα Υλιάνα Στέγγου δήλωσε: «Η Ένωση αν και στο ξεκίνημά της είχε να αντιμετωπίσει μία πρωτοφανή κρίση όπως η πανδημία που επηρέασε αρνητικά τόσο τον τουρισμό όσο και τον πολιτισμό, εντούτοις πετύχαμε να έχουμε ενεργή παρουσία».

Η Γενική Συνέλευση ενέκρινε ομόφωνα την ανακήρυξη της απερχόμενης Προέδρου Υλιάνας Στέγγου ως Επίτιμης Προέδρου.

Στις εκλογές που ακολούθησαν ορίστηκαν τα νέα μέλη του Διοικητικού Συμβουλίου τα οποία συνήλθαν σε Σώμα υπό την ακόλουθη σύσταση: Ως νέα Πρόεδρος εξελέγη η κα Αφροδίτη Αρβανίτη και Αντιπρόεδρος η κα Χρύσα Βουλγαρίδου ενώ η κα Ευτυχία Ιωαννίδου ανέλαβε καθήκοντα Γενικού Γραμματέα. Η κα Αντζελα Καμπουράκη εκλέχθηκε Ταμίας και η κα Φρόσω Ζαρουλέα ορίστηκε ως Μέλος του Διοικητικού Συμβουλίου.

Η κ. Αφροδίτη Αρβανίτη, η οποία αναλαμβάνει πλέον καθήκοντα Προέδρου της Ένωσης, δήλωσε μεταξύ άλλων: «Πρωταρχική αποστολή δική μου και του νέου ΔΣ είναι να συνεχίσουμε με επιτυχία το έργο της Ένωσης και μέσα από στοχευμένες δράσεις να ενώσουμε τις δυνάμεις μας, να ενισχύσουμε τη δικτύωσή μας και να αναδείξουμε τις γυναίκες που ξεχωρίζουν με το έργο τους στον Πολιτισμό και Τουρισμό».



Η κ. Αφροδίτη Αρβανίτη, η νέα Πρόεδρος της Ένωσης και η κ. Υλιάνα Στέγγου, Επίτιμη Πρόεδρος της Ένωσης.

Press Room

Travel edition

Respond On Demand - To B2B Travel & M.I.C.E. Event ATHENS στα Brown Hotels είναι γεγονός!

B2B TRAVEL & M.I.C.E. EVENT

RESPOND ON DEMAND

www.respondondemand.com

**October 31 - November 1, 2022
ATHENS, GREECE**



RAMADA
BY WYNDHAM
LOUTRAKI POSEIDON RESORT

SAY *yes* to the press



gtp | GREEK TRAVEL PAGE



Έχοντας εξασφαλίσει μια παλέτα αξιόπιστων τουριστικών γραφείων από διάφορες χώρες, (Βέλγιο, Βουλγαρία, Κύπρος, Γαλλία, Γερμανία, Ινδία, Ολλανδία, Πολωνία, Ρουμανία, Ρωσία, Σλοβενία, Ελβετία, Αγγλία, Ηνωμένα Αραβικά Εμιράτα), που επέλεξαν να συμμετέχουν στις αυστηρά επαγγελματικές B2B συναντήσεις με σημαντικές ελληνικές τουριστικές επιχειρήσεις και προορισμούς, κάνει το ντεμπούτο της στην Αθήνα η εταιρεία τουριστικού marketing Respond On Demand. Το B2B Travel & M.I.C.E. Event Athens ανοίγει την αυλαία στις 31 Οκτωβρίου και δίνει την ευκαιρία στους συμμετέχοντες να επικοινωνήσουν και να βρουν διαύλους συνεργασίας σε χρονικό διάστημα μιάμισης ημέρας.

Σημειώνεται ότι όλοι οι συμμετέχοντες buyers από το εξωτερικό καταβάλλουν μόνοι τους την αξία των αεροπορικών τους εισιτηρίων, ως απόδειξη ότι ενδιαφέρονται να επενδύσουν στην τουριστική αγορά της Ελλάδας και να βρουν νέους συνεργάτες στη χώρα μας. Στους Έλληνες συμμετέχοντες θα προσφερθεί δωρεάν και ένα ωριαίο σεμινάριο με θέμα «Sustainable ξενοδοχεία και τουριστικά γραφεία» και θα αναλυθεί το πώς οι επιχειρήσεις τουρισμού μπορούν να γίνουν sustainable και να πιστοποιηθούν μέσα από μια αξιόπιστη αλλά ταυτόχρονα οικονομική και εύκολη διαδικασία. Το σεμινάριο θα πραγματοποιήσει η Μαρία Αθανασοπούλου, εκπρόσωπος των Green Destinations σε Ελλάδα και Κύπρο.

Θα διεξαχθεί επίσης ένα ιδιαίτερο αφιέρωμα για το ελαιόλαδο της Λέσβου, το οποίο θα απευθύνεται σε Έλληνες και ξένους συμμετέχοντες, με αφορμή το πρόσφατο διεθνές Συνέδριο – Φεστιβάλ για την ελιά στη Λέσβο Elia Lesvos Confest, όπου ο Ελαιoturισμός αποτέλεσε κύριο θέμα συζήτησης και προβληματισμού. Το Say Yes to the Press είναι Χορηγός Επικοινωνίας.



Ο Οκτώβριος στην IKEA είναι η εποχή του «μοιράσματος», η εποχή για ανανέωση!

Έφτασε η εποχή του χρόνου που ο καιρός αλλάζει, ανανεωνόμαστε, αρχίζουμε να περνάμε περισσότερο χρόνο στο σπίτι με φίλους, οικογένεια, φαγητό και απόλαυση! Η IKEA, του Ομίλου Fourlis, καλωσορίζει αυτή την εποχή, παρουσιάζοντας τη συλλογή νέων προϊόντων που περιλαμβάνει δύο διαφορετικά στιλ, το πιο «νοσταλγικό» και το πιο «φρέσκο και διασκεδαστικό», καλύπτοντας κάθε διάθεση και ανάγκη.

Η νοσταλγική διάθεση των προϊόντων της πρώτης θεματικής και στιλ αποτυπώνεται στις απτικές υφές και τα μοναδικά μοτίβα που αντλούν έμπνευση από τα χρώματα της φύσης.

Δημιουργήστε μία αρμονική και ατμοσφαιρική γωνιά στο σαλόνι με τον καναπέ VSKAFORS που αποτελεί ιδανική επιλογή για χαλάρωση. Συμπληρώστε με μαξιλάρια με καλύμματα TUVSÅV και τις κουρτίνες με μοτίβο φύλλων TRÅGSPINNARE για μία νότα φθινοπώρου, ενώ για να γίνει ο χώρος ακόμα πιο φιλόξενος, προσθέστε το επιτραπέζιο φωτιστικό BLIDVÄDER, που χαρίζει ζεστό και απαλό φως.

Παλαιότερα, υπήρχε ένας πιο απλός και ρουστίκ τρόπος ζωής αλλά με μια ζωντάνια που φαντάζει μοντέρνα και αναζωογονητική. Αυτή η ζωντάνια, αποτυπώνεται τέλεια με ένα γεύμα με την παρέα γύρω από το τραπέζι NACKANÄS, το οποίο είναι φτιαγμένο από βιώσιμο ξύλο ακακίας και μία ρουστίκ νότα με τα με πιάτα GLADELIG, τις χαρτοπετσέτες SILVERARV και τον δίσκο BIRKELÅNGA με το φθινοπωρινό μοτίβο φύλλων.

Χαρά σε όλο τον κόσμο με το DIY Advent Calendar 2022 της CATRICE



Τη μια μέρα είμαστε σε καλοκαιρινό mood και την άλλη έρχονται τα Χριστούγεννα!

Αρώματα κανέλας, ζεστό κρασί, μέλομακάρονα και ψητά αμύγδαλα κατακλύζουν τις Χριστουγεννιάτικες αγορές βάζοντάς μας κάθε χρόνο σε άκρως εορταστική διάθεση που γεμίζει με χαρά την καρδιά μας. Αυτόν τον Οκτώβριο, το δημοφιλές DIY Ημερολόγιο αντίστροφης μέτρησης της CATRICE επιστρέφει στα καταστήματα, για να αυξήσει την αίσθηση προσμονής μας και να συντομεύσει τον χρόνο αναμονής ως τα Χριστούγεννα.

Το ημερολόγιο είναι διαθέσιμο σε έξι διαφορετικές εκδοχές. Οι 24 εκπλήξεις ομορφιάς που κανονικά κοστίζουν πάνω από 100 ευρώ, θα σας προσφέρουν χαρά κάθε μέρα μέχρι τα Χριστούγεννα! Πρόκειται για υπέροχα προϊόντα από τη βασική σειρά της CATRICE στο κανονικό τους μέγεθος. Τα Χριστουγεννιάτικα DIY Advent Calendar περιλαμβάνουν 24 όμορφα σχεδιασμένα χάρτινα σακουλάκια και ταιριαστά αυτοκόλλητα για να φτιάξετε το δικό σας μοναδικό Advent Calendar για εσάς ή τους φίλους σας.



5ο Παιδικό & Εφηβικό Διεθνές Φεστιβάλ Κινηματογράφου Αθήνας



Το ταξίδι του 5ου Παιδικού και Εφηβικού Διεθνούς Φεστιβάλ Κινηματογράφου Αθήνας ξεκινά με ένα τραγούδι που υμνεί τη φιλία και την αγάπη. Από τις 14 έως τις 20 Νοεμβρίου το Φεστιβάλ υποδέχεται παιδιά, νέους, εκπαιδευτικούς, γονείς και λάτρεις του σινεμά σε μια μεγάλη γιορτή φιλίας στο Μέγαρο Μουσικής Αθηνών, το Δημοτικό Θέατρο Πειραιά και στους κινηματογράφους Κηφισιά 1 & 2 Cinemax και ΔΑΝΑΟΣ.

Η προπώληση των εισιτηρίων ξεκινά στις 19 Οκτωβρίου και το πρόγραμμα είναι διαθέσιμο στο www.athicff.com ([κατεβάστε το pdf](#) με το αναλυτικό πρόγραμμα).

Στην 5 η διοργάνωση του Φεστιβάλ φιλοξενούνται 100 ταινίες μικρού και μεγάλου μήκους από 34 χώρες που αποτυπώνουν τον πλούτο της παιδικής και εφηβικής ηλικίας μέσα από μοναδικές ιστορίες φιλίας και αποδοχής. Οι ήρωες και ηρωίδες των ταινιών, από όπου κι αν αυτοί προέρχονται, όπως και να μοιάζουν, όποια ζωή και να ζουν, μπορούν να εμπνεύσουν τα παιδιά και τους εφήβους οι οποίοι αναζητούν τη δική τους ταυτότητα.



Food for Thought

kids' edition

Μικρή βιβλιοθήκη για νεαρά ανήσυχα πνεύματα 1: Ο αόρατος κόσμος των μικροβίων... και η επίδρασή τους στη ζωή μας

Αναρωτήθηκες ποτέ τι είναι οι ιοί; Γνωρίζεις τι είναι ο αριθμός R0; Το βιβλίο αυτό θα σου μάθει όλα όσα χρειάζεται να ξέρεις!

- Θα σου αποκαλύψει τον αόρατο κόσμο των μικροβίων και όλα όσα ισχύουν για μερικούς από τους πιο μικροσκοπικούς οργανισμούς του κόσμου.
- Θα σου δώσει τα στοιχεία, τους αριθμούς και την ορολογία που χρειάζεσαι για να μιλάς σαν επιστήμονας.
- Θα σε εμπνεύσει με φωτογραφίες, εικόνες, σκίτσα και ιστορίες για τους αληθινούς ήρωες της μικροβιολογίας.

Κάθε βιβλίο περιλαμβάνει 150-200 έγχρωμες εικόνες (κόμικ στριπ, φωτογραφίες και διαγράμματα), καθώς και γλωσσάρι και ευρετήριο.

Η σειρά είναι βασισμένη στις πρωτότυπες αγγλικές εκδόσεις του Oxford University Press και αποτελεί επέκταση της επιτυχημένης ομότιτλης σειράς για ενήλικες (που πλέον αριθμεί πάνω από 700 τίτλους και έχει μεταφραστεί σε 51 γλώσσες). Από τις εκδόσεις ΜΕΤΑΙΧΜΙΟ.



Harvard Business Review

Το Εγχειρίδιο
των Οικογενειακών
Επιχειρήσεων

Πώς να δημιουργήσετε και να διατηρήσετε για τις επόμενες γενιές μια επιτυχημένη επιχείρηση.

JOSH BARON | ROB LACHENAUER



Harvard Business Review: Το Εγχειρίδιο των Οικογενειακών Επιχειρήσεων

Παρόλο που ο όρος «οικογενειακές επιχειρήσεις» μπορεί να φέρνει στον νου το μαγαζάκι του μπαμπά και της μαμάς, οι επιχειρήσεις που ανήκουν σε οικογένειες είναι οι πιο σημαντικές και οι πιο πολυάριθμες παγκοσμίως. Ωστόσο, παραδόξως, δεν υπάρχουν πολλά έργα αναφοράς που να δίνουν διεξόδους στις μοναδικές προκλήσεις που αντιμετωπίζει κανείς όταν μοιράζεται με άλλους ευθύνες αλλά και οικογενειακές στιγμές.

Σε αυτό το εγχειρίδιο οι ειδικοί στις οικογενειακές επιχειρήσεις Josh Baron και Rob Lachenaueer προσφέρουν πρακτικές συμβουλές, καθώς και τεκμηριωμένη καθοδήγηση, αντλώντας από την εμπειρία τους σε οικογενειακές επιχειρήσεις όλων των μεγεθών σε όλα τα μήκη και τα πλάτη της γης.

Συγκεκριμένα, στο Εγχειρίδιο Οικογενειακών Επιχειρήσεων θα βρείτε:

- Παράγοντες που συντελούν στην επιτυχία ή στην αποτυχία.
- Ένα πλαίσιο που θα βοηθήσει στη λήψη αποφάσεων από κοινού.
- Καθοδήγηση βήμα βήμα για τη διαχείριση της αλλαγής μέσα στην οικογενειακή επιχείρηση.
- Ζητήματα σχετικά με τον πλούτο που δεν μπορείτε να αγνοήσετε.
- Κριτήρια για να σταθμίσετε πού βρίσκεστε και πού θέλετε να πάτε.
- Πραγματικές ιστορίες οικογενειακών επιχειρήσεων.
- Συνόψεις στο τέλος κάθε κεφαλαίου που θα σας βοηθήσουν να εφαρμόσετε ό,τι μάθατε.

Από τις εκδόσεις ΨΥΧΟΓΙΟΣ.

Σύντομη ιστορία της Ευρώπης

JOHN HIRST

Επίλογος: Filip Slavski, PhD

Σύντομη ιστορία της Ευρώπης

Μετάφραση: Ελένη Λούση



Το πανόραμα της ευρωπαϊκής ιστορίας από την αρχαιότητα ως τις μέρες μας.

Στο βιβλίο αυτό ο διακεκριμένος Αυστραλός ιστορικός, John Hirst, αξιοποιώντας χάρτες, διαγράμματα και εικόνες, προσφέρει μια οξυδερκή αλλά και χιουμοριστική καταγραφή της εξέλιξης ενός από τους σημαντικότερους ανθρώπινους πολιτισμούς.

Οργανωμένο σε κεφάλαια, το βιβλίο καλύπτει ποικίλες πτυχές της ευρωπαϊκής ιστορίας, από τις μορφές διακυβέρνησης, την προέλευση και τον πλούτο των γλωσσών, τα παιχνίδια εξουσίας μεταξύ παπών και αυτοκρατόρων ως τις επιδομές και τις κατακτήσεις που διαμόρφωσαν τη φυσιογνωμία της ηπείρου. Από τις εκδόσεις METAIXMIO.

quote of the day

"A GREAT CHEF IS AN ARTIST
THAT I TRULY RESPECT."

Robert Stack

Σήμερα
γιορτάζουν!
Αρτέμιος, Άρτεμις,
Αρτεμία, Αρτεμισία,
Γεράσιμος,
Γερασιμούλα, Ενόη,
Ματρώνα, Κερασιά,
Κερασία

tip of the day

A Chef
must think like a
Scientist
Organise like an
Accountant
Plate like an
Artist
and cook like a
Grandma

20 Οκτωβρίου

- › Παγκόσμια Ημέρα Οστεοπόρωσης
- › Διεθνής Ημέρα Ελεγκτών Εναέριας Κυκλοφορίας
- › Διεθνής Ημέρα Πιστωτικής Ένωσης
- › Παγκόσμια Ημέρα Αρχιμαγείρων
- › Ημέρα της Αστυνομίας
- › National Youth Confidence Day