



Κάποια Άνευ, είναι καλύτερα από τα με...

Η FIX Άνευ, η αγαπημένη μας μπίρα χωρίς αλκοόλ,
με αυθεντική γεύση μπίρας και με **μόνο 14 θερμίδες** ανά 100ml,
προσφέρει απόλαυση... άνευ περιορισμού.



ΜΟΝΟ
14 ΘΕΡΜΙΔΕΣ
/100ML

Απόλαυση... άνευ προηγουμένου!

SAY *yes* to the **press**



**VIDEO GAMES:
ΩΦΕΛΟΥΝ ΤΑ ΠΑΙΔΙΑ;**



Φτιάξε καφέ να στα πω...



Καλημέρα αγαπημένοι μου **SayYessers!!!**

Το χθεσινό άρθρο, σχετικά με τη διαδοχή και τις οικογενειακές επιχειρήσεις, έσπασε ταμεία και πραγματικά ελπίζω να απάντησα σε όλους σας, στα τόσα μηνύματα που στείλατε! Για άλλη μία φορά ευχαριστώωωω για το χρόνο που αφιερώνετε ώστε να επικοινωνούμε. Αυτό πραγματικά είναι το καλύτερό μου!!! Τι κάνει όμως δύο αγνώστους να επικοινωνούν μεταξύ τους; Ποια δύναμη μας οδηγεί να στείλουμε σε κάποιον “άγνωστο” κάτι πολύ προσωπικό;

Εγώ πολλές φορές έχω πιάσει τον εαυτό μου να λέει σε κάποιον που συνάντησα για πρώτη φορά την ιστορία της ζωής μου και όταν το συνειδητοποίησα πραγματικά αναρωτήθηκα γιατί οι λέξεις έρρεαν με τέτοια ευκολία.

Γιατί όταν η φίλη μου με ρώτησε “Πώς είσαι;”, είπα “Καλά” - και όμως αυτό το άτομο, αυτός ο άγνωστος - όταν με ρώτησε πώς είμαι, είπα την αλήθεια για πρώτη φορά μετά από πολύ καιρό;

Μπορεί να μου εξηγήσει κάποιος γιατί είναι πιθανότερο να είμαστε ειλικρινείς για την ερωτική μας ζωή με το άτομο που μας σερβίρει μπίρα σε ένα μπαρ, παρά με το άτομο που είμαστε ερωτευμένοι; Γιατί μοιραζόμαστε μικρά κομμάτια του εαυτού μας με ανθρώπους σε τρένα, αεροπλάνα και αυτοκίνητα; Τι με κάνει να μοιράζομαι περισσότερο με τους ξένους παρά με τους φίλους μου ή την οικογένειά μου;

Λοιπόν, έχουμε και λέμε... Όταν μοιράζεσαι κάτι με έναν άγνωστο, που το πιθανότερο σενάριο είναι ότι δεν θα τον ξαναδείς ποτέ, εκείνος μη έχοντας κανένα λόγο για να αφομοιώσει τις πληροφορίες που του δίνεις, αναγκάζεται να έχει μια σχετικά μη συναισθηματική αλλά ταυτόχρονα άκρως αντικειμενική απάντηση προς εσένα και το πρόβλημά σου. Το να μοιραστούμε κάτι που μας βαραίνει με έναν άγνωστο, κατά κάποιο τρόπο μας κάνει να εκτονώνουμε την ένταση που νιώθουμε στην παρούσα φάση και μας δίνει το πλεονέκτημα στην ουσία να κρατάμε τα προσωπικά ζητήματα κρυφά, άρα προστατευμένα, από τον περίγυρό μας και τον κόσμο που μας γνωρίζει και συναναστρέφομαστε.

Πιστεύω ακόμα πως άλλος ένας λόγος που εμπιστευόμαστε να ξεστομίζουμε αλήθειες σε ξένους είναι γιατί βαρεθήκαμε τους αυλικούς και τους κόλακες καθώς ένας άγνωστος θα είναι πιο “ωμός” απέναντί μας και ίσως στην παρούσα φάση να είναι και αυτό που χρειαζόμαστε. Η ωμή αλήθεια χωρίς συναισθηματισμούς που θα μας πάει ένα βήμα παρακάτω.

Tip of the Day: Μην φοβάσαι να κάνεις φίλους άτομα που δεν σου μοιάζουν. Εάν ανοίγεις σε κάποιον διαφορετικό από σένα, το πιθανότερο είναι ότι στην πραγματικότητα έχεις ανάγκη να διευρύνεις τους ορίζοντές σου. Αυτό σου δίνει μία φρέσκια προοπτική. Αυτό το άτομο δεν σε ξέρει. Δεν ξέρει τη φήμη σου. Δεν ξέρει πώς σκέφτονται οι άνθρωποι για σένα και την αξία σου. Είναι ωραίο να μιλάς με κάποιον που μπορεί να σου μιλήσει χωρίς να γνωρίζει τι κουβαλάς μέσα σου ή να έχει προκατάληψη.

Κλαίρη Στυλιάρá
Chief of SayYessers
claire@sayes.gr

Video games: Ωφελούν τα παιδιά;



Νέα έρευνα αποκαλύπτει ότι τα video games συμβάλλουν στην ανάπτυξη του εγκεφάλου των παιδιών.

Ερευνητές στις ΗΠΑ με επικεφαλής τον επίκουρο καθηγητή Ψυχιατρικής Μπαντέρ Τσααρανί του Πανεπιστημίου του Βερμόντ, οι οποίοι έκαναν τη σχετική δημοσίευση στο "JAMA Network Open" κατέληξαν στο συμπέρασμα ότι τα παιδιά που παίζουν βιντεοπαιχνίδια για τρεις ώρες την ημέρα έχουν καλύτερες επιδόσεις στα τεστ γνωστικών δεξιοτήτων που αφορούν στη μνήμη και τον έλεγχο των παρορμήσεών τους, συγκριτικά με τους συνομηλίκους τους που

δεν έχουν παίξει ποτέ ηλεκτρονικά παιχνίδια.

Οι ερευνητές ανέλυσαν στοιχεία για σχεδόν 2.000 παιδιά 9 έως 10

ετών. «Η νέα μελέτη βελτιώνει την κατανόησή μας για τις σχέσεις ανάμεσα στη χρήση των βιντεοπαιχνιδιών και στην ανάπτυξη του εγκεφάλου. Πολυάριθμες έρευνες έχουν συνδέσει τα βιντεοπαιχνίδια με προβλήματα συμπεριφοράς και ψυχικής υγείας όπως βία-επιθετικότητα, κατάθλιψη κ.α. Όμως, η νέα έρευνα δείχνει ότι πιθανώς υπάρχουν επίσης γνωστικά οφέλη που σχετίζονται με αυτήν τη μορφή ψυχαγωγίας, τα οποία χρήζουν περαιτέρω μελέτης» επεσήμανε η διευθύντρια του NIDA, δρ Νόρα Βολκόφ.

Η Αμερικανική Ακαδημία Παιδιατρικής συνιστά τα παιδιά να μην αφιερώνουν στα βιντεοπαιχνίδια περισσότερες από δύο ώρες την ημέρα. Η νέα έρευνα μελέτησε -με τη χρήση ερωτηματολογίων, τεστ και απεικονιστικών εξετάσεων εγκεφάλου- δύο ομάδες παιδιών: Η μία ομάδα δεν έπαιζε καθόλου παιχνίδια σε υπολογιστή ή κινητό τηλέφωνο και η άλλη έπαιζε πάνω από τρεις ώρες τη μέρα, επομένως πάνω από το συνιστώμενο όριο.





Τι έδειξαν τα τεστ...

Τα τεστ αξιολόγησαν την ικανότητα των παιδιών να ελέγχουν την παρορμητική συμπεριφορά τους και να συγκρατούν πληροφορίες στη μνήμη τους. Τα παιδιά που αφιέρωναν αρκετό χρόνο στα βιντεοπαιχνίδια είχαν καλύτερη βαθμολογία όχι μόνο σε ταχύτητα αλλά και σε ακρίβεια. Επιπλέον, η λειτουργική μαγνητική τομογραφία (fMRI) έδειξε ότι τα παιδιά που έπαιζαν πολλά βιντεοπαιχνίδια είχαν πιο έντονη δραστηριότητα στις περιοχές του εγκεφάλου που σχετίζονται με τη μνήμη, την προσοχή και με τις απαιτητικές γνωστικές εργασίες.

Video games και IQ

Μια άλλη έρευνα που διεξήχθη πρόσφατα από το Karolinska Institutet της Σουηδίας συμπέρανε ότι τα παιδιά που περνούν “φυσιολογικό διάστημα” παίζοντας video games στον ελεύθερο χρόνο τους, τείνουν να έχουν υψηλότερο IQ.

Στη συγκεκριμένη έρευνα συμμετείχαν πάνω από 9.000 παιδιά ηλικίας 9 και 10 ετών τα οποία υποβλήθηκαν σε πολλά τεστ ευφυΐας και αντίληψης.

Οι γονείς ρωτήθηκαν για το

πόσες ώρες περνούν τα παιδιά τους μπροστά από μία οθόνη. Κατά μέσο όρο τα παιδιά σύμφωνα με την έρευνα βλέπουν κάθε μέρα 2,5 ώρες τηλεόραση, μισή ώρα σκρολάρουν στα social media και μία ώρα παίζουν video games. Η έρευνα κράτησε δύο χρόνια και τα τεστ ευφυΐας είχαν περιοδικό χαρακτήρα. Πού κατέληξε; Τα παιδιά που ξοδεύουν περισσότερο χρόνο σε video games αύξησαν κατά περίπου 2,5 μονάδες το IQ τους σε αυτά τα δύο χρόνια.



Smartket: JE L'EGG από τα ΧΡΥΣΑ ΑΥΓΑ



Και αφού είμαστε πλέον πολλοί και επειδή λόγω της δουλειάς έχω στα συν να λαμβάνουμε press kit και συχνά να δοκιμάζουμε πρώτοι τα νέα προϊόντα ή τις υπηρεσίες, σκέφτηκα να εντάξω στην ύλη και το δικό μας Smartket*, τη δική μας βόλτα στην αγορά για να σας παρουσιάσω ό,τι νέο κυκλοφορεί από βιβλία και υπηρεσίες μέχρι καλλυντικά, αναψυκτικά και συσκευές μέχρι τρόφιμα.

Σήμερα λοιπόν θα εγκαινιάσω αυτή τη στήλη με κάτι που δοκίμασα με μεγάλη επιφύλαξη και τελικά ήταν αποκαλύψη. Γενικά ό,τι μου αφήνει τη γεύση της αυγουλίνας δεν το προτιμώ ακόμα και αν είναι κρέπα ή βάφλα. Ενώ το αυγό το τρώω στην κανονική του μορφή, βραστό, ομελέτα, αυγά μάτια, δεν μπορώ να καταναλώσω με τίποτα ένα κέικ που μυρίζει αυγό και δεν υπερισχύει η βανίλια για παράδειγμα.

Οπότε όταν είπα ότι θα δοκιμάσω ένα ζελέ με ασπράδι αυγού, η αλήθεια είναι ότι δεν του έδινα και πολλές ελπίδες! Όμως σε αυτή τη ζωή πρέπει να τολμάς και αφού ακολούθησα το παραπάνω μότο μου, σου λέω πως το αποτέλεσμα με δικαίωσε!

Η γεύση που δοκίμασα ήταν το κεράσι, γενικά προτιμώ τα κόκκινα φρούτα, και πραγματικά δεν έχει να ζηλέψει τίποτα σε γεύση από τα κλασικά ζελέ. Είναι από τα διαμαντάκια που ανακαλύπτεις, ένα προϊόν που είναι πλούσιο σε διατροφική αξία, υγιεινό και υστερεί όχι στη γεύση αλλά σε θερμίδες.

Στα θετικά του βάζω:

- Είναι χωρίς ζάχαρη αλλά με stevia
- Είναι full χορταστικό λόγω της υψηλής πρωτεΐνης
- Σου δίνει ενέργεια χωρίς να έχει λιπαρά
- Αν και έχει βάση το ασπράδι δεν μυρίζει έντονα αυγό
- Είναι πολύ δροσιστικό
- Το χρώμα του σε προδιαθέτει να το καταναλώσεις
- Καλύπτει τη λιγούρα σου για γλυκό

Στα αρνητικά θα πω: πρέπει να του δώσουν περισσότερο χώρο στα ράφια αφού αν και το αναζητήσα σε μεγάλα market για να δοκιμάσω και το πορτοκάλι, είχε εξαντληθεί. Βέβαια υπάρχει πάντα η εναλλακτική του online αλλά για μένα η βόλτα στο Super Market είναι απόλαυση.

Εσύ το δοκίμασες;

JE L'EGG
Cool Protein

0%
ζάχαρη

Χωρίς λιπαρά

Πορτοκάλι

Κεράσι



ΣΤΑ ΨΥΓΕΙΑ ΤΩΝ SUPER MARKET

Γιώργος Πετρίδης: "Θέλω να δείξω την ομορφιά της ατέλειας"

Μετά τη δωρεά του έργου «Πρόσφυγας – Η γυναίκα της Σμύρνης» στη Δημοτική Ενότητα Νέου Ψυχικού, ο καταξιωμένος γλύπτης Γιώργος Πετρίδης, που ζει στη Νέα Υόρκη, μίλησε στο Say Yes to the Press για το επόμενο δημόσιο έργο που θα δωρίσει στην Ελλάδα και για πολλά ακόμα...



Σε τι φάση σας πετυχαίνουμε αυτήν την περίοδο;

Είμαι σε μια δημιουργική φάση όπου ασχολούμαι με την κατασκευή προτομών για πελάτες μου στη Νέα Υόρκη και παράλληλα προετοιμάζω το επόμενο δημόσιο έργο που θα τοποθετηθεί σε κεντρικό και σημαίνον σημείο της Αθήνας και θα είναι δωρεά από εμένα. Αυτό που μπορώ να σας πω τώρα είναι ότι πρόκειται για μια γυμνή γυναικεία μορφή, ύψους περίπου 2 μέτρων και σε δύο-τρεις μήνες θα βρίσκεται στην Αθήνα. Επίσης, η περιοδεύουσα έκθεση «Ελληνικές Κεφαλές» συνεχίζει το ταξίδι της... Ξεκίνησε από την Washington και μετά Hamptons, Βοστώνη, Εμιράτα, Los Angeles, Παρίσι... και τελικός τους προορισμός θα είναι η Αθήνα.

Από που αντλείτε έμπνευση;

Αντλώ έμπνευση από την ιστορία. Ειδικότερα από το πώς βίωσαν δικοί μου άνθρωποι σημαντικές ιστορικές περιόδους, όπως οι γονείς μου την Κατοχή ή η γιαγιά μου

τη Μικρασιατική καταστροφή. Εμπνέομαι επίσης από τις ανθρώπινες σχέσεις.

Γιατί επιλέξατε να εκφράζετε μέσα από τη γλυπτική; Τι ξεχωριστό έχει για εσάς;

Ξεκίνησα από τη ζωγραφική αλλά με κέρδισε η γλυπτική. Πιστεύω πως η γλυπτική με επέλεξε, δεν την επέλεξα. Η συγκεκριμένη τέχνη είναι εκ φύσεως χαώδης, έχει σκόνες και ρινίσματα παντού... Με τη γλυπτική δημιουργείς εξ αρχής ένα αντικείμενο και το βλέπεις σταδιακά να εξελίσσεται μέχρι να πάρει την τελική του μορφή. Μπορεί να περάσει ένας ολόκληρος χρόνος για τη δημιουργία ενός έργου...

Ποιες φάσεις της δημιουργίας ενός έργου κεντρίζουν περισσότερο το ενδιαφέρον σας;

Η αρχή και το τέλος. Στην αρχή, εξάπτει το ενδιαφέρον μου η ιδέα, το concept. Σκέφτομαι το μέγεθος, το



Hellenic Heads

χρώμα... Όταν πια το έργο είναι ολοκληρωμένο, είναι υπέροχο να επικοινωνώ με τον κόσμο, να συζητάμε και να ανταλλάζουμε απόψεις. Ο καθένας βλέπει ένα έργο τέχνης από τη δική του οπτική και χαίρομαι πραγματικά όταν μου λένε ότι βλέπουν σε κάποιο έργο μου «πτυχές» που εγώ δεν τις είχα καν φανταστεί.

Τι κοινό έχουν όλα τα έργα σας που αποτελεί την προσωπική σας σφραγίδα;

Πολλές από τις επιφάνειές μου έχουν ατέλειες, δεν είναι λείες. Έχουν σημάδια και είναι τραχιές, καθώς δεν χρησιμοποιώ εργαλεία για να τις εξομαλύνω και να τις

λειάνω. Θέλω να δείξω την ομορφιά της ατέλειας. Γιατί όλοι έχουμε ατέλειες αλλά όλοι είμαστε όμορφοι. Θέλω επίσης να είναι εμφανής η διαδικασία της δημιουργίας.

Ποιο έργο από όσα έχετε φιλοτεχνήσει είναι το αγαπημένο σας;

Το αγαπημένο μου έργο είναι η «Θάλεια», που βασίζεται στη μητέρα μου και στην ιδιαίτερη και πολύπλοκη σχέση μου μαζί της και ο



The Refugee



Thalia - Bust Brass Blue

«Έλληνας του '40», που συμβολίζει τον Εμφύλιο και την Κατοχή.

Από τη Wall Street μέχρι τις διεθνείς εκθέσεις, πώς ήταν το ταξίδι σας;

Πάντα ήθελα να ασχοληθώ με την τέχνη, ωστόσο τα πρώτα μαθήματα ζωγραφικής τα πήρα σε ηλικία 36 ετών. Και αργότερα ασχολήθηκα με τη γλυπτική. Για πάρα πολλά χρόνια συνδύαζα την εργασία μου ως οικονομολόγος με τη γλυπτική. Όταν αποφάσισα να αφοσιωθώ στην τέχνη μου ένιωσα απίστευτη ελευθερία και ενθουσιασμό. Πιστεύω πως είναι το πεπρωμένο μου.

Θέλετε να μοιραστείτε μαζί μας ένα όνειρό σας;

Μπορώ να πω πως είμαι πολύ ευχαριστημένος με ό,τι έχω κάνει ως τώρα. Θέλω οι «Ελληνικές Κεφαλές» να συνεχίσουν το ταξίδι τους στον κόσμο. Επίσης, θέλω να συνεχίσω να δημιουργώ δημόσια έργα για την Αθήνα και για άλλα μέρη της Ελλάδας. Να εμπνέομαι, να δημιουργώ και να αγγίζω τα έργα μου τους ανθρώπους.



Man of Two Wars - Large Bust



FIX Hellas + ΑΚΤΟ

Εικαστική ανάπλαση στο πάρκο Περιβολάκι Εθνικής Αντίστασης!

Το πάρκο Περιβολάκι Εθνικής Αντίστασης στο Κουκάκι άλλαξε όψη και, πλέον, αποκτά και περισσότερο χρώμα με τη βοήθεια της FIX Hellas και του ΑΚΤΟ Art & Design College. Η FIX Hellas δημιούργησε, μέσω του προγράμματος του Δήμου Αθηναίων «Υιοθέτησε την πόλη σου», έναν ακόμη «πράσινο» θησαυρό, αυτήν τη φορά στην περιοχή Συγγρού-ΦΙΞ και συνεργάστηκε με τον ΑΚΤΟ για την εικαστική του ανάπλαση.

Για τέταρτη συνεχή χρονιά, η συνεργασία της Ολυμπιακής Ζυθοποιίας και του ΑΚΤΟ ολοκληρώνεται με μεγάλη επιτυχία, χαρίζοντας στους σπουδαστές μία μοναδική εμπειρία και την ευκαιρία να εκφραστούν καλλιτεχνικά σε δημόσιο χώρο.

Στο πλαίσιο ανάπλασης του πάρκου “Περιβολάκι Εθνικής Αντίστασης”, στο Κουκάκι, από την FIX Hellas, ζητήθηκε από τους σπουδαστές του ΑΚΤΟ να παρέμβουν εικαστικά στα δύο μικρά κτίρια που βρίσκονται στον χώρο. Στο project εργάστηκαν δευτεροετείς σπουδαστές του προγράμματος BA (Hons) in Fine Art & New Media, και συγκεκριμένα, με αλφαβητική σειρά, οι Μαρία Αρβανίτη, Σοφία Μπεθάνη, Αντώνης Καλαβρέζος και Στέφανος Τσιαμούλης, με την καθοδήγηση των καθηγητών τους Αχιλλέα Πιστώνη και Δημήτρη Τάταρη.



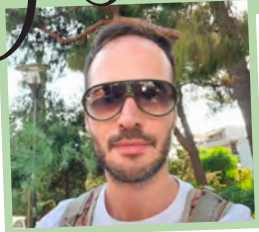
Ελληνικότητα, γειτονιά, τέχνη, φύση, urban life, είναι μερικά από τα στοιχεία που ενέπνευσαν τους σπουδαστές στη δημιουργία των έργων τους, και ταιριάζουν απόλυτα με τον χαρακτήρα και τις αξίες της FIX Hellas. Με ομαδικό πνεύμα, για περισσότερο από δύο μήνες, δούλεψαν πάνω σε διαφορετικές σχεδιαστικές ιδέες – εφαρμογές, και προσέφεραν μια ποικιλία προτάσεων, από τις οποίες η FIX Hellas και η Ολυμπιακή Ζυθοποιία επέλεξαν αυτές που τελικά υλοποιήθηκαν.

Η Senior Brand Manager της FIX Hellas, Τάρα Δημητριάδη, δήλωσε σχετικά: «Είμαστε πραγματικά πολύ χαρούμενοι που συνεχίζουμε για ακόμη μια χρονιά την επιτυχημένη

συνεργασία μας με τον ΑΚΤΟ, δίνοντας την ευκαιρία στους νέους καλλιτέχνες να ξεδιπλώσουν τη δημιουργική τους ματιά και τις δυνατότητές τους, συμβάλλοντας έτσι με τον δικό τους τρόπο στην ανάπλαση του πάρκου Περιβολάκι, στο Κουκάκι, μια γειτονιά άρρηκτα συνδεδεμένη με την ιστορία της μάρκας και ταυτόχρονα απόλυτο προορισμό για τους κατοίκους και επισκέπτες της πόλης».

Την Παρασκευή 30 Σεπτεμβρίου πραγματοποιήθηκε η επίσημη “παράδοση” του έργου στο πάρκο Περιβολάκι και βραβεύθηκαν οι σπουδαστές, από τους εκπροσώπους της FIX Hellas και της Ολυμπιακής Ζυθοποιίας. Στη βράβευση παρευρέθηκαν και εκπρόσωποι του Δήμου Αθηναίων, που έχει αγκαλιάσει το project, στο πλαίσιο του προγράμματος «Υιοθέτησε την πόλη σου».





Αλέξανδρος Κουτρομάνος,
Personal Trainer-
Fitness Consultant



Οι πρωινές συνήθειες που θα απογειώσουν την καθημερινότητά σου!

Τον τελευταίο καιρό ξυπνάς έχοντας έλλειψη ενέργειας, συγκέντρωσης και αυξημένο στρες. Και όμως, μπορείς να αλλάξεις άμεσα την κατάσταση υιοθετώντας τις σωστές πρωινές συνήθειες!



Στρώσε το κρεβάτι σου

Είναι πολύ σημαντικό να ξεκινάς την ημέρα σου εκπληρώνοντας μια αποστολή! Δεν είναι τυχαίο ότι η συγκεκριμένη πρωινή ιεροτελεστία περιλαμβάνεται στο πρόγραμμα των κορυφαίων στρατιωτών του κόσμου. Το να στρώνεις το κρεβάτι σου θα σε βοηθήσει να αυξήσεις την αυτοπεποίθησή σου μιας και ξεκινάς την ημέρα σου με μια μικρή "νίκη". Επίσης το να βλέπεις τακτοποιημένο τον προσωπικό σου χώρο βελτιώνει την ψυχολογία σου.

Πιες ένα ποτήρι νερό

Το να πίνεις ένα μεγάλο ποτήρι νερό αμέσως μετά το πρωινό ξύπνημα έχει αρκετά οφέλη: Ενεργοποιείται ο μεταβολισμός, ενυδατώνεται ο οργανισμός καθώς δεν



έχεις πει νερό για αρκετές ώρες. Ο εγκέφαλος λειτουργεί καλύτερα καθώς ενυδατώνεται και τέλος βοηθάει στον καθαρισμό του παχέος εντέρου, επιτρέποντας την καλύτερη απορρόφηση των θρεπτικών συστατικών.

Μην αγγίζεις το κινητό σου

Απόφυγε να ασχοληθείς με τις εφαρμογές (email, social media) του κινητού σου. Το μόνο που θα καταφέρεις είναι να προκαλέσεις απώλεια συγκέντρωσης, αύξηση άγχους και νευρικότητας.

Φάε ένα καλό πρωινό

Το πρωινό είναι το πιο σημαντικό γεύμα της ημέρας. Ένα καλό πρωινό θα σου δώσει την απαραίτητη ενέργεια, ταυτόχρονα θα ενισχύσει την λειτουργικότητα και την παραγωγικότητά σου για την υπόλοιπη ημέρα.

Διάβασε 10 σελίδες

Το πρωινό διάβασμα θα ενισχύσει την εγκεφαλική σου λειτουργία και την συγκέντρωσή σου.

"Η καλή μέρα από το πρωί φαίνεται" και αυτές οι πρωινές συνήθειες μπορούν να καθορίσουν την ημέρα σου!

Η σειρά φυτικών προϊόντων Garden Gourmet της Nestlé συνεργάζεται με την Starbucks σε τρεις νέες απολαυστικές επιλογές φαγητού

Η σειρά φυτικών προϊόντων Garden Gourmet της Nestlé εγκαινιάζει τη συνεργασία της με την Starbucks λανσάροντας τρεις νέες απολαυστικές επιλογές φαγητού, δύο vegan και μία vegetarian, που είναι πλέον διαθέσιμες σε όλα τα καταστήματα της αλυσίδας*.

Η νέα φυτική σειρά που από την πρώτη μέρα διάθεσής της κέρδισε και τους πιο απαιτητικούς είναι ιδανική για vegan και vegetarians αλλά και για όσους αναζητούν μια πιο υγιεινή διατροφή, χωρίς συμβιβασμούς στη γεύση και περιλαμβάνει:

- Vegan Nuggets Wrap: Απολαυστική τορτίγια με παναρισμένα φυτικά nuggets Garden Gourmet®, σπανάκι, λάχανο, καρότο, καραμελωμένα κρεμμύδια & vegan μαγιονέζα.
- Vegan Beetroot Falafel Wrap: Γευστική αραβική πίτα με φυτικό falafel παντζαριού Garden Gourmet®, αγγουράκι, iceberg σως ταχινιού.
- Vegetarian Chargrilled Viennese Baguette: Βιεννέζικη μπαγκέτα με χορτοφαγικές μπουκιές από πρωτεΐνη σόγιας και σιταριού Garden Gourmet®, αγγουράκι, τομάτα, iceberg & σως ψητής πιπεριάς.

Η κατηγορία φυτικών προϊόντων Garden Gourmet της Nestlé ανταποκρίνεται στις σύγχρονες διατροφικές τάσεις και κάνει πράξη τον σκοπό της εταιρείας να αναδεικνύει τη δύναμη της διατροφής, ενισχύοντας την ποιότητα της ζωής για όλους, σήμερα και στο μέλλον.

**Εξαιρούνται τα καταστήματα που βρίσκονται εντός των αεροδρομίων*



Good News

Το Βιολογικό Χωριό υποστηρίζει δράσεις που προάγουν έναν πιο υγιεινό τρόπο ζωής



Το Βιολογικό χωριό επενδύει συστηματικά στην υλοποίηση δράσεων, προτρέποντάς μας συνειδητά να «Αλλάξουμε τον κόσμο από τη ρίζα».

Ενέργειες όπως η χορηγική υποστήριξη του Greece Race for the Cure® 2022, αποτελούν αφορμή για το Βιολογικό Χωριό να σταθεί αρωγός στο πολύτιμο έργο του Πανελληνίου Συλλόγου Γυναικών με Καρκίνο του Μαστού, «Άλμα Ζωής». Με τη συμμετοχή της εθελοντικής ομάδας "Green Team" της εταιρείας, οι 68 εργαζόμενοι της τίμησαν τις γυναίκες που με γενναιότητα αντιμετωπίζουν τον καρκίνο του μαστού και η εταιρεία συνέβαλε ουσιαστικά στη συγκέντρωση πόρων για την υλοποίηση προγραμμάτων του Συλλόγου.

Σε συνεργασία με τον Παναθηναϊκό Αθλητικό Όμιλο, το Βιολογικό Χωριό χορηγεί τις εμφανίσεις των νέων αθλητών στις ακαδημίες του Παναθηναϊκού, στα αθλήματα Μπάσκετ και Πετοσφαίριση, ενώ στηρίζει και τους αθλητές ΑμεΑ του Ομίλου, μεταδίδοντας το μήνυμα «Μπορείς να ξεπεράσεις τον εαυτό σου; Βιο-λογικά μπορείς».

Το Βιολογικό Χωριό υποστηρίζει Τμήμα Καλαθοσφαίρισης παιδιών του Γυμναστικού Συλλόγου Ηλιούπολης και τον Καλαθοσφαιρικό Όμιλο Χολαργού και την ομάδα Champs. Επίσης, ως χρυσός χορηγός της ομάδας μπάσκετ ανδρών «Βιολογικό Χωριό Α.Σ.Καρδίτσας», την στηρίζει στο ταξίδι της στην Α΄ Εθνική κατηγορία της Basket League.

Το Βιολογικό Χωριό, κάνοντας πράξη το «Αλλάξουμε τον κόσμο από τη ρίζα» που προεβύει, αναζητά πάντα τρόπους να βρίσκεται και δίπλα στις Τοπικές Κοινωνίες μέσα από τη στήριξη τοπικών αθλητικών δρώμενων, όπως η χορηγική συμμετοχή στον κλασικό «Ημιμαραθώνιο Καλλιθέας» που πραγματοποιήθηκε φέτος στην Πλατεία Νερού.

ΑΦΟΙ ΧΑΪΤΟΓΛΟΥ: Στηρίζει μικρά σχολεία σε απομακρυσμένες περιοχές της χώρας

Η ΑΦΟΙ ΧΑΪΤΟΓΛΟΥ ΑΒΕΕ στήριξε έμπρακτα 16 μικρά σχολεία που βρίσκονται σε απομακρυσμένες περιοχές της χώρας μας, προσφέροντας βιβλιοθήκες με βιβλία λογοτεχνίας καθώς και γραφική ύλη για τους μαθητές.

Η προσφορά αυτή είναι αποτέλεσμα της φετινής ενέργειας του Μακεδονικού Χαλβά, όπου μέσα από την ιστοσελίδα tonimatisagapis.gr έδωσε την ευκαιρία στο κοινό να συμμετάσχει σε διαγωνισμό και να μπει στην κλήρωση για λαχταριστά προϊόντα, ενώ παράλληλα βοηθούσε το έργο του Μακεδονικού Χαλβά στην προσπάθειά του να στηρίξει 16 μικρά σχολεία πρωτοβάθμιας και δευτεροβάθμιας εκπαίδευσης της περιφέρειας.

Συγκεκριμένα, μέσα από κάθε συμμετοχή, το κοινό βοήθησε τον Μακεδονικό Χαλβά να ενισχύσει τα Δημοτικά Σχολεία Δάφνης στο Κερασσοχώρι Ευρυτανίας, Κρανιάς στα Γρεβενά, Γαύδου, Ασπρονερίου στον Δήμο Διδυμοτείχου, Μαθρακίου στην Κέρκυρα, Αρκιών στα Δωδεκάνησα, Σικίνου, Αντικυθήρων, Σιδηρούς στον Δήμο Σουφλίου, Αμμολιανής, καθώς και το Δημοτικό Σχολείο και Νηπιαγωγείο Μεγάλου Πάπικου στον Δήμο Ζαγορίου, το 2ο Γυμνάσιο Χαλάστρας, το Νηπιαγωγείο Ραχώνας στην Πέλλα, το 16ο Νηπιαγωγείο Λάρισας και το Νηπιαγωγείο Δαμασίου στη Λάρισα, προσφέροντάς τους από μία σχολική βιβλιοθήκη, λογοτεχνικά βιβλία και γραφική ύλη.



Market Trends

Τα Limited Edition Halloween burgers επιστρέφουν στα Goody's Burger House



Τα Goody's Burger House γιορτάζουν και φέτος το Halloween με τα δύο γνωστά πλέον και ιδιαίτερα αγαπημένα Limited Edition burgers.

Ο συνδυασμός του μαύρου ψωμιού με την πικάντικη, κατακόκκινη sriracha sauce είναι το ξεχωριστό χαρακτηριστικό των δύο burgers, που δημιουργεί από την πρώτη κιόλας ματιά συνειρμούς σχετικούς με τη συναρπαστική βραδιά του Halloween. Τα Limited Edition Halloween burgers είναι σχεδιασμένα ώστε να ενεργοποιούν όλες τις αισθήσεις, αφού κάθε τραγανή δαγκωνιά αποκαλύπτει αναπάντεχες γεύσεις. Όπως, για παράδειγμα, τα crunchy γαριδάκια και το παντζάρι στο πρωτότυπο burger "Dracula", αλλά και ο συνδυασμός του κλασικού μπιφτεκιού με το τραγανό κοτόπουλο στο «θηριώδες» tower burger "Monster"!

Για όσους προτιμούν τις πιο "spooky" καταστάσεις, το σερβίρισμα στο κατάστημα κρύβει άλλη μια έκπληξη: μια «ένεση» πικάντικης sriracha που καρφώνεται στην καρδιά του burger για να το κάνει extra spicy! Οι συνταγές των Limited Edition Halloween burgers συμπληρώνονται από αγαπημένες γεύσεις όπως το κλασικό μπιφτέκι και η αγαπημένη Goody's sauce, τα οποία ισορροπούν και απογειώνουν το τελικό γευστικό αποτέλεσμα.

Δοκιμάστε μέχρι τις 6 Νοεμβρίου τα Limited Edition Halloween burgers σε ένα κατάστημα Goody's Burger House αλλά και στο σπίτι ή το γραφείο μέσω του www.goodys.com και του Goody's app.

Χαμόγελο - καλή διάθεση: Η σχέση τους είναι αμφίδρομη!

Όταν είμαστε χαρούμενοι χαμογελάμε. Σύμφωνα όμως με πρόσφατη έρευνα μπορεί να συμβεί και το αντίστροφο: “Φοράμε” ένα χαμόγελο και φτιάχνει η διάθεσή μας.

Οι επιστήμονες υπογραμμίζουν ότι αν κάποιος χαμογελάει σκόπιμα, κινητοποιώντας τους μύς του προσώπου του, μπορεί να βελτιώσει την ψυχική διάθεσή του. Επομένως, βλέπουμε ότι η σχέση χαμόγελου-καλής διάθεσης είναι αμφίδρομη!

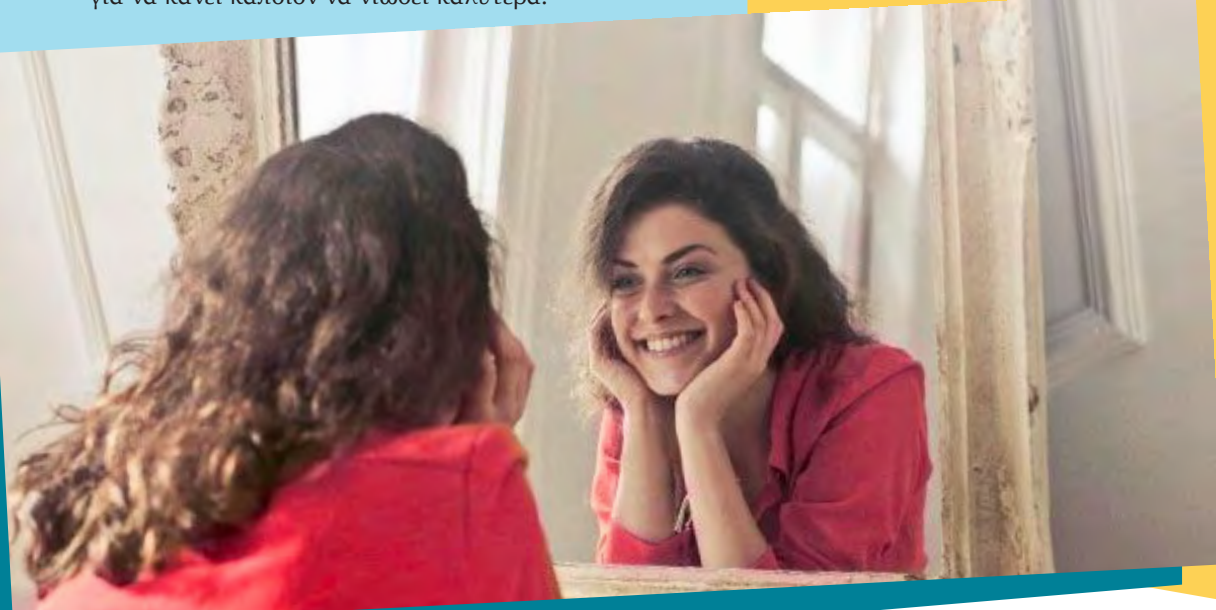
Οι ερευνητές της κοινοπραξίας Many Smiles Collaboration, με επικεφαλής τον ψυχολόγο Νικόλαο Κόουλς του Πανεπιστημίου Στάνφορντ της Καλιφόρνιας, που έκαναν τη σχετική δημοσίευση στο “Nature Human Behaviour”, πειραματίστηκαν με σχεδόν 3.900 εθελοντές από 19 χώρες, που χωρίστηκαν τυχαία σε τρεις ομάδες και κλήθηκαν να έχουν χαμογελαστές, ουδέτερες ή αυθόρμητες εκφράσεις.

Αυτό που διαπιστώθηκε ήταν πως όσοι είχαν σκόπιμα “φορέσει” ένα χαμόγελο στο πρόσωπό τους, μιμούμενοι χαμογελαστά πρόσωπα σε φωτογραφία, είπαν ότι παρουσίαζαν μεγαλύτερη βελτίωση στην ψυχική τους διάθεση.

Μπορεί οι ψυχολόγοι να διαφωνούν κατά πόσο οι εκφράσεις του προσώπου επηρεάζουν τα συναισθήματα και τη διάθεσή μας, ωστόσο η νέα μελέτη δείχνει ότι αυτό τελικά συμβαίνει. Φυσικά το “φορεμένο” χαμόγελο δεν αρκεί για να ξεπεράσει την κατάθλιψη, ωστόσο αρκεί για να κάνει κάποιον να νιώσει καλύτερα.

«Νιώθουμε συναισθήματα τόσο συχνά που ξεχνάμε πόσο θαυμαστή είναι αυτή η ικανότητά μας. Όμως χωρίς συναίσθημα δεν υπάρχει ούτε πόνος ούτε ευχαρίστηση, ούτε δυστυχία ούτε

ευτυχία, ούτε τραγωδία ούτε δόξα στην ανθρώπινη κατάσταση. Η νέα έρευνα μας αποκαλύπτει κάτι θεμελιωδώς σημαντικό για το πώς δουλεύει η συναισθηματική εμπειρία.» δήλωσε χαρακτηριστικά ο ψυχολόγος Νικόλαος Κόουλς.





«Η ΕΛΙΑ ΣΤΗ ΛΕΣΒΟ. Αναπαράσταση διαχρονικών τεχνικών παραγωγής ελαιολάδου με τη χρήση τεχνολογιών Εικονικής (VR) & Επαυξημένης (AR) Πραγματικότητας»

Η έκθεση «Η ΕΛΙΑ ΣΤΗ ΛΕΣΒΟ. Αναπαράσταση διαχρονικών τεχνικών παραγωγής ελαιολάδου με τη χρήση τεχνολογιών Εικονικής (VR) & Επαυξημένης (AR) Πραγματικότητας» θα παρουσιαστεί έως 29 Ιανουαρίου 2023 στο Ίδρυμα Ευγενίδου στην Αθήνα.

Την έκθεση συνδιοργανώνουν το Μουσείο Φυσικής Ιστορίας Απολιθωμένου Δάσους Λέσβου, η Εφορεία Αρχαιοτήτων Λέσβου, το Εργαστήριο Εικόνας Ήχου & Πολιτιστικής Αναπαράστασης του Τμήματος Πολιτισμικής Τεχνολογίας του Πανεπιστημίου Αιγαίου και η ΑΙΓΑΙΟΥ SOLUTIONS. Η έκθεση αναδεικνύει τον πολιτισμό της ελιάς και την τεχνολογία της επεξεργασίας της για την παραγωγή του ελαιολάδου μέσα από μια εντυπωσιακή παρουσίαση εικόνων, εκθεμάτων, οπτικοακουστικού υλικού και ψηφιακών εφαρμογών εικονικής πραγματικότητας (VR).

Πρόκειται για διαδραστική έκθεση μέσα από την οποία παρουσιάζεται η ιστορία της ελιάς, η σχέση της με το τοπίο και η διαχρονική εξέλιξη των τεχνικών παραγωγής ελαιολάδου που εφαρμόστηκαν μέσα στο πέρασμα του χρόνου στο ελαιόφυτο νησί της Λέσβου. Οι ελαιώνες αποτελούν ξεχωριστό στοιχείο του Λεσβιακού τοπίου, με μεγάλη ιστορία, υψηλή περιβαλλοντική και οικονομική σημασία, αποτελώντας αναπόσπαστο μέρος της τοπικής παράδοσης και της ταυτότητας των κατοίκων, κατατάσσοντας την ελιά και το λάδι στα αναγνωρίσιμα στοιχεία της ταυτότητας του νησιού.

Franky meets Ella on the Orient Express



Μετά τις sold out παραστάσεις της περσινής σεζόν, οι Jazz Express και η επιτυχημένη παράσταση-αφιέρωμα «Frank meets Ella on the Orient Express» επιστρέφουν στον φυσικό τους χώρο που δεν είναι άλλος από το Μουσικό Βαγόνι Orient Express στην Αμαξοστοιχία-Θέατρο το Τρένο στο Ρουφ, το Σάββατο 5 Νοεμβρίου 2022 και κάθε Σάββατο στις 21.30.

Ο Francis Albert μεγάλωσε στο Χομπόκεν της πολιτείας Νιου Τζέρσεϊ ενώ η Ella Jane στην κωμόπολη Γιόνκερς μόλις λίγα μίλια βορειότερα, στις όχθες του ποταμού Χάντσον. Ο Francis ήταν γιος Ιταλών μεταναστών και η Ella απόγονος σκλάβων του νότου των Ηνωμένων Πολιτειών Αμερικής. Οι καριέρες τους κινήθηκαν παράλληλα χαρίζοντας στον Francis Albert 150 εκατομμύρια πωλήσεις δίσκων και 13 Grammy στην Ella Jane.

Τους έμαθε και τους αγάπησε όλη η υφήλιος καθώς οι μοναδικές τους ερμηνείες μάγεψαν και συνεχίζουν να μαγεύουν τους λάτρεις της μουσικής. Μιλάμε βεβαίως για τον μοναδικό Frank Sinatra και την επίσης μοναδική Ella Fitzgerald.

Αυθεντικές jazz εμπειρίες για τους λάτρεις της jazz στη μαγική ατμόσφαιρα του Orient Express!

Οι Jazz Express είναι:

Mark Joseph Priest κιθάρα/φωνή
Τέρι Βακιρτζόγλου φωνή
Μάνος Αθανασιάδης πιάνο/φωνή
Κώστας Κωνσταντίνου κοντραμπάσο

Προαγορά εισιτηρίων απαραίτητη:

- Ηλεκτρονικά [εδώ](#)
- Τηλεφωνικά στο 11876 (viva)
- Φυσικά σημεία πώλησης νίνα (αφού προηγηθεί κράτηση ηλεκτρονικά ή τηλεφωνικά στο 11876).

ΠΙΕΡ ΛΕΜΕΤΡ

Φίδι με κεφαλαία

Αστενομικό μυθιστόρημα

Μετάφραση Κλαρ Νιφέ



MINΩΑΣ

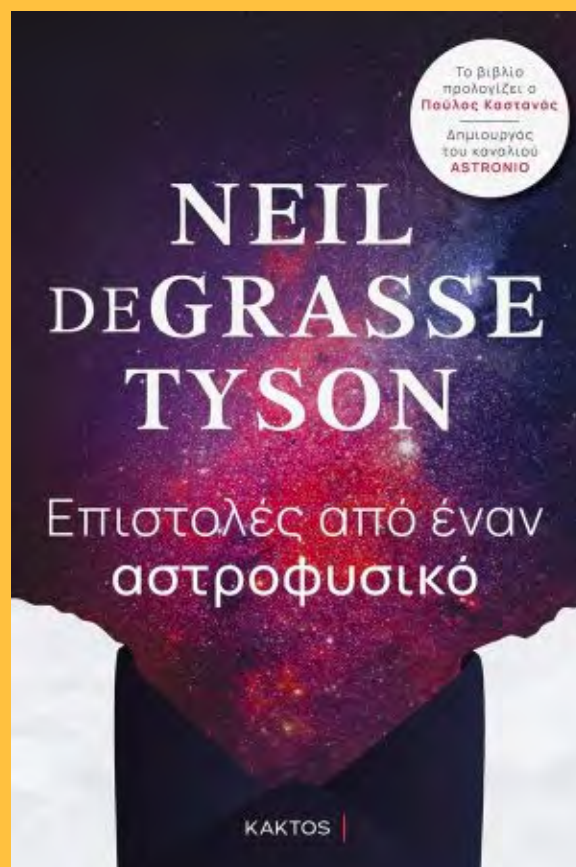
Φίδι με κεφαλαία

«Με τη Ματίλντ, η δουλειά είναι πάντα καθαρή και χωρίς λάθη. Η αποψινή βραδιά όμως αποτελεί εξαίρεση. Ήθελε να κάνει μια τρέλα. Θα μπορούσε να πυροβολήσει από πιο μακριά, να προκαλέσει μικρότερες ζημιές και να ρίξει μόνο μία σφαίρα φυσικά».

Η Ματίλντ Περέν είναι εξήντα τριών ετών, χήρα γιατρού, παρασημοφορημένη ηρωίδα της Αντίστασης και ζει με τον σκύλο της ράτσας Δαλματίας σε ένα μικρό σπίτι κοντά στο Παρίσι. Κανείς δεν θα μπορούσε ποτέ να υποψιαστεί ότι μια δολοφόνος κρύβεται πίσω από αυτή την κομψή, περιποιημένη και ελαφρώς υπέρβαρη γυναίκα.

Ανελέτητη, ακριβής, εκπαιδευμένη από την πρώιμη νεότητά της, η Ματίλντ εκτελούσε εν ψυχρώ όλα τα καθήκοντα που της ανέθετε ο ανώτερός της. Αλλά στην πραγματικότητα κάτι δεν πάει καλά εδώ και καιρό. Η Ματίλντ επιδίδεται σε άσκοπη σκληρότητα για να φέρει εις πέρας τις αποστολές της. Και αρχίζει πραγματικά να τα χάνει: ξεχνάει να ξεφορτωθεί το όπλο, μπερδεύει τον στόχο, είναι πεπεισμένη ότι ο γείτονας της έχει αποκεφαλίζει τον σκύλο της... Εν τω μεταξύ ο επιθεωρητής Βασίλειφ ερευνά τις δολοφονίες και πρέπει να εντοπίσει το συντομότερο δυνατόν το «μεγάλο φίδι», τον μυστηριώδη δολοφόνο που χτυπάει με αγριότητα και χωρίς προφανή λογική. Από τις εκδόσεις ΜΙΝΩΑΣ.

Επιστολές από έναν αστροφυσικό



Το βιβλίο
προλογίζει ο
Παύλος Καστανός
—
Δημιουργός
του καναλιού
ASTRONIO

NEIL DEGRASSE TYSON

Επιστολές από έναν αστροφυσικό

KAKTOS

Ο αστροφυσικός Neil deGrasse Tyson έχει προσελκύσει έναν από τους μεγαλύτερους αριθμούς διαδικτυακών ακολούθων στον κόσμο, χάρη στον μεταδοτικό τρόπο με τον οποίο μιλά για την επιστήμη και το σύμπαν μας. Το μπεςτ-σέλερ του Αστροφυσική για βιαστικούς (2017) πρόσφερε σε περισσότερο από ένα εκατομμύριο αναγνώστες μια εύστοχη και προσιτή κατανόηση του σύμπαντος.

Τώρα ο Tyson μάς αποκαλύπτει την αλληλογραφία του με ανθρώπους από όλο τον κόσμο που τον προσέγγισαν αναζητώντας απαντήσεις σε μικρά ή μεγάλα ερωτήματα σχετικά με την επιστήμη, την πίστη, τη φιλοσοφία, τη ζωή και –φυσικά– τον Πλούτωνα. Οι εύστοχες, ενθουσιώδεις και συχνά χιουμοριστικές απαντήσεις του αντικατοπτρίζουν τη δημοτικότητά του και την ικανότητά του να μας διδάσκει με κατανοητό τρόπο τα μυστικά του σύμπαντος.

Το πιο ειλικρινές και εγκάρδιο έργο του μέχρι σήμερα, Επιστολές από έναν αστροφυσικό, μας εισάγει σε μια νέα, προσωπική διάσταση της αναζήτησής του ως προς τη θέση μας στο σύμπαν. Το βιβλίο προλογίζει ο Παύλος Καστανός, δημιουργός του καναλιού Astronio. Από τις εκδόσεις KAKTOS.

quote of the day

"AWARENESS IS POWER."

Σήμερα
γιορτάζουν!
Χρυσάνθη,
Χρυσάφιος,
Χρυσάφης,
Χρυσάφενια

tip of the day

Let your
faith
be bigger
than your
fear. 

25 Οκτωβρίου

- > Παγκόσμια Ημέρα για τον Καρκίνο του Μαστού
- > World Pasta Day
- > International Artists Day
- > International Dwarfism Awareness Day
- > World Opera Day
- > MDS World Awareness Day
- > World Spina Bifida and Hydrocephalus Day