



Κόψε τον λογαριασμό, φύτεψε ένα δέντρο, και άφησε το πότισμα σε εμάς... eBILL: Μαζί, θα κάνουμε το χαρτί... οξυγόνο!

Τα βήματα είναι πολύ απλά!

- Μπαίνεις στην ιστοσελίδα eydap.gr
- Κάνεις, εύκολα, εγγραφή στο e-ΕΥΔΑΠ με τους κωδικούς taxis
- Ενεργοποιείς τον ψηφιακό σου λογαριασμό και καταργείς τον έντυπο, μειώνοντας το περιβαλλοντικό σου αποτύπωμα
- Λαμβάνεις email ή sms χωρίς χρέωση για την έκδοση του λογαριασμού σου
- Ανακαλύπτεις νέες ηλεκτρονικές υπηρεσίες, δυνατότητες και οφέλη που διευκολύνουν σημαντικά την καθημερινότητά σου

Με την ενεργοποίηση του eBILL, κάνουμε μαζί τον πλανήτη μας πιο πράσινο!
Γιατί, για κάθε 5 λογαριασμούς που μετατρέπονται σε ψηφιακούς,
εμείς φυτεύουμε ένα δέντρο, σε συνεργασία με τη we4all.

*Αν συναντήσεις δυσκολία, το 1022 είναι εδώ για να σε κατευθύνει
να ολοκληρώσεις με επιτυχία τη διαδικασία!



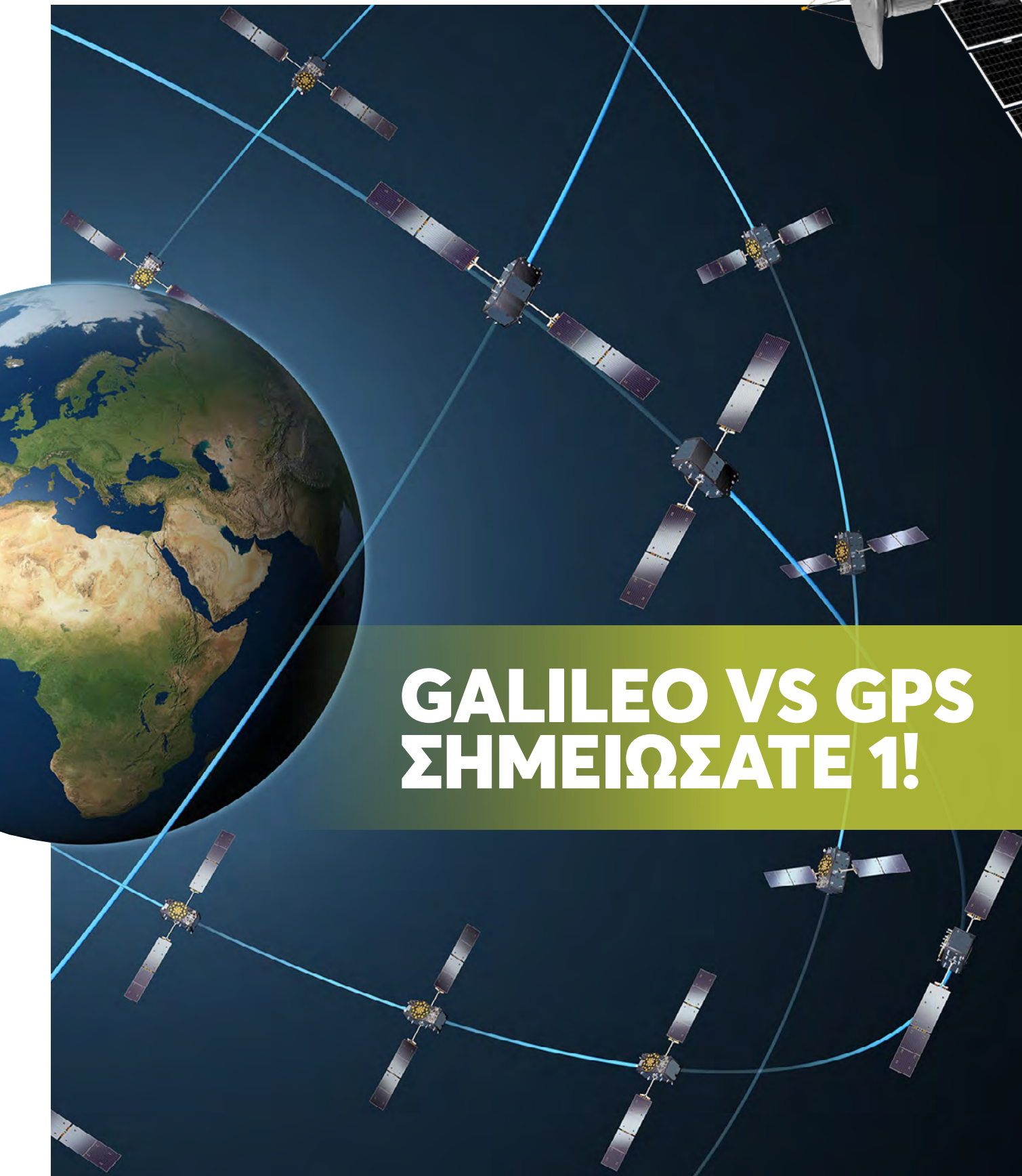
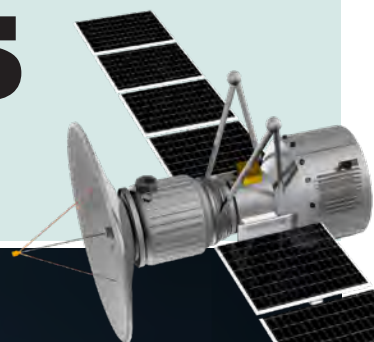
eydap.gr



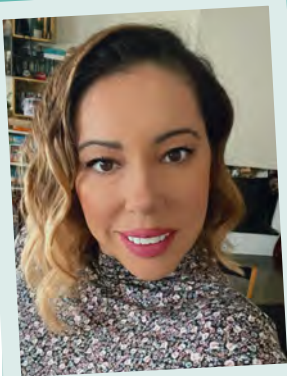
we4all

ΕΥΔΑΠ

SAY *yes* to the **press**



**GALILEO VS GPS
ΣΗΜΕΙΩΣΑΤΕ 1!**



Φτιάξε καφέ να στα πω...

Καλημέρα **SayYesser!!!**

Υποσυνείδητου συνέχεια σήμερα και τώρα είναι η στιγμή να πάρουμε τη ζωή στα χέρια μας και να φροντίζουμε κάθε μέρα να γίνουμε η καλύτερη εκδοχή του εαυτού μας.

1. Δημιούργησε έναν "χώρο οράματος".

Το να μπορείς να φανταστείς τι είναι αυτό που θέλεις από τη ζωή σου είναι απολύτως απαραίτητο για τη δημιουργία του, γιατί αν δεν ξέρεις πού πας, δεν θα ξέρεις από πού να ξεκινήσεις.

Μόλις ολοκληρώσεις στο μυαλό σου την εικόνα για το τι είναι αυτό που θέλεις τότε θα είσαι σε θέση να αρχίσεις να το διαμορφώνεις και να το δημιουργείς. Είτε χρησιμοποιείς ημερολόγιο, σημειωματάριο ή απλά post-it, προσπάθησε να συνθέσεις λέξεις και εικόνες που αντιπροσωπεύουν αυτό που ακριβώς θέλεις. Χρειάζεσαι καθοδήγηση και ποιος είναι καλύτερος σε αυτό; Ο ίδιος σου ο εαυτός, εσύ ο ίδιος είσαι ο μόνος που ξέρει τι ακριβώς θέλεις και μέχρι πού είσαι ικανός να φτάσεις ώστε να το κατακτήσεις.

2. Το master plan της ζωής μας.

Ξεχάστε πενταετή ή και δεκαετή σχέδια, με τόσες πολλές αλλαγές που θα προκύψουν με την πάροδο του χρόνου είναι σχεδόν αδύνατο να θέσεις στόχους που θα μπορείς πραγματικά να πετύχεις. Πιθανότατα, νέες ή ακόμα καλύτερες ευκαιρίες θα εμφανιστούν και θα σε κάνουν να αλλάξεις το πλάνο σου. Γι' αυτό, η πρότασή μου είναι να έχεις πάντα ένα γενικό σχέδιο, ένα master plan.

Προσδιορίζουμε τις βασικές αξίες και τα κίνητρά μας. Ψάχνουμε και βρίσκουμε ποιος είναι ο απώτερος στόχος αυτού που θέλουμε να πετύχουμε όσο είμαστε ζωντανοί και φανταζόμαστε το είδος της κληρονομιάς που θέλουμε να αφήσουμε. Μόλις προσδιορίσουμε τις αξίες της Μεγάλης εικόνας μας, τότε μπορούμε να πάρουμε αποφάσεις μακροπρόθεσμα που να ευθυγραμμίζονται με τον πραγματικό μας εαυτό.

3. Ημερολόγιο ευγνωμοσύνης.

Ο καλύτερος τρόπος για να αρχίσεις να βάζεις τον εαυτό σου σε ένα μεγάλο πεδίο του «έχω» αντί του «θέλω» είναι να ξεκινήσεις μια πρακτική ευγνωμοσύνης. Εκφράζοντας τις ευχαριστίες μας για όλα όσα έχουμε, μετατοπίζουμε τη νοοτροπία μας από το να είμαστε πεινασμένοι για αλλαγές στο να νιώσουμε ικανοποιημένοι



με το πού βρισκόμαστε. Τίποτα δεν μαγνητίζει την αφθονία περισσότερο από την ευγνωμοσύνη. Υπάρχει ένα ρητό που λέει ότι μόλις πιστέψεις ότι έχεις αρκετά, είσαι ανοιχτός στο να λάβεις όλο και περισσότερα και περισσότερα. Αυτό είναι αναμφίβολα αλήθεια.

4. Ζήτα αυτό που θέλεις ακόμα και αν ξέρεις ότι θα σου αρνηθούν.

Εάν κάποιος σου ζητήσει να κάνεις ένα συμβουλευτικό έργο, ζήτα το ποσό των χρημάτων που θέλεις πραγματικά να κερδίσεις για αυτό. Εάν ο στόχος σου είναι να πάρεις προαγωγή, βρες τον κατάλληλο άνθρωπο και κάνε γνωστές τις προθέσεις σου. Αν ψάχνεις δουλειά, στείλε βιογραφικά σε εταιρείες που θέλεις πολύ να συνεργαστείς ακόμα και αν αυτό σου μοιάζει πραγματικά απίθανο να συμβεί. Ξεκίνα να ζητάς αυτό που θέλεις, ακόμα κι αν δεν έχεις κανένα λόγο να πιστεύεις ότι κάποιος θα σου εκπληρώσει κάτι από αυτά. Κάποια στιγμή θα συμβεί, θα το δεις!

5. Μην κολλάς στο «πώς».

Η δουλειά σου τώρα είναι να προσδιορίσεις το τι και μετά να συνεργαστείς με άλλους ανθρώπους για το πώς.

Εάν ο στόχος σου είναι να διευθύνεις τη δική σου επιχείρηση, αντί να τα παρατήσεις εάν η πρώτη σου προσπάθεια αποτύχει, προσπάθησε να καταλάβεις τι πήγε λάθος και βρες τον τρόπο να το διορθώσεις.

Αντί να έχεις εμμονή σε κάθε μικρή λεπτομέρεια, φτιάχνοντας στο μυαλό σου σενάρια για το πώς θα έπρεπε να το κάνεις, να είσαι ανοιχτός σε νέους τρόπους προσέγγισης ακόμα κι αν είναι κάτι που δεν είχες φανταστεί ποτέ πριν.

6. Διάλεξε συμμάχους.

Ξεκίνα να περνάς χρόνο με άτομα που είναι φιλόδοξα, υποστηρικτικά και δημιουργικά. Εάν κάνεις παρέα με ανθρώπους που είναι επίσης δυσαρεστημένοι με τη ζωή τους, δεν πρόκειται να λάβεις καμία υποστήριξη όταν τους ανακοινώσεις το επόμενο σου βήμα. Να θυμάσαι ότι τείνουμε να μοιάζουμε με αυτούς που περνάμε πολύ χρόνο μαζί γι' αυτό και πρέπει να επιλέγουμε σοφά ποιοι θα είναι αυτοί.

Tip of the Day: Γεμίζουμε τη ζωή μας με όσο το δυνατόν περισσότερη επιβεβαίωση και κίνητρο μπορεί να χωρέσει. Όλα μπορούν να συμβούν αν το θέλεις πραγματικά, όμως πρόσεξε μην μπερδεύεις, εγώ δεν σου μιλάω για επιθυμία αλλά για θέληση. Καταλαβαίνεις τη διαφορά;

Καλό Σαββατοκύριακο!

Galileo vs GPS σημειώσατε 1!

Το GPS μας έχει σώσει αμέτρητες φορές που προσπαθούσαμε μάταια να βρούμε τον προορισμό μας. Κάποιοι μάλιστα που δεν το 'χουν με τον προσανατολισμό αναρωτιούνται πώς έβρισκαν τον δρόμο τους όταν δεν το χρησιμοποιούσαν...

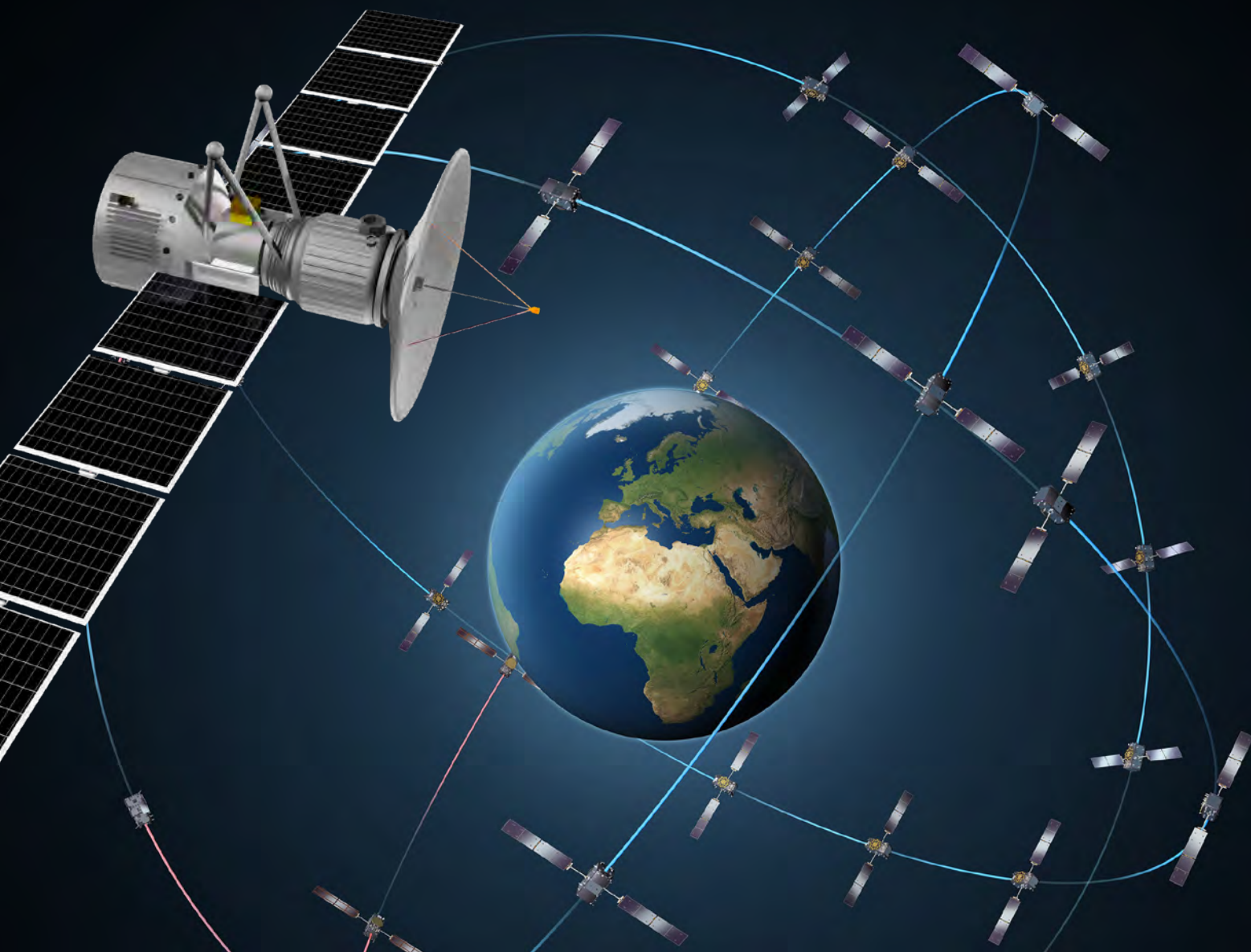
Τώρα όμως οι εξελίξεις φέρνουν το Galileo στην πρώτη θέση... καθώς το ευρωπαϊκό σύστημα δορυφορικής πλοήγησης ξεπέρασε σε ακρίβεια το GPS! Ειδικότερα, αυτή την εβδομάδα τέθηκε σε λειτουργία η νέα υπηρεσία ακριβείας του Galileo, το οποίο πλέον ξεπερνά το αμερικανικό GPS με ακρίβεια μόλις 20 εκατοστών.

Όπως δήλωσε ο Ροντρίγκο Ντε Κόστα, εκτελεστικός διευθυντής της Υπηρεσίας Διαστημικού Προγράμματος της ΕΕ (EUSPA), η οποία διαχειρίζεται το σύστημα "Με τη νέα Υπηρεσία Υψηλής Ακρίβειας, το Galileo γίνεται ο πρώτος αστερισμός δορυφόρων που προσφέρει υπηρεσία υψηλής ακρίβειας σε παγκόσμιο επίπεδο".

Στα θετικά συγκαταλέγεται ότι η νέα υπηρεσία υψηλής ακρίβειας προσφέρεται δωρεάν καθώς και ότι το σήμα της είναι διαθέσιμο και στο Διαδίκτυο, κάτι που ενθαρρύνει την αξιοποίησή του από περισσότερες συσκευές. Στα αρνητικά συγκαταλέγεται πως η υπηρεσία είναι προσβάσιμη μόνο από ακριβούς δέκτες και ότι δεν υποστηρίζεται μέχρι στιγμής από κινητά και άλλες καταναλωτικές συσκευές.

Υπερέχει στα σημεία!

Η δωρεάν υπηρεσία του Galileo που χρησιμοποιείται σε πολλά κινητά προσφέρει ακρίβεια στίγματος γύρω





στο ένα μέτρο, πολύ καλύτερη σε σύγκριση με το GPS που περιορίζεται στα τρία περίπου μέτρα. Έως σήμερα όμως το GPS πλεονεκτούσε για τους χρήστες υψηλών απαιτήσεων, καθώς προσφέρει ακρίβεια μόλις 30 εκατοστών για όσους διαθέτουν κατάλληλο δέκτη υψηλής ακρίβειας. Τώρα το ευρωπαϊκό σύστημα ξεπερνά και την υπηρεσία ακρίβειας του GPS, καθώς και την ακρίβεια των αντίστοιχων συστημάτων της Ρωσίας (Glonass) και της Κίνας (Beidu).

μεταδίδονται στους δορυφόρους περίπου κάθε 100 λεπτά.

Αυτό βέβαια εφαρμοζόταν ήδη, τώρα όμως η ακρίβεια αυξάνεται χάρη σε πρόσθετες διορθώσεις που υπολογίζονται στο Κέντρο Ελέγχου Galileo στο Φουτσίνο της Ιταλίας. Οι διορθώσεις αυτές δεν μεταδίδονται στους ίδιους τους δορυφόρους αλλά στους συμβατούς δέκτες, σε πραγματικό χρόνο.

Διόρθωση σφαλματος και μεγάλη ακρίβεια

Μικρές αποκλίσεις παρουσιάζονται τόσο στις τροχιές των δορυφόρων όσο και στις ενδείξεις των ατομικών ρολογιών. Ακόμα, το σήμα μπορεί να καθυστερήσει λίγο να φτάσει στο έδαφος λόγω της επίδρασης της ιονόσφαιρας.

Για να αντισταθμιστούν αυτές οι αποκλίσεις, οι επίγειοι σταθμοί του Galileo παρακολουθούν τους δορυφόρους και τα σήματά τους και εκδίδουν διορθώσεις που



Μασούτης: 100 υπερτυχεροί κέρδισαν «Το ρεύμα της χρονιάς»

Μασούτης
ΟΙΚΟΝΟΜΙΚΑ ΚΑΙ ΕΛΛΗΝΙΚΑ

**ΚΕΡΔΙΣΕ
ΤΟ ΡΕΥΜΑ
ΤΗΣ
ΧΡΟΝΙΑΣ!**

Κάντε τις αγορές σας με τη mascard!
Με κώδε 3€ συγκεντρώστε συμμετοχές
και μπείτε στη μεγάλη κλήρωση.

100 ΤΥΧΕΡΟΙ ΚΕΡΔΙΖΟΥΝ!

* Έως 1.500€ χρόνο. Ισχύουν Όροι & Προϋποθέσεις.

powered by **nrg**

Προσέλαση κλήρωσης
στο www.masoutis.gr

Με πλήθος συμμετοχών και την ανάδειξη 100 νικητών ολοκληρώθηκε η μεγάλη εορταστική εμπορική ενέργεια της εταιρίας Διαμαντής Μασούτης Α.Ε., που πρόσφερε σε 100 υπερτυχερούς το ρεύμα της χρονιάς σε συνεργασία με την nrg!

Οι συμμετοχές ξεπέρασαν τις 4.000.000 και οι μεμονωμένοι πελάτες τους 770.000. Έπειτα από ηλεκτρονική κλήρωση στα κεντρικά γραφεία της εταιρίας στις αρχές Ιανουαρίου, αναδείχθηκαν οι 100 υπερτυχεροί από όλη την Ελλάδα, οι οποίοι κέρδισαν το ρεύμα του σπιτιού τους για ένα ολόκληρο χρόνο.

Οι συμμετέχοντες με κάθε αγορά 3€ με τη mas card από 1 έως και 31 Δεκεμβρίου 2022 σε όλα τα καταστήματα λιανικής και στο e-shop της αλυσίδας Μασούτης εξασφάλιζαν και μία συμμετοχή. Όσες περισσότερες συμμετοχές συγκέντρωναν τόσες περισσότερες πιθανότητες είχαν να είναι ανάμεσα στους 100 υπερτυχερούς.

Ήξερες ότι...

Η καλή διατροφή επιβραδύνει σημαντικά την άνοια

Νέα μελέτη από την Κίνα φέρνει στο προσκήνιο τη σημασία της διατροφής στη μνήμη των ηλικιωμένων. Η υγιεινή διατροφή σχετίζεται με πιο αργή απώλεια της μνήμης στους ηλικιωμένους, με τα οφέλη να αφορούν και όσους έχουν το κατ'εξοχήν γονίδιο (APOE), το οποίο αυξάνει τον κίνδυνο για νόσο Αλτσχάιμερ και άνοια.

Όσες περισσότερες υγιεινές συμπεριφορές συνδυάζονται (διατροφή, σωματική άσκηση, κοινωνικές επαφές, γνωστικά ερεθίσματα κ.α.) τόσο μεγαλύτερο θα είναι το όφελος, με μεγαλύτερο ωστόσο αυτό της διατροφής.





Βελουτέ σούπα καρότου & τζίντζερ

Αν σας αρέσουν οι ζεστές σούπες με βελούδινη υφή και πλούσια γεύση, θα λατρεύσετε αυτή τη συνταγή. Με κλασικά υλικά αλλά και μικρές προσθήκες που πραγματικά ανεβάζουν το επίπεδο. Πάμε να φτιάξουμε βελουτέ σούπα καρότου & τζίντζερ!

Θα χρειαστούμε:

- 2 κ.σ. λάδι
- 1 κομμάτι φρέσκο τζίντζερ (10 εκ.), ξεφλουδισμένο και χοντροκομμένο
- 1 μικρό κρεμμύδι, χοντροκομμένο
- 2 μεγάλες σκελίδες σκόρδο, ψιλοκομμένες
- 1 κιλό καρότα, καθαρισμένα και χοντροκομμένα
- 1 κ.σ. κάρυ
- 2 1/4 κούπες ζωμό κοτόπουλου ή λαχανικών
- 1 κουτί γάλα καρύδας, χωρίς ζάχαρη, πλήρες σε λιπαρά (ή εβαπορέ)
- αλάτι
- ξύσμα και χυμό από μισό λάιμ
- ψιλοκομμένο κόλιανδρο για γαρνίρισμα
- τηγανητά κρεμμύδια (προαιρετικά)



Πώς γίνεται:

- Σε μια μεγάλη κατσαρόλα ζεσταίνουμε το λάδι σε μέτρια προς δυνατή φωτιά. Προσθέτουμε το τζίντζερ, το κρεμμύδι και το σκόρδο και σοτάρουμε μέχρι να μαλακώσουν και να ροδίσουν, περίπου 4 λεπτά.
- Ρίχνουμε τα καρότα και το κάρυ, ανακατεύουμε και σοτάρουμε για άλλα 2 λεπτά.
- Προσθέτουμε τον ζωμό, το γάλα και αλάτι. Μόλις αρχίσει να βράζει, χαμηλώνουμε τη φωτιά και μαγειρεύουμε για 10-15 λεπτά ή μέχρι να μαλακώσουν τα καρότα. Προσθέτουμε το ξύσμα και τον χυμό λάιμ.
- Με ραβδομπλέντερ ανακατεύουμε προσεχτικά μέχρι να ομογενοποιηθούν. Δοκιμάζουμε και προσαρμόζουμε ανάλογα για αλάτι και λάιμ.
- Σερβίρουμε τη σούπα ζεστή γαρνιρισμένη με κόλιαντρο και τηγανητά κρεμμύδια.



TIP

Αν δεν έχουμε ραβδομπλέντερ μπορούμε να "λιώσουμε" προσεκτικά τα λαχανικά με ένα πιρούνι ή με εργαλείο για πουρέ.



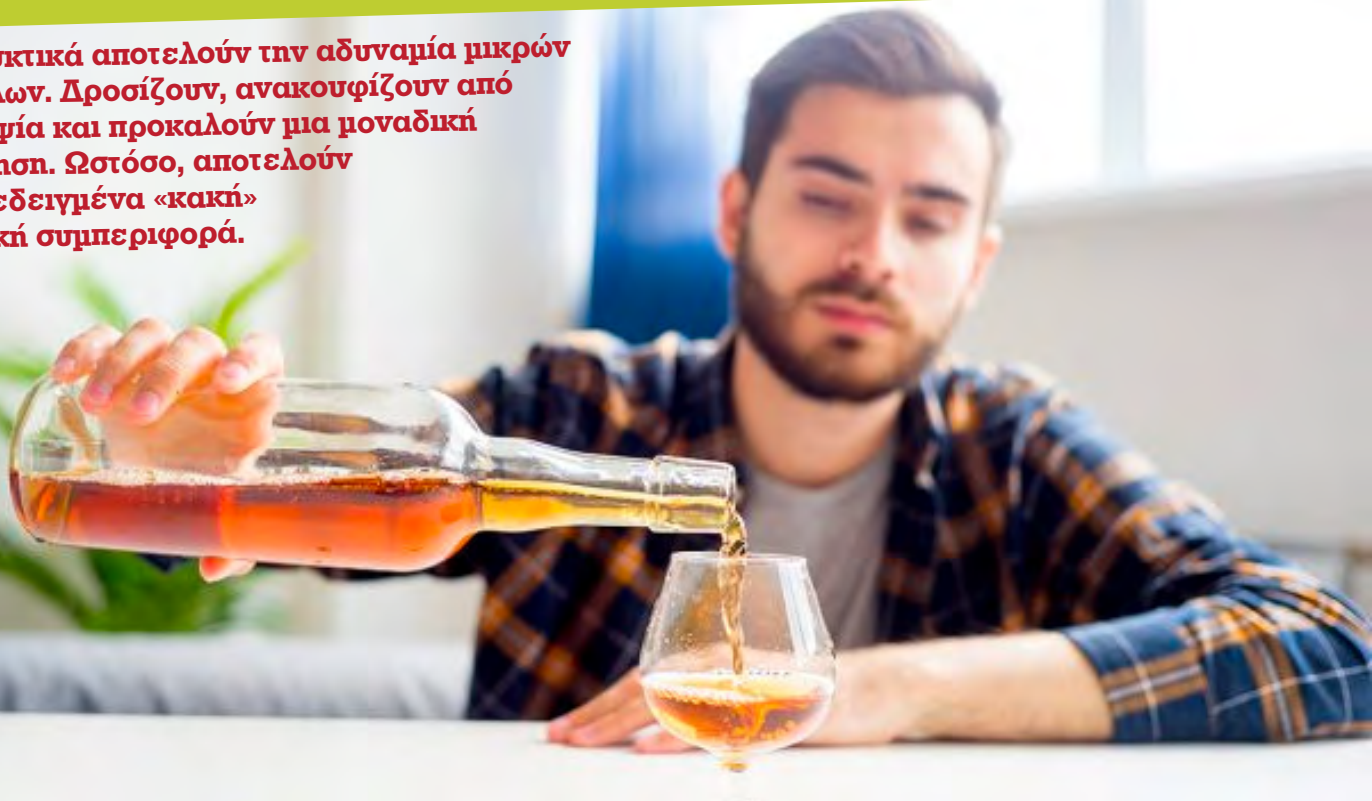


Ελίνα Δημητριάδου,
Διατροφολόγος



Αναψυκτικά και αλκοόλ: 10 λόγοι που μας παχαίνουν!

Τα αναψυκτικά αποτελούν την αδυναμία μικρών και μεγάλων. Δροσίζουν, ανακουφίζουν από τη δυσπεψία και προκαλούν μια μοναδική ευχαρίστηση. Ωστόσο, αποτελούν μια αποδεδειγμένα «κακή» διατροφική συμπεριφορά.



Ο βασικότερος λόγος που τα αναψυκτικά έχουν αποκτήσει τόσο κακή φήμη είναι η μεγάλη περιεκτικότητά τους σε ζάχαρη. Ένα κουτάκι αναψυκτικού περιέχει 8-10 κουταλιές ζάχαρη, δηλαδή αποδίδει 160-200 kcal «κενές» θερμίδες. Επομένως, λόγω της αυξημένης περιεκτικότητας των αναψυκτικών σε απλούς υδατάνθρακες και σάκχαρα, η συστηματική κατανάλωσή τους έχει ενοχοποιηθεί για εμφάνιση παχυσαρκίας, τερηδόνας, σακχαρώδους

διαβήτη τύπου 2, αυξημένη εναπόθεση ενδοκοιλιακού λίπους, καρδιαγγειακές παθήσεις και κάποιες μορφές καρκίνου. Για τον λόγο αυτό, η βιομηχανία τροφίμων αναζήτησε λύσεις, ώστε να μην αναγκαστεί το καταναλωτικό κοινό να τα θυσιάσει στον βωμό της καλής υγείας. Έτσι, πλέον στην αγορά κυκλοφορούν όλα τα αναψυκτικά και στη light μορφή τους, κατά την οποία η ζάχαρη έχει αντικατασταθεί από τεχνητά γλυκαντικά, με αποτέλεσμα ένα κουτάκι αναψυκτικού να μην έχει καθόλου ζάχαρη και να αποδίδει σχεδόν μηδενικές θερμίδες. Βέβαια, και η αυξημένη πρόσληψη γλυκαντικών δεν είναι ελεύθερη συνεπειών, γι' αυτό η κατανάλωση των light αναψυκτικών δεν αποτελεί πανάκεια.

Επίσης, το ανθρακικό οξύ μπορεί να επιδεινώσει προϋπάρχοντα γαστρεντερικά προβλήματα (πχ. γαστρίτιδα, σύνδρομο ευερέθιστου εντέρου κτλ), ενώ η «συγκάλυψη» του αισθήματος της δίψας οδηγεί σε μειωμένη πρόσληψη νερού και κατ' επέκταση στα προβλήματα που μπορεί να προκύψουν από την κακή ενυδάτωση του οργανισμού.





Συνεπώς, τα αναψυκτικά με ζάχαρη καλό θα είναι να αποφεύγονται εντελώς, και εφόσον επιθυμεί κανείς να καταναλώσει ένα αναψυκτικό καλύτερα να επιλέξει κάποιο που δεν περιέχει ζάχαρη. Επίσης, συστήνεται οι έγκυες και τα παιδιά να μην καταναλώνουν καθόλου αναψυκτικά, ενώ πρέπει να αποθαρρύνεται η συστηματική και καθημερινή κατανάλωσή τους. Σχετικά με το αλκοόλ, υπάρχει μεγάλη ποικιλία ως προς το είδος του ποτού που μπορεί να καταναλώσει κάποιος, ως προς την ποσότητα, αλλά και ως προς τις περιβαλλοντικές και ψυχολογικές συνθήκες που συνοδεύουν την κατανάλωση ενός ποτού.

Αναψυκτικά & Αλκοόλ: Είδος & Ποσότητα

Σχετικά με το είδος του ποτού είθιστα το κρασί να θεωρείται η καλύτερη δυνατή επιλογή. Η μεγάλη ποσότητα πολυφαινολών που απαντώνται στο κρασί (ιδιαίτερα στο κόκκινο), με κυριότερη τη ρεσβερατρόλη, έχουν αποδεδειγμένη αντιοξειδωτική δράση που μπορεί να οδηγήσουν σε βελτίωση του λιπιδαιμικού προφίλ και της καρδιαγγειακής λειτουργίας, προστατευτική δράση στα ενδοθηλιακά κύτταρα και μείωση της πιθανότητας εμφάνισης εκφυλιστικών νευρολογικών παθήσεων (π.χ. Alzheimer).

Ωστόσο, και η μπύρα έχει μεγάλη περιεκτικότητα σε αντιοξειδωτικές ουσίες, βιταμίνες του συμπλέγματος Β, μέταλλα και ιχνοστοιχεία. Αντίθετα, τα ποτά με πολλούς αλκοολικούς βαθμούς (βότκα, ούισκι, τζιν κτλ), αλλά και οι αναμειγξεις αυτών (για να σχηματιστούν τα εντυπωσιακά cocktails) δεν έχουν καμία θρεπτική αξία. Αλλά αυτό που τελικά παίζει τον μεγαλύτερο ρόλο στο πώς θα αξιολογήσουμε την πρόσληψη αλκοόλ, είναι η

ποσότητα. Ακόμα και το κρασί, μια μικρή έως μέτρια κατανάλωσή του οποίου μπορεί να είναι ωφέλιμη, σε περίπτωση που ξεπεραστεί το όριο των 2 ποτηριών, μπορεί τελικά να προκαλέσει βλαβερές συνέπειες για την υγεία. Επίσης, το αλκοόλ είναι αρκετά θερμιδογόνο, αφού κάθε γραμμάριο αλκοόλ αποδίδει 7 kcal. Δηλαδή, όσο μεγαλύτερη είναι η περιεκτικότητα καθαρού οινοπνεύματος σε ένα ποτό, τόσο περισσότερες θερμίδες έχει, αλλά και όσο περισσότερα ποτά καταναλωθούν τόσο περισσότερες θερμίδες θα προσληφθούν, αθροιστικά. Εάν, μάλιστα στα ποτά αυτά έχουν προστεθεί και χυμοί, αναψυκτικά, ζάχαρη ή και άλλα ποτά, το θερμιδικό του περιεχόμενο μπορεί να εκτιναχθεί.

Αξίζει να αναφέρουμε ως προς την ποσότητα του αλκοόλ ότι παρατηρείται μια διαφοροποίηση ανάμεσα στα δύο φύλα, με τους άντρες να «επιτρέπεται» να καταναλώσουν σχεδόν τη διπλάσια ποσότητα σε σχέση με τις γυναίκες, επειδή οι γυναίκες συνήθως έχουν μειωμένη γαστρική δραστηριότητα του ενζύμου αλκοολική δεϋδρογονάση και επομένως κάνουν μεγαλύτερη γαστρική απορρόφηση οινοπνεύματος.





Συνθήκες κατανάλωσης

Τέλος, έχει μεγάλη σημασία κάτω από ποιες συνθήκες γίνεται η κατανάλωση του αλκοόλ. Η κοινωνική κατανάλωση αλκοόλ (με παρέα, σε κάποια έξοδο κτλ) δεν θα μπορούσε να χαρακτηριστεί ως κακή συνήθεια. Επίσης, η συστηματική κατανάλωση ενός ποτηριού κρασιού με το φαγητό από αρκετούς καρδιολόγους συστήνεται ως καρδιοπροστατευτική. Αντιθέτως, πρέπει να αποφεύγεται η συστηματική κατανάλωση ενός ποτού το βράδυ για αποφόρτιση από το στρες της ημέρας ή με σκοπό τη βελτίωση της διάθεσης ή ως «τρόπο» επίλυσης των προβλημάτων.

Συνοπτικά οι λόγοι που παχαίνουν τα αναψυκτικά και το αλκοόλ είναι οι εξής:

1. Τα αναψυκτικά περιέχουν μεγάλη ποσότητα ζάχαρης (8 κουτάλια/ κουτάκι).
2. Το αλκοόλ έχει πολλές θερμίδες (1 ποτηράκι τσίπουρο ή ούζο έχουν περίπου 100 kcal)
3. Συχνά συνδυάζεται το αλκοόλ με τα αναψυκτικά, με αποτέλεσμα σε ένα ποτό να αθροίζονται οι θερμίδες τους από το αλκοόλ και τη ζάχαρη, αντίστοιχα.
4. Δεν χορταίνουν, οπότε η κατανάλωσή τους γίνεται επιπλέον του φαγητού που πρόκειται να καταναλώσει κάποιος.
5. Συνήθως συνοδεύουν το γεύμα, αυξάνοντας εν τέλει το θερμιδικό περιεχόμενο του γεύματος.
6. Τα κοκτέιλς έχουν 2-3 δόσεις ποτών, ζάχαρη, φρουτοχυμούς κτλ και για τον λόγο αυτό

αποτελούν θερμιδικές βόμβες (μία μαργαρίτα έχει περίπου 200 kcal και μία pina colada περίπου 500 kcal).

7. Ως υγρά ροφήματα, είναι «εύκολη» η υπερκατανάλωσή τους, σε μεγάλη ποσότητα.
8. Συνοδεύονται από μεζεδάκια ή αλμυρά σνακ (π.χ πατατάκια, ξηροί καρποί), τα οποία δεν θα καταλάωνε κανείς εάν δεν είχε «παραγγίλει» το ποτό.
9. Η μεγάλη πρόσληψη αλκοόλ προκαλεί αίσθημα πείνας, οδηγώντας πολλές φορές στην κατανάλωση ενός επιπλέον γεύματος μετά το ποτό.
10. Η κατανάλωσή τους υιοθετείται εύκολα ως καθημερινή συνήθεια, οδηγώντας σε συστηματική αύξηση των συνολικών ημερήσιων προσλαμβανόμενων θερμίδων και κατ' επέκταση σε αύξηση βάρους.



Τρικαλινός: Υποδέχτηκε υπαλλήλους του κλάδου Οικονομικών και Εμπορικών Υποθέσεων (ΟΕΥ) του Υπουργείου Εξωτερικών

Η εταιρία Τρικαλινός, ηγέτιδα στην παραγωγή και εμπορία Αυγοτάραχου και αλίπαστων, υποδέχτηκε στην 24 Ιανουαρίου δεκατέσσερις υπαλλήλους του κλάδου Οικονομικών και Εμπορικών Υποθέσεων (ΟΕΥ) του Υπουργείου Εξωτερικών, με την επιμέλεια και το συντονισμό του ΣΕΒ.

Η επίσκεψη περιέλαβε την ξενάγηση στους παραγωγικούς χώρους της πιστοποιημένης μονάδας της Τρικαλινός, την παρακολούθηση των διαδικασιών παραγωγής του αυγοτάραχου, όπου ο κ. Ζαφείρης Τρικαλινός, Πρόεδρος της εταιρίας, εξήγησε τις προκλήσεις και τα μυστικά της παραγωγής του ιδιαίτερου και πολυβραβευμένου κύριου προϊόντος της εταιρίας.

Στη συνέχεια, ο κ. Δημήτρης Χαλδούπης, Υπεύθυνος πωλήσεων της Τρικαλινός, παρουσίασε την εταιρία μέσα από τους σημαντικότερους σταθμούς/καινοτομίες που εφάρμοσε η τέταρτη γενιά της οικογένειας, προκειμένου να οδηγήσει την εταιρία στην πρωτοπόρα διεθνή πορεία της.

Η κ. Λίλα Κούρτη, Υπεύθυνη Εξαγωγών και Μάρκετινγκ της Τρικαλινός, εξήγησε τις διεθνείς προκλήσεις που η εταιρία αντιμετωπίζει στη δεκαπεντάχρονη εξαγωγική της προσπάθεια και τη συγκίνηση όλων των μελών της εταιρίας, κάθε φορά που τα προϊόντα της ταξιδεύουν σε μια νέα και απαιτητική αγορά.

Η επίσκεψη ολοκληρώθηκε με τη γενυστική δοκιμή των εδεσμάτων της Τρικαλινός, όπου το ενδιαφέρον υπήρξε αμείωτο, με το Αυγοτάραχο να κερδίζει τις εντυπώσεις με την πολυπλοκότητα και τη νοστιμιά του. “Πέραν της ουσιαστικής γνώσης του πλούτου και των υγιών επιχειρηματικών δυνάμεων της χώρας μας, με το βιωματικό αυτό τρόπο τα στελέχη Οικονομικών και Εμπορικών Υποθέσεων, του Υπουργείου Εξωτερικών, αποκτούν γνώση των προκλήσεων που θα κληθούν να αντιμετωπίσουν και να υπερκεράσουν, από τα πόστα τους στα Γραφεία ΟΕΥ της Ελλάδας στις χώρες του εξωτερικού» δήλωσε μεταξύ άλλων ο κ. Τρικαλινός.



‘Ηξερες ότι...

Ο εγκέφαλος "αγαπάει" την αναβλητικότητα!



Νέα επιστημονική μελέτη, που δημοσιεύθηκε στο Nature Communications, υποδηλώνει ότι η ρίζα της αναβλητικότητας μπορεί να βρίσκεται σε μια γνωστική προκατάληψη. Πιστεύουμε δηλαδή πως η εκτέλεση κάποιων εργασιών θα είναι πιο εύκολη στο μέλλον παρά τώρα.

“Πρόκειται για ένα συναρπαστικό φαινόμενο. Δεν μπορούμε να ξεφύγουμε από την αναβλητικότητα, ακόμα και αν γνωρίζουμε ότι στην πραγματικότητα ο χρόνος δεν θα κάνει τα πράγματα πιο εύκολα” αναφέρει ο δρ Samuel McClure, καθηγητής ψυχολογίας και γνωστικός νευροεπιστήμονας στο State University της Αριζόνα. “Η αναβλητικότητα είναι μια τάση που όλοι συναντάμε στη ζωή μας σε διαφορετικούς τομείς ή σε διαφορετικές χρονικές στιγμές της ζωής μας”.

Χρυσή διάκριση για τα vegan έτοιμα γεύματα της AB Βασιλόπουλος



Για την καινοτομία και την υψηλή ποιότητα των vegan επιλογών της, διακρίθηκε η AB Βασιλόπουλος, στα φετινά Vegan Awards, λαμβάνοντας το χρυσό βραβείο στην κατηγορία «Best Vegan Ready Meal».

Συγκεκριμένα, ξεχώρισε για τις 3 απολαυστικές, vegan προτάσεις της επιτυχημένης σειράς «AB Έτοιμα Γεύματα», με την υπογραφή του δημοφιλούς και αναγνωρισμένου σεφ Άκη Πετρετζίκη.

Επιλογές που εντυπωσιάζουν τόσο με τη γεύση τους, ενώ παράλληλα αποτελούν και ένα πλήρες γεύμα υψηλής διατροφικής αξίας:

- Λαζάνια λαχανικών με μανιτάρια,

σπανάκι και μπεσαμέλ με γάλα σόγιας και καρύδας: Vegan εκδοχή της αγαπημένης μας ιταλικής συνταγής, χαμηλή σε λιπαρά, καθώς η μπεσαμέλ έχει παρασκευαστεί με τη χρήση φυτικού γάλακτος σόγιας και καρύδας.

- Μουσακάς με κιμά λαχανικών και μπεσαμέλ με γάλα σόγιας: Η αγαπημένη, παραδοσιακή συνταγή σε vegan εκδοχή, καθώς ο κιμάς λαχανικών έχει αντικαταστήσει τον μοσχαρίσιο κιμά και η μπεσαμέλ έχει δημιουργηθεί με τη χρήση φυτικού γάλακτος σόγιας.

- Ρύζι basmati stir fried με τριλογία πιπεριών, λαχανικά και γλυκόξινη σάλτσα: Θρεπτικό και απολαυστικό vegan γεύμα, πλούσιο σε κάλιο, βιταμίνη C και φυλλικό οξύ, καθώς περιέχει 3 διαφορετικές πιπεριές (πράσινη, κίτρινη, πορτοκαλί).

Green News

Ο Δήμος Τήλου στοχεύει σε μια θέση ανάμεσα στις Zero Waste Cities

Έχει ολοκληρωθεί ένας χρόνος από την έναρξη του προγράμματος Just Go Zero Tilos, μέσα από το οποίο το νησί της Τήλου, σε συνεργασία με την εταιρεία Polygreen, στοχεύει στη μείωση και την ανακύκλωση, σημειώνοντας εντυπωσιακά αποτελέσματα. Το πρόγραμμα υλοποιείται από τον Ιούνιο 2021, με ίδιους πόρους της εταιρείας Polygreen σε συνεργασία με τον δήμο Τήλου και την υποστήριξη της Περιφέρειας Ν. Δωδεκανήσου.

Το 2023, ο Δήμος Τήλου ανακοινώνει την πρόθεσή του να ενταχθεί στο πρόγραμμα Zero Waste Cities, ξεκινώντας τη συνεργασία του με το Mission Zero Waste Academy, το Zero Waste Europe, και την Οικολογική Εταιρεία Ανακύκλωσης, με σκοπό να πιστοποιηθεί ως Δήμος Μηδενικών Αποβλήτων.

Σε σύντομο χρονικό διάστημα, το νησί με την πρωτοποριακή πόρτα-πόρτα συλλογή και με εφαρμογή διαλογής των βιοαπόβλητων, ανακυκλώσιμων υλικών και υπολειμμάτων, έχει καταφέρει την εκτροπή από την ταφή σε ποσοστό 100% και συνεπώς παύση λειτουργίας του ΧΥΤΑ, ενώ το ποσοστό ανακύκλωσης προσεγγίζει το 90%, τη στιγμή που ο ευρωπαϊκός στόχος έως το 2030 είναι το 60% ΑΣΑ.



Τι είναι το messy play και ποια τα οφέλη του

Messy play ή αλλιώς ακατάστατο παιχνίδι είναι ό,τι λέει το όνομά του: Αφήνουμε τα παιδιά να δημιουργήσουν ένα χάος, χρησιμοποιώντας τις αισθήσεις τους με λογικό, δημιουργικό και εκπαιδευτικό τρόπο.



Ακατάστατο ή αισθητηριακό παιχνίδι

Το ακατάστατο ή το αισθητηριακό παιχνίδι είναι ο όρος που χαρακτηρίζει κάθε δραστηριότητα που επιτρέπει στα παιδιά να δημιουργούν χρησιμοποιώντας τα χέρια τους, καταλήγοντας στην κυριολεξία σε ένα χάος όπου πρωταγωνιστεί η φαντασία! Απευθύνεται σε

παιδιά προσχολικής ηλικίας και έως 5 ετών.

Τι περιλαμβάνει:

Παιχνίδια με νερό, μπογιές, χρώμα, άμμο, λάσπη κ.α.

Γιατί κάνει καλό;

Τα παιδιά αφήνουν τη φαντασία τους ελεύθερη, εξερευνούν πολλά και διαφορετικά υλικά, ανακαλύπτουν τις διαφορετικές υφές και χρησιμοποιούν τις αισθήσεις τους! Πολλά παιδιά διστάζουν ή φοβούνται το καινούργιο. Ωθώντας τα όμως να τολμήσουν, όχι όμως πιέζοντάς τα, αποκτούν νέες εμπειρίες που θα τους φανούν χρήσιμες στην πορεία.

Messy play στο σπίτι, γιατί όχι;

Θα χρειαστείτε ελάχιστα υλικά αλλά και πολλή όρεξη για καθαρίσμα... Πάρτε αλεύρι, σιμιγδάλι, σόδα, νερό, χρώματα ζαχαροπλαστικής και προτείνετε στο παιδί να δημιουργήσει! Δηλαδή; Να βάψει τα μακαρόνια, αν θέλει ή -αν έχετε νερό και χρώμα- να φτιάξει λάσπη! Είναι απλό αλλά πολύ διασκεδαστικό! Και βέβαια δεν χρειάζεται να υπάρχει κάποιο ουσιαστικό αποτέλεσμα. Ωστόσο μπορεί να προκύψει κάτι απρόβλεπτα όμορφο από την όλη διαδικασία. Ή μπορεί να σας αρέσει και να θέλετε να παίξετε κι εσείς μαζί με το παιδί σας για να αποφορτιστείτε και να δημιουργήσετε ελεύθερα!



Ριανο Days στο Μέγαρο Μουσικής Αθηνών

Το τελευταίο Σαββατοκύριακο του Ιανουαρίου (28-29/1), το Μέγαρο Μουσικής Αθηνών διοργανώνει για πρώτη φορά τις Ριανο Days @Megaron, ένα εορταστικό διήμερο αφιερωμένο στο πιάνο, με συναυλίες που θα αναδείξουν την προσαρμοστικότητα αυτού του μαγικού οργάνου σε διαφορετικά είδη μουσικής, με εκπαιδευτικές δράσεις για μικρούς και μεγάλους και απρόσμενες μουσικές συναντήσεις.

Το πρόγραμμα αναλυτικά:

• Σάββατο 28 Ιανουαρίου 2023:

- 12:00 | “Two pianos – Forty Fingers” | Αίθουσα Δημήτρης Μητρόπουλος
12 € I Είσοδος ελεύθερη για παιδιά έως 12 ετών
- 13:00 | “Gravicembalo col piano e forte” | Εκδοτήρια Μεγάρου Κυνήγι θησαυρού για ενήλικες και νέους 16+ ετών
5€ (γενική είσοδος)
- 13:00 | “Νεαροί Σολίστ στα Φουαγέ” | Φουαγέ Ισογειού Αίθουσας Χρήστος Λαμπράκης - Είσοδος ελεύθερη
- 17:00 | “Magic Piano” | Κάρολος Ζουγανέλης, πιάνο Αίθουσα Χρήστος Λαμπράκης - 12€ I Είσοδος ελεύθερη για παιδιά έως 12 ετών
- 19:00 | “Ιστορίες για λευκά και μαύρα πλήκτρα: Ο Παύλος Τσίμας “συνομιλεί” με την Αλεξία Μουζά”
Αίθουσα Δημήτρης Μητρόπουλος - 12€ I Είσοδος ελεύθερη για παιδιά έως 12 ετών
- 20:30 | “Ο Jean Louis Steurman παίζει Bach”
Αίθουσα Δημήτρης Μητρόπουλος - 12€ I Είσοδος ελεύθερη για παιδιά έως 12 ετών
- 22:00 | “Big My Secret” | Νίκος Λαάρης (πιάνο)
Αίθουσα Χρήστος Λαμπράκης - 12€ (γενική είσοδος)

• Κυριακή 29 Ιανουαρίου 2023:

- 11:00 | “Όλα ξεκίνησαν από ένα πιάνο με ουρά...” | Φουαγέ Αίθουσας Αλεξάνδρα Τριάντη | Παιχνίδι μυστηρίου για παιδιά 6-10 ετών
5€ (γενική είσοδος)
- 15:00 | “Στην κοιλιά του πιάνου” | Γιάννης Καρύδας | Φουαγέ Πλατείας
Αίθουσας Χρήστος Λαμπράκης- Είσοδος ελεύθερη
- 17:00 | “Piano Therapy” | Θανάσης Δρίτσας – Ευγενία Παπαδήμα
Αίθουσα Δημήτρης Μητρόπουλος - Είσοδος ελεύθερη
- 18:30 | “Rhapsody in Blue” | Αχιλλέας Γουάστωρ – Νεφέλη Μούσουρα
Αίθουσα Δημήτρης Μητρόπουλος - 12€ I Είσοδος ελεύθερη για παιδιά έως 12 ετών
- 20:30 | “Wolfgang Amadeus”
Αίθουσα Χρήστος Λαμπράκης - 12€ I Είσοδος ελεύθερη για παιδιά έως 12 ετών.

“Τα φώτα της πόλης”, “Η σπασμένη στάμνα” και “Ο Άλλος” Τελευταίες παραστάσεις



Την Κυριακή 5 Φεβρουαρίου ολοκληρώνονται οι παραστάσεις της παραγωγής “Τα φώτα της πόλης” του Τσάρλι Τσάπλιν στη Σκηνή “Μαρίκα Κοτοπούλη” του Θεάτρου Rex, που παρουσιάζεται σε μουσική Θεοδωρή Οικονόμου, στίχους Σταύρου Σταύρου και σκηνοθεσία-χορογραφία Αμάλιας Μπένετ.

Την Κυριακή 12 Φεβρουαρίου ολοκληρώνουν τον κύκλο των παραστάσεών τους οι παραγωγές: “Η σπασμένη στάμνα” του Χάινριχ φον Κλάιστ σε σκηνοθεσία Ακύλλα Καραζήση-Νίκου Χατζόπουλου και “Ο Άλλος” της Πένυς Φυλακτάκη σε σκηνοθεσία Σοφίας Πάσχου που παρουσιάζονται στην Κεντρική Σκηνή και στη Σκηνή «Νίκος Κούρκουλος» αντίστοιχα.

Προώληση εισιτηρίων: ticketservices.gr και στο 210.7234567 (με χρήση πιστωτικής- χρεωστικής κάρτας)

Οι επόμενες πρεμιέρες του Εθνικού Θεάτρου είναι οι εξής:

Θέατρο Rex - Σκηνή «Μαρίκα Κοτοπούλη»

- Μια νύχτα στην Επίδαυρο σε κείμενα Λένας Κιτσοπούλου-Γιάννη Αστέρη-Νίκου Καραθάνου, σε σύλληψη-σκηνοθεσία Νίκου Καραθάνου
Έναρξη παραστάσεων: 1 Μαρτίου
Κτήριο Τσίλλερ - Σκηνή «Νίκος Κούρκουλος»
- Ένα σπίτι φωτεινό σαν μέρα του Τόνυ Κούσνερ, σε σκηνοθεσία Γιάννη Μόσχου
Έναρξη παραστάσεων: 1 Μαρτίου
Κτήριο Τσίλλερ - Κεντρική Σκηνή
- Ρωμαίος και Ιουλιέττα του Ουίλλιαμ Σαίξπηρ, σε σκηνοθεσία Δημήτρη Καραντζά
Έναρξη παραστάσεων: 4 Μαρτίου

ΕΠΕΤΕΙΑΚΗ ΣΥΛΛΕΚΤΙΚΗ ΕΚΔΟΣΗ

ΑΛΚΗ ΖΕΗ

Με μολύβι
φάμπερ
νούμερο
δύο

ΠΡΟΛΟΓΟΣ: ΧΡΙΣΤΙΝΑ ΝΤΟΥΝΙΑ



ΜΕΤΑΙΧΜΙΟ

Με μολύβι φάμπερ No 2 (Συλλεκτική έκδοση)

Συλλεκτική έκδοση του έργου της Άλκης Ζέη που αγαπήθηκε από γενιές αναγνωστών με αφορμή τη συμπλήρωση των 100 χρόνων από τη γέννησή της και τη θέσπιση του 2023 ως Έτους Άλκης Ζέη.

Μνήμη και πολλή αγάπη χρειάστηκε για να γράψω την ιστορία της ζωής μου. Στο μυθιστόρημα μπορείς να λες ό,τι φαντάζεσαι, να κινείς τους ήρωές σου όπως θέλεις, να τους βάζεις να λένε ό,τι σκέφτεσαι εσύ. Όταν όμως τα πρόσωπα είναι αληθινά, δεν γίνεται ούτε τοσοδά να λαθέψεις, μια και κανείς τους δεν μπορεί πια να σε επιβεβαιώσει ή να σε διαψεύσει. Ευτυχώς που υπάρχει η αδελφή μου και η μνήμη της είναι αλάνθαστη και η ζωή της μπλέκεται με τη δική μου. Μόλις διάβασε αυτά που έγραφα μου είπε: «Έτσι ζήσαμε, έτσι ήταν αυτοί που γνωρίσαμε και αγαπήσαμε». «Τώρα» της λέω, «που ξαναθυμήθηκες την ιστορία μας θα 'θελες να είχαμε ζήσει μια άλλη ζωή;» «Με τίποτα» μου αποκρίθηκε αυθόρμητα. «Με τίποτα» συμπλήρωσα κι εγώ.

Απόσπασμα από το βιβλίο. Από τις εκδόσεις ΜΕΤΑΙΧΜΙΟ.

Κόκκινες γραμμές

ΝΑΝΣΥ
ΦΩΤΟΠΟΥΛΟΥ

ΚΟΚΚΙΝΕΣ ΓΡΑΜΜΕΣ

ΟΔΗΓΟΣ ΑΝΘΕΚΤΙΚΟΤΗΤΑΣ

Ακόρα κι όταν
όλα γύρω σου
ροιάζουν να
καταρρέουν,
η δύναμη είναι
πάντα μέσα σου

ΕΙΣΟΠΤΡΟΝ
ΕΚΔΟΣΕΙΣ

Αν μεις μέσα σε φουρτουνιασμένη θάλασσα μπορεί να πνιγείς, αλλά μπορεί να διασκεδάσεις και να σερφάρεις. Τι σε εμποδίζει να χαρείς τις ομορφίες της ζωής; Οι στερεοτυπικές συμπεριφορές σου οι κόκκινες γραμμές σου, που σε κρατάνε μακριά και περιορισμένο από το να προοδεύσεις, να εμπιστευτείς, να αγαπήσεις, να χαρείς, να ονειρευτείς, να υλοποιήσεις και οι τοξικοί άνθρωποι που σου κλείνουν τον δρόμο της Ζωής.

Σπάσε τις κόκκινες γραμμές που σε εμποδίζουν να βγεις στη ζωή, έτσι όπως σου αξίζει, ως μαχητής και δημιουργός. Γίνε ανθεκτικός στις δυσκολίες και τα προβλήματα, βάλε όρια στην τοξικότητα που σε περιβάλλει, κόψε τις ανθυγιεινές σχέσεις και Ζήσε ελεύθερος από όρια και περιορισμούς.

Από τις εκδόσεις ΕΙΣΟΠΤΡΟΝ.

quote of the day

"IF WORK ISN'T FUN, YOU'RE NOT PLAYING ON THE RIGHT TEAM".

Γιορτάζουν!

27/1

Χρυσόστομος, Χρυσοστομία

28/1

Παλλάδιος, Χάρης

29/1

Βαρσιμαίος, Βαρσαμία, Βαλσαμία

tip of the day

IN EVERY JOB THAT
MUST BE DONE
THERE IS AN ELEMENT
OF FUN

MARY POPPINS

27 Ιανουαρίου

- > Διεθνής Ημέρα Μνήμης Θυμάτων Ολοκαυτώματος
- > World Breast Pumping Day
- > National Fun At Work Day

28 Ιανουαρίου

- > Ευρωπαϊκή Ημέρα Προσώπων των Προσωπικών Δεδομένων
- > Global Community Engagement Day

29 Ιανουαρίου

- > Παγκόσμια Ημέρα κατά της Λέπρας
- > National Puzzle Day