



Τα καταφέραμε! Εσείς «κόψατε» τον έγχαρτο λογαριασμό και μαζί φυτέψαμε πάνω από 5.000 δέντρα!



Όλοι εμείς στην ΕΥΔΑΠ, σας ευχαριστούμε που ανταποκριθήκατε στο κάλεσμά μας να καταργήσουμε τον έγχαρτο λογαριασμό και να «πρασινίσουμε» την Αττική, αλλά και πληγείσες περιοχές και κοινότητες της Βόρειας Εύβοιας!

Δεν σταματάμε, όμως, εδώ. Αυτή ήταν μόνο η αρχή. Συνεχίζουμε την προσπάθειά μας!

Για κάθε 5 έγχαρτους λογαριασμούς που μετατρέπονται σε ψηφιακούς, φυτεύουμε ένα δέντρο, σε συνεργασία με τον περιβαλλοντικό οργανισμό we4all.

Μαζί, κάνουμε, ξανά, το χαρτί οξυγόνο!

Μαζί, γιορτάζουμε την παγκόσμια ημέρα νερού!

Επιταχύνουμε την αλλαγή, κάνουμε τη διαφορά στη διαχείριση του νερού, καινοτομούμε για τους καταναλωτές μας και το περιβάλλον, γινόμαστε όλοι μέρος της λύσης, ενώνουμε δυνάμεις και θέληση γύρω από το πολυτιμότερο αγαθό της ζωής.



eydap.gr



we4all

ΕΥΔΑΠ

SAY *yes* to the **press**

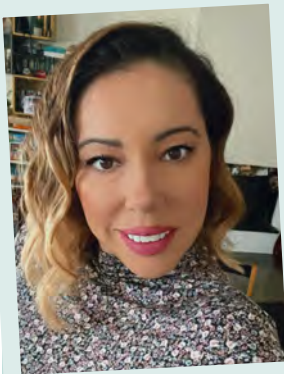


**ΤΙ ΕΙΝΑΙ ΤΟ VAGUS NERVE
ΠΟΥ ΚΑΘΟΡΙΖΕΙ ΤΗ ΖΩΗ ΜΑΣ;**

expert



Good morning SayYessers!



Φτιάξε καφέ να στα πω...

Καλημέρα **SayYesser!!!**

Την περασμένη εβδομάδα, έδωσα μία πραγματική μάχη με τον εαυτό μου περιμένοντας να έρθει η μέρα για ένα ραντεβού στο οποίο δεν ήθελα να πάω.

Τις μέρες πριν από αυτό, ανησυχούσα, παραπονιόμουν και αγωνιζόμουν να μην το σκέφτομαι.

Σκέφτηκα λοιπόν να το ακυρώσω. Αλλά και αυτό με ανησύχησε καθώς δεν ήθελα να προσβάλω τον "οικοδεσπότη". Δεν ήθελα να φανώ "αδύναμη" και σίγουρα δεν ήθελα να χάσω την ευκαιρία να γνωριστούμε.

Την τελευταία στιγμή υπέκυψα. Αποφάσισα να το κάνω, να πάω στο ραντεβού και να ξεπεράσω εν τέλει την αγωνία.

Το ραντεβού αποδείχθηκε πολύ καλό για να είναι αληθινό και δεν είχε καμία σχέση με το τερατούργημα που είχα δημιουργήσει στο μυαλό μου. Γνώρισα συναρπαστικούς ανθρώπους και επέστρεψα στο σπίτι κουρασμένη αλλά γεμάτη αισιοδοξία και νέες ιδέες.

Καθώς σκεφτόμουν τη σχετικά μεγάλη διαμάχη που μου προκάλεσα για μερικές ώρες που διήρκεσε ένα ραντεβού, κατάλαβα πως το ίδιο το γεγονός δεν ήταν και τίποτα σπουδαίο καθώς μόνη μου, με την αντίσταση που είχα σε αυτό το γιγάντωσα και το έκανα να μοιάζει απόλυτα τρομακτικό.

Η αντίστασή μου στη νέα εμπειρία τα έκανε όλα να φαίνονται τόσο σοβαρά.

Η αντίστασή μου στη νέα εμπειρία αντιδρούσε συναισθηματικά στην απλή σκέψη του γεγονότος.

Η αντίστασή μου έκανε τη νέα εμπειρία αγχωτική και τρομακτική παράλληλα.

Και ήταν όλα εντελώς περιττά.

Δεν ήταν το γεγονός που ήταν δύσκολο, αλλά η αντίστασή μου σε αυτό.

Το να παλέψω με τον εαυτό μου χρειάστηκε πολύ χαμένη ενέργεια.

Και αυτό ισχύει για τα περισσότερα πράγματα στη ζωή.

- Το επόμενο project σου.

- Μια επίσκεψη για να γνωρίσεις την πεθερά σου.

- Ο πίνακας που πρέπει να τελειώσεις.



- Η παραλαβή δεμάτων από το ταχυδρομείο.

- Η άδεια που θέλεις να ζητήσεις.

Τίποτα δεν είναι δύσκολο. Μόνο η αντίστασή μας σε αυτό είναι και μοιάζει τρομακτική.

Ναι, κάποια πράγματα είναι δύσκολα όμως τα περισσότερα είναι πολύ πιο απλά και όταν το αντιληφθούμε, τότε πραγματικά είμαστε ένα άλμα πιο κοντά στην ελευθερία.

Πώς όμως θα σταματήσουμε να αντιστεκόμαστε και θα αρχίσουμε να ζούμε ξανά;

Ο φόβος γεννιέται από την αβεβαιότητα. Νιώθουμε αντίσταση και επομένως περιπλέκουμε τα πράγματα και υπερβάλλουμε.

- Η σκιά κάτω από το κρεβάτι είναι πραγματικά ένα τέρας ή είναι ένας σωρός από ρούχα;

- Κάνε ερωτήσεις στον εαυτό σου σχετικά με το θέμα. Είναι τόσο κακό;

- Πώς μπορεί αυτό τελικά να λειτουργήσει καλά για μένα;

- Πώς μπορώ να το αναλύσω σε μικροσκοπικά βήματα και ποιο είναι το πρώτο που πρέπει να κάνω;

Αυτές είναι οι αλήθειες που αναζητάμε και η αλήθεια είναι καλύτερη από τις συναισθηματικές εικασίες.

Η ωμή αλήθεια θα μας δείξει επίσης τι αξίζει να κάνουμε. Θα μας δείξει αυτό που έχει σημασία για μας γιατί αν κάτι δεν συμβάλλει στην ανάπτυξή μας και στη μακροπρόθεσμη ευτυχία μας, τότε πολύ απλά δεν αξίζει να το κάνουμε.

Tip of the Day: Η αντίδραση και η ανάδευση της ενέργειας του συναισθήματος και της σκέψης είναι η πηγή του 95% των προβλημάτων μας.

Μάθε να αφήνεις. Το ακούμε αυτό ένα εκατομμύριο φορές την ημέρα, αλλά είναι τόσο κρίσιμο, σου αλλάζει τόσο πολύ τη ζωή που πρέπει να το εμβαθύνουμε μέσα μας.

Το να είσαι μη αντιδραστικός δεν σημαίνει παθητικός. Δεν σημαίνει να αρνηθείς την πραγματικότητα, ούτε σημαίνει να συμπεριφέρεσαι σαν ρομπότ χωρίς συναίσθημα.

Σημαίνει ότι καταλαβαίνεις πως το σκοτάδι, ο πόνος και η απογοήτευση θα είναι πάντα εκεί. Αλλά αντί να τα ταΐζεις, τα αφήνεις στην άκρη. Έτσι με αυτόν τον τρόπο ανακατευθύνεις την ενέργεια που σκορπούσες για αντίσταση, στη δέσμευσή σου για χαρά.

Η ζωή δεν είναι τόσο δύσκολη όταν σταματάς να της αντιστέκεσαι, είναι σαν αυτό που λέμε ό,τι δεν μπορείς να αποφύγεις κάτω και απόλασέ το, ε κράτα αυτό κατά νου και καλό Σαββατοκύριακο!!!

Τι είναι το Vagus Nerve που καθορίζει τη ζωή μας;

Το Vagus Nerve ανήκει στο παρασυμπαθητικό του αυτόνομου νευρικού συστήματος και ευθύνεται σε μεγάλο βαθμό για την πέψη αλλά και την πνευματική υγεία και τη καλάρωση του οργανισμού μας.

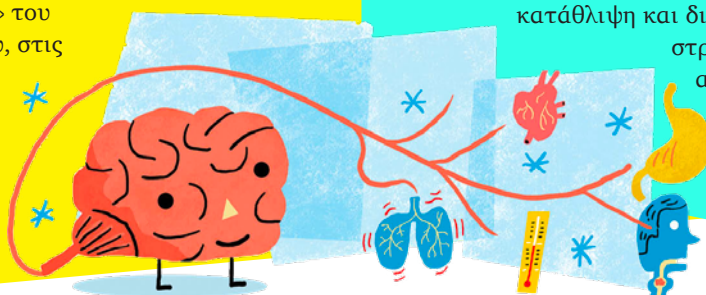


Στα λατινικά vagus σημαίνει περιπλανώμενος. Το Vagus Nerve κατέχει μία ξεχωριστή θέση στον οργανισμό μας αλλά και μεγάλη έκταση, δεδομένου ότι συνδέει τον εγκέφαλο με ζωτικής σημασίας όργανα, στα οποία συμπεριλαμβάνονται τα έντερα, το στομάχι, οι πνεύμονες, ο οισοφάγος, αλλά και η ζωογόνος καρδιά, ενώ ακούσια ελέγχει με τους μύες, τους αδένες και το πεπτικό μας σύστημα.

Το #vagusnerve κάνει χαμό στα social media!

Τα βίντεο του TikTok με το hashtag «#vagusnerve» έχουν προβληθεί περισσότερες από 64 εκατομμύρια φορές και υπάρχουν σχεδόν 70.000 δημοσιεύσεις με το hashtag στο Instagram.

Σε πολλά βίντεο μάλιστα δίνονται tips για την τόνωση ή την «επαναφορά» του πνευμονογαστρικού νεύρου, στις οποίες οι άνθρωποι βυθίζουν τα πρόσωπά τους σε λουτρό με παγωμένο νερό ή ξαπλώνουν ανάσκελα με παγοκύστες στο στήθος τους.



Τι λένε οι επιστήμονες

Οι ερευνητές που μελετούν το πνευμονογαστρικό νεύρο λένε ότι η διέγερσή του με ηλεκτρόδια μπορεί ίσως να συμβάλει στη βελτίωση της διάθεσης και στην ανακούφιση των συμπτωμάτων πολλών παθήσεων. Οι επιστήμονες ξεκίνησαν να εξετάζουν το πνευμονογαστρικό νεύρο στα τέλη του 1800 για να διερευνήσουν αν η διέγερσή του θα μπορούσε να είναι μια πιθανή θεραπεία για την επιληψία.

Στη συνέχεια ανακάλυψαν πως μια παρενέργεια της ενεργοποίησης του νεύρου ήταν η βελτίωση της διάθεσης. Τώρα οι ερευνητές εξετάζουν πώς το νεύρο μπορεί να επηρεάσει ψυχιατρικές διαταραχές.

Τα στοιχεία δείχνουν ότι η διέγερση του πνευμονογαστρικού νεύρου μπορεί να βοηθήσει άτομα με επιληψία, διαβήτη, ανθεκτική στη θεραπεία κατάθλιψη και διαταραχή μετατραυματικού στρες – καθώς και φλεγμονώδεις αυτοάνοσες καταστάσεις όπως είναι η νόσος του Crohn ή η ρευματοειδής αρθρίτιδα.



Ελίνα Δημητριάδου,
Διατροφολόγος



Φούσκωμα και Διατροφή

Σίγουρα ανά τακτά χρονικά διαστήματα θα σε έχει απασχολήσει το φούσκωμα στην περιοχή της κοιλιάς.

Ετοιμάζεσαι να φορέσεις το αγαπημένο σου τζιν παντελόνι και το ενοχλητικό πρήξιμο είναι πάλι εκεί για να σε βγάλει εκτός προγράμματος.



Τι είναι τα φουσκώματα;

Ως φούσκωμα ορίζεται η διόγκωση της περιοχής της κοιλιάς, που συνοδεύεται από αίσθημα έντονης πληρότητας. Αέρια εγκλωβίζονται στο στομάχι ή στο έντερο και σας κάνουν να αισθάνεστε διόγκωση στην κοιλιακή περιοχή. Εκτός από την αισθητική ενόχληση, προκαλεί ακόμη σωματική δυσφορία ή πόνους και την ανάγκη να «ξεφουσκώσετε» άμεσα.

Πώς προκαλούνται;

Για να αντιμετωπίσετε ένα φούσκωμα, πρέπει πρώτα να διαγνώσετε την αιτία του. Η αιτία των φουσκωμάτων είναι πολυπαραγοντική. Μπορεί να οφείλονται στην κατανάλωση τροφών που πυροδοτούν το πρήξιμα. Ενδέχεται, όμως, να οφείλονται σε κάποια χρόνια πάθηση, για τη οποία θα χρειαστείτε Διατροφική Εκπαίδευση ώστε να την διαχειρίζεστε εύκολα εφ' όρου ζωής.

Αίτια φουσκώματος:

- Μεγάλη κατάποση αέρα

Με την περίσσεια αερίων που συγκεντρώνονται στο έντερο να επιφέρει διόγκωση. Χαρακτηριστικό παράδειγμα αποτελεί η μάσηση τσίχλας, που επιτρέπει την είσοδο του αέρα στον οργανισμό.

- Κατανάλωση αεριούχων ποτών

Η σόδα, τα αναψυκτικά και οι αφρώδεις οίνοι περιέχουν φυσαλίδες και καταναλώνοντάς τα δημιουργείται περίσσεια αερίων στο στομάχι και φούσκωμα. Πόσο μάλλον όταν τα πίνετε με καλαμάκι, με το οποίο διευκολύνετε ακόμη περισσότερο την διέλευση του αέρα.





- Κατανάλωση τροφών ανθεκτικών στην πέψη

Το λεγόμενο ανθεκτικό άμυλο που περιέχουν κάποιοι υδατάνθρακες. Το άμυλο αυτό είναι ανθεκτικό στην διαδικασία της πέψης και εφόσον δεν καταφέρνει να διασπαστεί στο λεπτό έντερο, στο οποίο διασπώνται οι περισσότερες τροφές, περνά στο παχύ έντερο, όπου ζυμώνεται για να μεταβολιστεί. Τροφές που περιέχουν ανθεκτικό άμυλο είναι τα προϊόντα ολικής άλεσης (μαύρο ψωμί/παξιμάδι, καστανό ρύζι), η βρώμη, τα όσπρια (φακές, φασόλια, ρεβίθια), οι σπόροι (λιναρόσπορος, σπόροι Chia).

- Διατροφή πλούσια σε κορεσμένα λιπαρά, σάκχαρα και νάτριο

Μερικά παραδείγματα τέτοιων τροφίμων είναι τα τηγανητά, λευκά αρτοσκευάσματα, πατατάκια, αλμυρά/γλυκά κράκερς αναψυκτικά, ζάχαρη κ.ά. Η μειωμένη πρόσληψη θρεπτικών συστατικών και παράλληλα η κατανάλωση των παραπάνω επιβαρυντικών τροφίμων αυξάνουν σε μεγάλο βαθμό την τοξικότητα του εντέρου και «ταΐζουν» τους παθογόνους μικροοργανισμούς που παραβιάζουν την εντερική χλωρίδα.

- Τροφές υψηλής περιεκτικότητας σε φυτικές ίνες

Οι φυτικές ίνες είναι δίκικοπο μαχαίρι. Στις περισσότερες περιπτώσεις η πρόσληψή τους βοηθάει στην αντιμετώπιση του φουσκώματος π.χ. λόγω δυσκοιλιότητας, διότι οι φυτικές ίνες αποτελούν

την τροφή των εντερικών προβιοτικών και συμβάλλουν στην ισορροπημένη εντερική συμβίωση. Σε άλλες περιπτώσεις όμως, οι φυτικές ίνες είναι αυτές που θα προκαλέσουν ένα φούσκωμα λόγω της αργής πέψης τους π.χ. προϊόντα ολικής άλεσης, λαχανικά (κουνουπίδι, μπρόκολο, λαχανάκια), όσπρια, φρούτα. Τα φρούτα μάλιστα που τρώγονται με την φλούδα, όπως το μήλο και το αχλάδι, περιέχουν πηκτίνη (υδατοδιαλυτή ίνα) που χωνεύεται πολύ αργά από τον οργανισμό.

- Δυσκοιλιότητα

Κατά την οποία τα κόπρανα παραμένουν αδρανή στο έντερο και δεν μπορούν για μέρες να αποβληθούν από τον οργανισμό. Έτσι, προκαλούν πόνο στην κοιλιά και αέρια.

- Σύνδρομο Ευερέθιστου Εντέρου (ΣΕΕ)

Το γνωστό σύνδρομο που ταλαιπωρεί σημαντικό μέρος του Ελληνικού πληθυσμού και οφείλεται σε διαταραχές της κινητικότητας του εντέρου. Βασικός παράγοντας που το επηρεάζει είναι το άγχος. Εκτός από το φούσκωμα στην περιοχή της κοιλιάς, συνοδεύεται και από άλλα συμπτώματα: πόνο στον κοιλιά, αέρια μετά την κατανάλωση γεύματος, συχνή ανάγκη για άμεση κένωση και εναλλαγή δυσκοιλιότητας με διάρροια.

- Τροφική δυσανεξία

Όπως Κοιλιοκάκη με δυσανεξία στην γλουτένη, δυσανεξία στην λακτόζη ή την φρουκτόζη.



Πώς να τα αντιμετωπίσετε Διατροφικά;

Ο μόνος τρόπος για να βρείτε την αιτία του φουσκώματος είναι η καταγραφή των γευμάτων. Ουσιαστικά, με την καθοδήγηση του Διαιτολόγου-Διατροφολόγου, θα ακολουθήσετε ένα πρωτόκολλο σύμφωνα με το οποίο θα αφαιρείτε και θα επαναφέρετε τρόφιμα στην διατροφή σας, τα οποία θεωρείτε ύποπτα, επειδή έχετε παρατηρήσει ότι η κατανάλωσή τους σας προκαλεί φούσκωμα. Με αυτόν τον τρόπο θα διαπιστώσετε εάν έχετε δυσανεξία σε κάποιο τρόφιμο και ποια μέθοδο αντιμετώπισης θα ακολουθήσετε.

υπάρχουν ήδη στην εντερική χλωρίδα. Ο ρόλος τους λοιπόν είναι προστατευτικός, καθώς παρεμποδίζουν την είσοδο παθογόνων μικροοργανισμών στο έντερο, που μπορεί να προκαλέσουν τα συμπτώματα που μας απασχολούν, δηλαδή πρήξιμο, δυσφορία, διάρροια κ.ά. Επιπλέον, αποτρέπουν ή επιβραδύνουν την ανάπτυξη καρκινικών όγκων στο έντερο.

Τροφές που περιέχουν προβιοτικά: Σκόρδο, Κρεμμύδι, Πράσο, Ρεβίθια, Σπαράγγια, Αγκινάρες, Ραδίκια.



- Καταναλώστε πιο συνειδητά το φαγητό σας

Αφιερώστε τον χρόνο αρμόζει στο γεύμα σας και μασήστε αργά την τροφή. Προτιμήστε να τρώτε πάντα σε κάποιο τραπέζι και όχι μπροστά από οθόνες που διασπούν την προσοχή και σας κάνουν να τρώτε μηχανικά. Ακόμη δομήστε το γεύμα σας σύμφωνα με την

Μέθοδο του Πιάτου, για να είναι πλήρες και να μην οδηγεί στην υπερκατανάλωση φαγητού. Γενικά αποφύγετε την κατανάλωση των γευμάτων σας μέσα σε ένα στρεσογόνο περιβάλλον με βιαστικούς ρυθμούς, γιατί η ταχεία κατανάλωση τροφής και το άγχος αυξάνουν τα φουσκώματα και το πρήξιμο.

Ποια τρόφιμα θα αποτελέσουν τον σύμμαχό σας;

- Νερό!

Η καλή ενυδάτωση βοηθάει στην αποβολή της περίσσειας νατρίου από το σώμα και επομένως στην μείωση της κατακράτησης. Επιδιώξτε να συνοδεύετε κάθε γεύμα/σνακ με ένα ποτήρι νερό και μάλιστα να ξεκινάτε την ημέρα σας πίνοντας ένα ποτήρι νερό! Αποφύγετε να αντικαταστήσετε το νερό με τα αεριούχα ποτά που αναφέραμε πριν, γιατί θα πετύχετε ακριβώς το αντίθετο αποτέλεσμα.

- Τροφές πλούσιες σε προβιοτικά

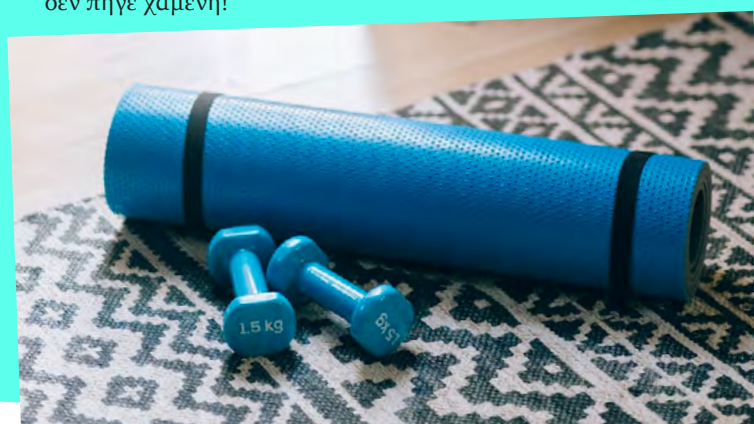
Τέτοια τρόφιμα είναι το Ελληνικό γιαούρτι, το κεφίρ και το ξινολάχανο (τουρσί). Η ενίσχυση της διατροφής σας με προβιοτικά θα συμβάλλει στην ισορροπία της εντερικής χλωρίδας και στην ρύθμιση των ανεπιθύμητων συμπτωμάτων.

- Τα προβιοτικά

Στην ουσία, τα προβιοτικά δεν περιέχουν τους ίδιους τους μικροοργανισμούς, όπως τα προβιοτικά, αλλά περιέχουν απαραίτητα συστατικά που ευνοούν την διατήρηση και την ευημερία των βακτηρίων που

- Ακολουθήστε μία μορφή άσκησης ήπιας έντασης

Η άσκηση βελτιώνει την κινητικότητα του εντέρου και επιταχύνει την διέλευση των αερίων από τον εντερικό αυλό. Έτσι, θα συμβάλλει στην πρόληψη ή την αντιμετώπιση των φουσκωμάτων και παράλληλα θα σας βοηθήσει να αυξήσετε την φυσική σας δραστηριότητα. Έτσι κι αλλιώς, μία προπόνηση ποτέ δεν πήγε χαμένη!



World Health Day with the Experts!

Με αφορμή την Παγκόσμια ημέρα Υγείας δύο ειδικοί φρόντισαν να σου κάνουν το καλύτερο δώρο.

Η Expert και η Nutribullet έχουν βάλει σκοπό της ζωής τους να μας κρατήσουν υγιείς! Οι ειδικοί της Expert Hellas, μας παρουσιάζουν τα Nutribullet, τα νέα μπλέντερ που φτιάχτηκαν από ανθρώπους που πιστεύουν ότι η καλή διατροφή έχει τη δύναμη να μεταστρέψει ζωές.

Και αυτό γιατί ανεξαρτήτως ηλικίας, εισοδήματος και δημογραφικών ή DNA, αξίζουμε όλοι μία καλή διατροφή και μία καλή ποιότητα ζωής.

Σε αντίθεση με τα κοινά μπλέντερ κουζίνας, το Nutribullet δεν αλέθει, αντιθέτως χρησιμοποιεί σύστημα εκχύλισης θρεπτικών συστατικών, και έτσι διασπά το κυτταρικό τοίχωμα των φρούτων, λαχανικών, καρπών κ.ά. και απελευθερώνει τις βιταμίνες, τις πρωτεΐνες και τα μέταλλα που περιέχουν. Θα γίνει ο καλύτερός σου φίλος και σύμμαχος στην κουζίνα!

Γίνε ένας από τους δύο τυχερούς που θα το αποκτήσουν με την βοήθεια της Expert!

Από σήμερα έως και το τέλος του Απριλίου πάρε μέρος στον διαγωνισμό που διεξάγει η Expert Hellas στο Instagram της και απόλαυσε τα πιο νόστιμα smoothies!



expert



Ολυμπιακή Ζυθοποιία: Ανοίγει τον δρόμο για την παραγωγή μπίρας με την αξιοποίηση της ηλιακής ενέργειας, σε συνεργασία με την Absolicon



ΟΛΥΜΠΙΑΚΗ
ΖΥΘΟΠΟΙΙΑ ΑΕ

Part of the Carlsberg Group



Στο πλαίσιο της ESG στρατηγικής της με βασικό μήνυμα «Together Towards Zero and Beyond» και με στόχο την εκμηδένιση του περιβαλλοντικού της αποτυπώματος, η Ολυμπιακή Ζυθοποιία ολοκληρώνει την υποδομή για την υλοποίηση του πιλοτικού προγράμματος αξιοποίησης της ηλιακής ενέργειας, για την κάλυψη ενεργειακών της αναγκών στο εργοστάσιο της Σίνδου, σε συνεργασία με την σουηδική εταιρεία Absolicon.

Μέσω της εγκατάστασης ενός συστήματος ηλιακών συλλεκτών στις εγκαταστάσεις της εταιρείας, το πρόγραμμα αξιοποιεί την ηλιακή ενέργεια, τροφοδοτώντας με θερμική ενέργεια το ζυθοποιείο για την κάλυψη αναγκών που αφορούν στην παραγωγική διαδικασία. Οι ηλιακοί συλλέκτες της Absolicon έχουν σχεδιαστεί έτσι, ώστε να «ακολουθούν» τον ήλιο, αξιοποιώντας την ηλιακή ενέργεια για εφαρμογές θερμότητας και ατμού σε βιομηχανικές διεργασίες, όπως

για παράδειγμα στη διαδικασία παστερίωσης μπίρας. Το σύστημα ηλιακών συλλεκτών, με συνολική έκταση 1.900 τ.μ., θα καλύπτει το 2,2% των ετήσιων αναγκών σε θερμική ενέργεια της παραγωγικής μονάδας της Ολυμπιακής Ζυθοποιίας στη Σίνδο Θεσσαλονίκης, ενώ κατά τους πιο ηλιόλουστους καλοκαιρινούς μήνες, το ποσοστό αυτό θα ανέρχεται στο 5%. Η συγκεκριμένη πρωτοβουλία αποτελεί μια ενδιαφέρουσα και καινοτόμα πρακτική και για τον κλάδο της ζυθοποιίας, με στόχο τη σταδιακή απαλλαγή από τα συμβατικά ορυκτά καύσιμα, αξιοποιώντας ολόένα και περισσότερες μορφές ανανεώσιμων πηγών ενέργειας.

Το εν λόγω πρόγραμμα αποτελεί ένα σημαντικό βήμα προς την επίτευξη ενός από τους βασικότερους στόχους βιώσιμης ανάπτυξης που έχει θέσει η Ολυμπιακή Ζυθοποιία και ο όμιλος Carlsberg, που αφορά στην επίτευξη μηδενικών εκπομπών διοξειδίου του άνθρακα κατά την παραγωγική διαδικασία, έως το 2030.

SONOS: Μία νέα εποχή στον ήχο

Στις 29 Μαρτίου 2023 η ΔΑΜΚΑΛΙΔΗΣ Α.Ε., επίσημος αντιπρόσωπος των προϊόντων SONOS για Ελλάδα και Κύπρο, παρουσίασε τα Sonos Era 300 και Sonos Era 100. Πρόκειται για την επόμενη γενιά έξυπνων ηχείων, κορυφαία στην κατηγορία τους, που εγκαινιάζουν ένα εντελώς νέο κεφάλαιο στην καινοτομία του ήχου αλλά και του σχεδιασμού.

Η παρουσίαση έλαβε χώρα στον χώρο εκδηλώσεων Solid όπου παρευρέθηκαν πολλοί εκπρόσωποι από τον Τύπο.

Το Era 100 είναι η επανασχεδίαση του One, του best-seller ηχείου της Sonos. Ελαφρώς μεγαλύτερο από τον προκάτοχό του, διαθέτει ολοκαίνουργιο hardware και λογισμικό, με ακουστική και σχεδιασμό επόμενης γενιάς που προσφέρουν λεπτομερή στερεοφωνικό ήχο και βαθιά μπάσα.

Το Era 300 είναι ένα επαναστατικό νέο ηχείο κατασκευασμένο για να προσφέρει απaráμιλλη εμπειρία Spatial Audio (χωρικό ήχο) με Dolby Atmos για ακροατές και δημιουργούς. Διαθέτει έξι ισχυρούς οδηγούς, πρωτοφανές για ένα compact ηχείο, που κατευθύνουν τον ήχο αριστερά, δεξιά, εμπρός και προς τα πάνω, προσφέροντας μια πρωτοποριακή ηχητική απόδοση με τεχνολογία Dolby Atmos που τοποθετεί τους ακροατές στην καρδιά των ταινιών και της μουσικής τους.

Τα Era 300 και Era 100 είναι επίσης τα πρώτα ηχεία που έχουν κατασκευαστεί σύμφωνα με τα νέα υπεύθυνα πρότυπα σχεδιασμού της Sonos, καθώς κατασκευάζονται από ανακυκλωμένο πλαστικό (PCR) και τοποθετούνται σε συσκευασίες όπου το χαρτί είναι 100% βιώσιμης προέλευσης, ενώ έχουν σχεδιαστεί για να μειώνουν την κατανάλωση ενέργειας με κατανάλωση ισχύος κάτω από δύο watt όταν είναι σε αδράνεια και μια νέα προηγμένη λειτουργία όταν είναι σε sleep mode. Τόσο το Era 300 (€499) όσο και το Era 100 (€279) είναι διαθέσιμα παγκοσμίως από τις 28 Μαρτίου 2023.



Φτιάχνουμε πανεύκολα, νηστίσιμα μηλοπιτάκια!

Υγιεινά, δελεαστικά και ανάλαφρα με γέμιση από μελωμένο μήλο που λιώνει στο στόμα και υπέροχα αρωματισμένα με μπόλικη κανέλα. Και το καλύτερο: είναι νηστίσιμα! Πάμε να φτιάξουμε φανταστικά, πανεύκολα μηλοπιτάκια.

Θα χρειαστούμε:

Για τη ζύμη:

- 2 ποτήρια ηλιέλαιο
- 1 ποτήρι λευκό κρασί
- 800 γρ. αλεύρι που φουσκώνει μόνο του
- 2 βανίλιες ζαχαροπλαστικής

Για τη γέμιση:

- 4 μήλα τριμμένα
- 2 κ.γ. κανέλα
- 2/3 ποτήρι ζάχαρη
- λίγο κονιάκ ή ρούμι
- 3 κ.σ. καρύδια τριμμένα

ζάχαρη άχνη και κανέλα για πασάλισμα

Πώς γίνεται:

- Σε ένα μπολ ανακατεύουμε τα τριμμένα μήλα με τη ζάχαρη, το κονιάκ, την κανέλα και τα καρύδια.
- Σε άλλο μπολ ρίχνουμε τα υλικά της ζύμης και ζυμώνουμε ελαφρά μέχρι να έχουμε μια ομοιόμορφη ζύμη.
- Παίρνουμε ένα κομμάτι ζύμης στην παλάμη μας και το πιέζουμε ελαφρά να ανοίξει. Βάζουμε λίγη γέμιση και κλείνουμε σε μπαλάκι. Επαναλαμβάνουμε τη διαδικασία για όλη τη ζύμη.
- Τοποθετούμε τα μπαλάκια σε ταψί με αντικολλητικό χαρτί με την ένωση προς τα κάτω (για να μην ανοίξουν καθώς θα ψήνονται).
- Ψήνουμε σε μέτριο φούρνο μέχρι να ροδίσουν ελαφρά.
- Αφήνουμε να κρυώσουν και πασπαλίζουμε με μπόλικη ζάχαρη άχνη και κανέλα.
- Σερβίρουμε και απολαμβάνουμε!



Φέτος το Πάσχα γιορτάζουμε την ανανέωση και την επανασύνδεση



Το Four Seasons Astir Palace Hotel Athens είναι το ιδανικό μέρος στην Αθήνα για να περάσετε τις ημέρες του Πάσχα, απολαμβάνοντας την ανοιξιάτικη λιακάδα με θέα στη θάλασσα του Σαρωνικού.

Από τις 7 Απριλίου, οι επισκέπτες κατά την άφιξή τους στο στολίδι της Αθηναϊκής Ριβιέρας -που βραβεύτηκε με Πέντε Αστέρια στα πρόσφατα βραβεία του Forbes- θα μπαίνουν σε ανοιξιάτικο κλίμα με τις δημιουργικές συνθέσεις εποχιακών λουλουδιών που θα επιμεληθεί το καλλιτεχνικό team του Studio 7. Σοκολατένια πασχαλινά αυγά και ένα βιβλίο ζωγραφικής του Αστεριζ θα περιμένουν τα μικρά παιδιά, με ένα πλήρες πρόγραμμα δραστηριοτήτων -που

περιλαμβάνει μεταξύ άλλων κυνήγι θησαυρού αυγών, διακόσμηση πασχαλινών μπισκότων, χειροτεχνίες και face painting- διαθέσιμο από τις 7 έως τις 9 και από τις 14 έως τις 16 Απριλίου, τα δύο Σαββατοκύριακα που καλύπτουν το Καθολικό και το Ορθόδοξο Πάσχα.

Η Taverna37 υποδέχεται την πασχαλινή περίοδο με τον νέο σεφ, Αλέξανδρο Κοσκινά Την Κυριακή του Πάσχα, οι επισκέπτες και οι θαμώνες του ξενοδοχείου καλούνται σε ένα αυθεντικό και ελληνικό πασχαλινό γεύμα στην Taverna37.

Καθ' όλη τη Μεγάλη Εβδομάδα και μέχρι την Κυριακή του Πάσχα, από τη Δευτέρα 10 έως το Σάββατο 15 Απριλίου, η Taverna37 θα σερβίρει ελληνικά σαρακοστιανά πιάτα κατά τη διάρκεια του μεσημεριανού γεύματος (13:00-15:00).

Για περισσότερες πληροφορίες για το Πάσχα στο Four Seasons Astir Palace Hotel καλέστε στο +30 210 890 1000 ή μπειτε [εδώ](#).

Τι σημαίνει Πάσχα;

Ο όρος Πάσχα προέρχεται από το αραμαϊκό πασά και το εβραϊκό πέσαχ (πέρασμα). Η λέξη Πάσχα είναι ελληνοποιημένη εβραϊκή και σημαίνει 'διάβαση'. Ωστόσο, ορισμένοι μελετητές έχουν προτείνει ως προέλευση του εβραϊκού όρου ξένη ετυμολογία, όπως η ασσυριακή πασαχού (πραΐνω) ή η αιγυπτιακή πασ' (ανάμνηση) ή πεσάχ (πλήγμα). Μάλιστα κάποιοι ερευνητές ανιχνεύουν τις αρχές των εορταστικών εκδηλώσεων του Πάσχα σε χαναανιτικές γιορτές που σχετίζονται με την συγκομιδή κριθαριού κατά την περίοδο της άνοιξης. Σύμφωνα με τις Εβραϊκές Γραφές, το Πάσχα αποτελούσε ανάμνηση της εξόδου από τη δουλεία της Αιγύπτου υπό την ηγεσία του Μωυσή μέσω θεϊκής παρέμβασης.



Το opening event του νέου HUGO BOSS store στον 1ο όροφο του Golden Hall



www.papadakispress.gr

email: photodesk@papadakispress.gr

Ηλέκτρα Καλούδη, Χάρης Ντάβλας, Αλεξία Τασούλη, Κατερίνα Μαντά

της BOSS και της HUGO μαζί και να ανακαλύψουν τις γυναικείες και ανδρικές συλλογές των δύο brands.

Η DJ Xenia Ghali εμπύχωσε τη βραδιά με τα funky beats της, χαρίζοντας στους καλεσμένους την απόλυτη party διάθεση.

Το νέο HUGO BOSS κατάστημα στο Golden Hall, εγκαινιάστηκε την Πέμπτη 30 Μαρτίου 2023 μέσα από ένα fashion event, παρουσιάζοντας στους καλεσμένους τις νέες συλλογές BOSS και HUGO.

Στην εκδήλωση παρευρέθηκαν fashion experts, influencers, δημοσιογράφοι και εκπρόσωποι του επιχειρηματικού κόσμου, οι οποίοι είχαν την ευκαιρία να περιηγηθούν στο μοναδικό monobrand κατάστημα που φιλοξενεί τις συλλογές

Good News

Τα everest στηρίζουν την προσπάθεια της HOPEgenesis για την αντιμετώπιση της υπογεννητικότητας στην Ελλάδα

Τα everest, πιστά στη δέσμευσή τους να αξιοποιούν το μέγεθός τους ώστε να συνεισφέρουν στο γενικό καλό, προχωρούν σε μία νέα συνεργασία με την HOPEgenesis. Πρόκειται για μία ελληνική, αστική μη κερδοσκοπική εταιρεία που ιδρύθηκε το 2015 και δραστηριοποιείται στον τομέα της υγείας και της κοινωνικής πρόνοιας, με όραμα να ανατρέψει το κλίμα της υπογεννητικότητας στην Ελλάδα. Στόχος της είναι η γνωστοποίηση, ανάλυση και μελέτη των αιτιών του ζητήματος της υπογεννητικότητας, με σκοπό να δημιουργηθούν ενέργειες και δράσεις που θα ανατρέψουν το αρνητικό ισοζύγιο γεννήσεων – θανάτων.

Στο πλαίσιο αυτής της συνεργασίας σχεδιάστηκαν οι κουμπάρδες της HOPEgenesis, οι οποίοι έχουν τοποθετηθεί στα καταστήματα, παρέχοντας τη δυνατότητα στους πελάτες των everest να στηρίξουν το έργο της.

Η κα Εύα Παπαδάκη, Project Manager της ΑΣΤ.Μ.Ε. HOPEgenesis με τον κ. Κοσμά Κροκίδα, Chief Marketing Officer του Ομίλου Goody's-Everest



Η PepsiCo Hellas λανσάρει νέες εμβληματικές γεύσεις στην κατηγορία των snack



Τώρα, οι λάτρεις του street food μπορούν να απολαύσουν μια μοναδική γευστική εμπειρία στα Lay's Iconic restaurants! Γιατί τα αγαπημένα μας Lay's & Ruffles και το street food γίνονται ένα και προσφέρουν την απόλυτη eating out εμπειρία! Τα Lay's Iconic restaurants «εμπνέονται» από την Pizza Hut την αγαπημένη γεύση της Pizza margarita για τα Lay's, ενώ παράλληλα απογειώνουν την κυματιστή απόλαυση των Ruffles δίνοντας τους την ένταση της αυθεντικής συνταγής του KFC Κοτόπουλου.

Παράλληλα, από τον Φεβρουάριο κυκλοφόρησε στα ράφια των καταστημάτων η μοναδική γεύση των Cheetos Salt. Τώρα πλέον, στην οικογένεια

των Cheetos υπάρχει η επιλογή της παιχνιδιάρικης πατούσας, που λατρεύουν τα παιδιά, με γεύση αλάτι, μια γεύση που δεν υπάρχει σε κανένα άλλο γαριδάκι στην Ελλάδα. Η καλύτερη επιλογή για ένα μη ανθυγιεινό snack, ψημένο στο φούρνο!

Green News

«Περιμένεις περισσότερα από μια κούπα καφέ»: Η νέα καμπάνια του καφέ NESCAFÉ, θέτει τη βιωσιμότητα στην καρδιά της μάρκας

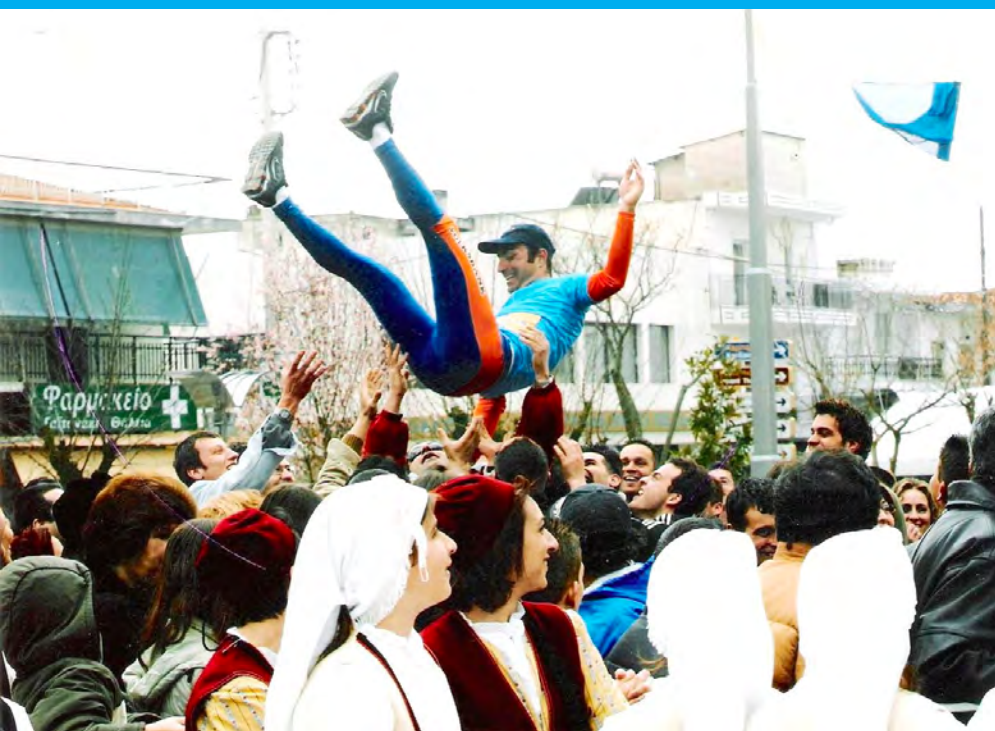
Ο καφές NESCAFÉ® παρουσιάζει τη νέα καμπάνια της «Περιμένεις περισσότερα από μια κούπα καφέ», η οποία δείχνει πώς η μάρκα έχει ενσωματώσει τη βιωσιμότητα, από τη στήριξη των καλλιεργητών καφέ, μέχρι τον τρόπο που ο καφές παράγεται και συσκευάζεται. Η νέα καμπάνια αναδεικνύει μερικά από τα επιτεύγματα της μάρκας σχετικά με τη βιωσιμότητα: [καφές 100% υπεύθυνης προέλευσης](#) σε όλα τα εργοστάσια καφέ στην Ευρώπη, χρήση των υπολειμμάτων του αλεσμένου καφέ NESCAFÉ για την ηλεκτροδότηση των κέντρων παραγωγής του.

Ο καφές Nescafé εργάζεται συστηματικά εδώ και χρόνια για να ενισχύσει τη βιωσιμότητα των πρακτικών καλλιέργειας καφέ σε όλο τον κόσμο. Με οδηγό αυτές τις προσπάθειες, η μάρκα παρουσίασε το [Πλάνο Nescafé 2030](#) που αποτυπώνει τον οδικό της χάρτη για τη βιωσιμότητα, για την επόμενη δεκαετία. Στόχος του συγκεκριμένου πλάνου είναι να βοηθήσει τους καλλιεργητές καφέ να μεταβούν στην αναγεννητική γεωργία και να βελτιώσουν το βιοτικό τους επίπεδο και εντάσσεται στο πλαίσιο του στόχου της Nestlé, για την επίτευξη μηδενικού ισοζυγίου εκπομπών αερίων του θερμοκηπίου.

Με 6.000 κούπες καφέ NESCAFÉ να καταναλώνονται κάθε δευτερόλεπτο παγκοσμίως, η μάρκα δεσμεύεται να χρησιμοποιήσει τη δυναμική και την εμπειρία της για να συμβάλει θετικά στη ζωή των ανθρώπων και του πλανήτη, από τον κόκκο μέχρι την κούπα.



Η μέρα που η Ελλάδα πάτησε κορυφή!



Συμπληρώθηκαν 20 χρόνια από τον θρίαμβο του Βασίλη Αναστόπουλου να κατακτήσει τη «γαλάζια» φανέλα της γενικής κατάταξης το 2003 τερματίζοντας στη Μεγαλόπολη, που φέτος συμπεριλαμβάνεται στις διαδρομές του ΔΕΗ Ποδηλατικού Γύρου. 20 χρόνια πριν, στις 6 Απριλίου ο Βασίλης Αναστόπουλος έγινε ο δεύτερος Έλληνας που κέρδισε τον Γύρο Ελλάδας αλλά ο πρώτος και μοναδικός μέχρι σήμερα που φόρεσε τη «γαλάζια» φανέλα στο τελικό βάθρο.

Είχε προηγηθεί η νίκη του Κανέλλου Κανελλόπουλου στο “Έπαθλο Αρχαιοτήτων” του 1981, διοργάνωση προπομπός του ΔΕΗ Ποδηλατικού Γύρου Ελλάδας, όταν ακόμα οι φανέλες των πρωτοπόρων ήταν «κίτρινες».

Ο Βασίλης Αναστόπουλος έχει αφιερώσει τη ζωή του στο άθλημα που τον ανέδειξε, είναι πλέον προπονητής της Soudal-Quickstep, μιας εκ των κορυφαίων ομάδων του World Tour, αλλά και μέλος της Οργανωτικής Επιτροπής του ΔΕΗ



ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΔΗΜΟΚΡΑΤΙΑ
Υφυπουργείο Αθλητισμού



INTERNATIONAL
OF CYCLING
HELLAS



Ποδηλατικού Γύρου Ελλάδας, Cycling Greece.

Η «όμορφη» σύμπτωση είναι ότι στη φετινή διοργάνωση, που θα διεξαχθεί από τις 2 έως τις 6 Μαΐου, στην Κρήτη και την Πελοπόννησο, ο Γύρος στο 2ο ετάπ θα περάσει μέσα από τη Μεγαλόπολη, γενέτειρα του Αναστόπουλου, φέρνοντας στη μνήμη εκείνες τις στιγμές του 2003 και τους τρελούς πανηγυρισμούς που ακολούθησαν ξεσηκώνοντας την πόλη.

Ήξερες ότι...

Κάθε μορφή άσκησης κάνει καλό στον εγκέφαλο

Σύμφωνα με πρόσφατη μελέτη, μόλις έξι λεπτά έντονης σωματικής δραστηριότητας, πενταπλασίασαν την παραγωγή μιας νευροχημικής ουσίας που είναι γνωστό ότι είναι απαραίτητη για την υγεία του εγκεφάλου. Οι επιστήμονες κατέληξαν στο συμπέρασμα ότι οποιαδήποτε μορφή άσκησης ωφελεί τον εγκέφαλο.

“Η άσκηση είναι καλή για τον εγκέφαλό μας και η περισσότερη ή εντονότερη δραστηριότητα ίσως μεγιστοποιεί τα οφέλη” επισημαίνει ο Τράβις Γκίμπσον, μεταδιδασκαλικός ερευνητής στο Πανεπιστήμιο Οκονομίας της Βρετανικής Κολομβίας και επικεφαλής της μελέτης, τα ευρήματα της οποίας δημοσιεύτηκαν στην επιθεώρηση The Journal of Physiology.



Το σύνδρομο του απατεώνα πλήττει περισσότερο τις γυναίκες!

Τι είναι το σύνδρομο του απατεώνα; Η κατάσταση κατά την οποία παρόλο που αντικειμενικά έχουμε σημειώσει κάποια επιτυχία ή είμαστε καλοί σε κάτι, εμείς δεν το αντιλαμβανόμαστε έτσι...



Αφού λοιπόν το άτομο δεν βιώνει τη χαρά και την ικανοποίηση λόγω της επιτυχίας του, νιώθει άγχος και περιμένει πάντα να αποκαλυφθεί η... απάτη του!

Όσοι έχουν το σύνδρομο του απατεώνα αισθάνονται ότι λένε ψέματα και φοβούνται μήπως αυτό αποκαλυφθεί! Αμφιβάλουν για τις ικανότητές τους και για τις επιδόσεις τους. Φυσικά δεν έχουν αυτοπεποίθηση και νιώθουν ανεπαρκείς.

Θύματα αυτού του συνδρόμου είναι περισσότερο οι γυναίκες! Σύμφωνα με πρόσφατη έρευνα το 53% των γυναικών έχουν βιώσει αυτό το αίσθημα αβασίμης αυτοαμφισβήτησης, ανικανότητας και υποκατάστασης – παρά το γεγονός ότι τυπικά έχουν τις ικανότητες ώστε να ανταποκριθούν στην εργασία που τους ανατίθεται. Πάνω από τους μισούς άνδρες (54%) ισχυρίζονται ότι δεν έχουν αισθανθεί ποτέ έτσι. Οι γυναίκες είναι πιο πιθανό να βιώσουν αυτό το συναίσθημα στον χώρο εργασίας (72%), στο σχολείο (29%) και όταν βγαίνουν με φίλους (29%). Από αυτές τις γυναίκες μάλιστα το

24% υποστηρίζει ότι εμποδίζει τις ερωτικές τους σχέσεις και το 18% ότι διαταράσσει την ανατροφή των παιδιών τους. Η πίεση να είναι καλή σε όλα είναι λόγος για μία στις πέντε να εμφανίσει το σύνδρομο του απατεώνα.



Γιοι και εραστές

Ι. Ν. ΜΑΡΚΟΠΟΥΛΟΣ

Το μπλε λικέρ

Ποιήματα
Κατ' επιλογήν
1989-2022

ΙΑΝΟΣ ΕΚΔΟΣΕΙΣ



Το μπλε λικέρ

Κυκλοφορεί από τις εκδόσεις IANOS η ποιητική συλλογή του Ι. Ν. Μαρκόπουλου, με τίτλο «Το μπλε λικέρ». Αντλώντας έμπνευση από βιώματα και εικόνες της καθημερινότητας, ο ποιητής εξυμνεί με ύφος δωρικό την ίδια τη ζωή –μέσα από διάφορες εκφάνσεις της– με έναν ολιστικό και συνάμα αλληγορικό τρόπο.

Η στοχαστική, ποιητική του σύνθεση, διαλεκτική όσο και λυτρωτική, προκύπτει μέσα από τις θυμοειδείς κινήσεις της ψυχής αλλά και την ορθολογική αναγκαιότητα της έκφρασης, όπως ο ίδιος μάς αναφέρει στο εισαγωγικό σημείωμα του βιβλίου.

Στη συλλογή περιλαμβάνονται 57 ποιήματα από παλαιότερες εκδοθείσες συλλογές του συγγραφέα με την προσθήκη μερικών νέων ποιημάτων.

Περισσότερες πληροφορίες για το βιβλίο μπορείτε να δείτε [εδώ](#).

Ο γάμος της Γερτρούδης και του Γουόλτερ Μορέλ έχει μετατραπεί σε πεδίο μάχης. Η Γερτρούδη, μια ιδιαίτερη και καθωσπρέπει γυναίκα, καθώς ο αμόρφωτος και ορισμένες φορές βίαιος σύζυγός της την απωθεί, αποφασίζει να αφοσιωθεί πλήρως στα παιδιά της, ειδικά στους γιους της, τον Γουίλιαμ και τον Πολ. Είναι αποφασισμένη να μην τους αφήσει να γίνουν ανθρακωρύχοι σαν τον πατέρα τους. Η σύγκρουση είναι όμως αναπόφευκτη όταν ο Πολ προσπαθεί να ξεφύγει από την ασφυκτική αγκαλιά της μητέρας του και αρχίζει να κάνει τις πρώτες του σχέσεις με γυναίκες.

Το Γιοι και εραστές, που εκτυλίσσεται στη γενέτειρα του D. H. Lawrence, το Νοτιγχαμσάιρ και έχει πλούσια αυτοβιογραφικά στοιχεία, εκδόθηκε για πρώτη φορά το 1913. Είναι το πρώτο ώριμο μυθιστόρημα του Lawrence και αποτελεί σπουδή πάνω στην οικογενειακή ζωή και τις σχέσεις που αναπτύσσονται ανάμεσα στα μέλη μιας οικογένειας της αγγλικής εργατικής τάξης. Από τις εκδόσεις ΜΕΤΑΙΧΜΙΟ.

quote of the day

"BEING HEALTHY IS A SUCCESS THAT MANY PEOPLE FORGET TO CELEBRATE."

Γιορτάζουν!

8/4

Λάζαρος, Λάζος, Λαζαρία, Λαζαρούλα

9/4

Ευφύχιος, Ευφυχία, Βάια, Βάγια, Βάιος, Δάφνη, Δάφνης

tip of the day

IF I AM **HEALTHY**
THEN I CAN BE
WEALTHY

QuotesLifetime.com



7 Απριλίου

- › Παγκόσμια Ημέρα Υγείας
- › National No Housework Day
- › National Coffee Cake Day
- › National Beer Day

8 Απριλίου

- › Παγκόσμια Ημέρα των Ρομά
- › National Empanada Day
- › National All Is Ours Day

10 Απριλίου

- › National Unicorn Day
- › National Cherish An Antique Day
- › National Chinese Almond Cookie Day