



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!

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**



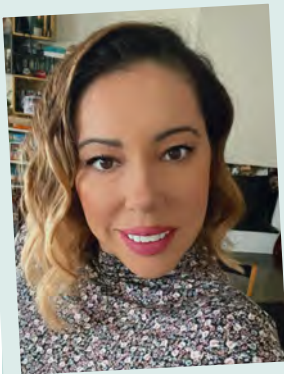
**THREADS KAI...
TO TWITTER TPHEMEI!**

Good morning SayYessers!

LIFE

SHIT

HAPPENS



Φτιάξε καφέ να στα πω...

Καλημέρα **SayYesser!!!**

Shit happens που λένε και στο χωριό, όμως το πιο σημαντικό είναι όταν τα πράγματα πάνε στραβά να κρατάμε την ψυχραιμία μας. Η παρακάτω ερώτηση με έχει σώσει αρκετές φορές.

«Τι είναι σημαντικό τώρα;»

Όταν βρίσκομαι αντιμέτωπη με μια πρόκληση, θέλω να την προσεγγίζω με τον πιο αποτελεσματικό τρόπο που μπορώ.

Αυτή η ερώτηση είναι ισοδύναμη με τη ριζική αποδοχή και την αμείλικτη εστίαση στη λύση καθώς με προκαλεί να κάνω δύο πράγματα ταυτόχρονα:

- 1. Να αγκαλιάσω** την πραγματικότητα της κατάστασης χωρίς αντίσταση.
- 2. Και να ξεκαθαρίσω** πώς θέλω να προχωρήσω, με αυτά τα δεδομένα.

Ταυτόχρονα με αποτρέπει να σπαταλώ ενέργεια όπως:

- 1. Να λυπάμαι τον εαυτό μου**
- 2. Να αφήνω τον θυμό μου να με κυριεύει**
- 3. Να γκρινιάζω**
- 4. Να παραπονιέμαι**

Tip of the Day: Όταν κάτι κακό συμβαίνει ανάλαβε δράση. Αξιολόγησε την κατάσταση και σκέψου "τι είναι σημαντικό τώρα;" Αν είναι μη αναστρέψιμο δέξου αυτό που έχει συμβεί και μη σπαταλάς συναισθηματική ενέργεια αντιστεκόμενος στην πραγματικότητα. Για πράγματα που δεν έχουμε τον έλεγχο δεν μας επιτρέπεται να βαλτώνουμε.

Είναι εκπληκτικό πόσο γρήγορα μπορούμε να προχωρήσουμε και να προσπεράσουμε τις απροσδόκητες αναταράξεις της ζωής όταν παραμένουμε συγκεντρωμένοι στο παρόν και στο τι είναι σημαντικό τώρα. Μόλις έκανες μία ακόμα νίκη, άλλωστε το λέει και το ακρωνύμιο:

What's important now? WIN...

Threads και... το Twitter τρέμει!



Threads λέγεται το νέο μέσο κοινωνικής δικτύωσης της Meta που ήρθε και έκανε χαμό! Πάνω από 10 εκατομμύρια χρήστες έγιναν συνδρομητές στην πλατφόρμα και έπεται συνέχεια...

Ποιο είναι το μέσο που απειλεί το Twitter

Threads ή αλλιώς "Twitter" της Meta. Η επίσημη περιγραφή της Meta για αυτό είναι: «Το Threads είναι το "μέρος" όπου οι κοινότητες συναντιούνται για να συζητήσουν τα πάντα, από τα θέματα που σας ενδιαφέρουν σήμερα μέχρι το τι θα είναι trending αύριο. Ό,τι κι αν σας ενδιαφέρει, μπορείτε να μπειτε και να συνδεθείτε άμεσα με άτομα που αγαπούν τα ίδια πράγματα ή να δημιουργήσετε ένα δικό σας πιστό κοινό για να μοιραστείτε τις ιδέες, τις απόψεις και τη δημιουργικότητά σας με τον κόσμο». Όπως βλέπουμε δίνεται έμφαση στις δημόσιες συζητήσεις, ενώ οι χρήστες έχουν τη δυνατότητα να ακολουθήσουν άτομα που ήδη ακολουθούν στο Instagram. Ο χρήστης βλέπει την ανάρτηση





και από κάτω υπάρχει ένα κουμπί για like, σχόλιο και rethread. Επιπλέον, έχει τη δυνατότητα να ορίσει επίπεδα απορρήτου σε ένα post.

Ποια η σχέση του με το Instagram

Το Threads επιτρέπει στους χρήστες να συνδεθούν με τον λογαριασμό που έχουν στο Instagram και να ακολουθήσουν όλους τους ανθρώπους στο Threads τους οποίους ακολουθούν στο Instagram. Με αυτόν τον τρόπο η Meta θα καταφέρει πολύ σύντομα να αυξήσει τη βάση χρηστών της εφαρμογής.

Οι περιορισμοί στο Twitter

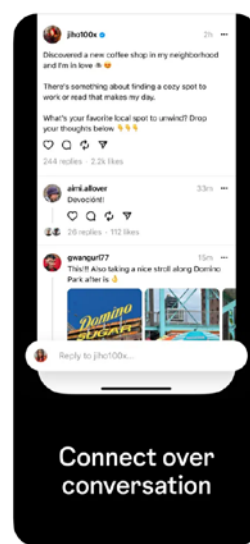
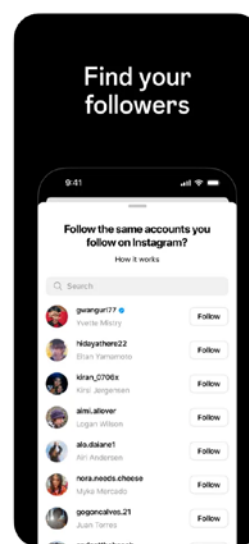
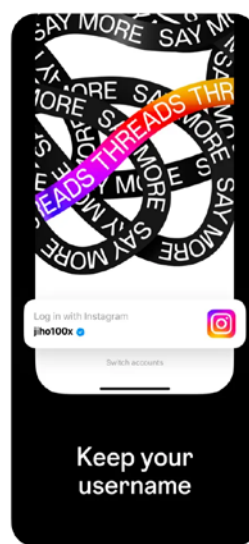
Ο δημιουργός του Facebook επέλεξε τη στιγμή αυτή για το λανσάρισμα της νέας εφαρμογής λόγω των εσωτερικών προβλημάτων που αντιμετωπίζει το Twitter. Μετά την εξαγορά της δημοφιλούς πλατφόρμας από τον Μασκ, ο ίδιος προχώρησε σε τροποποιήσεις που δυσαρέστησαν πολλούς χρήστες. Ο Ίλον Μασκ πρόσφατα ανακοίνωσε τη θέσπιση, προσωρινά, ενός ορίου στον αριθμό των μηνυμάτων που μπορεί κανείς να συμβουλευτεί ανά λογαριασμό και ανά ημέρα. Αυτή η κίνηση, όπως ήταν αναμενόμενο, προκάλεσε αρκετές αντιδράσεις...

Πώς μπορούμε να κατεβάσουμε το Threads

Η εφαρμογή δεν θα διατίθεται προς το παρόν στην ευρωπαϊκή αγορά. Όταν το Threads κυκλοφορήσει, για iPhone θα μπορούμε να το κατεβάσουμε [εδώ](#).

Η εφαρμογή θα είναι επίσης διαθέσιμη για Android.

iPhone Screenshots



Η βιώσιμη ανάπτυξη γίνεται... παιχνίδι

Ένα διαφορετικό διαδραστικό παιχνίδι περιμένει μικρούς και μεγάλους αυτές τις μέρες στο ειδικό περίπτερο της ΔΕΗ στο ισόγειο του Golden Hall, για να ανακαλύψουν τις Ανανεώσιμες Πηγές Ενέργειας με τον πιο διασκεδαστικό και πολύχρωμο τρόπο.



Η βιώσιμη ανάπτυξη αποτελεί το βασικό πλαίσιο δεσμεύσεων του Ομίλου ΔΕΗ, της πρώτης εταιρείας στην Ελλάδα που δραστηριοποιείται στον τομέα των Ανανεώσιμων Πηγών Ενέργειας (ΑΠΕ).

Με γνώμονα την ευαισθητοποίηση και την ενημέρωση του κοινού γύρω από τις ΑΠΕ και με στόχο τη δέσμευση για ανάληψη ευθύνης προς ένα βιώσιμο μέλλον, η ΔΕΗ δημιούργησε μία πρωτότυπη εκπαιδευτική οπτικοακουστική εμπειρία, μέσω της οποίας τα παιδιά, οι πολίτες του αύριο, μαθαίνουν για τις Ανανεώσιμες Πηγές Ενέργειας, πώς προωθούν την προστασία του περιβάλλοντος, αλλά και το πόσο χρήσιμες και ωφέλιμες είναι για τον ίδιο τον άνθρωπο.

Σε αυτό το ιδιαίτερο παιχνίδι, τα παιδιά έρχονται σε επαφή με τις ΑΠΕ μέσα στο ειδικά σχεδιασμένο περίπτερο της ΔΕΗ, όπου οι κύριες εναλλακτικές πηγές ενέργειας παίρνουν τη μορφή υπερδύναμης. Κάθε παιδί επιλέγει την υπερδύναμή του, ανάμεσα στον Ήλιο,

το Νερό, τον Αέρα και τη Γη, η οποία τον οδηγεί σε ένα διασκεδαστικό ταξίδι εκμάθησης ερωτήσεων που αφορούν τη συγκεκριμένη ανανεώσιμη πηγή ενέργειας αλλά και τις ΑΠΕ γενικότερα.

Μέσα από αυτό το ταξίδι γνωριμίας με τις ΑΠΕ, τα παιδιά βλέπουν τις υπερδυνάμεις τους να παίρνουν την τελική τους μορφή, καθεμία μοναδική για το κάθε παιδί, ενώ στο τέλος μπορούν να φωτογραφηθούν μαζί τους. Ο συνδυασμός της εκπαίδευσης με τη διασκέδαση προσφέρει στα παιδιά μια ολοκληρωμένη οπτική, ακουστική και χωροταξική αλληλεπίδραση με το παιχνίδι και φυσικά μπορεί να επαναληφθεί, επιλέγοντας κάθε φορά άλλη υπερδύναμη.

Το περίπτερο λειτουργεί καθημερινά 10:00 έως 21:00 και Σάββατο 10:00 έως 20:00, παρουσία εξειδικευμένου προσωπικού ΔΕΗ, που βρίσκεται εκεί για να βοηθήσει τα παιδιά αλλά και να ενημερώσει τους μεγάλους για τις ΑΠΕ.



Το πράσινο μέλλον της ΔΕΗ

Αναγνωρίζοντας τον κομβικό της ρόλο για έναν βιώσιμο κόσμο και το βιώσιμο μέλλον της χώρας, αυξάνει συνεχώς τις επενδύσεις της σε ΑΠΕ, κυρίως φωτοβολταϊκά και ανεμογεννήτριες, σε έργα τα οποία κάνουν πιο «πράσινο» το ενεργειακό της μείγμα.

Στο τέλος του 2023 η ΔΕΗ θα έχει εγκατεστημένη ισχύ 1GW από ΑΠΕ από σχεδόν μηδέν το 2019. Στο τέλος του 2026 θα έχει 5GW εγκατεστημένη ισχύ από ΑΠΕ. Αυτή τη στιγμή κατασκευάζονται υπερσύγχρονα φωτοβολταϊκά πάρκα σε δυτική Μακεδονία και Πελοπόννησο που σταδιακά θα αντικαταστήσουν τις λιγνιτικές μονάδες.

Ήδη, από το 2019 μέχρι το 2022, η ΔΕΗ έχει μειώσει τις εκπομπές αερίων του θερμοκηπίου κατά 36%.





Ελίνα Δημητριάδου,
Διατροφολόγος



Ξηροί καρποί που οφείλουμε να βάλουμε στη διατροφή μας

Οι ξηροί καρποί είναι εξαιρετικά ωφέλιμοι για τον οργανισμό λόγω της υψηλής περιεκτικότητάς τους σε θρεπτικά στοιχεία και της συμβολής τους στην πρόληψη πολλών ασθενειών.



Καρύδια

Τα καρύδια περιέχουν τα περισσότερα αντιοξειδωτικά σε σχέση με άλλους ξηρούς καρπούς, και μας βοηθούν να προλάβουμε την καρδιοπάθεια, τον καρκίνο, αλλά και την πρόωρη γήρανση. Επίσης, είναι εξαιρετική πηγή για αντιφλεγμονώδη λιπαρά Ωμέγα-3 και μια καλή εναλλακτική για να τα αποκτήσουμε, αν δεν τρώμε αρκετά ψάρια. Και, μικρό μυστικό για τις γυναίκες: το μαγγάνιο που περιέχουν μπορεί να ελαττώσει τα συμπτώματα της περιόδου. 7 ολόκληρα καρύδια περιέχουν 185 θερμίδες.

Αμύγδαλα

Γεμάτα με φυτικές ίνες και βιταμίνη E, ένα ισχυρό αντιοξειδωτικό, τα αμύγδαλα μπορούν να σας βοηθήσουν και όταν προσπαθείτε να χάσετε βάρος. Σε μια μελέτη του International Journal of Obesity, ανακαλύφθηκε πως από δύο ομάδες παχύσαρκων ενηλίκων που προσπαθούσαν να αδυνατίσουν, οι συμμετέχοντες της ομάδας που συμπεριλάμβαναν αμύγδαλα στη διαίτά τους, έχασαν περισσότερο βάρος. Άλλες έρευνες συνδέουν την κατανάλωση αμυγδάλων με μειωμένη χοληστερίνη, ακόμα και με ενίσχυση του ανοσοποιητικού συστήματος. 23 αμύγδαλα περιέχουν 170 θερμίδες.





Κάσιους

Τα κάσιους έχουν ιδιαίτερα υψηλή περιεκτικότητα σε σίδηρο και ψευδάργυρο. Ο σίδηρος συμβάλλει στην καλύτερη κυκλοφορία του οξυγόνου στα κύτταρα, που προλαμβάνει την αναιμία, ενώ ο ψευδάργυρος παίζει σημαντικό ρόλο στο ανοσοποιητικό σύστημα και την καλή όραση. Επίσης, τα κάσιους προστατεύουν τη μνήμη μας, καθώς είναι καλή πηγή μαγνησίου, με 30 γραμμάρια να περιέχουν περίπου το 25% της ημερήσιας δόσης μας. 18 κάσιους περιέχουν 165 θερμίδες.



Μακαντάμια

Ενώ από άποψη θερμίδων είναι από τους πιο παχυντικούς ξηρούς καρπούς, τα μακαντάμια περιέχουν τη μεγαλύτερη ποσότητα υγιεινών μονοακόρεστων λιπαρών. Αυτά τα “καλά” λιπαρά μειώνουν την χοληστερίνη LDL, τα τριγλυκερίδια, αλλά και την πίεση. 10 μακαντάμια περιέχουν 200 θερμίδες.



Πεκάν

Αυτοί οι νόστιμοι καρποί είναι πλούσιοι σε αντιοξειδωτικά και ενισχύουν την καρδιά. Επίσης, προλαμβάνουν την αρτηριοσκλήρυνση και μειώνουν δραματικά την “κακή” χοληστερίνη. Πρόσφατες μελέτες έχουν συνδέσει και τη βιταμίνη E που περιέχουν με την καλή υγεία του εγκεφάλου, και αναφέρουν πως μπορούν να καθυστερήσουν την ανάπτυξη εκφυλιστικών νευρολογικών ασθενειών, όπως της νόσου ALS. 18 πεκάν περιέχουν 200 θερμίδες.

Brazil nuts

Ένα μόνο Brazil nut περιέχει περισσότερο από το 100% της ημερήσιας ποσότητας σεληνίου που χρειαζόμαστε. Το σελήνιο βοηθά στην πρόληψη συγκεκριμένων ειδών καρκίνου, όπως αυτός των οστών, του προστάτη και του μαστού. Χρειάζεται, όμως, προσοχή: η υπερβολική ποσότητα σεληνίου καταλήγει βλαβερή, οπότε φροντίστε να καταναλώνετε μικροσκοπικές μερίδες. 5 με 6 Brazil nuts περιέχουν 185 θερμίδες.





Γιατί αν κάνεις δίαιτα να επιλέξεις ξηρούς καρπούς και τι να προσέξεις

- ▶ Είναι ένα εύκολο, γρήγορο και θρεπτικό σνακ
- ▶ Έχεις άπειρους γευστικούς συνδυασμούς να δοκιμάσεις και να πειραματιστείς
- ▶ Είναι μέγιστης θρεπτικής αξίας (μονοακόρεστο, πολυακόρεστο λίπος, αντιοξειδωτικά στοιχεία, βιταμίνη E και B, φυτικές ίνες, σίδηρο, μαγγάνιο, μαγνήσιο)
- ▶ Προτίμησε τους ανάλατους και ωμούς ή ελαφρά ψημένους για την καλύτερη θρεπτική απόδοση
- ▶ Είναι κομμάτι της Μεσογειακής διατροφής, το πιο ευεργετικό διατροφικό σχήμα διεθνώς!

Φιστίκια

Ο πλέον κατάλληλος ξηρός καρπός για αδυνάτισμα, με λιγότερες από τέσσερις θερμίδες το κάθε φιστίκι, φαίνεται να σχετίζεται ακόμα και με την πρόληψη του καρκίνου του πνεύμονα. Πέρα από τις αντιοξειδωτικές του ιδιότητες, είναι πλούσια πηγή καλίου, αλλά και βιταμίνης B6, που ενισχύει το ανοσοποιητικό σύστημα, αλλά προκαλεί και καλή διάθεση. Διαιτητικό tip: αν θέλετε να ρυθμίσετε ακόμα καλύτερα τις μερίδες σας, προτιμήστε τα φιστίκια με τσόφλι. Θα σας αναγκάσουν να τρώτε πιο αργά.

▶ Μην 'ξεφεύγεις' στην κατανάλωσή τους! Μια χούφτα/μερίδα ή 30-50 γραμμάρια ξηρών καρπών στη δίαιτα ή την διατροφή σου αρκούν για να σου προσφέρουν την σπουδαία θρεπτική τους αξία!

Φουντούκια

Αυτός ο μικρός, υγιεινός καρπός, φημίζεται για την υψηλή περιεκτικότητά του σε μονοακόρεστα λιπαρά, που ενισχύουν τη λειτουργία της καρδιάς και των αγγείων, αλλά επίσης βοηθούν στην αντιμετώπιση του διαβήτη τύπου 2.

Είναι, επίσης, πλούσια σε βιταμίνη E, που πέρα από την αντιοξειδωτική της δράση, είναι

πολύ καλή και για το δέρμα.



ΕΛΛΑ-ΔΙΚΑ ΜΑΣ και σούπερ μάρκετ Θανόπουλος προχωρούν σε νέα συνεργασία



Η πρωτοβουλία ΕΛΛΑ-ΔΙΚΑ ΜΑΣ συνεχίζει το ταξίδι της στο ελληνικό λιανεμπόριο προχωρώντας σε μια νέα συνεργασία με τη Δ.Θανόπουλος Α.Ε, που είναι το μοναδικό ελληνικό σούπερ μάρκετ με ιστορία και εμπειρία 146 χρόνων.

Από τις 6 Ιουλίου μέχρι και τις 9 Αυγούστου 2023 το κοινό θα έχει την ευκαιρία να ενημερώνεται για την ενέργεια, με κεντρικό μήνυμα το «Το 'ψαξες;» και ταυτόχρονα να γνωρίσει καλύτερα την πρωτοβουλία ΕΛΛΑ-ΔΙΚΑ ΜΑΣ. Στο πλαίσιο της συνεργασίας με τα S/M ΘΑΝΟΠΟΥΛΟΣ θα προβάλλονται επιλεγμένοι κωδικό προϊόντων των εταιριών-Μελών της ΕΛΛΑ-ΔΙΚΑ ΜΑΣ στα καταστήματα και στο e-shop www.thanopoulos.gr, θα υπάρχει παρουσίαση της ενέργειας με σαλόνι στο

Φυλλάδιο, παρουσίαση Δράσεων και Υλικό της ΕΛΛΑ-ΔΙΚΑ ΜΑΣ στα social media της Θανόπουλος, διανομή flyer και προβολή του ειδικά διαμορφωμένου spot στις 5 οθόνες του καταστήματος στη Ν. Ερυθραία.

Παράλληλα, από τις 6 Ιουλίου μέχρι και τις 19 Ιουλίου θα πραγματοποιηθεί event στο κατάστημα Ελαιών, και στο κατάστημα της Κηφισιάς και της Ν. Ερυθραίας θα υπάρχει ειδικός χώρος προβολής με τα προϊόντα της ενέργειας και σήμανση ΕΛΛΑ-ΔΙΚΑ ΜΑΣ. Η συνέργεια θα υποστηρίζεται και από συνεργάτες-προωθήτριες σε συγκεκριμένες ημέρες, οι οποίες θα ενημερώνουν τους καταναλωτές για την Πρωτοβουλία.

Σκοπός της όλης δράσης είναι η προβολή της Πρωτοβουλίας και του Σήματός μέσω των προϊόντων που το φέρουν ενώ παράλληλα έχει σχεδιαστεί μια οριζόντια έκπτωση 20% για τον πελάτη της λιανεμπορικής αλυσίδας.

Agenda

«ΕΙΜΑΙ Η ΤΖΟ»: Avant Premiere για τη νέα κωμωδία του καλοκαιριού

Η νέα ANT1+ Original κωμωδία «ΕΙΜΑΙ Η ΤΖΟ», με πρωταγωνίστρια την Ιωάννα Ασημακοπούλου, παρουσιάστηκε σε ρινέ προβολή σε μια μοναδική εκδήλωση όπου συμμετείχαν συντελεστές της σειράς, μέλη της παραγωγής, καθώς και στελέχη του ANT1+ και του Ομίλου ANTENNA.

Οι προσκεκλημένοι είχαν την ευκαιρία να απολαύσουν το πρώτο επεισόδιο της σειράς στην τσάντα του Bios φορώντας ασύρματα ακουστικά και απολαμβάνοντας τη μοναδική θερινή σινεφίλ εμπειρία του συστήματος "Sssh! Silent Movies" με φόντο τη φωτισμένη Ακρόπολη. Κεντρικό θέμα συζήτησης μετά την προβολή ήταν, ότι στη νέα ελληνική σειρά «ΕΙΜΑΙ Η ΤΖΟ», η Ιωάννα Ασημακοπούλου δημιούργησε και ενσαρκώνει μια γυναίκα για όλες τις γυναίκες, που ξεπερνάει όλες τις κοινωνικές προκαταλήψεις και τολμάει να πει και να κάνει όσα σκέφτεται η σύγχρονη Ελληνίδα.

Ο σκηνοθέτης της σειράς, Κωνσταντίνος Πιλάβιος, δήλωσε: «Μπορεί το «ΕΙΜΑΙ Η ΤΖΟ» να είναι μια σειρά για μια γυναίκα και μπορεί κάποιοι από εσάς να νομίζετε ότι δεν σας ενδιαφέρει, αλλά η πραγματικότητα είναι άλλη. Γιατί είμαστε όλοι η Τζο.» Το «ΕΙΜΑΙ Η ΤΖΟ» είναι αποκλειστικά στο ANT1+ με οκτώ απολαυστικά επεισόδια διαθέσιμα στη streaming πλατφόρμα από την πρώτη κιόλας μέρα κυκλοφορίας της σειράς.



IKEA: Νέα Συλλεκτική - Επετειακή σειρά Nytillverkad

Στην IKEA, το παρελθόν αποτελεί πεδίο έμπνευσης και δημιουργικότητας για ένα διαχρονικό και λειτουργικό στυλ. Η νέα συλλεκτική σειρά, [Nytillverkad](#), με αφορμή την επέτειο των 80 χρόνων από την ίδρυση της εταιρίας, είναι η απόδειξη πως κλασικά και εμβληματικά σχέδια, επιστρέφουν ανανεωμένα στο σήμερα με φωτεινά, χαρούμενα χρώματα και νέα υλικά, ικανά να αναδείξουν το στυλ που μένει αναλλοίωτο στο χρόνο.

Στην πολύχρονη εμπειρία της, η IKEA δημιούργησε έπιπλα και αξεσουάρ για το σπίτι, που μέσα από την απλότητα, τη λειτουργικότητα και τον δημοκρατικό σχεδιασμό κατάφεραν να θέσουν τις τάσεις της κάθε εποχής σε πολλά σπίτια σε όλο τον κόσμο. Η νέα σειρά IKEA χαρακτηρίζεται από όλα τα παραπάνω και εμπλουτίζεται με μία παιχιδιάρικη διάθεση που συγχρονίζονται με την τολμηρή διάθεση της νέας γενιάς. Τα προϊόντα της νέας σειράς διαθέτουν καθαρές γραμμές και έντονα ζωηρά χρώματα και προορίζονται για ιδιαίτερη και ξεχωριστή διακόσμηση.



Ήξερες ότι...

Η κατανάλωση επαρκούς ποσότητας νερού μειώνει την υπερβολική εφίδρωση

Η κατανάλωση επαρκούς ποσότητας νερού συμβάλλει στη μείωση της υπερβολικής εφίδρωσης. Όταν το σώμα μας είναι αφυδατωμένο, παράγει περισσότερο ιδρώτα προκειμένου να δροσιστεί. Όταν είμαστε επαρκώς ενυδατωμένοι, καθώς βοηθάμε στη ρύθμιση της θερμοκρασίας του σώματος, ταυτόχρονα μειώνουμε την ανάγκη για υπερβολική εφίδρωση.



Chocolate Crazy Cake!

World Chocolate Day σήμερα και θα φτιάξουμε ένα “τρελό” κέικ σοκολάτας. Γιατί λέγεται Crazy (τρελό); Λόγω του... τρελούτσικου τρόπου παρασκευής του! Και είναι τόσο εύκολο που μπορούν να το φτιάξουν ακόμα και μικρά παιδιά!

Θα χρειαστούμε:

- 1 ½ φλιτζάνι αλεύρι
 - 1 φλιτζάνι κρυσταλλική ζάχαρη
 - 1 κουταλάκι του γλυκού μαγειρική σόδα
 - 1 κουταλάκι του γλυκού μπέικιν πάουντερ
 - 3 κουταλιές της σούπας κακάο σε σκόνη
 - ¼ κουταλάκι του γλυκού αλάτι
-
- 1 κουταλιά της σούπας εκχύλισμα βανίλιας
 - 1 κουταλιά της σούπας λευκό ξύδι ή μηλόξυδο
 - 5 κουταλιές της σούπας ηλιέλαιο
 - 1 φλιτζάνι χλιαρό νερό



Πώς γίνεται:

- Προθερμαίνουμε τον φούρνο στους 180 βαθμούς.
- Σε ένα μπολ ανακατεύουμε όλα τα στεγνά υλικά (αλεύρι, ζάχαρη, σόδα, μπέικιν πάουντερ, κακάο και αλάτι).
- Με τη σπάτουλα δημιουργούμε έναν “κρατήρα” (τρύπα) στο κέντρο. Ρίχνουμε μέσα το εκχύλισμα βανίλιας, το ξύδι, το ηλιέλαιο και το νερό.
- Ανακατεύουμε απαλά όλα μαζί τα υλικά με τη σπάτουλα (δεν θέλει μίξερ γιατί σφίγγει) μέχρι να ομογενοποιηθούν.
- Βάζουμε λαδόκολλα σε ένα ταψί ή πυρέξ 20 εκατοστών, αδειάζουμε το μίγμα και απλώνουμε ομοιόμορφα.
- Ψήνουμε στους 180 βαθμούς για περίπου 35 λεπτά ή μέχρι να αρχίσει να μαζεύει το κέικ από τα πλάγια.
- Γαρνίρουμε με ζάχαρη άχνη ή γλάσο σοκολάτας και κράνμπερις.
- Σερβίρουμε και απολαμβάνουμε!

TIP

- Μπορούμε να χρησιμοποιήσουμε ένα φλιτζάνι χλιαρό καφέ αντί για νερό. Ναι, ο καφές ενισχύει τη γεύση της σοκολάτας!

- Εναλλακτικά, γαρνίρουμε με αποξηραμένα φρούτα και ξηρούς καρπούς.

BONUS TIP

To Chocolate Crazy Cake είναι νηστίσιμο!

Nestle Mini Sticks με 0% προσθήκη Ζάχαρης από τη Froneri



Μini σε μέγεθος, αλλά super maxi σε γεύση, τα νέα Nestle Mini sticks με 0% προσθήκη ζάχαρης προσφέρουν ατελείωτη απόλαυση παγωτού σ' εσένα που έχεις επιλέξει μια πιο ισορροπημένη διατροφή ακόμα και το καλοκαίρι!

Τα Nestle Mini sticks με 0% προσθήκη Ζάχαρης, έχουν ήδη κατακλύσει τα πράσινα ψυγεία της Froneri με τον απίστευτα λαχταριστό συνδυασμό από κρεμώδες παγωτό βανίλια και τραγανή επικάλυψη σοκολάτας με αμύγδαλα και ναι... είναι η εναλλακτική πρόταση που αναζητούσες στο παγωτό, χωρίς να κάνεις συμβιβασμούς στην γεύση!

Και επειδή ένα μίνι ξυλάκι ποτέ δεν είναι αρκετό (ούτε και για εσένα που προσέχεις τη διατροφή σου) τα Nestle Mini sticks με 0% προσθήκη Ζάχαρης κυκλοφορούν σε συσκευασία των 6 sticks, για να τα απολαμβάνεις μόνος ή με παρέα, κάθε μέρα του καλοκαιριού!

Ανακάλυψε τα Nestle Mini sticks με 0% προσθήκη ζάχαρης στα πράσινα ψυγεία και συνέχισε να απολαμβάνεις τη ζωή χωρίς συμβιβασμούς!



Ήξερες ότι...

Μόνο τρία είδη στον κόσμο μπορούν να φιληθούν!

Μόνο τρία είδη στον κόσμο μπορούν να φιληθούν: Οι χιμπαντζήδες, οι μπονόμπο και οι άνθρωποι! Οι χιμπαντζήδες συμπεριφέρονται όπως οι πρωτόγονοι άνθρωποι. Φτιάχνουν εργαλεία, συνεργάζονται στο κυνήγι και έχουν συνείδηση. Οι μπονόμπο είναι πρόθυμοι να μοιραστούν την τροφή τους ακόμα και με αγνώστους. Χρησιμοποιούν το σεξ σαν ένα είδος χειραψίας και είναι γνωστοί για την ελευθεριότητά τους! Έχουν μικρότερους εγκεφάλους από τους χιμπαντζήδες και δεν είναι τόσο επιδέξιοι στη χρήση εργαλείων. Οι χιμπαντζήδες και οι μπονόμπο έχουν επιδείξει χαρακτηριστικά και τάσεις που θεωρούνται ανθρώπινες, συμπεριλαμβανομένης της ενσυναίσθησης, της φιλίας, του αλτρουισμού και της υιοθεσίας.



Ένας νέος «παραμυθένιος» χώρος παιχνιδιού στον Νέο Κόσμο με όργανα και για ΑμεΑ

Μια αναβαθμισμένη παιδική χαρά, κατάλληλα σχεδιασμένη έτσι ώστε να μπορούν να την απολαμβάνουν και τα παιδιά με αναπηρία παρέδωσε τις προηγούμενες ημέρες ο Δήμος Αθηναίων στον Νέο Κόσμο.

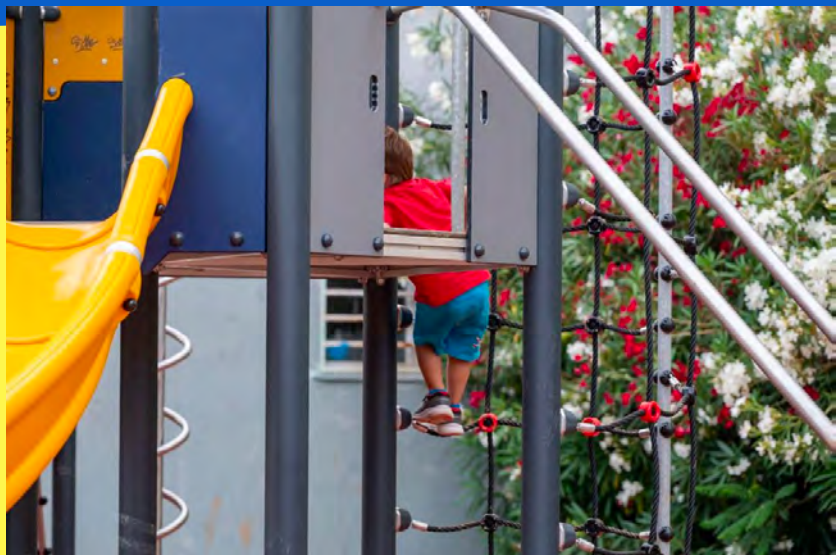
Η παιδική χαρά βρίσκεται μεταξύ των οδών Κριναγόρου και Δημώνακτος και έχει συνολική έκταση 1.428,98 τ.μ.. Με τις παρεμβάσεις του Δήμου αυτός ο ξεχωριστός χώρος παιχνιδιού και ψυχαγωγίας εκσυγχρονίστηκε, απέκτησε ασφαλή παιχνίδια και όργανα άθλησης και παρέχει, πλέον, τη δυνατότητα στους μικρούς Αθηναίους να περάσουν δημιουργικά την ώρα τους σε ένα όμορφο περιβάλλον μέσα στο πράσινο.

Τα διαφορετικά και ασφαλή όργανα παιχνιδιού καλωσορίζουν τα παιδιά σε μια «ζωηρή» γωνιά στον Νέο Κόσμο. Η παιδική χαρά διαθέτει, μεταξύ άλλων, κούνιες, τραμπάλες, συνθέσεις αναρρίχησης, περιστροφής και ταλάντωσης, μια ενδιαφέρουσα σύνθεση με ράμπα πρόσβασης αμαξιδίων, αλλά και καρουζέλ για αμαξίδιο.

Στον χώρο υπάρχει, επίσης, ένας παραμυθένιος τριπλός πύργος με προσβάσιμη σκάλα, γέφυρα, τσουλήθρες και στύλο πυροσβέστη, ενώ τα πιο μικρά παιδιά μπορούν να απολαύσουν ξεχωριστές στιγμές παίζοντας σε ειδικά διαμορφωμένες επιφάνειες με τούνελ.

Αυτός ο αναπλασμένος δημόσιος χώρος για την αναψυχή και το παιχνίδι των παιδιών έχει πιστοποιητικό συμμόρφωσης από διαπιστευμένο φορέα ελέγχου και ειδικό σήμα καταλληλότητας λειτουργίας. Διαθέτει ελαστικά δάπεδα που πληρούν τις προδιαγραφές των ευρωπαϊκών προτύπων, διαμορφωμένο και περιφραγμένο χώρο με μεταλλική περιφραγή και είναι απολύτως προσβάσιμος σε οχήματα έκτακτης ανάγκης.

Φωτογραφία Βασίλης Λαμπίρης



Τα βάσανα του ΤΕΟ και της ΛΕΑΣ



ΕΚΔΟΣΕΙΣ Gema

Food for Thought

kids' edition

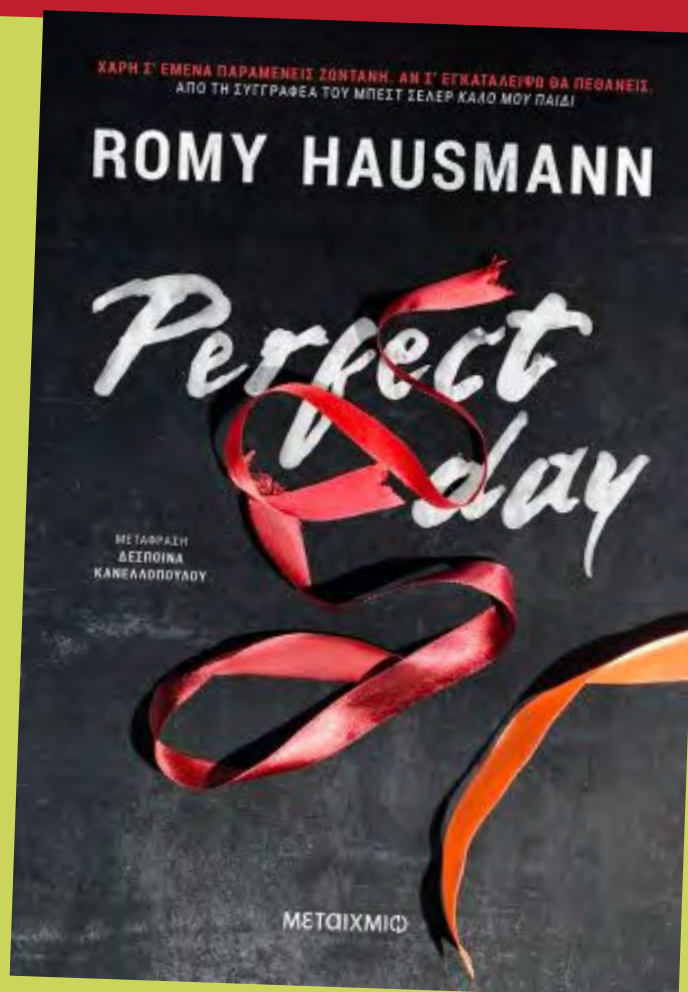
Δε μ' αρέσουν τα λαχανικά!

Στο σούπερ μάρκετ, ο Τεό θέλει να αγοράσει μόνο γλυκά. Η μαμά του λέει πως πρέπει να τρώει λαχανικά, αλλά δεν του αρέσουν καθόλου. Κι όμως, η υπερβολική κατανάλωση ζάχαρης είναι επιβλαβής για την υγεία! Πώς θα το καταλάβει αυτό ο Τεό; Από τη σειρά «Τα βάσανα του Τεό και της Λέας». Κυκλοφορεί από τις εκδόσεις Gema.





Perfect day



Σκότωσε σαν τον Στίβεν Κινγκ

Ένα χειμωνιάτικο απόγευμα στη Νέα Υόρκη ο Ρέι Στέμπινς, φανατικός συλλέκτης βιβλίων Στίβεν Κινγκ, θα συναντηθεί με την Κριστίν, μια όμορφη και μυστηριώδη κοπέλα που θα του πουλήσει μια παλιά φωτογραφία του συγγραφέα. Ο Ρέι θα διαπιστώσει πολύ γρήγορα ότι το νέο του απόκτημα μπορεί να τον οδηγήσει στο πιο σπάνιο βιβλίο του Κινγκ, ένα βιβλίο-φάντασμα που τύπωσε στο Μόντρεαλ κάποιος Τζον Σούτερ αφού έκλειψε το χειρόγραφο από τον διάσημο συγγραφέα.

Ο Ρέι θα μοιραστεί το μυστικό του με τον καλύτερο του φίλο και όταν πιστεύει ότι έχει βρει τον δρόμο για το βιβλίο θα συμβεί ένα απίστευτο έγκλημα. Από τις εκδόσεις ΚΕΔΡΟΣ.

Κορίτσια από έξι έως δέκα ετών εξαφανίζονται τα τελευταία χρόνια. Δέκα κορίτσια σε δεκατέσσερα χρόνια. Κόκκινες κορδέλες, δεμένες φιόγκο, δείχνουν στην αστυνομία τον δρόμο προς τα πτώματά τους. Επί δεκατέσσερα χρόνια, δεν έχει βρεθεί το παραμικρό στοιχείο για τον δράστη. Ένα βράδυ, ο διεθνούς φήμης καθηγητής φιλοσοφίας και ανθρωπολόγος Βάλτερ Λέσνιακ συλλαμβάνεται μπροστά στα μάτια της κόρης του, Ανν, ως ύποπτος για τις δολοφονίες. Αντικείμενο της επιστημονικής του μελέτης: το Κακό στον άνθρωπο. Η κατηγορία: οι δολοφονίες δέκα μικρών κοριτσιών. Η Ανν είναι βέβαιη πως έχει γίνει κάποιο λάθος. Και θα το αποδείξει. Έτσι ξεκινάει ένα ταξίδι στα πιο σκοτεινά βάθη της ανθρώπινης ψυχής...

Την ίδια στιγμή, η Νάταλι έχει νοικιάσει ένα σπιτάκι σε ένα μικρό χωριό στον Βαυαρικό Δρυμό. Έχει πάει εκεί μαζί με την κόρη της για να ξεφύγουν από τον βίαιο σύζυγό της και δεν έχει πολλές επαφές με τον ντόπιο πληθυσμό. Ως τη στιγμή που θα χαθεί ένα κορίτσι από το χωριό. Και αμέσως μετά, κόκκινες κορδέλες θα βρεθούν δεμένες φιόγκο στο δάσος...

Το νέο αναπάντεχο ψυχολογικό θρίλερ από τη διεθνούς φήμης συγγραφέα Romy Hausmann θέτει το ερώτημα: Μπορεί το καλό και το κακό να συνυπάρχουν στον ίδιο άνθρωπο; Από τις εκδόσεις ΜΕΤΑΙΧΜΙΟ.

quote of the day

**"IF WE REALLY WANT TO LOVE,
WE MUST LEARN HOW TO FORGIVE."**
Mother Teresa

Γιορτάζουν!

7/7

Κυριακή, Οδυσσέας

8/7

Θεόφιλος, Θεοφίλη,
Προκόπιος, Προκοπία

9/7

Παγκράτιος, Παγκρατία*

*Υπάρχουν και άλλες ημερομηνίες που γιορτάζει αυτό το όνομα.



tip of the day



7 Ιουλίου

- > World Chocolate Day
- > Global Forgiveness Day
- > National Day Of Rock 'n' Roll

8 Ιουλίου

- > National Raspberry Day
- > National Freezer Pop Day

9 Ιουλίου

- > World Kebab Day
- > International Skinny Dip Day