

ΑΠΟΛΑΥΣΤΙΚΕΣ
ΜΠΑΡΕΣ ΔΗΜΗΤΡΙΑΚΩΝ

ΧΩΡΙΣ ΖΑΧΑΡΗ

ΙΔΑΝΙΚΕΣ ΓΙΑ ΕΝΑ ΓΕΥΣΤΙΚΟ
ΔΙΑΛΕΙΜΜΑ ΜΕΣΑ ΣΤΗΝ ΗΜΕΡΑ
ΧΩΡΙΣ ΕΝΟΧΕΣ



SAY *yes* to the **press**



**ΚΛΙΜΑΤΙΚΗ ΑΛΛΑΓΗ:
Ο ΑΠΡΟΣΔΟΚΗΤΟΣ
ΣΥΜΜΑΧΟΣ!**

Good morning SayYessers!



Φτιάξε καφέ να στα πω...

Καλημέρα και καλή εβδομάδα **SayYesser!!!**

Το να παρακολουθώ ανθρώπους γύρω μου στην καθημερινή ζωή είναι σαν να κοιτάζω ένα ντοκιμαντέρ που προβάλλεται συνεχώς και αφορά την ανθρώπινη συμπεριφορά.

Είναι συναρπαστικό το πώς απλές αλλαγές συμπεριφοράς μπορούν να επηρεάσουν βαθιά το πώς μας αντιλαμβάνονται οι άλλοι.

Ας ρίξουμε μια ματιά σε μερικές συμπεριφορές που επηρεάζουν τη γνώμη των άλλων για μας:

1. Μην είσαι ανυπόμονος...

Οι αξιοσέβαστοι άνθρωποι δεν βιάζονται.

Μπορεί να βιάζεσαι σε κάποια περίπτωση έκτακτης ανάγκης, και αυτό είναι οκ, αλλά αν αυτό είναι το φυσιολογικό σου, τότε δείχνεις στους άλλους ότι είσαι εκτός ελέγχου.

Τι κάνουμε; Ακολουθούμε την ταχύτητα της ζωής, νιώθουμε άνετα στο τι μπορούμε να χειριστούμε και αυτό μας δίνει ένα αίσθημα κυριαρχίας και αυτοελέγχου.

2. Μη διακόπτεις...

Βλέπω αυτό να συμβαίνει με φαινομενικά αυξανόμενο ρυθμό σχεδόν καθημερινά και δυστυχώς αυτό φαίνεται να είναι πλέον ανεκτό από πολλούς. Ναι, ο συνομιλητής σου μπορεί να σου επιτρέψει να τον ποδοπατάς στη συζήτηση αλλά όχι δεν σε σέβεται γι' αυτό.

Τι κάνουμε; Αφήνουμε και τους άλλους να ολοκληρώσουν τη σκέψη τους, περιοριζόμαστε σε μερικές σιωπές για να τους δώσουμε χώρο, χαλαρώνουμε και το πιο βασικό... ακούμε!

3. Αλλάζεις συνέχεια γνώμη...

Δεν υπάρχει τίποτα κακό στο να αλλάζεις περιστασιακά γνώμη, ειδικά αν είσαι και πρόθυμος να παραδεχτείς ότι κάπου έκανες λάθος. Όμως, αν οι απόψεις ή οι αποφάσεις σου επηρεάζονται γρήγορα και επανειλημμένα από τους άλλους τότε αυτό είναι πρόβλημα.

Τι κάνουμε; Υπερασπιζόμαστε με θάρρος αυτά που πιστεύουμε και αν κάπου στη διαδρομή η άποψή μας αλλάξει είναι οκ να το παραδεχτούμε και να πάμε παρακάτω, αρκεί αυτή η αλλαγή να είναι απόφαση δική μας και όχι αποτέλεσμα επιρροής από κάποιον άλλον.



4. Μη μαλώνεις...

Υπάρχει διαφορά μεταξύ της διαμάχης και της συμμετοχής σε υγιή συζήτηση για ένα θέμα - αν και λεπτή. Η λογομαχία αντανάκλα την ανάγκη να αποδείξεις κάτι στον εαυτό σου, με μια προσέγγιση που είναι μαχητική και στερείται προθυμίας να ακούσεις την αντίθετη άποψη.

Τι κάνουμε; Αν κάποιος είναι εριστικός, εμείς παραμένουμε ήρεμοι ή ακόμα καλύτερα σιωπηλοί. Με το να μπει στο ρινγκ κατεβάζεις αμέσως τον εαυτό σου και αυτομάτως υπονομεύεις την ηρεμία τη δική σου και των γύρω σου.

5. Μην παραπονιέσαι...

Αν γκρινιάζεις, δεν με ενδιαφέρει. Απλούστατο.

Ναι, με ενδιαφέρει να μοιραστείς μαζί μου λεπτομέρειες σχετικά με ένα δυνητικά επιλύσιμο πρόβλημα, όμως η γκρίνια για κάτι που δεν μπορείς να αλλάξεις μειώνει τον σεβασμό μου για σένα. Αν κάτι δεν μπορεί να αλλάξει, το να το αναφέρεις συνέχεια απλά μολύνει την ατμόσφαιρα με μια βαρύτητα που θα μπορούσε να είχε αποφευχθεί.

Τι κάνουμε; Παραθέτουμε το πρόβλημα και αναζητούμε λύσεις. Τόσο απλά.

6. Δείξε ενδιαφέρον για τους άλλους...

Υπάρχει μια ισορροπία ανάμεσα στο να ενδιαφέρεσαι υπερβολικά και δυναμικά για τους άλλους και στο να είσαι αδιάφορος.

Ναι, μου αρέσει όταν ακούω λιγότερο για σένα ενώ ρωτάς περισσότερα για μένα.

Τι κάνουμε; Οι αληθινοί ηγέτες είναι τουλάχιστον περίεργοι για αυτούς με τους οποίους είναι μαζί - όχι επειδή προσποιούνται ότι είναι καλοί για να τους αρέσουν. Έχει να κάνει με την ανάπτυξη συνείδησης για τους γύρω τους. Είναι θέμα μάθησης. Είναι πάντα win-win, και αν το μόνο που ακούμε είσαι εσύ, sorry αλλά βαρέθηκα ήδη.

Tip of the Day: Και ένα extra tip από μένα για σένα. Απαξίωση του χρόνου σου...

Αν βιάζεσαι να τα παρατήσεις όλα για να βοηθήσεις, μπορεί να είναι ευχάριστο για μένα αλλά τι λείπει στην πραγματικότητα για σένα; Το να ευχαριστείς τους άλλους σε βάρος της ακεραιότητας και της ελευθερίας σου δεν είναι ενδυνάμωση.

Τι κάνουμε; Εάν αποφασίσουμε να βοηθάμε τους άλλους, φροντίζουμε να κερδίζουμε και οι δύο από τη διαδικασία: δηλαδή οτιδήποτε θέλουμε, το κάνουμε από γνήσια επιθυμία να βοηθήσουμε και όχι για να εντυπωσιάσουμε.

Κλιματική αλλαγή: Ο απροσδόκητος σύμμαχος!

Συνήθως όταν ακούμε τον όρο "κλιματική αλλαγή" περιμένουμε να ακολουθήσει κάτι αρνητικό. Θα σας εκπλήξουμε... υπάρχει βάσιμη ελπίδα!

Το Βουλκάνο είναι ένα ηφαιστειογενές νησί στη Σικελία, στο οποίο οι επιστήμονες ανακάλυψαν πρόσφατα ένα μικρόβιο που καταβροχθίζει το διοξείδιο του άνθρακα «εκπληκτικά γρήγορα». Το ίδιο συμβαίνει και στα Βραχώδη Όρη των ΗΠΑ!

Πρόκειται για έναν τύπο κυανοβακτηρίων. «Τα κυανοβακτήρια είναι ένας τύπος βακτηρίων που χρησιμοποιούν φωτοσύνθεση για να λάβουν ενέργεια, δεσμεύοντας άνθρακα κατά τη διαδικασία» όπως αναφέρει ο Braden Tierney,

επιστήμονας δεδομένων που επικεντρώνεται στη μικροβιολογία στην Ιατρική Σχολή του Κορνέλ και στην Ιατρική Σχολή του Χάρβαρντ. Τα κυανοβακτήρια είναι «μικροί αλημιστές της φύσης». Αυτό σημαίνει ότι απορροφούν μεγάλες ποσότητες CO₂ και έχουν τη δυνατότητα να το μετατρέψουν σε χρήσιμους πόρους!

Η λύση βρίσκεται στη φύση;

Σύμφωνα με τον Tierney πρέπει να αξιοποιηθούν τα μικρόβια προκειμένου να «συνεργαστούν» με άλλες τεχνολογίες και φυσικά συστήματα αποσκοπώντας στην απορρόφηση CO₂ από την ατμόσφαιρα. Όπως λέει χαρακτηριστικά η Kira Schirper, ερευνήτρια στο Κέντρο Βιώσιμης Ανάπτυξης στο Πανεπιστήμιο του Κατάρ, η χρήση μικροβίων για δέσμευση άνθρακα «μπορεί να είναι πολλά υποσχόμενη».



Οι λόγοι είναι οι εξής:

- Αναπτύσσονται ταχύτερα από τις συμβατικές καλλιέργειες.
- Η βιομάζα που παράγεται από μικρόβια μπορεί να καλλιεργηθεί σε μη καλλιεργήσιμη γη και σε θαλασσινό νερό!
- Η χρήση μικροβίων για τη δέσμευση άνθρακα είναι μία πολύ οικονομική λύση.





FODMAP: Η δίαιτα που ωφελεί το έντερο

Το Σύνδρομο Ευερέθιστου Εντέρου προκαλεί πόνο στην κοιλιά και προβλήματα στην κινητικότητα του εντέρου με εναλλαγή μεταξύ διάρροιας και δυσκοιλιότητας. Επιπλέον, οι ασθενείς με ευερέθιστο έντερο αναφέρουν μεγαλύτερη ψυχολογική επιβάρυνση από εκείνους χωρίς ευερέθιστο έντερο.



Ο ρόλος της διατροφής είναι σημαντικός στο ΣΣΕ. Τα τελευταία χρόνια γίνεται λόγος για τη δίαιτα χαμηλή σε FODMAP. Η γαστρεντερολόγος Σοφία - Παρασκευή Τζαμτζή Παπαδέα μας εξηγεί τι ακριβώς είναι: "FOD-MAP είναι το ακρωνύμιο των λέξεων ζυμώσιμοι ολιγοσακχαρίτες, δισακχαρίτες, μονοσακχαρίτες και πολυόλες που περιγράφει αυτούς τους ανεπαρκώς απορροφούμενους υδατάνθρακες βραχείας αλύσου που μπορεί να οδηγήσουν σε υπερβολική συσσώρευση υγρών και αερίων που ως αποτέλεσμα έχουν το φούσκωμα-μετεωρισμό, το κοιλιακό άλγος και τις διαταραχές του γαστρεντερικού".

Πώς να ακολουθήσουμε σωστά το πρόγραμμα

Η κα Τζαμτζή Παπαδέα επισημαίνει ότι "το πρόγραμμα διατροφής για ευερέθιστο έντερο με τροφές που περιέχουν μικρά ποσά FODMAPs πρέπει να γίνεται για πολύ περιορισμένο χρονικό διάστημα 2-6 εβδομάδων κατόπιν παρακολούθησης γαστρεντερολόγου ή διαιτολόγου και δεν ενδείκνυται για παιδιά. Εν τω μεταξύ, μπορείτε να αποφύγετε συγκεκριμένες τροφές (γαλακτοκομικά,





THE LOW FODMAP DIET

πράσινα, λαχανικά, όσπρια, λιπαρά) οι οποίες έχετε παρατηρήσει ότι προκαλούν επιδείνωση των συμπτωμάτων διατηρώντας ένα ημερολόγιο διατροφής. Να θυμάστε αυτές οι τροφές δεν επηρεάζουν όλους και όχι πάντα!

Οι 3 άξονες

"Δεν υπάρχει μία και μοναδική θεραπευτική προσέγγιση. Θα πρέπει να υπάρχει εξατομικευμένη προσέγγιση με 3 βασικούς άξονες: διαίτα – φαρμακευτική θεραπεία – ψυχολογικές θεραπείες. Συστήνεται αρχικά αντιμετώπιση της συνοδού δυσκοιλιότητας ή διάρροιας και εν συνεχεία διαίτα".

Διατροφικά tips

- ◆ **Τρώτε πρωτεΐνη.** Για να αποφύγετε τις αυξομειώσεις των τιμών του σακχάρου στο αίμα, οι οποίες τροφοδοτούν τα "κακά" βακτήρια του εντέρου, τρώτε πρωτεΐνες με κάθε γεύμα. Αυτό θα σας βοηθήσει να αποφύγετε τις ξαφνικές αυξήσεις του σακχάρου. Προτιμήστε καθαρή και ζωική πρωτεΐνη, όπως ψάρια, γαλοπούλα, κοτόπουλο, άπαχο αρνί και φυτικές πρωτεΐνες.
- ◆ **Τρώτε τροφές με υψηλή περιεκτικότητα σε φυτικές ίνες.** Ολόκληροι κόκκοι, λαχανικά, καρύδια, σπόροι και φρούτα περιέχουν ωφέλιμες φυτικές ίνες.
- ◆ **Μη φοβάστε τα καλά λιπαρά.** Αυξήστε τα ωμέγα-3 λιπαρά οξέα, τρώγοντας σολομό, σαρδέλες, ρέγκα, λιναρόσπορο. Χρησιμοποιήστε περισσότερα ζωικά προϊόντα ή βιολογικά προϊόντα. Εξαλείψτε το υδρογονωμένο λίπος, που βρίσκεται στη μαργαρίνη,

το λίπος και τα μεταποιημένα έλαια, καθώς και πολλά ψημένα προϊόντα και επεξεργασμένα τρόφιμα. Χρησιμοποιήστε φυτικά έλαια, όπως λάδι καρύδας, ελαιόλαδο (ειδικά εξαιρετικό παρθένο ελαιόλαδο), σουσάμι και καρύδια.

- ◆ **Τρώτε με μέτρο φρούτα και λαχανικά καθημερινά** τα οποία περιέχουν βιταμίνες, μέταλλα, φυτικές ίνες, αντιοξειδωτικά και αντιφλεγμονώδη μόρια.
- ◆ **Αποφύγετε τα μεταποιημένα τρόφιμα** όπως αναψυκτικά, χυμούς και ενεργειακά ποτά τα οποία επηρεάζουν τον μεταβολισμό του σακχάρου και των λιπιδίων.
- ◆ **Προσθέστε στη διατροφή σας καλά στοιχεία** όπως ο ψευδάργυρος, η βιταμίνη Α, η γλουταμίνη, τα λιπαρά ωμέγα-3 (ιχθυέλαιο), που είναι από τα θρεπτικά συστατικά που βοηθούν στην αποκατάσταση της επένδυσης του εντέρου. Χρησιμοποιήστε επίσης βότανα. Επίσης, χρησιμοποιήστε κουρκουμά για να μειώσετε τη φλεγμονή.

Ακόμη...

- ◆ Μειώστε το άγχος. Ο διαλογισμός, οι βαθιές ανάσες και η γιόγκα συντελούν στη μείωση του άγχους.
- ◆ Κοιμηθείτε επαρκώς.
- ◆ Να ενυδατώνεστε επαρκώς (2lt νερού/ημερησίως).
- ◆ Γυμναστείτε τακτικά. Ακόμη και 30 λεπτά ζωηρού βαδίσματος θα σας βοηθήσουν.
- ◆ Εντάξτε τα προβιοτικά στη διατροφή σας. Βοηθήστε στον εποικισμό του πεπτικού σας σωλήνα με καλά



βακτήρια, όπως Lactobacillus, Bifidobacterium και Saccharomyces boulardii, λαμβάνοντας συμπληρώματα διατροφής για έναν έως δύο μήνες ανά τακτά διαστήματα. Ξεκινήστε αργά και παρατηρήστε πώς τα προβιοτικά επηρεάζουν το έντερό σας.

Φαρμακευτική θεραπεία: Η αγωγή που θα χορηγηθεί εξαρτάται από τα συμπτώματα του κάθε ασθενή. Έχουν μέχρι τώρα καλά αποτελέσματα προβιοτικά για την αντιμετώπιση της δυσβίωσης, σπασμολυτικά για την αντιμετώπιση του πόνου, η Ριφαξιμίνη σε περίπτωση κυρίως διαρριών, αντιδιαρροϊκά, Μαλακτικά των κοπράνων, αντικαταθλιπτικά και μια σειρά ουσιών που χορηγούνται τα τελευταία χρόνια όπως το έλαιο μέντας για την αντιμετώπιση του πόνου, η αλόη, το βουτυρικό οξύ, η γλουταμίνη κ.α.

Ψυχολογικές θεραπείες:

- ◆ Αντιμετώπιση άγχους (ψυχοθεραπεία, φαρμακευτική αγωγή)
- ◆ Συμπεριφεριολογικές θεραπείες
- ◆ Υπνωση - Μέθοδοι χαλάρωσης.



info

Η Σοφία - Παρασκευή Τζαμτζή Παπαδέα είναι Επιμελήτρια Α' Γαστρεντερολογικής Κλινικής Επεμβατικής Ενδοσκόπησης ΙΑΣΩ ΓΕΝΙΚΗ ΚΛΙΝΙΚΗ, Επιστημονική συνεργάτης Γαστρεντερολογικής Κλινικής ΑΘΗΝΑΪΚΗ MEDICLINIC και 251 Γενικού Νοσοκομείου Αεροπορίας,

Project "Παιδικό δωμάτιο"

Φαντασία, έμπνευση και όρεξη για δημιουργία! Αυτά είναι τα βασικά συστατικά για τη διακόσμηση του παιδικού δωματίου.



Ξεκινάμε με χρώμα!

Στα παιδιά αρέσουν τα ζωηρά και φωτεινά χρώματα, αλλά μην το παρακάνετε! Είναι σημαντικό να επιλέξετε αποχρώσεις που ταιριάζουν μεταξύ τους και που δεν είναι όλες έντονες γιατί κουράζουν το μάτι.

Tips

- ♥ Επιλέξτε έναν τόνο για να τον βάψετε στο αγαπημένο χρώμα του παιδιού και συνδυάστε το με πιο παλ αποχρώσεις του συγκεκριμένου





χρώματος. Αν για παράδειγμα στο παιδί σας αρέσει το κόκκινο, μπορείτε να το παντρέψετε με το απαλό ροζ.

♥ Μπορείτε να βάλετε χρώμα επίσης στα κουρτινόξυλα, στις κουρτίνες ή ακόμα και να βάψετε το κρεβάτι του παιδιού ώστε να το ανανεώσετε.

♥ Μια καλή ιδέα είναι να βάψετε ένα μέρος του τοίχου με χρώμα πινάκων, για να δώσετε χώρο έκφρασης στο παιδί! Να μπορεί να γράφει, να σβήνει και να ζωγραφίζει ό,τι θέλει κάθε φορά.

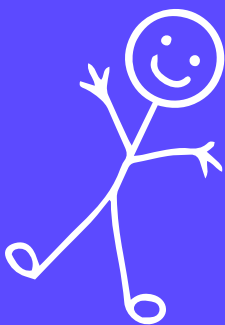
Tips

♥ Μπορείτε να "παίξετε" με ταπετσαρίες που είναι μια οικονομική λύση και το αποτέλεσμα είναι εντυπωσιακό. Εναλλακτικά, μπορείτε -αν το 'χετε με τη ζωγραφική-



Ας συνεργαστούμε!

Επιλέγοντας ένα θέμα διακόσμησης για το παιδικό δωμάτιο, το κάνουμε πολύ πιο ελκυστικό για τα παιδιά μας και γίνεται ο αγαπημένος τους χώρος, η φωλιά τους! Τι αρέσει στα παιδιά; Θέλουν το δωμάτιό τους να θυμίζει δάσος ή βυθό; Αγαπούν πολύ τα αεροπλάνα ή τα αυτοκίνητα; Τους αρέσουν οι νεράιδες και θέλουν το δωμάτιό τους να είναι ένα νεραϊδοκαταφύγιο; Όλα μπορούν να γίνουν αρκεί να υπάρχει όρεξη για δημιουργία!





να ζωγραφίσετε εσείς έναν τοίχο ακολουθώντας τις επιθυμίες του παιδιού. Μια άλλη λύση που δίνει ωραίο αποτέλεσμα και είναι οικονομική, είναι τα αυτοκόλλητα τοίχου.

♥ Μην ξεχνάτε το ταβάνι! Βάψτε το για παράδειγμα ανοιχτό γαλάζιο ή δημιουργήστε έναν έναστρο ουρανό!

Φως, πολύ φως!

Το παιδικό δωμάτιο πρέπει να είναι φωτεινό! Να έχετε υπόψη σας ότι δεν είναι ίδιος ο φωτισμός για διάβασμα, για παιχνίδι και για χαλάρωση και ύπνο. Επιλέξτε φωτιστικά που αρέσουν στα παιδιά ώστε να λειτουργούν και ως διακοσμητικά του προσωπικού τους χώρου!

Και κάτι πρακτικό...

Μην ξεχνάμε τη σωστή αποθήκευση! Προβλέψτε αποθηκευτικούς χώρους είτε είναι κουτιά, είτε ράφια και ντουλάπες ή ακόμα και ο αποθηκευτικός χώρος που διαθέτει το παιδικό κρεβάτι.



New Season... New Hair Goals!



Η εξειδικευμένη οικογένεια περιποίησης μαλλιών της Dyson είναι εδώ για να επιτύχετε τους στόχους της σεζόν που ξεκινάει, αλλά και για να ζήσετε το φθινόπωρο με το στιλ, την ομορφιά που χρειάζεστε για μια δυναμική επάνοδο.

Επιστροφή στο γραφείο, στη δουλειά, στο σχολείο, στην καθημερινότητα! Νέοι στόχοι-προσωπικοί και επαγγελματικοί-μπαινούν, νέες προκλήσεις και αναδύονται στον ορίζοντα, νέα ερωτήματα στα οποία η Dyson έχει τις απαντήσεις!

Η καινοτομική σειρά συσκευών και αξεσουάρ για την περιποίηση των μαλλιών που φέρει την υπογραφή της, θα γίνει ο καθημερινός σας σύμμαχος στην προσπάθεια να πετύχετε τους στόχους σας και να γίνεται η καλύτερη εκδοχή του εαυτού σας. Εντυπωσιακά hairstyles ως αντίδοτο στη ρουτίνα, ανανεωμένη εικόνα κάθε μέρα, μοντέρνα χτενίσματα αλλά και υγεία στο τριχωτό της κεφαλής και στα μαλλιά, αυτή είναι η φιλοσοφία μιας εταιρείας, που όποιος τη γνωρίζει δεν την αποχωρίζεται ποτέ.

Ανακαλύψτε τη Haircare σειρά της Dyson και δείτε πώς μπορείτε να αναβαθμίσετε την εικόνα και το στιλ σας, διατηρώντας τα μαλλιά σας υγιή, δυνατά και με φυσική λάμψη: DYSON AIRWRAP: Το multistyle που αλλάζει την εικόνα σου, DYSON SUPERSONIC: Ένα επαγγελματικό σεσουάρ μαλλιών στα χέρια σου, CORRALE: Το ασύρματο ισιωτικό που φέρνει την επανάσταση!

#trends

Fall in love

Πώς σκέφτεστε να υποδεχθείτε το φθινόπωρο; Μια αλλαγή στα μαλλιά σας είναι πάντα μια καλή ιδέα. Τα δύο trends που ξεχωρίσαμε είναι: Long Shag και Bangs Lob Cut.

Long Shag σε μακριά μαλλιά, που αγκαλιάζουν τα χαρακτηριστικά του προσώπου. Κολακεύει πολύ το πρόσωπο και αναδεικνύει τα χαρακτηριστικά αλλά και το μακιγιάζ μας. Ακόμη, δίνει έξτρα πόντους στο στιλ μας.

Bangs Lob Cut γιατί οι αφέλιες σε μεσαίου μήκους μαλλιά είναι δυνατός συνδυασμός! Πολύ girly, ανάλαφρο και παιχνιδιάρικο. Τολμήστε το!



Η adidas ανακοινώνει τη συνεργασία της με τη ΜΠΑΜ FC και παρουσιάζει τη νέα τους εμφάνιση

Η adidas καινοτομεί και συνεργάζεται με την πρωτοποριακή ερασιτεχνική, ποδοσφαιρική ομάδα ΜΠΑΜ FC. Η κορυφαία εταιρεία αθλητικού εξοπλισμού στέκεται δίπλα στις προσπάθειες όλων όσοι έχουν όραμα και θέληση να ξεπεράσουν κάθε εμπόδιο και να πετύχουν τον στόχο τους.

Η ΜΠΑΜ FC ντύνεται με τα εμβληματικά 3 stripes και αποδεικνύει πως "IMPOSSIBLE IS NOTHING". Η πιο αγαπητή ερασιτεχνική ομάδα ποδοσφαίρου στα Social Media και στο Gen Z κοινό ξεκίνησε κυριολεκτικά από το μηδέν. Δύο από τους κορυφαίους Έλληνες youtubers, ο Χάρης Μηλιώνης και ο Χάρης Τάσος ή αλλιώς Karrouzifetas και Madney, δημιούργησαν την ΜΠΑΜ FC με την πρωτοποριακή διαδικασία επιλογής παιχτών μέσω των social media. Η ΜΠΑΜ FC δεν είναι μόνο μια αθλητική ομάδα, η δράση της επεκτείνεται και σε κοινωνικής φύσεως ενέργειες και αυτό συνάδει απόλυτα με το όραμα της adidas, που συνοψίζεται στο μότο "Through sports we have the power to change lives".

Η adidas, για την εμφάνιση της ΜΠΑΜ FC, αντλεί έμπνευση από την εμφάνιση που είχε σχεδιάσει για την Εθνική Ολλανδίας του '88 και δημιουργεί ένα ιδιαίτερο design στο χαρακτηριστικό πορτοκαλί χρώμα της ΜΠΑΜ FC. Η εμφάνιση είναι φτιαγμένη από πλήρως ανακυκλωμένα υλικά και ελαφρύ ύφασμα που επιτρέπει στους ποδοσφαιριστές απόλυτη ελευθερία κινήσεων, ρυθμίζοντας παράλληλα την υγρασία του σώματος και προσφέροντας στεγνή αίσθηση με την τεχνολογία AEROREADY.



Θεραπεία «εξαφάνισε» την παχυσαρκία σε ποντίκια!

SAY *yes* & get impressed



Επιστήμονες της Βιοϊατρικής Μηχανικής από το Πανεπιστήμιο της Μασαχουσέτης UMass Amherst σχεδίασαν ένα νανοτζέλ το οποίο χρησιμοποίησαν για τη στοχευμένη μεταφορά φαρμάκου στο ήπαρ παχύσαρκων ποντικών. Το αποτέλεσμα ήταν εντυπωσιακό, καθώς τα ποντίκια αδυνάτισαν παρόλο που συνέχιζαν να καταναλώνουν τρόφιμα με πολλά λιπαρά! Ο δρόμος από τα ποντίκια ως τον άνθρωπο μπορεί να μην είναι σύντομος, αλλά ο θάι θαϊγιουμάναβαν, καθηγητής Χημείας και Βιοϊατρικής Μηχανικής στο UMass Amherst τόνισε πως «ελπίζουμε ότι τελικώς η έρευνα αυτή θα οδηγήσει σε φάρμακο για τους ανθρώπους».



"Δωδέκατη Νύχτα" του Ουίλλιαμ Σαίξπηρ στο Δημοτικό Κηποθέατρο Παπάγου

Η "Δωδέκατη Νύχτα" είναι μία ξεκαρδιστική κωμωδία ανεκπλήρωτου έρωτα. Δύο δίδυμα αδέρφια κατορθώνουν να επιβιώσουν μετά από ένα ναυάγιο, αναγκάζονται να ζήσουν στην ίδια παράξενη χώρα, χωρίς να ξέρει ο ένας αν η άλλη είναι ζωντανή. Οι διαρκείς παρεξηγήσεις λόγω της απόλυτης ομοιότητας των δύο αδερφών, καθιστούν το διασκεδαστικό αυτό έργο ως μία από τις πιο δημοφιλείς κωμωδίες του Σαίξπηρ.

Συντελεστές:

Μετάφραση - Σκηνοθεσία: Γιώργος Κιμούλης

Σκηνικά: Φαίη Παπαδοπούλου

Κοστούμια: Μαρία Νικολαΐδου

Φωτισμοί: Θανάσης Ντέμκο

Επικοινωνία και προβολή παράστασης: Νταΐζη Λεμπέση

Τους στίχους και τη μουσική της παράστασης υπογράφει ο Διονύσης Τσακνής.

Παίζουν:

Γιώργος Κιμούλης, Σοφία Βογιατζάκη, Άννα Μονογιού, Λίλη Τσεσματζόγλου, Σταύρος Καραγάννης, Χρήστος Μουστάκας, Άρης Τρουπάκης, Γιώργος Ζιόβας, Κώστας Κοράκης, Τζώρτζης Παπαδόπουλος, Γιώργος Τσουρουνάκης

8 Σεπτεμβρίου 2023 στις 21:15, στο Δημοτικό Κηποθέατρο Παπάγου.

Το φθινοπωρινό Smile Bazaar από «Το Χαμόγελο του Παιδιού» είναι γεγονός

SMILE BAZAAR
ΕΩΣ -70%



- ΣΧΟΛΙΚΑ • ΠΑΙΧΝΙΔΙΑ
- ΡΟΥΧΑ • ΠΑΠΟΥΤΣΙΑ
- ΑΞΕΣΟΥΑΡ • ΕΙΔΗ ΣΠΙΤΙΟΥ

123 hamogelo.gr

Δευτέρα έως Κυριακή 11:00π.μ. έως τις 7:00μ.μ.

Το Χαμόγελο του Παιδιού μας προσκαλεί στο φθινοπωρινό Smile Bazaar, το οποίο θα πραγματοποιηθεί από 1 έως 24 Σεπτεμβρίου 2023, με δωρεάν είσοδο, στους χώρους του Οργανισμού «Το Χαμόγελο του Παιδιού», Γαρυττού 80, Αγία Παρασκευή, 5ος όροφος (πλησίον μετρό Αγ. Παρασκευής).

Στο Bazaar θα βρείτε σε πολύ χαμηλές τιμές (έως -70%!) μία τεράστια συλλογή από μοναδικά επώνυμα ρούχα, παπούτσια και σχολικά είδη. Το bazaar θα λειτουργεί από τις 11:00π.μ. έως τις 7:00μ.μ. (Δευτέρα έως Κυριακή).

Και μην ξεχνάτε: όλα τα έσοδα από το Smile Bazaar θα ενισχύσουν το πολύπλευρο έργο και τις εξειδικευμένες και ολιστικές δράσεις του Οργανισμού «Το Χαμόγελο του Παιδιού» δίπλα σε κάθε ευάλωτο παιδί και την οικογένειά του, που βρίσκονται σε ανάγκη ή κίνδυνο.

Αξίζει να σημειωθεί ότι, μόνο το Α' εξάμηνο του 2023, οι άνθρωποι του Οργανισμού «Το Χαμόγελο του Παιδιού» στηρίξαν εξειδικευμένα και ολιστικά 60.468 παιδιά και τις οικογένειές τους, σε κάθε σημείο της Ελλάδας, κάθε στιγμή... χάρη στην πολύτιμη υποστήριξη και προσφορά του κόσμου.

«Χωρίς εσένα δεν γίνεται»

River West: Back to School παρέα με τα Στρουμφάκια!

Αυτό το Σεπτέμβριο κάτι πολύ μπλε γίνεται στο RIVER WEST! Από 31/08 έως και 09/09 τα μπλε ξέγνοιαστα πλασματάκια μετακομίζουν στο πράσινο Αμφιθέατρο του εμπορικού κέντρου.

Για δύο παιχνιδιάρικα τριήμερα τα Στρουμφ ανοίγουν τις πόρτες των μανιταροσπιτιών τους και περιμένουν τους μικρούς φίλους τους με παραστάσεις, στρουμφοface painting και δημιουργικά εργαστήρια κηπουρικής!

Εργαστήριο Κηπουρικής: Ο στρουμφομπαξές ανοίγει και οι μικροί επισκέπτες παίρνουν τα γλαστράκια και τους σπόρους τους για τρελή κηπουρική. Δεν χρειάζεται να έχετε εμπειρία, θα σας τα μάθει όλα ο Προκόπης! Στο εργαστήρι του θα φυτέψετε λουλούδια και λαχανικά, ενώ στο τέλος θα πάρετε μαζί σας το γλαστράκι σας, ως δώρο από τους μπλε φίλους σας!

Παράσταση @ Meet @ Greet: Οι στρουμφοπεριπέτειες συνεχίζονται στους κήπους του River West και οι ιστορίες τους παίρνουν ζωή μέσα από τις διασκεδαστικές παραστάσεις των Στρουμφ! Και εάν θέλετε να θυμάστε την επίσκεψή σας στο στρουμφοχωριό, ο μπαμπά-Στρουμφ, η Στρουμφίτα και ο Προκόπης θα είναι εκεί για να βγάλετε φωτογραφίες και να μιλήσετε μαζί τους!

Face-Painting: Παράλληλα οι μικροί φίλοι θα έχουν την ευκαιρία να στρουμφοβαφτούν μπλε και να μεταμορφωθούν σε παιχνιδιάρικα Στρουμφάκια!



"Τικ και Τέλα: Ο καινούργιος φίλος" ξανά στον Βοτανικό Κήπο Διομήδους



Ο Τικ και η Τέλα φοράνε τα μαγιό τους, τα καπέλα τους και το αντηλιακό τους και ετοιμάζονται για μια μέρα γεμάτη παιχνίδι στην παραλία! Γεμίζουν τα κουβαδάκια τους, σκάβουν τρύπες στην άμμο, παίζουν με το νερό. Περνάνε τέλεια! Όταν όμως η Τέλα αποκοιμείται, ο Τικ κάνει έναν καινούργιο φίλο. Η Τέλα νιώθει πολύ μόνη της, δεν της αρέσουν τα παιχνίδια του Τικ και του Ζακ... Όταν όμως πηγαίνουν όλοι για παγωτό, ένας γλάρος θα ανατρέψει τα πάντα!

Η Μαρία και η Σπυριδούλα Παραγεωργίου γεμίζουν με... άμμο, φύλλα, καπέλα και μαγιό τη μαγική βαλίτσα της Παραμυθοχώρας! Με χειροποίητες κούκλες, χρωματιστά σκηνικά, μουσική και πολύ φαντασία ο Καινούργιος

φίλος ζωντανεύει με απλότητα, ευαισθησία και πολύ

χιούμορ σε μια παράσταση που εμπλέκει διαδραστικά τα παιδιά, γίνεται αφορμή για σκέψη και συζήτηση ενώ μαζί χαρίζει σε μικρούς και μεγάλους στιγμές ξεγνοιασιάς και διασκέδασης.

4, 6, 8 Σεπτεμβρίου 2023 στις 18:15 στον Βοτανικό Κήπο Διομήδους.

KIERAN SETIYA
**Η ΖΩΗ
 ΕΙΝΑΙ
 ΔΥΣΚΟΛΗ**



ΜΕΤΑΦΡΑΣΗ
 ΚΩΣΤΗΣ ΠΑΝΣΕΛΗΝΟΣ

ΠΩΣ
 Η ΦΙΛΟΣΟΦΙΑ
 ΘΑ ΜΑΣ
 ΒΟΗΘΗΣΕΙ
 ΝΑ ΒΡΟΥΜΕ
 ΤΟΝ ΔΡΟΜΟ ΜΑΣ

ΜΕΤΑΙΧΜΙΟ

Η ζωή είναι δύσκολη

Η ζωή είναι δύσκολη, ο Kieran Setiya όμως πιστεύει ότι η φιλοσοφία μπορεί να βοηθήσει. Με το βιβλίο του αυτό μας προσφέρει έναν χάρτη για να βρίσκουμε τον δρόμο μας στις δυσκολίες – από τα προσωπικά μας τραύματα μέχρι τις αδικίες και τους παραλογισμούς του κόσμου.

Έχουμε την τάση, στη Δύση ιδιαίτερα, να πιστεύουμε ότι η ζωή είναι και θα έπρεπε να είναι καλή – ότι η ταλαιπωρία πρέπει να αποφεύγεται, ότι είναι σημάδι πως η ζωή πάει στραβά. Οι ηθικοί φιλόσοφοι διαμορφώνουν θεωρίες για «την καλή ζωή», από την ευδαιμονία του Αριστοτέλη μέχρι τις δημοφιλείς νέες αναγνώσεις του στωικισμού: Οι ερμηνείες ποικίλλουν, αλλά παντού υπάρχει η κοινή πεποίθηση: ότι πρέπει να πασχίζουμε για το καλύτερο στη ζωή.

Ο Kieran Setiya βλέπει τα πράγματα διαφορετικά – πιστεύει ότι αυτό που σε μεγάλο βαθμό απουσιάζει από την ηθική φιλοσοφία είναι η ειλικρινής αντιπαράθεση με τις εγγενώς δύσκολες όψεις της ζωής. Με σπάνιες εξαιρέσεις, οι φιλόσοφοι επικεντρώνονται στην ευχαρίστηση, όχι στον πόνο, στη φιλία, όχι στη μοναξιά, στην αγάπη, όχι στο πένθος, στο επίτευγμα, όχι στην αποτυχία, στη δικαιοσύνη, όχι στην αδικία. Έτσι, στο βιβλίο αυτό ασχολείται με τα βάσανά μας, και δίνει απάντηση στο πώς μπορεί η φιλοσοφία να μας βοηθήσει να κατανοήσουμε αυτές τις εμπειρίες. Από τις εκδόσεις ΜΕΤΑΙΧΜΙΟ.

5 πράγματα που μετανιώνουμε πριν πεθάνουμε

Το βιβλίο 5 πράγματα που μετανιώνουμε πριν πεθάνουμε – Άλλαξε σκέψη, άλλαξε ζωή δίνει ελπίδα για έναν καλύτερο τρόπο ζωής...

Μετά από πολλά χρόνια εργασίας που δεν τη γέμιζε, η Bronnie Ware άρχισε να ψάχνει ένα επάγγελμα με νόημα. Αν και δεν είχε τα

τυπικά προσόντα και την εμπειρία, αποφάσισε να εργαστεί στην παρηγορητική φροντίδα ασθενών. Όσο ασχολιόταν με τις ανάγκες των ετοιμοθάνατων, η ζωή της Bronnie άλλαξε. Αργότερα, έγραψε ένα blog post για τα πιο συνήθη πράγματα που μετανίωναν οι ασθενείς τους οποίους είχε φροντίσει. Το post, το οποίο είχε τον τίτλο «Τα 5 σημαντικότερα πράγματα που μετανιώνει κανείς πριν πεθάνει», απέκτησε τέτοια δυναμική, ώστε το διάβασαν πάνω από τρία εκατομμύρια αναγνώστες απ' όλο τον κόσμο μέσα σε έναν χρόνο. Κατόπιν αιτήματος πολλών αναγνωστών του blog της, η Bronnie αποφάσισε να μοιραστεί την προσωπική της ιστορία στο βιβλίο που κρατάς.

Η Bronnie ζει μια έντονη ζωή. Εφαρμόζοντας τα διδάγματα όσων βρίσκονταν κοντά στον θάνατο, ανέπτυξε μια αντίληψη για το πώς πρέπει να ζήσει κανείς αν θέλει να πεθάνει έχοντας γαλήνη στην ψυχή του. Σε μια από καρδιάς εξομολόγηση, η συγγραφέας εκφράζει τη σημασία των επιλογών που μετανιώνει κανείς. Εξηγεί πώς μπορούμε να αντιμετωπίσουμε θετικά αυτά τα θέματα τώρα, όσο έχουμε ακόμα καιρό. Από τις εκδόσεις KAKTOS.



quote of the day

"WILDERNESS WITHOUT WILDLIFE IS JUST SCENERY."

Lois Crisler

Σήμερα
γιορτάζουν!

Ερμόνη, Μουσής,
Μουσία, Ροζαλία,
Ωκεανός, Ωκεανία,
Ωκεανίς



tip of the day



"Be kind to every kind, not just mankind."

Audrey Douglas Wilman
Inside the Divine Pattern

4 Σεπτεμβρίου

- > Παγκόσμια Ημέρα Taekwondo
- > National Wildlife Day
- > Labor Day
- > Mouthguard Day
- > National Spice Blend Day
- > National Macadamia Nut Day