

ΚΟΛΑΤΣΙΟ. ΓΕΥΜΑ ΜΕ ΓΕΥΣΗ... ΑΓΑΠΗΣ!

μασούτης
ΟΙΚΟΝΟΜΙΚΑ ΚΑΙ ΕΛΛΗΝΙΚΑ

Κάθε τεύχος και ένα ταξίδι στη δημιουργική κουζίνα, κάθε σελίδα και μια νέα πρόταση απόλαυσης. Αυτό είναι το Περιοδικό Μας. Περισσότερο από ένα ακόμη περιοδικό με συνταγές, είναι ένας εγγυημένος οδηγός σε έναν κόσμο γεμάτο γευστικές ιδέες. Στόχος μας είναι να εμπλουτίσουμε συνεχώς τη θεματολογία μας! Ψάχνουμε, δοκιμάζουμε και βρίσκουμε ό,τι πιο φρέσκο μαγειρεύεται σήμερα και παρουσιάζουμε συνταγές που ακολουθούν τις πιο σύγχρονες διατροφικές τάσεις. Έτσι, στην ύλη του περιοδικού μας θα βρείτε διάφορες συνταγές, ιδανικές για κολατσάο! Αυτό το ενδιάμεσο γεύμα, με τη σπουδαιότητα και τη γευστική φαντασία που έρχεται να δώσει στη μέρα έξτρα γεύση και στον οργανισμό την έξτρα ενέργεια που χρειάζεται. Πάμε λοιπόν να ετοιμάσουμε τυροπιτάκια με ζύμη από κεφίρ;

ΤΥΡΟΠΙΤΑΚΙΑ ΜΕ ΖΥΜΗ ΑΠΟ ΚΕΦΙΡ

 35'
 30 τεμ.

ΥΛΙΚΑ

1 κιλό	αλεύρι
250 ml	κεφίρ
300 γρ.	μαργαρίνη
2 τεμ.	αβγά
200 γρ.	φέτα
5 γρ.	αλάτι
1 τεμ.	κρόκο
50 ml	σπορέλαιο

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Σε ένα σκεύος βάζουμε όλο το αλεύρι και τρίβουμε την κρύα μαργαρίνη. Δουλεύουμε με τα χέρια μας να γίνουν ψιχουλα. Αναμειγνύουμε το κεφίρ με το αβγό και το προσθέτουμε στο μίγμα. Βάζουμε το αλάτι και δουλεύουμε να γίνει ζύμη. Όταν είναι έτοιμη την τυλίγουμε με μεμβράνη και την αφήνουμε στο ψυγείο για τουλάχιστον 2 ώρες. Την ανοίγουμε φύλλο σε καλά αλευρωμένη επιφάνεια. Με την βοήθεια ενός κουπ πατ την κόβουμε. Στο κέντρο τοποθετούμε λίγη φέτα που έχουμε αναμειξει με ένα αβγό. Σκεπάζουμε με ακόμα ένα φύλλο που προαιρετικά το έχουμε χαράξει. Πατάμε περιμετρικά με ένα πιρούνι να πάρει σχήμα και τα βάζουμε σε ταψί με αντικολλητικό χαρτί. Ενώνουμε τον κρόκο με το σπορέλαιο και περνάμε τα πιτάκια. Ψήνουμε στους 180 °C μέχρι να ροδίσουν.

Scan here!



Θες να μαγειρέψεις αυτή τη συνταγή;
Σκανάρεις, παραγγέλνεις και
παραλαμβάνεις στο σπίτι!

ΤΟ ΠΕΡΙΟΔΙΚΟ
μας

Αναζητήστε περισσότερες
λαχταριστές συνταγές
στο Περιοδικό Μας #47
και στο site μας
www.masoutis.gr



SAY *yes* to the **press**

ΚΡΥΟΓΟΝΙΚΗ: ΑΓΓΙΖΟΝΤΑΣ ΤΟ ΑΠΙΑΣΤΟ



Good morning SayYessers!



Φτιάξε καφέ να στα πω...

Καλημέρα **SayYesser!!!**

Όσοι συναναστρεφόμαστε κόσμο, νομίζω έχουμε καταλήξει πως κάτι δεν πάει καλά. Άνθρωποι φέρονται περίεργα, χωρίς αίσθηση του τόπου και του χρόνου και γενικά μία τρέλα που κυριαρχεί ολούθε!

Λες και μας έχει προσπεράσει η λογική και η αντίληψη και όλα πάνε με φόρα στην κατηφόρα με προορισμό το άγνωστο, με βάρκα την ελπίδα. Όμως όσο περνάει ο καιρός και αυτή η κατάσταση αντί να φθίνει πολλαπλασιάζεται, με βάζει σε σκέψεις -και δεν είμαι πλέον πολύ σίγουρη ότι μόνο οι γύρω μου δεν είναι στα καλά τους, ίσα ίσα είμαι πια πεπεισμένη πως βάζω κι εγώ το λιθαράκι μου μέσα σε όλη αυτή την τρέλα!

Αυτή η σκέψη λοιπόν μου θύμισε κάτι που είχα διαβάσει στο παρελθόν: "Πάει ένας τύπος επίσκεψη στο ψυχιατρείο, ρωτάει λοιπόν τον διευθυντή πώς διακρίνει αν ένας ασθενής πρέπει ή όχι να εγκλειστεί... "Είναι απλό", του λέει ο διευθυντής "γεμίζουμε μία μπανιέρα και προσφέρουμε στον ασθενή ένα κουταλάκι, ένα φλιτζάνι του τσαγιού και έναν κουβά, ζητώντας του να αδειάσει την μπανιέρα".

"Α, κατάλαβα! Ένα φυσιολογικό άτομο θα χρησιμοποιήσει τον κουβά γιατί είναι μεγαλύτερος από το φλιτζάνι και το κουταλάκι". "Όχι!", απαντάει ο διευθυντής. "Ένα φυσιολογικό άτομο θα τραβούσε την τάπα! Προτιμάτε κρεβάτι κοντά στο παράθυρο;"

Tip of the Day: Δεν ξέρω αν είμαστε συγκάτοικοι όλοι στην τρέλα ή έτοιμοι για εγκλεισμό, όμως με σιγουριά σου λέω πως όλοι πατάμε σε τεντωμένο σχοινί. Οι εποχές άλλαξαν και πολλούς από εμάς μας πήρε και μας σήκωσε και όπως φαίνεται τίποτα δεν είναι πια το ίδιο. Επειδή όμως, όπως λέει και το άσμα είμαστε ακόμα ζωντανοί, εγώ συνιστώ ψυχραιμία, αντίληψη, νηφαλιότητα και πολύ μα πάρα πολύ χιούμορ αλλιώς δεν βγαίνει η ζωή, δυσκόλευε η πίστα!

**** Έλα πες την αλήθεια και εσένα ο κουβάς σου ήρθε πρώτος στο μυαλό.*

Κλαίρη Στυλιαρά
Chief of SayYessers
claire@sayes.gr

Κρυογονική: Αγγίζοντας το άπιαστο

Το ερώτημα είναι το εξής: Γίνεται ένα σώμα ή ένας εγκέφαλος να διατηρηθεί για πάντα; Φαίνεται περίεργο; Ουτοπικό ή μήπως δεν έχει μεγάλη σημασία; Ίσως... Όμως αυτό αποτελεί το μεγαλύτερο όνειρο για τους μεγιστάνες της Silicon Valley και όχι μόνο. Πιστεύετε πως είναι άπιαστο;



Η κατάκτηση της αθανασίας

Η νίκη κατά της ανυπαρξίας δίνεται μέσω της επιστήμης και το μέλλον θα δείξει αν το όνειρο πολλών ανθρώπων είναι άπιαστο ή όχι. Η κρυοσυντήρηση ολόκληρου του σώματος ή του εγκέφαλου αναδείχθηκε μέσα από το ντοκιμαντέρ του HBO «How To... with John Wilson». Ειδικότερα, ο John Wilson παρουσίασε μια εκδήλωση για την 50η επέτειο της Alcor, που είναι εταιρίας κρυογονικής. Σε αυτό το ντοκιμαντέρ βλέπουμε τους συμμετέχοντες να αναλύουν ποια είναι τα πλάνα τους για το μέλλον και πώς σκοπεύουν να κερδίσουν τη μάχη για την αθανασία μέσω της κρυογονικής.





Ορισμένοι ευελπιστούν πως θα κερδίσουν την αιωνιότητα χάρη στη συμβολή της υψηλής τεχνολογίας. Υπάρχουν όμως και περιπτώσεις ανθρώπων που αρνούνται ότι ο θάνατος είναι αναπόφευκτος... Και κάτι ακόμα πιο "ονειρικό": Ορισμένοι οραματίζονται να ξαναζήσουν μετά από πολλά χρόνια (αφού έχουν πεθάνει) με σκοπό να δουν πώς θα είναι ο κόσμος στο μέλλον.

Πάμε τώρα στα ποσά: Η Alcor "ζητάει" 80.000 δολάρια για κρυοσυντήρηση του εγκεφάλου και 200.000 δολάρια για την κατάψυξη ολόκληρου του σώματος. Υπάρχει επίσης ετήσια συνδρομή μέλους! Όσοι συμμετέχουν σε αυτό το πρότζεκτ δέχονται ότι η συγκεκριμένη εταιρία αποτελεί τον δικαιούχο του ασφαλιστηρίου ζωής τους.





Ο Τζεφ Μπέζος επένδυσε δισεκατομμύρια στην Altos Labs, που είναι μια εταιρία βιοτεχνολογίας που αποσκοπεί στην προώθηση της έρευνας στον τομέα της αναζήτησης της αθανασίας και της επιμήκυνσης της ανθρώπινης ζωής.

Ο Μαρκ Ζούκερμπεργκ, λίγα χρόνια πριν, το 2016, δημιούργησε το «Chan Zuckerberg Biohub», ένα κέντρο έρευνας που ασχολείται με την καταπολέμηση ασθενειών και τη βελτίωση της ανθρώπινης υγείας.

Τι θα γίνει στο μέλλον; Πώς θα είναι η ζωή... μετά τη ζωή; Είμαστε σε αναμονή!

Ήξερες ότι...

Το πρότζεκτ "αθανασία" δεν ξεκίνησε τώρα. Η φιλόδοξη προσπάθεια έχει ξεκινήσει εδώ και χρόνια και επενδύονται τεράστια κεφάλαια. Τζεφ Μπέζος (amazon), Λάρι Πέιτζ (Google), Λάρι Έλισον (Oracle), Πίτερ Θιέλ (Paypal, Palantir) είναι κάποιιοι από αυτούς που επενδύουν σε αυτό το όραμα. Σε αυτή την κατεύθυνση, στο παρελθόν οι ιδρυτές της Google Λάρι Πέιτζ και Σεργκέι Μπριν επένδυσαν κεφάλαια στην Calico, μια εταιρία η οποία επικεντρώνεται στην έρευνα για την ανανέωση των κυττάρων και την καταπολέμηση των ασθενειών που σχετίζονται με τη γήρανση. Ο Σαμ Άλτμαν, ο Διευθύνων Σύμβουλος του OpenAI, έχει επενδύσει 180 εκατομμύρια δολάρια στη Retro Biosciences, που έχει ως σκοπό της να παρατείνει τη διάρκεια ζωής του ανθρώπου τουλάχιστον κατά 10 χρόνια.

Ο Αμερικανός καθηγητής ψυχολογίας Τζέιμς Μπέντφορντ είναι ο πρώτος άνθρωπος στον κόσμο που καταψύχθηκε κρυογονικά με σκοπό τη μελλοντική του ανάνηψη. Η σορός του βρίσκεται στο ίδρυμα Alcor Life Extension Foundation. Ο Μπέντφορντ πέθανε το 1967 σε ηλικία 73 ετών.



Υπάρχουν τρόφιμα που μειώνουν τη λίμπιντο

Η υπερβολική κατανάλωση κάποιων τροφίμων μπορεί να μειώσει τη λίμπιντο. Καλό είναι λοιπόν να ξέρουμε ποια είναι αυτά τα τρόφιμα!



Η διατροφή μας παίζει ρόλο στη μείωση της σεξουαλικής επιθυμίας. Συγκεκριμένα, τα επεξεργασμένα τρόφιμα δεν είναι σύμμαχοί μας. Τρόφιμα που είναι πλούσια σε αλάτι και ζάχαρη συγκαταλέγονται στα don't's. Τα υψηλά επίπεδα σακχάρου στο αίμα μπορούν να μειώσουν την παραγωγή τεστοστερόνης, ενώ τα τρανς λιπαρά ενδέχεται να οδηγήσουν σε σεξουαλικά προβλήματα.

Ακόμη, υπάρχουν έρευνες που δείχνουν ότι η σόγια όταν καταναλώνεται σε μεγάλες ποσότητες μπορεί να επηρεάσει την ορμονική ισορροπία. Αυτό έχει ως συνέπεια να υπάρχει ενδεχόμενο





μείωσης της σεξουαλικής επιθυμίας τόσο στους άνδρες όσο και στις γυναίκες. Όταν η γλυκόριζα καταναλώνεται σε μεγάλες ποσότητες μπορεί να μειώσει τα επίπεδα τεστοστερόνης εξαιτίας της γλυκυρριζίνης.

κατ' επέκταση να επηρεάσουν την κυκλοφορία, που είναι απαραίτητη για την υγιή σεξουαλική λειτουργία.

Με το αλκοόλ τα πράγματα έχουν ως εξής: Η μέτρια κατανάλωση μπορεί να λειτουργήσει θετικά, αλλά η υπερβολική κατανάλωση αλκοόλ είναι πιθανό να επηρεάσει τη σεξουαλική απόδοση και να μειώσει τη λίμπιντο. Φυσικά, όταν μιλάμε για χρόνια κατάχρηση αλκοόλ, η κατάσταση είναι πιο σοβαρή, καθώς μπορεί να οδηγήσει σε σεξουαλική δυσλειτουργία.

Αναφορικά με τα τεχνητά γλυκαντικά, κάποιες έρευνες υποστηρίζουν ότι είναι πιθανό να διαταράξουν την ορμονική ισορροπία και γι' αυτό να έχουν επιπτώσεις στη σεξουαλική επιθυμία.

Τι ρόλο παίζει το νάτριο και τα γλυκαντικά

Τα τρόφιμα που έχουν υψηλή περιεκτικότητα σε αλάτι υπάρχει κίνδυνος να αυξήσουν την αρτηριακή πίεση και



Αφράτα vegan pancakes!

Αν σας αρέσουν τα pancakes, σήμερα που είναι η μέρα τους, σας προτείνουμε μια πεντανόστιμη vegan εκδοχή!

Θα χρειαστούμε:

- 1,5 κούπα αλεύρι που φουσκώνει μόνο του
- 1,5 κούπα γάλα αμυγδάλου
- 2 κ.σ. καστανή ζάχαρη
- 1,5 κ.γ. μπέικιν πάουντερ
- ¼ κ.γ. αλάτι
- 3 κ.σ. ελαιόλαδο
- vegan μαργαρίνη για το τηγάνισμα
- σιρόπι αγαύης
- φρούτα σε μικρά κομμάτια
- Ξηρούς καρπούς

Πώς γίνεται:

- Ανακατεύουμε καλά το αλεύρι, τη ζάχαρη, το μπέικιν πάουντερ και το αλάτι. Στη συνέχεια προσθέτουμε το γάλα αμυγδάλου και το ελαιόλαδο και ανακατεύουμε μέχρι να δημιουργηθεί ένα ομοιογενές μίγμα.
- Σε ένα αντικολητικό τηγάνι ζεσταίνουμε λίγη vegan μαργαρίνη και σιγά σιγά με ένα κουτάλι προσθέτουμε ένα μέρος από το μίγμα μας. Όταν δούμε ότι έχει πάρει χρώμα γυρίζουμε και από την άλλη πλευρά. Συνεχίζουμε και με το υπόλοιπο μίγμα.

Το σερβίρισμα κάνει τη διαφορά!

Τοποθετούμε το ένα pancake μας πάνω στο άλλο και το αλείφουμε με σιρόπι αγαύης. Προσθέτουμε τα αγαπημένα μας φρούτα σε μικρά κομμάτια και ξηρούς καρπούς.

Εναλλακτικά

Μπορείτε να αλείψετε τα pancakes σας με λιωμένη vegan σοκολάτα και να γαρνίρετε με φυτική σαντιγί και νιφάδες σοκολάτας.



Νάντια Δαλκυριάδου: «Η φάρμα είναι δυνατή όταν τη χτίζουμε μαζί..»

Η Νάντια Δαλκυριάδου είναι ιδρυτικό μέλος, συν-σκηνοθέτης και ηθοποιός της ομάδας **ANUMATI**, η οποία ανέβασε για 5 χρόνια τη βρεφική παράσταση «Θα βγω απ το αυγό». Σκηνοθέτησε την παιδική παράσταση «Ο Λευτέρης, ένα περιστέρι δίχως ταίρι» και έκανε διασκευή και σκηνοθεσία της παράστασης «Οι γειτονιές του Κόσμου» του Γιάννη Ρίτσου. Ακόμη, συμμετείχε στις σειρές της ΕΡΤ «Ο θησαυρός της Αγγελίνας», «Η ζωή εν τάφω», σε σκηνοθεσία Τάσου Ψαρρά και «Κόκκινο Ποτάμι», σε σκηνοθεσία Μανούσου Μανουσάκη. Μετά την επιτυχημένη συνεργασία της με τον Στέφανο Παπατρέχα στην παράσταση «Ηλίας, ο πρώτος γάτος χορευτής της γατοϊστορίας» επιστρέφουν με ένα ακόμη έργο: «Κλειώ, μια καλόκαρδη γαϊδούρα». Στη συνέντευξη που ακολουθεί η Νάντια μας συστήνει την Κλειώ!



Από Κυριακή 15 Οκτωβρίου & κάθε Κυριακή στις 13:30

ΚΛΕΙΩ ΜΙΑ ΚΑΛΟΚΑΡΔΗ ΓΑΪΔΟΥΡΑ

του Στέφανου Παπατρέχα

Σύλληψη | Σκηνοθεσία: Νάντια Δαλκυριάδου - Στέφανος Παπατρέχας



Η γαϊδουρίτσα Κλειώ έρχεται σύντομα για να διασκεδάσει τα παιδιά και να τους δώσει πολύτιμα μαθήματα. Μιλήστε μας γι' αυτήν. Πώς θα τη χαρακτηρίζατε;

Η Κλειώ, η γαϊδουρίτσα έρχεται για να θυμίσει στα υπόλοιπα ζώα της φάρμας αλλά και στους θεατές μικρούς και μεγάλους, ότι με τα στερεότυπα και τις ταμπέλες βάζουμε εμπόδια στη ζωή μας. Χάνουμε ευκαιρίες για όμορφες στιγμές, για φίλους, για καλύτερη ζωή. Είναι μια σοφή και καλόκαρδη γαϊδουρίτσα που καταστρώνει ένα έξυπνο σχέδιο και κάνει τη φάρμα να ενωθεί και να γίνει πιο δυνατή.

Πώς μπορεί η Κλειώ να βάλει το λιθαράκι της για να γίνουν τα παιδιά σταδιακά συνειδητά πιο ευτυχισμένα;

Το θέατρο, η οικογένεια, το σχολείο, η ιστορία μιας γαϊδουρίτσας, ένας καλός λόγος, ένα ωραίο βιβλίο, μια ωραία ταινία, όλα αυτά καθημερινά βάζουν το λιθαράκι τους.. Όπως καθημερινά ανησυχούμε για όσα βλέπουμε κι ακούμε και τρομάζουμε, έτσι οφείλουμε καθημερινά συνειδητά να μπολιάζουμε τη ζωή με όμορφες εικόνες, όμορφες ιστορίες, λόγια αγάπης και δικαιοσύνης.



Νάντια Δαλκυριάδου, Στέφανος Παπατρέχας

Η Κλειώ μας θυμίζει πως όταν είμαστε μαζί, όταν αποδεχόμαστε τους γύρω μας και δεν τους κρίνουμε με βάση προκαταλήψεις και γενικεύσεις μόνο κερδισμένοι είμαστε, δυνατοί και ευτυχισμένοι.

Μία φράση που θα ακούγεται στην παράσταση κι έρχεται στο μυαλό σας συχνά είναι...

«Η φάρμα είναι δυνατή όταν τη χτίζουμε μαζί...» Είναι η καθημερινότητα, οι ειδήσεις, τα γεγονότα.. που κάνουν αυτή τη φράση πολύ δυνατή, ζωντανή και αναγκαία να τη θυμόμαστε.

Τα παιδιά, λένε, είναι πολύ δύσκολο κοινό! Συμφωνείτε;

Τα παιδιά είναι δίκαιο κοινό θα έλεγα.. Πολύ δίκαιο κοινό, πολύ δοτικό και γενναιοδωρο σε όλα. Γέλια, χοροί, παιχνίδια, απαντήσεις ακούγονται στη διάρκεια των παραστάσεων. Όλα προσφέρονται απλόχερα από το παιδικό κοινό. Ακόμη και δωράκια.. Δεν θα ξεχάσω ένα κοριτσάκι περίπου 3 χρόνων, που κράτησε τις καραμέλες του και δεν τις έφαγε όλες, για να τις χαρίσει στην «Αλίκη», στο τέλος της παράστασης.

Το πιο σπουδαίο μάθημα που έχετε πάρει από τα παιδιά ως τώρα είναι...

Ότι τα πράγματα είναι απλά. Πιο απλά απ' όσο μαθαίνουμε μεγαλώνοντας.

Θα μοιραστείτε μαζί μας ένα όνειρό σας;

Όχι όνειρο, αλλά ευχή.. Να γίνει η ζωή όλων ευκολότερη.

info

«ΗΛΙΑΣ, ο πρώτος γάτος χορευτής της γατοϊστορίας» & «ΚΛΕΙΩ, μια καλόκαρδη γαϊδούρα»

Ο «Ηλίας» και η «Κλειώ» δίνουν διπλό ραντεβού με τα παιδιά στο Θέατρο Άβατον.

Ο «Ηλίας, ο πρώτος γάτος χορευτής της γατοϊστορίας» ξεκινάει τον χορό του για δεύτερη συνεχόμενη χρονιά στο Θέατρο

Άβατον. Αυτή τη φορά όμως δεν είναι μόνος. Η Νάντια Δαλκυριάδου και ο Στέφανος Παπατρέχας, μετά την πρώτη άκρως πετυχημένη παράσταση για μικρά παιδιά, επιστρέφουν με ένα ακόμη έργο: «Κλειώ, μια καλόκαρδη γαϊδούρα». Με κοινό γνώμονα το χιούμορ, τη μουσική, τον χορό και τα τραγούδια, ο «Ηλίας» και η «Κλειώ» ξεκινούν παραστάσεις για μικρά παιδιά προσχολικής και πρώτης σχολικής ηλικίας στο Θέατρο Άβατον που μετατρέπεται μαγικά από μια χορευτική γατοσυνοικία σε μια χρωματιστή φάρμα.

Δύο παραστάσεις φτιαγμένες με φαντασία, αγάπη, φροντίδα και χιούμορ ξεκινούν από τον Οκτώβριο, κάθε Σαββατοκύριακο στο Θέατρο Άβατον και καθημερινές σε σχολεία, νηπιαγωγεία και παιδικούς σταθμούς με δυνατότητα μεταφοράς στον χώρο του σχολείου.

La Fondation La Roche-Posay & «Φλόγα»: Σύμμαχοι στον αγώνα για την υποστήριξη παιδιών με Νεοπλασματική Ασθένεια και των οικογενειών τους



Το La Fondation La Roche-Posay, με αφορμή τον Σεπτέμβριο, που είναι μήνας αφιερωμένος στη μάχη εναντίον του παιδικού και εφηβικού καρκίνου, ανακοινώνει τη συνεργασία του με τον Σύλλογο Γονιών Παιδιών με Νεοπλασματική Ασθένεια «Φλόγα».

Για πρώτη φορά, το La Fondation La Roche-Posay προχωρά σε συνεργασία με τον Σύλλογο Γονιών Παιδιών με Νεοπλασματική Ασθένεια «Φλόγα», χρηματοδοτώντας την ψυχολογική υποστήριξη παιδιών που έρχονται αντιμέτωπα με νεοπλασματική ασθένεια, αλλά και των γονιών τους. Σκοπός της συνεργασίας είναι η παροχή ψυχολογικής στήριξης σε 70 οικογένειες σε διάστημα ενός έτους, με έμφαση στην προετοιμασία τόσο των οικογενειών αλλά και των ίδιων των παιδιών για τους τρόπους αντιμετώπισης των προκλήσεων που ακολουθούν τη διάγνωση αλλά και όλα τα στάδια της θεραπείας και της επανένταξης.

«Με το σύστημα υγειονομικής περίθαλψης να βρίσκεται υπό πίεση σε όλον τον κόσμο, είναι επιτακτική ανάγκη να προαγάγουμε την υποστηρικτική φροντίδα, η οποία συμβάλλει ολιστικά στη βελτίωση της ποιότητας ζωής κατά τη διάρκεια των θεραπειών, για καλύτερη συμμόρφωση με τη θεραπεία και μεγαλύτερες πιθανότητες ίασης. Η φροντίδα των ίδιων των ασθενών είναι εξίσου σημαντική με την καταπολέμηση της ασθένειας. Και όταν μιλάμε για παιδιά, και τους γονείς τους, που έρχονται αντιμέτωπα με τον καρκίνο, όλα αυτά είναι ακόμα πιο σημαντικά», δήλωσε ο Benjamin BRUNSCHWIG, Διευθυντής Βιωσιμότητας στη La Roche-Posay International και Διευθυντής του La Fondation La Roche-Posay.

#trends

Τι είναι το Daily DOSE Challenge

Όταν χαιρόμαστε έχουμε πολλή ενέργεια και ο λόγος είναι οι ορμόνες μας! Πρόκειται για χημικές ουσίες που παράγονται στον οργανισμό μας και ρυθμίζουν τη δραστηριότητα συγκεκριμένων κυττάρων ή οργάνων του σώματός μας. Οι ορμόνες μας επηρεάζουν σημαντικά τη διάθεσή μας και τα συναισθήματά μας.

Το Daily DOSE Challenge συμβάλλει στην αύξηση των ορμονών της χαράς που είναι: ντοπαμίνη, ωκυτοκίνη, σεροτονίνη και οι ενδορφίνες (Dopamine, Oxytocin, Serotonin, Endorphins). Πώς γίνεται αυτό; Υπάρχουν διάφοροι απλοί τρόποι που περιλαμβάνουν μεταξύ άλλων τη γυμναστική, το να αγκαλιάζουμε αγαπημένα μας πρόσωπα, να καταναλώνουμε μαύρη σοκολάτα, να γελάμε με κάθε ευκαιρία π.χ. να επιλέγουμε κωμικές ταινίες. Ακόμη, να πηγαίνουμε βόλτες στη φύση κατά τη διάρκεια της μέρας και να δεχόμαστε την ευεργετική δράση του ήλιου. Τα κατοικίδια είναι πολύτιμοι σύμμαχοί μας, όπως και να φροντίζουμε να έχουμε κάποια ενασχόληση που να μας ενθουσιάζει ή να μας δίνει χαρά. Οπότε σκεφτείτε στο τέλος της κάθε μέρας: πήρατε την απαραίτητη δόση χαράς;



1800® Tequila: Μία Tequila με Ιστορία!

Η 1800® Tequila πήρε το όνομά της από το έτος 1800, καθώς τότε δημιουργήθηκε η πρώτη παλαιωμένη τεκίλα. Θέλοντας λοιπόν ο Οίκος να γιορτάσει αυτήν την ημερομηνία ορόσημο, ονόμασε την τεκίλα του 1800.

Η 1800® Tequila παράγεται από 100% μπλε αγαυή που καλλιεργείται και συλλέγεται από τις εκτάσεις που βρίσκονται γύρω από την πολιτεία του Jalisco στο Μεξικό.

Οι συγκεκριμένες εκτάσεις είναι πλούσιες σε κόκκινο άργιλο και χρειάζονται συνολικά 8 χρόνια προκειμένου να ωριμάσει και να συλλεχθεί το φυτό της μπλε αγαυής.

Απολαύστε την σκέτη, με πάγο ή σαν βάση στα αγαπημένα σας cocktails!

Απολαύστε υπεύθυνα



Πόση πρωτεΐνη χρειάζεσαι την ημέρα;



Γενικά οι ενήλικες συνιστάται να λαμβάνουν τουλάχιστον το 10% έως 35% των ημερήσιων θερμίδων τους από πρωτεΐνη. Αναφορικά με τους άνδρες, αυτό αντιστοιχεί σε περίπου 56 γραμμάρια πρωτεΐνης την ημέρα. Οι γυναίκες αντίστοιχα πρέπει να καταναλώνουν περίπου 46 γραμμάρια πρωτεΐνης την ημέρα.

Το Υπουργείο Γεωργίας των ΗΠΑ δημοσιεύει οδηγίες σχετικά με τους πρωτεϊνικούς στόχους.

Η ημερήσια συνιστώμενη πρόσληψη πρωτεΐνης ανά φύλο και ηλικία είναι:

Βρέφη: 10 γρ.

Παιδιά: 19 έως 35 γρ.

Έφηβες: 52 γρ.

Έφηβοι άντρες: 76 γρ.

Ενήλικες γυναίκες: 46 γρ.

Ενήλικοι άνδρες: 56 γρ.

Έγκυες: 70 γρ.

Για όσους είναι πάνω από 65 ετών είναι σημαντικό να επιβραδύνουν την απώλεια μυϊκής μάζας. Η συνιστώμενη ποσότητα πρωτεΐνης σε αυτή την κατηγορία είναι περίπου 1,2 g/kg την ημέρα. Όσοι αθλούνται πρέπει να καταναλώνουν μεγαλύτερη ποσότητα πρωτεΐνης/ημέρα.

Τρόφιμα με υψηλή περιεκτικότητα σε πρωτεΐνες που προτείνονται είναι τα αυγά, τα πουλερικά και το άπαχο κρέας, οι ξηροί καρποί και τα όσπρια.

Για τα χείλη σας μόνο!

Σας προτείνουμε εύκολες συνταγές με υλικά που έχετε στην κουζίνα σας για να περιποιηθείτε τα χείλη σας!



Scrub με καστανή ζάχαρη, μέλι και κανέλα

Αναμείξτε ένα κουταλάκι γλυκού καστανή ζάχαρη, ένα κουταλάκι μέλι και μισό κουταλάκι κανέλα. Αφού ομογενοποιηθεί το μίγμα, το απλώνετε με κυκλικές κινήσεις και το αφήνετε για 3 λεπτά ώστε να δράσει. Αυτός ο συνδυασμός θα τονώσει τα χείλη σας και θα τα ενυδατώσει.

Tip

Μπορείτε να προσθέσετε και λίγες σταγόνες λεμόνι.



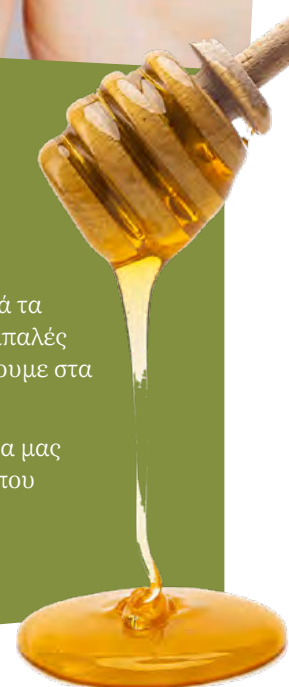
Μάσκα χειλιών από τα χεράκια σου!

Θα χρειαστούμε:

1 κ.γ. ελαιόλαδο
1 κ.γ γιαούρτι
1 κ.γ. μέλι

Ανακατεύουμε καλά τα υλικά και μετά με απαλές κινήσεις τα απλώνουμε στα χείλη μας.

Αφήνουμε τη μάσκα μας να δράσει για περίπου 10 λεπτά και ξεπλένουμε.



"Τα Ψηλά βουνά" του Ζαχαρία Παπαντωνίου στο Θέατρο Ακροπόλ

Το επίκαιρο διαμάντι της εκπαίδευσης με το δροσερό κείμενο και την ιδιαίτερη σκηνοθετική οπτική του διδάσκει την αξία της φύσης και την ευθύνη προστασίας της, προς όφελος όλων. Εξυμνεί την ελληνική ύπαιθρο και ενισχύει το ομαδικό πνεύμα.

Συντελεστές:

Σκηνοθεσία: Ειρήνη Ιακώβου
Μουσική: Θωμάς Καραχάλιος
Χορογραφίες: Νεφέλη Σταμούλη
Ενδυματολογία: Ισμήνη Χαριστείδη
Σχεδιασμός Φωτισμού: Μελίνα Μάσχα
Σκηνογραφία- Μάσκες: Στέλιος Κουτρούλης
Κατασκευαστής: Τόλιας Τούντας
Εικαστικά: Κατερίνα Αλεξοπούλου
Βιντεοπροβολές: Jacobe

Παίζουν: Γιώργος Γιαννόπουλος, Ευθύμης Μπαλαγιάννης, Παναγιώτης Κούλης, Στέλιος Καραγεωργίου, Εμμανουήλ Στεφανουδάκης, Νίκος Γονίδης, Σταυρούλα Καμνή, Σμαρώ Κεπατσόγλου, Ειρήνη Δημακοπούλου

Σάββατο 14:00 και Κυριακή 11:00.



"Μήλα Ζάχαρη Κανέλα" στο Θέατρο Φούρνος

Το έργο Μήλα Ζάχαρη Κανέλλα απευθύνεται σε μικρά παιδιά είναι διαδραστικό και μιλάει για τη δύναμη της θέλησης, την αξία της ανταλλαγής, την αλληλοϋποστήριξη και τη δύναμη της αισιοδοξίας. Παράσταση με δύο ηθοποιούς κούκλες και ενεργό συμμετοχή των παιδιών.

Μια γιαγιά αποφασίζει να φτιάξει μια μηλόπιτα για να την πάει στα εγγονάκια της όμως τι απελπισία διαπιστώνει ότι αντί για μήλα έχει ροδοκόκκινα κεράσια! Τι να κάνει; Αποφασίζει να βρει κάποιον που θα αντάλασσε τα κεράσια της με τα μήλα που ήθελε. Στην πορεία διαπιστώνει ότι αυτό δεν είναι και τόσο εύκολο. Ξεκινάει μια διαδρομή όπου έρχεται σε επαφή με διαφορετικούς ήρωες ώσπου να καταφέρει να πετύχει τον στόχο της και να αποδείξει ότι όταν θέλουμε πολύ κάτι μπορούμε να το καταφέρουμε.

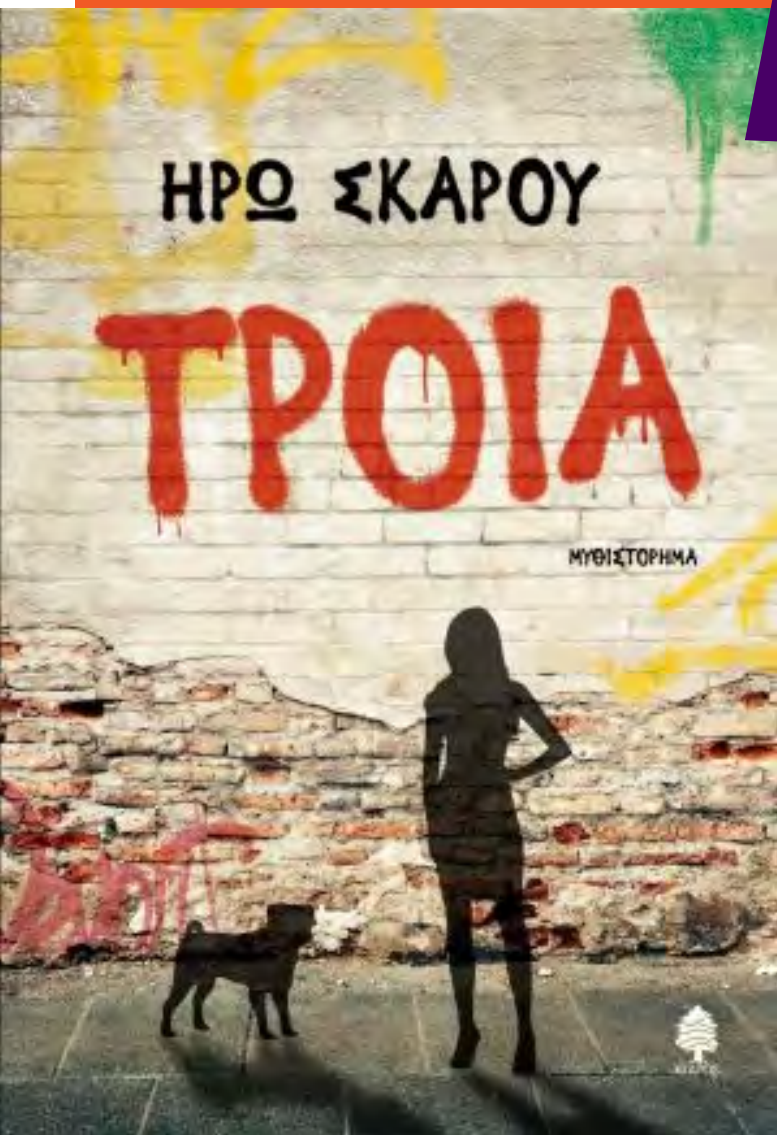
Ένα διαδραστικό παραμύθι για μικρά παιδιά βασισμένο σε λαϊκή αγγλική ιστορία για μια ευχάριστη πρώτη επαφή με το θέατρο.

Συντελεστές:

Επιμέλεια-Διασκευή: Ελεάννα Σαντοριναίου
Προσαρμογή διαλόγων: Ευγενία Μαραγκού
Κούκλες: Άννα Σαντοριναίου
Σκηνικά: Χρήστος Συμεωνίδης
Μουσική πρωτότυπη: ABC (Alternative Blues Company)
Φωτογραφίες - poster: Χρήστος Συμεωνίδης
Τεχνικός υπεύθυνος -φώτα: Αποστόλης Τσατσάκος
Παίζουν: Ευγενία Μαραγκού, Ματίνα Δημητροπούλου
Σε διπλή διανομή: Γιαγιά Φαιδωνία η Εύη Κολιούλη
Για παιδιά από 2,5 έως 5,5 ετών. Σάββατο 17:30.



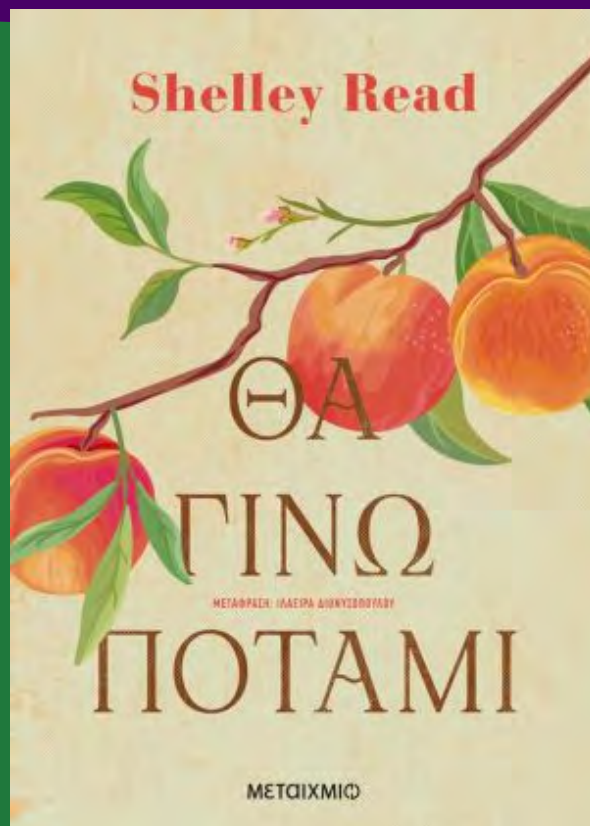
Θα γίνω ποτάμι



Τροία

Ένας παράξενος βόμβος από τα έγκατα της γης αναστατώνει τη γειτονιά. Δεν είναι όμως μόνο αυτή η απειλή που κρατάει την Ελένη ξύπνια τα βράδια. Το πατρικό της στο νησί κινδυνεύει να καταρρεύσει, το ίδιο και το σπιτικό της στα Βριλήσσια. Ο σύζυγός της, σύμβουλος προσωπικής ανάπτυξης, φαίνεται να νοιάζεται κυρίως για τη δική του ευζωία. Ο μεγάλος της γιος δηλώνει genderfluid και δημιουργεί προβλήματα στο σχολείο. Η πεθερά της έχει λόγο για τα πάντα. Όταν στο σκηνικό εμφανίζεται ένας καρδιολόγος που γράφει ποιήματα και μια σκυλίτσα που χώνει τη μουσούδα της παντού, η κατάσταση μοιάζει πια έτοιμη να εκραγεί.

Μια ιστορία για τη φθορά και την αναγέννηση. Ένα βιβλίο που αναδεικνύει με χιούμορ την τραγικότητα της αγίας ελληνικής οικογένειας. Από τις εκδόσεις ΚΕΔΡΟΣ.



Δεκαετία του 1940. Η Victoria Nash, αν και μόλις δώδεκα, είναι υπεύθυνη του νοικοκυριού στο οικογενειακό κτήμα με ροδάκινα στο Iola του Colorado – το μοναδικό κορίτσι σε μια οικογένεια προβληματικών αντρών. Ο Wilson Moon είναι ένας νεαρός πλάνης με μυστηριώδες παρελθόν, εκτοπισμένος από τη γη της φυλής του στην περιοχή Four Corners, ο οποίος θέλει να πιστεύει ότι κάθε τόπος είναι όπως οι άλλοι.

Η συνάντηση της Victoria και του Wil πυροδοτεί πάθος αλλά και κίνδυνο, αποκαλύψεις αλλά και μυστικά. Όταν επέρχεται η τραγωδία, η Victoria καταφεύγει στην όμορφη αλλά άγρια ερημιά των κοντινών βουνών. Σε μια μικρή καλύβα, πασχίζει να επιβιώσει στις δυσμενείς συνθήκες χωρίς ξεκάθαρη ιδέα για το μέλλον της.

Αυτό που ακολουθεί είναι η προσπάθειά της να ανακτήσει όσα έχασε, ενώ ο ποταμός Gunnison φουσκώνει και βυθίζει τον τόπο της και τη μοναδική ζωή που γνωρίζει. Το Θα γίνω ποτάμι είναι μια ιστορία αγάπης και απώλειας, αλλά και μια ιστορία για το πώς βρίσκεις σπίτι, οικογένεια, σθένος –και αγάπη– εκεί που δεν το περιμένεις.

Θαυμάσια γραμμένο και στοχαστικό μυθιστόρημα για μια γυναίκα που φτιάχνει, και χάνει, τη δική της οικογένεια αφού ουσιαστικά χάσει την οικογένεια που είχε μικρή. Η ιστορία της απαγορευμένης αγάπης μιας κοπέλας προς έναν νέο άντρα, αλλά και της ακατανίκητης αγάπης μιας νέας μητέρας για το παιδί της, και του δεσμού μεταξύ δυο γυναικών που μεγαλώνουν το ίδιο παιδί. Από τις εκδόσεις ΜΕΤΑΙΧΜΙΟ.

quote of the day

**"A DIFFERENT LANGUAGE IS
A DIFFERENT VISION OF LIFE."**
Federico Fellini

HELLO!

HOLA!

BONJOUR

NAMASTE

CIAO!

HALLO!

tip of the day

Language is the road map of a culture. It tells you where its people come from and where they are going.

- Rita Mae Brown -

26 Σεπτεμβρίου

- > Παγκόσμια Ημέρα Αντισύλληψης
- > Ευρωπαϊκή Ημέρα Γλωσσών
- > National Compliance Officer Day
- > National Pancake Day