



Ο κόσμος γίνεται
πιο καθαρός,
γίνεται... blue.



Εδώ και ενάμιση χρόνο, με την ηλεκτροκίνηση,
η ΔΕΗ έχει αλλάξει τον τρόπο που μετακινούμαστε.

Η ΔΕΗ blue αποτελεί το μεγαλύτερο δίκτυο δημόσια
προσβάσιμων φορτιστών πανελλαδικά, **ξεπερνώντας
τα 1.000 σημεία φόρτισης**, με παρουσία σε 45 νομούς.

Οι φορτιστές ΔΕΗ blue χρησιμοποιούν ενέργεια που
προέρχεται αποκλειστικά από ΑΠΕ, συμβάλλοντας
σε έναν κόσμο με ακόμα περισσότερη καθαρή ενέργεια
και σεβασμό στον πλανήτη και στον άνθρωπο.

Κατεβάστε την εφαρμογή ΔΕΗ blue



blue

Το μέλλον
φορτίζει
deiblu.com



SAY *yes* to the **press**

**ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ «ΝΗΣΟΣ»:
ΟΤΑΝ Η ΚΑΙΝΟΤΟΜΙΑ
ΣΥΝΑΝΤΑ ΤΗ ΒΙΩΣΙΜΟΤΗΤΑ!**



Good morning SayYessers!



Φτιάξε καφέ να στα πω...

Καλημέρα **SayYesser!!!**

Είναι κάποιες μέρες που νιώθω εντελώς άδεια. Συνήθως είναι μέρες που έχω κουραστεί αρκετά σωματικά ή ψυχολογικά ή και τα δύο. Είναι οι μέρες που το τρίπτυχο ενέργεια, διάθεση, έμπνευση με έχει εγκαταλείψει για τα καλά. Σήμερα είναι μία τέτοια μέρα.

Σηκώθηκα λοιπόν το πρωί με παρακίνηση σε επίπεδο μηδέν. Έτσι είχα δύο επιλογές: η μία ήταν να κουκουλωθώ με το πάπλωμα και να προσποιηθώ την άρρωστη ή να σφίξω τα δόντια και να ακολουθήσω τον κανόνα "No more Zero Days" (όχι πια χαμένες μέρες).

Αποφάσισα να σηκωθώ και να κάνω το δεύτερο, να ακολουθήσω τον κανόνα.

Ο κανόνας; Είναι όσο απλός ακούγεται: καμία μέρα χαμένη. Κάθε μέρα απλά κάνε κάτι! Οτιδήποτε! Κάνε το ελάχιστο που μπορείς για τον στόχο που έχεις θέσει!

Για παράδειγμα, θέλεις κάποια στιγμή να γράψεις ένα βιβλίο αλλά δεν έχεις καθόλου έμπνευση; Γράψε απλά μία πρόταση.

Θέλεις να αποκτήσεις καλή φυσική κατάσταση αλλά δεν έχεις καμία διάθεση σήμερα για γυμναστική; Κάνε απλά ένα push up.

Το σπίτι σου είναι χάος και πραγματικά δεν ξέρεις από πού να ξεκινήσεις; Βάλε μόνο ένα πλυντήριο.

Απλά κάνε κάτι, όσο μικρό και αν σου φαίνεται αυτό. Ακόμα και αυτό το ελάχιστο είναι σημαντικό και θα το βρεις μπροστά σου.

Tip of the Day: Ποιος είναι όμως ο στόχος σου; Εγώ είμαι εδώ για σένα για να σε ξεμπλοκάρω. Τα βήματα είναι τρία και είναι απλά:

Βήμα 1 Αποφάσισε τι θέλεις.

Βήμα 2 Αποφάσισε την ελάχιστη δράση που θα κάνεις ακόμα και στα δύσκολα.

Βήμα 3 Δεσμεύσου να το κάνεις ακόμα κι αν όλα γύρω σου καταρρέουν.

Αν ακολουθήσεις αυτό τον κανόνα, ακόμα και οι Zero Days σου θα συμβάλλουν τελικά στην επίτευξη του στόχου σου!

Πρόγραμμα «Νήσος»: Όταν η καινοτομία συναντά τη βιωσιμότητα!

Η Χάλκη, το Καστελλόριζο και τα Αντικύθηρα
ετοιμάζονται για τη νέα, πράσινη εποχή!



Το πρόγραμμα «Νήσος» θα προσφέρει ενεργειακή αυτονομία στα τρία ελληνικά νησιά έως το τέλος του 2025! Χάρη στην εφαρμογή καινοτόμων τεχνολογιών θα μετατραπούν σε πρότυπα «Πράσινου Νησιού» σε ευρωπαϊκό και διεθνές επίπεδο. Έτσι, η καθημερινότητα των μόνιμων κατοίκων θα αναβαθμιστεί, ενώ θα προστατευθεί το οικοσύστημα και θα αποκτήσουν μεγαλύτερο τουριστικό ενδιαφέρον.

Στα νησιά πρόκειται να δοκιμαστούν πιλοτικές εφαρμογές σχετικές με τη βιώσιμη διαχείριση των φυσικών υδάτινων πόρων τους, των στερεών και υγρών αποβλήτων στο πλαίσιο της κυκλικής οικονομίας. Επίσης, αναμένεται η ανάπτυξη αλυσίδας συστημάτων βιώσιμης κινητικότητας, συμπεριλαμβανομένης της πράσινης ναυσιπλοΐας. Αξιοσημείωτο είναι ότι





θα αναπτυχθεί μεθοδολογία για τον υπολογισμό του ανθρακικού αποτυπώματος, της εξοικονόμησης ενέργειας στον κτιριακό τομέα, τη βελτιστοποίηση της ενεργειακής κλάσης για χαμηλότερο ενεργειακό αποτύπωμα κ.ά. Ακόμη, θα υπάρξει μια πλατφόρμα λογισμικού όπου θα συγκεντρώνονται και θα αναλύονται τα δεδομένα για την ενεργειακή παραγωγή και τη ζήτηση, τους υδάτινους πόρους αλλά και σημαντικά περιβαλλοντικά στοιχεία.

Τι είναι η "Έξυπνη Κάρτα"

Στη Χάλκη αναμένεται να δημιουργηθεί μια εφαρμογή για έξυπνα τηλέφωνα, που θα χρησιμοποιεί ο επισκέπτης προκειμένου να πιστοποιεί τις «πράσινες» δράσεις του. Μάλιστα θα επωφελείται, καθώς θα έχει προνόμια ή εκπτώσεις σε διάφορες δραστηριότητες! Ακολουθώντας, η «έξυπνη κάρτα» θα εφαρμοστεί και στο Καστελλόριζο.

Δείγματα καινοτομίας

Στη Μεγίστη θα τοποθετηθεί φορτιστής ηλεκτροκίνητων οχημάτων και θα αγοραστεί ειδικό ηλεκτρικό όχημα για καθαριότητα που λόγω του μικρού του μεγέθους, θα μπορεί να κινείται και στα σοκάκια του νησιού. Επιπλέον, θα τοποθετηθεί έξυπνος ηλιακός κάδος σκουπιδιών, με ειδικό συμπίεστή για να μειώνει τον όγκο των απορριμμάτων. Στα Αντικύθηρα μεταξύ άλλων θα ενσωματωθούν τεχνικές διαχείρισης της ηλεκτρικής



info

Το έργο συντονίζεται από τον διευθυντή του Ινστιτούτου Βιώσιμης Κινητικότητας και Δικτύων Μεταφορών και αντιπρόεδρο του Εθνικού Κέντρου Έρευνας και Τεχνολογικής Ανάπτυξης (ΕΚΕΤΑ) δρ. Ευάγγελο Μπεκιάρη. Συμμετέχει το Εθνικό Αστεροσκοπείο Αθηνών, το Ελληνικό Κέντρο Θαλάσσιων Ερευνών καθώς και τα Πανεπιστήμια Δυτικής Αττικής και Πειραιά.

Η l'artigiano γίνεται 30 ετών και γιορτάζει με την επετειακή Chicago-style deep dish pizza

Η l'artigiano γίνεται 30 και με motto #30ΧρόνιαΤοΔικόΜαςLoveStory προσκαλεί όλους τους pizza lovers να γιορτάσουν τα 30α γενέθλιά της με τον πιο λαχταριστό τρόπο: Τη νέα, αυθεντική Chicago-style Deep Dish pizza!

Με χειροποίητη βουτυράτη ζύμη πλούσια σε ελαιόλαδο και 3 μοναδικές γεύσεις, η limited edition Chicago-style Deep Dish Pizza ταψιού της l'artigiano δημιουργεί μια ολοκαίνουρια εμπειρία απόλαυσης. Η Deep Dish Margherita έρχεται στην πόρτα σου με τριπλό μίξ τυριών γκούντα, μοτσαρέλα, παρμεζάνα και σιγομαγειρεμένη σάλτσα ντομάτας με μυρωδικά. Για τους λάτρεις του Pepparoni, η Deep Dish Pepparoni με τριπλό μίξ τυριών γκούντα, μοτσαρέλα, παρμεζάνα, τριπλό (!) pepparoni και σιγομαγειρεμένη σάλτσα ντομάτας με μυρωδικά on top, είναι η ιδανική επιλογή. Η απόλαυση ολοκληρώνεται με την πληθωρική Deep Dish Carbonara με τριπλό μίξ τυριών γκούντα, μοτσαρέλα, παρμεζάνα, κρέμα γάλακτος με αβγό, καπνιστό μπέικον και κρεμμύδι.

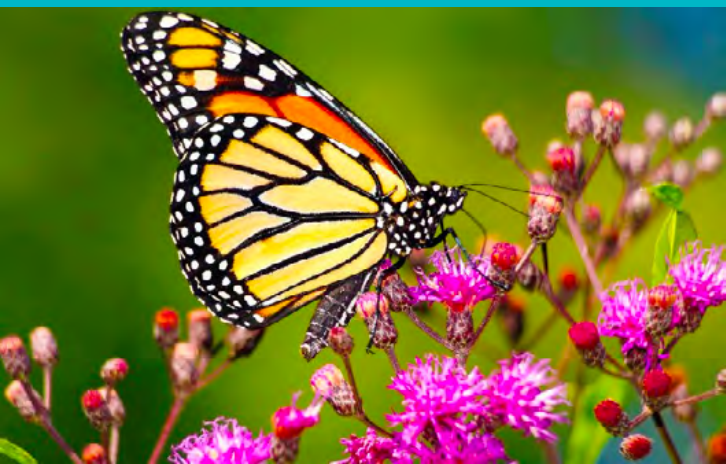
Τα μοναδικά χαρακτηριστικά της Chicago-style deep dish pizza την κάνουν όχι μόνο πληθωρική, αλλά και ακαταμάχητη! Πιο συγκεκριμένα, κάθε Deep Dish πίτσα 8 κομματιών, προσφέρει απλόχερα 1kg απόλαυσης, αποτελώντας την τέλεια πίτσα για μοίρασμα αφού είναι ιδανική για 4 άτομα! Ταυτόχρονα, με 3πλάσιο ύψος στο στεφάνι και 3πλάσιο τυρί από μια 8άρα πίτσα φτάνει την απόλαυση σε άλλο level! Όσο για την χειροποίητη ζύμη της ζυμώνεται με το μυστικό μίγμα 3 αλεύρων της l'artigiano, ξεκουράζεται για 24 ώρες και διπλοφουρνίζεται σε βαθύ ταψάκι, ενώ τα υλικά τοποθετούνται επάνω της αντίστροφα, με το τυρί στη βάση και τη στη σάλτσα on top.

Η αμερικανική κουλτούρα στο φαγητό συναντά την ιταλική φινέτσα της l'artigiano, φέρνοντας το πιο νόστιμο αξιοθέατο του Chicago στην πόρτα σου! Η l'artigiano γιορτάζει 30 χρόνια με τον πιο απροσδόκητο και ανατρεπτικό τρόπο παραμένοντας πάντα σύγχρονη και πρωτοπόρα στο μυαλό και την καρδιά των απανταχού pizza lovers. #30ΧρόνιαΤοΔικόΜαςLoveStory



Ήξερες ότι...

Η "βασίλισσα" πεταλούδα βρίσκεται υπό απειλή



Η πιο γνωστή και εντυπωσιακή πεταλούδα στον πλανήτη είναι η πεταλούδα μονάρχης.

Εκατομμύρια πορτοκαλί και μαύρες πεταλούδες μονάρχης μεταναστεύουν κάθε χρόνο από τον Καναδά και όλη τη Βόρεια Αμερική στο Μεξικό σε ένα ταξίδι 3.220 χλμ.

Η Διεθνής Ένωση Προστασίας της Φύσης (IUCN) ανακοίνωσε ότι οι πληθυσμοί της μονάρχης έχουν μειωθεί κατά 99,9% από τους πληθυσμούς που υπήρχαν πριν από 40 χρόνια.

Τι σημαίνει "wellbeing" στην Ελλάδα του 2023;

Η έννοια του "wellbeing" και πώς μπορούμε να το προσεγγίσουμε είναι ένα θέμα που έχει απασχολήσει από αρχαίους φιλοσόφους έως σύγχρονους διεθνείς οργανισμούς και διανοητές καθώς και διαμορφωτές πολιτικών! Πώς όμως γίνεται αντιληπτός ο όρος στην Ελλάδα του 2023;



Στο πλαίσιο του 2ου Διεθνούς Wellbeing Forum: Η Ψυχική Υγεία στο Κέντρο του Οικοσυστήματος που Διασφαλίζει τη Βιωσιμότητα του Πλανήτη, παρουσιάστηκε η ποιοτική έρευνα:

Χαρτογραφώντας την Ποιότητα Ζωής στην Ελλάδα, από τη Σοφία Δασύρα, Κοινωνιολόγο-Κοινωνική Ερευνήτρια, Συνεργάτη Wellbeingr.

Ο δρόμος προς το "wellbeing" όπως προκύπτει, είναι μια περίπλοκη διαδρομή



συναισθημάτων, πράξεων και καταστάσεων, η οποία σήμερα στην ελληνική πραγματικότητα εκφράζεται ως όνειρα και προσδοκίες, που εμφανίζονται όμως συντηρητικά και προσγειωμένα. Γιατί συμβαίνει αυτό; Οι κοινωνικοοικονομικές δυσχέρειες των τελευταίων ετών έχουν επηρεάσει αρνητικά την αισιοδοξία των ανθρώπων για το μέλλον, τα «μεγάλα όνειρα» και τη διάθεση υπέρβασης ως προς την επίτευξη στόχων, ατομικών και κοινωνικών.



Το «συλλογικό τραύμα»

Θα μπορούσε να μιλήσει κανείς για ένα «συλλογικό τραύμα» της ελληνικής κοινωνίας το οποίο εκφράζεται ως «εσωστρέφεια», έμφαση στην επιβίωση, μειωμένες προσδοκίες και «μονομερή» αντίληψη της έννοιας "wellbeing" (έμφαση στις κοινωνικοοικονομικές της παραμέτρους).

Μεταξύ των παραγόντων που επηρεάζουν το "wellbeing" και τον τρόπο που το βιώνουμε σήμερα είναι η οικονομική άνεση, η κοινωνική ευημερία και η επαγγελματική ικανοποίηση.

Χρήσιμα συμπεράσματα

Είναι χαρακτηριστικό ότι στην Ελλάδα του σήμερα, η κοινωνική και οικονομική σταθερότητα ορίζουν σε μεγάλο βαθμό το αναφορικό πλαίσιο μέσα στο οποίο ο όρος "wellbeing" νοηματοδοτείται.



WELLBEING



Η οπτική των νέων

Όπως φάνηκε, οι νέοι παρόλο που αναγνωρίζουν τις σύγχρονες κοινωνικοοικονομικές προκλήσεις και δυσκολεύονται από αυτές, «κατηγορούν» λιγότερο την «κοινωνία», το κράτος και το σύστημα σε σύγκριση με τους μεγαλύτερους, ίσως επειδή έχουν:

- ▶ διευρυμένο φάσμα απόψεων και κατανόησης των κοινωνικών θεμάτων (διαφορετική εκπαίδευση/ πρόσβαση σε πολλές και ποικίλες πηγές γνώσης και πληροφόρησης),
- ▶ εξοικείωση/αποδοχή της νέας τάξης πραγμάτων/ αίσθηση ότι έχουν κάποια επιρροή στη δημιουργία θετικής αλλαγής (περισσότερο εκτεθειμένοι σε αυτοδιαχειριζόμενες κινήσεις, κοινωνικό και ψηφιακό «ακτιβισμό» και οργανώσεις της κοινωνίας των πολιτών).

ευημερία και την ανθεκτικότητα των ατόμων στις ημιαστικές και αγροτικές περιοχές. Οι πολιτιστικές αξίες και οι παραδόσεις, που τηρούνται σε μεγαλύτερο βαθμό, εκτός μεγάλων αστικών κέντρων, ενισχύουν την ανθεκτικότητα, την προσαρμοστικότητα και μια πιο ήρεμη συνολική προσέγγιση της ζωής.

Οι παραπάνω παράγοντες επηρεάζουν την αντίληψη των ατόμων με αποτέλεσμα να τους κάνουν να βλέπουν τις δυσκολίες τους ως φυσικό μέρος της ζωής, που μπορούν να ξεπεραστούν με τη βοήθεια της κοινότητας, σε αντίθεση με αυτό που συμβαίνει στα μεγαλύτερα αστικά κέντρα, όπως η Αθήνα.

Τι συμβαίνει στις ημιαστικές και αγροτικές περιοχές

Η ισχυρή κοινοτική στήριξη (community support) και τα ανεπίσημα κοινωνικά δίκτυα φάνηκε ότι μπορούν να επηρεάσουν θετικά την





Ελίνα Δημητριάδου,
Διατροφολόγος



Φούσκωμα και Διατροφή

Από τις πιο συνηθισμένες ερωτήσεις που δέχομαι στο γραφείο είναι αυτές που αφορούν τα διάφορα φουσκώματα και κατά κύριο λόγο αυτή τη δυσάρεστη αίσθηση ύπαρξης παγιδευμένου αέρα που συνοδεύεται από κοιλιακή διάταση.



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! Τα φουσκώματα αποτελούν πολύ συχνό φαινόμενο και το αντιμετωπίζουν καθημερινά άντρες και γυναίκες, με τις γυναίκες να είναι λίγο πιο επιρρεπείς. Το θετικό είναι πως τις περισσότερες φορές είναι απλώς σύμπτωμα άστατων διατροφικών συνηθειών και μπορεί να ρυθμιστεί με την κατάλληλη διατροφική διαχείριση. Ωστόσο, για ένα σημαντικό μερίδιο ανθρώπων μπορεί ένα φούσκωμα να γίνει πιο επίπονο, αποτελώντας σύμπτωμα χρόνιας πάθησης του γαστρεντερικού-πεπτικού συστήματος.

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 στη 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, πτι φουρ, 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 «ταϊζουν» τους παθογόνους μικροοργανισμούς που παραβιάζουν την εντερική χλωρίδα.

Τροφές υψηλής περιεκτικότητας σε φυτικές ίνες

Οι φυτικές ίνες είναι δίκοπο 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.

Αλκοόλες ζάχαρης και υποκατάστατα

Η ζάχαρη ήδη από μόνη της τροφοδοτεί τα βακτήρια του εντέρου, με αποτέλεσμα να απελευθερώνουν αέρια και να δημιουργείται το φούσκωμα που προαναφέραμε. Επίσης, και οι τεχνητές γλυκαντικές ουσίες που χρησιμοποιούνται ως υποκατάστατα ζάχαρης (φρουκτόζη, ασπαρτάμη, σορβιτόλη, ξυλιτόλη, μαννιτόλη) π.χ. στις τσίχλες, ευνοούν το Σύνδρομο Ευερέθιστου Εντέρου και εκδηλώνουν πρηξίματα.

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 στη λακτόζη ή τη 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.

- Μία γενική σύσταση είναι να μειώσετε την κατανάλωση επεξεργασμένων τροφίμων.
- Περιορίστε τις τροφές που έχουν υψηλή περιεκτικότητα σε αλάτι, διότι επηρεάζουν την ισορροπία του νατρίου στο σώμα και προκαλούν κατακράτηση των υγρών αυξάνοντας το πρήξιμο. Υψηλά σε νάτριο είναι τα περισσότερα επεξεργασμένα τρόφιμα π.χ. αλλαντικά, σούπες εμπορίου σε σκόνη, έτοιμες σάλτσες, κονσερβοποιημένα τρόφιμα, τορτίγια κ.ά.

Ποια τρόφιμα θα αποτελέσουν τον σύμμαχό σας;

Νερό!

Η καλή ενυδάτωση βοηθάει στην αποβολή της περίσσειας νατρίου από το σώμα και επομένως στη 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

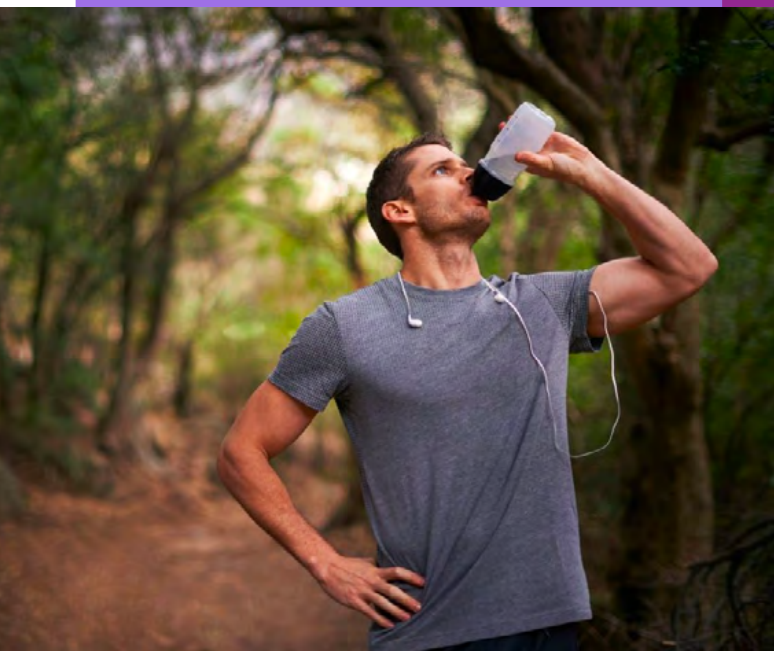
Τέτοια τρόφιμα είναι το Ελληνικό γιαούρτι, το κεφίρ και το ξινολάχανο (τουρσί). Η ενίσχυση της διατροφής σας με προβιοτικά θα συμβάλει στην ισορροπία της εντερικής χλωρίδας και στην ρύθμιση των ανεπιθύμητων συμπτωμάτων.

Τα προβιοτικά

Η δράση τους είναι έμμεση και υποστηρικτική για τα προβιοτικά. Στην ουσία, τα προβιοτικά δεν περιέχουν τους ίδιους τους μικροοργανισμούς, όπως τα προβιοτικά, αλλά περιέχουν απαραίτητα συστατικά που ευνοούν τη διατήρηση και την ευημερία των βακτηρίων που υπάρχουν ήδη στην εντερική χλωρίδα.

Τροφές που περιέχουν προβιοτικά:

Σκόρδο
Κρεμμύδι
Πράσο
Ρεβίθια
Σπαράγγια
Αγκινάρες
Ραδίκια



Τι άλλο μπορείτε να κάνετε;

Καταναλώστε πιο συνειδητά το φαγητό σας

Αφιερώστε τον χρόνο που αρμόζει στο γεύμα σας και μασηστε 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.

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 συμβάλει 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!



Ξεκίνησε η αντίστροφη μέτρηση για το ΕΕΑΑ IRONKIDS® Vouliagmeni 2023

Την ευκαιρία να πάρουν μια πρώτη γεύση από την εμπειρία του IRONMAN® θα έχουν οι μικροί φίλοι του αθλητισμού που θα συμμετάσχουν στο IRONKIDS® Vouliagmeni 2023, το οποίο θα υλοποιηθεί με τη στήριξη της Ελληνικής Εταιρείας Αξιοποίησης Ανακάλυψης (ΕΕΑΑ), το Σάββατο 21 Οκτωβρίου, στις 09:00, στον ειδικά διαμορφωμένο χώρο στην Ακτή Βουλιαγμένης.

Στόχος του ΕΕΑΑ IRONKIDS® Vouliagmeni είναι να ενθαρρύνει παιδιά ηλικίας 6-12 ετών να εξασκηθούν σε τρεις εναλλακτικές διαδρομές, 400, 800 και 1.200 μέτρων, σε συνθήκες απόλυτης ασφάλειας δίπλα στη θάλασσα.

Παιχνίδια, εκπλήξεις, λούνα πάρκ, face painting κι ένας αγώνας τρεξίματος από τον θρύλο IRONMAN® περιμένει τους μικρούς υπεραθλητές, ενώ οι μασκότ της ΕΕΑΑ θα βρίσκονται εκεί για να τους δείξουν τον δρόμο της ανακάλυψης. Η εκδήλωση με μόντο KIDS - FUN - RUN δεν έχει ανταγωνιστικό χαρακτήρα, αλλά έχει στόχο τη διασκέδαση. Όλα τα παιδιά που θα συμμετάσχουν θα λάβουν μετάλλιο συμμετοχής και αναμνηστικά δώρα.

Το ΕΕΑΑ IRONKIDS® Vouliagmeni είναι παράλληλη εκδήλωση του διάσημου αγώνα τριάθλου IRONMAN® 70.3® Vouliagmeni, Greece, που πραγματοποιείται στις 22 Οκτωβρίου 2023, στον Δήμο Βάρης Βούλας Βουλιαγμένης. Πρόκειται για μία τριήμερη γιορτή που θα φιλοξενήσει περισσότερους από 5.000 αθλητές, επισκέπτες και εθελοντές από όλον τον κόσμο, αναδεικνύοντας τη μοναδικότητα της Αθηναϊκής Ριβιέρας.

Οι εγγραφές έχουν ήδη ξεκινήσει και μπορείτε να δηλώσετε συμμετοχή και να βρείτε περισσότερες πληροφορίες [ΕΔΩ](#).

Τα κλειδιά – για μια δυνατή ζωή



Η τέχνη και τα εργαλεία του θεάτρου έχουν χρησιμοποιηθεί σε αρκετές μεθόδους ψυχοθεραπείας, αντιθέτως όμως τα κλινικά εργαλεία παιδοψυχολογίας δεν έχουν αξιοποιηθεί στο θέατρο. Στην πρωτότυπη αυτή παράσταση, που ανεβαίνει στην Κεντρική Σκηνή του θεάτρου του Νέου Κόσμου, η Νάντια Κοντογεώργη συνδυάζει για πρώτη φορά το μουσικό θέατρο με την ψυχοθεραπευτική αφήγηση, σε μια παράσταση που απευθύνεται σε παιδιά, γονείς αλλά και στο «εσωτερικό παιδί» του καθενός από εμάς.

Η Κοντογεώργη εμπνέεται από τις ιστορίες για παιδιά και ενήλικες από το γνωστό και πολυμεταφρασμένο βιβλίο θεραπευτικών ιστοριών της Αμερικανίδας καταξιωμένης ψυχολόγου Νάνσου Ντέιβις, Ph.D., Therapeutic Stories that Teach and Heal. Σύμφωνα με τις οδηγίες της συγγραφέως, οι ιστορίες αυτές απευθύνονται στο συναισθηματικό και διαισθητικό κομμάτι του εγκεφάλου, ή αλλιώς στο δεξί του μέρος, και λειτουργούν στο υποσυνείδητο, χωρίς επεξηγήσεις και κατευθύνσεις για την ερμηνεία τους. Οι ιστορίες δραματουργικά και επιστημονικά επεξεργασμένες από την παιδοψυχίατρο Βάλια Καράγιωργα στοχεύουν, μέσα από σύμβολα και μεταφορές, όπως ο γίγαντας που νικήθηκε, το λουλούδι που δεν άνθιζε, η μαριονέτα που θύμωνε και άλλα, να βοηθήσουν τους ακροατές να αντιληφθούν με διαφορετικό τρόπο τα ερεθίσματα της ζωής, χωρίς να δεσμεύονται από βιώματα του παρελθόντος τους.

Πρεμιέρα: 14 Οκτωβρίου 2023, κάθε Σάββατο και Κυριακή στις 12:00

Προπώληση [ΕΔΩ](#).

Σουβλάκια Μανιταριών

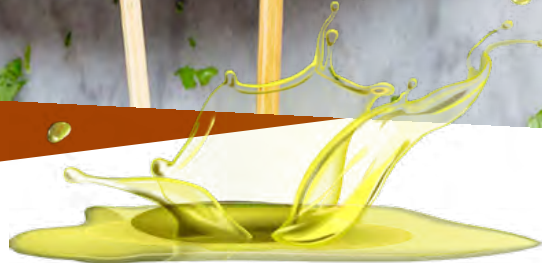
National Mushroom Day
την Κυριακή και θα φτιάξουμε
σουβλάκια μανιταριών.
Τόσο εύκολα και τόσο νόστιμα
που θα θέλετε να τα φτιάχνετε
κάθε μέρα!

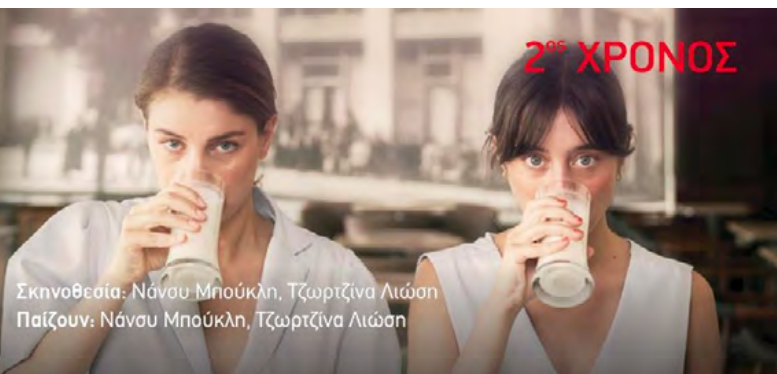
Θα χρειαστούμε:

- 900 γρ. μανιτάρια, κομμένα κατά μήκος
- 2 κ.σ. ελαιόλαδο
- 1 κ.σ. σάλτσα σόγιας
- 3 σκελίδες σκόρδο, ψιλοκομμένες
- 1/2 κ.γ. θυμάρι, ψιλοκομμένο
- 1 κ.σ. φρέσκο μαϊντανό ψιλοκομμένο
- 1/4 κ.γ. αλατοπίπερο
- 1/2 κ.γ. νιφάδες κόκκινης πιπεριάς τσίλι (προαιρετικά)

Πώς γίνεται:

- Αναμειγνύουμε όλα τα υλικά εκτός από τα μανιτάρια.
- Μαρινάρουμε τα κομμένα μανιτάρια στο μείγμα για 30 λεπτά. Στο μεταξύ, μουλιάζουμε ξύλινα καλαμάκια για σουβλάκια σε νερό (για να μην καούν κατά το ψήσιμο).
- Σουβλίζουμε τα μανιτάρια, τα βάζουμε σε λαμαρίνα με αντικολλητικό χαρτί και ψήνουμε στο γκριλ (περίπου 2-3 λεπτά ανά πλευρά).
- Αφού ψηθούν, τα μεταφέρουμε σε πιατέλα, πασπαλίζουμε με ψιλοκομμένο μαϊντανό και σερβίρουμε αμέσως.





2ος ΧΡΟΝΟΣ

Σκηνοθεσία: Νάνσυ Μπούκλη, Τζωρτζίνα Λιώση
Παίζουν: Νάνσυ Μπούκλη, Τζωρτζίνα Λιώση

Κάποιος μιλάει μόνος του κρατώντας ένα ποτήρι γάλα

Το έργο του γνωστού σεναριογράφου Ευθύμη Φιλίππου, Κάποιος μιλάει μόνος τους κρατώντας ένα ποτήρι γάλα, έχει ξεχωρίσει τόσο ως βιβλίο όσο και όλες τις φορές που παρουσιάστηκε στο θέατρο.

Η περσινή παράσταση που σκηνοθέτησαν και ερμήνευσαν η Τζωρτζίνα Λιώση και η Νάνσυ Μπούκλη, αγαπήθηκε από το κοινό και χαρακτηρίστηκε «δαιμονική» και άψογη, ανεβαίνει ξανά στο Δώμα του Θεάτρου του Νέου Κόσμου από τις 12 Οκτωβρίου. Μια παράσταση γεμάτη παράλογους διαλόγους και πολύ χιούμορ.

Κάθε Πέμπτη και Παρασκευή στις 21:15, Σάββατο στις 21:00 και Κυριακή στις 19:00

Προπώληση: <https://www.more.com/theater/kapoios-milaei-monos-tou-kratontas-ena-potiri-gala-2os-xronos/>



«Ο Δικηγόρος» Παρουσίαση στον ΙΑΝΟ της Αθήνας



Την Πέμπτη 19 Οκτωβρίου στις 20:30 η Αλυσίδα Πολιτισμού ΙΑΝΟΣ και οι Εκδόσεις Θερμαϊκός, διοργανώνουν παρουσίαση του βιβλίου της Φλώρας Τζελέπη, με τίτλο «Ο Δικηγόρος», μια συγκλονιστική ιστορία που θίγει την κατάχρηση της εξουσίας και τις τραγικές της συνέπειες. Αθώοι άνθρωποι και νέα κορίτσια μπλέκονται στα δίχτυα ενός φιλόδοξου και αδίστακτου δικηγόρου και γίνονται έρμαιοι των αρρωστημένων επιθυμιών και των ύπουλων σχεδίων του με τίμημα την αξιοπρέπεια, τις ηθικές τους αξίες και τη ζωή τους. Παλεύουν να εναντιωθούν στη θέλησή του, μα μάταια. Θα μιλήσουν ή θα σιωπήσουν; Θα τον νικήσουν ή θα νικηθούν;

Για το βιβλίο θα μιλήσουν οι:

Νίκος Παρασκευάς, δημοσιογράφος, Κανάλι Ένα-Πειραιάς
Πάυλος Ανδριάς, δημοσιογράφος, συγγραφέας και δημιουργός του avlogyrosnews.gr

Κυριάκος Τσικορδάνος, δημοσιογράφος και διευθυντής greekaffair.news και 7nea.gr

Κωνσταντίνος Μανίκας, συγγραφέας και δημιουργός culture-point.gr

Αποσπάσματα του μυθιστορήματος θα διαβάσει η ηθοποιός Πέγκυ Σταθακοπούλου. Η εκδήλωση θα πραγματοποιηθεί στον ΙΑΝΟ της Αθήνας, Σταδίου 24 και θα προβάλλεται ζωντανά στο κανάλι Youtube και στη σελίδα Facebook του ΙΑΝΟΥ.

Link εκδήλωσης: <https://bitly.ws/UM9s>

Link βιβλίου: <https://bitly.ws/UM9y>

quote of the day

"NATURE IS THE SOURCE OF ALL TRUE KNOWLEDGE."
Leonardo da Vinci

Γιορτάζουν!

13/10

Καρπός, Αγαθονίκη, Χρυσή, Χρυσαλία, Χρυσανγή, Φλωρεντία, Φλωρέντιος

14/10

Γερβάσιος, Γερβασία, Ναζάριος, Ιγνάπιος, Ιγνατία

15/10

Λουκιανός, Λουκιανή

13 Οκτωβρίου

- › Διεθνής Ημέρα Μείωσης των Φυσικών Καταστροφών
- › National Metastatic Breast Cancer Awareness Day
- › National No Bra Day
- › National Train Your Brain Day

14 Οκτωβρίου

- › Παγκόσμια Ημέρα Αποδημητικών Πτηνών
- › Παγκόσμια Ημέρα Προτύπων (Τυποποίησης)
- › I Love Yarn Day
- › National Motorcycle Ride Day
- › National Dessert Day
- › National Chess Day

15 Οκτωβρίου

- › Global Handwashing Day
- › National Latino AIDS Awareness Day
- › National Aesthetician Day
- › National Cheese Curd Day
- › National Pregnancy and Infant Loss Remembrance Day
- › National White Cane Safety Day

tip of the day

The power of nature can make fun of the power of man at any time!

Mehmet Murat Ildan