

ΑΠΟΛΑΥΣΗ ΑΝΕΥ ΠΡΟΗΓΟΥ ΜΕΝΟΥ

ΦΥΣΙΚΑ
ΔΡΟΣΙΣΤΙΚΗ!



*0.5% περιεκτικότητα σε αλκοόλ

SAY *yes* to the **press**



**SINGLES ΟΛΟΥ ΤΟΥ ΚΟΣΜΟΥ
ΕΝΩΘΕΙΤΕ!**

Σάββατο, 11 Νοεμβρίου
ΟΛΑ γίνονται Black!

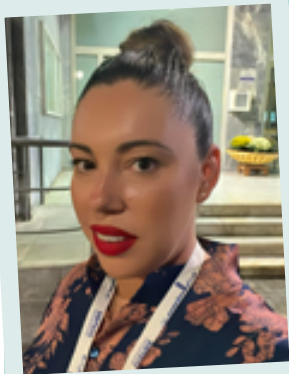
expert



Συντονίσου στο
<https://www.expert-hellas.gr/>



Good morning SayYessers!



Φτιάξε καφέ να στα πω...

Καλημέρα **SayYesser!!!**

Κανένας δεν μπορεί να αμφισβητήσει πόσο σημαντικός είναι ο ύπνος για την υγεία, την ευεξία και κυρίως για τη διάθεσή μας. Όμως ακόμα και αν νιώθω πολύ κουρασμένη είναι σχεδόν αδύνατο να αποκοιμηθώ γρήγορα αλλά ακόμα και αν το κάνω είναι λίγες οι φορές που ξυπνάω πραγματικά ξεκούραστη και γεμάτη ενέργεια.

Μια μελέτη του 2016 που δημοσιεύτηκε στο Journal Science Advances εξέτασε τα «κανονικά» προγράμματα ύπνου χρησιμοποιώντας δεδομένα smartphone σε 20 διαφορετικές χώρες. Έδειξε ότι η Ολλανδία, η Νέα Ζηλανδία, η Γαλλία, η Αυστραλία και το Βέλγιο ήταν οι πέντε κορυφαίες χώρες των οποίων οι κάτοικοι κοιμούνται περισσότερο. Κάθε μία από αυτές τις χώρες είχε κατά μέσο όρο περισσότερες από οκτώ ώρες ύπνου τη νύχτα!!!

Και επειδή ο ύπνος είναι ιερός έψαξα, βρήκα και σου παρουσιάσω πέντε στρατηγικές ύπνου από όλο τον κόσμο και γιατί μπορεί να σε βοηθήσουν να κοιμάσαι καλύτερα...

Inemuri (“Being Present while Sleep”) στην Ιαπωνία

Μπορεί να μας φαίνεται ασυνήθιστο ωστόσο, στην Ιαπωνία, οι εργαζόμενοι κοιμούνται συχνά σε δημόσιους χώρους όπως παγκάκια πάρκων, μέσα μαζικής μεταφοράς, χώρους γραφείων, δρόμους, τρένα, σκάλες, σε συναντήσεις ή ακόμα και κατά τη διάρκεια δείπνων.

Το Inemuri μπορεί να οριστεί ως «να είσαι παρών ενώ κοιμάσαι». Στην ιαπωνική κουλτούρα, ο ύπνος στη δουλειά δεν θεωρείται κακό, είναι κοινωνικά αποδεκτό και είναι ένδειξη εργατικότητας καθώς δείχνει ότι το άτομο εργάζεται σκληρά και δίνει προτεραιότητα στην παραγωγικότητα.

Η Ιαπωνία είναι μια από τις χώρες που κοιμάται λιγότερο τη νύχτα. Ως εκ τούτου, πολλές εταιρείες ενθαρρύνουν τους υπαλλήλους τους να κοιμούνται κατά τις ώρες εργασίας για να βοηθήσουν στη βελτίωση της παραγωγικότητας, της εστίασης και της απόδοσης.

****Αν με ρωτάς ΜΗΝ το δοκιμάσεις στην εργασία σου εκτός και αν είσαι το αφεντικό, που και πάλι...*

Siesta, στην Ισπανία

Στα ισπανικά, siesta σημαίνει υπνάκος. Περιλαμβάνει ένα διάλειμμα στη μέση της εργάσιμης ημέρας για να πάμε σπίτι και να απολαύσουμε το μεσημεριανό γεύμα με την οικογένεια, ακολουθούμενο από μια σιέστα.



Οι περισσότεροι από εμάς έχουμε βιώσει την πτώση της ενέργειας μετά το γεύμα. Είναι ιδιαίτερα δύσκολο να παραμείνουμε σε εγρήγορση όταν δεν κοιμηθήκαμε αρκετά το προηγούμενο βράδυ. Ωστόσο, ένας 10λεπτος υπνάκος μπορεί απλώς να μας βοηθήσει να συμπληρώσουμε τις ώρες ύπνου που χρειαζόμαστε.

Λένε πως ένας σύντομος υπνάκος, μας εμποδίζει να φτάσουμε στα βαθύτερα επίπεδά του, οπότε μπορούμε να ξυπνήσουμε πιο εύκολα και είναι λιγότερο πιθανό να νιώσουμε νωθρότητα μετά.

****Όποτε με έχει πάρει ο ύπνος για λίγη ώρα πάντα ξυπνάω απότομα, έντρομη και με φοβερό πονοκέφαλο. Από μένα είναι ΟΧΙ.*

Σκανδιναβική μέθοδος ύπνου

Σε σκανδιναβικές χώρες όπως η Νορβηγία, η Δανία και η Σουηδία, πολλά ζευγάρια που κοιμούνται στο ίδιο κρεβάτι έχουν τις δικές τους ατομικές κουβέρτες.

Αφορμή για αυτό ήταν οι διαταραχές στον ύπνο που μπορούν να προκαλέσουν η αλλαγή στάσης του σώματος ενώ κοιμάται ο σύντροφός μας, αν ζεσταίνεται, αν κρυώνει, όταν ξυπνάει και τα λοιπά.

Για παράδειγμα κατά τη διάρκεια του ύπνου μπορεί ο σύντροφός μας να ζεσταίνεται, να πετάξει το πάπλωμα και να μας αφήσει ξεσκεπάστους και επειδή το σώμα μας είναι ιδιαίτερα ευαίσθητο στη ζέση και το κρύο ενώ κοιμόμαστε, να ξυπνήσουμε και να χαλάσει η ποιότητα του ύπνου μας. Η χρήση χωριστών σκεπασμάτων, η σκανδιναβική μέθοδος δηλαδή μπορεί να κάνει το κοινό κρεβάτι πιο άξιο ύπνου.

****Όσοι από μας μοιραζόμαστε το κρεβάτι και την κουβέρτα μας με το σύντροφό μας και κλωτσιές έχουμε φάει, και από ροχαλητό έχουμε ξυπνήσει και ξεσκεπάστοι καταλήγουμε όμως για μένα είναι μονόδρομος. Νομίζω πως η ποιότητα ύπνου μου θα χαλάσει αν καταλήξουμε να κοιμόμαστε χωριστά, ακόμα και αν μας χωρίζει μία κουβέρτα.*

Φινλανδική Σάουνα

Τι θα λέγατε να τελειώσετε τη μέρα με μια ζεστή σάουνα; Αυτή η πρακτική ευεξίας που πολλοί Φινλανδοί επιλέγουν τακτικά έχει αυξηθεί σε δημοτικότητα σε όλο τον κόσμο. Οι σάουνες είναι χαλαρωτικές και μπορούν να βοηθήσουν στον ύπνο.

Μια συγχρονική μελέτη που εξέτασε τα αποτελέσματα της Παγκόσμιας Έρευνας Σάουνας έδειξε ότι το 83,5% των συμμετεχόντων ανέφεραν οφέλη ύπνου μετά τη χρήση της. Η μελέτη εξήγησε ότι οι σάουνες μπορεί να διαδραματίσουν θετικό ρόλο στην ψυχική υγεία. Για παράδειγμα, τα λουτρά σάουνας αναγκάζουν το σώμα να απελευθερώσει ενδορφίνες που βοηθούν στη μείωση του πόνου και του ψυχολογικού στρες. Η συχνή χρήση της σάουνας επιτρέπει σε ένα άτομο να ασκεί την επίγνωση, να αφιερώνει χρόνο από τα πολυάσχολα προγράμματα της ζωής και να ενθαρρύνει τις κοινωνικές αλληλεπιδράσεις με τους άλλους. Όλα αυτά τα οφέλη βελτιώνουν την ποιότητα του ύπνου.

****Δεν ξέρω δεν απαντώ. Όμως θα το δοκιμάσω και θα επανέλθω.*



Να κοιμάσαι γυμνός, στη Γαλλία

Η Γαλλία είναι μια από τις κορυφαίες χώρες που κοιμάται περισσότερο και περίπου το 28% των κατοίκων της ανέφεραν ότι πηγαίνουν για ύπνο γυμνοί.

Οι λόγοι; Πολλοί ενοχλούνται όταν νιώθουν τις πιτζάμες τους κατά τη διάρκεια του ύπνου και προτιμούν να κοιμούνται χωρίς ρούχα ενώ άλλοι αισθάνονται ότι όταν κοιμούνται γυμνοί, αυτό ενισχύει την αυτοεκτίμησή τους καθώς τους βοηθά να αισθάνονται πιο άνετα με το σώμα τους.

Δεν υπάρχουν πολλά επίσημα στοιχεία εάν ο "γυμνός ύπνος" μας βοηθά στο να κοιμόμαστε καλύτερα. Αν το δούμε όμως επιστημονικά, η θερμοκρασία του πυρήνα μας πέφτει κατά τη διάρκεια του ύπνου και αυξάνεται όταν είμαστε ξύπνιοι. Αυτός ο κύκλος ρυθμίζεται από τον κερκάρδιο ρυθμό του σώματός μας. Μπορεί να αποκοιμηθούμε πιο άμεσα εάν η θερμοκρασία του σώματός μας μειωθεί πιο γρήγορα.

Επομένως, εάν έχουμε την τάση να ξυπνάμε από υπερθέρμανση, το να κοιμόμαστε γυμνοί μπορεί να μας κρατήσει δροσερούς και να μας βοηθήσει να κοιμηθούμε περισσότερο.

****Ε δεν θα έχουμε dress code και στον ύπνο! Κοιμήσου μωρέ όπως νιώθεις άνετος: Γυμνός, ντυμένος, με στολή αστροναύτη, με το ένα πόδι έξω, καθιστός - όρθιος, απλά κλείσε τα μάτια και κοιμήσου όπως νιώθεις εσύ άνετα.*

Tip of the Day: Ο επαρκής ύπνος παίζει σημαντικό ρόλο σε μια υγιή και ισορροπημένη ζωή. Η υιοθέτηση ορισμένων από αυτές τις παγκόσμιες στρατηγικές μπορεί να αξίζει μια δοκιμή.

Όμως στα 42 μου χρόνια έχω μάθει κάτι και με χαρά το μοιράζομαι μαζί σου: κάποιος κοιμάται ήρεμα τη νύχτα αν κατά τη διάρκεια της ημέρας δεν έχει αδικήσει ή δεν έχει προκαλέσει κακό σε κανέναν, τουλάχιστον ηθελημένα.

Οπότε η δική μου συμβουλή για τον ύπνο είναι να κάνεις κάθε μέρα πράγματα που σε κάνουν έστω και μία σταλίτσα καλύτερο άνθρωπο, οπότε το βράδυ θα κοιμάσαι ήρεμος και όχι πλημμυρισμένος από τύψεις και κακές σκέψεις.

Πολύ απλό για να είναι αληθινό; Πίστεψέ με είναι πολύ πιο δύσκολο από όσο σου ακούγεται όμως αξίζει την προσπάθεια, πρώτα για σένα και μετά για τους γύρω σου.

**** Φιλική Συμβουλή: Μίλα με τον γιατρό σου σήμερα, αν αντιμετωπίζεις τακτικά προβλήματα με τον ύπνο ή εάν αισθάνεσαι ασυνήθιστα κουρασμένος ακόμα και μετά από τον συνιστώμενο αριθμό ωρών ύπνου.*

Singles όλου του κόσμου ενωθείτε!

Όλο και περισσότερες αφορμές για να γιορτάσουμε εμφανίζονται μπροστά μας! Γιορτές που μέχρι χθες δεν ξέραμε καν ότι υπάρχουν, μας ενθουσιάζουν και μας φτιάχνουν τη μέρα! Μία από αυτές λοιπόν είναι η Singles Day! Τι ξέρετε γι' αυτήν;

Η Singles day ξεκίνησε από την Κίνα και καθιερώθηκε να "γιορτάζεται" κάθε χρόνο στις 11 Νοεμβρίου. Η επιλογή της ημερομηνίας δεν είναι καθόλου τυχαία! Δώστε προσοχή: 11.11., δηλαδή μια ημερομηνία γεμάτη μονάδες, για να ταιριάζει απόλυτα στους singles! Αρχικά το όνομά της ήταν Bachelors' Day ή double 11 και πρόκειται για μία γιορτή αγορών για τους singles.

Το 1993 φοιτητές που ήταν singles στην Κίνα ξεκίνησαν να γιορτάζουν τη μέρα ως αντιδιαστολή στην Ημέρα του Αγίου Βαλεντίνου. Αργότερα εκτός από τους εργένηδες έγινε δημοφιλής και στους εμπόρους και εξελίχθηκε σε παγκόσμια επιτυχία!



Το Σάββατο οι singles μπορούν να πάνε μόνοι τους για ψώνια ή να πουν στους φίλους τους "αγαπημένοι singles ας ενωθούμε" και όλοι μαζί να απολαύσουν τέλειες shopping εμπειρίες.

Με αφορμή τη συγκεκριμένη ημέρα πάμε να δούμε κάποιες ενδιαφέρουσες έρευνες για τους singles.





Οι γυναίκες είναι πιο ευτυχιμένες από τους άντρες ως singles!

Έρευνα που διεξήχθη από την εταιρία δημοσκοπήσεων και στατιστικών δεδομένων Mintel έδειξε ότι το 61% των γυναικών που έλαβαν μέρος ήταν χαρούμενες που ήταν singles, έναντι του αντίστοιχου 49% των ανδρών.

Ακόμη, το 75% των single γυναικών δήλωσαν ότι τον τελευταίο χρόνο δεν είχαν ασχοληθεί καθόλου με το να βρουν κάποια σχέση. Για τους άντρες το ποσοστό ήταν 65%.

Και το ερώτημα που προκύπτει είναι γιατί; Ας το αναλύσουμε... Οι γυναίκες που κάνουν ετεροφυλόφιλες σχέσεις αισθάνονται πολλές φορές ότι καταβάλλουν πολύ μεγαλύτερη προσπάθεια από τους συντρόφους τους για τη σχέση τους. Επιπλέον, οι γυναίκες βιώνουν πιο ευχάριστα την εργένικη ζωή τους, επειδή γενικά φαίνεται πως είναι πιο κοινωνικές από τους άντρες και έτσι έχουν περισσότερους φίλους!

Singles και... juicy στατιστικά

Το ξενόγλωσσο περιοδικό Cosmopolitan είχε παρουσιάσει τα στατιστικά από μία σειρά ερευνών που δίνουν αφορμή για μεγάλες συζητήσεις! Ας δούμε ορισμένα από τα πιο juicy στοιχεία:

- Το 18% έχει ερωτευτεί περισσότερα από ένα άτομα ταυτόχρονα.
- Το 36% υποστηρίζει ότι το σεξ στο πρώτο ραντεβού είναι αιτία να «εξαφανιστούν».
- Τα 40 είναι ο μέσος όρος ηλικίας των γυναικών που παίρνουν το πρώτο τους διαζύγιο και τα 41 ο αντίστοιχος μέσος όρος των ανδρών.
- 6,1 σε κάθε 1.000 άτομα παντρεύονται, σε σύγκριση με 8,2 το 2000.





Ελίνα Δημητριάδου,
Διατροφολόγος



Τηγανητά τρόφιμα και γιατί αποτελούν κίνδυνο για την υγεία μας;

- Πόσες φορές θα επλέγαμε να συνοδέψουμε το φαγητό μας με πατάτες τηγανητές αντί ψητές ή βραστές;
- Τι θα απαντούσαμε στην ερώτηση τηγανητός γαύρος ή στο φούρνο;



Τα πιο δημοφιλή τηγανητά φαγητά είναι τα ψάρια, οι πατάτες, οι μπουκιές κοτόπουλου και τα τυριά, αν και μπορείτε να τηγανίσετε σχεδόν όλα τα τρόφιμα.

Πάμε λοιπόν να δούμε γιατί εμείς οι διατολόγοι γινόμαστε τόσο αυστηροί με τον τρόπο μαγειρέματος. Άραγε είμαστε υπερβολικοί; Πάμε να δούμε:

Τα τηγανητά τρόφιμα έχουν υψηλές θερμίδες

Σε σύγκριση με άλλες μεθόδους μαγειρέματος, το τηγάνισμα προσθέτει πολλές θερμίδες. Αρχικά, τα

τηγανητά τρόφιμα συνήθως επικαλύπτονται με φρυγανιά ή αλεύρι πριν το τηγάνισμα, πράγμα που τα επιβαρύνει σε θερμίδες. Επιπλέον, όταν τα τρόφιμα τηγανίζονται με λάδι, **χάνουν νερό και απορροφούν λίπος**, γεγονός που αυξάνει περαιτέρω την θερμιδική τους αξία.

Σε γενικές γραμμές, τα τηγανητά τρόφιμα είναι σημαντικά υψηλότερα σε λίπος και θερμίδες από τα αντίστοιχα μη τηγανισμένα. Πάμε να μιλήσουμε με μαθηματικά: Για παράδειγμα, μια μικρή ψημένη πατάτα (100 γραμμάρια) περιέχει 93 θερμίδες και 0 γραμμάρια



λίπους, ενώ η ίδια ποσότητα (100 γραμμάρια) τηγανιτής πατάτας περιέχει **319 θερμίδες** και **17 γραμμάρια λίπους**. Όπως καταλαβαίνετε, οι θερμίδες προστίθενται αστραπιαία όταν τρώτε τηγανητά τρόφιμα.

Τα τηγανητά τρόφιμα είναι υψηλά σε τρανς λιπαρά

Τα τρανς λίπη σχηματίζονται όταν τα ακόρεστα λιπαρά υφίστανται μια διαδικασία που ονομάζεται **υδρογόνωση**.

Οι παραγωγοί τροφίμων συχνά υδρογονώνουν τα λίπη για να αυξήσουν τη διάρκεια ζωής τους και τη σταθερότητά τους, αλλά η υδρογόνωση συμβαίνει επίσης όταν τα έλαια θερμαίνονται σε πολύ υψηλές θερμοκρασίες κατά τη διάρκεια του μαγειρέματος. Η διαδικασία αυτή αλλάζει τη χημική δομή των λιπών, καθιστώντας τη διάσπαση τους από το σώμα σας δύσκολη, πράγμα που μπορεί τελικά να έχει αρνητικές επιπτώσεις στην υγεία.

Επιπλέον, τα τηγανητά τρόφιμα συχνά μαγειρεύονται σε μεταποιημένα έλαια, τα οποία μπορεί να περιέχουν **trans-λιπαρά** πριν από τη θέρμανση. Όταν τα έλαια αυτά θερμαίνονται σε υψηλές θερμοκρασίες, η περιεκτικότητά τους σε **trans-λιπαρά** μπορεί να αυξηθεί.



Τα τηγανητά τρόφιμα αυξάνουν τον κίνδυνο ανάπτυξης διάφορων ασθενειών

Αρκετές μελέτες σε ενήλικες έχουν βρει μια σχέση μεταξύ της κατανάλωσης των τηγανισμένων τροφίμων και του κινδύνου χρόνιων ασθενειών.

Σε γενικές γραμμές, η κατανάλωση πολλών τηγανιτών τροφίμων συνδέεται με μεγαλύτερο κίνδυνο **ανάπτυξης διαβήτη τύπου 2, καρδιακών παθήσεων και παχυσαρκίας**.

Επιπλέον, μελέτες δείχνουν ότι τα **trans-λιπαρά** στα τηγανητά τρόφιμα μπορούν να διαδραματίσουν σημαντικό ρόλο στην αύξηση βάρους, καθώς μπορούν να επηρεάσουν τις ορμόνες που ρυθμίζουν την όρεξη και την αποθήκευση λίπους.

Τα τηγανητά τρόφιμα ενδέχεται να περιέχουν το επικίνδυνο ακρυλαμίδιο

Το ακρυλαμίδιο είναι μια τοξική ουσία που μπορεί να σχηματιστεί στα τρόφιμα κατά τη διάρκεια μαγειρέματος υψηλής θερμοκρασίας, όπως το τηγάνισμα.

Τα αμυλώδη τρόφιμα όπως τα προϊόντα πατάτας και τα ψημένα προϊόντα έχουν συνήθως υψηλότερες συγκεντρώσεις ακρυλαμιδίου.

Γι αυτό... Τώρα που έχουμε όλα τα δεδομένα...
Ας μαγειρέψουμε υπεύθυνα!

Black Friday: Μετράμε αντίστροφα για το shopping party!



Φέτος η Black Friday πέφτει στις 24 Νοεμβρίου και ήδη μετράμε αντίστροφα για να κάνουμε shopping party!

Ας δούμε τι επιλέγουν οι Έλληνες να αγοράσουν!

Στην κορυφή των προτιμήσεων βρίσκονται τα προϊόντα τεχνολογίας, όπως φαίνεται και από την έρευνα του Σ.Ε.Π.Ε. (Συνδέσμου Επιχειρήσεων Πληροφορικής και Επικοινωνιών Ελλάδας) η οποία έχει ως έτος αναφοράς το 2022.

Συγκεκριμένα, σύμφωνα με την έρευνα, το 43% των Ελλήνων καταναλωτών προμηθεύτηκαν στην Black Friday προϊόντα τεχνολογίας. Ακολουθούν οι συσκευές σπιτιού με ποσοστό 16% και τα προϊόντα ψυχαγωγίας με 9%. Ακόμη, ένα σημαντικό ποσοστό των καταναλωτών, το 32%, αγόρασε οποιοδήποτε προϊόν θεώρησε πως το βρήκε σε καλή τιμή!

Shopping tips

Η Ένωση Εργαζομένων Καταναλωτών Ελλάδας, προτείνει πέντε κανόνες που είναι σημαντικό να τηρούν οι καταναλωτές:





- ▶ Να κάνουν έρευνα αγοράς και να ελέγχουν όχι μόνο την τιμή αλλά και την ποιότητα των προϊόντων. Ακόμη, να αναζητούν στο διαδίκτυο την τιμή του προϊόντος που πρόκειται να επιλέξουν βάσει κωδικού ή αριθμού μοντέλου, για να είναι βέβαιοι ότι η τιμή που έχουν εντοπίσει είναι πραγματικά η πιο συμφέρουσα.
- ▶ Να έχουν εντοπίσει ποιες είναι οι ανάγκες τους και να προγραμματίσουν με λίστα τις αγορές που πρόκειται να κάνουν, οι οποίες θα συμβαδίζουν με τον προσωπικό ή οικογενειακό τους προϋπολογισμό. Έτσι, θα αποφύγουν να ψωνίζουν αλόγιστα και μάλιστα να προμηθεύονται προϊόντα που δεν θα τους φανούν χρήσιμα.
- ▶ Να ενημερωθούν για τις λεπτομέρειες και τους όρους της συναλλαγής τους όταν αγοράζουν προϊόντα με δόσεις. Ειδικά όσον αφορά σε αγορές με πιστωτική κάρτα, είναι σημαντικό να είναι πάντα ενημερωμένοι σχετικά με τους όρους και τις προϋποθέσεις της συγκεκριμένης αγοράς.
- ▶ Τα προϊόντα πρέπει να φέρουν την αρχική τιμή και την τιμή προσφοράς.

Στις προσφορές συχνά αναγράφεται ότι δεν γίνονται αλλαγές. Οπότε πρέπει να έχουν κατά νου πως δεν θα έχουν τη δυνατότητα αλλαγής άρα... σκέφτομαι πριν αγοράσω για να αποφασίσω σωστά.

- ▶ Να μην παραλείπουν να ζητάνε την απόδειξη για τα προϊόντα που έχουν αγοράσει. Άλλωστε, σε περίπτωση που το προϊόν είναι ελαττωματικό και θελήσουν να το επιστρέψουν ή να το αλλάξουν, η επίδειξη της απόδειξης είναι απαραίτητη.



Extra tip

"Το γοργόν και χάριν έχει"

Από νωρίς οι προσφορές μας κατακλύζουν και είναι καλύτερα να μην χάσουμε χρόνο γιατί αν περιμένουμε μπορεί να μην βρούμε αυτά που θέλουμε και να απογοητευτούμε!

Οπότε πήγαινε στα καταστήματα από νωρίς για να βγεις κερδισμένος! Αν επιλέξεις τις online αγορές επίσης μην το αφήσεις για τελευταία στιγμή! Αν ακόμα δεν έχεις κάνει την έρευνά σου, ξεκίνα γιατί το shopping party αξίζει να είναι απολαυστικό!

«Εύδοξος»: Ένα χρήσιμο app για φοιτητές

Η εφαρμογή "Εύδοξος" είναι πολύ χρήσιμη για τους φοιτητές, καθώς μπορούν μέσω αυτής να ολοκληρώνουν τις διαδικασίες για τη δήλωση και παραλαβή των συγγραμμάτων, όπως και να υποβάλουν ερωτήματα για διευκρινίσεις.



Σύμφωνα με τα υπουργεία Παιδείας, Θρησκευμάτων και Αθλητισμού και Ψηφιακής Διακυβέρνησης προς το παρόν η εφαρμογή είναι διαθέσιμη [για συσκευές Android στο Google Play Store](#), καθώς επίσης και μέσω του [gov.gr](#), στην [υπηρεσία «Συγγράμματα - Εύδοξος»](#) και μέσω του [πληροφοριακού συστήματος "Εύδοξος"](#). Σύντομα η εφαρμογή θα διατίθεται και για συσκευές iOS.

Τι παρέχει στους φοιτητές

Με τη νέα εφαρμογή διευκολύνεται η συνολική διαδικασία δήλωσης και παραλαβής, μέσω έξυπνων συσκευών για τους φοιτητές, από ένα σύνολο 18.455 ενεργών συγγραμμάτων, των 491 εκδοτών που συμμετέχουν στον "Εύδοξο" για το ακαδημαϊκό έτος 2023-2024. Συγκεκριμένα, περισσότεροι από 230.000 ενεργοί φοιτητές έχουν τη δυνατότητα εύκολα και γρήγορα:

- Να ενημερώνονται για την προθεσμία δήλωσης και παραλαβής συγγραμμάτων κάθε ακαδημαϊκού εξαμήνου
- Να πραγματοποιούν και να τροποποιούν τη δήλωση συγγραμμάτων τους

- Να βλέπουν τον κωδικό PIN και τα σημεία παραλαβής των συγγραμμάτων τους
- Να έχουν εικόνα του αριθμού των συγγραμμάτων που δικαιούνται και των παραληφθέντων συγγραμμάτων τους, σε πραγματικό χρόνο
- Να προβαίνουν σε εθελοντική ανταλλαγή συγγραμμάτων μέσω του "Εύδοξος+".

Μέσω της δράσης "Εύδοξος+" ο φοιτητής έχει τη δυνατότητα να ανταλλάσσει συγγράμματα με φοιτητές του Τμήματός του, ενώ για κάθε ανταλλαγή στον λογαριασμό του θα προστίθενται πιστωτικές μονάδες. Περισσότερες πληροφορίες μπορείτε να βρείτε [εδώ](#).



Εύδοξος

Υπηρεσία Διαχείρισης Διδακτικών Συγγραμμάτων

Χριστούγεννα στην ΙΚΕΑ σημαίνουν γιορτές γεμάτες ξεγνοιασιά

Η ΙΚΕΑ, εταιρεία του ομίλου FOURLIS, φέρνει τις γιορτές και τη ζεστασιά των Χριστουγέννων στο σπίτι όλων. Με ανανεωμένα προϊόντα και περισσότερη έμπνευση, ο στολισμός του δέντρου και του σπιτιού, γίνεται εύκολος και μαγικό!

Συνήθως τις μέρες αυτές, οι κοινωνικές υποχρεώσεις, τα τελευταία πράγματα που πρέπει να γίνουν στη δουλειά, η λίστα με τα δώρα που συνεχώς μεγαλώνει κάνουν την πιο υπέροχη εποχή του χρόνου... πολυάσχολη. Φέτος, η ΙΚΕΑ κάνει το μεγαλύτερο δώρο στους πελάτες της, κάνοντας την προετοιμασία για τα δώρα και τη διακόσμηση του σπιτιού εύκολη, οικονομική και σίγουρα πολύ διασκεδαστική!

Τα αγαπημένα προϊόντα VINTERFINT 2023 της ΙΚΕΑ, μας «ταξιδεύουν» σε χιονισμένα μέρη και βοηθούν στη δημιουργία όμορφων χώρων και στιγμών. Το σχέδιο που έχει το κάλυμμα μαξιλαριού VINTERFINT είναι εμπνευσμένο από μαξιλάρια που συνήθιζαν να χρησιμοποιούν στη Σουηδία για περισσότερη άνεση στα ταξίδια με άμαξες. Στη σημερινή εποχή, αυτό το μαξιλάρι, που φέρνει κάτι από την παράδοση και τα έθιμα των Χριστουγέννων, θα συνοδεύσει τις στιγμές παρέα με τους αγαπημένους μας στον καναπέ. Στην ίδια συλλογή μπορεί να βρει κανείς αμέτρητες και λαμπερές επιλογές για το χριστουγεννιάτικο δέντρο και τον στολισμό του γιορτινού τραπεζιού!

Ο φωτισμός αποτελεί σημαντικό στοιχείο των ημερών, καθώς δίνει χαρά και ευεξία σε όλους. Η σειρά STRÅLA 2023 δίνει στο σπίτι χαρούμενη διάθεση και λάμψη, με επιλογές όπως φωτιζόμενα αστέρια και γιρλάντες φωτισμού LED.



Ήξερες ότι...

Τα νήπια αγαπούν την επανάληψη επειδή νιώθουν ασφάλεια



Έχουμε δει πολλές φορές παιδάκια να επαναλαμβάνουν συνεχώς την ίδια ερώτηση ή να κάνουν τα ίδια πράγματα και απορούμε γιατί... Τα παιδιά μέσα από την επανάληψη, εκτός του ότι μαθαίνουν πράγματα, νιώθουν ήρεμα και δεν έχουν άγχος ή ανησυχία γιατί ξέρουν τι θα ακολουθήσει. Για παράδειγμα θέλουν να διαβάσουν ξανά και ξανά το ίδιο παραμύθι γιατί τους είναι οικείο και έχουν "εξασφαλίσει" πως τους αρέσει. Ακόμη, όταν ένα νήπιο κάνει την ίδια ερώτηση πολλές φορές, θέλει να είναι σίγουρο για την απάντηση και αυτό θα το καθησυχάσει.

Η επαναλαμβανόμενη συμπεριφορά κάνει καλό στα παιδιά και είναι σημαντική για την ανάπτυξή τους.



Τα Marks & Spencer παρουσιάζουν την Χριστουγεννιάτικη σειρά Marks & Spencer Food

Η πιο όμορφη εποχή του χρόνου ξεκινάει από τα Marks & Spencer, τα οποία για ακόμη μια χρονιά μετατρέπονται σε ιδανικό προορισμό για τις πιο χριστουγεννιάτικες λιχουδιές και γλυκά κεράσματα. Η νέα αποκλειστική εορταστική συλλογή M&S Food είναι εδώ γεμάτη με πρωτότυπες προτάσεις για ξεχωριστά δώρα, αλλά και με γλυκίσματα που θα γίνουν τα αγαπημένα των γιορτών.

Σοκολατένιες και γλυκιές λιχουδιές, πρωτότυπες φωτιζόμενες και διαδραστικές συσκευασίες, μπισκότα, χριστουγεννιάτικα ροφήματα και γιορτινά ποτά κυριαρχούν στην festive σειρά, με τους ειδικούς της M&S να έχουν επιλέξει τους καλύτερους παραγωγούς για τον σχεδιασμό και την παραγωγή τους διασφαλίζοντας έτσι την υψηλότερη ποιότητα των συστατικών, τις πιο εκπληκτικές συσκευασίες και τα εορταστικά σχέδια.

Οι διαχρονικές, πλέον, πουτίγκες, μπισκότα και γλυκίσματα επιστρέφουν και φέτος σε ανανεωμένα M&S light-up gifts, προσθέτοντας επιπλέον αρωματικές και γευστικές νότες στα φετινά Χριστούγεννα.

Οι λαχταριστές απολαύσεις, όπως τα κλασικά Belgian Style Biscuits, τα βουτυρένια Mince Pies και τα Gingerbread Stockings, αποτελούν ιδανικές προτάσεις για χριστουγεννιάτικα δώρα. Επιπλέον, τα σοκολατένια χριστουγεννιάτικα ημερολόγια σε ποικιλία σχεδίων με τους εμβληματικούς χαρακτήρες των Spencer Bear και του Colin the Caterpillar, παραμένουν τα καλύτερα συνοδευτικά για τα δώρα των μικρών φίλων και γίνονται ένα γλυκό countdown για την πιο όμορφη και λαμπερή γιορτή.

Για αυτούς που αναζητούν το κατάλληλο ποτό για τις γιορτές, τα Marks and Spencer παρουσιάζουν μια μεγάλη ποικιλία από λικέρ, gin, sparkling wines και γιορτινών κοκτέιλ, που θα συμπληρώσουν τα γιορτινά τραπέζια και καλέσματα με τα αγαπημένα πρόσωπα.

Ανακαλύψτε τη χριστουγεννιάτικη σειρά M&S Food στα καταστήματα Marks & Spencer, καθώς και online στο marksandspencer.gr.

Η McDonald's λανσάρει το McCrispy, εγκεκριμένο από τον σεφ Λεωνίδα Κουτσόπουλο



Η McDonald's υποδέχεται τον διάσημο σεφ Λεωνίδα Κουτσόπουλο που συστήνει το νέο προϊόν McCrispy.

Ο σεφ Κουτσόπουλος δοκιμάζει το νέο McCrispy, το εγκρίνει, το λατρεύει και το συστήνει. Γιατί είναι το πιο τραγανό Κοτόπουλο που έχει δοκιμάσει.

Από τις 18 Οκτωβρίου, οι επισκέπτες των McDonald's απολαμβάνουν το ανεπανάληπτα τραγανό McCrispy που αποτελείται από 100% φιλέτο κοτόπουλου, τυρί, πίκλες και σάλτσα Ranch, σε αφράτο ψωμάκι.

«Είμαστε περήφανοι που υποδεχόμαστε τον διάσημο σεφ Λεωνίδα Κουτσόπουλο στα εστιατόριά μας και έχουμε την σύστασή του για το νέο μας McCrispy. Αυτό μας επιτρέπει να προσφέρουμε στους επισκέπτες μας μια ακόμα μοναδική και απολαυστική εμπειρία McDonald's σε ανεπανάληπτη αξία!» λέει η Simona Mancinelli, Managing Director της Premier Capital Ελλάς, διαχειρίστρια της McDonald's στην Ελλάδα.

Η καμπάνια "McCrispy: Κάθε φορά ανεπανάληπτα τραγανό!" δημιουργήθηκε από την DDB Athens και περιλαμβάνει τηλεοπτικό σποτ με πρωταγωνιστή τον Λεωνίδα Κουτσόπουλο, καθώς και digital καμπάνια, ραδιοφωνικό σποτ και αναφορές, υπαίθρια διαφημιστική εκστρατεία και υλικά επικοινωνίας εντός των εστιατορίων.

Δείτε το τηλεοπτικό σποτ [εδώ](#) και μάθετε περισσότερα για την καμπάνια [εδώ](#). Το νέο McCrispy προστίθεται σε ένα πλήρες μενού γευστικών απολαύσεων που θα βρείτε στα εστιατόρια. Επισκεφθείτε ένα McDonald's σήμερα για μια μοναδική εμπειρία γεύσης και απολαυστικών στιγμών!



Νιόκι Τοσκάνης

Μια ιδιαίτερη συνταγή που απαιτεί ελάχιστη προσπάθεια και θα σας κάνει να μοιάζετε με τον επόμενο Masterchef. Πάμε να φτιάξουμε αρωματικά νιόκι Τοσκάνης!

Θα χρειαστούμε:

- 4 κ.σ. βούτυρο
- 3 σκελίδες σκόρδο ψιλοκομμένες
- 2 κούπες ντοματίνια κομμένα στη μέση
- 1 κ.γ. αποξηραμένη ρίγανη
- Αλάτι
- Πιπέρι
- Μπούκοβο (προαιρετικά)
- 4 κούπες baby σπανάκι
- 1 κούπα ζωμό κοτόπουλου
- 1 κούπα κρέμα γάλακτος
- 1/2 κούπα τριμμένη παρμεζάνα
- 1/4 κούπας βασιλικός και μαϊντανός (και έξτρα για το γαρνίρισμα)
- 2 πακέτα νιόκι
- 1 κούπα τριμμένη μοτσαρέλα
- Φέτες λεμονιού για το σερβίρισμα

Πώς γίνεται:

- Προθερμαίνουμε τον φούρνο στους 180°. Σε μεγάλο τηγάνι και μέτρια φωτιά λιώνουμε το βούτυρο και σοτάρουμε το σκόρδο μέχρι να μυρίσει.
- Προσθέτουμε τα ντοματίνια, τη ρίγανη, το αλάτι, το πιπέρι και το μπούκοβο και σοτάρουμε μέχρι να αρχίσουν να σκάνε οι ντομάτες. Κατόπιν, ρίχνουμε το σπανάκι και ανακατεύουμε μέχρι να μαραίνεται.
- Προσθέτουμε το ζωμό, την κρέμα γάλακτος, την παρμεζάνα και τα μυρωδικά, χαμηλώνουμε τη φωτιά και σιγοβράζουμε μέχρι να μειωθεί ελαφρώς η σάλτσα (περίπου 3 λεπτά).
- Ρίχνουμε τα νιόκι και ανακατεύουμε. Τα μεταφέρουμε όλα σε πυρέξ ή ταψί 22x30 εκ. και από πάνω ρίχνουμε την τριμμένη μοτσαρέλα. Ψήνουμε στο φούρνο για περίπου 30 λεπτά, μέχρι να μαλακώσουν τα νιόκι, να λιώσει το τυρί και να ροδίσει.
- Σερβίρουμε γαρνίροντας με ψιλοκομμένο βασιλικό, μαϊντανό και λεμόνι.





Πλούσιοι και φτωχοί

Υπάρχουν, άραγε, στον κόσμο δυο ράτσες ξεχωριστές; Αυτοί που γεννιούνται για να είναι πλούσιοι κι αυτοί που είναι προορισμένοι να παραμείνουν για πάντα φτωχοί;

Ο Γρηγόριος Ξενόπουλος μας διηγείται μια ιστορία δύο καλών φίλων από τη Ζάκυνθο, που μεγαλώνουν μαζί στο νησί τους κι έπειτα σπουδάζουν στην Αθήνα, ακολουθώντας, όμως, ο καθένας διαφορετική πορεία. Από τη μία, Ο Πώπος Δαγάτορας, μοναχοπαίδι ευκατάστατης οικογένειας ξυλεμπόρων, σπουδάζει για να ακολουθήσει πανεπιστημιακή σταδιοδρομία. Από την άλλη, ο Αντώνης Ρουκάλης, παιδί ξεπεσμένης αριστοκρατικής οικογένειας, που στο τέλος καταφέρνει να ανελιχθεί και πάλι κοινωνικά.

Δύο νέοι, μαζί από παιδιά, γείτονες, συμμαθητές, που, από ένα σημείο και μετά, οι δρόμοι τους χωρίζουν. Παραμένουν φίλοι, αλλά ανάμεσά τους ορθώνεται ένα τείχος, δημιουργείται ένα αγεφύρωτο χάσμα. Φαίνεται πως, τελικά, οι αξίες του ενός είναι εκ διαμέτρου αντίθετες με τις αξίες του άλλου: από τη μία η κοινωνική καταξίωση και η επιτυχία, αποτέλεσμα προσοδοφόρου δραστηριότητας, και από την άλλη η κοινωνική «αποτυχία», αποτέλεσμα οικονομικής καταστροφής. Δύο παράλληλες ιστορίες ζωής που γεννούν ερωτήσεις, τις απαντήσεις των οποίων οι ήρωες δε σταματούν να αναζητούν. Από τις εκδόσεις ΨΥΧΟΓΙΟΣ.

Έρωτας στον επόμενο σταθμό

MÓNICA GUTIÉRREZ

ΕΡ  ΤΑΣ
ΣΤΟΝ
ΕΠΟΜΕΝΟ
ΣΤΑΘΜΟ



ΜΕΤΑΦΡΑΣΗ: ΚΑΛΛΙΑ ΤΑΒΟΥΛΑΡΗ

ΜΕΤΑΙΧΜΙΟ



Η Σίγκριντ είναι έτοιμη να παραιτηθεί από το ξενοδοχείο που εργάζεται και να αναλάβει τη δουλειά των ονείρων της ως συντηρήτρια αρχαιοτήτων σε μουσείο. Για αποχαιρετιστήριο δώρο, η φίλη της η Ανχела την παίρνει μαζί της στο ετήσιο συνέδριο των ξενοδόχων, που αυτή τη φορά διεξάγεται στο Μπέλμοντ Βενετία-Σεμπλόν Οριάν Εξπρές. Μαζί με το κουνέλι της, η ιστορικός θα διασχίσει την καρδιά της Ευρώπης με το τρένο, όταν μια αναπάντεχη συνάντηση θα την εκτροχιάσει.

Μετά από περιηγήσεις σε ιστορικές πόλεις, πεντανόστιμα φαγητά, την αίγλη πεντάστερων μπουτικ ξενοδοχείων, τη μουσική του Ed Sheeran, κάτω από τη βροχή και υπό το φως των αστεριών, την αντανάκλαση του χιονιού και τον κρότο των πυροτεχνημάτων, θα αποκαλυφθούν σοβαρά μυστικά, θα λυθούν κωμικές παρεξηγήσεις, θα ληφθούν αποφάσεις. Και φυσικά, όπως πάντα, η αγάπη θα βρει τον δρόμο της. Από τις εκδόσεις ΜΕΤΑΙΧΜΙΟ.

quote of the day

"PEACE BEGINS WITH A SMILE."
Mother Teresa

Γιορτάζουν!

10/11

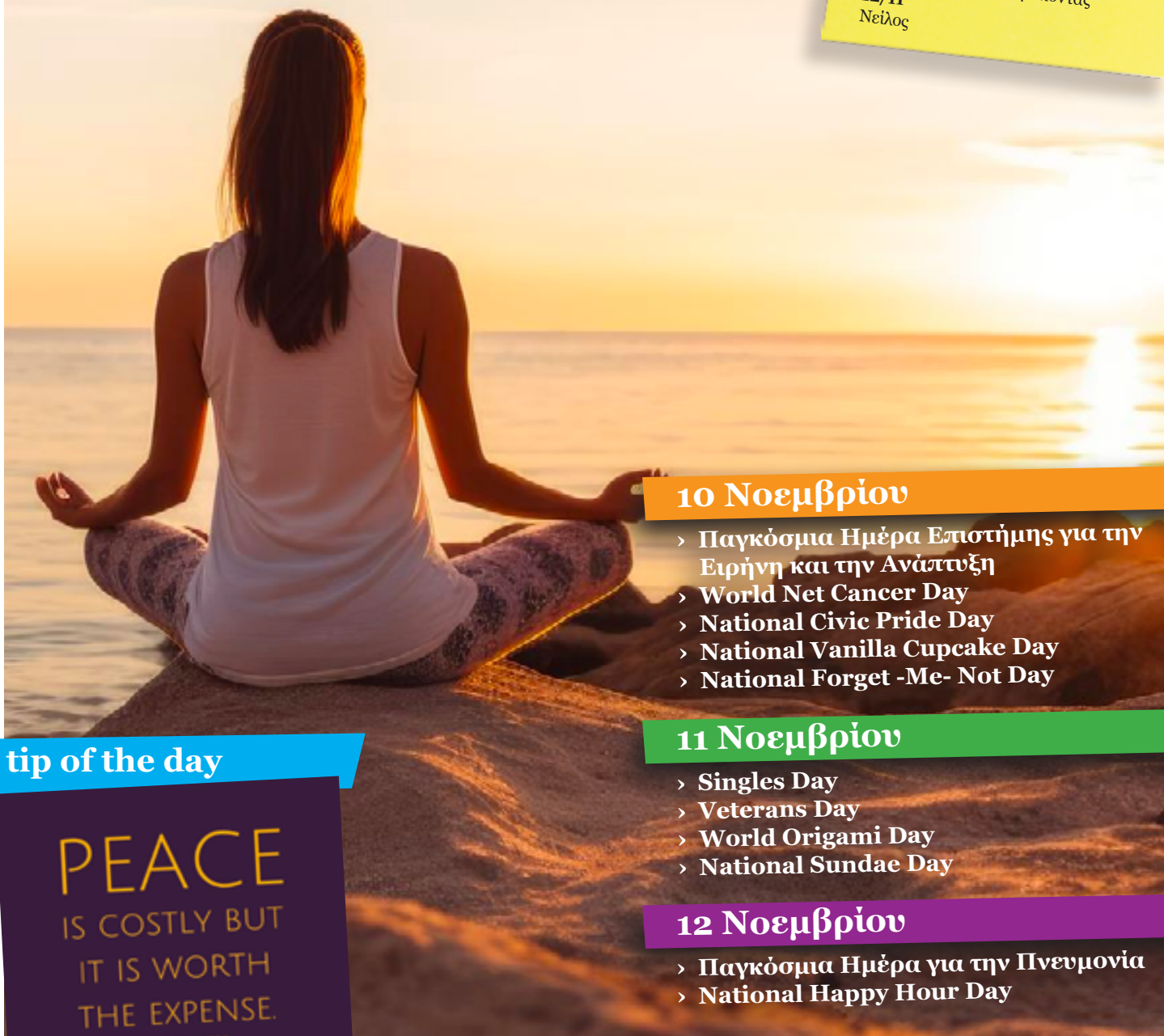
Αρσένιος, Αρσενία, Εραστός, Εραστή
Ηρωδίων, Ηρωδιάς, Ροδούλα, Ροδίτα,
Ροζαλία, Ροδίων, Σωσίπατρος,
Σώπατρος, Σωπατρία, Μίλης, Μίλων
Ορέστης, Ορεστία, Ωρίων, Ωριώνη

11/11

Μηνάς, Βικέντιος, Βικεντία, Βικτωρία,
Βικτώρας, Δράκων, Δράκοντας

12/11

Νείλος



tip of the day

PEACE
IS COSTLY BUT
IT IS WORTH
THE EXPENSE.
KENYAN PROVERB

10 Νοεμβρίου

- > Παγκόσμια Ημέρα Επιστήμης για την Ειρήνη και την Ανάπτυξη
- > World Net Cancer Day
- > National Civic Pride Day
- > National Vanilla Cupcake Day
- > National Forget -Me- Not Day

11 Νοεμβρίου

- > Singles Day
- > Veterans Day
- > World Origami Day
- > National Sundae Day

12 Νοεμβρίου

- > Παγκόσμια Ημέρα για την Πνευμονία
- > National Happy Hour Day