



Η πράσινη μετακίνηση σήμερα είναι ...blue



Η ηλεκτροκίνηση αλλάζει τον τρόπο που κινούμαστε και η **ΔΕΗ blue**, το πιο εκτεταμένο δίκτυο φόρτισης στην Ελλάδα, που κάνει την ηλεκτροκίνηση ακόμα πιο προσβάσιμη σε όλους, με **1600 σημεία φόρτισης** που συνεχώς **αυξάνονται δυναμικά**.

Σήμερα **130 ταχυφορτιστές** βρίσκονται ήδη σε κομβικά σημεία, για να κάνουν τη φόρτιση των ηλεκτρικών αυτοκινήτων **ακόμα πιο γρήγορη**.

Με ενέργεια που προέρχεται αποκλειστικά από Ανανεώσιμες Πηγές Ενέργειας, η **ΔΕΗ blue** προσφέρει έναν ολόκληρο κόσμο υπηρεσιών για όλους!

Κατεβάστε την εφαρμογή **ΔΕΗ blue**



blue

Το μέλλον
φορτίζει

deiblue.com

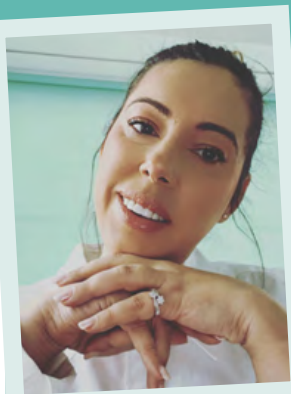


SAY *yes* to the **press**
YOUR DAILY ONLINE MAGAZINE

**ΘΕΛΕΙΣ ΝΑ ΓΙΝΕΙΣ
Ο ΗΓΕΤΗΣ ΤΟΥ ΕΑΥΤΟΥ ΣΟΥ;**



Good morning SayYessers!



Φτιάξε καφέ να στα πω...

Καλημέρα **SayYesser!!!**

Λένε πως η μοναξιά σταματάει να είναι αποτυχία, όταν οι άνθρωποι γύρω σου σταματούν να είναι επιτυχία. Αν και έχεις κόσμο γύρω σου, υπάρχουν φορές που νιώθεις μοναχικός. Αν και γνωρίζεις πολύ κόσμο, επιλέγεις συχνά να μένεις μόνος σου. Προτιμάς τη μοναξιά σου από το αναλωθείς ανάμεσα σε παρέες που και πάλι σε κάνουν να νιώθεις ...μόνος.

Σου ακούγονται οικεία αυτά; Εμένα ναι. Αν και σένα, μπορεί να είσαι και εσύ ένας από μας. Ένας μοναχικός λύκος, στην αγέλη της ζωής. Αν πάλι δεν είσαι σίγουρος, διάβασε παρακάτω:

1. Προτιμάς τη μοναξιά

Προτιμάς να μένεις μόνος γιατί απολαμβάνεις τη δική σου παρέα και οι κοινωνικές αλληλεπιδράσεις σε εξαντλούν.

Δεν είναι ότι αντιπαθείς τους ανθρώπους ή ότι είσαι ντροπαλός ή αντικοινωνικός απλώς βρίσκεις γαλήνη και ικανοποίηση με τη δική σου και μόνο παρουσία. Οι μοναχικοί λύκοι εκτιμούν την ανεξαρτησία τους πάνω από όλα γι' αυτό και όταν βρίσκονται υπό την κυριαρχία κάποιου άλλου, νιώθουν ασφυξία. Θέλουν να ελέγχουν τον χρόνο και τον χώρο τους και η μοναξιά είναι η μόνη τους διέξοδος προς την ελευθερία.

2. Είσαι αυτοδύναμος

Σκέψου την κυριολεκτική σημασία του μοναχικού λύκου...

Όταν ένας λύκος ενηλικιωθεί εγκαταλείπει τη "γενέθλια" αγέλη του. Δεν τον αναγκάζει κάποιος, είναι επιλογή του. Δηλαδή προτιμά να θυσιάσει την κοινωνική του υποστήριξη, αναλαμβάνοντας να καλύψει όλες τις ανάγκες που προκύπτουν μόνος του. Αρα δεν βασίζεται σε άλλους, αντίθετα εκτιμά την ικανότητά του να σταθεί στα πόδια του και είναι πρόθυμος να ξεπεράσει όποιο εμπόδιο βρεθεί στον δρόμο του προκειμένου να επιβιώσει.

3. Σχέσεις από επιλογή

Οι μοναχικοί λύκοι δεν είναι απαραίτητα μοναχικοί – έχουν φίλους.

Απλώς είναι εξαιρετικά επιλεκτικοί σχετικά με το ποιον αφήνουν γύρω τους. Ένας τεράστιος κοινωνικός κύκλος δεν έχει νόημα στα μάτια τους καθώς προτιμούν τους ισχυρούς δεσμούς από την επιπολαιότητα. Με άλλα λόγια, πιστεύουν ότι οι σχέσεις είναι καλύτερες όταν αποτελούνται από μια χούφτα ανθρώπων που είναι εξαιρετικά δεμένοι και εμπιστεύονται ο ένας τον άλλον.

Στις σχέσεις τους δεν τους αρέσει να προσποιούνται και προτιμούν την εις βάθος σύνδεση και φιλία παρά συμπάθειες και επιρροή.



4. Ενδοσκόπηση και αυτογνωσία

Όλος ο χρόνος που περνάς μόνος σου σου δίνει τη δυνατότητα να σκεφτείς. Αυτός είναι ο λόγος που ασχολείσαι τακτικά με την ενδοσκόπηση. Σου αρέσει να εξερευνάς τις σκέψεις και τα συναισθήματά σου γιατί θέλεις να ξέρεις πράγματα όπως γιατί είσαι όπως είσαι και γιατί οι άλλοι κάνουν αυτό που κάνουν.

Το παν είναι να εμβαθύνεις την κατανόησή σου για τον κόσμο γύρω σου. Με καλύτερη προοπτική, μπορείς να προσαρμόσεις τις ενέργειές σου ώστε να ευθυγραμμιστείς ανάλογα με το πού θέλεις να πας στο μέλλον.

Λένε ότι η προθυμία του μοναχικού λύκου να πάρει ρίσκα, να παρεκκλίνει από το μονοπάτι που έχει πατηθεί και να περάσει ώρες ασταμάτητα σε βαθιά σκέψη οδηγεί σε πρωτοποριακές καινοτομίες που προωθούν την κοινωνία.

5. Ισχυρή εργασιακή ηθική

Η νοοτροπία σου σε ωθεί να δουλέψεις εξαιρετικά σκληρά αφού πιστεύεις ότι η καλύτερη μορφή επιβίωσης είναι να προσηλώσεις το μυαλό σου σε αυτό που θέλεις και να επικεντρωθείς εκεί.

Όσο και αν έχει να κάνει με μια ισχυρή εργασιακή ηθική, το κίνητρο είναι συνήθως η επιθυμία σου για έλεγχο.

Θέλεις να μπορείς να κάνεις ό,τι θέλεις όταν θέλεις.

Tip of the Day: Οι μοναχικοί λύκοι συχνά αισθάνονται ότι κάτι δεν πάει καλά μαζί τους, λόγω της τάσης τους να κάνουν και να βλέπουν τα πράγματα διαφορετικά από τις μάζες.

Αν και εσύ όπως και εγώ, συχνά νιώθεις λίγο "περίεργος", σου συνοψίζω τα σημάδια για να ταυτιστείς... ή και όχι.

1. Προτιμάς τη μοναξιά
2. Δεν συμμορφώνεσαι με τα κοινωνικά πρότυπα
3. Είσαι αυτοδύναμος
4. Είσαι εξαιρετικά επιλεκτικός με τις σχέσεις σου
5. Αγαπάς την ενδοσκόπηση και έχεις αυτογνωσία
6. Έχεις ισχυρή εργασιακή ηθική

Τώρα, περ μου... Μήπως είσαι και εσύ μοναχικός λύκος; Ποιος είσαι αλήθεια όταν δεν κοιτάει κανείς;

Claire Styliara
Chief of SayYessers



Μπορείς να με βρεις στο Viber, στο WhatsApp και στο email μου με ένα κλικ!

Δρ. Δημήτριος Ζάμπογλου: "Η ηγεσία απαιτεί δράση, περιέργεια και αντοχή"

Ο Δρ. Δημήτριος Ζάμπογλου, γνωστός Κύπριος επιχειρηματίας, συγγραφέας και ιδρυτής του "Zamboglou Family Foundation", που στηρίζει παιδιά από μη προνομιούχες οικογένειες μέσω χορηγιών, προσφέροντάς τους τη δυνατότητα να σπουδάσουν στις επιστήμες και τις τέχνες, δίνει τις προσωπικές του απαντήσεις μέσω του βιβλίου του «Γίνε ο ηγέτης του εαυτού σου». Το βιβλίο κυκλοφόρησε τον Μάρτιο του 2024 από τις Εκδόσεις "Διάνοια" σε Ελλάδα και Κύπρο, με τη λογοτεχνική επιμέλεια της γνωστής παρουσιάστριας Βίκυς Χατζηβασιλείου. Με αφορμή την κυκλοφορία του βιβλίου του ο Δρ. Δημήτριος Ζάμπογλου παραχώρησε συνέντευξη στο Say Yes to the Press.



Κάθε βιβλίο είναι ο προορισμός ενός ταξιδιού. Μιλήστε μας για το δικό σας. Πώς φτάσατε στο «Γίνε ο ηγέτης του εαυτού σου»;

Πάντα πίστευα ότι η γνώση δεν πρέπει μόνο να συσσωρεύεται αλλά και να μοιράζεται. Στο μυαλό μου, πάντα ήθελα να γράψω ένα βιβλίο για την ηγεσία, αλλά όπως κάνω σε όλα στη ζωή μου, δεν θα ήταν ένα τυπικό βιβλίο. Έπρεπε να βρούμε ένα συναρπαστικό και ενδιαφέρον κόνσεπτ και να το διαμορφώσουμε έτσι ώστε να το διαβάσουν μόνο όσοι είναι διατεθειμένοι να αλλάξουν πραγματικά τη ζωή τους.

Έτσι, όταν ενώσαμε τα κομμάτια του παζλ και με τη βοήθεια αρκετών ανθρώπων όπως η Βίκυ Χατζηβασιλείου και ο Χάρης Σιανίδης, για να αναφέρω λίγους, και μετά από περισσότερα από τρία χρόνια, δημιουργήσαμε ένα βιβλίο που ακόμα κι εγώ ο ίδιος περίμενα να κυκλοφορήσει για να το διαβάσω.





Δημήτρης Ζάμπογλου - Βίκυ Χατζηβασιλείου - Αλέξανδρος Τσινιάς

Μία φράση από το βιβλίο σας που έρχεται συχνά στο μυαλό σας και θεωρείτε πως σας αγγίζει περισσότερο σε αυτή τη φάση της ζωής σας είναι...

Αυτό χρειάζεται ένα συναγερμό για spoiler!

Αληθινά εκτιμώ το τελευταίο συμπέρασμα. Μπορεί να ακούγεται κλισέ, αλλά είναι αληθές. Η έννοια του χρόνου είναι πεπερασμένη.

Επομένως, ακόμα κι αν δεν έχουμε πολύ, μπορούμε να το χρησιμοποιήσουμε για να κάνουμε αυτό που μας αρέσει, οτιδήποτε κι αν είναι αυτό.

Άρα, ας διαθέσουμε τον χρόνο μας για να κάνουμε αυτό που αγαπάμε.

Παραθέτω και μία παράγραφο από το βιβλίο «Γίνε ο ηγέτης του εαυτού σου»: «Ως θνητοί γνωρίζουμε ότι ο χρόνος είναι περιορισμένος, αλλά γνωρίζουμε επίσης ότι είναι αξιοποιήσιμος. Δεν υπάρχει, λοιπόν, κανένας λόγος για τον οποίο, όπως ακριβώς και οι χαρακτήρες των μύθων, να μην φέρουμε εις πέρας τις αναζητήσεις, τους άθλους, τους στόχους μας».

Η πολυτιμότερη συμβουλή που σας έδωσαν είναι...

Από την οπτική γωνία της ηγεσίας, «εάν είστε ο καλύτερος στον τομέα σας, θα είστε πάντα πάρα πολύ πλούσιοι».

Μπορεί να ακούγεται σύντομο, αλλά είναι πολύ βαθύ σε πολλά επίπεδα.

Ποιο είναι το μότο σας;

Το μότο μου ήταν πάντα το ίδιο με αυτό του Paulo Coelho, «Τα όνειρα δεν διαπραγματεύονται».

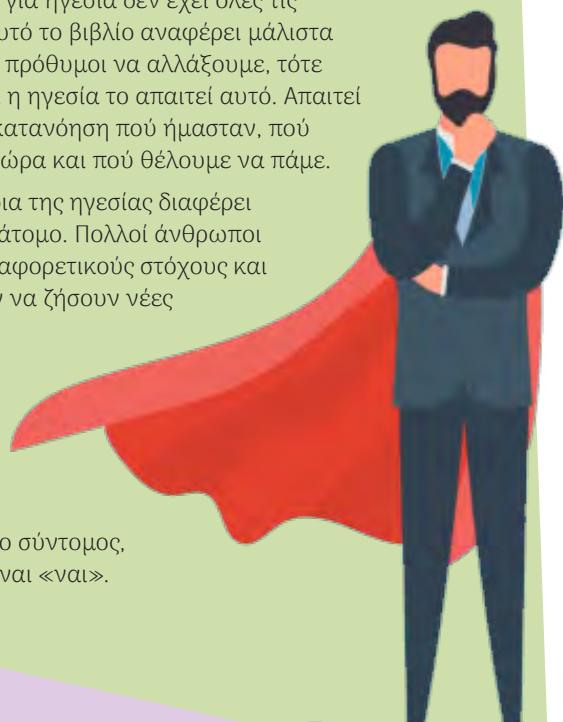
Να το πιστέψουμε, λοιπόν; Μπορούμε όλοι να γίνουμε ηγέτες;

Κανένα βιβλίο για ηγεσία δεν έχει όλες τις απαντήσεις. Αυτό το βιβλίο αναφέρει μάλιστα ότι αν είμαστε πρόθυμοι να αλλάξουμε, τότε μπορούμε, και η ηγεσία το απαιτεί αυτό. Απαιτεί αυτογνωσία, κατανόηση πού ήμασταν, πού βρισκόμαστε τώρα και πού θέλουμε να πάμε.

Επίσης, η έννοια της ηγεσίας διαφέρει από άτομο σε άτομο. Πολλοί άνθρωποι επιδιώκουν διαφορετικούς στόχους και πολλοί θέλουν να ζήσουν νέες εμπειρίες.

Η ηγεσία απαιτεί δράση, περιέργεια και αντοχή.

Για να γίνω πιο σύντομος, η απάντηση είναι «ναι».



info

Ο Δρ. Δημήτριος Ζάμπογλου έχει εμφανιστεί στο εξώφυλλο του Forbes και έχει λάβει διάφορα βραβεία και διακρίσεις, όπως το «Arabian Business 40 under 40» και το «Square Mile 30 under 30».

Το διδακτορικό του στη Συμπεριφορική Χρηματοοικονομική στο King's College έλαβε υποτροφία όχι μόνο από το Πανεπιστήμιο, αλλά και από τεχνολογικούς κολοσσούς όπως η Amazon και η Microsoft.

Έγινε ο πρώτος Κύπριος που εντάχθηκε στο Young Leaders Circle (YLC) του Milken Institute, οδηγώντας τον σε σειρά διευθυντικών θέσεων σε κάποιους από τους μεγαλύτερους online brokers στον κόσμο.

Λίγα λόγια για το βιβλίο

Το βιβλίο, αντί να παρουσιάζει μια σειρά από περαιτέρω προβλήματα προς εξέταση, προτρέπει τον αναγνώστη να δραστηριοποιηθεί και να βρει λύσεις. Μέσα από μια σειρά απλών ασκήσεων που λύνονται με διασκεδαστικό τρόπο,

βοηθάει τον αναγνώστη να εξετάσει τις προσωπικές του ηγετικές επιλογές και δεσμεύσεις και να αρχίσει να δομεί την επόμενη κίνηση του.

Ο πυρήνας του βιβλίου προέρχεται από τη διδακτορική διατριβή του Δρα Ζάμπογλου στο King's College του Λονδίνου, κατά την οποία ερευνούσε εμπόρους με υψηλές αποδόσεις και χρηματοοικονομικές αγορές. Η έρευνα σχετικά με τη συμπεριφορά των εμπόρων, σε συνδυασμό με τους αγαπημένους ήρωες της ελληνικής μυθολογίας όπως ο Ηρακλής, ο Ίκαρος και ο Μινώταυρος, δημιουργεί χαρακτήρες με τους οποίους ο κάθε ένας μπορεί να ταυτιστεί.

«Κάθε όνειρο, ανεξαρτήτως πόσο μικρό ή μεγάλο είναι, μπορεί να επιδιωχθεί», τονίζει ο Δρ. Ζάμπογλου, επισημαίνοντας πως αυτό το βιβλίο δεν περιμένει από τον αναγνώστη να έχει κάποιο ταλέντο, καθώς, όπως ο ίδιος σημειώνει, «είναι υποκειμενικό και μεταβλητό ανάλογα με τις περιστάσεις».

«Για μένα, το βιβλίο αυτό αποτελεί έναν οδηγό. Αν ο αναγνώστης αποφασίσει ότι θέλει να αλλάξει τη ζωή του, τότε μόνο μπορεί να επιδιώξει να το διαβάσει», σημειώνει ο συγγραφέας.



Athens Bike Festival 2024 powered by ΔΕΗ 10 χρόνια γιορτή – 10 χρόνια ποδήλατο



Το Athens Bike Festival powered by ΔΕΗ, έχει πολλούς λόγους να γιορτάζει και δέκα ολόκληρα κεράκια να σβήσει! Και μας καλεί όλους να το γιορτάσουμε σε μια ακόμη μεγαλύτερη, περισσότερο διαδραστική και πιο φρέσκια διοργάνωση!

Με τη στήριξη της ΔΕΗ, η φετινή διοργάνωση ανανεώνεται, εξελίσσεται και δυναμώνει μαζί με το ποδήλατο που κερδίζει όλο και μεγαλύτερο χώρο στην καθημερινότητα και μετατρέπεται σε αγαπημένο μέσο, όχι μόνο αναψυχής και άθλησης, αλλά και αστικής μετακίνησης.

Όλος ο κόσμος του ποδηλάτου

Ποδήλατα, αξεσουάρ, υπηρεσίες, ποδηλατικός τουρισμός και πολλές παράλληλες δραστηριότητες, θα πρωταγωνιστήσουν στο 10ο Athens Bike Festival powered by ΔΕΗ.

Ποδήλατα δρόμου, Gravel, mountain bikes,

ποδήλατα πόλης αλλά και ποδήλατα με ηλεκτρική υποβοήθηση, θα βρίσκονται στη διάθεση των επισκεπτών προκειμένου να τα ανακαλύψουν αλλά και να τα δοκιμάσουν σε πραγματικές συνθήκες.

Test-Rides

Όλοι οι επισκέπτες μπορούν να δοκιμάσουν ποδήλατα, να γνωρίσουν τα νέα μοντέλα της αγοράς από διαφορετικές κατηγορίες και τιμές και να κάνουν συγκρίσεις. Οι δοκιμές θα γίνουν σε ειδικά διαμορφωμένο χώρο σε όλη τη διάρκεια του Athens Bike Festival powered by ΔΕΗ. [Περισσότερα εδώ.](#)

Vintage Bikes

Ο καλύτερος τρόπος να γνωρίσει κάποιος την ιστορία του ποδηλάτου, είναι φυσικά μέσα από τα παλιά ποδήλατα! Στο περίπτερο του Mario Volante μπορείτε όχι μόνο να θαυμάσετε μερικά από τα πιο ιστορικά μοντέλα ποδηλάτων, άλλων εποχών αλλά και να δοκιμάσετε κάποια αυτά. Φυσικά στο Athens Bike Festival powered by ΔΕΗ. [Περισσότερα εδώ.](#)

Για περισσότερες πληροφορίες σχετικά με το Athens Bike Festival 2024 powered by ΔΕΗ [πατήστε εδώ.](#)

Press Room

Beauty & Fashion edition

20 years "Tips to Toes" charity anniversary event της Χριστίνας Σαράντη

Σε ένα άκρως εορταστικό κλίμα πραγματοποιήθηκαν με επιτυχία τα 20 χρόνια λειτουργίας του χώρου αισθητικής "Tips to Toes", το οποίο αποτελεί σημείο αναφοράς στον τομέα του, με εκατοντάδες ανθρώπους να το εμπιστεύονται. Στην εκδήλωση που έγινε στο εστιατόριο "Novak Athens Towers", έδωσαν το λαμπερό παρών επώνυμοι καλεσμένοι από τον καλλιτεχνικό, δημοσιογραφικό και επιχειρηματικό χώρο της Αθήνας, αλλά και φίλοι της Χριστίνας Σαράντη, που ήθελαν να την συγχαρούν για τη συνεχή επιτυχία της. Με αφορμή το 20 years anniversary party, η Χριστίνα Σαράντη στήριξε το έργο του Κέντρου Ειδικής Εκπαίδευσης Παιδιών με Ειδικές Ανάγκες Κ.Ε.Ε.Π.Ε.Α. "Ορίζοντες". Τη μουσική επιμέλεια του party είχε ο Κώστας Φραγκολιάς με επιλογές που απογείωσαν το event, ενώ η λαμπερή οικοδέσποινα έσβησε τα 20 κεράκια της λαχταριστής διώροφης τούρτας της ανάμεσα σε καλούς φίλους και συνεργάτες.



Η Χριστίνα Σαράντη με τις Λένα Δροσάκη, Βάσω Λασκαράκη, Ναταλία Δραγούμη και Μαρία Κορινθίου ανάμεσα στην γενέθλια τούρτα "Tips to Toes"



9



Η Κωτσόβολος προσέφερε 421 συσκευές στους Οργανισμούς «Το Χαμόγελο του Παιδιού», «ΚΥΑΔΑ» και «Εξέλιξη Ζωής», μέσω του προγράμματος «Δεύτερο Σπίτι»

Μέχρι και σήμερα, η [Κωτσόβολος](#) έχει στηρίξει πάνω από 2.300 οικογένειες με συσκευές πρώτης ανάγκης, κάνοντας REACT με τους πελάτες της, για έναν Καλύτερο Κόσμο!

Η Κωτσόβολος, μέσα σε διάστημα μόλις δύο εβδομάδων και στο πλαίσιο του προγράμματος «[Δεύτερο Σπίτι](#)», δώρισε 421 οικιακές συσκευές πρώτης ανάγκης στους Οργανισμούς «Το Χαμόγελο του Παιδιού», «Κέντρο Υποδοχής και Αλληλεγγύης Δήμου Αθηναίων» & «Εξέλιξη Ζωής», συμβάλλοντας στο σπουδαίο έργο τους.

Χάρη στη συντονισμένη προσπάθεια των ανθρώπων της, αλλά και στην άριστη συνεργασία της εταιρείας με εκπροσώπους των οργανισμών, οι παραδόσεις των 421 συσκευών πραγματοποιήθηκαν σε χρόνο-ρεκόρ, συμβάλλοντας στον σκοπό του κάθε οργανισμού: του «ΚΥΑΔΑ» (Κέντρο Υποδοχής και Αλληλεγγύης Δήμου Αθηναίων) να στηρίξει ανθρώπους που ζουν κάτω από το όριο της φτώχειας, του Οργανισμού «Το Χαμόγελο του Παιδιού» να στηρίξει οικογένειες και παιδιά που προστατεύει και βοηθά και της «Εξέλιξης Ζωής» να ενδυναμώσει νέους ανθρώπους -που έχουν μεγαλώσει σε κλειστές δομές προστασίας- στα πρώτα τους βήματα στην ενήλικη ζωή.

Έτσι, η Κωτσόβολος «έσπασε» άλλο ένα ρεκόρ, αφού ξεπέρασε συνολικά τις 2.300 συσκευές πρώτης ανάγκης που έχει προσφέρει σε συνανθρώπους μας από την αρχή του προγράμματος «Δεύτερο Σπίτι», μέχρι και σήμερα.

Και δεν σταματά εδώ, αλλά συνεχίζει μαζί με τους καταναλωτές και με όχημα το πρόγραμμα κυκλικής οικονομίας και εταιρικής κοινωνικής ευθύνης, «Δεύτερο Σπίτι», να δίνει «Δεύτερη Ζωή» σε συσκευές και να στηρίζει ευπαθείς οικονομικά και κοινωνικά οικογένειες, κάνοντας τη Ζωή τους Καλύτερη.

Περισσότερες πληροφορίες για το πρόγραμμα «Δεύτερο Σπίτι» και για το πώς μπορείς και εσύ να συμμετέχεις δωρίζοντας τη δική σου συσκευή, θα βρεις [εδώ](#). Δώρισε κι εσύ, λοιπόν, τη συσκευή που δεν χρειαζόσαι, και άλλαξε τη ζωή κάποιου προς το καλύτερο.

Η Κωτσόβολος σε περιμένει να κάνετε [REACT](#) μαζί, για έναν Καλύτερο Κόσμο.

ΚΩΤΣΟΒΟΛΟΣ



Ακολουθήστε το [ACTFORGREECE](#) στο Facebook για να ενημερώνεστε για δράσεις που γίνονται για καλό σκοπό





Ελίνα Δημητριάδου,
Διατροφολόγος

Το γιαούρτι και τα οφέλη του

Όποιος με ξέρει, γνωρίζει ότι σπάνια το γιαούρτι λείπει από τα διαιτολόγιά μου. Είτε σαν πρωινό, είτε σαν ενδιάμεσο σνακ, είτε σαν βραδινό, το γιαούρτι είναι κάτι που προσπαθώ να υπάρχει με κάποιο τρόπο στη καθημερινότητα των διαιτώμενων μου.



Είναι τρόφιμο για το οποίο η Ελλάδα είναι πάρα πολύ γνωστή στο εξωτερικό. Το GREEK YOGURT έχει περίοπτη θέση στα ράφια ελληνικών και ξένων Super Market, καθώς εκτός από τη εξαιρετική γεύση του, έχουν γίνει ευρέως γνωστές οι ευεργετικές ιδιότητές του στον ανθρώπινο οργανισμό και η σημαντικότητα της ένταξής του στο διατροφικό μας πλάνο.

Για παράδειγμα, το γιαούρτι έχει βρεθεί ότι μειώνει τον κίνδυνο εμφάνισης καρδιακών παθήσεων και οστεοπόρωσης, καθώς και βοήθεια στη διαχείριση βάρους.

Πάμε, λοιπόν, να αναφέρουμε και εδώ κάποια μόνο από τα οφέλη που προσφέρει το ελληνικό γιαούρτι στον οργανισμό μας.

Το γιαούρτι περιέχει σχεδόν όλα τα θρεπτικά συστατικά που χρειάζεται ο οργανισμός μας

Η μεγάλη περιεκτικότητά σου σε ασβέστιο, βοηθά στη διατήρηση υγιών δοντιών και οστών.

Οι βιταμίνες Β που περιέχει το γιαούρτι, και ιδιαίτερα η βιταμίνη Β12 και η ριβοφλαβίνη έχει φανεί ότι

προστατεύουν από καρδιαγγειακά νοσήματα και ορισμένες γενετικές ανωμαλίες του νευρικού σωλήνα, καθώς λαμβάνουν μέρος στο σχηματισμό των ερυθρών αιμοσφαιρίων, στις λειτουργίες του εγκεφάλου και τη σύνθεση του DNA.

Ένα φλιτζάνι παρέχει επίσης το 38% της καθημερινής σας ανάγκης για φώσφορο, 12% για το μαγνήσιο και 18% για το κάλιο. Αυτά τα μέταλλα είναι απαραίτητα για διάφορες βιολογικές διεργασίες, όπως ρύθμιση της αρτηριακής πίεσης, του μεταβολισμού και της υγείας των οστών.

Συνήθως το γιαούρτι είναι εμπλουτισμένο με βιταμίνη D, η οποία προάγει την υγεία των οστών και του ανοσοποιητικού συστήματος και μπορεί να μειώσει τον κίνδυνο ορισμένων ασθενειών, συμπεριλαμβανομένων των καρδιαγγειακών παθήσεων και της κατάθλιψης. Τέλος, το ελληνικό γιαούρτι είναι μια εξαιρετική πηγή ιωδίου.

Επειδή το σώμα δεν παράγει ιώδιο, είναι σημαντικό να το προσλαμβάνουμε μέσω των τροφών. Το ιώδιο είναι σημαντικό για τη σωστή λειτουργία του θυρεοειδούς αδένου, ο οποίος με τη σειρά του αυξάνει το μεταβολισμό προωθώντας έτσι την απώλεια βάρους.



Είναι υψηλό σε πρωτεΐνες

Το γιαούρτι περιέχει αρκετά μεγάλη ποσότητα πρωτεΐνης, περίπου 12 γραμμάρια ανά 200 γραμμάρια (ένα κεσεδάκι). Το ελληνικό στραγγιστό γιαούρτι είναι πολύ δημοφιλές για την ακόμη μεγαλύτερη περιεκτικότητά σου σε πρωτεΐνη, καθώς φτάνει και τα 22 γρ. ανά 200 γρ. γιαουρτιού.

Η κατανάλωση τροφίμων που περιέχουν αρκετή πρωτεΐνη, όπως το γιαούρτι, βοηθά στην ρύθμιση της όρεξης και αυξάνει το αίσθημα του κορεσμού.

της οστεοπόρωσης, μια κατάσταση που χαρακτηρίζεται από εξασθένιση των οστών και είναι συχνή στους ηλικιωμένους. Τα άτομα αυτά έχουν χαμηλή οστική πυκνότητα και συχνά παθαίνουν κατάγματα οστών.

Ωστόσο, σύμφωνα με έρευνες η κατανάλωση τουλάχιστον τριών μερίδων γαλακτοκομικών προϊόντων ανά ημέρα, όπως το γιαούρτι, μπορεί να βοηθήσει στη διατήρηση της οστικής μάζας και της αντοχής.

Θα βελτιώσει την υγεία του εντέρου σας

Ορισμένοι τύποι γιαουρτιού περιέχουν ζωντανά βακτηρίδια ή προβιοτικά, τα οποία ωφελούν την πεπτική υγεία. Ορισμένοι τύποι προβιοτικών που βρέθηκαν στο γιαούρτι έχει αποδειχθεί ότι μειώνουν τα δυσάρεστα συμπτώματα του συνδρόμου ευερέθιστου εντέρου, που είναι μια διαταραχή που επηρεάζει το παχύ έντερο. Επιπλέον τα προβιοτικά μπορούν να προστατεύσουν από τη διάρροια που σχετίζεται με αντιβιοτικά, καθώς και τη δυσκοιλιότητα.

Μπορεί να συμβάλλει στη διαχείριση του βάρους

Αρκετές μελέτες έχουν διαπιστώσει ότι η κατανάλωση γιαουρτιού συνδέεται με το χαμηλότερο σωματικό βάρος, το σωματικό ποσοστό λίπους και την περιφέρεια της μέσης.

Άλλες μελέτες έχουν διαπιστώσει ότι όσοι τρώνε γιαούρτι τείνουν να τρώνε καλύτερα συνολικά, σε σύγκριση με εκείνους που δεν το τρώνε. Αυτό οφείλεται εν μέρει στην υψηλότερη περιεκτικότητα σε θρεπτικά συστατικά, σε σύγκριση με την περιεκτικότητα σε σχετικά χαμηλές θερμίδες.

Ενισχύει το ανοσοποιητικό σύστημα

Η κατανάλωση γιαουρτιού σε τακτική βάση, ειδικά εάν περιέχει προβιοτικά, ενισχύει το ανοσοποιητικό σας σύστημα, μειώνει την πιθανότητα εμφάνισης ασθένειας και συμβάλλει στη μείωση της επίπτωσης, της διάρκειας και της σοβαρότητας του κοινού κρυολογήματος.

Προστατεύει από την οστεοπόρωση

Μερικά βασικά θρεπτικά συστατικά που περιέχει το γιαούρτι, όπως το ασβέστιο, η πρωτεΐνη, το κάλιο, ο φώσφορος και η βιταμίνη D, συμβάλλουν στη διατήρηση της υγείας των οστών και στην πρόληψη

Ιδανικό γεύμα μετά την προπόνηση

Το ελληνικό γιαούρτι είναι μια υγιής και ικανοποιητική θεραπεία μετά από μια σκληρή προπόνηση. Τα αμινοξέα, που περιέχει, συνθέτουν πρωτεΐνες και οι πρωτεΐνες είναι τα δομικά στοιχεία για την αναγέννηση του μυϊκού ιστού και την αποκατάσταση των βλαβών των ινών.



Η DIAGEO συνεχίζει να στηρίζει την απασχόληση και τον κλάδο της εστίασης



Η DIAGEO, συνεπής στη δέσμευση και τη φιλοδοξία της να επεκτείνει το κοινωνικό της αποτύπωμα, συνεχίζει το επιτυχημένο της πρόγραμμα LEARNING FOR LIFE, για 5η συνεχόμενη χρονιά σε Αθήνα και Θεσσαλονίκη. Το LEARNING FOR LIFE είναι το παγκοσμίως αναγνωρισμένο πρόγραμμα της DIAGEO, που υλοποιείται διεθνώς από το 2008 και στηρίζει την εκπαίδευση ενηλίκων στους τομείς της φιλοξενίας και του bartending με στόχο να προσφέρει καλύτερες προοπτικές απασχόλησης και καλύτερο εισόδημα σε άτομα που το έχουν ανάγκη, αλλά και καταρτισμένους επαγγελματίες στον κλάδο εστίασης και φιλοξενίας (HORECA).

Στην Ελλάδα, το πρόγραμμα υλοποιείται

από το 2019, έχει διάρκεια 80 ωρών και οι ωφελούμενοι λαμβάνουν πρακτική εκπαίδευση και άσκηση σε τεχνικές Bartending και Barista, βιώσιμη διαχείριση τροφίμων και υλικών, αλλά και θεωρητική κατάρτιση για την ανάπτυξη ανθρωποκεντρικών δεξιοτήτων, που εστιάζουν σε κοινωνικές και διαπροσωπικές δεξιότητες, αποτελεσματική διαχείριση χρόνου, πελατών και δύσκολων καταστάσεων, όπως είναι η σεξουαλική παρενόχληση. Μέχρι σήμερα, από το πρόγραμμα έχουν αποφοιτήσει 160 άτομα, με επαγγελματική αποκατάσταση που ξεπερνάει το 75%.

Το πρόγραμμα αναδιαρθρώνεται ανανεώνεται και αναβαθμίζεται κάθε χρόνο, ακολουθώντας τις σύγχρονες τάσεις του επαγγελματικού οικοσυστήματος της εστίασης και της φιλοξενίας, ενώ διεξάγεται με την υποστήριξη καταξιωμένων συνεργατών, όπως είναι ο εκπαιδευτικός οργανισμός Bar Academy, αλλά και η Ανθρωπιστική Οργάνωση PRAKSIS, προκειμένου να παρέχει επαγγελματικά αναγνωρισμένη και πιστοποιημένη εκπαίδευση. Επιπλέον, φέτος, το πρόγραμμα στήριξε ένας νέος εταίρος, το Four Seasons Hotels and Resorts, που προσέφερε εθελοντικά, σεμινάρια επαγγελματικής κατάρτισης και εφαρμόσιμες πρακτικές στους συμμετέχοντες στον τομέα του τουρισμού και της φιλοξενίας.

Market Trends

McSarakosti – Η νηστεία στα McDonald's είναι απολαυστική!

Τα εστιατόρια McDonald's τιμούν τα έθιμα του Πάσχα και φέτος με ένα απολαυστικό μενού με νηστίσιμα προϊόντα εμπνευσμένο από την παράδοση της Σαρακοστής.

Το μενού McSarakosti εστιάζει στην ποικιλία γευστικών επιλογών για τους λάτρεις των θαλασσινών. Απολαύστε το νέο Crispy Shrimp Burger, Σαλάτα με Γαρίδες, Γαρίδες (5 τεμ), το κλασικό McVeggie™ και τα νέα Καλαμαράκια (4 τεμ).

Ξεκινώντας από τις 18 Μαρτίου και για όλη την περίοδο μέχρι το Πάσχα, η McSarakosti προσφέρει νέες επιλογές στους καταναλωτές, που συνδυάζουν την παράδοση με την απόλαυση και την ξεχωριστή ποιότητα McDonald's, σε ιδιαίτερα προσιτές τιμές.

Ισχύει στα συμμετέχοντα εστιατόρια McDonald's.



ΕΧΥΕΙ ΜΟΝΟ ΣΤΑ ΣΥΜΜΕΤΕΧΟΝΤΑ ΕΣΤΙΑΤΟΡΙΑ MCDONALD'S™
Για περισσότερες πληροφορίες επισκεφτείτε το: www.mcdonalds.gr





Το opening party για το πρώτο κατάστημα Zielinski & Rozen στην Αθήνα



Ανακαλύψτε την ομορφιά της Άνοιξης μέσα από τη νέα συλλεκτική συλλογή της Catrice "Seeking Flowers"

Η ομορφιά είναι σε πλήρη άνθιση με τη νέα συλλεκτική συλλογή της Catrice "Seeking Flowers". Η συλλογή που είναι εμπνευσμένη από ένα μπουκέτο ζεστών και χαρούμενων χρωμάτων, που περιλαμβάνουν μεταξύ άλλων το Peach Fuzz, Χρώμα της Χρονιάς 2024 από την εταιρεία Pantone, διακριτικά και ρομαντικά ροζ αλλά και τολμηρά μωβ, προσφέρει όλα όσα χρειάζεστε για να δημιουργήσετε εντυπωσιακές, χαρούμενες εμφανίσεις.

Πείτε αντί στον μελαγχολικό χειμώνα και καλωσορίστε το ξύπνημα της άνοιξης και της λαμπερής εποχής!

Η Συλλεκτική Συλλογή Catrice "Seeking Flowers" είναι διαθέσιμη στα καταστήματα τον Απρίλιο 2024.



Ο artisanal οίκος αρωμάτων Zielinski & Rozen γιόρτασε το πρώτο του κατάστημα στην Ελλάδα, και πιο συγκεκριμένα στην Αθήνα, στην περιοχή της Γλυφάδας, με ένα εντυπωσιακό opening party.

Beauty editors, beauty experts, influencers και content creators, που ήθελαν να γνωρίσουν από κοντά τον άνδρα που κρύβεται πίσω από το επιτυχημένο brand, τον αρωματοποιό και ιδεολόγο Erez Rozen, παρευρέθηκαν στα λαμπερά εγκαίνια.

Η ιστορία του brand είναι ταυτόχρονα η ιστορία μιας οικογένειας. Ο οίκος πλέον διοικείται από τον αρωματοποιό και ιδεολόγο Erez Rozen, ο οποίος υποστηρίζει το «Να είσαι ο εαυτός σου σε κάθε πνοή».

Η επιλογή των συστατικών των αρωμάτων και η έμπνευση για κάθε σχέδιο αντλείται από τις περιπλανήσεις και τις περιπέτειες του Erez σε διάφορα μέρη του κόσμου, ενώ κάθε περίπλοκη νότα αρώματος χρονολογείται από τις αρχές του 20ου αιώνα, όταν ο προπάππος του Erez -ήδη από το 1905- συνέθετε τις μυστικές φόρμουλες διάφορων αρωμάτων.



Η «βρώμικη» αλήθεια για την ακμή των ενηλίκων

Την έλλειψη ισορροπίας στο μικροβίωμα του δέρματος δείχνουν οι έρευνες ως «ένοχη» για τις εξάρσεις ακμής σε όλο και περισσότερους ενήλικες. Τι σημαίνει αυτό και -κυρίως- τι μπορούμε να κάνουμε.



Εάν έχετε κουραστεί να ακούτε παρηγορητικά λόγια, όπως «μην σε απασχολεί, η ακμή σε κάνει να μοιάζεις με έφηβη!» και θέλετε να βρείτε οριστική λύση για τα σπυράκια, τα μαύρα στίγματα και την ακμή, έχετε δίκιο. Έρευνα στην έγκριτη επιθεώρηση International Journal of Dermatology υπογραμμίζει ότι η ακμή στους ενήλικες μπορεί να έχει σοβαρές ψυχολογικές συνέπειες, όπως χαμηλή αυτοεκτίμηση, κοινωνική απομόνωση και κατάθλιψη. Καθώς μάλιστα, σύμφωνα με την ίδια έρευνα, η ακμή επηρεάζει πάνω από 640 εκατομμύρια ανθρώπους παγκοσμίως, αντιλαμβανόμαστε ότι η αποτελεσματική θεραπεία της ακμής είναι μία πολύ σοβαρή υπόθεση.

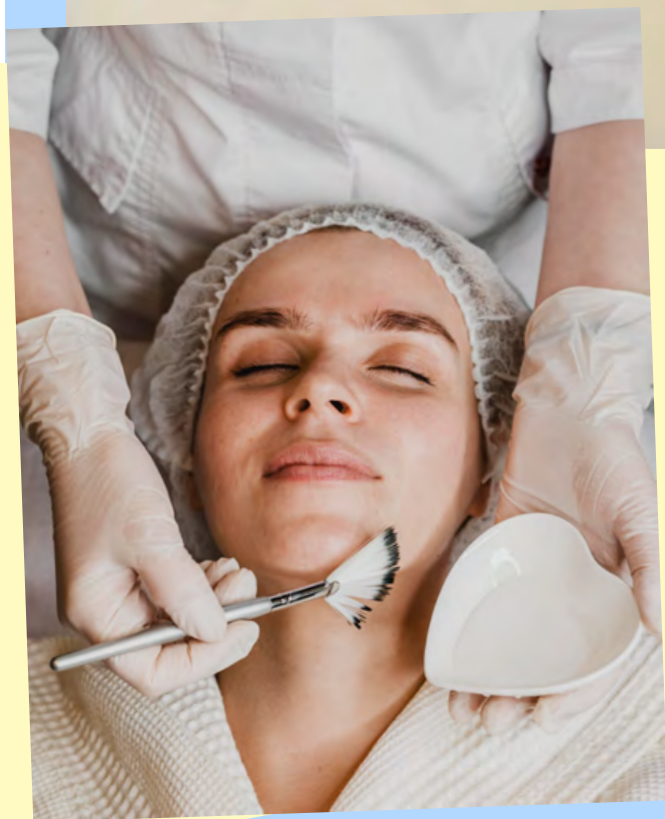
Πώς τα «βρώμικα» μικρόβια κρατούν υγιές το δέρμα

Μπορεί να πλύνουμε το πρόσωπό μας κάνοντας μάλιστα διπλό και τριπλό καθαρισμό κάθε βράδυ, ωστόσο για να είναι υγιές το δέρμα μας πρέπει να είναι «βρώμικο»: καλά βακτήρια, μικροοργανισμοί, ακόμη και μύκητες, αποτελούν το φυσιολογικό μικροβίωμα του δέρματος.

Όταν όλα αυτά βρίσκονται σε ισορροπία μεταξύ τους, τότε οι ωφέλιμοι μικροοργανισμοί κρατούν υπό έλεγχο τους πιθανώς παθογόνους και το δέρμα παραμένει υγιές. Όταν η ισορροπία κλονίζεται για οποιονδήποτε λόγο, τότε οδηγούμαστε σε διαταραχή του μικροβιώματος και σε επικράτηση των παθογόνων μικροοργανισμών και αυτό συνήθως «μεταφράζεται» σε έξαρση ακμής, ερεθισμούς και φλεγμονές, εξανθήματα και φωτοευαισθησία.

Ακμή σε ενήλικες: Ο καταλυτικός παράγοντας και οι θεραπείες

Συγκεκριμένα για την ακμή, οι δερματολόγοι γνωρίζουν καλά τον «παράγοντα Χ»: πρόκειται για το βακτήριο *Propionibacterium acnes*. «Στις περισσότερες περιπτώσεις, όταν μιλάμε για βακτήρια, υπεύθυνο για την ακμή είναι το *P. Acnes*. Αξίζει όμως να ξεκαθαρίσουμε ότι το βακτήριο αυτό, που ζει στους σημηματογόνους αδένες, βοηθά σημαντικά στη διατήρηση της σωστής λειτουργίας του δερματικού φραγμού. Επίσης, βρίσκεται σε όλα τα δέρματα, υγιή και ακνεϊκά, και αρχίζει να γίνεται



φαρμακευτική αντιμετώπιση της ακμής», σχολιάζει η [Δρ. Αμαλία Τσιατούρα, Δερματολόγος - Αφροδισιολόγος, Επιστημονική Διευθύντρια της Cosmetic Derma Medicine.](#)

«Για την ακμή υπάρχουν σήμερα αποτελεσματικές θεραπείες που εστιάζουν σε διαφορετικές πτυχές του προβλήματος: για παράδειγμα η πιο κλασική θεραπεία για την ακμή, ο δερματολογικός καθαρισμός, απομακρύνει το σμήγμα και τα νεκρά κύτταρα από τους πόρους, μειώνοντας έτσι την «τροφή» του P. Acnes.

Παράλληλα, θεραπείες όπως η φωτοδυναμική που είναι η κορυφαία επιλογή για την ενεργό ακμή, μειώνουν τον πληθυσμό του βακτηρίου εξισορροπώντας το μικροβίωμα και ενεργοποιώντας την ανάπλαση της επιδερμίδας, ενώ τα χημικά peeling, όπως το σαλικυλικό και το μανδελικό, δρουν συμπληρωματικά, επιτυγχάνοντας ανανέωση της εξωτερικής στιβάδας του δέρματος, μείωση των σημαδιών και των ουλών της ακμής.

Πρόκειται για θεραπείες μη επεμβατικές, ανώδυνες και δοκιμασμένες που συμβάλλουν στη διαχείριση ή την οριστική θεραπεία της ακμής, ανάλογα με την αιτία και την έκταση του προβλήματος», εξηγεί η δερματολόγος.

«Επειδή όμως είναι καλύτερα να προλαμβάνουμε παρά να θεραπεύουμε, κάθε πρόβλημα στο δέρμα, ακόμη και απλοί ερεθισμοί ή μερικά σπυράκια σε ένα δέρμα που μέχρι τώρα δεν είχε πρόβλημα, ίσως σημαίνει την αρχή μιας διαταραχής του μικροβιώματος.

Η εξέταση από τον δερματολόγο μπορεί να δώσει πολύτιμες πληροφορίες για τη φροντίδα της επιδερμίδας και την αποκατάσταση της ισορροπίας του μικροβιώματος προτού όλο αυτό εξελιχθεί σε πραγματικό πρόβλημα», συμπληρώνει η ειδικός.

προβληματικό μόνο όταν οι πόροι φράζουν από την περίσσεια σμήγματος και τα νεκρά κύτταρα του δέρματος. Αυτό είναι λίγο πολύ γνωστό. Μία καινούργια πληροφορία που μας έρχεται από νέες έρευνες είναι ότι ορισμένα στελέχη του P. acnes τα συναντάμε μόνο στο ακνεϊκό δέρμα και όχι στο υγιές, γεγονός που μας οδηγεί στον συλλογισμό ότι δεν προκαλούν ακμή όλα τα είδη του P. acnes, αλλά μόνο ορισμένα στελέχη του.

Σε κάθε περίπτωση, θεραπείες που εστιάζουν στη μείωση του πληθυσμού του και άρα την εξισορρόπηση του μικροβιώματος, αποτελούν πυλώνα για τη μη



Κάθε χάρισμα και μια κατάρα

Η Μέιβ και η παρέα της πρέπει να βρουν έναν τρόπο να κατευνάσουν για τα καλά το εκδικητικό πνεύμα των ταρό. Το κλειδί γι' αυτό βρίσκεται πίσω, μακριά στο παρελθόν της Οικονόμου, όπου μόνο η Μέιβ μπορεί να φτάσει.

Με τις σκοτεινές δυνάμεις να εξαπλώνονται και να πλησιάζουν απειλητικά, οι φίλοι πρέπει να εργαστούν ομαδικά και να ενώσουν τα χαρίσματά τους όπως ποτέ άλλοτε!

Η τριλογία «Όλα μας τα κρυφά χαρίσματα» ολοκληρώνεται με ένα αγωνιώδες, καθηλωτικό, όσο και ολοκληρωτικά απρόσμενο τέλος!

Βιβλίο από αίμα



Η αφηγηματική περσόνα, το ΕΓΩ στο BIBLIO APÓ AIMA, δεν είναι ούτε άντρας ούτε γυναίκα. Μεγαλώνει σ' ένα μικροαστικό και φτωχικό ελβετικό προάστιο, καταφέρνει να ξεφύγει από τις στενόχωρες δομές της καταγωγής αυτής και ζει στη Ζυρίχη, νιώθοντας άνετα μέσα σ' ένα non-binary σώμα και την αντίστοιχη σεξουαλικότητα. Μα ξαφνικά η γιαγιά παθαίνει άνοια και το ΕΓΩ βρίσκεται αναγκασμένο ν' αντιπαρατεθεί στο παρελθόν: Γιατί έχει μόνο αποσπασματικές αναμνήσεις από την παιδική ηλικία; Γιατί η γιαγιά δυσκολεύεται να διακρίνει την πεθαμένη αδερφή της από τον ίδιο της τον εαυτό; Και τι συνέβη με τη θεία που εξαφανίστηκε νέα και κανείς δεν την ξανάδε;

Η αφηγηματική περσόνα, το ΕΓΩ, υψώνει ανάστημα ενάντια στην κουλτούρα της σιωπής των μητέρων και προσπαθεί να εντοπίσει τις γυναίκες-προγόνους, το θηλυκό γενεαλογικό δέντρο, που η παράδοση δεν διασώζει. Το μυθιστόρημα αυτό είναι μια μοναδική (από άποψη στυλ και φόρμας) απελευθερωτική πράξη από πράγματα που συνεχίζουμε να φέρουμε μέσα μας χωρίς να τα αμφισβητούμε, χωρίς καν να τα συνειδητοποιούμε: τα φύλα, τα τραύματα, την ταξική κατηγοριοποίηση.

quote of the day

"LIFE ISN'T ABOUT FINDING YOURSELF.
LIFE IS ABOUT CREATING YOURSELF."

George Bernard Shaw

Γιορτάζουν!

5/4

Αργυρώ, Αργυρή

6/4

Ευτυχία, Ευτύχιος, Ευτύχης*

*Υπάρχουν και άλλες ημερομηνίες που γιορτάζει αυτό το όνομα.

5 Απριλίου

- > Πανελλήνια Ημέρα Προσφύγων
- > International Day of Conscience
- > Accelerate ACL Awareness Among Young Women Day
- > National Body Care Day
- > National Caramel Day
- > National Dandelion Day
- > National Deep Dish Pizza Day
- > National Self Care Day
- > Walk to Work Day

6 Απριλίου

- > Παγκόσμια Ημέρα Φυσικής Δραστηριότητας
- > Παγκόσμια Ημέρα Επιτραπέζιας Αντισφαίρισης
- > Διεθνής Ημέρα Ασεξουαλικότητας
- > National Caramel Popcorn Day
- > National Carbonara Day
- > National Employee Benefits Day
- > National Handmade Day
- > National Library Day
- > National Love Our Children Day
- > National Pajama Day

7 Απριλίου

- > World Health Day
- > International Beaver Day
- > Geologist Day
- > Make the First Move Day
- > National Beer Day
- > National Coffee Cake Day
- > National Girl Me Too Day
- > Public Television Day

tip of the day

Your conscience is your judge in the court of your heart