

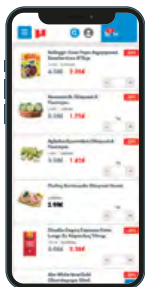
ΘΕΛΕΙΣ



6€ άμεσα
συμπληρώνοντας
200 πόντους



4% Έξτρα
κέρδος



Εκπρωτικά
κουπόνια
σε κάθε αγορά



Φυλλάδιο
προσφορών



Έξτρα πόντοι
σε 1.500 προϊόντα

μασουτης
ΟΙΚΟΝΟΜΙΚΑ ΚΑΙ ΕΛΛΗΝΙΚΑ

Κάντε τις αγορές σας ηλεκτρονικά
στο www.masoutis.gr



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

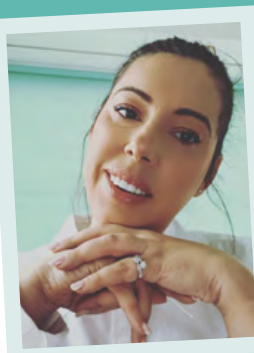


Η ΠΡΟΛΗΨΗ ΣΩΖΕΙ ΖΩΕΣ



αιγ' για περιθώρια του
Βεζύργιου

Good morning SayYessers!



Φτιάξε καφέ να στα πω...

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

Τα τελευταία χρόνια, άρχισαν να χάνονται άνθρωποι που θεωρούσα φίλους από τη ζωή μου και επειδή αυτό άρχισε σιγά σιγά να με βαραίνει, αναρωτιόμουν αν κάτι δεν πήγαινε καλά με μένα. Αυτό δεν είχε λογική όμως, αφού μερικές από αυτές τις φιλίες κράτησαν για περισσότερα από δεκαπέντε χρόνια, οπότε προφανώς δούλευαν για πολύ καιρό απλά μετά κάτι άλλαξε. Αυτό λοιπόν που συνειδητοποίησα είναι ότι αυτές οι φιλίες ξεκίνησαν όταν ήμουν σε άλλη φάση της ζωής μου και οι σχέσεις μας δεν εξελίχθηκαν απλά στη συνέχεια, οπότε αναγκαστικά απομακρυνθήκαμε και στο τέλος χαθήκαμε.

Με μία καθαρή ματιά θα σου πω πως οι φίλοι μου ήταν εκεί όταν περνούσα δύσκολα στα ερωτικά μου, όταν θύμωνα για πράγματα που δεν τα θυμάμαι και σίγουρα δεν θα με ενοχλούσαν σήμερα, ήταν εκεί στις τρέλες μου και στα ξενύχτια, στις απογραμμάτιστες εκδρομές, ήταν εκεί σε μία άλλη φάση της ζωής μου.

Μεγαλώνοντας όμως αλλάξαμε και εγώ αλλά και εκείνοι. Κάποιοι παντρευτήκαμε και κάναμε παιδιά, κάποιοι άλλοι όχι. Κάποιοι δουλεύαμε σε γραφείο τύπου 9-5 και άλλοι έκαναν καριέρα με πολλά ταξίδια και μετακινήσεις. Σε κάποιους άρεσε να μένουν στο σπίτι και σε κάποιους άλλους τα ατέλειωτα πάρτυ.

Μέσα στα χρόνια που μεσολάβησαν αλλάξαμε και έπρεπε να ξανασυστηθούμε. Όταν ξανασύστησα στους φίλους μου τη νέα εκδοχή του εαυτού μου, τότε ήταν ακριβώς η περίοδος που οι φίλοι μου παρατήρησαν την αλλαγή και οι επικοινωνίες μας μειώθηκαν.

Δύο άνθρωποι μπορούν να ξεπεράσουν τη φιλία τους, είτε λόγω διαφορετικών μονοπατιών, αλλαγών στον τρόπο ζωής, κακής ευθυγράμμισης αξιών, μεταπτώσεων στη ζωή ή προσωπικής ανάπτυξης. Ξέρω ότι πρέπει να δεχτώ όταν οι φιλίες κάνουν τον κύκλο τους. Μερικές φορές, απλώνω το χέρι όσες φορές μπορώ και είναι στο χέρι του άλλου να το ανταποδώσει. Οι σχέσεις οφείλουν να είναι αμφιδρομες. Αν ο άλλος είναι απόμακρος και δεν κάνει ενεργή προσπάθεια, δεν μπορώ να κάνω τίποτα. Αν και στεναχωριέμαι γι' αυτό, ξέρω ότι πρέπει να τον αφήσω να "φύγει".

Tip of the Day: Υποθέτω ότι χρωστάω ένα μεγάλο ευχαριστώ σε αυτούς τους ανθρώπους που ήταν δίπλα μου σε δύσκολες στιγμές και είμαι ευγνώμων για τις όμορφες αναμνήσεις που δημιουργήσαμε μαζί, δυστυχώς όμως δεν πάνε όλες οι σχέσεις παρακάτω...

Καθώς έχω προχωρήσει στο ταξίδι της ζωής, μερικοί από τους φίλους μου χαίρονται για μένα όταν βλέπουν τις θετικές αλλαγές που έχω κάνει. Ξέρω ότι μπορώ να συμπορευτώ με αυτούς τους ανθρώπους που με υποστηρίζουν και με ενθαρρύνουν καθώς χτίζω βήμα βήμα τη ζωή μου ενώ το ίδιο κάνω και εγώ προφανώς για αυτούς!

Έτσι, αφήνοντας πίσω τις φιλίες που έχουν "λήξει", ανυπομονώ να γεμίσω τον χώρο που έχει ανοίξει στη ζωή μου με νέες φιλίες που πιθανόν να είναι πιο ισορροπημένες και δίκαιες και με ανθρώπους που βρίσκονται σε παρόμοια πορεία ζωής με εμένα.

Άλλοι λένε πως οι φίλοι φαίνονται στις χαρές και άλλοι πως οι φίλοι φαίνονται στις στενοχώριες. Εγώ θα πω πως οι φίλοι απλά φαίνονται... Εσύ;

Claire Styliara
Chief of SayYessers



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



Η πρόληψη σώζει ζωές

Ενημερωτική ημερίδα για την πρόληψη ως ασπίδα προστασίας ενάντια στον καρκίνο του μαστού.

Η εταιρεία “Απ’τα Περιβόλια του Βεζύρογλου” πάντα δίπλα στον άνθρωπο, στο πλαίσιο της εταιρικής ευθύνης, διοργάνωσε ενημερωτική ημερίδα με το **ΑΛΜΑ ΖΩΗΣ - ΣΥΛΛΟΓΟΣ ΓΥΝΑΙΚΩΝ ΜΕ ΚΑΡΚΙΝΟ ΤΟΥ ΜΑΣΤΟΥ Ν. ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗΣ**, για τη σημασία της πρόληψης ενάντια στον καρκίνο του μαστού.

Επίσης, μέσα από την ομιλία του υπογράμμισε την προσφορά της υγιούς γυναίκας στην κοινωνία με τον πολύτιμο ρόλο που διαδραματίζει ως προσωπικότητα, και με τις ιδιότητες της μητέρας, συζύγου και επαγγελματία.

Στη συνέχεια, τα στελέχη του Συλλόγου έκαναν εκτενή αναφορά στον σημαντικό ρόλο

ΔΙΟΡΓΑΝΩΣΗ
άλμα ζωής
ΣΥΛΛΟΓΟΣ ΓΥΝΑΙΚΩΝ
ΜΕ ΚΑΡΚΙΝΟ ΜΑΣΤΟΥ
Ν.ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗΣ



ΣΕ ΣΥΝΕΡΓΑΣΙΑ
Γ.Ν.Θ. “Τ. ΓΕΝΝΗΜΑΤΑ- Ο ΑΓΙΟΣ ΔΗΜΗΤΡΙΟΣ”
Ο Άγιος Δημήτριος

Την εκδήλωση άνοιξε ο **CEO της εταιρείας Αντώνης Βεζύρογλου**, ο οποίος αναφέρθηκε στην επιτακτική ανάγκη του προληπτικού ελέγχου.

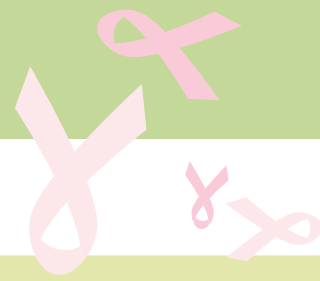


SAY *yes* to



απ'τα περιθώρια του
Βεζύρογλου

5



WOMEN'S HEALTH

Breast Cancer Stats and Facts

When it comes to breast cancer, what you don't know can hurt you. These figures reveal the scary truth.

This year, **232,670** new cases of breast cancer will be diagnosed in women.

- 1 in 8** women who live to be age 70 will develop breast cancer in her lifetime.
- Breast cancer accounts for about **30%** of cancers in women.
- It's the most common cancer diagnosis for women in Utah.
- About **85%** of diagnoses occur in women with no family history of breast cancer.

But there's good news.

- Breast cancer mortality rate has been declining since 1988, due to early detection and improved treatment.
- Physically active women are **25%** less likely to develop breast cancer than those who are inactive.
- More than **2.8 million** people living in the U.S. are breast cancer survivors.
- ACT NOW** Breast cancer education and screenings can save up to 37 lives every day in the U.S., according to the World Health Organization. Share this infographic and discuss a screening plan with your doctor.

που διαδραματίζει το ΑΛΜΑ ΖΩΗΣ - ΣΥΛΛΟΓΟΣ ΓΥΝΑΙΚΩΝ ΜΕ ΚΑΡΚΙΝΟ ΤΟΥ ΜΑΣΤΟΥ Ν. ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗΣ, προσφέροντας σημαντική υποστήριξη στις γυναίκες που νοσούν.

Στην εκδήλωση μίλησαν η πρόεδρος του συλλόγου κυρία Κυριακούλα Δερεκενάρη, η κυρία Κατερίνα Λέντη Ψυχολόγος, και η κεντρική συντονίστρια της εκδήλωσης κυρία Δέσποινα Πάρτσια, Υπεύθυνη Επιστημονικών Προγραμμάτων, Ψυχοθεραπεύτρια GESTALT.

BREAST CANCER RISK FACTORS AND PREVENTION

RISK FACTORS

UNCONTROLLABLE RISK FACTORS

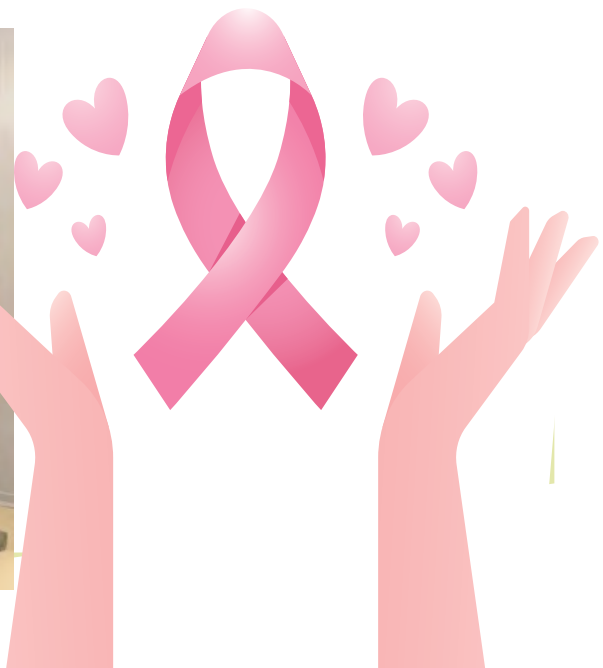
- AGE**: Incidence increases particularly after the age of 40.
- GENDER**: Incidence is much higher in females than in males.
- GENETIC FACTORS**: 5 - 10% of cases are hereditary.
- EARLY MENARCHE**: Before 12 years of age.
- FAMILY HISTORY**: Of any type of cancer.
- LATE MENOPAUSE**: After 55 years of age.
- EXPOSURE TO RADIATION**: Radiation therapy in the chest area.
- OBESITY**: Particularly after menopause.

CONTROLLABLE RISK FACTORS

- HAVING NO CHILDREN**: Incidence decreases when women give birth.
- GIVING BIRTH AT AN OLDER AGE**: After 35 years of age.
- NOT BREASTFEEDING**: After giving birth puts women at a higher risk.
- USING HORMONE REPLACEMENT THERAPY**: To treat menopausal symptoms.
- EATING LOTS OF PROCESSED AND FATTY FOOD**.
- USING HORMONAL BIRTH CONTROL METHODS**: Risk decreases after stopping their use.
- LACK OF EXERCISE**.

PREVENTION

- EXERCISING**
- MAINTAINING A HEALTHY WEIGHT**
- LIMITING ALCOHOL INTAKE**



Με ιδιαίτερο ενδιαφέρον συμμετείχαν οι γυναίκες από όλα τα τμήματα της εταιρείας θέτοντας πολλά και καιρία ερωτήματα στο επιστημονικό προσωπικό.

Η εκδήλωση έκλεισε με κλινικό έλεγχο στις συμμετέχουσες.

Την ημερίδα κάλυψαν ιατροί από το ΓΝΘ "Γ. Γεννηματά - Αγ. Δημήτριος".

Οι κ.κ Ιωσήφ Χατζής M.D. PhD, Αναστάσιος Κατσουράκης M.D, M.Sc., PhD και η Dr. MED Μαρία Καραβαλάκη.

Στο κλείσιμο της εκδήλωσης ο κύριος Αντώνης Βεζυρογλου δήλωσε: "Η εταιρεία μας, θα συνεχίσει να στηρίζει τους εργαζόμενους και τις οικογένειές τους, με στόχο να συνεισφέρει στην καλύτερη ποιότητα ζωής τους".

Η ημερίδα ολοκληρώθηκε με ξενάγηση του κλιμακίου των επισκεπτών στους αγρούς αλλά και στους χώρους τυποποίησης.

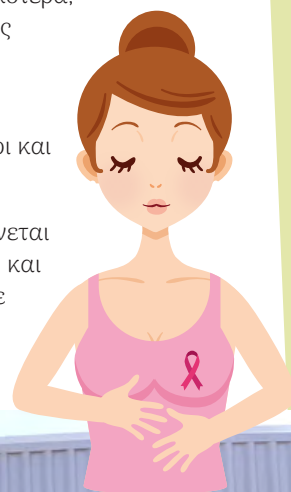
Ήξερες ότι...

Σύμφωνα με τον Παγκόσμιο Οργανισμό Υγείας, περισσότερες από 2.300.000 γυναίκες τον χρόνο διαγιγνώσκονται με καρκίνο του μαστού. Είναι η συχνότερη μορφή καρκίνου στον ενήλικο πληθυσμό.

Στη χώρα μας ο καρκίνος του μαστού είναι η πιο συχνή μορφή καρκίνου στις γυναίκες. Ειδικότερα, έχουμε περισσότερες από 7.000 νέες περιπτώσεις τον χρόνο.

Αν υπάρξει έγκαιρη διάγνωση το ποσοστό πλήρους ίασης φτάνει μέχρι και το 97%.

Η πρώτη μαστογραφία πρέπει να γίνεται στην ηλικία των 35 ετών. Από τα 40 και μετά πρέπει να επαναλαμβάνεται σε ετήσια βάση.





LG: Λανσάρισμα νέων τηλεοράσεων και soundbars για το 2024

Η LG Electronics παρουσιάζει τα νέα προϊόντα εικόνας και ήχου για το 2024 που θέτουν νέα πρότυπα για εντυπωσιακές εμπειρίες οικιακής ψυχαγωγίας. Συνδυάζοντας τεχνολογία αιχμής, εκπληκτικό σχεδιασμό και απaráμιλλη οπτικοακουστική απόδοση, οι τελευταίες προτάσεις της LG επιβεβαιώνουν τη δέσμευση της εταιρείας για καινοτομία και αριστεία στον κλάδο των καταναλωτικών ηλεκτρονικών.

Οι LG OLED G4, C4 & B4 αποτελούν τις αναβαθμισμένες τηλεοράσεις της σειράς OLED evo, ενώ η LG SIGNATURE OLED M4 είναι η πρώτη τηλεόραση στον κόσμο με ασύρματη μετάδοση βίντεο και ήχου 4K σε συχνότητα έως 144Hz*.

Οι τηλεοράσεις LG OLED evo αντιπροσωπεύουν την κορυφή της τηλεοπτικής τεχνολογίας με το επαναστατικό πάνελ OLED evo που προσφέρει πρωτοφανή φωτεινότητα, καθαρότητα και λεπτομέρεια. Με αυτοφωτιζόμενα pixels, άπειρη αντίθεση και υποστήριξη για τις πιο πρόσφατες μορφές HDR, οι τηλεοράσεις LG OLED evo προσφέρουν στους θεατές μια πραγματικά κινηματογραφική εμπειρία θέασης που ζωντανεύει κάθε σκηνή με ρεαλισμό που κόβει την ανάσα.

* Οι οθόνες της σειράς LG 2024 OLED M4 έως 83 ίντσες υποστηρίζουν 4K στα 144Hz. Το μοντέλο OLED M4 97 ιντσών υποστηρίζει 4K στα 120Hz.

Η GIOSEPPO ΑΠΟΚΑΛΥΠΤΕΙ ΤΗΝ ΕΠΑΝΑΣΤΑΤΙΚΗ ΓΥΝΑΙΚΕΙΑ ΣΥΛΛΟΓΗ SS24



Αυτή τη σεζόν, η Gioseppe σας προσκαλεί να υιοθετήσετε το ρητό "Όσο περισσότερα, τόσο καλύτερα", καθώς η συλλογή SS24 προσφέρει μια σειρά από χρώματα, φινιρίσματα και σχήματα για να απογειώσετε το παιχνίδι της μόδας στον κόσμο των παπουτσιών.

Άνεση, στυλ και ευελιξία. Ο καινοτόμος σχεδιασμός της Gioseppe οφείλεται στην σφραγίδα της Podologic, ως αποτέλεσμα της κοινής πρωτοβουλίας της εταιρείας με το Πανεπιστήμιο Ilustre Colegio Oficial de Podólogos de la Comunidad Valenciana (ICOPCV).

Ανακαλύψτε περισσότερα για τα must have sneakers της σεζόν στο συνημμένο Δελτίο Τύπου, καθώς επίσης και στο ακόλουθο link: <https://we.tl/t-FWbPUPq9kr>



GIOSEPPO
WOMAN

GIOSEPPO
WOMAN



Επωφεληθείτε από τη νέα προσφορά Nikon Mirrorless Bundle Savings

Επωφεληθείτε από τη νέα προσφορά Mirrorless Bundle Savings με άμεση έκπτωση έως 1.000€. Επιλέξτε την Full Frame Mirrorless μηχανή ή το αντίστοιχο kit που προτιμάτε σε συνδυασμό με την αγορά συγκεκριμένων φακών της σειράς Z και επωφεληθείτε από την άμεση έκπτωση.

Η προσφορά ισχύει έως και τη Μ. Παρασκευή 3 Μαΐου 2024, και μέχρι εξαντλήσεως των αποθεμάτων.

FX

Mirrorless bundle savings
ΚΕΡΔΙΣΤΕ ΕΩΣ €1000

επιλέξτε μία μηχανή	επιλέξτε έναν φακό	άμεση έκπτωση
Nikon Z 5 / kit	NIKKOR Z FX 20mm f/1.8 S	€ 200
Nikon Z 6II / kit	NIKKOR Z FX 24mm f/1.8 S	€ 200
Nikon Z f / kit	NIKKOR Z FX 35mm f/1.8 S	€ 200
Nikon Z 7II / kit	NIKKOR Z FX 50mm f/1.8 S	€ 200
Nikon Z 8 / kit	NIKKOR Z FX 85mm f/1.8 S	€ 200
Nikon Z 9 / kit	NIKKOR Z FX 1728mm f/2.8	€ 300
	NIKKOR Z FX 28-75mm f/2.8	€ 300
	NIKKOR Z FX 70-180mm f/2.8	€ 300
	NIKKOR Z FX 14-24mm f/2.8 S	€ 400
	NIKKOR Z FX 24-70mm f/2.8 S	€ 400
	NIKKOR Z FX 70-200mm f/2.8 S VR	€ 400
	NIKKOR Z FX 100-400mm f/4.5-5.6 VR S	€ 500
	NIKKOR Z FX 400mm f/4.5 S VR	€ 600
	NIKKOR Z FX 600mm f/6.3 VR S	€ 800
	NIKKOR Z FX 800mm f/6.3 S	€ 1000

Η προσφορά ισχύει έως 03.05.2024

Keep inspiring

#AseMeTora: Ο Λάκης Γαβαλάς παρουσιάζει το πρώτο του fashion channel στο YouTube



Ο Λάκης Γαβαλάς συστήνει το νέο του κανάλι στο YouTube “#AseMeTora by Lakis Gavalas”, μία διαδραστική performance που επιχειρεί να προσεγγίσει με επαγγελματισμό αλλά και με χιούμορ τον αχαρτογράφητο κόσμο του στυλ.

Ως fashion expert, ο Λάκης Γαβαλάς δίνει ραντεβού με το κοινό του δύο φορές το μήνα σε μία εκπομπή γεμάτη μόδα, στυλ και εμπειρίες από τη μακρόχρονη πορεία του.

«Συνεχώς ο κόσμος αναζητά τρόπους να έχουμε μία πιο άμεση επαφή. Έτσι μετά από πολλά αιτήματα αποφάσισα να ξεκινήσω αυτό το κανάλι στο YouTube, όπου όπως κάνω και στην τάξη με τους μαθητές μου, θα μεταφέρω τις γνώσεις και την εμπειρία μου από το fashion industry», σημειώνει ο Λάκης Γαβαλάς.

Στο πρώτο επεισόδιο ο γνωστός entrepreneur κάνει τις απαραίτητες συστάσεις με το κοινό του και προτείνει ιδέες για εμφανίσεις σε διαφορετικών ειδών πρώτα ραντεβού.

Κάντε εγγραφή στο κανάλι <https://www.youtube.com/@AseMeTorabyLakisGavalas> και πάρτε μαθήματα στυλ από τον Λάκη Γαβαλά. Σκηνοθεσία - Παραγωγή: Bonelli Elena Productions

QIGONG: Η κινέζικη γυμναστική που θεραπεύει

Το Qigong είναι αρχαία κινέζικη μέθοδος γυμναστικής για υγιές σώμα και πνεύμα.



Το Qigong βασίζεται στη θεωρία του Γιν-Γιανγκ, στο καλό και στο κακό. Το ένα συμπληρώνει το άλλο, όλες οι αντίθετες δυνάμεις είναι αλληλεξαρτώμενες όπως το φως και το σκοτάδι που μας οδηγεί στη σκιά. Οι πρώτες αναφορές έγιναν πριν από 4.000 χρόνια.

Αυτή η αρχαία κινέζικη μέθοδος γυμναστικής έχει τις ρίζες της στην παραδοσιακή κινέζικη ιατρική. Πρόκειται για μία εναλλακτική ιατρική που περιλαμβάνει βότανα, βελονισμό, χειροπρακτική σε συνδυασμό με ήπιας μορφής πολεμικές τέχνες, με σκοπό την ευεξία και τη μακροζωία.

Στην πραγματικότητα για πολλούς υπάρχει ένας προβληματισμός, μια σύγχυση σχετικά με το τι ακριβώς είναι το Qigong. Πολλοί αναρωτιούνται αν το Qigong είναι διαλογισμός, γυμναστική, πολεμική τέχνη ή ιατρική και από τα οφέλη που προσφέρει οδηγούμαστε στο συμπέρασμα ότι είναι ένας ευεργετικός συνδυασμός. Θεωρείται από τους Κινέζους η πρακτική εξισορρόπησης της ζωής CHI.

Τι σημαίνει Qigong

Το Qi σημαίνει αναπνοή αλλά μεταφράζεται ως η μεταφυσική έννοια της ζωτικής ενέργειας, δηλαδή η ενέργεια που κυκλοφορεί μέσω του σώματός μας.

Το Qi είναι η αρχή της κινέζικης ιατρικής.

Το Gong μεταφράζεται ως η καλλιέργεια, η δεξιοτέχνη, το επίτευγμα.

Όταν συνδυαστούν αυτές οι λέξεις μας δίνουν την εξισορρόπηση της ζωής και την ευημερία.



Στην πράξη!

Στην παραδοσιακή κινέζικη ιατρική χρησιμοποιείται προληπτικά αλλά και θεραπευτικά, για αποκατάσταση, και συνδυάζεται συχνά με τον βελονισμό. Πρόκειται για μία απλή πρακτική συγχρονισμού της αναπνοής με την κίνηση. Οι ασκήσεις Qigong μπορούν να εκτελούνται από όρθια, καθιστή ή ξαπλωτή θέση.



Ας δούμε μερικά tips έτσι ώστε να πραγματοποιηθεί σωστά η "άσκηση" Qigong και να νιώσουμε την απόλυτη χαλάρωση.

- 1 Ο νους δεν πρέπει να αποσπάται από εξωτερικούς παράγοντες, πρέπει να παραμένει ατάραχος και σταθερός στην άσκηση.
- 2 Η θερμοκρασία του περιβάλλοντος πρέπει να είναι ιδανική ώστε να μην αποσπά την προσοχή σου το κρύο ή η ζέστη.
- 3 Πρόσεξε τα 5 ευάλωτα Γιν όργανα. Αυτά είναι η καρδιά, το συκώτι, οι πνεύμονες, τα νεφρά και ο σπλήνας. Το Qigong σχετίζεται άμεσα με αυτά τα 5

όργανα και αν κάποιος είναι εξασθενημένος και δεν πραγματοποιηθεί σωστά η άσκηση μπορεί να βλάψει αντί να ενισχύσει την υγεία.

- 4 Φορέστε άνετα ρούχα έτσι ώστε να μην εμποδίζεται το υπογάστριο κατά τη διάρκεια της άσκησης.
- 5 Η σωστή διατροφή βοηθάει στο να εξασκεί σωστά το Qigong. Από την άλλη, τα πολλά λιπαρά θερμαίνουν το CHI και έχει σαν αποτέλεσμα την διάσπαση προσοχής.

Δείτε το σχετικό βίντεο.

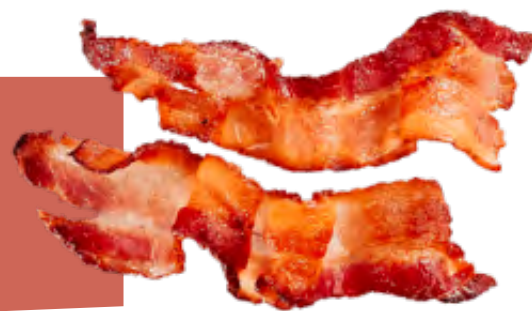
"Most Important" Qigong Exercise for Beginners

"Most Important" Qigong Exercise

Watch on YouTube

Watch later Share

Ρολάκια κοτόπουλο με μπέικον



Πανεύκολα, σούπερ νόστιμα και τραγανά ρολάκια κοτόπουλου που ξετρελαίνουν μικρούς και μεγάλους!

Θα χρειαστούμε:

- 500 γρ. στήθος κοτόπουλο ψημένο ή βρασμένο, σε κομματάκια
- 10-15 φέτες μπέικον
- 10-15 μπαστουνάκια κασέρι
- 1 μεγάλη πιπεριά κομμένη σε μακριές λωρίδες
- ελαιόλαδο
- μουστάρδα
- χυμό λεμονιού
- αλατοπίπερο
- ρίγανη



Πώς γίνεται:

- Βήμα 1: Αλατοπιπερώνουμε καλά το κοτόπουλο. Σε μία φέτα μπέικον τυλίγουμε προσεκτικά ένα κομμάτι κοτόπουλο, ένα μπαστουνάκι κασέρι και μία λωρίδα πιπεριάς. Προσέχουμε να είναι ομοιόμορφα τυλιγμένα όλα μέσα στο μπέικον.
- Βήμα 2: Στερεώνουμε κάθε ρολό με μία οδοντογλυφίδα (για να μην ανοίξει στο ψήσιμο) και τα τοποθετούμε δίπλα-δίπλα σε μικρό πυρέξ που έχουμε αλείψει καλά με ελαιόλαδο.
- Βήμα 3: Σε ένα φλιτζάνι με λίγο ζεστό νερό ανακατεύουμε καλά μουστάρδα, ελαιόλαδο, χυμό λεμονιού και ρίγανη και περιχύνουμε τα ρολάκια.
- Βήμα 4: Ψήνουμε σε προθερμασμένο φούρνο στους 200°C για 30-40' μέχρι να ξεροψηθεί το μπέικον.

Καλή όρεξη!!

TIP
Εναλλακτικά, στο βήμα 3, περιχύνουμε μόνο με κρέμα γάλακτος.



Tips για το τέλειο stress free σπίτι

Το άγχος στην καθημερινή ζωή είναι αναπόφευκτο. Η οικογένεια, οι σχέσεις, τα οικονομικά και πολλοί άλλοι παράγοντες στη ζωή μας προκαλούν στρες.



Μπαίνουμε σπίτι και θέλουμε να κάνουμε ένα χαλαρωτικό μπάνιο για να διώξουμε την ένταση της ημέρας. Δεν θα χαλαρώσουμε πραγματικά όμως αν το σπίτι μας μάς αγχώνει.

Το σπίτι είναι ο προσωπικός μας χώρος, το δικό μας ησυχαστήριο, εκεί όπου αισθανόμαστε ελεύθεροι και ασφαλείς. Τι γίνεται όμως αν αντί να μας χαλαρώνει, μας αγχώνει;

Ας δούμε μερικά tips έτσι ώστε να καταφέρουμε το σπίτι μας να γίνει ο stress free χώρος μας.

ΑΓΑΠΗΣΤΕ ΤΟΝ ΜΙΝΙΜΑΛΙΣΜΟ

Η minimal διακόσμηση δίνει έμφαση μόνο στα απαραίτητα. Το σπίτι μας έτσι γίνεται γαλήνιο και ένας χώρος χαλάρωσης και ηρεμίας. Αν θέλετε να πετύχετε αυτή τη διακόσμηση που λειτουργεί χαλαρωτικά, κινηθείτε σε χρωματισμούς του λευκού, του

μπεζ, της άμμου και των παλ χρωμάτων. Μην ξεχάσετε να προσθέσετε και μια μικρή πινελιά σε έντονο χρώμα έτσι ώστε να δώσετε στο σπίτι σας την ένταση που χρειάζεται.



ΦΥΤΑ ANTI-STRESS

Τα φυτά έχει αποδειχτεί ότι έχουν θετική επίδραση στη διάθεσή μας, βοηθούν να χαλαρώσουμε και να φτιάξει η ψυχολογία μας. Τι θα λέγατε αν φέρνατε τη φύση στο σπίτι σας; Μπορείτε ακόμα να επιλέξετε πίνακες που να απεικονίζουν δέντρα, θάλασσα ή γενικότερα ένα "ήρεμο" τοπίο. Επίσης, θα μπορούσατε να δημιουργήσετε έναν «παράδεισο» χαλάρωσης στην κουζίνα σας με αρωματικά βότανα και φυτά.

ΓΩΝΙΑ ΧΑΛΑΡΩΣΗΣ

Δημιουργήστε μία γωνιά στο σπίτι μόνο για εσάς με τα έπιπλα που σας αρέσουν, έναν προσωπικό χώρο όπου εκεί θα απολαμβάνετε το αγαπημένο σας ρόφημα και θα διαβάζετε ένα ενδιαφέρον βιβλίο.

ΦΩΣ

Εκμεταλλευτείτε το φυσικό φως του σπιτιού, είναι πολύ σημαντικό για τη διάθεση και την ψυχολογία σας. Αποφύγετε τις σκουρόχρωμες κουρτίνες και μην τοποθετείτε αντικείμενα/έπιπλα που να κρύβουν τα παράθυρα.

ΕΝΥΔΡΕΙΟ

Φτιάξτε ένα ενυδρείο, δεν είναι τυχαίο που στις ιατρικές αίθουσες αναμονής βλέπουμε συχνά ενυδρεία με ψάρια. Σύμφωνα με μελέτες, το να βλέπουμε ψάρια να κολυμπούν είναι άκρως χαλαρωτικό. Γενικότερα το στοιχείο του νερού προσδίδει στη διακόσμηση και στη ζεν διάθεση που επιθυμούμε. Μια ωραία ιδέα είναι τα φυτά που αναπτύσσονται σε νερό. Προτιμήστε διάφανα βάζα για να φαίνεται το νερό και όλο το φυτό.



ΟΡΓΑΝΩΣΗ

Η σωστή οργάνωση βοηθάει στην αποφυγή του άγχους. Μπορείτε να τοποθετήσετε ένα έπιπλο στην είσοδο έτσι ώστε να έχετε οργανωμένα τα πράγματά σας (πορτοφόλι, κλειδιά, κινητό) όταν τα χρειαστείτε την ώρα που φεύγετε βιαστικοί από το σπίτι.

ΑΙΘΕΡΙΑ ΕΛΑΙΑ

Χρησιμοποιήστε αιθέρια έλαια, το σπίτι σας θα μυρίζει πάντα ωραία και εσείς θα νιώθετε υπέροχα. Προτιμήστε φυσικά αρώματα όπως σανταλόξυλο, λεβάντα κ.α. Τα αιθέρια έλαια μας βοηθούν επίσης να κοιμόμαστε πιο εύκολα.



«Οι σκέψεις της Νεφέλης» «Το Χαμόγελο του Παιδιού» μαζί με την Coffee Island στην Πάτρα για την παρουσίαση της Ταινίας Μικρού Μήκους για το φαινόμενο του Bullying



Στη γεμάτη από παιδικά πρόσωπα κινηματογραφική αίθουσα του Options Cinemas στην Πάτρα «Το Χαμόγελο του Παιδιού» με την πολύτιμη στήριξη της Coffee Island παρουσίασε, την Πέμπτη 28 Μαρτίου, την ταινία μικρού μήκους «Οι σκέψεις της Νεφέλης». «Το Χαμόγελο του Παιδιού» με αφορμή τα συνεχώς εκθετικά αυξανόμενα περιστατικά bullying ανάμεσα σε ανήλικους, και με σκοπό να δώσει υπόσταση και φωνή στα συναισθήματα που βιώνει ένα παιδί που δέχεται Bullying, να αφυπνίσει τη σχολική κοινότητα αλλά και την κοινωνία στο σύνολό της, δημιούργησε την ταινία αυτή.

Με τη βοήθεια της Coffee Island, ως Proud Anti-Bullying Supporter, «Το Χαμόγελο του Παιδιού» κατάφερε να βρεθεί, προληπτικά, δίπλα σε μαθητές σε όλη την Ελλάδα για τη φετινή σχολική χρονιά, αγγίζοντας θέματα σχολικού εκφοβισμού.

Μετά το τέλος της προβολής, Ψυχολόγοι του Οργανισμού, που καθημερινά πραγματοποιούν παρεμβάσεις Πρόληψης και Ευαισθητοποίησης για το φαινόμενο της ενδοσχολικής βίας σε όλη την Ελλάδα, συντόνισαν ανοιχτή συζήτηση με τους μαθητές και τις μαθήτριες, οι οποίοι συμμετείχαν ενεργά, παρουσιάζοντας τη δική τους οπτική και άποψη για το φαινόμενο καθώς και προσωπικές ιστορίες που έχουν βιώσει. Μεταξύ άλλων, οι ψυχολόγοι του Οργανισμού τόνισαν ότι είναι σημαντικό τα παιδιά, είτε δέχονται bullying, είτε είναι παρατηρητές να μιλάνε σε κάποιον που εμπιστεύονται, να απευθύνονται στον Οργανισμό «Το Χαμόγελο του Παιδιού», μέσω της Εθνικής Τηλεφωνικής Γραμμής SOS 1056 και της εφαρμογής CHAT1056 ή ακόμα και του Cyber Tip line Hellas κάνοντας ηλεκτρονικά την αναφορά τους.

Agenda

Φεστιβάλ Νέων του ΚΜΟΠ «Οι νεανικές πρωτοβουλίες στο προσκήνιο»

Το Φεστιβάλ Νέων του ΚΜΟΠ «Οι νεανικές πρωτοβουλίες στο προσκήνιο» έρχεται για δεύτερη συνεχή χρονιά, με στόχο να δώσει φωνή στο όραμα των νέων για μια καλύτερη και πιο δίκαιη κοινωνία.

Την Πέμπτη 18 Απριλίου, στις 17.00, δίνουμε ραντεβού στο Σεράφειο του Δήμου Αθηναίων (Εχειλιδών 19 & Πειραιώς 144), όπου στο πλαίσιο της Ευρωπαϊκής Εβδομάδας Νεολαίας, θα βάλουμε στο επίκεντρο την προώθηση της ενεργούς συμμετοχής των νέων στη δημοκρατική και κοινωνική ζωή. Δηλώστε συμμετοχή [εδώ](#).

Το Φεστιβάλ θα συντονίσει ο δημοσιογράφος Μάριος Αραβαντινός. Η συμμετοχή στο φεστιβάλ είναι δωρεάν. Θα δοθούν βεβαιώσεις παρακολούθησης.

Youth Festival: Οι νεανικές πρωτοβουλίες στο προσκήνιο Vol. 2

Το φετινό Φεστιβάλ Νέων φιλοδοξεί να ενθαρρύνει τον διάλογο μεταξύ των νέων και οργανώσεων νεολαίας, να θίξει τα ζητήματα της ενίσχυσης της δημοκρατίας και της ενεργούς πολιτότητας των νέων, καθώς και να παρουσιάσει ιστορίες και δράσεις για θέματα όπως τα κοινωνικά δικαιώματα, η προσβασιμότητα και οι ευρωεκλογές.

Δείτε το teaser βίντεο του φεστιβάλ [εδώ](#). Δείτε το αναλυτικό πρόγραμμα του φεστιβάλ [εδώ](#).



Emotional Dogs - Πηνελόπη Μωρούτ Από 29 Απριλίου στο Bios



4 τελευταίες παραστάσεις για το "Άουστρας ή η αγριάδα" στο Θέατρο 104

Για τέσσερις ακόμα παραστάσεις, έως και τις 16 Απριλίου, παρουσιάζεται στο Θέατρο 104 το Άουστρας ή η αγριάδα της Λένας Κιτσοπούλου, σε σκηνοθεσία Στεφανίας Σαμαρά.

Το Άουστρας ή η αγριάδα παρουσιάστηκε πρώτη φορά κατά τη θεατρική σεζόν 2011-2012 (Εθνικό Θέατρο, σκηνοθεσία Γιάννης Καλαβριανός). Σε αυτό της το έργο, η Λένα Κιτσοπούλου διερευνά την αντίληψη της έννοιας του ξένου στη σύγχρονη ελληνική κοινωνία.

Η Στεφανία Σαμαρά παρουσιάζει την πρώτη της σκηνοθεσία, προσεγγίζοντας το έργο Άουστρας ή η αγριάδα, 13 χρόνια μετά την πρώτη του παρουσίαση, με ανανεωμένο κείμενο, φρέσκο βλέμμα και γνήσια διάθεση εξερεύνησης: πόσο έχει αλλάξει σήμερα το βλέμμα των Ελλήνων απέναντι στους «ξένους»; Πόσο διαφορετικά αντιμετωπίζουμε έναν Ευρωπαίο από οποιονδήποτε άλλον αλλοδαπό;

Μαζί της τρεις νέοι ηθοποιοί που έχουν ξεχωρίσει ήδη στον θεατρικό χώρο, η Θαλασινή Βοσταντζόγλου, ο Διαμαντής Αδαμαντίδης και ο Βίκτωρ Μπενουζίλιο.



Η Πηνελόπη Μωρούτ επιστρέφει στην αθηναϊκή χορευτική σκηνή με την τρίτη της παράσταση, που θέτει αυτή τη φορά στο επίκεντρο την έννοια του τραύματος και της διαχείρισής του. Το EMOTIONAL DOGS θα παρουσιαστεί για 6 μόνο παραστάσεις στο Bios, τα Δευτερότρίτα 29-30 Απριλίου, 13-14 Μαΐου και 20-21 Μαΐου. Η Πηνελόπη Μωρούτ δημιουργεί μια διακαλλιτεχνική παράσταση χορού, η οποία συνθέτει ενεργά επί σκηνής το κινούμενο σώμα, τη διαδραστική σκηνογραφία και τις οπτικοακουστικές προβολές.

Το EMOTIONAL DOGS είναι ένα ταξίδι αναζήτησης και διαφυγής. Οι ήρωες στροβιλίζονται, καταδύονται σε έναν υδάτινο κόσμο, όπου η μόνη τους σύνδεση με τον πάνω κόσμο είναι ένα «κέντρο ελέγχου» με ραδιοπομπούς, τηλεοράσεις, κασετόφωνα. Όμως, τίποτα δεν είναι υπό έλεγχο όταν το "ζώο" μέσα τους έχει πάρει τα ηνία.

Μαζί με τη Μωρούτ επί σκηνής, αλλά και συνεργάτης στη δημιουργία της κινητικής ταυτότητας του έργου, βρίσκεται ο χορευτής, ηθοποιός και χορογράφος, Αλέξανδρο Βαρδαξόγλου. Οι δυο ερμηνευτές συνδέονται άμεσα με τις βιντεοπροβολές, τις οποίες υπογράφει η διατομεακή καλλιτέχνης Φένια Κωτσοπούλου.

Δείτε το τρέιλερ της παράστασης [εδώ](#).



Μια Ιστορία της Τέχνης Από τη μεριά της επιθυμίας

Μια ακόμα Ιστορία της Τέχνης; Ο αναγνώστης θα κρίνει. Αυτή η Ιστορία σκοπό έχει να παρουσιάσει την τέχνη ως έκφραση της επιθυμίας και των κακουχιών της μέσω των αιώνων: την τέχνη ως επιθυμία και την επιθυμία ως τέχνη.

Η τέχνη είναι η τελευταία λέξη για την επιθυμία με την έννοια της παράκαμψης του συμβιβασμού με τα κυρίαρχα σημαίνοντα αλλά και του συμβιβασμού με το άρρητο.

Η τέχνη δεν μπορεί παρά να είναι γλώσσα της επιθυμίας. Και η Ιστορία της Τέχνης η σταδιακή ανεκτικότητα στη διεύρυνση της επιθυμίας μέσω της λογοκρισίας και της απαγόρευσης των κυρίαρχων σημαινόντων.

ΔΩΔΕΚΑ/ Ιστορίες που γεννήθηκαν στη Θεσσαλονίκη



Από τις εκδόσεις ΔΙΑΠΛΟΥΣ κυκλοφορεί η πρώτη συλλογή διηγημάτων για ενήλικους της Κατερίνας Τζαβάρα που διαγράφει εδώ και δεκαπέντε χρόνια μία επιτυχημένη και πολυγραφότατη πορεία στη λογοτεχνία για παιδιά και στο εκπαιδευτικό βιβλίο γνώσεων.

Η συλλογή περιλαμβάνει δώδεκα σύγχρονες ιστορίες, δώδεκα διηγήσεις από καρδιάς, μία ξεχωριστή συγκίνηση για κάθε μήνα του χρόνου. Πρόκειται για μικρά μονόπρακτα της ζωής καθημερινών ανθρώπων που ξετυλίγονται παράλληλα με τις εποχές και τους μήνες. Οι ήρωες αναμετρώνται με μεγάλες συμπτώσεις, αποκαλύψεις και ανατροπές.

Το κοινό μυστικό τους είναι οι ανοιχτές πληγές του παρελθόντος αλλά και οι φωτεινές διέξοδοι που εμφανίζονται ξαφνικά στη ζωή τους. Οι αναφορές σε γνωστά τοπία της Θεσσαλονίκης, λειτουργούν ως θεατρικό σκηνικό για την αλλαγή των εποχών, τη δράση των ηρώων και την συναισθηματική τους έκρηξη.

quote of the day

**"TREAT YOUR HOME THE WAY YOU
TREAT YOUR BEST FRIEND"**

Rodika Tchi



tip of the day

Always keep in mind that
the strongest factor of
your Feng Shui is you.

Stefan Emunds

8 Απριλίου

- › Day of Romas
- › International Feng Shui Awareness Day
- › International Kids Yoga Day
- › International Pageant Day
- › International Romani Day
- › Draw a Bird Day
- › Baby Massage Day
- › National All is Ours Day
- › National Dog Fighting Awareness Day
- › National Empanada Day