

# ΛΟΥΞ

Φυσική Ελληνική Απόλαυση



**ΧΩΡΙΣ ΠΡΟΣΘΗΚΗ ΖΑΧΑΡΗΣ!**

**ΧΩΡΙΣ ΣΥΝΤΗΡΗΤΙΚΑ!**

**ΧΩΡΙΣ ΤΕΧΝΗΤΑ ΓΛΥΚΑΝΤΙΚΑ!**

**ΧΩΡΙΣ ΑΝΘΡΑΚΙΚΟ!**

**ΑΠΟΛΑΥΣΗ ΧΩΡΙΣ ΕΝΟΧΕΣ!**

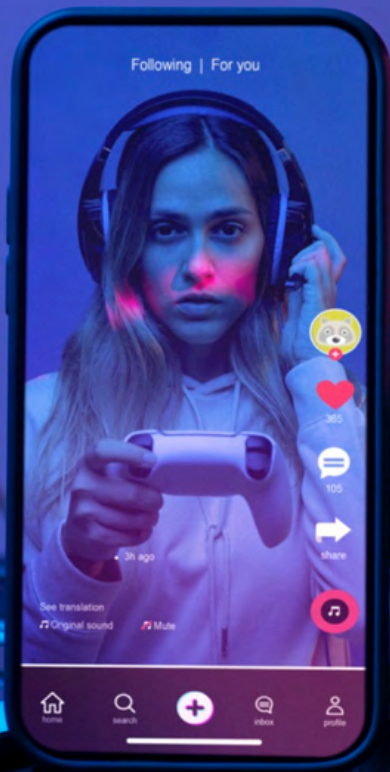


ΕΣΡΑ ΠΑΡΑΓΩΓΗ ΙΔΙΟΚΤΗΣΙΑ ΣΤΗΝ ΕΛΛΑΔΑ

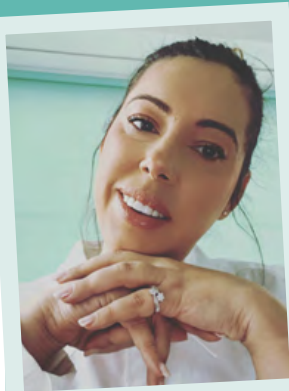
\*Ανεξάρτητη καταναλωτική έρευνα, που διεξήχθη από την Circana σε δείγμα 3.200 καταναλωτών στην Ελλάδα.

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

# ΜΑΘΑΙΝΟΝΤΑΣ ΤΗ ΓΛΩΣΣΑ ΤΟΥ ΤΙΚΤΟΚ



# Good morning SayYessers!



## Φτιάξε καφέ να στα πω...

Καλημέρα **SayYesser!!**

Παρασκευή σήμερα και θα σου πω μια ιστορία για την τέχνη του να ακούς και για υποτιμημένες αρετές που μπορεί να σε οδηγήσουν στην επιτυχία.

«Υπάρχουν ελάχιστοι ηγέτες στην Ιστορία», είπε μια μέρα ο Ταϊζονγκ στους υπουργούς, «που αποκατέστησαν την ειρήνη και ένωσαν την Κίνα, αλλά κανείς δεν κατάφερε να κατακτήσει τους ξένους βαρβάρους. Δεν είμαι τόσο ικανός όσο εκείνοι, αλλά τα κατορθώματά μου έχουν ξεπεράσει τα δικά τους. Ποιοι νομίζετε ότι είναι οι λόγοι;»

Οι υπουργοί του άρχισαν να του πλέκουν το εγκώμιο. Κανείς δεν πρόσφερε ικανοποιητική απάντηση. Ύστερα ο Ταϊζονγκ απάντησε στην ερώτηση μόνος του. «Πιστεύω ότι υπάρχουν πέντε λόγοι. Πρώτον, εκείνοι οι ηγεμόνες φθονούσαν τους ανθρώπους που οι ικανότητές τους ξεπερνούσαν τις δικές τους, αλλά εγώ δεν φθονώ. Με ευχαριστεί να ανακαλύπτω τα χαρίσματα των άλλων σαν να ήταν δικά μου.

Δεύτερον, κατανοώ ότι κανείς δεν είναι τέλειος. Έτσι, παραβλέπω τις αδυναμίες των άλλων και εκτιμώ τα προτερήματά τους.

Τρίτον, οι ηγεμόνες εκείνοι δεν γνώριζαν πώς να εκμεταλλευτούν το ανθρώπινο δυναμικό. Αποδέχονταν τους χαρισματικούς ανθρώπους, αλλά παραγκώνιζαν τους κοινούς θνητούς. Εγώ σέβομαι τους πρώτους, αλλά έχω συμπόνια για τους δεύτερους και αξιοποιώ και τους δύο.

Τέταρτον, σε εκείνους τους ηγεμόνες δεν άρεσε η ειλικρίνεια. Κάποιοι μάλιστα σκότωναν όποιον τολμούσε να διαμαρτυρηθεί. Όμως εγώ αναζητώ ειλικρινείς ανθρώπους να υπηρετήσουν στην Αυλή μου και δεν έχω τιμωρήσει κανέναν επειδή μίλησε ελεύθερα.

Τέλος, εκείνοι περιφρονούσαν τους ξένους, ενώ εγώ όχι. Τους φέρομαι με τον ίδιο τρόπο που φέρομαι στους Κινέζους. Έτσι οι βάρβαροι με βλέπουν σαν μια «πατρική φιγούρα».

**Tip of the Day:** Ο φθόνος για τους άλλους είναι ένας από τους χειρότερους εχθρούς του εαυτού μας! Μη σπαταλάς τον χρόνο σου φθονώντας, αντίθετα να επιδιώκεις να μαθαίνεις από όσους γνωρίζουν περισσότερα από σένα και να συνεργάζεσαι με ανθρώπους που έχουν χαρίσματα που εσύ μπορεί να μην έχεις! Ένας καλός ηγέτης πρέπει να ξέρει να ακούει, να αποδέχεται την αλήθεια, να αναζητάει την ειλικρίνεια, να μην περιφρονεί αλλά να σέβεται κάθε άνθρωπο.

Claire Styliara  
Chief of SayYessers



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

# Μαθαίνοντας τη γλώσσα του TikTok

Τα social media φέρνουν νέους όρους και αλλάζουν την επικοινωνία. Είναι χρήσιμο να τους ξέρουμε για να συνηθίσουμε καλύτερα και να μην μένουμε πίσω...

## Fexting

Μαλώνουμε με μηνύματα... και αυτό ονομάζεται fexting, από το fighting και το texting! Πολλοί επιλέγουν να μην αντιμετωπίσουν τον άλλον face to face γιατί είναι αγχωτικό, αλλά να τσακωθούν μέσω μηνυμάτων. Πιο εύκολο, αλλά αποδίδει;

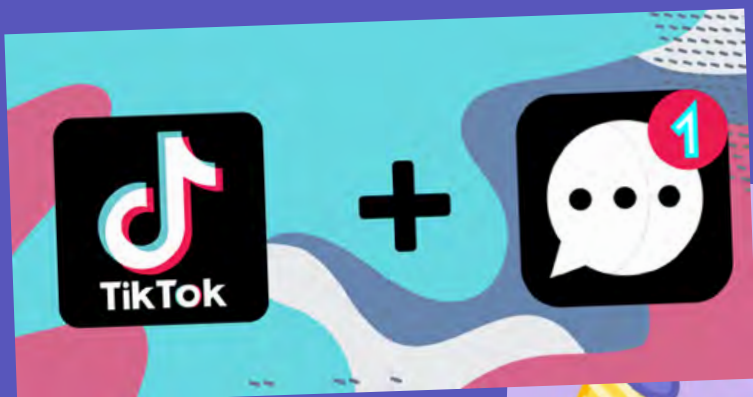
## Phubbing

Είναι πολύ συχνό και το κάνουμε χωρίς να καταλαβαίνουμε τις συνέπειες! Αγνοούμε τον σύντροφό μας και σκρολάρουμε στα social media. Αυτό μπορεί να έχει επιπτώσεις στη σχέση μας, καθώς θέτουμε τον σύντροφό μας σε κίνδυνο λόγω της μοναξιάς που νιώθει.

## Bed rotting

Περνάτε πολύ χρόνο ξαπλωμένοι στο κρεβάτι σας λόγω κούρασης σωματικής ή πνευματικής; Θέλετε να είστε εκεί όλη μέρα χωρίς να πάτε πουθενά; Αυτό λέγεται bed rotting.





όμως μιλάμε για δείγματα τοξικότητας και γενικότερα για συμπεριφορές που μας απωθούν ή θεωρούμε ότι στην πορεία θα μας βλάψουν τότε μιλάμε ξεκάθαρα για red flags.

### Cozy cardio

Είμαστε στο σπίτι μας και γυμναζόμαστε ήπια, κάνοντας ασκήσεις χαμηλής έντασης. Φοράμε άνετα ρούχα που μας κάνουν να νιώθουμε καλά, βάζουμε μουσική που μας φτιάχνει τη διάθεση και φροντίζουμε τον εαυτό μας. Αυτό να το σκεφτείτε λίγο παραπάνω γιατί αξίζει να το δοκιμάσετε. Είναι ωραίο να κάνουμε καλό στον εαυτό μας και να εστιάζουμε στην ευεξία.

### Green/ red flags

Τα green flags συμβολίζουν το θετικό και τα red το αρνητικό. Γνωρίζουμε κάποιον και έχουμε πολλά θετικά να πούμε γι' αυτόν με βάση τη συμπεριφορά του. Αυτά είναι τα green flags. Αν





## Main character syndrome

Αυτό είναι ένα φαινόμενο που παρατηρούμε έντονα τα τελευταία χρόνια, ιδιαίτερα στα social media. Βλέπουμε ανθρώπους οι οποίοι φαντάζονται ότι είναι οι πρωταγωνιστές μιας εκδοχής της ζωής τους που μοιάζει με ταινία αλλά δεν ανταποκρίνεται στην πραγματικότητα. Είναι μια φανταστική εκδοχή. Οι υπόλοιποι, που είναι γύρω τους, έχουν δεύτερους και τρίτους ρόλους στην καλύτερη ή -συνήθως- είναι απλώς κομπάρσοι. Αν κάποιος έχει το λεγόμενο main character syndrome παρουσιάζει τον εαυτό του σαν τον απόλυτο πρωταγωνιστή - κυρίαρχο γύρω από τον οποίο περιστρέφονται όλοι οι υπόλοιποι. Είναι αυτό που λέμε "δεν είσαι το κέντρο του κόσμου", ε όμως εκείνοι πιστεύουν ακράδαντα πως είναι!

Με τις ευρωεκλογές να πλησιάζουν τον Ιούνιο, οι πολιτικοί πλέον προσέχουν πολύ να μην δίνουν χώρο σε κόμματα που παίζουν "στα άκρα". Στρέφονται κι εκείνοι στη δημοφιλή πλατφόρμα και επιδιώκουν με σύντομα, έξυπνα και στοχευμένα βίντεο να κερδίσουν ψηφοφόρους.

Από την άλλη, το TikTok βρίσκεται υπό προσεκτική εξέταση στη Δύση εξαιτίας του φόβου ότι τα δεδομένα των χρηστών από την εφαρμογή η οποία ανήκει στην εταιρεία ByteDance δεν είναι καθόλου απίθανο να καταλήξουν στα χέρια της κινεζικής κυβέρνησης. Αρκεί να σκεφτούμε ότι οι γερμανικές υπηρεσίες ασφαλείας έχουν ήδη προειδοποιήσει κατά της χρήσης της εφαρμογής επειδή υπάρχει έντονη ανησυχία ότι πιθανόν να προωθεί δεδομένα στην κινεζική κυβέρνηση αλλά και να χρησιμοποιείται με σκοπό να επηρεάσει τους χρήστες.

## Το TikTok αποκτά μεγάλη δημοφιλία στους Ευρωπαίους πολιτικούς

Ο Σάιμον Χάρις, ο οποίος εκλέχτηκε πρόσφατα επικεφαλής του ιρλανδικού κεντροδεξιού κόμματος Fine Gael, στράφηκε αμέσως στο TikTok για να περάσει τα μηνύματά του. Δημιούργησε ένα βίντεο όπου βλέπουμε με κίτρινα γράμματα τη φράση «Ευχαριστώ», και ο Χάρις, αποκάλυπτε στους 95.000 ακολούθους ότι υπήρξε ένας «ισχυρογνώμων και κυκλοθυμικός έφηβος», οργισμένος από την έλλειψη μαθησιακής βοήθειας προς τον αυτιστικό αδελφό του!



# Πού πρέπει να ζουν τα νήπια για να έχουν συναισθηματική ισορροπία;

Τα νήπια που ζουν σε «πράσινες» γειτονιές μπορεί να αντιμετωπίζουν λιγότερα προβλήματα συμπεριφοράς στις ηλικίες 2 - 5 ετών.



Όσα παιδιά ζουν από τη γέννησή τους σε περιοχές με πράσινο, αν δηλαδή κοντά στο σπίτι τους βρίσκεται ένα πάρκο ή αν έχουν κήπο ή αυλή, μπορεί να αντιμετωπίζουν λιγότερα συναισθηματικά προβλήματα μεταξύ των ηλικιών 2-5 ετών, σύμφωνα με μελέτη. Ειδικότερα, τα υψηλότερα επίπεδα χώρων πρασίνου σε απόσταση μέχρι και ενός χιλιομέτρου από το σπίτι ενός παιδιού συνδέονται με χαμηλότερα συμπτώματα άγχους.

Οι ερευνητές του προγράμματος ECHO (Environmental Influences on Child Health Outcomes) των Εθνικών Ινστιτούτων Υγείας των ΗΠΑ ανέλυσαν πληροφορίες από γονείς αναφορικά με τη συμπεριφορά των παιδιών τους από τις ηλικίες δύο έως έντεκα ετών. Οι επιστήμονες συνδύασαν τα





δεδομένα με τη διεύθυνση κατοικίας της οικογένειας όταν γεννήθηκε το παιδί και δορυφορικά δεδομένα σχετικά με την πυκνότητα της βλάστησης γύρω από τα σπίτια τους.

## Η έρευνα

Τα δεδομένα που ανέλυσαν οι ερευνητές αφορούσαν σε 2.103 παιδιά τα οποία γεννήθηκαν το χρονικό διάστημα 2007-2013 και διέμεναν σε 41 πολιτείες των ΗΠΑ.

Οι επιστήμονες διαπίστωσαν στην ανάλυσή τους ότι τα υψηλότερα επίπεδα χώρων πρασίνου σε απόσταση έως και ενός χιλιομέτρου από το σπίτι ενός παιδιού συνδέονταν με χαμηλότερα συμπτώματα άγχους και κατάθλιψης στις ηλικίες από δύο έως πέντε ετών. Μάλιστα, αυτή η συσχέτιση παρέμεινε ακόμα και όταν οι ερευνητές συνυπολόγισαν το φύλο του παιδιού, την εκπαίδευση των γονέων, την ηλικία τους κατά τη γέννηση αλλά και την κοινωνικοοικονομική κατάσταση της γειτονιάς.

Από την άλλη πλευρά, δεν προέκυψε κάποια σημαντική συσχέτιση μεταξύ του χώρου πρασίνου γύρω από το σπίτι και των συμπτωμάτων ψυχικής υγείας σε μεταγενέστερα παιδικά χρόνια, στις ηλικίες 6 - 11 ετών, δηλαδή τότε που τα παιδιά περνούν περισσότερο χρόνο της καθημερινά στον χώρο του σχολείου.

## Ήξερες ότι...

Ο ιδανικός τρόπος για να ηρεμήσουμε ένα νήπιο που φοβάται για κάποιον λόγο, είναι όχι να του πούμε απλώς να μη φοβάται αλλά να του τονίσουμε ότι είμαστε δίπλα του και μάλιστα ο τόνος της φωνής μας να είναι καταπραϊντικός!

Σύμφωνα με έρευνες, όταν η φωνή ενός γονέα είναι απαλή και μελωδική, ενεργοποιείται η απελευθέρωση της ορμόνης της ωκυτοκίνης, στο σύστημα του παιδιού και έτσι το άγχος του μειώνεται αισθητά.







Κοτόπουλο Ελεύθερης Βοσκής



## ΑΠΣΙ ΠΙΝΔΟΣ: Platinum διάκριση στα Chef's Choice Awards 2024

Με υπερηφάνεια ο Αγροτικός Πτηνοτροφικός Συνεταιρισμός Ιωαννίνων ΠΙΝΔΟΣ ανακοινώνει μία ακόμα διάκριση και συγκεκριμένα για το Κοτόπουλο Ελεύθερης Βοσκής ΠΙΝΔΟΣ που αναδείχθηκε ο μεγάλος νικητής στα φετινά Chefs Choice Awards 2024, κερδίζοντας το Platinum Βραβείο.

Το Κοτόπουλο Ελεύθερης Βοσκής ΠΙΝΔΟΣ κυκλοφόρησε πριν είκοσι χρόνια και έκτοτε έχει καθιερωθεί με μεγάλη επιτυχία στην ελληνική αγορά. Εκτρέφεται με τον παραδοσιακό τρόπο στον ορεινό όγκο της Πίνδου, στο Νομό Ιωαννίνων, σε υψόμετρο άνω των 700μ. προσφέροντάς του μια ξεχωριστή αυθεντική ορεινή γεύση. Ενώ τρέφεται με 100% φυτικές τροφές πιστοποιημένες από τον AGROCERT, εκ των οποίων το 65% είναι καλαμπόκι, γεγονός που του προσδίδει το χαρακτηριστικό κίτρινο χρώμα, το οποίο διατηρεί και μετά το μαγείρεμα. Σε όλα τα στάδια της παραγωγικής του διαδικασίας - όπως και σε όλα τα προϊόντα ΠΙΝΔΟΣ - πραγματοποιούνται αυστηροί έλεγχοι, ώστε να φθάνει το πιο ασφαλές και ποιοτικό προϊόν στο πιάτο των καταναλωτών.

Επιπλέον, η ΠΙΝΔΟΣ έχοντας πρόσφατα ανανεώσει το packaging των συσκευασιών στη σειρά Ελεύθερη Βοσκή, με νέες χάρτινες συσκευασίες, μείωσε κατά 93% το πλαστικό σε κάθε προϊόν της σειράς της με στόχο τη μείωση του περιβαλλοντικού αποτυπώματος καθημερινά. Το Κοτόπουλο Ελεύθερης Βοσκής πλέον κυκλοφορεί με την πρωτοποριακή και υψηλής προστασίας συσκευασία Eco Safety Pack, η οποία είναι 100% φιλική ως προς το περιβάλλον, 100% ανακυκλώσιμη και χρησιμοποιείται για πρώτη φορά στην Ελλάδα, σε προϊόντα κοτόπουλου.

## ΚΑΛΛΙΜΑΝΗΣ: Επεκτείνεται η συνεργασία με την ΑΒ Βασιλόπουλος με νέες προϊόντικές προτάσεις



Από αυτή την εβδομάδα, οι καταναλωτές θα μπορούν να βρουν τα αγαπημένα κατεψυγμένα ψάρια και θαλασσινά ΚΑΛΛΙΜΑΝΗΣ σε περισσότερα από 170 καταστήματα της αλυσίδας ΑΒ Βασιλόπουλος, σε όλη την Ελλάδα, συμπεριλαμβανομένης της σειράς ημιέτοιμων γευμάτων «Πιάτα Ημέρας ΚΑΛΛΙΜΑΝΗΣ». Επιπλέον, θα έχουν την ευκαιρία να γνωρίσουν και να δοκιμάσουν τη νέα σειρά προϊόντων τόνου ΚΑΛΛΙΜΑΝΗΣ, σε περισσότερα από 250 καταστήματα σε όλη την Ελλάδα.

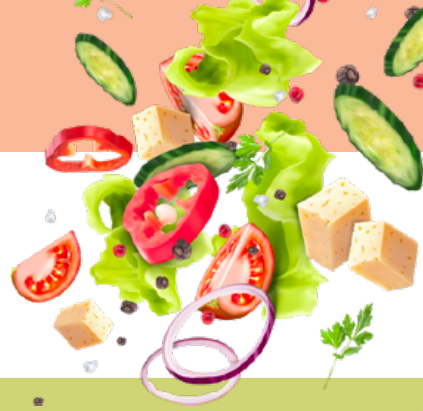


Η είσοδος της εταιρείας στα προϊόντα ραφιού και συγκεκριμένα στην κατηγορία του κονσερβοποιημένου τόνου έρχεται ως φυσική συνέπεια της αναγνωρισιμότητας της μάρκας εδώ και 65 χρόνια ως συνώνυμη με την κατηγορία των αλιευμάτων, με σημεία αιχμής την επώνυμη ζήτηση, την υψηλή ποιότητα και την καινοτομία.

Η σειρά αποτελείται από 9 ξεχωριστούς κωδικούς, που περιλαμβάνουν τόνο σε easy-open κονσέρβα με ελαιόλαδο και με νερό, συσκευασίες rouches για ακόμα μεγαλύτερη ευκολία και τονοσαλάτες σε δύο γεύσεις.



Ελίνα Δημητριάδου,  
Διατροφολόγος



## Υγιεινές τροφές που τελικά σε παχαίνουν

Πολλές φορές μου λέτε στο γραφείο: Ελίνα, τρώω πολύ υγιεινά. Δεν ξέρω γιατί δεν χάνω. Η αλήθεια είναι ότι πάντα το μυστικό κρύβεται στο θερμιδικό έλλειμμα, οπότε πάμε να δούμε κάποιες τροφές που είναι πολύ υγιεινές, αλλά αν καταναλωθούν σε λάθος ποσότητα μπορεί να μη χωράνε στο διατροφικό μας πλάνο.



### - Σαλάτα εμπορίου

Νομίζεις ότι τρως κάτι πολύ ελαφρύ όταν παραγγέλνεις μια σαλάτα; Εξαρτάται! Τα πράσινα λαχανικά είναι μια εξαιρετική επιλογή, εάν όμως τα φορτώσεις με λιπαρά τυριά, κρουτόν, ξηρούς καρπούς και κρεμώδη dressing, μπορείς εύκολα να μετατρέψεις μια απλή σαλάτα σε ένα πιάτο με περισσότερες θερμίδες από μια ολόκληρη πίτσα. Για να το αποφύγεις, περιορίσε όσο περισσότερο γίνεται κάθε συστατικό που δεν είναι λαχανικό και σε ό,τι αφορά τη σος προτίμησε ένα απλό λαδόξυδο ή λαδολέμονο.





### - Αβοκάντο

Είναι πράγματι ένα superfood πολύ πλούσιο σε θρεπτικά συστατικά και αντιοξειδωτικές ουσίες, αλλά και φυτικές ίνες και μονοακόρεστα λιπαρά οξέα που κάνουν καλό στην καρδιά. Όταν όμως ο στόχος είναι η απώλεια βάρους, πρέπει να είμαστε πολύ προσεκτικοί με την ποσότητα. Μια μερίδα αβοκάντο είναι περίπου το 1/5 του φρούτου και έχει περίπου 50 θερμίδες. Εάν ξεφύγεις και το φας όλο θα πάρεις πάνω από 350 θερμίδες! Αυτό πρακτικά σημαίνει ότι όταν η διαίτά σου προτείνει γουκαμόλε για σνακ, εννοεί 1 κουτ. της σούπας και όχι ολόκληρο το μπολάκι που θερμιδικά ισοδυναμεί με ένα κανονικό γεύμα!

### - Καφές

Η καφεΐνη προσφέρει στον οργανισμό πολύτιμα αντιοξειδωτικά. Εάν όμως τον παραγγείλεις γλυκό με πλήρες γάλα ή σαντιγί μετά από μερικές γουλιές θα έχεις



πάρει πάνω από 300 θερμίδες και 15 γραμμάρια λίπους. Προτίμησε να πίνεις τον καφέ σου σκέτο (έχει μόλις 5 θερμίδες) ή με λίγο γάλα χωρίς λιπαρά και μια μικρή κουταλιά ζάχαρη (30 θερμίδες).

### - Ξηροί καρποί

Σου προσφέρουν τα πολύτιμα ωμέγα-3 λιπαρά οξέα, αλλά και πρωτεΐνη, βιταμίνη Ε και φυτικές ίνες και πάρα πολλές θερμίδες. Ποσότητα ίση με το περιεχόμενο από ένα φλιτζάνι αμύγδαλα περιέχουν πάνω από 130 θερμίδες -και το πρόβλημα είναι ότι αν ξεκινήσεις είναι δύσκολο να μην αδειάσεις το σακουλάκι. Γι' αυτό, πάντα να βγάζεις όσα θέλεις να φας από τη συσκευασία και να «κρύβεις» τα υπόλοιπα στο ντουλάπι.



### - Επιδόρπια γιαουρτιού.

Τις περισσότερες φορές αυτά τα επιδόρπια έχουν πρόσθετη ζάχαρη. Προτίμησε επιλογές με υψηλή περιεκτικότητα σε πρωτεΐνη και ποικιλίες με λιγότερα από 5 γραμμάρια πρόσθετης ζάχαρης.

### - Δημητριακά ολικής άλεσης

Τα δημητριακά αποτελούν μια εύκολη και γρήγορη επιλογή για πρωινό. Αλλά η ζάχαρη που μπορεί να κρύβεται σε αυτά, τους χαρίζει μια θέση ανάμεσα στις «υγιεινές» τροφές που παχαίνουν. Υπάρχουν πολλές επιλογές δημητριακών με ελάχιστη έως καθόλου προσθήκη ζάχαρης, γι' αυτό μην ξεχνάς να συγκρίνεις την περιεκτικότητα σε ζάχαρη μεταξύ των επωνυμιών.



### - Προϊόντα χωρίς γλουτένη

Εάν έχεις δυσανεξία στη γλουτένη θα πρέπει να πρέπει να αφαιρέσεις το σιτάρι, τη σίκαλη, το κριθάρι και άλλα δημητριακά που την περιέχουν. Μπορείς να τα αντικαταστήσεις με άλλα «ελεύθερα γλουτένης» όμως ίσως δεν γνωρίζεις ότι σε αυτά το κοινό αλεύρι συνήθως αντικαθίσταται από άμυλο καλαμποκιού και καστανού ρυζιού που είναι πολύ πιο πλούσια σε θερμίδες. Προτίμησε να τρως τροφές που βρίσκονται σε όλο πιο φυσική μορφή γίνεται και όχι επεξεργασμένες –το ίδιο, άλλωστε, ισχύει και για όσους δεν αποφεύγουν τη γλουτένη.

### - Μπάρες δημητριακών ή πρωτεΐνης

Για να είμαστε σίγουροι ότι οι αγαπημένες μας μπάρες πρωτεΐνης δεν σαμποτάρουν το διατροφικό μας πλάνο προτιμάμε επιλογές με λιγότερα από 5 γραμμάρια πρόσθετης ζάχαρης.

### - Αποξηραμένα φρούτα

Τα φρέσκα φρούτα είναι μια υγιεινή τροφή που περιέχει βιταμίνες, μέταλλα, αντιοξειδωτικά και φυτικές ίνες. Ωστόσο, τα αποξηραμένα φρούτα περιέχουν συχνά «ύπουλα» πρόσθετα σάκχαρα. Έτσι, ακόμα κι ένα αθώο σνακ, ή ένα υγιεινό γεύμα μπορεί να μετατραπεί σε θερμιδική «βόμβα». Δώσε λοιπόν ιδιαίτερη προσοχή και στην ποσότητα αποξηραμένων φρούτων που θα καταναλώσεις.

Συμπερασματικά και για να μην παρεξηγηθώ, όλες οι παραπάνω τροφές μπορούν να καταναλωθούν αρκεί να τις εντάξουμε στο διατροφικό μας πλάνο στις σωστές ποσότητες, με τους σωστούς συνδυασμούς και τις κατάλληλες αντικαταστάσεις.

## LG Smart Monitors: δουλεύεις πιο έξυπνα, παίζεις καλύτερα



Το τμήμα Business Solutions της LG Electronics (LG) παρουσιάζει τη σειρά Smart Monitor SR50F-W, η οποία διατίθεται σε 27 και 32 ίντσες. Τα LG Smart Monitors είναι η ιδανική επιλογή για άτομα που αναζητούν μια ευέλικτη λύση οθόνης, καθώς σου επιτρέπουν να παρακολουθείς ταινίες, σειρές και αθλητικά γεγονότα, να ακούς μουσική και να εργάζεσαι απομακρυσμένα – με ή χωρίς ηλεκτρονικό υπολογιστή.

Σχεδιασμένο για να ανταποκρίνεται στις απαιτήσεις του σύγχρονου τρόπου ζωής, το LG Smart Monitor προσφέρει

μια πολυχρηστική εμπειρία που ανταποκρίνεται τόσο στην παραγωγικότητα όσο και στις ανάγκες ψυχαγωγίας. Με την ενσωματωμένη πλατφόρμα webOS 23, οι χρήστες μπορούν να έχουν εύκολη πρόσβαση σε δημοφιλείς υπηρεσίες streaming, όπως Netflix, Prime Video, Disney+, YouTube και Apple TV, εξασφαλίζοντας προσωποποιημένες προτάσεις περιεχομένου και άνετη εμπειρία ψυχαγωγίας. Για περισσότερες πληροφορίες σχετικά με την LG Business Solutions και τις καινοτόμες οθόνες της, επισκεφθείτε την <https://www.lg.com/gr/othonες>. Όλα τα monitors της LG υποστηρίζονται με 3 χρόνια συνολική εγγύηση και 3 χρόνια εγγύηση 0 pixel.

## Ήξερες ότι...

### Μόλις 15 λεπτά άσκησης ενισχύουν το ανοσοποιητικό σύστημα

Νέα έρευνα τα ευρήματα της οποίας παρουσιάστηκαν στο American Physiology Summit στην Καλιφόρνια, έδειξε ότι οι σύντομες εκρήξεις σωματικής δραστηριότητας αυξάνουν την παραγωγή των λεγόμενων φυσικών φονικών κυττάρων (ΦΦΚ). Πρόκειται για έναν τύπο λευκών αιμοσφαιρίων που καταπολεμούν τα μολυσμένα και καρκινικά κύτταρα στο σώμα.

Αρκούν 15 λεπτά για να βοηθήσουν στην ανοσία του σώματος! Αρχικά οι συμμετέχοντες (10 άτομα ηλικίας από 18 έως 40 ετών) έκαναν στατικό ποδήλατο για 30 λεπτά με μέτρια ένταση. Οι ερευνητές πήραν δείγματα αίματος από τους συμμετέχοντες πριν αρχίσουν να κάνουν ποδήλατο αλλά και στα 15 και 30 λεπτά. Τα αποτελέσματα έδειξαν ότι τα επίπεδα των ΦΦΚ αυξήθηκαν μετά από 15 λεπτά ποδηλασίας, ωστόσο δεν συνέχισαν να αυξάνονται μετά από 30 λεπτά δραστηριότητας.



# Είστε θυμωμένοι; Κάντε το κόλπο του χαρτιού!

Υπάρχει μια απλή τεχνική που είναι αποτελεσματική όταν είμαστε θυμωμένοι. Σύμφωνα με έρευνα αυτό που πρέπει να κάνουμε είναι να γράψουμε τα συναισθήματά μας σε χαρτί και μετά να το πετάξουμε!



Η μελέτη δημοσιεύτηκε στο περιοδικό Scientific Reports, και αναφέρεται στη συσχέτιση του γραπτού λόγου με τον περιορισμό του θυμού. "Περιμέναμε ότι η μέθοδός μας θα καταπνίξει τον θυμό σε κάποιο βαθμό. Ωστόσο, μείναμε έκπληκτοι που ο θυμός εξαλείφθηκε σχεδόν εξ ολοκλήρου", δήλωσε ο επικεφαλής ερευνητής Nobuyuki Kawai, από το Graduate School of Informatics του πανεπιστημίου της Ναγκόγια.

Ο Kawai και ο μεταπτυχιακός φοιτητής του, Yuta Kanaya, έδωσαν οδηγίες σε 57 φοιτητές που συμμετείχαν στην έρευνα να μοιραστούν τις σκέψεις τους για σημαντικά κοινωνικά ζητήματα. Οι συμμετέχοντες ενημερώθηκαν ότι το γραπτό τους θα αξιολογηθεί από διδακτορικό φοιτητή.

Οι διδακτορικοί φοιτητές είχαν την οδηγία να βαθμολογούν σταθερά τους συμμετέχοντες χαμηλά ως προς την ευφυΐα, το ενδιαφέρον, τη φιλικότητα, τη λογική και τον ορθολογισμό, ανεξάρτητα από τις απαντήσεις που είχαν δώσει.

Μάλιστα, προκειμένου να προκαλέσουν περισσότερο τους συμμετέχοντες, έγραψαν το ίδιο προσβλητικό σχόλιο στα

φύλλα απαντήσεών τους: "Δεν μπορώ να πιστέψω ότι ένας μορφωμένος άνθρωπος θα σκεφτόταν έτσι. Ελπίζω αυτό το άτομο να μάθει κάτι όσο είναι στο πανεπιστήμιο".

Στη συνέχεια έδωσαν στους συμμετέχοντες τα φύλλα με τα σχόλια στις απαντήσεις τους, και τους ζητήθηκε να γράψουν τις σκέψεις τους και να προσδιορίσουν τι πυροδότησε τα συναισθήματά τους.

Μετά ζητήθηκε σε κάποιους να πετάξουν το χαρτί σε έναν κάδο απορριμμάτων ή να το κρατήσουν σε ένα αρχείο. Σε μια άλλη ομάδα όμως δόθηκε η δυνατότητα να το καταστρέψει ή να το βάλει σε πλαστικό κουτί.

Διαπιστώθηκε ότι τα επίπεδα θυμού των ατόμων που πέταξαν το χαρτί τους στον κάδο απορριμμάτων ή το τεμάχισαν επέστρεψαν στο αρχικό επίπεδο μετά την απόρριψη του χαρτιού.

Οι συμμετέχοντες που κράτησαν ένα έντυπο αντίγραφο με το προσβλητικό σχόλιο παρουσίασαν μόνο μια μικρή μείωση στον συνολικό τους θυμό.

## Πώς να κάνετε ψηφιακό decluttering



Το ψηφιακό decluttering είναι πολύ σημαντικό για να μην ζούμε σε ένα χάος από πληροφορίες που συχνά αγνοούμε την ύπαρξή τους! Όταν καταλαβαίνουμε ότι πρέπει επιτέλους να κάνουμε ξεσκαρτάρισμα, πανικοβαλλόμαστε!

Υπάρχουν όμως κάποια tips που μας βοηθάνε να το κάνουμε απλά και γρήγορα.

Αρχικά, ταξινομούμε τα email μας σε φακέλους κατηγορίας. Ακόμη, μπορούμε να αποθηκεύουμε έγγραφα σε φακέλους στο cloud ή αλλιώς σε υπολογιστή.

Είναι πολύ βοηθητικό να κατεβάζουμε έγγραφα που δεν επισυνάπτονται σε μηνύματα ηλεκτρονικού ταχυδρομείου ή δεν μας αποστέλλονται π.χ. εκκαθαριστικά. Κάτι πολύ

χρήσιμο είναι να βάζουμε ως υπενθυμίσεις στο ημερολόγιό μας τις ανανεώσεις που είναι για εμάς σημαντικές.

Πολλοί έχουμε θέμα με τη διαγραφή! Όμως όταν μαζεύονται πάρα πολλά emails το πιο πιθανό είναι πολλά από αυτά να μην τα διαβάζουμε ποτέ. Απλώς... πιάνουν χώρο. Οπότε το παίρνουμε απόφαση και διαγράφουμε την ανεπιθύμητη αλληλογραφία. Δεν ξεχνάμε να καταργήσουμε την εγγραφή μας, ώστε να μη γεμίζουμε συνεχώς τα εισερχόμενά μας με mails που τελικά μας είναι άχρηστα!

## Travel News

### «Ανθισμένες κερασιές της Πιερίας»

Η δράση «Ανθισμένες κερασιές της Πιερίας» θα υλοποιηθεί στις 13 και 14 Απριλίου στην Ράχη και τον Κολινδρό από τον Πιερικό Οργανισμό Τουριστικής Ανάπτυξης και Προβολής (ΠΟΤΑΠ), στο πλαίσιο του αγροτουριστικού προγράμματος του ΕΟΤ «Ανθισμένες Διαδρομές» του Λευκάδιου Χερν. Οι επισκέπτες θα έχουν την δυνατότητα να περιηγηθούν και να κάνουν πικ-νικ στους κερασώνες της περιοχής, να γνωρίσουν τους παραγωγούς και να απολαύσουν τοπικά εδέσματα και ροφήματα με κεράσι. Το πρόγραμμα του διημέρου περιλαμβάνει, επίσης, μουσικοχορευτικά και θεατρικά δρώμενα, ζωγραφική για παιδιά, δράσεις φωτογράφισης, καθώς και την εκπαιδευτική δράση «Υιοθεσία της κερασιάς».



## Φωτεινά σήματα

ΕΥΑΓΓΕΛΙΑ  
ΕΥΣΤΑΘΙΟΥ

Η ΣΥΓΓΡΑΦΕΑΣ ΤΩΝ 240.000 ΑΝΤΙΤΥΠΩΝ

Ο ΤΕΛΕΥΤΑΙΟΣ  
ΚΡΙΚΟΣ

ΜΥΘΙΣΤΟΡΗΜΑ

ΠΡΩΤΗ ΕΚΔΟΣΗ 14.000 ΑΝΤΙΤΥΠΑ

 ΜΙΝΩΑΣ  
ΕΚΔΟΣΕΙΣ

## Ο τελευταίος κρίκος

Ένα φρικτό έγκλημα του παρελθόντος έρχεται στο φως με τον ένοχο να αναλαμβάνει την ευθύνη μέσω της διαθήκης του πριν πεθάνει.

Η ομολογία αυτή θα φέρει κοντά δύο τελείως διαφορετικούς και άγνωστους μέχρι τότε ανθρώπους, την Άννα και τον Μάξιμο, οι οποίοι καλούνται να λύσουν πολλά μυστήρια.

Με πολλές ανατροπές, πάθη, εκδίκηση και έρωτα θα σφραγίσει επιτέλους ο τελευταίος κρίκος για τη λύτρωση.

Κυκλοφορεί στις 19 Απριλίου.

ΦΩΤΕΙΝΑ  
DANI SHAPIRO  
ΣΗΜΑΤΑ

ΜΕΤΑΦΡΑΣΗ: ΔΕΣΠΟΙΝΑ ΓΙΑΝΝΑΡΟΥΔΗ



ΜΕΤΑΙΧΜΙΩ

Η γειτονιά στη Ντιβίζιον Στριτ μοιάζει συνηθισμένη. Παιδιά παίζουν στον δρόμο, έφηβοι φέρονται απερίσκεπτα, γονείς κουνάνε τα κεφάλια τους με έγνοια. Μα η οικογένεια Γουίλφ συγκεκριμένα κατατρώχεται από ένα ατύχημα, ένα τεκτονικό ρήγμα στο οικοδόμημα των ζωών τους – μια κοπέλα σκοτώθηκε σε ένα τροχαίο πλάι στην πελώρια βελανιδιά στην άκρη του 18 της Ντιβίζιον Στριτ όπου μένουν. Ποιος οδηγούσε το βράδυ που τα παιδιά των Γουίλφ τράκαραν το αυτοκίνητό τους; Θα γίνει από τα βαθύτερα οικογενειακά μυστικά – τόσο επικίνδυνο που ποτέ δεν θα ειπωθεί. Απέναντι, μετακομίζει η οικογένεια Σένκμαν, νιόπαντροι που περιμένουν τη γέννηση ενός αγοριού. Οι Σένκμαν έχουν κι αυτοί τα δικά τους μυστικά, και σύντομα, το αγοράκι τους θα ξεφύγει για να ακολουθήσει τα πάθη του. Όταν οι ζωές των Γουίλφ και των Σένκμαν απροσδόκητα διασταυρώνονται μια παγωμένη έναστρη νύχτα, οι οικογένειες συνδέονται μεταξύ τους με τρόπους που δεν θα μπορούσαν ποτέ να φανταστούν – σε παρελθόν, παρόν, και μέλλον.

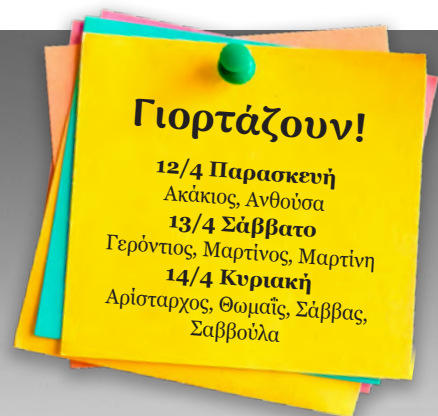
Περνώντας από χρονικό στάδιο σε χρονικό στάδιο η συγγραφέας μας δείχνει ότι στη ζωή και στο θάνατο, η ενέργειά μας ποτέ δεν χάνεται, απλώς αλλάζει σχήμα – και ο χρόνος υπάρχει εντός μας, και γύρω μας, ταυτόχρονα.



quote of the day

"SILENCE IS A SOURCE OF GREAT STRENGTH."

Lao Tzu



12 Απριλίου

- > International Day for Street Children
- > International Day for Human Space Flight
- > International Day of Pink
- > Big Wind Day
- > Cosmonautics Day
- > Day of Silence
- > Hamster Day
- > National Only Child Day
- > Teak Awareness Day

13 Απριλίου

- > International Plant Appreciation Day
- > International Special Librarians Day
- > National Borinqueneers Day
- > National Make Lunch Count Day
- > National Peach Cobbler Day
- > National Scrabble Day
- > Slow Art Day

14 Απριλίου

- > International Moment of Laughter Day
- > World Chagas Disease Day
- > National Dolphin Day
- > National Donate a Book Day
- > National Gardening Day
- > National Look Up at the Sky Day
- > National Pecan Day
- > Perfume Day
- > Reach As High As You Can Day

tip of the day

Silence is the sleep that nourishes wisdom.  
Francis Bacon