



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

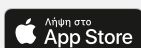


Εδώ και ενάμιση χρόνο, με την ηλεκτροκίνηση,
η ΔΕΗ έχει αλλάξει τον τρόπο που μετακινούμαστε.

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

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

Κατεβάστε την εφαρμογή ΔΕΗ blue



blue

Το μέλλον
φορτίζει
deiblu.com

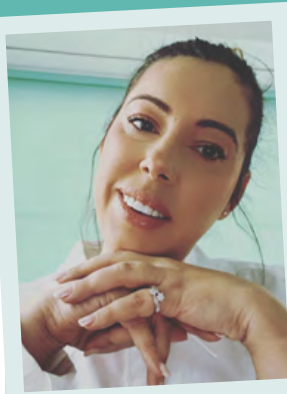


SAY *yes* to the **press**
YOUR DAILY ONLINE MAGAZINE



ΤΟ ΧΑΣΜΑ ΤΩΝ ΦΥΛΩΝ!

Good morning SayYessers!



Φτιάξε καφέ να στα πω...

Καλημέρα **SayYesser** και καλή εβδομάδα!

Δεν είναι η πρώτη φορά που σου το λέω και σίγουρα δεν θα είναι η τελευταία: Σε έναν κόσμο που μπορείς να είσαι ό,τι θέλεις να επιλέγεις πάντα να είσαι καλός. Η καλοσύνη δεν είναι ποτέ δεδομένη -δυστυχώς, είναι σπάνια και υποτιμημένη. Σήμερα, λοιπόν, θα σου πω για μια σπουδαία πράξη - μια απόφαση που έκανε καλό σε πολλές γενιές και συνεχίζει...

Στον Bill Wilson οφείλουμε τη δημιουργία των Ανώνυμων Αλκοολικών. Το 1935 ο Bill Wilson και ο Dr. Bob Smith έγραψαν ιστορία χωρίς να το καταλαβαίνουν... έτσι άλλωστε δεν συμβαίνει συνήθως; Ήταν μια εποχή όπου οι άνθρωποι θεωρούσαν ότι ο αλκοολισμός είναι μια ανίατη και περιθωριοποιημένη ασθένεια και δεν ενδιαφέρονταν καν για κάποια θεραπεία... Δύο άνθρωποι που πάλευαν με τον δικό τους αλκοολισμό, ο χρηματιστής Bill Wilson και ο χειρουργός Dr. Bob Smith, αποφάσισαν να δημιουργήσουν μια κοινότητα υποστήριξης. Πίστευαν ότι οι αλκοολικοί μπορούν να βοηθήσουν ο ένας τον άλλον να ξεπεράσουν τον αλκοολισμό. Πίστευαν επίσης ότι η ανάρρωση μπορεί να επιτευχθεί χάρη στην αμοιβαία υποστήριξη αλλά και στην αναγνώριση μιας υψηλότερης δύναμης.

Τα 12 βήματα που έφεραν την αλλαγή...

Το πρόγραμμα των "12 Βημάτων" είναι μια σειρά από πνευματικές αρχές που βάζουν τους ανθρώπους σε μια διαδικασία ανάρρωσης. Πρόκειται για μια πρωτοβουλία που έχει επεκταθεί παγκοσμίως και φυσικά έχει βοηθήσει εκατομμύρια ανθρώπους που παλεύουν με τον αλκοολισμό και όχι μόνο. Είναι αξιοσημείωτο πως η μεγάλη επιρροή των ΑΑ στο να αλλάξει τον τρόπο που η κοινωνία αντιλαμβάνεται τον αλκοολισμό, σταδιακά οδήγησε σε μεγάλες αλλαγές στις μεθόδους αντιμετώπισης της εξάρτησης γενικότερα. Η επιτυχία των Ανώνυμων Αλκοολικών αποτελεί ένα παράδειγμα της δύναμης της αλληλοβοήθειας, αλλά και της ανιδιοτέλειας στη θεραπεία της εξάρτησης.

Tip of the Day: Κάθε μέρα προσπαθώ να κάνω κάτι καλό για κάποιον συνάνθρωπό μου. Πιστεύω ότι μια μικρή πράξη καλοσύνης, αν γίνει συνήθεια, μπορεί να κάνει τη διαφορά. Αφού σου δίνεται η δυνατότητα επιλογής, γιατί να μην επιλέγεις το καλό; Ας ξεκινήσουμε από κάτι απλό αλλά όχι δεδομένο: Αφού μπορείς να πεις μια καλή κουβέντα και να χαρίσεις στον άλλο ένα χαμόγελο, γιατί να μην το κάνεις; **Εσύ, ποια μικρή πράξη καλοσύνης έκανε σήμερα;**

Claire Styliara
Chief of SayYessers



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

Το χάσμα των φύλων!

Έχουμε ακούσει για το χάσμα των γενεών, υπάρχει όμως και το χάσμα των φύλων και με αυτό θα ασχοληθούμε σήμερα.



Η επιστήμη και η έρευνα... μίλησαν! Οι τάσεις μεταξύ ανδρών και γυναικών ίδιας ηλικιακής ομάδας είναι αποκλίνουσες. Μιλάμε για άνδρες και γυναίκες από 18 μέχρι 24 ετών. Την έρευνα πραγματοποίησε η εταιρεία Glocalities, και έχει ως σημείο αναφοράς τις επερχόμενες προεδρικές εκλογές στις ΗΠΑ όπως επίσης άλλες εκλογικές αναμετρήσεις που θα γίνουν το επόμενο διάστημα όπως είναι οι ευρωεκλογές. Ελπίδα - απόγνωση και έλεγχος - ελευθερία: πάνω σε αυτά τοποθετήθηκαν οι ερωτηθέντες.

Τι συμβαίνει στα φύλα... και στον κόσμο σήμερα

Ο κόσμος μας είναι πια πιο φιλελεύθερος - συγκεκριμένα την περίοδο 2014-2023. Την ίδια στιγμή όμως διακατέχεται και από μεγαλύτερη απαισιοδοξία. Αυτό προκύπτει από περισσότερες από 300.000 δημοσκοπήσεις σε 20 χώρες που εκπροσωπούν σχεδόν το 60% του παγκόσμιου πληθυσμού.





Πώς αισθάνονται οι νέοι

Οι νέοι σε όλο τον κόσμο αισθάνονται απογοητευμένοι. Αυτό δήλωσε ο Μάρτιν Λάμπερτ, επικεφαλής ερευνών στην Glocalities. Όπως επισημαίνει: «η αύξηση της απόγνωσης μεταξύ των νεαρών ενηλίκων στις ΗΠΑ ξεπερνά κατά πολύ την αντίστοιχη των συνομηλίκων τους στις χώρες της Ε.Ε.». Πιο συντηρητικοί έχουν γίνει οι νέοι άνδρες στην Αμερική. Μάλιστα είναι αξιοσημείωτο ότι είναι η μόνη πληθυσμιακή ομάδα στις ΗΠΑ και σε επτά χώρες της Ε.Ε. που έχει γίνει πιο συντηρητική! Στη δημοσκόπηση συμμετείχαν 14.526 Αμερικανοί στο διάστημα 2014-2023, περιλαμβανομένων 2.242 ανδρών από 18 ως 34 ετών.

Σε παγκόσμιο επίπεδο, η άνοδος των ακροδεξιών, αντισυστημικών κομμάτων εξηγείται εν μέρει από τα αισθήματα απόγνωσης, κοινωνικής απογοήτευσης και αντίδρασης απέναντι στις κοσμοπολιτικές αξίες.

Είναι θέμα φύλου...

Η έρευνα φέρνει στο φως μια μεγάλη διαφορά ανάμεσα στους νέους άνδρες και στις νέες γυναίκες σε όλο τον κόσμο. Και οι δύο ανησυχούν για τις προοπτικές της καριέρας τους, την οικονομική ασφάλεια και την εκπαίδευση...

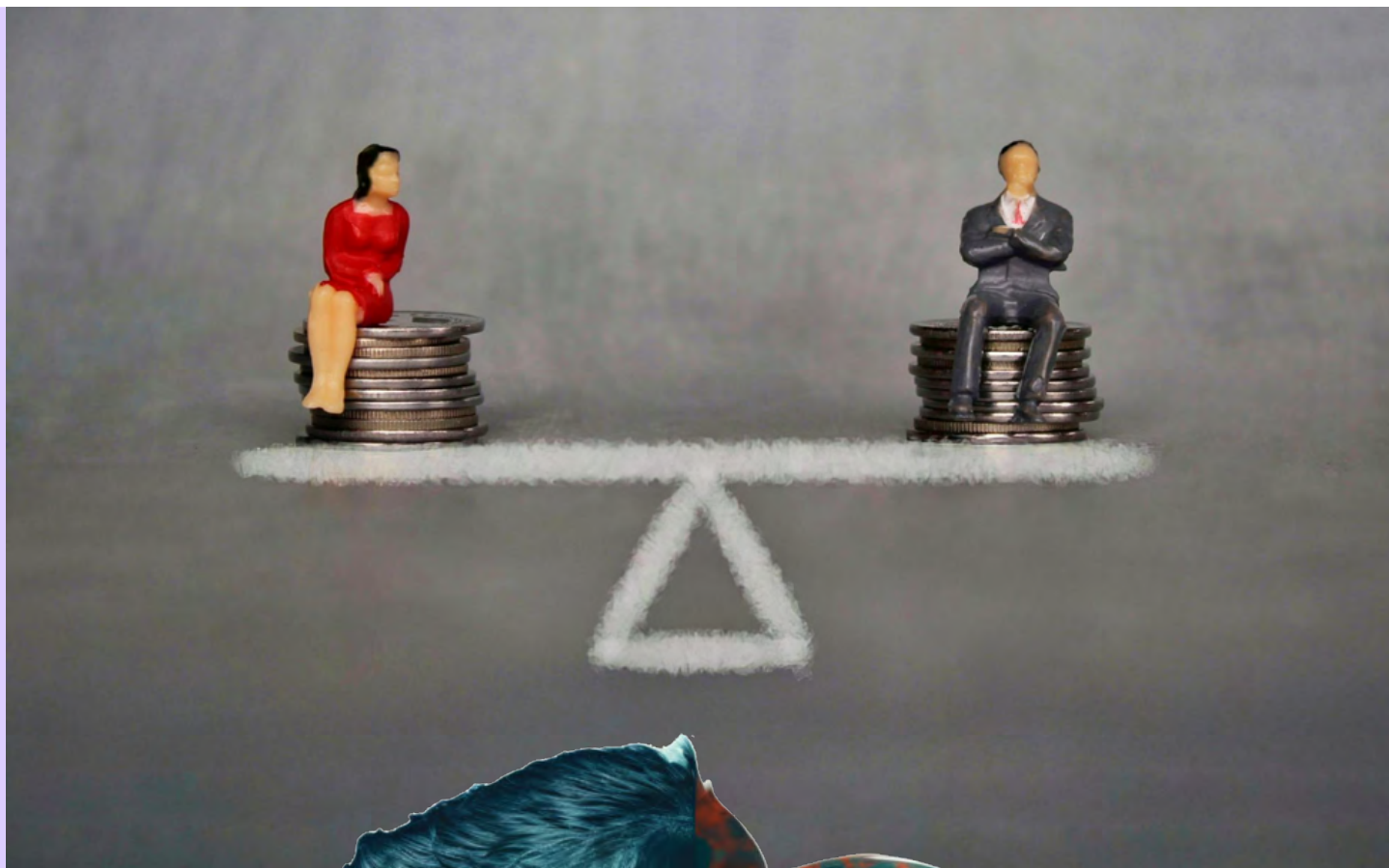
Ωστόσο, οι γυναίκες μεταξύ 18 και 24 ετών έχουν γίνει πιο φιλελεύθερες.

«Παγκοσμίως, οι νεαρές γυναίκες πιθανόν να είναι η πιο φιλελεύθερη ομάδα στην ανθρωπινή ιστορία», όπως χαρακτηριστικά αναφέρεται στην έρευνα.

Τι απασχολεί τους άνδρες και τι τις γυναίκες

Οι νεαρές γυναίκες ανησυχούν περισσότερο για κοινωνικά ζητήματα όπως είναι η σεξουαλική παρενόχληση, η ενδοοικογενειακή βία, η παιδική κακοποίηση και η εγκατάλειψη.





Τους άνδρες τους απασχολεί περισσότερο η απόκτηση κοινωνικού και οικονομικού κύρους, οι συντηρητικές οικογενειακές αξίες και ο ανταγωνισμός, η γενναιότητα και η τιμή. Από την έρευνα προκύπτει ότι οι άνδρες και οι γυναίκες άνω των 55 ετών είναι οι μοναδικές ομάδες παγκοσμίως που έχουν γίνει πιο αισιόδοξες αλλά και πιο φιλελεύθερες στη διάρκεια της τελευταίας δεκαετίας.

info

Οι ερωτηθέντες κλήθηκαν να απαντήσουν σε 43 ερωτήσεις. Οι έρευνες έγιναν στις παρακάτω χώρες: Αυστραλία, Βέλγιο, Βραζιλία, Καναδάς, Κίνα, Γαλλία, Γερμανία, Ινδία, Ιταλία, Ιαπωνία, Μεξικό, Ολλανδία, Πολωνία, Ρωσία, Νότια Αφρική, Νότια Κορέα, Ισπανία, Τουρκία, Βρετανία και ΗΠΑ.

Ήξερες ότι...

- ▶ Σύμφωνα με πρόσφατη πανελλαδική έρευνα YouGov Profiles από τη Focus Bari, πάνω από ένας στους δύο Έλληνες ανησυχούν για την πορεία της επαγγελματικής τους ζωής και οι γυναίκες δηλώνουν μεγαλύτερη ανησυχία απ' ό,τι οι άνδρες.
- ▶ Οι 3 στους 4 Έλληνες συμφωνούν πως οι γυναίκες μπορούν να ηγούνται όπως και οι άνδρες, με τις γυναίκες βέβαια να προηγούνται με διαφορά.
- ▶ Μόνο ένας στους τρεις Έλληνες δηλώνουν πως είναι σίγουροι για τις προοπτικές της καριέρας τους. Εδώ οι άντρες προηγούνται των γυναικών. Η γενιά «Z» παρουσιάζει σημαντικά ψηλότερο βαθμό αισιοδοξίας για την καριέρα, ειδικά μεταξύ των ανδρών.

Μήπως τρως... συναισθηματικά;

Υπάρχουν κάποιοι λόγοι που μας οδηγούν στο φαγητό και δεν έχουν να κάνουν με την πείνα...



Μπορεί να είναι προβλήματα στις διαπροσωπικές μας σχέσεις, οικονομικά προβλήματα, στρες... πολλά μας οδηγούν στο ψυγείο και στα ντουλάπια της κουζίνας μας αυτόματα, χωρίς καν να το συνειδητοποιήσουμε.

Το συναισθηματικό φαγητό θα λέγαμε ότι είναι ένας μηχανισμός αντιμετώπισης δυσάρεστων συναισθημάτων που βιώνουμε. Το συναισθηματικό φαγητό μπορεί μας κάνει να τρώμε χωρίς καν να το σκεφτόμαστε, παρορμητικά. Φυσικά αυτό έχει ως συνέπεια να καταναλώνουμε μεγαλύτερη ποσότητα τροφής από όση χρειαζόμαστε.

Το συναισθηματικό φαγητό τις περισσότερες φορές δεν είναι ωφέλιμο, γιατί περιλαμβάνει ανθυγιεινά τρόφιμα. Τείνουμε να επιλέγουμε εύκολο και γρήγορο φαγητό που μας χαρίζει απόλαυση στη στιγμή.

Τρόφιμα που μας φορτώνουν με θερμίδες και τα επιλέγουμε με μόνο

κριτήριο τη γεύση. Τα πράγματα είναι απλά: Έντονα συναισθήματα, έντονη παρόρμηση και έφοδος όπου υπάρχει κάτι πολύ νόστιμο για τα δικά μας γούστα.





Σας έχει συμβεί να μην έχετε καθόλου καλή διάθεση και ξαφνικά να αισθάνεστε ότι πεινάτε πολύ;

Να θέλετε οπωσδήποτε κάτι γλυκό ή αλμυρό και γρήγορα... αλλά ποτέ μια μαρουλοσαλάτα; Αν αυτό σας συμβαίνει πολύ συχνά - σχεδόν καθημερινά κάτι πρέπει να κάνετε.

Πάμε να δούμε τα red flags που μπορεί σταδιακά να μας κάνουν να ελέγξουμε την παρόρμηση.

Παρατηρήστε τότε καταναλώνετε μεγάλη ποσότητα τροφίμων που δεν σας ωφελούν. Συμβαίνει πρώτιστα όταν είστε απογοητευμένοι, αναστατωμένοι, θυμωμένοι ή όταν κάτι σας προκάλεσε ένα έντονο αρνητικό συναίσθημα.

Όταν μας συμβαίνει αυτό δεν καταναλώνουμε απλώς μεγάλη ποσότητα φαγητού αλλά τρώμε με μεγάλη ταχύτητα, σαν να βιαζόμαστε. Και μετά; Μετά πολλές φορές ντρεπόμαστε, γιατί το συναισθηματικό φαγητό είναι... ένοχο!

Δεν είναι κάτι για το οποίο υπερηφανευόμαστε ή νιώθουμε καλά. Παρατηρήστε και αυτό: είναι συγκεκριμένες οι τροφές που θέλουμε να καταναλώσουμε όταν πρόκειται για συναισθηματικό φαγητό: το junk food είναι ο πρωταγωνιστής! Σκεφτείτε ποιες είναι οι ένοχες δικές σας απολαύσεις...

Πάντως, αν νιώθετε ότι είστε μόνοι, να ξέρετε ότι υπάρχουν πάρα πολλοί εκεί έξω που αντιμετωπίζουν ακριβώς το ίδιο. Αρκεί να αναλογιστείτε ότι έρευνα



στις ΗΠΑ έδειξε πως 1 στους 5 Αμερικανούς καταφεύγει συστηματικά σε συναισθηματικό φαγητό. Πέρα από τα συναισθήματα του θυμού και της στενοχώριας, πρέπει να ξέρουμε ότι "εχθρός" μας είναι και η ανία. Όταν βαριόμαστε καταφεύγουμε συχνά στο φαγητό που θα μας προσφέρει γρήγορη ευχαρίστηση. Το ίδιο συμβαίνει και όταν βιώνουμε μια έντονη ανησυχία.

Ποιοι είναι οι συνήθειες ύποπτοι;

Οι γυναίκες είναι πιο επιρρεπείς στη συναισθηματική υπερφαγία από τους άντρες. Ακόμη, οι λευκοί είναι επίσης πιο επιρρεπείς. Υπάρχει και κάτι καλό: Με το πέρασμα του χρόνου σύμφωνα με έρευνες όλο και μικρότερη είναι η συχνότητα κατανάλωσης συναισθηματικού φαγητού.

Τι συμβαίνει στον εγκέφαλό μας;

Οι αλλαγές που συμβαίνουν στην περιοχή του εγκεφάλου που ονομάζεται πλευρικός υποθάλαμος είναι πιθανό να αυξήσουν την πιθανότητα συναισθηματικής υπερφαγίας όταν έχουμε πολύ στρες. Υπάρχουν επίσης κάποια τρόφιμα που προκαλούν εθισμό.

Μπορούμε να βάλουμε φρένο;

Σίγουρα οι ειδικοί μπορούν βοηθήσουν ώστε να αντιμετωπίσουμε με επιτυχία μια κατάσταση που μπορεί πρόσκαιρα να μας χαρίζει μικρές στιγμές



απόλαυσης, όμως οι επιπτώσεις είναι δυσανάλογες. Ωστόσο, μπορούμε να ωπλιστούμε με αποφασιστικότητα και να διαχειριστούμε καλύτερα την κατάσταση. Πώς; Αρχικά η γυμναστική είναι σύμμαχός μας! Όταν νιώθουμε αρνητικά συναισθήματα μπορούμε να καταφύγουμε στην άσκηση για να διαχειριστούμε καλύτερα το στρες και όχι μόνο.

Ακόμη, είναι πολύ σημαντικό να παρατηρείτε τον εαυτό σας και τη συμπεριφορά σας! Δηλαδή, να ξέρετε πότε πραγματικά πεινάτε αλλά και αν έχετε χορτάσει. Μην τρώτε παραπάνω από όσο χρειάζεστε. Επίσης, φροντίστε να μην τρώτε γρήγορα, να έχετε αυτοέλεγχο. Είναι προτιμότερο να τρώτε μικρές μπουκιές και αργά. Και φυσικά όταν καταφεύγετε στο ψυγείο γιατί να είναι τόσο εύκολο να πάρετε προϊόντα πλούσια σε ζάχαρη και λιπαρά; Μήπως θα ήταν καλύτερο να έχετε εύκολη πρόσβαση και σε υγιεινά σνακ; Τα αγαπημένα σας λαχανικά, ξηροί καρποί, φρούτα και σνακ που είναι νόστιμα αλλά ωφελούν τον οργανισμό μας αξίζει να είναι στις πρώτες μας επιλογές. Δεν συμφωνείτε;





Φαρφάλες με μανιτάρια



Day of the Mushroom αύριο (16/4) και θα φτιάξουμε μία γρήγορη και εύκολη συνταγή: **φαρφάλες με μανιτάρια.**

Θα χρειαστούμε:

- 500γρ. φαρφάλες
- 250γρ. μανιτάρια σε φέτες (φρέσκα ή κονσέρβα)
- 3 κ.σ. ελαιόλαδο
- 1 κρεμμύδι ψιλοκομμένο
- 120ml λευκό κρασί
- αλάτι, πιπέρι
- λίγο μπαχάρι σε σκόνη
- μαϊντανό ψιλοκομμένο
- παρμεζάνα τριμμένη για πασπάλισμα



Πώς γίνεται:

- Ρίχνουμε το ελαιόλαδο σε φαρδύ, αντικολλητικό σκεύος και σοτάρουμε το κρεμμύδι μέχρι να πάρει χρώμα.
 - Προσθέτουμε τα μανιτάρια και συνεχίζουμε το σοτάρισμα σε μέτρια φωτιά, ανακατεύοντας με ξύλινη κουτάλα.
 - Μόλις εξατμιστούν τα υγρά, αλατοπιπερώνουμε, πασπαλίζουμε με μπαχάρι, "σβήνουμε" με κρασί και σκεπάζουμε το σκεύος για λίγα λεπτά να συνεχίσει το ψήσιμο, σε μέτρια φωτιά μέχρι να απορροφηθεί το κρασί.
 - Βράζουμε τις φαρφάλες σύμφωνα με τις οδηγίες τους, σουρώνουμε και ενσωματώνουμε τα ζυμαρικά στο μείγμα μανιταριών πασπαλίζοντας με ψιλοκομμένο μαϊντανό.
 - Σερβίρουμε με μπόλικο τριμμένο τυρί.
- Απολαμβάνουμε!

TIP

Αντί για φαρφάλες μπορούμε να χρησιμοποιήσουμε οποιοδήποτε ζυμαρικό θέλουμε.

About mushrooms



Τα μανιτάρια έχουν μεγάλη θρεπτική αξία και περιέχουν λίγες θερμίδες. Είναι πλούσια σε πρωτεΐνες, φυτικές ίνες, βιταμίνες και μέταλλα.



Πολλοί νομίζουν πως τα μανιτάρια είναι λαχανικά. Όμως, είναι μύκητες. Τα βρώσιμα μανιτάρια είτε καλλιεργούνται είτε φυτρώνουν στα δάση και στα λιβάδια όπως συμβαίνει και με τα δηλητηριώδη. Γι' αυτό και αν δεν γνωρίζουμε

πολύ καλά τις ποικιλίες τους, είναι επικίνδυνο να τα συλλέγουμε μόνοι μας!



Ποιο είναι το μανιτάρι των παραμυθιών;

Θυμάστε το χαρακτηριστικό μανιτάρι που βλέπαμε στα παραμύθια που είχε κόκκινο "καπέλο" και άσπρες βούλες; Αυτό

είναι το *amanita muscaria*. Πρόκειται για άγριο μανιτάρι με παραισθησιογόνο δράση!

Golden Jelly Fungus

Κίτρινος Εγκέφαλος ή Χρυσός Μύκητας Ζελέ! Κάποια από τα είδη του παράγουν

πολυσακχαρίτες, που παρουσιάζουν ενδιαφέρον για τον ιατρικό τομέα, λόγω της βιολογικής τους δραστηριότητας.



Pixie's Parasol (*Mycena interrupta*)

Τα συναντάμε στην Αυστραλία, τη Νέα Ζηλανδία, τη Νέα Καληδονία και τη Χιλή. Το στέλεχος κυμαίνεται τυπικά από 1 έως 2 cm μήκος και 0,1 έως 0,2 cm πάχος.



Say Yes and Get Impressed!

Blue Milk Mushroom

Είναι γνωστό ως Μπλε Μανιτάρι Γάλακτος και πρόκειται για ένα βρώσιμο μανιτάρι και πωλείται σε αγροτικές αγορές στην Κίνα, τη Γουατεμάλα και το Μεξικό.



Bitter Oyster ή αλλιώς Πικρό Στρείδι

Αυτό το μανιτάρι είναι πολύ μικρό και πικρό. Έχει χρησιμοποιηθεί στην παραδοσιακή κινέζικη ιατρική ως στυπτικό και ως καθαρτικό.



Χρυσό Βραβείο για το Ολυμπιακό Χορηγικό Πρόγραμμα της Herbalife στα Sports Marketing Awards!



Σε μία ξεχωριστή εκδήλωση που πραγματοποιήθηκε για τα Sports Marketing Awards, η Herbalife βραβεύτηκε για τη συνολική της στήριξη στον Ελληνικό αθλητισμό και τους Έλληνες αθλητές εν όψει των επερχόμενων Ολυμπιακών Αγώνων 2024 στο Παρίσι. Συγκεκριμένα η Herbalife κέρδισε το χρυσό βραβείο για το καλύτερο Ολυμπιακό πρόγραμμα χορηγιών.

Η Herbalife έχει μακρά παράδοση στη στήριξη του ελληνικού αθλητισμού, όπου κάνοντας μία

σύντομη αναδρομή των τελευταίων 5 ετών, το 2019 ξεκίνησε η συνεργασία με την Ελληνική Ολυμπιακή Επιτροπή και επεκτάθηκε με την Ελληνική Παραολυμπιακή Επιτροπή τον Ιούνιο του 2022 ως «Επίσημος Υποστηρικτής Διατροφής της Ελληνικής Ολυμπιακής και Παραολυμπιακής Ομάδας». Επιπλέον φέτος ξεκίνησε και η συνεργασία με την Κολυμβητική Ομοσπονδία Ελλάδος ως «Επίσημος Υποστηρικτής Διατροφής των Εθνικών Ομάδων Υδατοσφαίρισης». Σημαντική είναι και η συνεισφορά της Herbalife και όσον αφορά τις απευθείας χορηγίες αθλητών και αθλητριών. Αξίζει να σημειωθεί ότι το 56% των αθλητών που θα συμμετάσχουν στους Ολυμπιακούς Αγώνες χορηγούνται απευθείας από τη Herbalife.

Επιστροφές προϊόντων τώρα και σε Skrutz Point

Το Skrutz προσφέρει πλέον τη δυνατότητα στους χρήστες να προχωρούν σε επιστροφές προϊόντων χρησιμοποιώντας το δίκτυο Skrutz Point. Δίνεται έτσι η δυνατότητα στους καταναλωτές να προσαρμόσουν με βάση το δικό τους πρόγραμμα ακόμα μια προσφερόμενη υπηρεσία από το Skrutz.

Η διαδικασία της επιστροφής είναι απλή: στο αίτημα επιστροφής που γίνεται στην πλατφόρμα του Skrutz, οι χρήστες επιλέγουν "Επιστροφή των προϊόντων σε ένα Skrutz Point" και επιλέγουν το Skrutz Point που τους εξυπηρετεί. Στη συνέχεια έχουν στη διάθεσή τους 48 ώρες από την έγκριση του αιτήματος ώστε να τοποθετήσουν τα προϊόντα στη θυρίδα επιλογής τους.

Με τα Skrutz Point να αποτελούν ολοένα και πιο δημοφιλή τρόπο παράδοσης - 27% των παραγγελιών που διαχειρίζεται η Skrutz Last Mile παραδίδεται σε κάποιο Skrutz Point - έρχεται να προστεθεί ακόμα μια παροχή. Για κάθε αγορά που πραγματοποιείται κάθε Τετάρτη και Πέμπτη και επιλέγεται παραλαβή από Skrutz Point, προσφέρεται ένα ευρώ έκπτωση στα μεταφορικά κόστη.



Πάσχα σε Σαντορίνη και Μύκονο με την υπογραφή του Ομίλου Katikies



Με τις διακοπές του Πάσχα να αποτελούν την καλύτερη αφορμή για να πάρουμε μία πρόγευση καλοκαιριού στις Κυκλάδες, το Exclusive Katikies Easter Experiences έρχεται για να μας δώσει τον πιο συναρπαστικό λόγο για να βάλουμε πλώρη για Μύκονο και Σαντορίνη.

Το Katikies Garden στα Φηρά και το Katikies Kirini στην Οία προσκαλούν τους επισκέπτες να βιώσουν αυθεντικές πασχαλινές εμπειρίες στο νησί του ηφαιστείου, ενώ το υπέροχο Katikies Mykonos ανοίγει τις πόρτες του ακριβώς πριν το Πάσχα για να υποδεχτεί τους λάτρεις του νησιού των ανέμων στις πολυτελείς εγκαταστάσεις του στον Άγιο Ιωάννη.

Το Exclusive Katikies Easter Experiences υπόσχεται μία μοναδική 4ήμερη

απόδραση στα αγαπημένα μας κυκλαδονήσια γεμάτη μοναδικές στιγμές και αξέχαστες εμπειρίες, χαλάρωση, κατάνυξη και πασχαλινές δραστηριότητες. Το ειδικό πακέτο τριών διανυκτερεύσεων είναι διαθέσιμο αποκλειστικά από τις 3 έως και τις 6 Μαΐου και δεσμεύεται να συναρπάσει ακόμη και τους πιο απαιτητικούς ταξιδιώτες με την πολυτέλεια της διαμονής, τις προσωποποιημένες υπηρεσίες, τις γαστρονομικές επιλογές και τις πολιτιστικές πινελιές του.

Ήξερες ότι...

Τα σκυλιά μυρίζουν το στρες!

Είστε πολύ αγχωμένοι και μπορεί να μην το έχει καταλάβει κανείς, αλλά ο σκύλος σας το έχει ήδη μυριστεί! Σύμφωνα με πρόσφατη μελέτη που δημοσιεύθηκε στο επιστημονικό περιοδικό *Frontiers In Allergy*, οι σκύλοι μπορούν να εκπαιδευτούν ώστε να μυρίζουν τα αυξημένα επίπεδα στρες από την ανάσα μας!

Είναι εντυπωσιακό ότι οι σκύλοι μπορούν να ανιχνεύσουν μια κρίση άγχους σε άτομα με διαταραχή μετατραυματικού στρες πριν καν εμφανιστούν τα συμπτώματα!

Όταν ένα άτομο βιώνει στρες, το σώμα του απελευθερώνει ορμόνες όπως η αδρεναλίνη και η κορτιζόλη, οι οποίες μπορούν να μεταβάλουν τη σύνθεση της αναπνοής του. Κι έτσι τα σκυλάκια ξέρουν ότι βιώνουμε έντονο στρες πρώτα από όλους.

Δεν είναι τυχαίο ότι σε νέα έρευνα από την Αμερικανική Ψυχιατρική Ένωση (APA) και την Αμερικανική Κτηνιατρική Ιατρική Ένωση (AVMA), η συντριπτική πλειονότητα (84%) των ανθρώπων υποστηρίζουν ότι τα κατοικίδια τους έχουν θετικό αντίκτυπο στην ψυχική τους υγεία και μακροπρόθεσμα. Τα κατοικίδια και ιδιαίτερα τα σκυλάκια λειτουργούν και ως ψυχοθεραπευτές.



**BE BOLD
BE HOPPY**

**JOIN US FOR BREAKFAST
WITH THE BUNNY**



Πασχαλινή Παιδική Κυριακή στις 21 Απριλίου στο Hard Rock Cafe Athens

Το αγαπημένο από μικρούς και μεγάλους Kids Sunday έρχεται στο Hard Rock Cafe της Αθήνας, Αδριανού 52, στο Μοναστηράκι, σε έξτρα Πασχαλινή έκδοση!

Κυριακή, 21 Απριλίου, καλωσορίζουμε τις διακοπές του Πάσχα με πολλές δημιουργικές δραστηριότητες για τα παιδιά και φανταστικά cocktails και πιάτα για τους ενήλικες.

Από τις 12, το μεσημέρι, ο Mr.Bunny θα βρίσκεται στο Hard Rock Cafe Athens, για να γνωρίσει όλους τους επίδοξους rockstars και να παίξει μαζί τους τα πιο διασκεδαστικά παιχνίδια!

Ετοιμαστείτε για egg hunting -ένα συναρπαστικό «κυνήγι» αυγών, αυγουλοδρομίες για τα πιο γρήγορα «λαγουδάκια», αυγουλάκια στα καλαθάκια για όσους πετυχαίνουν όλους τους στόχους τους και «πιάσε τα αυγά» για ανάπτυξη των αντανακλαστικών.

Φυσικά, όλα τα παιδάκια –αλλά και όσοι αισθάνονται παιδάκια– θα μπορούν να απολαύσουν Face Painting και να βάψουν τα πρόσωπά τους σε πασχαλινό mood για να μπουν για τα καλά στο κλίμα!

Τα παιδιά απολαμβάνουν ειδικά διαμορφωμένο Kids Meal, ενώ οι μεγάλοι έχουν μια πολύ μεγάλη γκάμα από επιλογές φαγητού από το Gluten Free Menu, τα «θρυλικά» burger του Hard Rock, το Messi Menu και πάρα μα πάρα πολλές επιλογές σε starters, main courses, γλυκάκια και signature cocktails από φοβερούς mixologists.

"Το Πάσχα και τα Έθιμα του" στο Paradise park



Τα έθιμα
του Πάσχα

Με τον ξεχωριστό, βιωματικό τρόπο του Paradise Park και με οδηγό μας την παράδοση, σχεδιάστηκε ένα πρόγραμμα γεμάτο υπέροχες εμπειρίες για όλους. Τα παιδιά θα γνωρίσουν τα Πασχαλινά έθιμα του τόπου μας, μέσα από ευφάνταστες δράσεις και παιχνίδια.

Περιγραφή προγράμματος:

Τα παιδιά, χωρισμένα σε 3 ηλικιακά γκρουπ (3-5 / 6-9 / 10-12 ετών), θα ζήσουν μια φανταστική εμπειρία, γεμάτη απίθανες στιγμές για όλη την Οικογένεια.

Με τη συνοδεία και την παρότρυνση έμπειρων παιδαγωγών, θα επισκεφθούν το κοτέτσι, θα συλλέξουν κι έπειτα θα βάψουν τα αυγά, θα πλάσουν πασχαλινά κουλουράκια, θα στολίσουν τις λαμπάδες τους, θα γνωρίσουν Πασχαλινά ήθη κι Έθιμα από όλη την Ελλάδα μέσω απίθανων παιχνιδιών και θα διασκεδάσουν με αθλητικές και ψυχαγωγικές δραστηριότητες.

Μία ξεχωριστή εμπειρία που μόνο στα "Family Days" του Paradise Park μπορείτε να ζήσετε!

Πληροφορίες:

- Σημαντική η έγκαιρη προσέλευση
- Για παιδιά ηλικίας έως 12 ετών
- 3 ξεχωριστές ηλικιακές ομάδες (3-5 / 6-9 / 10-12 ετών) με τις ανάλογες δραστηριότητες, στις οποίες καθοδηγούνται από έμπειρους εκπαιδευτές
- Λειτουργεί χώρος εστίασης με φαγητό, λιχουδιές, καφέ, ροφήματα, σνακ
- Το Πάρκο διαθέτει δωρεάν φυλασσόμενο πάρκινγκ
- Μη εξυπηρετούμενες ηλικίες προϋποθέτουν παρουσία γονέα στο πρόγραμμα
- Δεν υπάρχουν παιχνίδια με κερματοδέκτες
- Για παιδιά έως 12 ετών
- Διάρκεια προγράμματος: 3,5 ώρες

27 Απριλίου 2024 - 29 Απριλίου 2024



"Ο Κροκόδειλος" στο Θέατρο Πόρτα - τελευταίες παραστάσεις

Ο Κροκόδειλος του Φιοντόρ Ντοστογιέφσκι, που ξεκίνησε τον κύκλο του στα τέλη Φεβρουαρίου, στο Θέατρο Πόρτα, φτάνει προς το τέλος των παραστάσεών του, τη Μεγάλη Τρίτη 30 Απριλίου.

Μία νεανική ομάδα συντελεστών προσεγγίζει τον Κροκόδειλο με φρέσκο βλέμμα, αναδεικνύοντας το κωμικό του στοιχείο, χωρίς όμως να μένουν μόνο σε αυτό.

Οι σκηνοθέτες Ορέστης Σταυρόπουλος και Δημήτρης Σταυρόπουλος, πρόσφατοι απόφοιτοι της Σχολής Σκηνοθεσίας του Εθνικού Θεάτρου, που ήδη διαγράφουν εντυπωσιακή πορεία στον χώρο, σκηνοθετούν το έργο τονίζοντας το μαύρο χιούμορ του.

Παίζουν οι ηθοποιοί (αλφαβητικά): Λάμπρος Γραμματικός, Ερατώ Μανδαλενάκη, Μαρία Μοσχούρη, Αντώνης Χρήστου.

Προπώληση [εδώ](#).

Ανοιχτή ενημερωτική εκδήλωση από το ΚΜΟΠ "Κάνουμε #Block στον Εκφοβισμό"



Το [ΚΜΟΠ- Κέντρο Κοινωνικής Δράσης και Καινοτομίας](#), στο πλαίσιο του προγράμματος [Live Without Bullying](#), διοργανώνει ενημερωτική ημερίδα με τίτλο «Κάνουμε #block στον εκφοβισμό», η οποία θα πραγματοποιηθεί την Πέμπτη 25 Απριλίου και ώρα: 17:30-20:30, στο Σεράφειο του Δήμου Αθηναίων (Εχειλιδών και Πειραιώς 144, Αθήνα).

Ο σκοπός της εκδήλωσης είναι διττός καθώς εστιάζει στην:

- Ανάλυση του φαινομένου της βίας και του εκφοβισμού εντός και εκτός των αθλητικών χώρων, καθώς και των μέτρων αντιμετώπισής του από εξειδικευμένους επιστήμονες, εκπροσώπους θεσμικών φορέων, αθλητές και από επαγγελματίες των ΜΜΕ.
- Ανακοίνωση και παρουσίαση του νέου εκπαιδευτικού προγράμματος του Live Without Bullying με τίτλο «Αναγνώριση και αντιμετώπιση βίαιων και εκφοβιστικών συμπεριφορών στον Αθλητισμό». Πρόκειται για ένα καινοτόμο για τη χώρα μας εκπαιδευτικό εργαλείο, που εξετάζει διεξοδικά το πολυπαραγοντικό φαινόμενο της βίας στους αθλητικούς χώρους και εστιάζει κυρίως σε μέτρα που μπορούν να ληφθούν από τους αθλητικούς συλλόγους για την πρόληψή του.

Τη συζήτηση θα συντονίσει ο δημοσιογράφος Στέφανος Αβραμίδης.

Η συμμετοχή στην εκδήλωση είναι δωρεάν, απαραίτητη η προεγγραφή σας [εδώ](#).

ΒΕΑΤΡΙΚΗ ΣΑΪΑΣ-ΜΑΓΡΙΖΟΥ
ΑΟΡΑΤΑ ΦΤΕΡΑ

ΜΥΘΙΣΤΟΡΗΜΑ

ΑΠΟ
ΤΗ ΣΥΓΓΡΑΦΕΑ
ΤΟΥ ΜΠΕΣΤ ΣΕΛΕΡ
ΤΟ ΒΡΑΧΙΟΛΙ
ΤΗΣ ΦΩΤΙΑΣ

ΕΚΔΟΣΕΙΣ ΚΑΣΤΑΝΙΩΤΗ

Αόρατα φτερά

Η Εύα Καμπά είναι μια έφηβη με κινητικά προβλήματα που διψά για τη ζωή και ονειρευόταν από μικρή να γίνει χορεύτρια. Ζει όμως σε μια κοινωνία που δεν έχει μάθει να αποδέχεται τα άτομα με ειδικές ανάγκες.

Ένα βράδυ του Ιουνίου του 1988 τρεις άνδρες εισβάλλουν στο σπίτι της και αρπάζουν την Εύα και δύο φίλες της. Τι σχέση μπορεί να έχει η απαγωγή, χρόνια μετά το τέλος του Β' Παγκοσμίου Πολέμου, με τον ατιμώρητο εγκληματία Άντολφ Χόρβαρτ; Τι ρόλο θα παίξουν ένα πολύτιμο ρουμπίνι και μια πολύ παλιά και σπάνια εικόνα; Πώς συνδέεται η ιστορία της οικογένειας Καμπά με το δράμα των Εβραίων της

Θεσσαλονίκης, τις πυρπολήσεις χωριών, τις εκτελέσεις αθώων ανθρώπων, την καταστροφή και λεηλασία ελληνικών περιοχών κατά την περίοδο της Κατοχής; Ένα μυθιστόρημα με πλούσια πλοκή, πολλές ανατροπές και έντονο κινηματογραφικό ρυθμό.

Ένα βιβλίο για τη δικαίωση και την ιστορική αλήθεια, για την αποδοχή και τον σεβασμό στη διαφορετικότητα, μέσα από τη ζωή ενός κοριτσιού που βιώνει τη διάκριση αλλά, όταν πεισμώνει, πετάει με αόρατα φτερά.

Ως την τελευταία λέξη

TAMARA IRELAND STONE



Εκ πρώτης όψεως, η Samantha McAllister μοιάζει με τα υπόλοιπα δημοφιλή κορίτσια της τάξης της. Πίσω από τα ισιωμένα μαλλιά και το προσεκτικό μακιγιάζ της όμως κρύβεται ένα μυστικό που οι φίλες της ποτέ δεν θα καταλάβαιναν: η Sam έχει ιδεοψυχαναγκαστική διαταραχή. Την κατατρέχουν μαύρες σκέψεις και ανησυχίες που δεν μπορεί να τις σταματήσει.

Οι διαρκείς αμφιβολίες της για κάθε της κίνηση, σκέψη, και κουβέντα κάνει την καθημερινότητά της πολύ δύσκολη, και το ότι οι φίλες που ξέρει όλη της τη ζωή θα γίνουν τοξικές στο πρώτο λάθος ρούχο, στο πρώτο λάθος φαγητό, στην πρώτη λάθος καιψούρα δεν βοηθάει καθόλου. Κι ωστόσο η Sam ξέρει ότι θα ήταν πραγματική τρέλα να αφήσει την προστασία των πιο δημοφιλών κοριτσιών στο σχολείο.

Όταν λοιπόν γνωρίζει την Caroline, που έχει υπέροχη αίσθηση του χιούμορ αλλά καθόλου στίλ, πρέπει να κρατήσει τη φίλια τους μυστική, όπως ακριβώς κρατά μυστικές τις επισκέψεις της στον ψυχίατρο.

Η Caroline πηγαίνει την Sam στην Ποιητική Γωνιά, ένα κρυμμένο δωμάτιο και μια δεμένη παρέα απροσάρμοστων που το σχολείο δεν τους δίνει σημασία. Σιγά σιγά, αρχίζει να νιώθει πιο «φυσιολογική» απ' όσο ένιωσε ποτέ όταν ανάμεσα στα δημοφιλή παιδιά... ώσπου βρίσκει καινούργιο λόγο να αμφιβάλλει για την ψυχική της υγεία και όλα όσα αγαπά.

quote of the day

"THE WORLD IS BUT A CANVAS TO OUR IMAGINATION."
Henry David Thoreau



15 Απριλίου

- > World Art Day
- > International Microvolunteering Day
- > Universal Day of Culture
- > National Anime Day
- > National ASL Day
- > National Glazed Spiral Ham Day
- > National Griper's Day
- > National Laundry Day
- > Take A Wild Guess Day
- > Titanic Remembrance Day

tip of the day

“

"In art as in love,
instinct is enough."

- Anatole France