



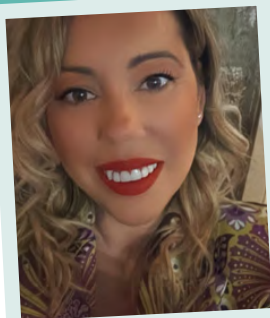
ΑΠΟ ΤΗΝ ΤΗΝΟ ΣΕ ΟΛΟ ΤΟΝ ΚΟΣΜΟ

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



**ΠΟΣΟ ΚΑΛΑ ΛΕΙΤΟΥΡΓΕΙ ΤΟ
GPS ΤΟΥ ΕΓΚΕΦΑΛΟΥ ΣΟΥ;**

Good morning SayYessers!



Φτιάξε καφέ να στα πω...



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

Λένε, πως όταν το παρελθόν σου χτυπά την πόρτα, μην ανοίγεις καθώς δεν έχει τίποτα νέο να σου πει. Και δεν θα μπορούσα να συμφωνήσω περισσότερο. Δεν μπορείς να είσαι στην παρούσα στιγμή ή να χτίσεις ένα μέλλον, αν συνεχίσεις να μένεις κολλημένος στο παρελθόν σου.

Ένα από τα μαθήματα της ζωής είναι να προχωράμε πάντα μπροστά και να αφήνουμε πίσω το παρελθόν. Το να προχωρήσεις δεν σημαίνει ότι ξεχνάς πράγματα, αντιθέτως σημαίνει ότι αποδέχεσαι αυτό που συμβαίνει και συνεχίζεις να ζεις ευτυχισμένος.

Ένα ζευγάρι πήγαινε να επισκεφτεί έναν φίλο. Περίμεναν στη στάση του λεωφορείου. Ξαφνικά ο σύζυγος κατάλαβε ότι το πορτοφόλι του έλειπε. Το πορτοφόλι περιείχε ένα καλό χρηματικό ποσό και όπως ήταν φυσικό ήταν αναστατωμένος. Προσπάθησε να ψάξει όλες τις τσέπες του. Ήταν σίγουρος ότι το είχε βάλει στην αριστερή του τσέπη όταν έφυγε από το σπίτι, αλλά πού είχε πάει; Κάλεσε τον γιο του στο σπίτι και του ζήτησε να ελέγξει τα συρτάρια του για να επιβεβαιώσει ότι δεν το είχε αφήσει εκεί. Έκανε ακόμη και ξανά μερικά βήματα για να δει αν είχε πέσει κατά λάθος κάπου το πορτοφόλι. Αλλά το πορτοφόλι δεν υπήρχε πουθενά. Απογοητευμένος, στάθηκε εκεί και αναρωτήθηκε τι να κάνει. Το λεωφορείο στο οποίο έπρεπε να επιβιβαστούν έφτασε. Δεν μπήκε στο λεωφορείο. Ήρθε το επόμενο αλλά και πάλι δεν μπήκε ούτε σε αυτό. Όταν ήρθε το τρίτο λεωφορείο και δεν ήταν διατεθειμένος να επιβιβαστεί, η γυναίκα του τον ρώτησε: «θα καθόμαστε και θα κλαίμε εδώ τη μοίρα μας όλη την ώρα; θα μείνουμε εδώ κολλημένοι ανησυχώντας για το χαμένο πορτοφόλι ή θα προχωρήσουμε;» Είναι τόσο απλό. Ό,τι έγινε έγινε. Ό,τι έχει φύγει έχει φύγει. Ξεκόλλα και προχώρα παρακάτω.

Αυτό είναι ένα μάθημα που πρέπει να μάθει ο καθένας μας. Υπάρχουν τόσες πολλές καταστάσεις και περιστάσεις στη ζωή που δεν μας αρέσουν. Αλλά πόσο καιρό μπορούμε να επιτρέψουμε στον εαυτό μας να βυθιστεί στη θλίψη και στην αυτολύπηση; Το κάλεσμα της ζωής είναι μπροστά μας! Κλείνουμε την πόρτα στο παρελθόν, ανοίγουμε την πόρτα στο μέλλον, παίρνουμε μια βαθιά ανάσα, προχωράμε και ξεκινάμε ένα νέο κεφάλαιο στη ζωή μας.

Tip of the Day: Για να ξεκινήσεις ένα νέο κεφάλαιο πρέπει να κλείσεις την πόρτα στο παρελθόν. Πρέπει να πάρεις την απόφαση ότι θα προχωρήσεις. Δεν θα γίνει αυτόματα. Δεν θα γίνει από τη μία στιγμή στην άλλη. Θα πρέπει να σηκωθείς μια μέρα και να πεις, «δεν με νοιάζει πόσο δύσκολο είναι αυτό, δεν με νοιάζει πόσο απογοητευμένος είμαι, δεν πρόκειται να αφήσω τον εαυτό μου να βαλτώσει και άλλο. Συνεχίζω τη ζωή μου, εδώ και τώρα».

Το παρελθόν δεν αλλάζει και το παρόν δεν χρειάζεται να τιμωρηθεί γι' αυτό!

Claire Styliara
Chief of SayYessers



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

Πόσο καλά λειτουργεί το GPS του εγκεφάλου σου;

Δυσκολεύεστε να βρείτε τον προσανατολισμό σας ακόμα και όταν χρησιμοποιείτε GPS; Κάπου χάνεστε στη διαδρομή, ενώ είστε σίγουροι πως πηγαίνετε σωστά; Δεν μπορείτε να καταλάβετε πώς οι άλλοι βρίσκουν πάντα τον δρόμο και είναι στην ώρα τους, ενώ εσείς όχι; Έχετε ακούσει για τη γεωγραφική δυσλεξία; Αν όχι, ήρθε η ώρα!



Μην αγχώνεστε! Είμαστε πολλοί και λύση θα βρεθεί! Γιατί σύμφωνα με πρόσφατες μελέτες μπορεί η εμπειρία και η εξάσκηση να μας βοηθήσουν στην ανάπτυξη των δεξιοτήτων πλοήγησης.

Πώς λειτουργεί το GPS του εγκεφάλου μας

Αν ασχολούμαστε πολύ με δραστηριότητες που θέτουν σε έντονη λειτουργία τη χωρική αντίληψη, όπως είναι η πεζοπορία και κάποια videogames, έχουμε συνήθως καλύτερες δεξιότητες κατεύθυνσης. Από την άλλη, αν βασιζόμαστε στο GPS και γενικότερα δεν προσπαθούμε καθόλου να αναπτύξουμε ικανότητες πλοήγησης, πολύ απλά χανόμαστε... Ο ιππόκαμπος του εγκεφάλου σχετίζεται με τη χωρική πλοήγηση. Όταν εμπλέκουμε





τον ιππόκαμπο με την πλοήγηση σε νέα περιβάλλοντα, εκπαιδύουμε το GPS του εγκεφάλου μας! Έτσι, σταδιακά αποκτούμε καλύτερες δεξιότητες κατεύθυνσης. Από την άλλη πλευρά, αν βασιζόμαστε μόνο στο GPS, ο ιππόκαμπος δεν ενεργοποιείται, δεν εκπαιδεύεται!

Tips για να μη χανόμαστε!

- 👉 Τα videogames μας βοηθούν πολύ! Μπορούν να βελτιώσουν τόσο τη χωρική αντίληψη όσο και τις δεξιότητες πλοήγησης.
- 👉 Εξασκηθείτε! Όταν πηγαίνετε σε άγνωστες περιοχές προσπαθήστε να προσανατολιστείτε με τη βοήθεια χάρτη κ.α. Μπορείτε να ξεκινήσετε από ένα γνωστό σας μέρος και να απομακρύνετε προσπαθώντας να κατανοήσετε ποια είναι η σωστή διαδρομή. Μη φοβάστε το άγνωστο! Σταδιακά θα μάθετε πώς να κινείστε όταν δεν ξέρετε μια περιοχή χωρίς να πανικοβάλλεστε. Είναι πολύ βοηθητικό να χρησιμοποιείτε κάποια ορόσημα που συναντάτε ώστε να έχετε κάποια "σημάδια" που σας δείχνουν τη σωστή κατεύθυνση.

Ο Ed Stafford είναι ο άνθρωπος που κατάφερε να περπατήσει ολόκληρο το μήκος του Αμαζόνιου και έχει μπει στο βιβλίο Γκίνες. Περπατούσε για δύο χρόνια

μέχρι να τα καταφέρει! Από το 2008 μέχρι και το 2010 βρισκόταν μέσα στον Αμαζόνιο μαζί με τον οδηγό του Gadiel "Cho" Sánchez Rivera.

Οι συμβουλές του είναι: Αρχικά λέει να διώξουμε οπωσδήποτε τον πανικό! Η ηρεμία είναι ο σύμμαχός μας όταν χανόμαστε. Προτείνει να πάμε 100 μέτρα σε κάθε κατεύθυνση για να συλλέξουμε στοιχεία πριν αποφασίσουμε προς τα πού πρέπει να κατευθυνθούμε. Για να μην αγχωνόμαστε μας προτρέπει να δούμε την όλη διαδικασία σαν παιχνίδι!



Η Γιαγιά Σταυρούλα και η Κακοποίηση των Ηλικιωμένων



Προσωπική ιστορία της Βίκυς Κλήμη, CEO και Co-founder του [grandmama](#)



Η γιαγιά Σταυρούλα στα 92 της χρόνια έμενε μόνη της στο σπίτι της με τον μικρό κήπο και την κίτρινη τριανταφυλλιά. Πάντα αγαπούσε τα λουλούδια της και τα πρόσεχε. Εκείνη την άνοιξη ποτίζοντάς τα, έπεσε και έσπασε το ισχίο της κάτι που συμβαίνει συχνά σε αυτές τις ηλικίες. Δεν είχε το τηλέφωνο πάνω της, φώναζε για βοήθεια μήπως την ακούσει κάποιος γείτονας ή κάποιος περαστικός αλλά μάταια. Σύρθηκε μέχρι μέσα το σαλόνι, με ό,τι δύναμη της είχε απομείνει, για να καλέσει τα παιδιά της, να έρθει κάποιος να την βοηθήσει.

Μεταφέρθηκε στο ΚΑΤ όπου η επέμβαση έγινε μετά από αρκετές μέρες λόγω της αντιθρομβωτικής αγωγής που λάμβανε.

Οι γονείς μου πήραν την απόφαση να την κρατήσουν στο σπίτι, στο παιδικό δωμάτιο γιατί μόνη της δεν μπορούσε πλέον να εξυπηρετηθεί. Ξεκίνησε τις φυσικοθεραπείες στο σπίτι και σιγά σιγά σηκώθηκε με το πι και έκανε μικρά «παιδικά» βηματάκια. Μέχρι τότε το μυαλό της ήταν ξουράφι όπως συνήθιζε να λέει. Από τότε όμως έκανε την εμφάνισή της η άνοια. Αρχισε να ξεχνάει τα πρόσφατα και να θυμάται τα παλιά, τις ημέρες της ζωής της από το παρελθόν. Μπέρδευε τον θείο μου με τον άντρα της, τον παππού Αριστομένη, ή μένα με την θεία μου.

Θυμόταν πάντα τον γιο μου και την μητέρα μου που την φρόντιζε. Θυμάμαι να χαμογελάμε όταν μας φώναζε με άλλο όνομα και εκείνη σα να το καταλάβαινε και γελούσε με τον εαυτό της. Ήταν τόσο καλή και τόσο γλυκιά με έντονα χαραγμένες τις εμπειρίες της στις βαθιές της ρυτίδες. Όμως τα μάτια της και το χαμόγελό της, που ίσα

φαινόταν το χρυσό δόντι της, ήταν πάντα φωτεινά! Εκείνη την περίοδο, η μητέρα μου δεν τα κατάφερνε τόσο και βρήκαμε μια γειτόνισσα να την βοηθάει κάποιες ώρες.

Είχε μια κάποια εμπειρία και της μιλούσε γλυκά σαν να κανακεύει μωρό. Πολλές φορές η γιαγιά Σταυρούλα, τα βράδια της δεν κοιμόταν και ήταν ανήσυχη. Μετά από 8 μήνες στο σπίτι των γονιών μου, άρχισε να ζητάει έντονα να γυρίσει στο δικό της σπίτι, εκεί που παντρεύτηκε, γέννησε τα παιδιά της, που έχασε τον άντρα της.

Όμως δεν θα μπορούσε να είναι μόνη της πια. Έτσι οι γονείς μου κάλεσαν ένα γραφείο με γυναίκες, όπως χαρακτηριστικά αυτοαποκαλούνταν, και την επόμενη μέρα ήρθα μια κυρία «εσώκλειστη» όπως μας είπαν. Αυτό το «εσώκλειστη» σαν φυλακή ακουγόταν.

Έμεινε λίγα βράδια και μετά ζήτησε να φύγει. Δεν άντεχε που ξυπνούσε η γιαγιά Σταυρούλα, και δίκιο είχε. Την άλλη μέρα έστειλε το γραφείο μια νέα υποψήφια που θα αντικαταστάσει την προηγούμενη κυρία. Τότε αναρωτιόμουν πώς αυτές οι γυναίκες έπιαναν δουλειά σε ένα σπίτι χωρίς να έχουν κάνει πριν ένα ραντεβού. Να γνωρίζουν που έρχονται, με ποιον θα συνεργαστούν,



όμως φαινόταν η ανάγκη για εργασία ότι ήταν μεγαλύτερη του φόβου για το που θα έμενε και με ποιον θα συνεργαζόταν.

Αλλά και οι γονείς μου δεν είχαν την ευκαιρία να μιλήσουν πρώτα με τον άνθρωπο που θα βοηθούσε τη γιαγιά Σταυρούλα. Θυμάμαι οι γονείς μου έβαλαν κάμερες, αυτές που μπορείς να ακούσεις και να μιλήσεις. Την κυρία δεν την ενοχλούσαν όπως μας ανέφερε. Έπρεπε να το γνωρίζει...

Πέρασαν κάποιες μέρες και η μητέρα μου μπήκε από την εφαρμογή και να δει πως τα πάνε. Είχε μεγάλη ανησυχία γιατί δεν ήθελε να την αφήσει να φύγει από το σπίτι. Εκείνη την ημέρα, άκουσε την γιαγιά μου να φωνάζει από το μπάνιο ότι το νερό ήταν καυτό. Καιγόταν, πονούσε και αντιδρούσε στην κυρία που την έκανε μπάνιο. Αρχισε να φωνάζει και η ίδια. Της μιλούσε τόσο άσχημα. Μπαίνω στην θέση της μητέρας μου που άκουγε την σκηνή, μπαίνω και στην θέση της γιαγιάς μου και πως αισθανόταν με το καυτό νερό πάνω στο εύθραστο δέρμα της και τις λέξεις που έβγαιναν από το στόμα του ανθρώπου που υποτίθεται ότι την φρόντιζε. Τότε η μητέρα μου συνεννοήθηκε με τον θείο μου να την αλλάξουν.

Ζήτησαν από το γραφείο την αντικατάσταση και την επόμενη μέρα η 3η κυρία ήρθε για να φύγει η προηγούμενη. Πάλι στα τυφλά. Όμως εκείνη η ημέρα ήταν και η τελευταία της γιαγιάς Σταυρούλας. Έμελλε να «φύγει» ζώντας εκείνη την σκηνή. Ο ομορφότερος άνθρωπος που έχω γνωρίσει, ο ευγενικότερος, η τρυφερή της ψυχή που μας μεγάλωσε τα πρώτα χρόνια της ζωής μας, έφυγε με αυτή την ανάμνηση και ίσως είναι η μοναδική απώλεια μέχρι σήμερα που μου φέρνει δάκρυα στα μάτια.

Αυτή είναι η ιστορία της δικής μου γιαγιάς θέλοντας να τιμήσω την Παγκόσμια Ημέρα κατά της Κακοποίησης των Ηλικιωμένων. Είναι και ο λόγος που αποφάσισα να ασχοληθώ με την φροντίδα τους μέσω του grandmama.gr.

Δεν είναι μια εύκολη υπόθεση η επιλογή αλλά και η συνύπαρξη των ανθρώπων ιδίως όταν αναφερόμαστε

στους φροντιστές - γηροκόμους που ουσιαστικά συγκατοικούν με τους αγαπημένους μας φροντίζοντάς τους ή όπως αλλιώς τις αποκαλούμε «εσωτερικές».

Αυτοί οι άνθρωποι είναι η προέκταση της οικογένειας που πλέον δεν προλαβαίνει με τις υποχρεώσεις να τρέχουν. Είναι η προέκτασή μας.

[Διαβάστε περισσότερα εδώ.](#)



grandmama

Το MAD TV αξιοποιεί τις δυνατότητες του Amazon Bedrock και προσφέρει την απόλυτη εικαστική εμπειρία στα φετινά MAD Video Music Awards από την ΔΕΗ

Το MAD TV προετοιμάζει το κοινό για μια συναρπαστική εικαστική εμπειρία στα επερχόμενα MAD Video Music Awards από την ΔΕΗ μέσω της χρήσης των μοναδικών εργαλείων AI, του Amazon Bedrock.

Η τελευταία λέξη της τεχνολογίας και η μουσική συνδυάζονται αρμονικά και η δημιουργική ομάδα του MAD TV, εμπνεόμενη από τους στίχους τραγουδιών, σχεδιάζει τα visuals που θα προβληθούν στα video walls της σκηνής της μεγάλης μουσικής βραδιάς, κατά τη διάρκεια ενός εντυπωσιακού act, αξιοποιώντας τις μοναδικές δυνατότητες των Stability AI μοντέλων που είναι διαθέσιμα στο Amazon Bedrock.

Τα μοντέλα AI που προσφέρει το Amazon Bedrock, σχεδιασμένα με εξατομικευμένο τρόπο για κάθε είδους οργανισμό και επιχείρηση, με έμφαση στην ασφάλεια και την προστασία της ιδιωτικότητας, δίνουν τη δυνατότητα σε οποιαδήποτε κλίμακας εταιρεία να καινοτομεί ταχύτατα, να δημιουργεί νέες επιχειρηματικές προοπτικές και να ενισχύει την εμπειρία των πελατών.

«Όλοι στο MAD TV είμαστε ενθουσιασμένοι που έχουμε την ευκαιρία να χρησιμοποιήσουμε την τεχνολογία της AWS στα φετινά MAD VMA. Με τη δύναμη της Generative AI που μας προσφέρει το Amazon Bedrock, είμαστε βέβαιοι ότι το αποτέλεσμα θα μαγνητίσει το κοινό και θα αναδείξει τις μοναδικές δυνατότητες της τεχνολογίας και της καινοτομίας», τόνισε ο Χάρης Φυσερός, Head of Production του MAD.



Market Trends

Η LEROY MERLIN καθιερώνει το "Καρότσι του Σπιτιού"



Η LEROY MERLIN με στόχο την ενδυνάμωση της αγοραστικής δύναμης των καταναλωτών καθιερώνει το «Καρότσι του Σπιτιού», για να «ρολάρει» κάθε project ανακαίνισης εύκολα και οικονομικά για όλους.

Πρόκειται για μια πρωτοβουλία μέσα από την οποία οι πελάτες της LEROY MERLIN:

- θα βρίσκουν σε "SUPER TIMH" και σε επαρκές απόθεμα απαραίτητα προϊόντα ανακαίνισης & ανανέωσης του σπιτιού με εγγύηση χαμηλότερης τιμής ΚΑΘΕ ΜΕΡΑ!

· θα επωφελούνται ΚΑΘΕ ΜΗΝΑ από μοναδικές προσφορές & ευκαιρίες

· και επιπλέον θα απολαμβάνουν τις αποκλειστικές προσφορές ως μέλη του LEROY MERLIN club!

Η πρωτοβουλία «Καρότσι του Σπιτιού» έρχεται να επιβεβαιώσει τη δέσμευση της LEROY MERLIN να είναι ένα brand για το σπίτι που δημιουργεί αξία με πελατοκεντρική αντίληψη και ταυτόχρονα κοινωνικά υπεύθυνο, καθώς οι προσιτές τιμές είναι συνυφασμένες με την κουλτούρα και την λειτουργία της όλα αυτά τα χρόνια.

Η εστίαση της LEROY MERLIN στις προσιτές τιμές είναι αδιαπραγμάτευτη διαχρονικά και πηγάζει από την αποστολή της να προσφέρει σε κάθε άνθρωπο τη δυνατότητα να βελτιώνει το χώρο του, δημιουργώντας ένα άνετο και ασφαλές περιβάλλον μέσα από πρωτοποριακές, εύκολες, οικονομικές κι αποδοτικές λύσεις, προσαρμοσμένες στις δικές του, μοναδικές ανάγκες.

Το «Flavour Forecast» της Diageo αποκαλύπτει τις πιο δημοφιλείς γεύσεις του φετινού καλοκαιριού!



Η Diageo, κορυφαία εταιρεία premium αλκοολούχων ποτών στον κόσμο και την Ελλάδα, αποκαλύπτει τις πέντε γεύσεις που θα κυριαρχήσουν φέτος το καλοκαίρι - Umami, Spicy, Tropical, Treating και Bloom Harvest.

Το «Flavour Forecast» της Diageo δημιουργήθηκε σε συνεργασία με το Ai Palette, ένα εργαλείο τεχνητής νοημοσύνης και μηχανικής μάθησης που προσδιορίζει τις αναδυόμενες τάσεις στα τρόφιμα και τα ποτά παρακολουθώντας παγκόσμιες συνομιλίες και τάσεις σε διαδικτυακές πλατφόρμες και σε μέσα κοινωνικής δικτύωσης. Με βάση αυτές τις πληροφορίες, το «Flavour Forecast» της Diageo προβλέπει ότι αυτό το καλοκαίρι οι πιο δημοφιλείς γεύσεις θα είναι:

Umami Universe: Αν και συχνά το συγχέουν, ως ένα μόνο συστατικό, το Umami καλύπτει μοναδικές και διαφορετικές αλμυρές γεύσεις. Οι αλμυρές νότες του, από τον κourkouμά

(+79% στο Ηνωμένο Βασίλειο) το Gochujang (+55% στις ΗΠΑ), μέχρι και το Parmesan Espresso Martini (+12% στις ΗΠΑ), όχι μόνο ενισχύουν τα παραδοσιακά γευστικά προφίλ, αλλά αντικατοπτρίζουν την αυξανόμενη επιθυμία και ζήτηση της κοινωνίας να ανακαλύψει νέες εμπειρίες, παραδόσεις και γεύσεις διαφορετικών πολιτισμών. Μια τάση που παρατηρείται εκτός από το φαγητό και το ποτό, και με τη δημοτικότητα του K-Pop και του 'Squid Game', και τη δημοτικότητα των κορεατικών και άλλων ασιατικών και μη πολιτισμών.

Spicy Spark: Οι πικάντικες γεύσεις κάνουν μια τολμηρή είσοδο στη σκηνή των κοκτέιλ και των αλκοολούχων ποτών. Με τις τάσεις να αυξάνονται για το Jalapeno (+32% στο Ηνωμένο Βασίλειο), το Peppercorn (+53% στην Αυστραλία) και το Chilli (+36% στις ΗΠΑ), αυτή η έντονη γευστική εμπειρία αντικατοπτρίζει μια στροφή προς πιο περίπλοκα προφίλ γεύσης. Αυτό, προκύπτει και από το 15%1 καταναλωτών παγκοσμίως που αναζητούν κάτι διαφορετικό και αναπάντεχο στο φαγητό ή το ποτό τους. Μάλιστα, στην Αμερική οι καταναλωτές προτιμούν την Λατινική και Μεξικάνικη κουζίνα από την Ιταλική, ενώ σχεδόν οι μισοί καταναλωτές στο Ηνωμένο Βασίλειο χρησιμοποιούν πλέον καυτερές σάλτσες καθημερινά στα γεύματά τους.

[Διαβάστε περισσότερα εδώ.](#)

Απολαύστε υπεύθυνα



Ήξερες ότι...

Ο ανανάς διευκολύνει την πέψη



Ο ανανάς περιέχει βρομελίνη, ένα ένζυμο που διευκολύνει τη διάσπαση των πρωτεϊνούχων τροφών. Έτσι, μειώνει τη δυσπεψία και το φούσκωμα. Επιπρόσθετα, ο ανανάς έχει αντιοξειδωτική δράση λόγω των φλαβονοειδών και των φαινολικών οξέων που προστατεύουν τα κύτταρα από τη γήρανση και τη φθορά.

Ελαφρύ και νόστιμο: Το μενού έχει πένες με λαχανικά

National "Eat Your Vegetables" Day σήμερα και θα φτιάξουμε το πιο καλοκαιρινό πιάτο με λαχανικά!

Θα χρειαστούμε:

- 500 γρ. πένες
- 150 γρ. φέτα χοντροτριμμένη
- 20 ντοματίνια κομμένα στη μέση
- 2 πιπεριές κομμένες σε ροδέλες
- 2 κολοκυθάκια κομμένα σε ροδέλες
- 1 μικρή μελιτζάνα κομμένη σε κυβάκια
- 2 σκελίδες σκόρδο λιωμένες
- ρίγανη
- αλάτι & πιπέρι
- κύμινο
- 1 φλ. ελαιόλαδο
- φρέσκο βασιλικό ψιλοκομμένο

Πώς γίνεται:

- Σε βαθύ μπολ ανακατεύουμε τα κολοκυθάκια, τη μελιτζάνα, τις πιπεριές, τα ντοματίνια και τη φέτα με το σκόρδο, τα μπαχαρικά και το ελαιόλαδο.
- Τα αδειάζουμε σε ένα πυρέξ και ψήνουμε σε προθερμασμένο φούρνο, στους 220 βαθμούς για 35-40 λεπτά (ανάλογα με τον φούρνο μας). Τα τελευταία 10 λεπτά ψησίματος ρυθμίζουμε το φούρνο να λειτουργεί με αέρα.
- Βράζουμε τα ζυμαρικά σύμφωνα με τις οδηγίες τους, τα σουρώνουμε και τα προσθέτουμε στο πυρέξ με τα λαχανικά. Ανακατεύουμε καλά και γαρνίρουμε με βασιλικό.
- Κατά το σερβίρισμα γαρνίρουμε με έξτρα χοντροτριμμένη φέτα και απολαμβάνουμε.

TIP

Αντί για φέτα μπορούμε να χρησιμοποιήσουμε γραβιέρα ή άλλο τυρί της αρεσκείας μας



"Anti-diet" και διαισθητική κατανάλωση φαγητού

Άλλο ένα trend που έχει απασχολήσει πολύ και πολλούς είναι το "anti-diet". Είναι κατά της στέρησης και των περιορισμών και αυτό ήταν αρκετό για να το ψάξουμε!



Παρόλο που έχουμε φτάσει πια ως κοινωνία σε ένα καλό σημείο σε σχέση με την αποδοχή - κυρίως του εαυτού μας και της εμφάνισής μας και κατ'επέκταση των γύρω μας, εξακολουθεί να μας κατακλύζει κατά περιόδους το άγχος... των κιλών. Εδώ, λοιπόν, έρχεται η "αντι - δίαιτα" για να μας βοηθήσει να φτάσουμε στον στόχο μας μέσα από μία άλλη οδό που δεν έχει καμία σχέση με τα "μη" της δίαιτας.

Εδώ εστιάζουμε στην "ενσυνείδητη διατροφή" και επιδιώκουμε να χτίσουμε μια καλύτερη και πιο υγιή σχέση με το φαγητό που εμπειριέχει την απόλαυση! Είναι πολύ περιοριστικό και όχι τόσο ουσιαστικό να στεκόμαστε εμμονικά σε αριθμούς. Πόσες θερμίδες, πόσα κιλά κτλ. Η ευημερία είναι σε





πρώτο πλάνο όπως και η καλή υγεία, οπότε τι κάνουμε; Υπάρχει ένας απλός κανόνας: Όταν πεινάμε τρώμε, αλλά μόλις νιώσουμε χορτάτοι σταματάμε! Τηρούμε ένα "τελετουργικό", δηλαδή δεν τρώμε στο πόδι, προτιμάμε να καθήσουμε στο τραπέζι και να φάμε απερίσπαστα και αργά. Να απολαύσουμε το φαγητό μας και να μη βιαζόμαστε. Αφιερώνουμε χρόνο για να καταναλώσουμε το γεύμα μας.

Σταδιακά καταφέρνουμε να χτίζουμε μια πιο υγιή σχέση με το φαγητό. Δεν είναι πρωταρχικό μας μέλημα να χάσουμε κιλά αλλά να βελτιώσουμε την ευεξία μας. Γι' αυτό και με το πέρασμα του χρόνου επιλέγουμε τρόφιμα που μας κάνουν να είμαστε και να νιώθουμε καλύτερα. Πέρα από το φαγητό όμως κοιτάζουμε και άλλες καθημερινές μας συνήθειες που μας προκαλούν στρες. Βάζουμε την κίνηση στη ζωή μας, φροντίζουμε ο ύπνος μας να είναι ποιοτικός και επαρκής και παρατηρούμε τι μας προκαλεί άγχος ώστε να προσπαθήσουμε να το περιορίσουμε.

Στο το "anti-diet" trend δεν έχουν θέση οι ενοχές και οι τύψεις. Και μπορεί να απαιτείται χρόνος για να βιώσουμε την αλλαγή, όμως εφόσον αλλάξουμε συνήθειες αλλάζουμε στάση απέναντι στο φαγητό και αυτό δεν είναι κάτι πρόσκαιρο αλλά έχει διάρκεια.

Φυσικά δεν ξεχνάμε ότι καθένας μας έχει διαφορετικό ιατρικό ιστορικό, προτιμήσεις και κάθε περίπτωση είναι μοναδική. Επομένως είναι σημαντικό να υπάρχει εξατομίκευση μετά από συμβουλές ειδικού.

PAMPERTHLON | Μία μοναδική εκδήλωση για μικρούς και μεγάλους από τα νέα Pampers® Pants



Το Σάββατο 8 Ιουνίου, το Avenue Mall φιλοξένησε μια μοναδική εκδήλωση από τα Pampers® για το λανσάρισμα των νέων Pampers® Pants. Το Pamperthlon, εμπνευσμένο από το ταξίδι των μικρών μας φίλων μας στην ανάπτυξη, σωματική και πνευματική, πραγματοποιήθηκε με μεγάλη επιτυχία, με εκατοντάδες παιδιά να συμμετέχουν ενεργά σε αθλητικές δραστηριότητες ειδικά σχεδιασμένες για την ηλικία τους. Η εκδήλωση ήταν γεμάτη κίνηση και χαρά, με τους μικρούς αθλητές να αναδεικνύουν τις ικανότητές τους σε διάφορα αθλήματα, ενώ οι γονείς ανακάλυπταν τις νέες δυνατότητες που προσφέρουν οι καινοτόμες πάνες Pampers στην κίνηση των μικρών πρωταθλητών της ζωής τους!

Με κεντρικούς παρουσιαστές τους Τζένη Θεωνά και Τάσο Ιορδανίδη, η εκδήλωση προσέλκυσε πλήθος κόσμου οι οποίοι ενθουσιασμένοι παρακολουθούσαν και ενημερώνονταν. Σημαντική η παρουσία 2 ειδικών στην κινησιολογία των μικρών πρωταθλητών. Η Έρρικα Πρεζεράκου από το [Replayce](#) και η Αγγελική Λαλαγιάννη από το [babymove.gr](#) αποτέλεσαν σημαντική προσθήκη στην εκδήλωση, αφού μέσα από την τεχνογνωσία τους και την εμπειρία πάνω στην κινησιολογία και τον αθλητισμό, αλληλοεπίδρασαν με μικρούς και μεγάλους. Η κίνηση αποτελεί βασικό στοιχείο ανάπτυξης στα μωρά, τόσο σε σωματικό όσο και νοητικό επίπεδο, γεγονός που αποτέλεσε κεντρικό θέμα συζήτησης της εκδήλωσης. Χαρούμενη νότα στην εκδήλωση, υπήρξε και τροχός τύχης με ξεχωριστά δώρα, που πρόσφερε ακόμη περισσότερη διασκέδαση και ενθουσιασμό στους παρευρισκόμενους.

Ήξερες ότι...

Η μεγαλύτερη λέξη που έχει εμφανιστεί στη λογοτεχνία είναι ελληνική και αποτελείται από 172 γράμματα

«λοπαδοτεμαχοσελαχογαλεοκρανιολειψανοδριμυποτριμματοσιλφιοκαραβομελιτοκατακεχυμενοκιχλεπικοσσυφοφαττοπεριστεραλεκτρυονοπτοκεφαλλιοκιγκλοπελειολαγωσοιραιοβαφητραγοπτερυγών». Αυτή είναι... λέξη και μάλιστα ελληνική. Πρόκειται για τη μεγαλύτερη λέξη που έχει εμφανιστεί στη λογοτεχνία σύμφωνα με το βιβλίο Γκίνες.

Η λέξη αναφέρεται στην κωμωδία «Εκκλησιάζουσες» του Αριστοφάνη. Με τη λέξη αυτή ήθελε να περιγράψει μονολεκτικά μια μαγειρική συνταγή! Σύμφωνα με το λεξικό Liddell Scott μεταφράζει ως το όνομα ενός πιάτου φαγητού στο οποίο περιέχονται όλων των ειδών οι λιχουδιές, από ψάρια, κρέατα, μέχρι πουλερικά και σάλτσες. Αποτελείται από 78 συλλαβές, 172 γράμματα και 27 συνθετικά.





Ο Πρόεδρος του ΔΣ του ABU Mediterraneo Δρ Fadlo R. Khuri με τον CEO του Ομίλου Korantina Homes κ. Γιώργος Ιωάννου, κατά την παράδοση των υποτροφιών

Ημέρα αριστείας για τις δύο πλήρεις υποτροφίες σε αριστούχους φοιτητές του Πανεπιστημίου AUB Mediterraneo, στην Κύπρο

Ο Όμιλος Korantina Homes ανακοινώνει τη συμφωνία του με το American University of Beirut - AUB Mediterraneo, εκπαιδευτικό ίδρυμα σταθερά προσηλωμένο σε αυστηρά διεθνή πρότυπα ακαδημαϊκής αριστείας, για δύο πλήρεις υποτροφίες σε φοιτητές του Πανεπιστημίου, στην Κύπρο. Το συνολικό ύψος των υποτροφιών ανέρχεται στις 80.000€, που ουσιαστικά καλύπτουν τα διδάκτρα των υπότροφων φοιτητών για τα επόμενα τέσσερα χρόνια των σπουδών τους.

Οι υποτροφίες, που προσφέρει ο Όμιλος Korantina Homes θα δοθούν σε αριστούχους φοιτητές του Πανεπιστημίου οι οποίοι πληρούν όλα τα κριτήρια που έχουν τεθεί από τη Σύγκλητο του AUB Mediterraneo.

Η στενή σχέση του Ομίλου Korantina Homes με το Πανεπιστήμιο χρονολογείται από την πρώτη στιγμή της λειτουργίας του στην Κύπρο. Συγκεκριμένα, τον Σεπτέμβριο 2023, στο βραβευμένο ξενοδοχείο του Ομίλου «Cap St Georges» φιλοξενήθηκαν εκατό περίπου μέλη και συνοδοί του Διοικητικού Συμβουλίου του AUB Mediterraneo, για τις ανάγκες της πρώτης επίσημης συνεδρίασής του στην Πάφο.

Στο πλαίσιο της παραλαβής των υποτροφιών τόσο ο Πρόεδρος του Διοικητικού Συμβουλίου του AUB Mediterraneo, Dr. Fadlo R. Khuri όσο και ο Πρύτανης Dr. Wassim El Hajj εξέφρασαν τις θερμές τους ευχαριστίες στον Όμιλο της Korantina Homes και στον Διευθύνοντα Σύμβουλο κ. Γιώργο Ιωάννου για την παροχή των υποτροφιών και την οικονομική στήριξη των ακαδημαϊκών σπουδών αριστούχων φοιτητών.

Λαμπερή βραδιά στο New Season Summer Party του "Mandala Seaside Luxury"



Γιώργος Μπατσιλάς - Αλεξάνδρα Παναγιώταρου - Χάρης Σιανίδης - Κωνσταντίνος Βασάλος

Το εντυπωσιακό beach - cocktail - restaurant στην παραλία της Κατερίνης "Mandala Seaside Luxury", μόλις μισή ώρα έξω από τη Θεσσαλονίκη, άνοιξε τις πόρτες του για τη νέα σεζόν με ένα λαμπερό party και το παρών έδωσαν πλήθος κόσμου αλλά και αγαπημένοι φίλοι του ιδιοκτήτη Γιώργου Μπατσιλά, που ταξίδεψαν από όλη την Ελλάδα, για να δοκιμάσουν μοναδικές γαστρονομικές προτάσεις του έμπειρου και καταξιωμένου chef Γιώργου Κωστή και να διασκεδάσουν μέχρι τις πρώτες πρωινές ώρες με άφθονη σαμπάνια Moët & Chandon.

Κατά τη διάρκεια της βραδιάς, ένα μοναδικό δεκάλεπτο show με εντυπωσιακά πυροτεχνήματα φώτισε τον ουρανό της Πιερίας, δημιουργώντας ένα κοσμοπολίτικο σκηνικό.



Η Philharmonia του Λονδίνου έρχεται στο Ηρώδειο

Μία από τις σπουδαιότερες ορχήστρες παγκοσμίως, η Philharmonia του Λονδίνου έρχεται στο Ηρώδειο για μια μοναδική συναυλία στο πλαίσιο του Φεστιβάλ Αθηνών Επιδαύρου. Τη Philharmonia διευθύνει ο επικεφαλής μαέστρος της, ο δυναμικός Φινλανδός Σάντου-Ματίας Ρόουβαλι. Σολίστ η ξεχωριστή Πατρίσια Κοπατσίνσκαγια.

Ο Σάντου-Ματίας Ρόουβαλι συνεργάστηκε για πρώτη φορά ως μαέστρος με την Philharmonia το 2013, σε ηλικία μόλις 27 ετών. Το 2021, στα 35 του χρόνια, ανέλαβε επικεφαλής μαέστρος. Πρόκειται για μία θέση από την οποία έχουν περάσει στο παρελθόν αρχιμουσικοί θρύλοι, όπως ο Βίλχελμ Φουρτβέγγκλερ, ο Όττο Κλέμπερ, ο Αρτούρο Τοσκανίνι, ο Χέρμπερτ φον Κάραγιαν και ο Ρικάρντο Μούτι.

Στο διάστημα που υπηρετεί ως επικεφαλής μαέστρος της Philharmonia, ο Ρόουβαλι έχει διευθύνει έργα σπουδαιών συνθετών, όπως ο Στράους, ο Ραχμάνινοφ, ο Σιμπέλιους και ο Λίντμεργκ.

Η Πατρίσια Κοπατσίνσκαγια γεννήθηκε στη Μολδαβία αλλά μεγάλωσε στη Βιέννη. Και οι δύο γονείς της ήταν μουσικοί. Αρχισε να παίζει βιολί όταν ήταν έξι χρόνων. Σπούδασε μουσική σύνθεση και βιολί στη Βιέννη και τη Βέρνη. Έχει διακριθεί και τιμηθεί με βραβεία, έχει συνεργαστεί με κορυφαίους σύγχρονους δημιουργούς, ανάμεσά τους και ο Θεόδωρος Κουρεντζής, ενώ η δισκογραφία της μέχρι τώρα περιλαμβάνει περισσότερες από 30 ηχογραφήσεις.

Πληροφορίες εισιτηρίων: <http://aefestival.gr/plirofories-eisitirion>

Το Φεστιβάλ Δήμου Παπάγου-Χολαργού ξεκινά στις 20 Ιουνίου στο Κηποθέατρο Παπάγου



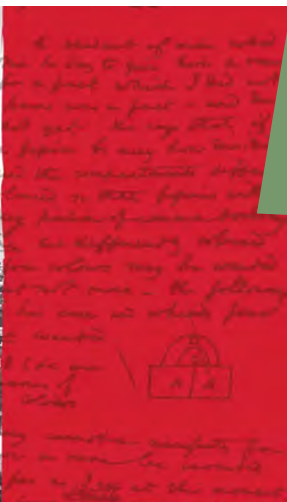
Το Φεστιβάλ Δήμου Παπάγου-Χολαργού, με ιστορία 30 ετών, ξεκινά στις 20 Ιουνίου στο Κηποθέατρο Παπάγου. Το συγκεκριμένο φεστιβάλ έχει αναδειχθεί ως ένα από τα σημαντικότερα που πραγματοποιούνται κάθε καλοκαίρι στην Αττική, με τη συμμετοχή κορυφαίων ονομάτων και σχημάτων από τον χώρο του θεάτρου, της μουσικής, των παιδικών θεαμάτων και του κινηματογράφου.

Οι φετινές εκδηλώσεις του θα ολοκληρωθούν στα τέλη Σεπτεμβρίου. Στις 20 Ιουνίου η Δήμητρα Γαλάνη συναντά την Παυλίνα Βουλγαράκη. Με αφορμή το νέο της άλμπουμ "ΕΙΣΟΔΟΣ ΚΙΝΔΥΝΟΥ", η Δήμητρα Γαλάνη αυτό το καλοκαίρι παρουσιάζει σε επιλεγμένους χώρους σε όλη την Ελλάδα τα best of μιας 55χρονης καριέρας.

Μια αναδρομή στα πολύ αγαπημένα τραγούδια που όλοι ζητούσαν και περιμένουν, σε μία μοναδική παράσταση και με μια υπέροχη μπάντα στο πλευρό της.

Στη σκηνή μαζί της και η δημιουργός και ερμηνεύτρια Παυλίνα Βουλγαράκη.

Ωρα έναρξης: 21:00



ΤΕΥΚΡΟΣ ΜΙΧΑΗΛΙΔΗΣ

ΤΑ ΤΕΣΣΕΡΑ ΧΡΩΜΑΤΑ ΤΟΥ ΚΑΛΟΚΑΙΡΙΟΥ

ΜΥΘΙΣΤΟΡΗΜΑ



Boundary line is common with one of the others, two of them make the fourth, and present any fault from common with it. If the be true, four colors will color any patch map without any necessity for the color meeting color except at a point.



Μέρες Αλεξάνδρειας

ΜΕΡΕΣ ΑΛΕΞΑΝΔΡΕΙΑΣ

ΔΗΜΗΤΡΗΣ ΣΤΕΦΑΝΑΚΗΣ

ΜΕΤΑΙΧΜΙΟ



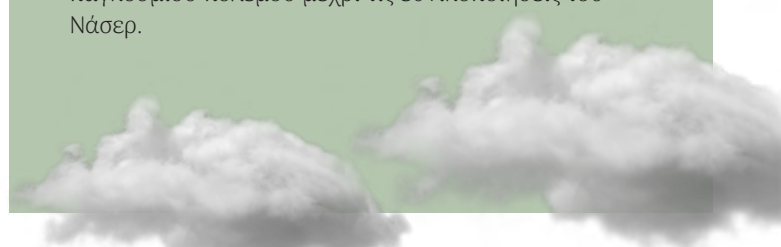
Τα τέσσερα χρώματα του καλοκαιριού

Πιο πολύ κι απ' τα φιλά της, πιο πολύ κι απ' το κορμί της, που απ' την πρώτη στιγμή μου το είχε χαρίσει απλά και φυσικά, λες κι από πάντα εμένα περίμενε για να κορέσει τη δίψα του, τούτο το τετράδιο ήταν η πιο τρανή απόδειξη της αγάπης της.

Το κορμί της εύκολα το γυμνώνει μια γυναίκα ακόμα και για μια πρόσκαιρη ηδονή. Την ψυχή της μια φορά τη γυμνώνει. Και τούτο το τετράδιο, μαζί κι η ιστορία του, ήξερα πια πως ήταν η ψυχή της.

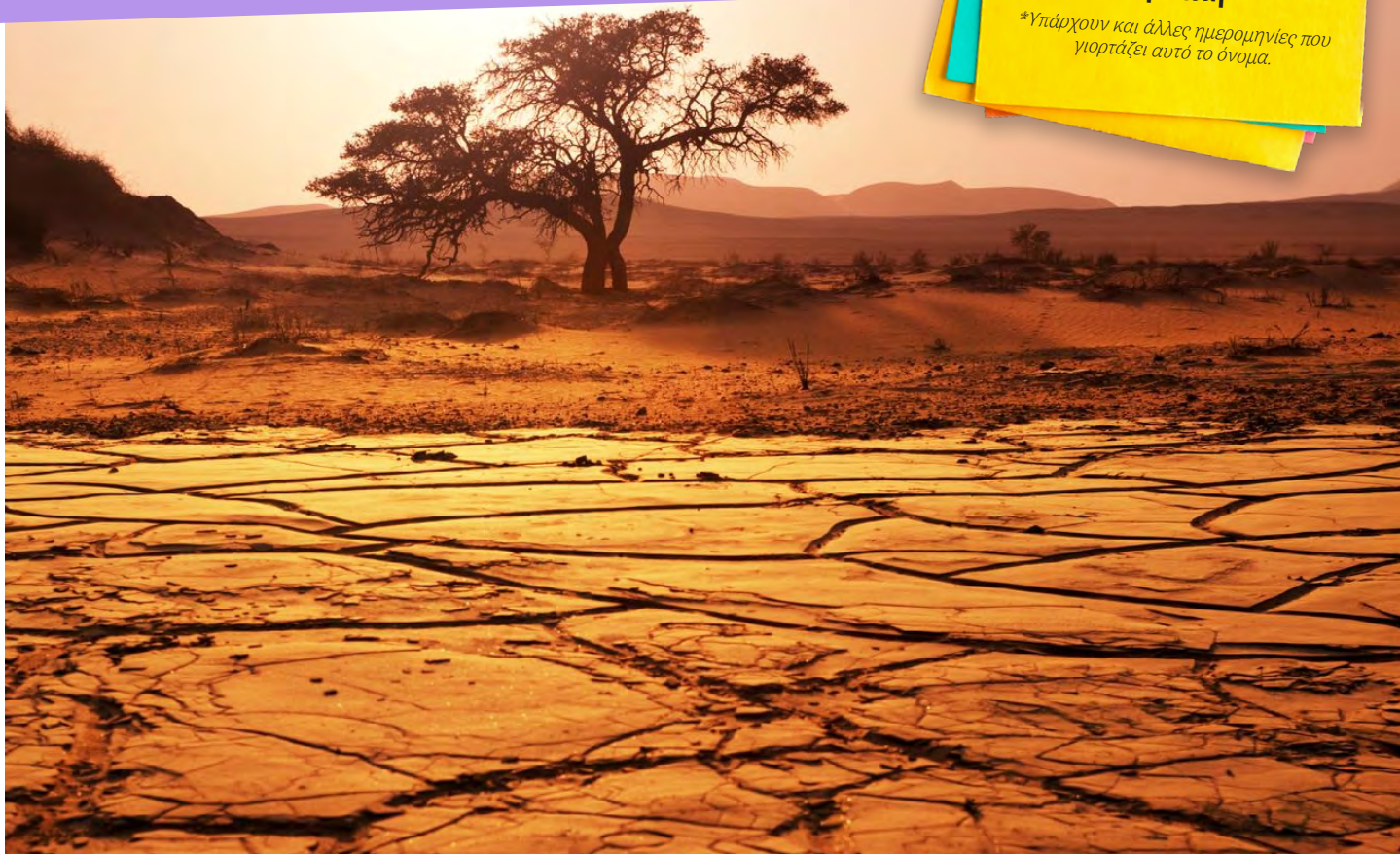
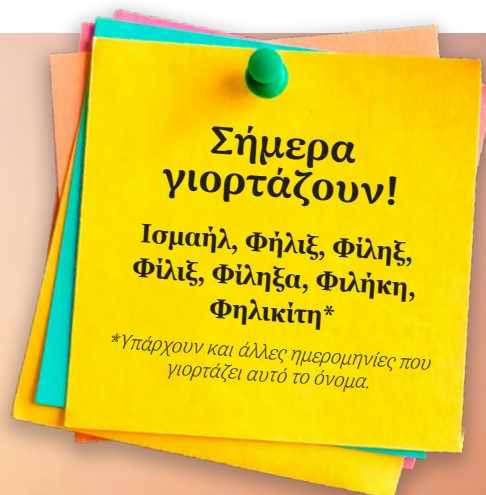
Οι μέρες στην Αλεξάνδρεια διαδέχονται η μία την άλλη, κρατώντας το άρωμα μιας ολόκληρης εποχής. Μικρά και μεγάλα επεισόδια εμπορίου, πολέμου, έρωτα και κατασκοπείας εκτυλίσσονται σε μια πόλη που θυμίζει πολύγλωσσο πανηγύρι.

Πρόσωπα όπως ο καπνοβιομήχανος Αντώνης Χάραμης, ο Λιβανέζος Ελιάς Χούρι και η Γαλλοελβετίδα Υβέτ Σαντόν γίνονται οι πρωταγωνιστές μιας ιστορίας πενήντα χρόνων από το προανάκρουσμα ενός παγκοσμίου πολέμου μέχρι τις εθnikοποιήσεις του Νάσερ.



quote of the day

"THOSE WHO HAVE THE PRIVILEGE TO KNOW HAVE THE DUTY TO ACT."
Albert Einstein



17 Ιουνίου

- › World Day to Combat Desertification and Drought
- › World Tessellation Day
- › Global Garbage Man Day
- › National Apple Strudel Day
- › National Dump the Pump Day
- › National Eat Your Vegetables Day
- › Nursing Assistants Day
- › Take Your Cat to Work Day

tip of the day

