

Λογάδι®

Το ελαφρύ τυρί
για τους ασυμβίβαστους στη γεύση!

ΝΕΕΣ
ΣΥΣΚΕΥΑΣΙΕΣ



17%
λιπαρά*



ΜΟΝΑΔΙΚΗ ΣΥΝΤΑΓΗ!
με αγελαδινό και αιγοπρόβειο γάλα

*μειωμένα λιπαρά σε σχέση με παρόμοια τυριά από πλήρες αγελαδινό και αιγοπρόβειο γάλα

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

**"BUZZHEART": ΩΣ ΠΟΥ ΘΑ
ΦΤΑΝΑΜΕ ΓΙΑ ΤΗΝ ΑΓΑΠΗ;**



Good morning SayYessers!



Φτιάξε καφέ να στα πω...



Καλημέρα **SayYesser!!!**

Στη ζωή, υπάρχουν κάποιοι άνθρωποι - ανάμεσα σε φίλους, οικογένεια, συναδέλφους που κάνουν τα πάντα να φαίνονται πιο φωτεινά, και συχνά χωρίς καν να τους το ζητήσουμε! Και αυτό το κάνει πιο σημαντικό, αφού αυτοί οι καθημερινοί ήρωες μας στηρίζουν με μια καλή κουβέντα, ένα χαμόγελο ή και με το να είναι απλά εκεί, τη σωστή στιγμή όταν τους έχουμε περισσότερο ανάγκη.

Αν νομίζεις ότι οι υπερήρωες φορούν κάπες, σκέψου ξανά! Οι αληθινοί ήρωες μπορεί να είναι εκείνοι που σου στέλνουν ένα μήνυμα για να δουν πώς είσαι ή που σε κάνουν να γελάς όταν όλα φαίνονται δύσκολα. Είναι αυτοί που δεν χρειάζεται να τους ζητήσεις βοήθεια, αλλά έρχονται ακριβώς την κατάλληλη στιγμή.

Μην ξεχνάς να τους λες «ευχαριστώ». Ένα μικρό «ευχαριστώ» έχει τεράστια δύναμη! Αυτή η απλή κίνηση μπορεί να φωτίσει τη μέρα τους και να ενισχύσει τη σχέση σας. Το καλό είναι ότι η ευγνωμοσύνη είναι κολλητική - όσο περισσότερο λες «ευχαριστώ», τόσο περισσότερη καλοσύνη θα επιστρέψουν!

Στην υγεία λοιπόν των ανθρώπων που μας στηρίζουν χωρίς να το ζητήσουμε! Χάρισέ τους ένα χαμόγελο, μια καλή κουβέντα και άσε τους να ξέρουν πόσο πολύ τους εκτιμάς! Ο κόσμος γίνεται καλύτερος όταν όλοι μαζί δημιουργούμε όμορφες στιγμές!

Tip of the Day: Δεν θα κουραστώ ποτέ να λέω πως η καλοσύνη είναι ίσως η μόνη γλώσσα που όλοι καταλαβαίνουμε. Αν έχεις τέτοιους ανθρώπους δίπλα σου, κάνε κάτι απλό για να τους εκφράσεις την εκτίμησή σου!

Μπορεί να είναι ένα μήνυμα μαζί με μία φωτογραφία σας από κάποιο όμορφο στιγμιότυπο που περάσατε μαζί ή ακόμα και ένα καφεδάκι στο αγαπημένο σας στέκι. Ό,τι κι αν κάνεις, μια κίνηση από καρδιάς είναι πάντα καλοδεχόμενη!

Να τους θυμάσαι όλους τους ανθρώπους που πέρασαν από τη ζωή σου αλλά πιο πολύ εκείνους που ήταν εκεί χωρίς να το ζητήσεις...

Claire Styliara
Chief of SayYessers



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

Ντένη Ηλιάδη, τι είναι το "Buzzheart";

Διακεκριμένος σκηνοθέτης στο εξωτερικό, ο Ντένης Ηλιάδης, μετά από τέσσερις ταινίες που έχει γυρίσει στο Χόλιγουντ, επιστρέφει στην Ελλάδα για ένα δυνατό ψυχολογικό θρίλερ, το "Buzzheart", που θέτει το έξης ερώτημα: Ως πού θα φτάναμε για την αγάπη....

Ποια ήταν η αφορμή για να γράψετε την ιστορία του "Buzzheart" και τι θα δούμε σε αυτό;

Η βάση της ιστορίας του "Buzzheart" είναι δυο γονείς που έχουν μια πανέμορφη αλλά πολύ εύθραυστη κόρη, με προβλήματα που δεν γνωρίζουμε στην αρχή. Της ζητούν να φέρει το αγόρι της για τρεις μέρες στο εξοχικό τους. Εκεί, τον υποβάλλουν σε ανορθόδοξες δοκιμασίες μέχρι τελικής πτώσεως για να βεβαιωθούν ότι μπορεί να την αγαπήσει πραγματικά.



Εσείς, μέχρι πού θα φτάνατε για την αγάπη, όπως λέει το μότο της ταινίας σας;

Νομίζω μόνο η αγάπη έχει τελικά πραγματική αξία και πρέπει να κάνουμε τα πάντα για αυτή. Οπότε θα έφτανα σε ακραία σκοτεινά αλλά και σε ακραία φωτεινά σημεία για αυτήν.

Έχετε μια ιδιαίτερη προτίμηση στο θρίλερ. Γιατί; Τι βρίσκεται σε αυτό;

Δεν έχω επιλέξει κάποιο είδος. Η πρώτη μου ταινία, το "Hardcore", ήταν ένα δράμα για δυο ανήλικες πόρνες, που δραπέτευαν σε έναν φανταστικό κόσμο, η δεύτερη, το "The Last house on the Left", ένα αμερικανικό thriller/horror smash hit. Μου αρέσουν οι έντονες ταινίες χαρακτήρων και έτσι προσπαθώ να αντιμετωπίζω κάθε ταινία που κάνω. Έχω, νομίζω, κάποιο ταλέντο στο να δημιουργώ σασπένς (μου είχε κάνει τη μεγάλη τιμή να το επαινέσει ο σπουδαίος Stephen King). Οπότε αυτό με φέρνει συχνά πιο κοντά στο θρίλερ.

Μετά από τις ταινίες που έχετε κάνει για το Χόλιγουντ, πόσο εύκολο είναι να επιστρέψετε στην Ελλάδα;

Είχα κάνει 4 ταινίες στην Αμερική και είχα αρχίσει να περιορίζομαι αρκετά στο κομμάτι του horror. Με τον covid ξεκουρδίστηκαν τα πάντα, δύο project εκεί πάγωσαν τελείως. Οπότε ήταν



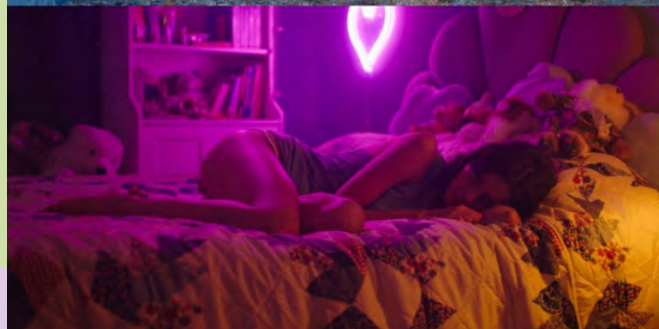
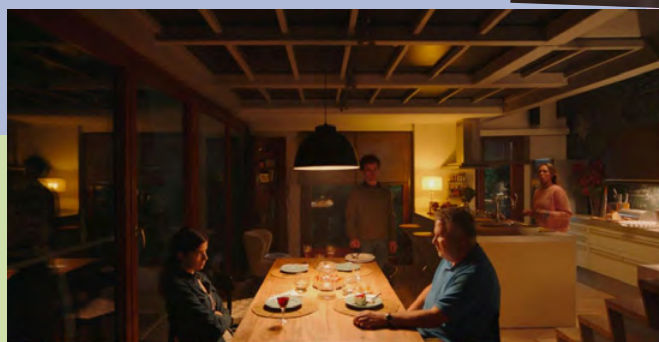
ευκαιρία, ή μάλλον ανάγκη, να κάνω μια πιο προσωπική ταινία εδώ μαζί με την πολύ παλιά φίλη μου και βραβευμένη παραγωγό Αμάντα Λιβανού. Εξάλλου ποτέ δεν είχα χάσει την επαφή μου με την Ελλάδα.

Πώς μπορεί το ελληνικό σινεμά να γίνει ένα ανταγωνιστικό προϊόν στο εξωτερικό; Τι κινήσεις χρειάζονται;

Στην Ελλάδα εξακολουθεί να μην συναντιέται το arthouse σινεμά με το mainstream. Είναι σαν το ελληνικό mainstream να μην θέλει πραγματικά να κάνει κάτι πρωτότυπο και ριψοκίνδυνο, που θα είχε απήχηση στο εξωτερικό.

Και έτσι, οι λεγόμενες «φρεστιβαλικές» ταινίες και οι δημιουργοί τους κινδυνεύουν να περιθωριοποιούνται, αντί να ενσωματώνονται υγιώς και να εξελίσσονται σε κάτι πιο εμπορικό.

Στην Αμερική ένας ενδιαφέρων ανεξάρτητος σκηνοθέτης μπορεί να βρεθεί γρήγορα να κάνει μια mainstream ταινία μεγάλου προϋπολογισμού.



Το φυσικό μεταλλικό νερό Βίκος συμμετέχει ως Μεγάλος Χορηγός στο 18ο Ioannina Lake Run

IL
Ioannina
Lake
Run
21-22 Sep
2024

Μαζί σου
σε κάθε πρόκληση!

Το Ioannina Lake Run, η κορυφαία δρομική διοργάνωση, επιστρέφει στην καρδιά της Ηπείρου για 18 η χρονιά στο κέντρο της πόλης των Ιωαννίνων, στις 21 και 22 Σεπτεμβρίου για τον γύρο της λίμνης Παμβώτιδας. Το φυσικό μεταλλικό νερό Βίκος δίνει για ακόμα μία φορά δυναμικό «παρών», ως μέγας χορηγός ενός αγαπημένου θεσμού για τους λάτρεις του τρεξίματος.

Με την αφοσίωση που διακρίνει το φυσικό μεταλλικό νερό Βίκος στην προώθηση του αθλητικού ιδεώδους, υποστηρίζει έμπρακτα το 18ο Ioannina Lake Run, ενισχύοντας την τοπική κοινωνία των Ιωαννίνων και προβάλλοντας την περιοχή ως έναν κορυφαίο προορισμό για αθλητικές διοργανώσεις.

Το Ioannina Lake Run θα υποδεχθεί για 18η συνεχή χρονιά δρομείς από όλη την Ελλάδα, αλλά και το εξωτερικό, δίνοντάς τους την ευκαιρία να βιώσουν τη μοναδική εμπειρία να τρέξουν και να περπατήσουν δίπλα από τη λίμνη Παμβώτιδα. Χιλιάδες συμμετέχοντες δίνουν ραντεβού στη γραμμή της εκκίνησης και για ακόμη μια χρονιά, η περιοχή των Ιωαννίνων προβάλλεται ως ένας κορυφαίος αθλητικός και τουριστικός προορισμός.

Market Trends

Το Ben's Original λανσάρει τη σειρά Favourites

Το Ben's Original ανακοινώνει το λανσάρισμα της νέας σειράς Ben's Original Favorites, με την κυκλοφορία των 2 αγαπημένων ethnic συνταγών Paella και Risotto με ντομάτα και μυρωδικά. Για πρώτη φορά, το Ben's Original λανσάρει ολοκληρωμένα έτοιμα γεύματα και η σειρά Favourites έχει δημιουργηθεί για να προσφέρει κλασικές και αγαπημένες ethnic συνταγές ρυζιού μέσα σε μόλις λίγα λεπτά.

Τα νέα πιάτα Paella και Risotto προσφέρουν μια πλήρη εμπειρία γεύματος, που είναι ταυτόχρονα απολαυστική και εύκολη, καθώς σε μόλις λίγα λεπτά έχουμε ένα έτοιμο γεύμα στο πιάτο μας.

Ιδανικά για ένα στιγμιαίο μεσημεριανό γεύμα, ένα γρήγορο δείπνο, ή ένα γεύμα στο γραφείο.





Αλέξανδρος Μπουρδούμης - Darcy Oake - Yu Hojin - Σοφία Βογιατζάκη - James More - Enzo Weyne - Αντώνης Λουδάρος

Ψευδαισθήσεις πέρα από τις ανθρώπινες δυνατότητες στο φαντασμαγορικό show "C'est la Magie" στο Christmas Theater!

Οι πιο δημοφιλείς μάγοι του κόσμου, στα πλαίσια της ευρωπαϊκής περιοδείας τους, έρχονται στην Ελλάδα για τρεις μοναδικές παραστάσεις στις 20, 21 & 22 Σεπτεμβρίου στο Christmas Theater, με το διεθνών προδιαγραφών εντυπωσιακό show "C'est la Magie" και δημιουργώντας ένα μοναδικό θέαμα, πέρα από τη φαντασία, για μικρούς και μεγάλους. Πλήθος επώνυμων καλεσμένων από τον καλλιτεχνικό και δημοσιογραφικό κόσμο, αλλά και λάτρεις της μαγείας έσπευσαν να δώσουν το παρών στην press conference που έδωσαν οι illusionists λίγες ημέρες πριν τις πολυαναμενόμενες εμφανίσεις τους. Όσοι βρέθηκαν στην επιβλητική αίθουσα του Christmas Theater αντάλλαξαν απόψεις με τους international μάγους Ντάρσι Όουκ, Τζέιμς Μορ, Γιου Χο-Τζιν και Έντζο Ουέιν, ενώ είχαν την ευκαιρία να παρακολουθήσουν πρώτοι ένα μέρος του show, μια παραγωγή υψηλής αισθητικής, με συναρπαστικά οπτικά εφέ και ευρέως γνωστά τεχνάσματα, που επιστρατεύει έξυπνες τεχνολογίες και τεχνητή νοημοσύνη.

Το show θα μεταδίδεται σε τρεις οθόνες στην αίθουσα, ενώ η μεταγλώττιση στα ελληνικά θα κάνει την παράσταση ευχάριστη τόσο σε μεγάλους όσο και σε μικρούς θεατές.

Agatha All Along: Η νέα σειράς της Marvel τώρα στο Disney+



Η νέα σειρά, «Agatha All Along», από τη Marvel Television, είναι τώρα διαθέσιμη με τα δύο πρώτα επεισόδια αποκλειστικά στο Disney+. Η σειρά επικεντρώνεται στον χαρακτήρα της Kathryn Hahn, ως Άγκαθα Χάρκνες, από την επιτυχημένη σειρά των Marvel Studios, «WandaVision», καθώς ξεκινά μια επικίνδυνη, μυστηριώδη περιπέτεια γεμάτη δοκιμασίες. Ο showrunner, Jac Schaeffer, ο οποίος ήταν και η δημιουργική δύναμη πίσω από το «WandaVision», σκηνοθετεί το πρώτο επεισόδιο της νέας σειράς. Μάθετε περισσότερα στο www.disneyplus.com

Στη νέα πρωτότυπη σειρά του Disney+, «Agatha All Along», από τη Marvel Television, η διαβόητη Άγκαθα Χάρκνες δεν είναι στα καλύτερά της. Ένα διαστρελωμένο ξόρκι της στέρησε όλη της τη δύναμη. Ένας μυστηριώδης γκοθ έφηβος τη βοηθάει να απελευθερωθεί απ' αυτό και της κεντρίζει το ενδιαφέρον όταν της ζητά να τον οδηγήσει στον Θρυλικό Δρόμο των Μαγισσών, όπου θα έρθουν αντιμέτωποι με μια σειρά από μαγικές δοκιμασίες. Όποια μάγισσα καταφέρει να επιβιώσει, ανταμείβεται με αυτό που της λείπει. Η Άγκαθα και ο μυστηριώδης έφηβος συγκεντρώνουν μια ετερόκλητη ομάδα μαγισσών και ξεκινούν την περιπλάνησή τους στον Δρόμο...

Δείτε το επίσημο τρέιλερ [εδώ](#).

Ας μιλήσουμε για σεξουαλική ευημερία

Σεξ, ευεξία και ευημερία φυσικά και πάνε μαζί. Τι σκέφτεσαι, όμως, όταν το ακούς;



αν έχεις σταθερή σχέση και άλλα παρόμοια, ας δούμε το κεφάλαιο σεξ ολιστικά.

Σύμφωνα με μια νέα μελέτη, οι βασικοί τομείς της σεξουαλικής ευεξίας περιλαμβάνουν την σεξουαλική ασφάλεια, τον σεβασμό, την αυτοεκτίμηση, την αυτοπεποίθηση, την αυτοδιάθεση και τη σεξουαλική άνεση.

Ας μετρήσουμε τη σεξουαλική ευημερία

Οι επιστήμονες έφτιαξαν ένα ερωτηματολόγιο που μπορεί να δίνει πληροφορίες και για τον συναισθηματικό μας κόσμο αλλά και για τους τομείς στους οποίους πρέπει να λάβουμε υποστήριξη.

Αρχικά ας ξεκαθαρίσουμε κάτι: Δεν μιλάμε μόνο για την ικανοποίηση που προέρχεται από τη σεξουαλική δραστηριότητα. Είναι κάτι πολύ παραπάνω.

Σήμερα θα μιλήσουμε για τις σωματικές αλλά και τις συναισθηματικές μας ανάγκες.

Το σεξ συνδέεται -όχι μόνο με την επιθυμία, την ικανοποίηση και την απόλαυση- αλλά και με την αυτοεκτίμηση, την αυτοπεποίθηση, το τραύμα κ.α.

Οπότε, μην περιορίσεις τη σκέψη σου στο πόσο συχνά κάνεις σεξ,





Κάνε τις παρακάτω ερωτήσεις στον εαυτό σου και απάντησε με ειλικρίνεια και χωρίς πολλή σκέψη:

- Νιώθεις ότι έχεις τον έλεγχο των σεξουαλικών σου σκέψεων και επιθυμιών;
- Νιώθεις άνετα με τη σεξουαλική σου ταυτότητα;
- Οι δικοί σου αποδέχονται τις προτιμήσεις σου;
- Ανησυχείς για το τι μπορεί να συμβεί μελλοντικά στη σεξουαλική σου ζωή;
- Νιώθεις άσχημα με τον εαυτό σου για λάθη που έκανες στο σεξουαλικό σου παρελθόν;
- Νιώθεις άσχημα για πράγματα που σου συνέβησαν στο σεξουαλικό σου παρελθόν;
- Έχεις ανεπιθύμητες σκέψεις κατά τη διάρκεια της σεξουαλικής πράξης;
- Αισθάνεσαι ευάλωτος/η κατά τη διάρκεια του σεξ;
- Είναι ευχάριστη η σεξουαλική σου ζωή;
- Υπάρχει κάποιος στον οποίο μπορείς να μιλήσεις ανοιχτά για τη σεξουαλική σου ζωή;
- Νιώθεις συγκεντρωμένος/η κατά τη διάρκεια της σεξουαλικής πράξης;

Η σημασία της ενσυνειδητότητας

Η Dr. Lori Brotto, ερευνήτρια στον τομέα της σεξουαλικής υγείας, θεωρεί ότι η ενσυνειδητότητα, δηλαδή η πλήρης δέσμευση και η επίγνωση της παρούσας στιγμής, μπορεί να συμβάλλει σημαντικά στη βελτίωση της σεξουαλικής μας ζωής. «Η ενσυνειδητότητα σας βοηθάει να συντονιστείτε με το σώμα σας και το σώμα του συντρόφου σας, κάνοντας το σεξ πιο ευχάριστο και συνδεδετικό», επισημαίνει. Πρακτικές, όπως η εστίαση στην αναπνοή ή στις αισθήσεις που βιώνει κάποιος, μπορούν να κάνουν μεγάλη διαφορά στην ποιότητα των σεξουαλικών του επαφών.





Γιατί πρέπει να επισκεπτόμαστε γυναικολόγο - ογκολόγο, ακόμα κι αν δεν νοσούμε

Παγκόσμια Ημέρα Γυναικείας Ογκολογίας η σημερινή, μας δίνει την αφορμή να ενημερωθούμε για ζωτικά ζητήματα σχετικά με την υγεία μας. Καταρχάς, ας ξεκινήσουμε λέγοντας πως η Γυναικεία Ογκολογία είναι μια εξειδίκευση της Μαιευτικής - Γυναικολογίας και επικεντρώνεται στην αποτελεσματική πρόληψη, στην έγκαιρη διάγνωση και χειρουργική αντιμετώπιση του γυναικολογικού καρκίνου. Αυτό σημαίνει πως μια επίσκεψη σε έναν ειδικό γυναικολόγο- ογκολόγο κρίνεται απαραίτητη, ακόμα κι όταν δεν αντιμετωπίζουμε ανάλογα θέματα.

Αξιοποιώντας τις δυνατότητες της Μοριακής Ιατρικής και σπανιότερα τις προληπτικές επεμβάσεις, τα αποτελέσματα όσον αφορά στην πρόληψη είναι σαφώς καλύτερα. Αλλωστε, είναι σίγουρο πλέον πως το «PAP test - γυναικολογικό υπερηχογράφημα» δεν ανταποκρίνεται πλήρως στις ανάγκες της σύγχρονης γυναίκας ανεξαρτήτως ηλικίας.

Είναι γεγονός πως σήμερα κάθε υγιής γυναίκα πρέπει να θέτει την πρόληψη του γυναικολογικού καρκίνου ως απόλυτη προτεραιότητά της. Ιδίως όσες πλησιάζουν στην εμμηνόπαυση ή βρίσκονται ήδη σε αυτή. Πρόκειται συνήθως για γυναίκες άνω των 45 ετών, δηλαδή για ηλικίες κατά τις οποίες αυξάνουν τα ποσοστά εμφάνισης γυναικολογικού καρκίνου.

Φυσικά, αν ανήκετε στις ομάδες υψηλού κινδύνου, έχετε δηλαδή οικογενειακό ιστορικό γυναικολογικού καρκίνου, σύνδρομο Lynch ή είστε φορείς μεταλλάξεων σε συγκεκριμένα γονίδια (π.χ. BRCA1 & BRCA2), είναι σημαντικό να μην παραβλέπετε την ετήσια επίσκεψή σας σε αρμόδιο γιατρό.

Το ίδιο ισχύει και για τις γυναίκες με προκαρκινικές βλάβες. Σε αυτή την κατηγορία ανήκουν, για παράδειγμα, γυναίκες που εμφανίζουν αλλοιώσεις στον τράχηλο από τους ογκογόνους τύπους του ιού HPV. Η περιοδική παρακολούθηση και, αν απαιτηθεί, η αντιμετώπισή τους με επεμβάσεις είναι μείζονος σημασίας ώστε για να αποτραπεί οποιαδήποτε δυσμενής εξέλιξη.

Επίσης, γυναικολόγο - ογκολόγο χρειάζονται οι γυναίκες που έχουν περάσει καρκίνο μαστού, καθώς αντιμετωπίζουν κίνδυνο επανεμφάνισης της νόσου σε άλλα σημεία.



Press Room

Η Janssen Ελλάδα εγκαινιάζει τη νέα εταιρική της ταυτότητα

Johnson & Johnson

Η Janssen Ελλάδα, ο φαρμακευτικός τομέας της Johnson & Johnson, μετονομάζεται σε Johnson & Johnson Innovative Medicine και στην Ελλάδα και εγκαινιάζει τη νέα εταιρική της ταυτότητα υπό το εμπορικό σήμα Johnson & Johnson.

Η αλλαγή αυτή σηματοδοτεί μια νέα εποχή για την εταιρεία, που αξιοποιεί τη μεγάλη τεχνογνωσία και εμπειρία της για την πρόληψη και την αντιμετώπιση πολύπλοκων ασθενειών, παρέχοντας ακόμη πιο προηγμένες και εξατομικευμένες λύσεις ενώ αντιπροσωπεύει τη μακροχρόνια δέσμευσή της στην καινοτομία και την προαγωγή της υγείας παγκοσμίως.



Ελίνα Δημητριάδου,
Διατροφολόγος



Σταφίδες: Υπάρχουν διαφορές;

Είμαι σίγουρη ότι οι περισσότεροι από εσάς έχετε δοκιμάσει και απολαύσει αυτόν τον διατροφικό θησαυρό.



- Τι γνωρίζουμε λοιπόν για τις σταφίδες ή αλλιώς τον αποξηραμένο καρπό του σταφυλιού;
- Ποια είναι τα βασικά είδη που συναντάμε;
- Υπάρχουν διαφορές στα χαρακτηριστικά και τη διατροφική τους αξία;

Πάμε να τις βάλουμε στο μικροσκόπιο...

Στην Ελλάδα, η καλλιέργεια της ξηρής σταφίδας παράγει κυρίως 2 τύπους:

- την ξανθιά (από λευκό σταφύλι) ☛
- τη μαύρη ή αλλιώς κορινθιακή σταφίδα (από μαύρο σταφύλι)

Και τα 2 είδη:

- Είναι πλούσια σε φυτικές ίνες και φυτοχημικά, όπως φαινολικές ενώσεις με υψηλότερη περιεκτικότητα μάλιστα από το σταφύλι!
- Παρουσιάζουν υψηλή αντιοξειδωτική δράση..! Extra point γιατί διατηρούν και τη ρεσβερατρόλη, ένα από τα πιο ισχυρά αντιοξειδωτικά της φύσης που υπάρχει στο σταφύλι!
- Σύμφωνα με πλήθος μελετών, έχουν καρδιοπροστατευτική δράση, βοηθούν στον έλεγχο της αρτηριακής πίεσης και είναι σύμμαχοι της καλής οδοντικής μας υγείας!
- Λόγω του χαμηλού προς μέτριου γλυκαιμικού τους δείκτη αποτελούν πολύ καλό σνακ και για όσους

αντιμετωπίζουν προβλήματα με τη ρύθμιση του σακχάρου, ιδανικά αν συνδυαστούν με λίγα αμύγδαλα ή καρύδια!

Ωραία με όσα τις ενώνουν...

Τι διαφορές έχουν όμως στα επιμέρους σημεία;

- Πρώτον, στη γεύση! Μια μικρή δοκιμή μας μάς δίνει εύκολα την αίσθηση ότι η ξανθιά σταφίδα είναι ελαφρώς πιο στυφή.
- Η κορινθιακή σταφίδα κερδίζει ελαφρώς ως προς την περιεκτικότητα σε φυτικές ίνες (4.5 γρ. ινών ανά 100 γρ Vs 3.3 γρ η ξανθιά) καθώς και στον σίδηρο που μας παρέχει!
- Αλλά η σημαντικότερη διαφορά παιδιά είναι στα αντιοξειδωτικά! Και η σουλτανίνα δεν τα πάει άσχημα, αλλά η κορινθιακή είναι μια πραγματικά άριστη πηγή αντιοξειδωτικών/ πολυφαινολικών συστατικών!

Πώς μπορούμε να την καταναλώσουμε στην καθημερινότητά μας;

Μπορεί πολύ εύκολα να μπει στο πρωινό σας μούσλι, σε σαλάτες ή σε μπάρες δημητριακών ή σε κάποιο κυρίως πιάτο με ρύζι ή κοτόπουλο.

Επίσης μπορεί πολύ εύκολα να μπει και σε κάποιο σπιτικό κέικ, καθώς προσφέρει έντονη γλυκύτητα χωρίς να χρειάζεται προσθήκη έξτρα ζάχαρης.

Με όποιο τρόπο και αν θέλετε να τη καταναλώσετε, βάλτε τη στην καθημερινότητά σας και δεν θα χάσετε!

Η Zara Home αποκαλύπτει το νέο παγκόσμιο concept store στο εμπορικό κέντρο The Mall Athens

Η Zara Home άνοιξε τις πόρτες του νέου καταστήματος της για το κοινό στο εμπορικό κέντρο The Mall Athens.

Το κατάστημα βρίσκεται σε νέο στρατηγικό σημείο, κοντά στην κεντρική είσοδο του εμπορικού κέντρου, με πρόσοψη 32 μέτρων και χώρο λιανικής πώλησης 450 τ.μ., αυξημένο κατά 50% σε σχέση με τον προηγούμενο χώρο.

Οι επισκέπτες θα έχουν την ευκαιρία να εξερευνήσουν έναν ευρύχωρο και μοντέρνο χώρο, ενώ παράλληλα θα μπορούν να βρουν και μια νέα γκάμα από έπιπλα, παρέχοντας ακόμη περισσότερες επιλογές στους καταναλωτές.

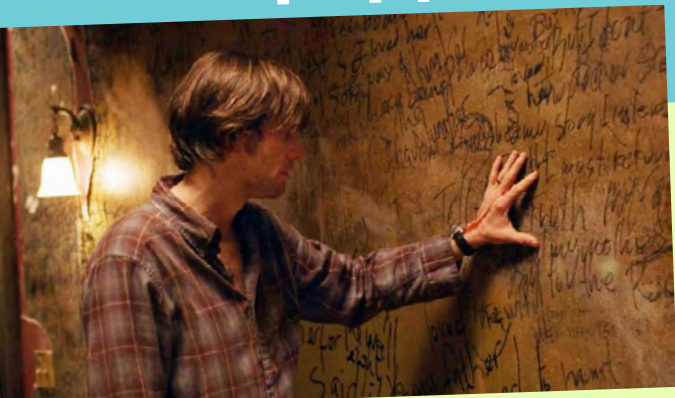
Η αισθητική του είναι σε ουδέτερους τόνους που ανταποκρίνονται στη νέα εικόνα των καταστημάτων της μάρκας: τοίχοι και οροφές σε αποχρώσεις Pastellone και Moron Lime. Τα έπιπλα είναι σχεδιασμένα από φυσικό δρυόξυλο με λεπτομέρειες από μέταλλο ή καλυμμένα με ασβέστη Moron. Υπάρχουν επίσης στοιχεία φυσικής πέτρας, όπως ασβεστόλιθος ή μάρμαρο.

Ο φωτισμός του καταστήματος είναι ζεστός και απαλός, δημιουργώντας μια οικεία, φιλόξενη ατμόσφαιρα για τους πελάτες.



Ήξερες ότι...

Η περιέργεια είναι ο δρόμος που οδηγεί στην επιτυχία



Το κλειδί της επιτυχίας είναι να μην σταματήσετε ποτέ να προσπαθείτε να μάθετε νέα πράγματα, σύμφωνα με τον CEO της Amazon, Andy Jassy.

«Πρέπει να είσαι αδηφάγος και πεινασμένος για να βρεις τρόπους για να μάθεις», είπε συγκεκριμένα ο Jassy την πρόσφατα σε ένα βίντεο, που δημοσίευσε η Amazon. «Μάθετε να είστε περιεργοί, οι καλύτεροι ηγέτες ποτέ δεν σταματούν να μαθαίνουν και πάντα επιδιώκουν να βελτιώνονται».

Για μερικούς ανθρώπους, από ένα σημείο και μετά είναι πολύ δύσκολο να συνεχίσουν να μαθαίνουν. Το κρίσιμο στάδιο που θα πιστέψεις ότι σου μένουν λίγα

πράγματα για να κατακτήσεις είναι και αυτό που θα επηρεάσει αρνητικά την πορεία σου και ως άτομο και ως επαγγελματία.

Επιπλέον, η δια βίου μάθηση μπορεί να βελτιώσει τη μνήμη και άλλες γνωστικές ικανότητες, ενώ παράλληλα μας κάνει πιο ευτυχισμένους, σύμφωνα με έρευνα. Τέλος, να θυμάστε ότι και οι εργοδότες είναι πιο πρόθυμοι να προσλαμβάνουν και να προωθούν εργαζόμενους με «νοοτροπία ανάπτυξης».

Η chair yoga και τα οφέλη της

Δεν θέλεις καν να σηκωθείς από την καρέκλα σου; Και πάλι... μπορείς να γυμναστείς! Κάνε chair yoga που θα σε βοηθήσει, μεταξύ άλλων, στη συγκέντρωσή και θα σου χαρίσει μακροζωία.

Έρευνα που δημοσιεύθηκε στο Journal of Occupational Health Psychology έδειξε ότι οι εργαζόμενοι που έκαναν yoga και εξασκούσαν την ενσυνειδητότητα στον χώρο εργασίας τους είχαν λιγότερο στρες συγκριτικά με τους συναδέλφους τους. Η chair yoga μπορεί να μειώσει το εργασιακό άγχος και μας προστατεύει από την επαγγελματική εξουθένωση. Επίσης, συμβάλλει στο να είμαστε πιο παραγωγικοί, ενώ μας προστατεύει από την κατάθλιψη. Επιπλέον, δεδομένου ότι η ευλυγισία αποτελεί παράγοντα μακροζωίας, η chair yoga συμβάλλει και στο να ζήσουμε περισσότερο!



Good News

Αδέσποτα Όνειρα: Μια συγκινητική ιστορία επανένταξης και αγάπης για τα ζώα

Μια ταινία του Χρήστου Αρφάνη
ΑΔΕΣΠΟΤΑ ΟΝΕΙΡΑ
 Σεναριο: Μαρία Αγραπίδου - Χρήστος Αρφάνης

ΠΡΩΤΑΓΩΝΙΣΤΟΥΝ
 Γιώργος Μακρής
 Μαρία Αγραπίδου
 Λουκάς Κούτρας
 και η
 Άρια ο σκύλος



Guest Star
 Ο Δημήτρης Αϊβαλιώτης
 στο ρόλο του Κτηνίαστρου

Συμμετέχουν ακόμα: Ιωάννης Όλας, Γεωργία Γιαννακούδη, Κωνσταντίνος Αδρακτάς, Χρήστος Νάκος

Η νέα ταινία "Αδέσποτα Όνειρα" δημιουργήθηκε με αφορμή την Παγκόσμια Ημέρα των Ζώων, μια διεθνή ημέρα δράσης για τα δικαιώματα των ζώων και την καλή διαβίωσή τους. Παράλληλα, αναδεικνύει τη σημασία της επανένταξης των ανθρώπων στην κοινωνία, προσφέροντας ένα μήνυμα ελπίδας και αναγέννησης. Αυτή η συγκινητική ταινία συνδυάζει την αγάπη για τα ζώα με την ανθρώπινη δύναμη για αλλαγή και επανένταξη. Η ταινία θα προβληθεί την

Κυριακή 6 Οκτωβρίου 2024, ώρα 18:30, στο πλαίσιο του Φιλοζωικού Φεστιβάλ "Ημέρες Υιοθεσίας Ζώων Συντροφιάς" του Δήμου Νίκαιας - Αγίου Ιωάννη Ρέντη.

Δείτε το τρέιλερ [εδώ](#).

Πρωταγωνιστούν: Γιώργος Μακρής, Μαρία Αγραπίδου, Λουκάς Κούτρας και η Άρια, ο σκύλος, Guest Star ο Δημήτρης Αϊβαλιώτης στον ρόλο του κτηνίαστρου.

Συμμετέχουν ακόμα: Ιωάννης Όλας, Γεωργία Γιαννακούδη, Κωνσταντίνος Αδρακτάς, Χρήστος Νάκος. Το σενάριο υπογράφουν οι Χρήστος Αρφάνης και Μαρία Αγραπίδου, ενώ τη σκηνοθεσία αναλαμβάνει ο Χρήστος Αρφάνης.

ΣΑΒΒΑΤΟ 5 και ΚΥΡΙΑΚΗ 6 ΟΚΤΩΒΡΙΟΥ
 ΠΟΛΥΧΩΡΟΣ ΜΑΝΟΣ ΛΟΙΖΟΣ (Θηβών 243, Νίκαια)

Φιλοζωικό Φεστιβάλ
 • Ημέρες υιοθεσίας ζώων συντροφιάς •

ΜΙΚΡΟΣΧΗΜΑΤΑ ΚΑΙ ΠΕΡΙΣΤΕΡΙΑ
 ΜΗΡΑΛΑΣ - ΚΑΙ Λ. ΡΕΝΤΗ
 ΣΕ ΣΥΝΕΡΓΑΣΙΑ ΜΕ ΤΟΝ ΔΗΜΟ ΝΙΚΑΙΑΣ - ΑΓΙΟΥ ΙΩΑΝΝΗ ΡΕΝΤΗ

Τα βράδα 4/10
 ● 14:00 - 17:00, ΔΩΡΕΑΝ ΣΗΜΑΝΣΗ (MICROCHIP) ΔΕΣΠΟΖΟΜΕΝΩΝ ΖΩΩΝ
 ● 17:30 Ομιλία Τάκη Πετρόπουλου - Εκπαιδευτή σκύλων βοηθών για παιδιά στο φάσμα του αυτισμού
 ● 19:00 Ομιλία Ζωή Γερούλιανου - Εκπαιδευτήρια σκύλων βοηθών για τυφλούς
 ● 21:00, ΣΥΝΑΥΛΙΑ : ΘΑΝΟΣ ΜΠΟΛΛΑΣ & ΕΚ ΠΕΙΡΑΪΣ

Κυριακή 6/10
 ● 18:30, ΤΑΙΝΙΑ : "ΑΔΕΣΠΟΤΑ ΟΝΕΙΡΑ"
 ● 21:30, ΣΥΝΑΥΛΙΑ : ENORASIS

Είσοδος ελεύθερη!
 Και τις δύο μέρες πραγματοποιείται:
 • Πωλητήριο Φιλοζωικών 20:00 - 22:00
 • Αρωματόν αειόκλητη διασπορά ζώων σκύλων και γατών φραγκοσκουπής Βασίλης Έταβς το 19:00 - 20:00

ΚΑΙ ΤΙΣ ΔΥΟ ΜΕΡΕΣ ΠΡΟΧΕΙΡΙΣΤΕΙΤΕ:
 ● ΔΩΡΕΑΝ ΚΑΤΑΧΕΙΡΙΑΣΤΕ ΤΟΝ ΣΚΥΛΟ ΣΤΟΝ ΚΑΝΙΣΤΗΡΑ
 ● ΔΩΡΕΑΝ ΚΑΤΑΧΕΙΡΙΑΣΤΕ ΤΟΝ ΚΑΤΣΙΟ ΣΤΟΝ ΚΑΤΣΙΕΡΑ

DU MONDE, SPARKS, SK, ΚΑΡΥΦΑΚΙΣ, ΤΟΝΙΚΟΣ, WAPOTABERNA, KINOS PETIS



Σεμίνα Αλμπαντοπούλου,
Food blogger

<https://seminarecipes.gr/>

INSTAGRAM

TIK TOK

YOUTUBE



Τυρόπιτα με τортίγιες

Οι πρωτεΐνες είναι πολύ σημαντικές στη διατροφή μας, γι' αυτό και πρέπει να φροντίζουμε καθημερινά να περιλαμβάνονται στο... μενού! Η food blogger Σεμίνα Αλμπαντοπούλου μας προτείνει μια νόστιμη και θρεπτική συνταγή.



Πώς γίνεται:

Θα χρειαστούμε:

Για τη βάση

- 8 τортίγιες
- 1 κούπα γάλα
- 2 αβγά

Για τη γέμιση

- 400 γρ. κατωκίσιο τυρί
- 3 αβγά
- 2 κ.σ. γιαούρτι στραγγιστό

Για την επικάλυψη

- Το μίγμα που περίσσεψε απ' τη βάση
- 4-5 κουταλιές αλεύρι

Για το ταψί

- 4-5 κ.σ. ηλιέλαιο
- 1 κ.σ. σουσάμι
- 1 κ.σ. φρυγανιά τριμμένη

Σε ένα μπολ βάζουμε το γάλα και τα αβγά και τα χτυπάμε να ομογενοποιηθεί το μίγμα. Λαδώνουμε ένα ταψί με αποσπώμενη βάση. Βουτάμε τις τортίγιες μία μία στο μίγμα. Τοποθετούμε την πρώτη στη βάση του ταψιού. Τις επόμενες 5 τις περνάμε από το υγρό μίγμα και τις τοποθετούμε πάνω στα τοιχώματα του ταψιού ώστε να εξέχει η μισή τортίγια απ' έξω. Παίρνουμε και βάζουμε άλλη μία ανοιχτή στη βάση. Σε ένα μπολ τρίβουμε τη φέτα, ρίχνουμε τα αβγά, το γιαούρτι και ανακατεύουμε. Μεταφέρουμε τη γέμιση στο ταψί και στρώνουμε ομοιόμορφα. Σκεπάζουμε από πάνω με μια βρεγμένη τортίγια. Γυρίζουμε προς τα μέσα του ταψιού τις τортίγιες που εξέχουν. Στο υγρό που περίσσεψε από τη βάση ρίχνουμε 5 κουταλιές αλεύρι ανακατεύουμε και αδειάζουμε τον χυλό πάνω από την πίτα. Πασπαλίζουμε με σουσάμι. Ψήνουμε σε προθερμασμένο φούρνο στους 180°C για 45' μέχρι να ροδίσει πάνω-κάτω. Βγάζουμε από τον φούρνο, αφήνουμε να κρυώσει 15 λεπτά και κόβουμε. **Έρχεται σύντομα μία συνταγή για πρωτεϊνική διατροφή, με γλυκιά γεύση!**





«Scarmface»: Μια τελευταία αποχαιρετιστήρια παράσταση και ένα μεγάλο πάρτι!

Στη κεντρική σκηνή του θεάτρου Olvio θα παρουσιαστεί για μια τελευταία -επετειακή παράσταση το «Scarmface», το Σάββατο 21 Σεπτεμβρίου στις 21:00. Θα ακολουθήσει πάρτι στο μπαρ και στην αυλή του θεάτρου.

Ο Johnny ο εμπνευσμένος από τη χρυσή εποχή του βωβού κινηματογράφου και την πρωτότυπη ταινία «Ο Σημαδεμένος» του 1932, παρουσιάζει μια σατιρική παντομιμική παράσταση, με πρωτότυπο σενάριο, δίνοντας έμφραση στη σωματική κίνηση, την έκφραση και όχι στο λόγο. Πρωτότυπα δισδιάστατα σκηνικά, κοστούμια και μουσική εποχής, αναπαριστούν μοναδικά τη συγκλονιστική κινηματογραφική ιστορία που όλοι αγαπήσαμε, σε μια καταγιστική θεατρική εμπειρία.

Λίγα λόγια για την υπόθεση:

N. Υόρκη, 1932. Ποτοαπαγόρευση... εποχή που το οργανωμένο έγκλημα και η δράση της Μαφίας είναι παγκοσμίως ξακουστή. Ο Toni Cazzo, ένας νεαρός Σικελός, με τις ευλογίες της μητέρας του θα μπλεχτεί στα πλοκάμια της Μαφίας, με μόνο σκοπό να γίνει αρχηγός της. Η αλαζονεία του και ένα... σημάδι... αρκεί να φέρει την καταστροφή. Το ξεκαθάρισμα λογαριασμών αρχίζει...

Συντελεστές:

Σκηνοθεσία - Σενάριο: Johnny O
Σκηνικά - Κοστούμια - Μακιγιάζ: Αντώνης Νομικός Μουσική επιμέλεια: Johnny O
Επιμέλεια κίνησης: Ιωάννα Καμπυλαυκά
Φωτισμοί: Η ομάδα
Βίντεο: Παναγιώτα Καντιάνη
Φωτογραφίες: Eleftheria IKE/Photography www.photosfaira.gr
Υπεύθυνη επικοινωνίας παράστασης: Γιώτα Δημητριάδη
Παραγωγή: M productions

Ερμηνεύουν

Johnny O, Γιώργος Ντούσης, Αλέξης Βιδαλάκης, Μαρία Μπαλούτσου, Βασίλης Καζής, Εύη Κολιούλη, Χριστίνα Δενδρινού

Info:

Τοποθεσία: Θέατρο Olvio, Φαλαισιάς 7, Αθήνα
Διάρκεια: 80' | Τιμές εισιτηρίων: 12€
Πληροφορίες: Τηλ.: 210 3414118
Προπώληση: <https://www.more.com/theater/scarmface-2/>

Το χρονικό ενός δυσλεκτικού



Ο μονόλογος «Το ημερολόγιο ενός δυσλεκτικού», βασισμένος στην πολυβραβευμένη νουβέλα του Γιάννη Πάσχου, επιστρέφει για δεύτερη χρονιά στο Θέατρο 104 από τις 19 Οκτωβρίου.

Για πρώτη φορά επιχειρείται θεατρικά, η προσέγγιση ενός θέματος που ακόμα θεωρείται ταμπού αφήνοντας μια επίγευση αισιοδοξίας στο θεατή. Ο συγγραφέας με εξαιρετική διαύγεια καταγράφει τις σκληρές αναμνήσεις του από τα χρόνια, που πάλευε με ένα θηρίο που τότε δεν είχε όνομα.

Λίγα λόγια για την υπόθεση:

Ο ήρωάς μας μεγαλώνει σε ένα ορεινό χωριό της Ηπείρου. Ονειρεύεται και ανακαλύπτει τον κόσμο σχεδόν όπως κάθε παιδί, μα ένα «λάθος» που κουβαλάει τον σιγματίζει, τον απομονώνει και την ίδια στιγμή τον πεισμώνει. Με όχημα τη μοναδική του ματιά για τα πράγματα, το χιούμορ αλλά και την αγάπη των ανθρώπων του, αντιμετωπίζει καταστάσεις που μοιάζουν να συνθέτουν το ψηφιδωτό ενός παράξενου, μαγικού κόσμου. Το παιδί ενηλικιώνεται, αλλά πόσα «λάθη» χωράνε σε έναν κόσμο γεμάτο «σωστούς» ανθρώπους;

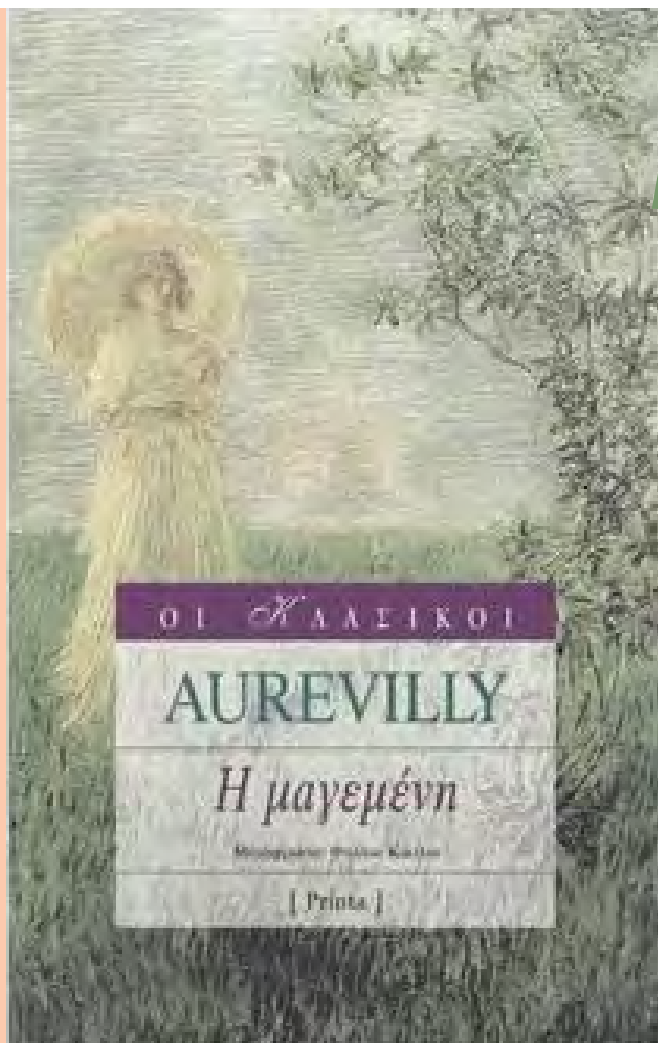
Ταυτότητα παράστασης:

Κείμενο: Γιάννης Πάσχος
Σκηνοθεσία: Ντίνος Ψυχογιός
Παίζει ο Δημήτρης Μamiός
Δραματουργική επεξεργασία: Ελένη Σπετσιώτη
Μουσική: Γιώργος Χριστιανιάκης
Σκηνογραφία - Ενδυματολογία: Νίκη Ψυχογιού
Φωτισμοί: Μαριέττα Παυλάκη
Βοηθός Σκηνοθέτη: Σοφία Χατζηευθυμιάδη
Βοηθός Σκηνογράφου: Ζωή Κελέση
Φωτογραφίες: Σπύρος Κούρκουλας, Νίκη Ηλιοπούλου
Τρέιλερ: Σπύρος Κούρκουλας
Επικοινωνία: Γιώτα Δημητριάδη
Συμπαράγωγή: 020 AMKE.

Πληροφορίες:

Ημέρες και ώρες παραστάσεων: Σάββατο στις 21:00 και Κυριακή στις 18:15
Τιμές εισιτηρίων: 15 κανονικό, 12 μειωμένο
Διάρκεια: 80 λεπτά χωρίς διάλειμμα

Η γραμμή του ορίζοντος

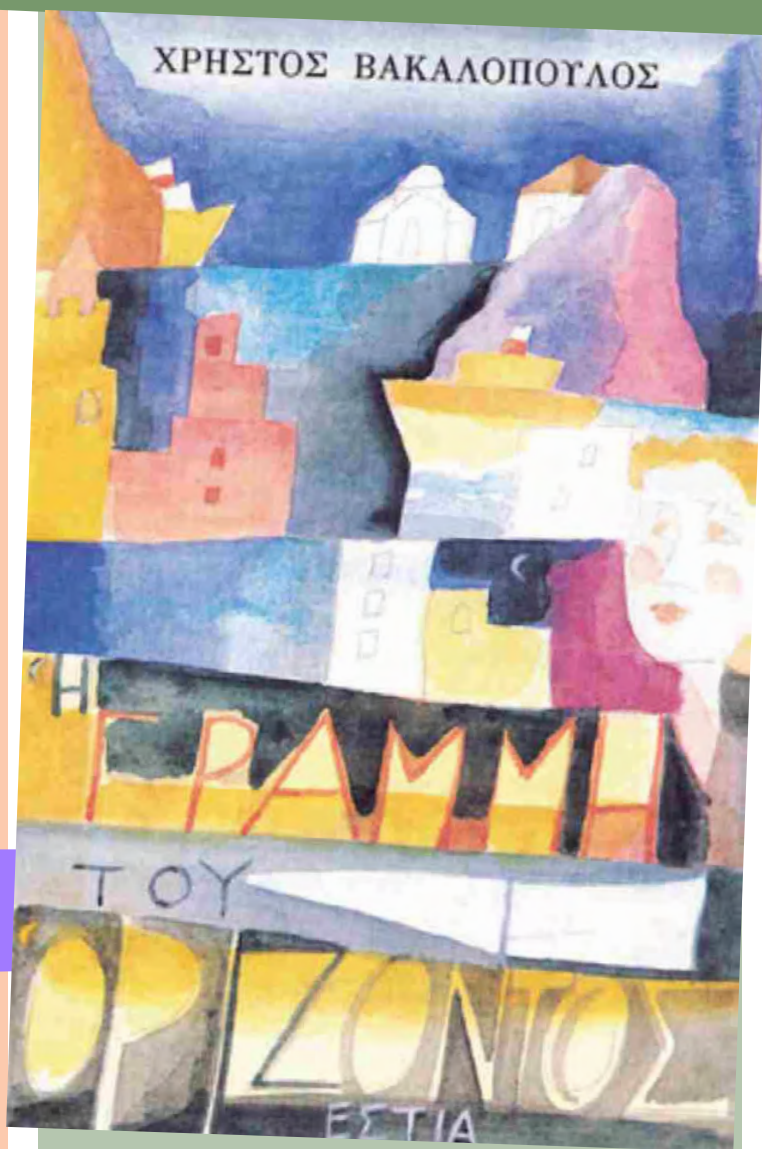


Η Μαγεμένη

Γαλλία, τέλη του 18ου αιώνα. Σ' ένα μικρό χωριό της Νορμανδίας εκτυλίσσεται μια δραματική ιστορία, η ιστορία του αβά ντε λα Κρουά Ζυγκάν, ενός παλιού αντεπαναστάτη με πρόσωπο παραμορφωμένο από τις ουλές αλλά με τη δύναμη να ασκεί μια τρομακτική επιρροή και γοητεία στους ανθρώπους.

Η Ζαν Λε Αρντουέ, μια γυναίκα παντρεμένη μ' έναν πλούσιο γαιοκτήμονα της περιοχής, πέφτει θύμα της σατανικής γοητείας του αβά, αυτός όμως δεν τρέφει ανάλογα συναισθήματα για εκείνη: τη χρησιμοποιεί μόνο για να προωθήσει την επανάσταση. Μια μέρα, η Ζαν βρίσκεται πνιγμένη σε μια λίμνη. Ατύχημα; Δολοφονία; Αυτοκτονία; Μάγια; Οι αμφιβολίες παραμένουν.

Λίγους μήνες αργότερα, ο ίδιος ο αβάς ντε λα Κρουά Ζυγκάν δολοφονείται την ώρα που τελεί τη λειτουργία. Κανείς δεν γνωρίζει το δράστη, ο σύζυγος όμως της Ζαν έχει εξαφανιστεί. Η μυστηριώδης ατμόσφαιρα του έργου, η γλαφυρή περιγραφή των τοπίων και ο δραματικός τόνος της αφήγησης δένουν με μοναδική μαεστρία και συνεπαίρνουν τον αναγνώστη.



Η ταυτότητά της γράφει Ρέα Φραντζή, ελαφρά ντυμένη, έχει μερικά λεφτά, κάθετα με την πλάτη ακουμπισμένη στον τοίχο του μικρού μαγέρικου, στην πλατεία του Ανω Κάμπου, απέναντι από την άσπρη εκκλησία, χιλιάδες χρόνια μετά την Αποκάλυψη, εννιακόσια χρόνια από τότε που ο μοναχός Χριστόδουλος έχτισε ένα μοναστήρι εκεί που ήταν ο ναός της Αρτέμιδος, τρεις μέρες από τότε που χώρισε με τον άντρα της.

Η άσπρη εκκλησία τρυπάει τον γαλαζίο ουρανό, για πρώτη φορά βλέπει ζωντανή μπροστά στα μάτια της την ελληνική σημαία. Κάτω από τη σημαία παρελαύνει πάνοπλος ο Ξανθός κόσμος, πηγαίνει να ψηθεί, πηγαίνει για μπάνιο, τρέχει να ξεκουραστεί. Κανείς δεν προσέχει τη σημαία που στέκει αόρατη, μόνο μια γυναίκα που μόλις χώρισε είναι σε θέση να την αντιληφθεί, βγάζει τα μαύρα γυαλιά και ο ήλιος την τυφλώνει.

quote of the day

DON'T GO AROUND SAYING THE WORLD OWES YOU A LIVING. THE WORLD OWES YOU NOTHING. IT WAS HERE FIRST.
Mark Twain

Γιορτάζουν!

20/9
Ευστάθιος, Ευσταθία, Σταθούλα,
Θεοπίστη, Πίστη, Θεόπιστος
21/9
Ιωνάς, Ιωνας
22/9
Ζωγραφιά, Λουίζα, Λοΐζος, Φοκάς

20 Σεπτεμβρίου

- > German World Children's Day
- > Παγκόσμια Ημέρα Γυνακολογικής Ογκολογίας
- > National Care For Kids Day
- > National Fried Rice Day

21 Σεπτεμβρίου

- > Ημέρα Ευρωπαϊκής Συνεργασίας
- > International Day of Peace
- > International Eat An Apple Day
- > International Red Panda Day
- > Παγκόσμια Ημέρα Εθελοντή Δότη Μυελού των Οστών
- > World Alzheimer's Day
- > Oktoberfest
- > Batman Day
- > National Dance Day
- > National Gymnastics Day

22 Σεπτεμβρίου

- > Ευρωπαϊκή Ημέρα Μετακινήσεων (Ευρωπαϊκή Ημέρα Χωρίς Αυτοκίνητο)
- > International Day of Radiant Peace
- > World Car-Free Day
- > World Rivers Day
- > Παγκόσμια Ημέρα Χρόνιας Μυελογενούς Λευχαιμίας
- > Hobbit Day
- > National Dante Day
- > National Girls' Night In Day
- > National Ice Cream Cone Day
- > National White Chocolate Day

tip of the day

You can find peace amidst the storms that threaten you.

Joseph B. Wirthlin