



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

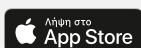


Εδώ και ενάμιση χρόνο, με την ηλεκτροκίνηση,  
η ΔΕΗ έχει αλλάξει τον τρόπο που μετακινούμαστε.

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](http://deiblu.com)



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



**ΞΕΡΕΙΣ ΠΟΣΑ ΛΕΠΤΑ  
ΧΡΕΙΑΖΕΣΑΙ ΓΙΑ ΕΝΑ RESTART;**

# Good morning SayYessers!



## Φτιάξε καφέ να στα πω...



Καλημέρα **SayYesser!!!**

Μερικοί άνθρωποι είναι το υλικό από το οποίο φτιάχνονται οι επιβάτες. Αλλά μας χαμογελούν με τόση γοητεία που ανοίγουμε την πόρτα της ζωής μας και τους δίνουμε τα κλειδιά της καρδιάς μας έτσι αβασάνιστα...

Και μετά, η ζωή μας γίνεται μια ταινία χαμηλού προϋπολογισμού όπου όλα πάνε στραβά για τον πρωταγωνιστή, δηλαδή εμάς. Νομίζουμε ότι είναι η μοίρα, αλλά είναι η γοητευτική κακή παρέα μας που μετατρέπει αυτό που κάποτε ήταν παράδεισος σε φλεγόμενη κόλαση.

Για να μην μετατραπεί η κωμωδία της ζωής μας σε δράμα και να εντοπίσουμε έγκαιρα αυτόν τον τύπο ανθρώπου, θέλω να μοιραστώ μαζί σου μερικά βιωματικά, θα έλεγα, σημάδια που έχω παρατηρήσει σε άτομα που δεν είναι έμπιστα αλλά προσποιούνται ότι είναι.

**1. Παριστάνουν τους ανέγγιχτους.** Θέλουν να πιστεύουμε ότι τους χωρίζει από το κάρμα και την κακή τύχη ένα πολυανθρακικό γυαλί που τους προστατεύει από τις σφαίρες του πεπρωμένου. Περπατούν στη ζωή όπως ο Μωυσής, σίγουροι ότι η θάλασσα των αντιξοοτήτων θα ανοίξει στον δρόμο τους χωρίς σταγόνα να βρέξει τον χιτώνα τους.

Δεν δείχνουν ποτέ την αδυναμία τους. Έχουν μηδενικές ανασφάλειες. Αλλά μια μέρα, η φύσκα θάρρους που τους τυλίγει θα σκάσει και το ωστικό κύμα θα μας χτυπήσει πλήρως αν είμαστε δίπλα τους.

Ο άνθρωπος δεν είναι φτιαγμένος από σκυρόδεμα αλλά από σάρκα και αίμα. Και όσοι από τους φίλους μας προσποιούνται ότι είναι ανέγγιχτοι είναι συνήθως οι πιο ανασφαλείς.

**2. Συμπεριφέρονται σαν "βουφάγοι".** Οι βουφάγοι είναι τα διάσημα πουλιά που κουρνιάζουν πάνω στους ρινόκερους. Φαίνονται να είναι οι καλύτεροι φίλοι του ρινόκερου καθώς τον ειδοποιούν κάθε φορά που ένα αρπακτικό караδοκεί.

Κατά βάθος, όμως, προστατεύουν την τροφή τους καθώς τρέφονται με τα σιμπούρια και τις πληγές του ρινόκερου. Έχουμε τέτοιο φίλο; Κάποιον που φαίνεται να μας προστατεύει από τα πάντα, αλλά μπορεί να ενδιαφέρεται να τραφεί από εμάς;





**3. Έχουν πολύ ελεύθερο χρόνο.** Έχουν όλο τον χρόνο στον κόσμο για να αναλύσουν κάθε αλληλεπίδραση που έχουν με άλλους, συγκεντρώνοντας κάθε λογής θεωρίες συνωμοσίας. Η αντίληψή τους για την πραγματικότητα δεν θα είναι ποτέ η ίδια με τη δική μας επειδή κρίνουν τους ανθρώπους με βάση τις εμπειρίες της ζωής τους και ποτέ αντικειμενικά.

**4. Αλλάζουν γνώμη πιο γρήγορα από ένα σπύρτο που καίγεται.** Αυτοί οι άνθρωποι θα μας ξεσηκώσουν και σίγουρα δεν μπορούμε να βασιστούμε πάνω τους γιατί πολύ απλά είναι παρτάκηδες και αναποφάσιστοι. Το να εμπιστευόμαστε αυτούς τους ανθρώπους είναι τουλάχιστον ανώριμο και επικίνδυνο από μέρους μας.

**5. Προσποιούνται ότι δεν έχουν μυστικά.** Εάν ένας φίλος μας διαβεβαιώνει επίμονα ότι δεν έχει κανένα μυστικό από εμάς, πιθανότατα αυτό που θέλει είναι να μην έχουμε κανένα μυστικό από αυτόν.

Αρα, όχι μόνο θέλουν να πάρουν πληροφορίες από εμάς, αλλά μας θεωρούν ανόητους και θέλουν να εκμεταλλευτούν την καλή θέληση και την αθωότητά μας.

Όλοι έχουμε μυστικά, όλοι έχουμε σκελετούς στις ντουλάπες μας και όλοι κρύβουμε πράγματα. Φρόντισε να μην πέσεις στην παγίδα τους, διαφορετικά θα χρησιμοποιήσουν τα μυστικά σου, προφανώς, εναντίον σου.

**6. Είναι ματαιόδοξοι.** Η ματαιοδοξία δεν είναι κάτι αβλαβές. Δεν είναι μόνο ότι ο φίλος μας περνά τη μέρα μιλώντας για τον εαυτό του ή μας ζητά να τον φωτογραφίσουμε με το τηλέφωνό μας και να του τις στείλουμε για να δει πώς είναι τα μαλλιά του.

Η ματαιοδοξία μπορεί να κρύβει κάτι χειρότερο: τον ναρκισσισμό. Ο νάρκισσος μπορεί να φαίνεται γοητευτικός, αλλά κρύβει ένα τέρας μέσα στην ελκυστική εικόνα και την κοινωνικότητά του. Και αυτό το τέρας δεν έχει ενσυναίσθηση (την προσποιείται).

Επομένως, αν έχουμε έναν ναρκισσιστή φίλο, απολαμβάνει τις κακουχίες μας ακόμα κι αν προσποιείται ότι λυπάται.

**Tip of the Day:** Να εμπιστευέσαι το ένστικτό σου και να ακούς τη διαίσθησή σου όταν κάτι δεν σου φαίνεται σωστό! Να μη φοβάσαι τις αλλαγές και να θυμάσαι ότι μερικοί άνθρωποι είναι σαν τα σύννεφα: όταν φεύγουν, η μέρα μας γίνεται καλύτερη.

Claire Styliara  
Chief of SayYessers



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

# Ξέρεις πόσα λεπτά χρειάζεσαι για ένα restart;

Είναι απλός κι όμως μπορεί πραγματικά να μας ξεμπλοκάρει: μια βόλτα 10 λεπτών μπορεί να βοηθήσει στην επίλυση ενός προβλήματος, ειδικά όταν αισθάνεσαι ότι έχεις κολλήσει.

## Ακολουθώντας το παράδειγμα του Steve Jobs

Δεν είναι τυχαίο πως ο Steve Jobs πίστευε ότι η αλλαγή περιβάλλοντος και η φυσική κίνηση μπορούσαν να βοηθήσουν στην παραγωγή νέων ιδεών και στην επίλυση προβλημάτων. Όπως είχε δηλώσει, κάθε φορά που η σκέψη του οδηγούνταν σε αδιέξοδο, έκανε μια βόλτα.

Οι νευροεπιστήμονες και ψυχολόγοι έχουν μελετήσει τις θετικές επιδράσεις της κίνησης και της αλλαγής περιβάλλοντος στη γνωστική λειτουργία και τα ευρήματα δείχνουν ότι ακόμα και ένας σύντομος περίπατος μπορεί να προσφέρει σημαντικά οφέλη τόσο στη δημιουργική όσο και στην αναλυτική σκέψη.



## Αύξηση της δημιουργικότητας και της ελεύθερης σκέψης

Η κίνηση ενεργοποιεί διαφορετικά κέντρα του εγκεφάλου, βοηθώντας στην "αποσυνδεδεμένη σκέψη" (divergent thinking), δηλαδή στη διαδικασία όπου το μυαλό συνδυάζει νέες και διαφορετικές ιδέες. Αυτή η μορφή σκέψης είναι ζωτικής σημασίας για την επίλυση προβλημάτων, καθώς επιτρέπει στον εγκέφαλο να ανακαλύψει νέους τρόπους αντιμετώπισης μιας κατάστασης. Κατά τη διάρκεια μιας βόλτας, λοιπόν, ο εγκέφαλος χαλαρώνει από την έντονη εστίαση και αρχίζει να επεξεργάζεται τα δεδομένα πιο ελεύθερα, συνδέοντας φαινομενικά άσχετες πληροφορίες μεταξύ τους. Έτσι, μπορεί να καταλήξει σε λύσεις που δεν ήταν προφανείς, όταν βρισκόσουν σε πλήρη συγκέντρωση.

## Αύξηση της ροής αίματος στον εγκέφαλο

Μια βόλτα, όσο μικρή κι αν είναι, αυξάνει τη ροή αίματος και οξυγόνου στον εγκέφαλο. Αυτό ενισχύει τη γνωστική λειτουργία, δηλαδή τη σκέψη, τη μνήμη και τη συγκέντρωση. Όταν το μυαλό σου είναι "κολλημένο" σε ένα πρόβλημα, μπορεί να αισθάνεσαι ότι ο εγκέφαλός σου έχει εξαντληθεί. Η αυξημένη κυκλοφορία του αίματος από το περπάτημα τροφοδοτεί τον εγκέφαλο με φρέσκα αποθέματα ενέργειας, επιτρέποντάς σου να σκέφτεσαι πιο καθαρά και αποτελεσματικά.

## Μείωση του στρες και της έντασης

Το στρες και η πίεση είναι συχνά οι κύριοι παράγοντες που εμποδίζουν την επίλυση ενός προβλήματος. Όταν είσαι πιεσμένος, η ικανότητά σου να σκέφτεσαι λογικά και να είσαι δημιουργικός μειώνεται.

Μια βόλτα 10 λεπτών θα σε βοηθήσει για να μειώσεις τα επίπεδα κορτιζόλης (της ορμόνης του στρες) στο σώμα σου, προσφέροντας μια αίσθηση ηρεμίας και χαλάρωσης.

## Αλλαγή προοπτικής

Η αλλαγή περιβάλλοντος είναι ένα ισχυρό εργαλείο για την ανανέωση του τρόπου σκέψης. Όταν βρίσκεσαι συνεχώς στον ίδιο χώρο, το μυαλό σου μπορεί να "κλείσει" και να επικεντρωθεί υπερβολικά στο πρόβλημα.

## Ενεργοποίηση του "υποσυνείδητου" σου

Κατά τη διάρκεια της βόλτας, ενώ μπορεί να μην σκέφτεσαι ενεργά το πρόβλημα, το μυαλό σου συνεχίζει να επεξεργάζεται τα δεδομένα υποσυνείδητα. Όταν επιστρέφεις μετά από λίγο, συχνά έχεις νέες ιδέες ή λύσεις, που φαίνονται να προέκυψαν "από το πουθενά", ακριβώς επειδή ο εγκέφαλος είχε την ευκαιρία να δουλέψει στο πρόβλημα, χωρίς την πίεση της άμεσης σκέψης.

## Μεγάλη συμμετοχή και χαμόγελα στο 1ο Μασούτης Family Festival!



Με μεγάλη επιτυχία και ιδιαίτερα μεγάλη συμμετοχή ολοκληρώθηκε το 1ο Μασούτης Family Festival powered by Paidaki 97,5 FM, το οποίο πραγματοποιήθηκε το Σάββατο 28 Σεπτεμβρίου 2024 στον εξωτερικό χώρο των γραφείων στη Θέρμη. Ήταν μια υπέροχη γιορτή που απευθυνόταν σε όλη την οικογένεια και κατάφερε να συγκεντρώσει 3.000 επισκέπτες, προσφέροντας ψυχαγωγία, γνώσεις και δράσεις για μικρούς και μεγάλους. Στις αθλητικές και εκπαιδευτικές δραστηριότητες συμμετείχαν περισσότερα από 700 παιδιά.

Την εκδήλωση παρουσίασε ο αγαπητός ραδιοφωνικός παραγωγός Ευθύμης Κάλφας και η είσοδος ήταν ελεύθερη για όλους. Κατά τη διάρκεια της εκδήλωσης, πραγματοποιήθηκαν ποικίλες δραστηριότητες που κράτησαν το ενδιαφέρον όλων ζωντανό από τις 10:00 το πρωί έως τις 18:00 το απόγευμα. Τη μουσική επιμέλεια της εκδήλωσης είχε το ράδιο Paidaki 97,5 FM, δημιουργώντας χαρούμενη και διασκεδαστική ατμόσφαιρα καθ' όλη τη διάρκεια του φεστιβάλ.

### Οι επισκέπτες είχαν την ευκαιρία να συμμετάσχουν σε:

- Photobooth και 360° videobooth, τα οποία έγιναν αμέσως ιδιαίτερα δημοφιλή, επιτρέποντας στους παρευρισκόμενους να αποτυπώσουν μοναδικές στιγμές από το φεστιβάλ.
- Αθλητικές δραστηριότητες για παιδιά σε συνεργασία με το Ολυμπιακό Μουσείο, οι οποίες τόνωσαν την ενέργεια των μικρών συμμετεχόντων.
- Εκπαιδευτικές δραστηριότητες ανακύκλωσης, μέσω συνεργασιών με το Πράσινο Λάδι, την Electrocycle και την ΑΦΗΣ, δίνοντας στα παιδιά τη δυνατότητα να μάθουν για την ανακύκλωση μέσα από δημιουργικές δραστηριότητες.

- Διαγωνισμούς και ζωγραφικές δραστηριότητες με την υποστήριξη του ράδιο Paidaki 97,5 FM και άλλους συνεργάτες.

### Το φεστιβάλ συμπεριέλαβε και πολλές άλλες ξεχωριστές δράσεις, όπως:

- Θεατρική παράσταση «Μικροί Κύριοι, Μικρές Κυρίες» από το θέατρο Κολλοσαίων, η οποία ενθουσίασε τα παιδιά.
- Εντυπωσιακά κόλπα από Ξυλοπόδαρους και Ζογκλέρ, καθώς και ένα εργαστήριο ζογκλερικών, το οποίο προσέλκυσε τους μικρούς φίλους του φεστιβάλ.
- Παιχνίδια στον Τροχό του Μασούτη όπου συμμετείχαν 137 άτομα. Από αυτούς, 52 τυχεροί κέρδισαν σακούλες με προϊόντα ιδιωτικής ετικέτας, ενώ οι υπόλοιποι 80 τυχεροί κέρδισαν πόντους mascard. Συνολικά 14.643 πόντοι mascard αξίας 439,29€ προστέθηκαν στις κάρτες των τυχερών.
- Διαγωνισμός στα social media όπου 80 τυχεροί κέρδισαν από 1 βιβλίο.
- Ομιλία του Δημήτρη Παναγιωτόπουλου, γνωστού βετεράνου μπασκετμπολίστα και εμπνευστή του UniqumAll, που συγκίνησε το κοινό με την αναφορά του στον αυτισμό. Στην ομιλία του αναφέρθηκε στην πολύ σημαντική δράση της εταιρείας μας που πραγματοποιήθηκε την Παγκόσμια Ημέρα Ενημέρωσης για τον Αυτισμό, όπου σε όλα τα καταστήματα Μασούτης, τις ώρες 08:00 - 11:00, δεν ακουγόταν μουσική καθώς και ανακοινώσεις, έτσι ώστε να προσφέρουμε μια μοναδική εμπειρία αγορών, φιλική στους ανθρώπους με κάποιες ιδιαίτερες κοινωνικές ή επικοινωνιακές δεξιότητες.

Διαβάστε περισσότερα [εδώ](#).

## Ο Μαραθώνας υποδέχεται σε λίγες ημέρες το κορυφαίο τρίαθλο ΔΕΗ IRONMAN® 70.3® Marathon, Greece



Βάσια Μπιρλιράκη, CEO EY ZHN Greece

Σε αγωνιστικό κλίμα και με διάθεση ανανέωσης ετοιμάζεται να υποδεχτεί την κορυφαία τριαθλητική διοργάνωση η ιστορική γη του Μαραθώνα. Ο αγώνας ΔΕΗ IRONMAN® 70.3® Marathon, Greece, ο οποίος διοργανώνεται από την [EY ZHN Greece](#), θα φιλοξενηθεί το τριήμερο 18-20 Οκτωβρίου για πέμπτη χρονιά στη χώρα μας και για πρώτη φορά φέτος στον Δήμο Μαραθώνα. Η επιτυχία των προηγούμενων ετών συνεχίζεται με τη συμπλήρωση των 1.600 εγγραφών για τον αγώνα τρίαθλου, ενώ παράλληλα αναμένονται περισσότεροι από 6000 αθλητές και επισκέπτες από 60 χώρες, που θα δώσουν ένα μήνυμα υπέρ του αλληλοσεβασμού, της ενότητας και φυσικά της προώθησης υγιών αθλητικών προτύπων.

Σε Συνέντευξη Τύπου που διοργανώθηκε την Πέμπτη 3 Οκτωβρίου, στο ΟΑΚΑ, ο Δήμαρχος Μαραθώνα, κ. Στέργιος Τσίρκας είπε μεταξύ άλλων: «Η συγκεκριμένη διοργάνωση αποτελεί μια σημαντική ευκαιρία, καθώς αθλητές και θεατές από όλο τον κόσμο θα γνωρίσουν τις φυσικές ομορφιές του τόπου μας, όπως το Πευκόδασος και το Κωπηλατοδρόμιο του Σχινιά, και θα επισκεφτούν το Μουσείο Μαραθωνίου Δρόμου. Τέτοιοι αγώνες ταιριάζουν με την ιστορία του τόπου μας και τους υποδεχόμαστε με μεγάλη χαρά.»

Η κ. Βάσια Μπιρλιράκη, CEO της διοργανώτριας εταιρείας EY ZHN Greece, σημείωσε «Το ΔΕΗ IRONMAN® 70.3® Marathon, Greece θα είναι ένας αγώνας που θα ξεχειλίζει από συναίσθημα, σε μια περιοχή που αναβλύζει δύναμη. Ο φετινός αγώνας ήταν για εμάς ένα μεγάλο στοίχημα, για το εάν οι άνθρωποι θα αγκαλιάσουν το νέο αυτό εγχείρημα, σε ένα νέο τερέν, και δεν θα μπορούσε να γίνει πραγματικότητα χωρίς την αμέριστη στήριξη του Δήμου Μαραθώνα, της Τριαθλητικής Ομοσπονδίας Ελλάδας, του Ομίλου ΔΕΗ και των υπόλοιπων χορηγών και υποστηρικτών μας, αλλά και όλων των αθλητών και των φίλων του τρίαθλου. Όλοι αυτοί οι άνθρωποι αποτελούν τα συστατικά για την επιτυχία, τα συστατικά που θα κάνουν αυτό το τριήμερο μοναδικό, γεμάτο χαρά, αδρεναλίνη και συγκίνηση.»

### Ήξερες ότι...

## Οι ξηροί καρποί και οι σπόροι κάνουν καλό στα μάτια μας!

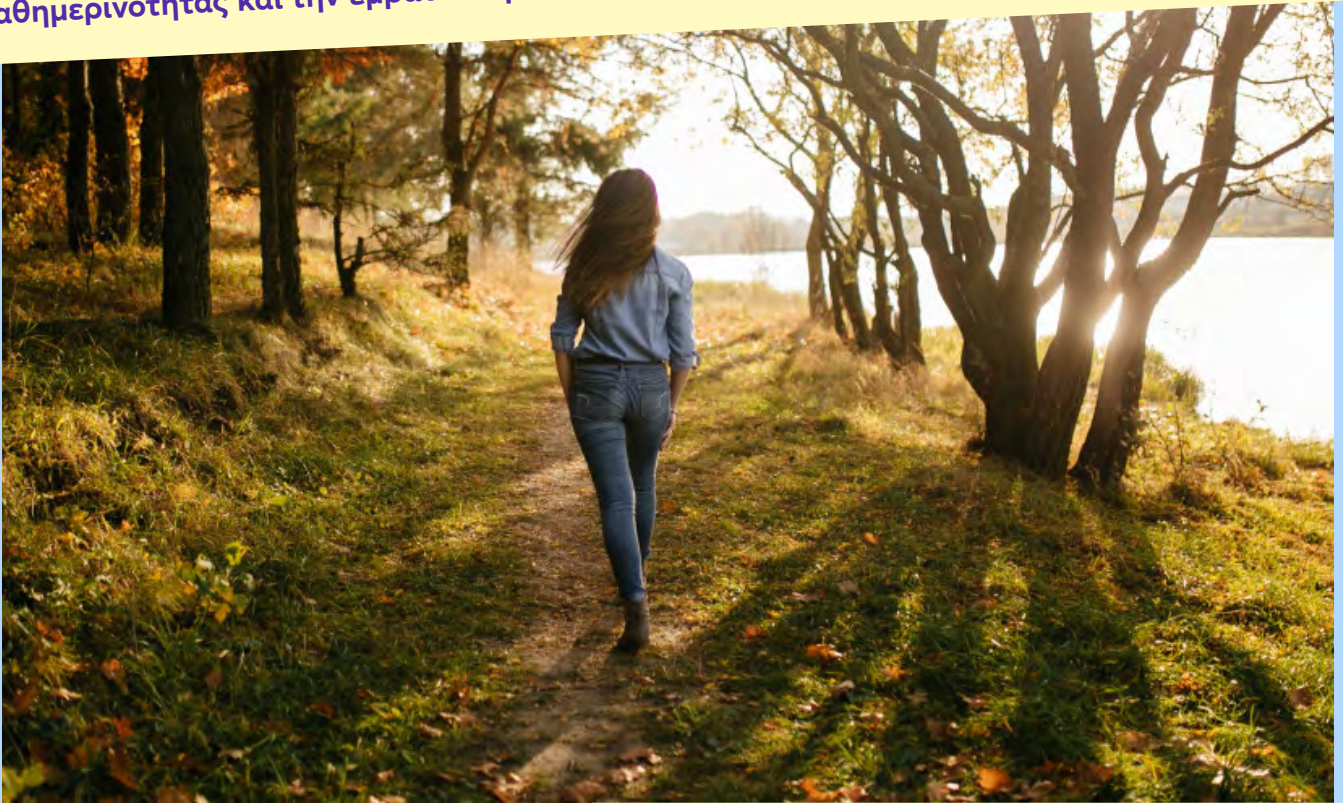
Οι ξηροί καρποί όπως τα αμύγδαλα, τα καρύδια αλλά και οι σπόροι chia έχουν υψηλή περιεκτικότητα σε βιταμίνη Ε και ωμέγα-3 λιπαρά οξέα. Αυτά είναι πολύ ωφέλιμα για τα μάτια μας, καθώς συμβάλλουν στη μείωση του κινδύνου καταρράκτη και εκφύλισης ωχράς κηλίδας.



# Forest bathing:

## Η νέα τάση του wellness

Η βόλτα στο δάσος -ή γενικά η επαφή με τη φύση- προσφέρει πολλά οφέλη τόσο για την ψυχική όσο και για τη σωματική υγεία. Το δάσος σου επιτρέπει να απολαύσεις πλήρως τα οφέλη του "forest bathing". Αυτό περιλαμβάνει την πλήρη αποσύνδεση από το στρες της καθημερινότητας και την εμβάθυνση στην ηρεμία της φύσης...



### Τι είναι το Forest bathing

Πρόέρχεται από το γιαπωνέζικο "shinrin-yoku" και αποτελεί το απόλυτο trend ψυχικής και σωματικής υγείας και ευεξίας. Η ιδέα του Shinrin-yoku προωθήθηκε από την Ιαπωνική Δασική Υπηρεσία το 1982, ως ένας τρόπος να ενθαρρύνουν τους πολίτες να επιστρέψουν στη φύση και να επωφεληθούν από τα οφέλη της για την υγεία.

Σε διάστημα 8 ετών στην Ιαπωνία ξοδεύτηκαν πάνω από 4 εκατομμύρια δολάρια για να μελετηθούν οι επιδράσεις του "forest bathing". Μετρήθηκε μέχρι και η (ευεργετική) δραστηριότητα των κυττάρων NK (natural killers) στο ανοσοποιητικό σύστημα πριν και μετά την έκθεση στο δάσος. Στις σχετικές μελέτες παρατηρήθηκε αυξημένη δραστηριότητα στα κύτταρα αυτά την εβδομάδα μετά από μια επίσκεψη στο δάσος.







### Πώς να κάνεις ένα «μπάνιο στη φύση»

Γίνεται πολύ απλά: πηγαίνεις σε ένα δάσος και μένεις για ένα διάστημα, αποσυνδεδεμένος ιδανικά από τηλέφωνα και social media. 20-30 λεπτά είναι επαρκή για μια γρήγορη αναζωογόνηση και μείωση του άγχους, ενώ 1-2 ώρες είναι ιδανικές για βαθύτερη χαλάρωση και σωματική δραστηριότητα.

Μπορείς να είσαι είτε μόνος σου είτε με παρέα. Να θυμάσαι πως δεν κάνεις πεζοπορία. Δεν έχεις συγκεκριμένο δρομολόγιο ή ρυθμό. Το θέμα είναι να ζήσεις τη στιγμή, να αφουγκραστείς τη φύση, να μυρίσεις, να παρατηρήσεις ένα ζώο ή ένα λουλούδι.

### Τα σημαντικά οφέλη του Forest bathing

**Μείωση του άγχους και της πίεσης:** Η επαφή με τη φύση και ο καθαρός αέρας βοηθούν στη μείωση του άγχους και της πίεσης. Τα δάση είναι ήσυχα περιβάλλοντα που προσφέρουν ηρεμία, μειώνοντας τα επίπεδα κορτιζόλης (ορμόνη του άγχους) στον οργανισμό.

**Βελτίωση της διάθεσης:** Οι βόλτες στη φύση μπορούν να αυξήσουν τα επίπεδα ευτυχίας και να μειώσουν τα συμπτώματα κατάθλιψης. Η φυσική ομορφιά και η ηρεμία του περιβάλλοντος συμβάλλουν στη βελτίωση της ψυχικής διάθεσης.

**Ενίσχυση του ανοσοποιητικού συστήματος:** Έρευνες έχουν δείξει ότι η παραμονή σε δασικές περιοχές μπορεί να ενισχύσει το ανοσοποιητικό σύστημα, χάρη στις φυτοκίνες, ουσίες που εκκρίνονται από τα δέντρα και έχουν ευεργετική δράση στην ανθρώπινη υγεία.

**Βελτίωση της συγκέντρωσης και της μνήμης:** Οι βόλτες στο δάσος μπορούν να ενισχύσουν τη γνωστική λειτουργία, όπως είναι η συγκέντρωση και η μνήμη. Η φύση δρα θετικά στον εγκέφαλο, αυξάνοντας την προσοχή και τη δημιουργικότητα.

**Σωματική άσκηση:** Το περπάτημα σε μονοπάτια δάσους προσφέρει μια ήπια αλλά αποτελεσματική μορφή άσκησης, η οποία ωφελεί το καρδιαγγειακό σύστημα, ενισχύει τους μύς και βελτιώνει την κινητικότητα των αρθρώσεων.

**Βελτίωση της ποιότητας του ύπνου:** Οι δραστηριότητες στη φύση μειώνουν την αύπνια και προσφέρουν βαθύτερο και πιο ξεκούραστο ύπνο.

### Forest bathing στο σπίτι

Για να φέρεις την αίσθηση του δάσους στο σπίτι σου, μπορείς να δημιουργήσεις ένα περιβάλλον που μιμείται τη γαλήνη και τη φυσική ομορφιά της φύσης.

**Φυτά:** Τα φυτά όχι μόνο καθαρίζουν τον αέρα, αλλά και προσδίδουν μια φυσική ομορφιά στον χώρο σου. Μπορείς να επιλέξεις φυτά που θυμίζουν δάσος, όπως φτέρη, φίκο ή σταθίφυλλο, τα οποία είναι ανθεκτικά και δημιουργούν μια καταπραϊντική αίσθηση.

**Αιθέρια έλαια:** Χρησιμοποίησε αιθέρια έλαια όπως πεύκο, έλατο, κέδρο ή ευκάλυπτο για να φέρεις τη φρεσκάδα του δάσους στο σπίτι σου. Μπορείς να τα χρησιμοποιήσεις σε έναν αρωματικό διαχυτήρα (diffuser) ή ακόμα και σε κεριά.

**Ήχοι του δάσους:** Βάλε ήχους της φύσης, όπως κελαηδίσματα πουλιών, θρόισμα φύλλων ή τον ήχο του ανέμου. Αυτοί οι ήχοι μπορούν να σε μεταφέρουν νοητά σε ένα δάσος και να μειώσουν το άγχος.





Μαρία Μπεκατώρου - Βίκυ Παλαιολόγου - Φαίη Σκορδά

## Το φυσικό μεταλλικό νερό Βίκος στηρίζει για 3η χρονιά τον φιλανθρωπικό αγώνα Open Door Run



## Τα "Bread Factory" διοργάνωσαν ένα charity event, στηρίζοντας το Make-A-Wish

Στο πλαίσιο της Διεθνούς Ημέρας Φιλανθρωπίας και σε κλίμα ιδιαίτερης χαράς και συγκίνησης τα "Bread Factory" σε συνεργασία με την εταιρεία "Arla Foods Hellas", πραγματοποίησαν ένα ξεχωριστό Charity Event, στηρίζοντας το έργο του Make-A-Wish (Κάνε-Μια-Ευχή Ελλάδος).

Στην εκδήλωση παρευρέθηκε η Πρόεδρος του Οργανισμού κ. Φαίη Σκορδά, η Γενική Διευθύντρια του Οργανισμού κ. Σάντρα Ζαφειρακοπούλου μαζί με την Fundraising & Donor Relations Director κ.Χριστίνα Δημητροπούλου, οι οποίες βράβευσαν τους εκπρόσωπους των εταιρειών, ως πολύτιμους υποστηρικτές για την εκπλήρωση μίας ευχής και γενικότερα των δράσεων για τη διάδοση του οράματος και του έργου του Make-A-Wish (Κάνε-Μια-Ευχή Ελλάδος).

Με την παρουσία τους τίμησαν την εκδήλωση εκπρόσωποι του τηλεοπτικού, καλλιτεχνικού και δημοσιογραφικού γίγνεσθαι, συγχαίροντας τους κ. Ηλία Πετρόπουλο (Bread Factory), κ. Παναγιώτη Δημητρόπουλο (Bread Factory), κ. Αντζελα Κοτρώτσου (Arla Foods Hellas) και κ. Κέλλυ Νίκα (Arla Foods Hellas) για την τόσο σημαντική πρωτοβουλία τους.

Το φυσικό μεταλλικό νερό Βίκος, βρίσκεται διαχρονικά στο πλευρό όσων χρειάζονται στήριξη και ενισχύει, με όποιον τρόπο είναι εφικτό, δράσεις που προάγουν την ευημερία της κοινωνίας στο σύνολό της.

Η Ηπειρωτική Βιομηχανία Εμφιαλώσεων, αφοσιωμένη στο να στηρίζει τα άτομα με αναπηρία, ενίσχυσε με όχημα το φυσικό μεταλλικό νερό Βίκος, την πρωτοβουλία του Open Door Run για τρίτη συνεχόμενη χρονιά.

Στις 29 Σεπτεμβρίου 2024, πραγματοποιήθηκε στην Αργυρούπολη το Open Door Run και είχε έναν πολύ σπουδαίο σκοπό: να ενισχυθεί το Κέντρο Ημέρας Ενηλίκων της Εταιρείας Προστασίας Σπαστικών με τα έσοδα του αγώνα.

Η διοργάνωση έδωσε σε όλους την ευκαιρία να συμμετέχουν στη μεγάλη γιορτή του αθλητισμού, αφιερωμένη στη συμπερίληψη και να στηρίξουν με αυτόν τον τρόπο ευάλωτες κοινωνικές ομάδες.

Το Open Door Run περιλάμβανε αγώνες δρόμου των 10 και 5 χλμ. για τους ενήλικες, των 800μ. για τα παιδιά και ένα special run 400μ. για τα άτομα με αναπηρία.

Το φυσικό μεταλλικό νερό Βίκος μέσα από το πρόγραμμα δράσεων & πρωτοβουλιών «Ο Β-οίκος της ζωής μας» στηρίζει έμπρακτα δράσεις που προάγουν τη συμπερίληψη, την ισότητα και την κοινωνική ευαισθησία.

## "Ο μόνος τρόπος για να δημιουργήσω αυτό που ονειρευόμουν ήταν η αυτενέργεια!"

Ο Γεράσιμος Σκαφίδας, ένας από τους πιο δραστήριους νέους παραγωγούς στο ελληνικό θέατρο, όντας ηθοποιός και ο ίδιος, φέτος μαζί με τον μόνιμο συνεργάτη του, τον Νικορέστη Χανιωτάκη, επέλεξαν ένα από τα καλύτερα σύγχρονα έργα, τον «Πουπουλένιο», του Μάρτιν ΜακΝτόνα, που θα κάνει πρεμιέρα την Παρασκευή 11 Οκτωβρίου στο Σύγχρονο Θέατρο Αθήνας.

### Γιατί φέτος επιλέξατε να ανεβάσετε τον «Πουπουλένιο»;

Είναι μια παράσταση που ονειρευόμουν με τον Νικορέστη (Χανιωτάκη) να ανεβάσουμε από τα χρόνια της σχολής του Θεάτρου Τέχνης. Μετά από 14 χρόνια, καταφέραμε να κάνουμε και αυτό το όνειρο πραγματικότητα.

### Τι πραγματεύεται ο ΜακΝτόνα σε αυτό;

Ο ΜακΝτόνα με την ιδιαίτερη γραφή του πλάθει 4 ήρωες, που αν τους ψάξουμε καλύτερα θα δούμε την εξέλιξη τεσσάρων κακοποιημένων, με διαφορετικό τρόπο, παιδιών. Μας φέρνει αντιμέτωπους με τις πληγές μας. Μέσα από ακραία γεγονότα μιλά για την κοινωνία και τις «κλειστές πόρτες», πίσω από τις οποίες λίγα λέγονται και πολλά γίνονται.... Εκεί όπου πολλοί ξέρουν, αλλά λίγοι μιλούν, όπου πολλά συμβαίνουν, αλλά λίγοι έχουν το θάρρος να τα ανατρέψουν.

### Εσύ υποδύεσαι τον Αριελ...

Ναι, έναν από τους δύο αστυνομικούς. Είναι ένας βαθιά πληγωμένος και κακοποιημένος, σωματικά και ψυχολογικά, άνθρωπος που βγάζει τη σκληρότητά του στους κρατούμενους, προσπαθώντας να ξορκίσει τους εφιάλτες του. Όμως εδώ κάτι αλλάζει μέσα του. Δεν θα αποκαλύψω περισσότερα...

### Συνεργάζεστε με τον Νικορέστη Χανιωτάκη από τα πρώτα σας βήματα μέχρι σήμερα. Πώς λειτουργεί αυτή η συνύπαρξη; Ποιος παίρνει τις τελικές αποφάσεις;

Με τον Νικορέστη νιώθω πως μετά από τόσα χρόνια αναπνέουμε με τον ίδιο τρόπο. Ακόμα και όταν διαφωνούμε, ακόμα και όταν οι επιλογές είναι διαφορετικές, έχουμε καταφέρει να έχουμε έναν κοινό τόπο, που δεν μπορεί κανείς να διαπεράσει. Πάντα αποφασίζαμε μαζί. Είμαστε συμπληρωματικοί. Έχουμε μεγαλώσει και πορευτεί μαζί. Είμαι περήφανος για εκείνον, αν και δεν του το λέω συχνά. Ειλικρινά δεν ξέρω



πόσες τέτοιες σχέσεις επιβιώνουν αληθινά στον χρόνο. Νιώθω τυχερός που η δική μας τα έχει καταφέρει.

### Από νωρίς μπήκες στην περιπέτεια της παραγωγής. Τι σε ώθησε σε αυτή;

Τελείωσα τη σχολή του Θεάτρου Τέχνης το 2011. Εκείνα τα χρόνια της κρίσης όλα κατέρρεαν γύρω μας. Έβλεπα ότι θα έρθουν δυσκολότερα χρόνια. Ο μόνος τρόπος για να δημιουργήσω αυτό που ονειρευόμουν ήταν η αυτενέργεια! Έτσι άρχισαν όλα. Ό,τι χρήματα βγάζαμε τότε και εγώ και ο Νικορέστης, τα επενδύαμε για να γίνουν οι παραστάσεις μας. Έτσι κάναμε την πρώτη μας παράσταση «Ο Κουλοχέρης του Σποκείν», που συμπτωματικά είναι έργο του ΜακΝτόνα. Από εκεί και μετά όλα πήραν τον δρόμο τους. Ποτέ δεν φανταζόμουν ότι θα φτάσω στο σημείο να κάνω μεγάλες παραγωγές,

να έχω την ευθύνη θεατρικών χώρων και να περνάνε τόσα από το χέρι μου. Νιώθω τυχερός και ευλογημένος.

### Ποια η μεγαλύτερη πρόκληση που έχεις αντιμετωπίσει και ποιες είναι οι δυσκολίες της ανεξάρτητης παραγωγής στην Ελλάδα;

Η μεγαλύτερη πρόκληση μέχρι τώρα ήταν η υγειονομική κρίση του Covid. Εκεί που ένιωθα ότι τα πράγματα έχουν μπει σε σειρά, ξαφνικά βρέθηκα να μην μπορώ να δουλέψω, να μην μπορώ να παράγω. Ένιωσα ανασφαλής και φοβήθηκα. Ήταν μια περίοδος δύσκολη, γεμάτη αγωνία και άγχος. Η ανεξάρτητη παραγωγή είναι πάντα ένα ρίσκο. Το κράτος δεν έχει δημιουργήσει μηχανισμούς για να βοηθήσει το «ελεύθερο θέατρο». Χρειάζεται να γίνουν μεγάλα άλματα, ώστε η πολιτεία να στηρίξει ουσιαστικά τον κλάδο μας. Μόνο έτσι οι παραγωγοί θα συνεχίσουν να παράγουν και οι καλλιτέχνες θα μπορούν πιο ελεύθερα να δημιουργούν. Η τέχνη χρειάζεται χρόνο και χώρο, όπως ακριβώς και οι άνθρωποι για να μπορούν να ανασάνουν.

### Τι άλλο ετοιμάζετε για φέτος;

Φέτος έχω τη χαρά και την τιμή να συνεργάζομαι με το Σύγχρονο Θέατρο, όπου κάνουμε, εκτός από τον «Πουπουλένιο», την παράσταση «Η κόρη του Λοχαγού», σε σκηνοθεσία Κωνσταντίνου Ασπιώτη. Παράλληλα, κάνω μια συνεργασία με την ομάδα C for Circus και ανεβάζουμε στο θέατρο Άνεσις την παράσταση «Και εφύτευσε ο Θεός παράδεισον» σε σκηνοθεσία Βαλέριας Δημητριάδου.

Έχω επίσης αναλάβει την παιδική σκηνή του θεάτρου Αλίκη, όπου ανεβαίνει η παράσταση «Ματίας ο Πρώτος» σε σκηνοθεσία Μαρίας Σαββίδου, την παιδική σκηνή του θεάτρου Βεάκη, όπου ανεβαίνει η παράσταση «Η πράσινη Ιτιά» σε σκηνοθεσία Δημήτρη Δεγαϊτή και την Εφηβική σκηνή του θεάτρου Λαμπέτη, όπου ανεβαίνουν οι παραστάσεις «Ποιος σκότωσε το Σκύλο τα μεσάνυχτα» και «Το Κύμα» σε σκηνοθεσία Νικορέστη Χανιωτάκη.



## Σύστημα Beyond της BeSafe: Όταν η απαραίμιλλη άνεση συναντά την κορυφαία ασφάλεια

Η BeSafe παρουσίασε το νέο σύστημα καθισμάτων αυτοκινήτου BeSafe Beyond που προσφέρει τη μέγιστη ασφάλεια του παιδιού σας από τη γέννηση έως την ηλικία των 6 ετών. Το βρεφικό κάθισμα Go Beyond έχει παρατεταμένη περίοδο χρήσης 18 μηνών, ενώ το νηπιακό κάθισμα Beyond 360 μπορεί να χρησιμοποιηθεί αντεστραμμένο μέχρι την ηλικία των 6 ετών, πολύ περισσότερο από κάθε άλλο περιστρεφόμενο κάθισμα που έχει συνήθως διάρκεια έως την ηλικία των 4 ετών.

Η BeSafe, παγκοσμίως γνωστή για την φιλοσοφία της υπέρ του rear facing, στοχεύει να κρατά περισσότερα παιδιά σε αντεστραμμένη θέση για όσο το δυνατόν μεγαλύτερο χρονικό διάστημα, γνωρίζοντας ότι αυτό μπορεί να σώσει ζωές. Το σύστημα BeSafe Beyond είναι η καλύτερη επιλογή, καλύπτοντας όλες τις ανάγκες ασφαλείας και άνεσης.

Το Beyond ξεπερνά τα σημερινά πρότυπα διαθέτοντας περιστροφή και πολλά ακόμα πρωτοποριακά χαρακτηριστικά και μοναδικές ρυθμίσεις τόσο στο βρεφικό, όσο και στο νηπιακό κάθισμα καθώς και στη βάση ISOfix για εύκολη τοποθέτηση.



## Ήξερες ότι...

### Μεγαλύτερος χρόνος χρήσης οθονών από τα μικρά παιδιά συνδέεται με φτωχότερες γλωσσικές δεξιότητες



Τα μικρά παιδιά που περνούν πολύ χρόνο σε οθόνες δυσκολεύονται στις γλωσσικές δεξιότητες, όπως προκύπτει από έρευνα που δημοσιεύθηκε στο περιοδικό "Frontiers in Developmental Psychology".

Επιστήμονες στην Εσθονία εξέτασαν με τη βοήθεια ερωτηματολογίων τους γονείς περισσότερων από 420 παιδιών, ηλικίας 2,5-4 ετών, σχετικά με τη χρήση της οθόνης από τους ίδιους και από τα παιδιά τους, όπως επίσης και τις γλωσσικές δεξιότητες των παιδιών.

Κατέταξαν τα παιδιά και τους ενήλικες σε τρεις ομάδες χρήσης οθόνης: υψηλή, μέτρια και χαμηλή. Διαπιστώθηκε ότι οι γονείς που χρησιμοποιούν πολύ τις οθόνες έχουν επίσης παιδιά που χρησιμοποιούν πολύ τις οθόνες. Ακόμη,

ο μεγαλύτερος χρόνος χρήσης οθόνης από τα παιδιά συνδέεται με

φτωχότερες γλωσσικές δεξιότητες. Από την άλλη, τα παιδιά που χρησιμοποιούσαν λιγότερο τις οθόνες είχαν υψηλότερη βαθμολογία τόσο στη γραμματική και στο λεξιλόγιο.

# Φιογκάκια με σολομό

National Salmon Day αύριο (8/10) και θα φτιάξουμε μια μυρωδάτη συνταγή που ...ξεχωρίζει!

## Θα χρειαστούμε:

- 350 γρ. φιλέτο σολομού χωρίς την πέτσα
- 1 κ.γ. κόλιανδρο θρυμματισμένο
- αλάτι και πιπέρι
- 1 πακέτο φιογκάκια
- 4 κ.σ. ανάλατο βούτυρο κομμένο σε κομμάτια
- 1/2 κρεμμύδι, ψιλοκομμένο
- 1/2 φλιτζάνι ξηρό λευκό κρασί
- 3 κ.σ. φρέσκο μαϊντανό, ψιλοκομμένο

## Πώς γίνεται:

- Πασπαλίζουμε τον σολομό με κόλιανδρο, αλάτι και πιπέρι, τον βάζουμε σε ταψί με λαδόκολλα και ψήνουμε σε προθερμασμένο φούρνο (στους 180 βαθμούς) μέχρι να ροδίσει, 13-15 λεπτά. Μεταφέρουμε τον σολομό σε ένα πιάτο και αφού κρυώσει εντελώς κόβουμε με τα χέρια σε κομμάτια.
- Εν τω μεταξύ, μαγειρεύουμε τα φιογκάκια σύμφωνα με τις οδηγίες της συσκευασίας.
- Κρατάμε 1 φλιτζάνι νερό από τα φιογκάκια, σουρώνουμε και τα ξαναβάζουμε στην κατσαρόλα.
- Λιώνουμε 2 κουταλιές της σούπας βούτυρο σε βαθύ αντικολλητικό σκέυος, σε μέτρια φωτιά, προσθέτουμε το κρεμμύδι, αλατοπιπερώνουμε και σοτάρουμε, ανακατεύοντας περιστασιακά για περίπου 6-8 λεπτά.
- Σβήνουμε με το κρασί και συνεχίζουμε το σοτάρισμα για 3-4 λεπτά ακόμα.
- Προσθέτουμε τα φιογκάκια και 1/2 φλιτζάνι από το νερό που είχαμε κρατήσει. Αφήνουμε να σιγοβράσει. Αποσύρουμε από τη φωτιά και ανακατεύουμε με τις υπόλοιπες 2 κουταλιές σούπας βούτυρο (προσθέτοντας επιπλέον νερό ζυμαρικών, αν χρειάζεται, για να δημιουργηθεί μια σάλτσα).
- Τέλος, αναμειγνύουμε απαλά το μαϊντανό και τον σολομό.
- Σερβίρουμε και απολαμβάνουμε!

**TIP**  
Μπορούμε να αντικαταστήσουμε τα φιογκάκια με οποιοδήποτε ζυμαρικό της αρεσκείας μας.





## "Μαύρη Μαγεία ή Άσε τους Νεκρούς να Πεθάνουν" στο Θέατρο Μπέλλος



## «Σπυριδούλες» στο Θέατρο Καρέζη

Η παράσταση «Σπυριδούλες» της Νεφέλης Μαϊστράλη και της θεατρικής ομάδας 4Frontal επιστρέφει θριαμβευτικά μετά από το Φεστιβάλ Αθηνών Επιδαύρου 2023 στο Θέατρο Καρέζη από τις 12 Οκτωβρίου.

Αντλώντας στοιχεία από ιστορικά ντοκουμέντα και γυναικείες αφηγήσεις της εποχής αλλά και από συνεντεύξεις γυναικών που εργάζονται σήμερα ως εσωτερικές οικιακές βοηθοί, η Νεφέλη Μαϊστράλη παραδίδει ένα πρωτότυπο θεατρικό έργο, εμπνευσμένο από την αληθινή ιστορία της Σπυριδούλας, μιας 12χρονης υπηρέτριας, που συγκλόνισε την κοινή γνώμη της δεκαετίας του 1950.

Προπώληση εισιτηρίων [εδώ](#).

Η παράσταση «Μαύρη Μαγεία ή Άσε τους Νεκρούς να Πεθάνουν», του Γιάννη Αποσκίτη, επιστρέφει στο Θέατρο Μπέλλος.

Μια μακάβρια φάρσα, ένα πένθιμο ντελίριο για την εποχή της διάσπασης, η «Μαύρη Μαγεία», επιδιώκει με μια παράδοση, κωμική και χαοτική τελετουργία να εξαγνίσει την «χαμένη» γενιά των millenials, να ξορκίσει τους δαίμονες της απέθαντης σκληροπυρηνικής ελληνικής οικογένειας, και να απαλύνει τον δυσβάσταχτο υπαρξιακό πόνο των θεατών, σε μια εφιαλτική ανασκόπηση της σύγχρονης Ελλάδας.

Από: 07/10/2024 Δευτέρα και Τρίτη, 21:15

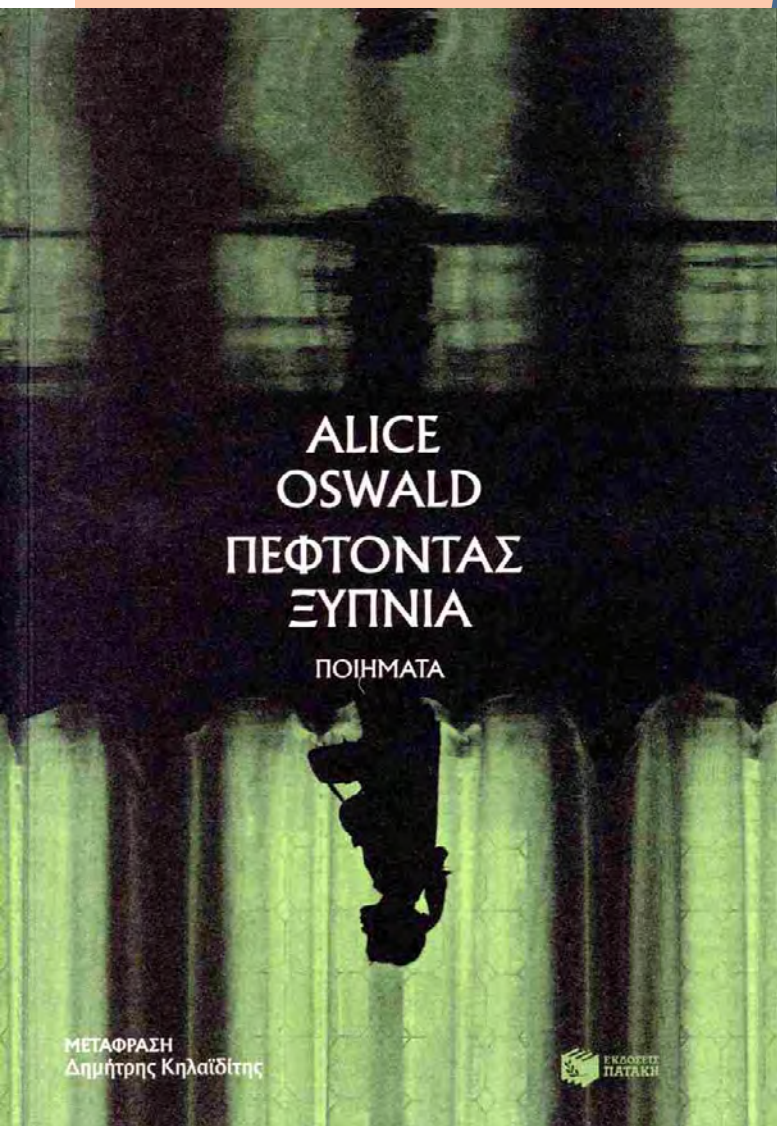
Θέατρο Μπέλλος, Κέκροπος 1, Πλάκα

Εισιτήρια: 15 ευρώ, 12 ευρώ (μειωμένο)

Προσφορά προπώλησης: 10 ευρώ

Πληροφορίες / Κρατήσεις: Τηλ.: 210 3229889





ALICE  
OSWALD  
ΠΕΦΤΟΝΤΑΣ  
ΞΥΠΝΙΑ  
ΠΟΙΗΜΑΤΑ

ΜΕΤΑΦΡΑΣΗ  
Δημήτρης Κηλαϊδίτης

ΕΚΔΟΣΕΙΣ  
ΠΑΤΑΚΗ

## Πέφτοντας Ξύπνια

Είκοσι τέσσερα ποιήματα, με θέματα αντλημένα κυρίως από τη φύση και αντικείμενο την ιδιότητα της να καθρεφτίζει συναισθήματα από τον βαθύτερο ψυχισμό του ανθρώπου.

Η επαναφορά και συστηματική χρήση αρχέγονων συμβόλων της φύσης για την έκφραση σύγχρονων συναισθημάτων είναι ίσως το κύριο χαρακτηριστικό της ποίησης της Άλις Όσβαλντ.

«Η συλλογή αυτή αποτυπώνει τη μοναδική ικανότητα της ποίησης να προσφέρει στον αναγνώστη της μια νέα πρόσληψη του κόσμου». (Washington Post)



## Ο Θάνατος του συγγραφέα

ΜΑΝΩΛΗΣ  
ΑΝΘΡΩΠΙΣΤΑΚΗΣ  
Ο ΘΑΝΑΤΟΣ  
ΤΟΥ ΣΥΓΓΡΑΦΕΑ

ΑΥΤΟ ΤΟ  
ΜΥΘΙΣΤΟΡΗΜΑ  
ΔΕΧΕΙΝΑΙ  
ΠΡΟΪΟΝ ΤΕΧΝΗΤΗΣ  
ΝΟΗΜΟΣΥΝΗΣ



Ένας συγγραφέας ζητά από μια Τεχνητή Νοημοσύνη να του γράψει ένα μυθιστόρημα με κεντρικό ήρωα έναν συγγραφέα, ο οποίος ζητά από μια Τεχνητή Νοημοσύνη να του συνθέσει το σενάριο ενός παιχνιδιού εικονικής πραγματικότητας... το οποίο εκτυλίσσεται σε ένα πριβέ και μυστηριώδες Κέντρο ευεξίας με πρωταγωνίστρια την αποξενωμένη κόρη του.

Ένοχα οικογενειακά μυστικά, ματαιωμένα όνειρα, θεωρίες συνωμοσίας διαπλέκονται και αποκαλύπτονται σαν πίστες που ξεκλειδώνουν η μία μετά την άλλη, θολώνοντας τα όρια ανάμεσα στην επινόηση και την πραγματικότητα με μόνη σταθερά την αναζήτηση της αγάπης.

Ποιος είναι ο δημιουργός και ποιο το δημιούργημα;



## quote of the day

IT IS BETTER TO BE HATED FOR WHAT YOU ARE  
THAN TO BE LOVED FOR WHAT YOU ARE NOT.

Andre Gide

Σήμερα  
γιορτάζουν!  
Σέργιος, Σεργιανή,  
Πολυχρόνης

## 7 Οκτωβρίου

- › International Day of Peaceful Communication
- › Παγκόσμια Ημέρα για την Αξιοπρεπή Εργασία
- › Ευρωπαϊκή Ημέρα Δωρεάς Οργάνων Σώματος και Μεταμοσχεύσεων
- › Παγκόσμια Ημέρα Κατοικίας
- › World Architecture Day
- › World Cotton Day
- › National LED Light Day
- › You Matter To Me Day
- › National Child Health Day
- › National Consignment Day
- › National Forgiveness & Happiness Day
- › National Frappe Day
- › National Inner Beauty Day

## tip of the day

"The way I see it,  
if you want the  
rainbow, you  
gotta put up with  
the rain."

—DOLLY PARTON—