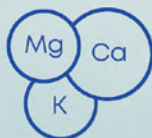


Καθαρό σαν την αλήθεια

Το Φυσικό Μεταλλικό Νερό ARRENA αναβλύζει από την πηγή Κεφαλόβρυσο, στα 1.100m στο όρος Γράμμος, μέσα σε πυκνά δάση οξιάς, ελάτης και μαύρης πεύκης και εντός της περιοχής προστασίας NATURA 2000. Βραβευμένο από τη φύση. Ανέγγιχτο, ελαφρύ, ισορροπημένο. Κατευθείαν από την πηγή μας. Φυσικό Μεταλλικό Νερό ARRENA. Καθαρό σαν την αλήθεια.



pH 7.9



ΜΕ ΠΟΛΥΤΙΜΑ
ΜΕΤΑΛΛΑ
ΚΑΙ ΙΧΝΟΣΤΟΙΧΕΙΑ



ΚΑΤΑΛΛΗΛΟ
ΓΙΑ ΔΙΑΙΤΑ ΠΤΩΧΗ
ΣΕ ΝΑΤΡΙΟ



ΜΗ ΑΝΙΧΝΕΥΣΙΜΑ
ΝΙΤΡΩΔΗ,
ΧΑΜΗΛΑ ΝΙΤΡΙΚΑ



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



Η ΕΠΟΧΗ ΤΟΥ "CUFFING" ΕΦΤΑΣΕ!



Good morning SayYessers!



Φτιάξε καφέ να στα πω...



Καλημέρα **SayYesser!!!**

Αναρωτήθηκες ποτέ πού πάει η χαρά μας όταν μεγαλώνουμε; Πολλές φορές, σαν παιδιά, το γέλιο και η αμεριμνησία ήταν το καθημερινό μας πρόγραμμα.

Και ξαφνικά, μεγαλώνουμε και η χαρά μας μοιάζει να έχει μπει σε πρόγραμμα προστασίας μαρτύρων! Κρύβεται...

Πιθανώς η χαρά μας να ακολουθεί τα όνειρα που είχαμε όταν ήμασταν μικροί και μας φαίνονταν τόσο εφικτά. Ίσως η ευθύνη και οι υποχρεώσεις της ενήλικης ζωής να μας την κρύβουν προσωρινά.

Ίσως πάλι να φταίει το γεγονός ότι όταν ήμασταν μικροί, η ζωή ήταν γεμάτη από μικρές και μεγάλες χαρές.

Από το παιχνίδι στο πάρκο μέχρι το γλυκό που παίρνουμε σαν επιβράβευση, όλα ήταν λόγοι για γέλιο και χαρά.

Όστόσο, καθώς μεγαλώνουμε, οι προτεραιότητες αλλάζουν. Δουλειά, λογαριασμοί, υποχρεώσεις, όλα αυτά έρχονται να προσθέσουν βάρος στη ζωή μας.

Όμως, υπάρχει μια παγίδα εδώ: συχνά ξεχνάμε ότι η χαρά δεν είναι προνόμιο μόνο των παιδιών αλλά δικαίωμα και των ενηλίκων, αρκεί να μην ξεχνάμε να την αναζητάμε τις σωστές στιγμές και με τους σωστούς τρόπους.

Η χαρά δεν είναι κάτι που απλά συμβαίνει. Είναι κάτι που δημιουργούμε. Πώς; Εδώ είναι μερικά tips για να την ξαναβρούμε:

1. Μικρές Στιγμές Ευτυχίας:

Αναζήτησε και φρόντισε να απολαμβάνεις τις μικρές στιγμές της καθημερινότητας. Ένα ωραίο γεύμα, ένας περίπατος, μια συζήτηση με έναν φίλο.

2. Ασχολήσου με τα Χόμπι σου:

Εάν κάποτε αγαπούσες να ζωγραφίζεις, να διαβάζεις βιβλία ή να παίζεις κάποιο μουσικό όργανο, ήρθε η ώρα να ασχοληθείς ξανά!

Αυτές οι δραστηριότητες μπορούν να σου φέρουν μεγάλη χαρά, όσο και αν πιστεύεις πως δεν έχεις χρόνο για χάσιμο.





3. Κράτησε τις Σχέσεις σου Ζωντανές:

Φρόντισε τις σχέσεις σου με τους ανθρώπους που αγαπάς. Οι φίλεις και οι σχέσεις μπορούν να γεμίσουν τη ζωή σου με χαρά και υποστήριξη.

4. Μην Ξεχνάς να Γελάς:

Το γέλιο είναι το καλύτερο φάρμακο. Δες μια κωμωδία, διάβασε κάτι αστείο ή απλά θυμήσου παλιές αστείες ιστορίες με φίλους.

Tip of the Day: Η χαρά της ζωής δεν βρίσκεται στην κατοχή υλικών αγαθών, αλλά στην κατοχή αξέχαστων στιγμών γι' αυτό βάλε στο πρόγραμμά σου τουλάχιστον μία δραστηριότητα την εβδομάδα που σε γεμίζει χαρά.

Μπορεί να είναι οτιδήποτε, από μια βόλτα στη φύση μέχρι μια συνάντηση με φίλους. Η προγραμματισμένη χαρά είναι πιο πιθανό να συμβεί και να σε αναζωογονήσει παρά να την περιμένεις με τα χέρια σταυρωμένα κλεισμένος μέσα στο σπίτι.

Να θυμάσαι ότι η χαρά είναι εδώ, ακόμη και στην ενήλικη ζωή. Πρέπει απλά να θυμηθείς πώς να την "ξετρυπώσεις" ξανά. Η ζωή είναι πολύ σύντομη για να την περνάμε χωρίς γέλιο και χαρά!

Αντε, λοιπόν, βρες τη χαρά σου και άφησε τη να λάμψει στην καθημερινότητά σου!



Claire Styliara
Chief of SayYessers



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

Με τρία καταστήματα στην Αττική ενισχύεται το δίκτυο νέων καταστημάτων ΔΕΗ



Με τρία καινούρια καταστήματα ενισχύεται το δίκτυο

νέων καταστημάτων ΔΕΗ σε όλη την Ελλάδα, με στόχο να παρέχουν μία μοναδική εμπειρία στην ψηφιακή εποχή του νέου εξηλεκτρισμού. Τα νέα καταστήματα ΔΕΗ άνοιξαν στο Ν. Ηράκλειο, στην οδό Πευκών 12 & Πολυτεχνείου, στον Ν. Κόσμο, στην οδό Ηλία Ηλιού 64 & Κουτσονίκα και στο Χαϊδάρι, στην οδό Στρατηγού Καραϊσκάκη 78 & Λακωνίας.

Έχοντας τον πελάτη, τις ανάγκες και την εμπειρία του στο επίκεντρο, τα νέα καταστήματα ΔΕΗ σχεδιάστηκαν για να παρέχουν μία μοναδική εμπειρία στην ψηφιακή εποχή, με μοντέρνο σχεδιασμό, ολοκληρωμένες υπηρεσίες ενέργειας, γρήγορη εξυπηρέτηση και διευρυμένο ωράριο.

Συνολικά, τα νέα, πλήρως ανασχεδιασμένα καταστήματα και Pop-Up σημεία της ΔΕΗ φτάνουν τα 34 με τον μετασηματισμό του δικτύου καταστημάτων σε όλη τη χώρα, να προχωρά δυναμικά. Ο αρχιτεκτονικός και λειτουργικός σχεδιασμός των νέων καταστημάτων γίνεται σύμφωνα με τις πιο σύγχρονες τάσεις, με ανοιχτούς, φιλόξενους χώρους και εντυπωσιακό φωτισμό.

Τα καταστήματα ΔΕΗ στη νέα εποχή

Το καθημερινό ωράριο των νέων και ανακαινισμένων καταστημάτων ΔΕΗ ισχύει από τις 07:30 έως τις 20:00, ενώ η πληρωμή λογαριασμών γίνεται μέσω του myΔΕΗ 24/7 και

είναι διαθέσιμη όλο το 24ωρο. Επιπλέον, κάποια από τα νέα καταστήματα διευρύνουν τη λειτουργία τους και ανοίγουν για το κοινό και το Σάββατο, από τις 08:30 έως τις 15:00.

Υπηρεσίες και προϊόντα εξοικονόμησης ενέργειας

Στα νέα καταστήματα ΔΕΗ, πελάτες και επισκέπτες μπορούν να ενημερωθούν για όλες τις λύσεις και τα προϊόντα ενέργειας, που παρέχει η ΔΕΗ, όπως το ΔΕΗ myHome Enter το σταθερό προϊόν που προσφέρει σταθερές χρεώσεις για 12 μήνες και το ΔΕΗ myHome 4All, το νέο οικιακό κυμαινόμενο προϊόν, που δίνει τη δυνατότητα σε νέους και υφιστάμενους πελάτες να μειώσουν το ενεργειακό τους αποτύπωμα, ενώ τους ανταμείβει σε περίπτωση εξοικονόμησης.

Ιδανικός προορισμός και για λύσεις Φυσικού Αερίου αποτελούν τα καταστήματα ΔΕΗ με το myHome Gas Control να προσφέρει την ανταγωνιστική σταθερή τιμή 0,045 €/kWh για όλη τη διάρκεια της σύμβασης και 50€ έκπτωση στον λογαριασμό και το myHome Gas Benefit το προϊόν κυμαινόμενης τιμής και τα δύο προϊόντα με μηδενική χρέωση εγγύησης για νέους πελάτες.

Στα νέα καταστήματα της ΔΕΗ, οι επισκέπτες μπορούν επίσης να ενημερώνονται και να ενεργοποιούν το ΔΕΗ myHome4Students, το νέο προϊόν της ΔΕΗ ειδικά για φοιτητές, που προσφέρει σταθερή, ανταγωνιστική τιμή 0,129€/kWh για τις πρώτες 150kWh, που αντιστοιχούν στη μέση μηνιαία κατανάλωση ηλεκτρικής ενέργειας σε ένα τυπικό φοιτητικό σπίτι.

Η εποχή του "cuffing" έφτασε!

Κάθε φθινόπωρο, όταν τα φύλλα αρχίζουν να πέφτουν και η θερμοκρασία κατεβαίνει, δεν είναι μόνο τα πουλόβερ και οι ζεστές σοκολάτες, που κάνουν την εμφάνισή τους. Είναι και το μυστηριώδες φαινόμενο που ονομάζεται «cuffing season»!



Αν δεν το έχεις ξανακούσει, μην ανησυχείς... Δεν πρόκειται για κάτι τόσο παράξενο όσο ακούγεται. Δεν μιλάμε για πραγματικές χειροπέδες, αλλά για την ξαφνική επιθυμία, που καταλαμβάνει τους singles να «δέσουν» με κάποιον, όταν ο καιρός γίνεται κρύος και η αίσθηση μοναξιάς μοιάζει να μεγαλώνει μαζί με τις νύχτες.

Το cuffing season είναι η εποχή, όπου τα ραντεβού στο Tinder ξαφνικά γίνονται πιο σοβαρά. Η casual διασκέδαση του καλοκαιριού με τους φίλους στην παραλία δίνει τη θέση της στην ανάγκη να κουλουριαστείς στον καναπέ με κάποιον και να παρακολουθείς Netflix υπό το φως του τζακιού, των κεριών, έστω της ηλεκτρικής σόμπα). Μήπως φταίει η ψύχρα που μας κάνει να θέλουμε μια ζεστή αγκαλιά ή η σκέψη ότι οι γιορτές έρχονται και θέλουμε να μην είμαστε μόνοι μας;

Σύμφωνα με μια έρευνα από το dating app Hinge, οι χειμερινοί μήνες φέρνουν μαζί τους μια αυξημένη επιθυμία για σχέσεις.



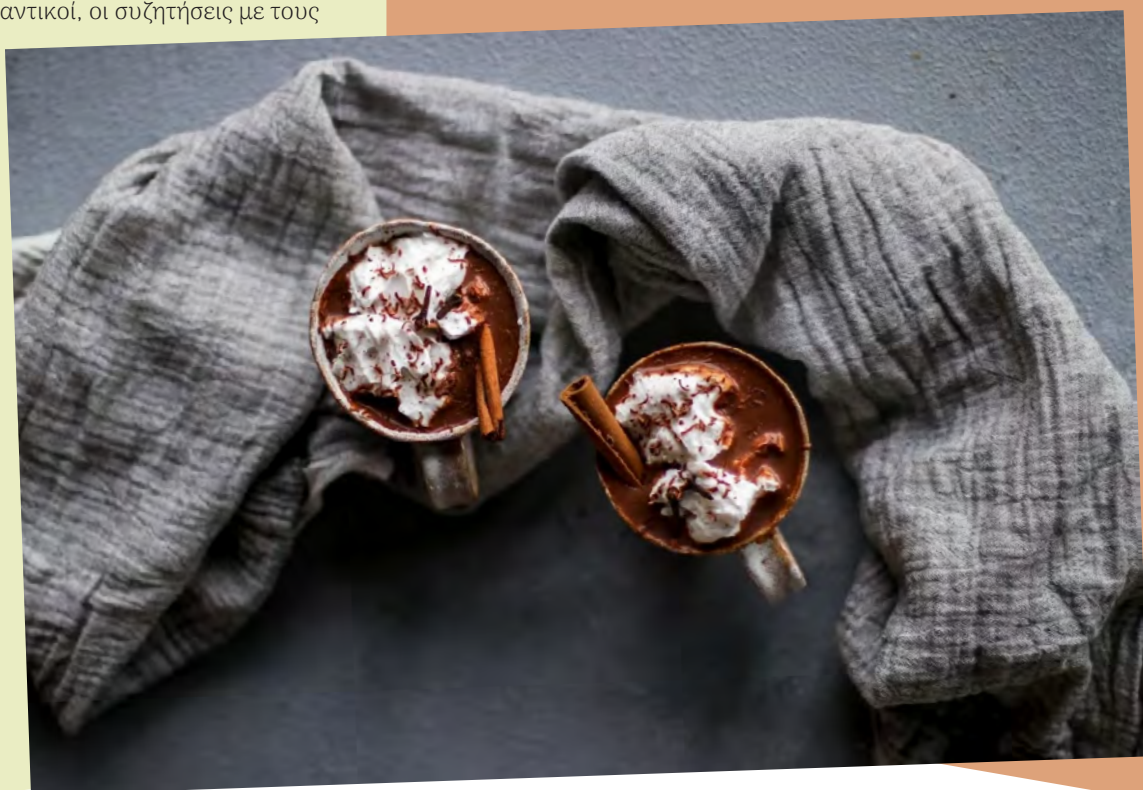


Συγκεκριμένα, οι άντρες ψάχνουν για σύντροφο κατά 15% περισσότερο τον χειμώνα σε σύγκριση με τις άλλες εποχές, ενώ οι γυναίκες παρουσιάζουν μια μικρότερη, αλλά υπαρκτή αύξηση της τάξης του 5%. Από την άλλη πλευρά, το καλοκαίρι φαίνεται να είναι η εποχή της ανεμελιάς και της ελευθερίας, αφού οι άντρες ενδιαφέρονται για σχέσεις κατά 11% λιγότερο, με τις γυναίκες να έχουν μια παρόμοια μείωση γύρω στο 5%.

Είναι σχεδόν σαν μια κοινωνική συνωμοσία! Όλοι ξαφνικά γίνονται πιο ρομαντικοί, οι συζητήσεις με τους φίλους για single life αντικαθίστανται από διλήμματα τύπου: «Λες να του στείλω μήνυμα ή να περιμένω λίγο ακόμα;» Όμως, να θυμάσαι ότι οι σχέσεις του cuffing season πολλές φορές είναι εποχιακές. Μόλις οι θερμοκρασίες αρχίσουν να ανεβαίνουν την άνοιξη, μπορεί να διαλυθούν, όπως λιώνουν και οι χιονάνθρωποι με το που σκάει ο ήλιος.

Αλλά αυτό δεν σημαίνει ότι πρέπει να το δεις αρνητικά! Το cuffing season είναι η τέλεια

δικαιολογία για να αφεθείς στην αγκαλιά της ζεστασιάς και της συντροφικότητας, ακόμα κι αν είναι προσωρινή. Είναι η περίοδος που θα φτιάξεις αναμνήσεις με κάποιον, ο οποίος μπορεί να γίνει ή να μην γίνει «ο ένας». Αλλά στο τέλος της ημέρας, ίσως το μόνο που πραγματικά χρειαζόμαστε είναι μια καλή παρέα για να περάσουμε τους χειμερινούς μήνες. Άλλωστε, τι καλύτερο από μια κουβέρτα, ένα ζεστό ρόφημα και κάποιον να μοιραστείς τις μεγάλες νύχτες του χειμώνα;



Τιμώμενη χώρα η Ελλάδα στο αεροδρόμιο της Αθήνας την Παγκόσμια Ημέρα Τουρισμού



Την Παρασκευή 27 Σεπτεμβρίου, Παγκόσμια Ημέρα Τουρισμού, ο Διεθνής Αερολιμένας Αθηνών δεν θα μπορούσε παρά να την αφιερώσει στην Ελλάδα, ξεδιπλώνοντας μέσα στο αεροδρόμιο την πολιτιστική κληρονομιά της χώρας μας.

Στο πλαίσιο των τακτικών πολιτισμικών ημερών Cultural DestiNations που διοργανώνει, το αεροδρόμιο της Αθήνας μοιράστηκε με τους επιβάτες και τους επισκέπτες του ένα ταξίδι στην Ιστορία γεμάτο από ελληνικά στοιχεία.

Με σκηνικό το παραδοσιακό ελληνικό καφενείο ανάμεσα σε ελαιόδεντρα και αρωματικά φυτά, οι ταξιδιώτες της ημέρας βρήκαν τετράδια

με αυθεντικές ελληνικές συνταγές, τον δικό μας Καραγκιόζη, αλλά και μια έκθεση αντικειμένων αρχαίας ελληνικής τεχνολογίας από το Μουσείο Κοτσανά.

Κι ακόμη, ενώ ένα LED wall ήταν διαρκώς γεμάτο αποφθέγματα Ελλήνων και ξένων προσωπικοτήτων, οι ταξιδιώτες και οι επισκέπτες «δοκιμάστηκαν» σ' ένα Quiz γνώσεων για τα ήθη και τα έθιμα της ηπειρωτικής Ελλάδας και των νησιών, «φόρεσαν» ελληνικές φορεσιές στο Photobooth και «ταξίδεψαν» στα μαγικά Μετέωρα μέσω VR. Δεν έλειψε το διαχρονικό συρτάκι με μια σύγχρονη εκδοχή του και αναμνηστικά δώρα γεμάτα το μεράκι, κέφι και γεύσεις του τόπου μας.

Μια ξεχωριστή εμπειρία, ταξίδι στον χρόνο και στην μοναδική ελληνική φιλοξενία, σε συνεργασία με την Φελλόη Κοιν.Σε.Π.

Το AQUA Carpatica στα 11α Νομίκεια. Ένα τουρνουά του αθλητισμού και του πολιτισμού στη Σαντορίνη

Η διοργάνωση αποδίδει φόρο τιμής στην οικογένεια του Ευάγγελου και της Λούλας Νομικού, και διοργανώνεται από τον Α. Ο. Θήρας. Πλατινένιος χορηγός του συλλόγου, είναι το AQUA Carpatica. Η φετινή διοργάνωση αποτέλεσε κάτι πολύ περισσότερο από ένα αθλητικό δρώμενο και οι φίλαθλοι είχαν την ευκαιρία να παρακολουθήσουν αγώνες υψηλού επιπέδου. Τα 11α Νομίκεια τίμησε με την παρουσία του ο Υπουργός Αθλητισμού Γιάννης Βρούτσης. Επίσης το τουρνουά παρακολούθησαν πέντε Έλληνες Ολυμπιονίκες: η ασημένια Ολυμπιονίκης του Σίδνεϊ, Κατερίνα Θάνου, η παγκόσμια πρωταθλήτρια, κάτοχος παγκόσμιου ρεκόρ και Ολυμπιονίκης στην κωπηλασία, Ευαγγελία Αναστασιάδου, ο χάλκινος Ολυμπιονίκης στο τζούντο στο Παρίσι, Θεόδωρος Τσελίδης, ο χρυσός Ολυμπιονίκης στην κωπηλασία από τους Ολυμπιακούς Αγώνες του Τόκιο, Στέφανος Ντούσκος και η διακεκριμένη αθλήτρια και Ολυμπιονίκης του beach volley, Έφη Σφυρή. Στο αθλητικό μέρος της διοργάνωσης νικήτρια του τουρνουά αναδείχθηκε ο Παναθηναϊκός, την 2η θέση κατέλαβε ο Α.Ο. Θήρας, την 3η ο Πανιώνιος και την 4η ο Μίλωνας.





Ελένη Κομνηνού,
Clinical Assistant Professor of University of Nicosia.
Ειδική Ρευματολόγος, Επιστημονικά Υπεύθυνη
Ρευματολογικού Τμήματος Metropolitan General,
Δευθύντρια Κλινικής "Αυτοάνοσων
Ρευματικών Νοσημάτων" Metropolitan General,
Υπεύθυνη Τμήματος "Αυτοάνοσων Ρευματικών
Νοσημάτων και Κύησης" ΜΗΤΕΡΑ



Η ώρα που τρώμε παίζει ρόλο στην υγεία μας

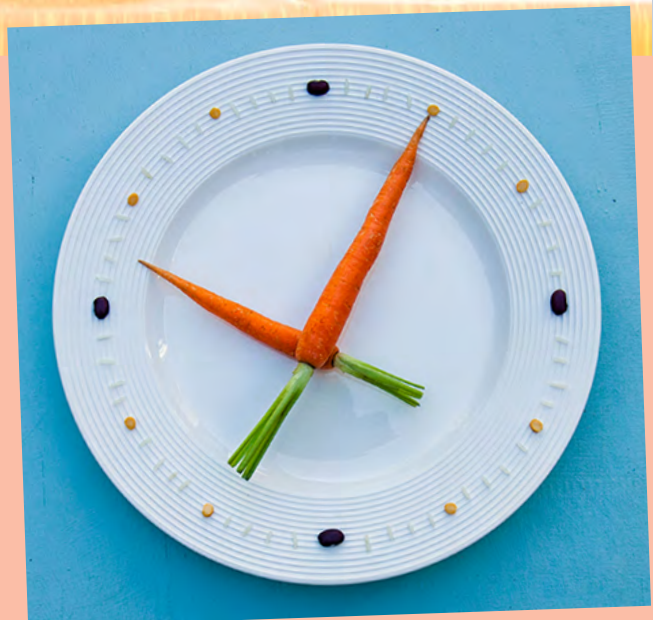
Δεν είναι μόνο η σωστή διατροφή, αλλά και η ώρα των γευμάτων που επηρεάζουν την υγεία μας.



Αν και τις περισσότερες φορές επικεντρωνόμαστε στο τι και όχι στο πότε τρώμε, η επιστημονική έρευνα δείχνει ότι το σώμα μας επεξεργάζεται καλύτερα την τροφή ανάλογα την ώρα, σύμφωνα με τον κερκάρδιο ρυθμό μας- το εσωτερικό ρολόι που διέπει τον ύπνο, την εγρήγορση, ακόμη και τον μεταβολισμό και επομένως συνδέεται με τη συνολική μας υγεία.

Η κατανάλωση γευμάτων σε συγχρονισμό με τους ρυθμούς του σώματός μας διασφαλίζει ότι τα τρόφιμα μεταβολίζονται αποτελεσματικά.

Ο οργανισμός μας, ιδιαίτερα κατά τη διάρκεια της ημέρας, είναι πιο ευαίσθητος στην ινσουλίνη. Αυτός είναι ο λόγος για τον οποίο οι ειδικοί υποστηρίζουν να καταναλώνουμε το μεγαλύτερο γεύμα μας νωρίς. Καθώς η μέρα προχωρά, το σώμα γίνεται πιο ανθεκτικό στην ινσουλίνη, πράγμα που σημαίνει ότι οι θερμίδες που καταναλώνονται το





βράδυ είναι πιο πιθανό να αποθηκευτούν ως λίπος. Αυτό θα μπορούσε να εξηγήσει τα υψηλότερα ποσοστά αύξησης του βάρους και τα σχετικά θέματα υγείας που ενδέχεται να προκύψουν από αυτό, όπως ο διαβήτης τύπου 2.

Η σημασία του "timing" των γευμάτων για την υγεία

Ενώ ο σύγχρονος τρόπος ζωής μπορεί να μας αναγκάσει να τρώμε σε ακανόνιστες ώρες, τα στοιχεία δείχνουν ότι τα γεύματα αργά το βράδυ ή τα μη σταθερά πρότυπα διατροφής μπορούν να συμβάλουν σε υψηλότερο κίνδυνο εμφάνισης χρόνιων ασθενειών. Αντίθετα, η διατήρηση ενός σταθερού προγράμματος γευμάτων, κατά το οποίο η πλειονότητα των τροφίμων καταναλώνεται νωρίτερα μέσα στην ημέρα, φαίνεται να προάγει την καλύτερη μεταβολική υγεία.

Μελέτες έχουν αποκαλύψει ότι οι άνθρωποι που καταναλώνουν το μεγαλύτερο μέρος των θερμίδων τους νωρίτερα μέσα στην ημέρα, τείνουν να έχουν καλύτερη διαχείριση βάρους, χαμηλότερη χοληστερόλη και μειωμένο κίνδυνο εμφάνισης χρόνιων ασθενειών, σε σύγκριση με εκείνους που καταναλώνουν το μεγαλύτερο μέρος των θερμίδων τους αργότερα.

Το πρωινό άλλωστε δεν χαρακτηρίζεται τυχαία το πιο σημαντικό γεύμα της ημέρας. Έρευνες δείχνουν ότι η παράλειψη του πρωινού μπορεί να οδηγήσει σε αυξημένη πείνα, ενθαρρύνοντας ενδεχομένως την υπερκατανάλωση τροφής σε μεταγενέστερα γεύματα. Όσοι τρώνε πρωινό τακτικά τείνουν να έχουν πιο σταθερά επίπεδα σακχάρου στο αίμα και είναι λιγότερο πιθανό να βιώσουν λιγούρες κατά τη διάρκεια της ημέρας.

Γιατί δεν πρέπει να παραλείπουμε γεύματα

Η παράλειψη γευμάτων, ιδιαίτερα του πρωινού, έχει αποδειχθεί ότι αυξάνει τον κίνδυνο μεταβολικών προβλημάτων. Όταν παραλείπουμε γεύματα, το σώμα μας μπορεί να εισέλθει σε μια κατάσταση

στρες. Επιπλέον, τα επίπεδα ενέργειας επηρεάζονται αρνητικά, καθιστώντας πιο δύσκολη την εστίαση.

Η κατανάλωση φαγητού σε τακτά χρονικά διαστήματα βοηθά στη διατήρηση σταθερών επιπέδων σακχάρου στο αίμα και αποτρέπει τις ενεργειακές... κρίσεις.

Το μεσημέρι είναι μια εξίσου σημαντική ώρα για ανεφοδιασμό, ειδικά αν το πρωινό είναι ελαφρύ. Κάνοντας το μεσημεριανό γεύμα το μεγαλύτερο γεύμα της ημέρας, δίνουμε στο σώμα μας τα καύσιμα που χρειάζεται για να συνεχίσει. Ένα καλά ισορροπημένο μεσημεριανό γεύμα με πρωτεΐνες, «καλά» λιπαρά και δημητριακά ολικής αλέσεως μπορεί να περιορίσει την πείνα αργότερα το απόγευμα, επιτρέποντάς μας να διατηρήσουμε ένα πιο σταθερό πρόγραμμα διατροφής.

Το πρόβλημα με το φαγητό αργά το βράδυ

Το να τρώμε αργά το βράδυ, ειδικά ακριβώς πριν τον ύπνο, είναι μια συνήθεια που μπορεί να έχει δυσμενείς επιπτώσεις. Όπως είπαμε, ο μεταβολισμός επιβραδύνεται το βράδυ, καθώς το σώμα προετοιμάζεται για ξεκούραση, επομένως η κατανάλωση ενός μεγάλου γεύματος αργά μπορεί να οδηγήσει σε κακή πέψη και αποθήκευση θερμίδων. Συγκεκριμένα, τα ανθυγιεινά σνακ αργά το βράδυ έχουν συνδεθεί με υψηλότερα επίπεδα σακχάρου στο αίμα, κακή ποιότητα ύπνου και αύξηση βάρους.

ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΙΚΑ

Πολλές μελέτες έχουν συνδέσει τα γεύματα σε νωρίτερες ώρες της ημέρας με καλύτερα αποτελέσματα υγείας, σε σύγκριση με το φαγητό αργά το βράδυ. Η διατήρηση της συνολικής θερμιδικής πρόσληψης για την ημέρα- εντός ενός χρονικού πλαισίου 12 ωρών- μειώνει τον κίνδυνο η πέψη να επηρεάσει τον κερκάρδιο ρυθμό του σώματός μας.

Το βράδυ, προτείνονται πιο ελαφριά γεύματα με εύπεπτα συστατικά, όπως λαχανικά ή άπαχη πρωτεΐνη.



NEO VoltaNatura: Η χαρά της κίνησης, φυσικά!

NEO



HALEON

Γέλη φυτικής προέλευσης για μυς και μώλωπες
Καταπραΐνει και δροσίζει



Με τη δύναμη
των 6 φυτών



Η HALEON, με στόχο τη βελτίωση της καθημερινότητας και της υγείας των ανθρώπων σε κάθε ευκαιρία, παρουσιάζει στην ελληνική αγορά το VoltaNatura. Πρόκειται για μια φυτικής προέλευσης γέλη που ανακουφίζει και δροσίζει τις περιοχές με μυϊκές συσπάσεις και καταπόνηση, ενώ είναι αποτελεσματική και σε ελαφρά διαστρέμματα ή μώλωπες που προκύπτουν ως αποτέλεσμα τραυματισμών.

Το VoltaNatura μέσω της νέας της καμπάνιας, προσκαλεί τους καταναλωτές να ανακαλύψουν «Τη χαρά της κίνησης, Φυσικά», παρακινώντας τους να συνεχίσουν απρόσκοπτα τις καθημερινές τους δραστηριότητες, με περισσότερη αυτοπεποίθηση, ανακουφισμένοι από μυϊκούς πόνους.

Αξιοποιώντας τη φυσική δράση 6 προσεκτικά επιλεγμένων φυτών, η μοναδική της σύνθεση συνδυάζει τα εκχυλίσματα Άρνικας, Αγριοκάστανου και Σέντελας που είναι γνωστά για τις καταπραΐντικές τους ιδιότητες. Εμπλουτίζεται με Gaultheria και Μέντα, συστατικά με δροσιστικές ιδιότητες, ενώ η υφή τζελ με βάση την Αλόη Βέρα απορροφάται γρήγορα και δεν κολλάει. Το VoltaNatura είναι βιολογικό καλλυντικό, δερματολογικά ελεγμένο, χωρίς συνθετικά συντηρητικά, χρωστικές και αρώματα, κατάλληλο για καθημερινή χρήση και για παιδιά 6 ετών και άνω.

Στην HALEON, πιστοί στη δέσμευσή τους για μια καλύτερη υγεία, κάθε ημέρα, με σεβασμό στον άνθρωπο, κατορθώνουν όλο και περισσότεροι ασθενείς να έχουν πρόσβαση σε αξιόπιστες λύσεις για τη βελτίωση της υγείας τους.

Ενημερωθείτε μέσω της σελίδας VoltaNatura.Gel.

Ήξερες ότι...

Οι πτερόσαυροι ήταν τα μεγαλύτερα ιπτάμενα ζώα που υπήρξαν ποτέ

Οι πτερόσαυροι είναι είδος δεινόσαυρου που έμοιαζε με δράκο. Πρόκειται για το μεγαλύτερο ζώο που κυριάρχησε στους αιθέρες, καθώς ήταν τόσο ψηλό όσο η καμηλοπάρδαλη. Οι πτερόσαυροι πήραν ύψος προς τις αρχές της Ιουρασικής περιόδου, επειδή προσαρμόσαν τα άκρα τους στο έδαφος.



Agrino Rice Chips: Συνεχίζει το σερί βραβείων της Agrino στα Packaging Awards

Ανάμεσα σε πλήθος εταιρειών από ένα ευρύ επιχειρηματικό φάσμα, η Agrino κατάφερε να βραβευτεί για 6η φορά για το «Επιτυχημένο Branding» και για τον «Σχεδιασμό ταυτότητας» των Agrino Rice Chips με διπλή Silver Award βράβευση στο πλαίσιο του Διαγωνισμού Packaging Awards '24.

Με τη διπλή αυτή διάκριση των νέων Agrino Rice Chips, συνεχίζεται η παράδοση βραβείων της Agrino στα Packaging Awards, που αφορά σε όλα τα projects σχεδιασμού ταυτότητας και συσκευασιών των τελευταίων ετών, πάντα σε συνεργασία με τη Milk Branding Professionals.

Τα παγκοσμίως καινοτόμα Agrino Rice Chips περιέχουν πραγματικά κομμάτια ελληνικού καστανού ρυζιού (πλούσιο σε φυτικές ίνες), και οσπρίων (βασική πηγή φυτικών πρωτεϊνών) σε έναν ιδανικό συνδυασμό και αποτελούν ένα από τα ελάχιστα σνακ της αγοράς με αποκλειστικά φυσικά συστατικά χωρίς τεχνητές αρωματικές ύλες, χρωστικές ή ενισχυτικά γεύσης. Επειδή δεν είναι τηγανισμένα, περιέχουν 50%-80% λιγότερα λιπαρά και λιγότερες θερμίδες από τα συνηθισμένα πατατάκια.

Το μοναδικό αυτό σνακ, που παράγεται στο εργοστάσιο της Agrino στη Σίνδο Θεσσαλονίκης, χρησιμοποιώντας τη διεργασία popping ρυζιού και οσπρίων, που επιτυγχάνεται και στις ρυζοκοφρέτες, προσφέρεται σε 100% ανακυκλώσιμη συσκευασία με σχεδιασμό που αναδεικνύει τη γευστική υπεροχή και τη μοναδικότητα των συστατικών, ενώ κάνει το προϊόν να ξεχωρίζει στο ράφι.



"Coffee Lab" Αγίου Δημητρίου: Το μεγαλύτερο opening party των Νοτίων προαστίων!



Πηνελόπη Αναστασοπούλου - Στέλιος Ρουμελιώτης - Λάκης Γαβαλάς - Ελένη Νικόλα - Κωνσταντίνος Νικόλας - Ζήνα Κουτσελίνη - Νάγια Κοπανάρη

Με μεγάλη επιτυχία πραγματοποιήθηκαν τα επίσημα εγκαίνια του νέου καταστήματος της γνωστής αλυσίδας "Coffee Lab". Στο νέο σύγχρονο coffee corner στον Άγιο Δημήτριο έσπευσαν πολλοί επώνυμοι καλεσμένοι από τον επιχειρηματικό, καλλιτεχνικό και δημοσιογραφικό κόσμο της Αθήνας, καθώς και λάτρεις του καφέ και των προϊόντων του! Το brand "Coffee Lab" προσφέρει αποκλειστικά single origin ποικιλίες καφέ από Βραζιλία, Γουατεμάλα, Κέννα και Αιθιοπία, συνδυάζοντας μοναδικές γεύσεις ανώτερης ποιότητας και πολυεπίπεδα αρώματα.

Η "Coffee Lab" ξεκίνησε το ταξίδι της από την Χαλκίδα το 2009 κι είναι η πρώτη αλυσίδα street coffee που εφαρμόζει ολοκληρωτικά το concept του 3rd wave coffee. Το 2012 γίνεται η σύσταση της εταιρείας "Coffee Lab" με την σημερινή της μορφή και το 2015 ξεκινάει η ανάπτυξη του δικτύου franchise. Σήμερα, μπορείτε να απολαύσετε καθημερινά, έναν καφέ «ακριβώς όπως τον θέλετε» σε περισσότερα από 170 καταστήματα τόσο στην Ελλάδα, όσο και στις διεθνείς αγορές, Αγγλία, Γερμανία, Αίγυπτο, Κύπρο, Βουλγαρία και σύντομα τις ΗΠΑ.



Τα My market δίπλα στους μαθητές των σχολείων της Φαρκαδόνας

Με συνέπεια στην εταιρική τους υπευθυνότητα, τα My market ολοκλήρωσαν μία νέα δράση υποστήριξης στην τοπική κοινωνία της Φαρκαδόνας, μέσω του προγράμματος δωρεών «συν-πράττω». Επίκεντρο της δράσης αυτής, οι 140 μαθητές που φοιτούν στο Γενικό και στο Επαγγελματικό Λύκειο της Φαρκαδόνας, τα οποία υπέστησαν σοβαρές ζημιές από την κακοκαιρία Daniel τον Σεπτέμβριο του 2023.

Συγκεκριμένα, σε συνεργασία με το Μη Κερδοσκοπικό Σωματείο ΔΕΣΜΟΣ, στο πλαίσιο του προγράμματος «Δεσμός για τα Σχολεία», τα My market υλοποίησαν:

- Δωρεά αθλητικού εξοπλισμού και οπτικοακουστικού εξοπλισμού για το Γενικό Λύκειο Φαρκαδόνας (ΓΕΛ).
- Ανακατασκευή του θερμοκηπίου και προμήθεια εργαλείων για το μάθημα Γεωπονίας στο 1ο Επαγγελματικό Λύκειο Φαρκαδόνας (ΕΠΑΛ).

Με τις παραπάνω δωρεές, τα δύο σχολεία αποκατέστησαν κρίσιμες υποδομές, οι οποίες είχαν καταστραφεί από τις πλημμύρες, διευκολύνοντας τη λειτουργία τους και δίνοντας κίνητρο και ελπίδα στους μαθητές τους. Παράλληλα, η αίθουσα γυμναστηρίου του ΓΕΛ Φαρκαδόνας, χρησιμοποιείται από την τοπική κοινωνία για πολιτιστικές, αθλητικές εκδηλώσεις και άλλες δραστηριότητες, γεγονός που καθιστά τη

δωρεά αυτή ακόμα πιο σημαντική για τους κατοίκους της ευρύτερης περιοχής.

Η εκδήλωση παράδοσης των δωρεών πραγματοποιήθηκε με την παρουσία τοπικών αρχών, εκπροσώπων των σχολείων και της τοπικής κοινότητας, καθώς και μελών της ομάδας των My market.

Η δράση αυτή αποτελεί μία συνέχεια της πρωτοβουλίας των My market και της συνεργασίας με το ΜΚΣ ΔΕΣΜΟΣ, για στήριξη πληγεισών περιοχών από φυσικές καταστροφές, που είχε υλοποιηθεί το 2022 στη Βόρεια Εύβοια, όπου αναπλάστηκαν τα γήπεδα μπάσκετ και βόλεϊ στο Δημοτικό σχολείο του χωριού Ροβιές.



PLAYMOBIL JUNIOR: Η νέα σειρά από ανακυκλωμένα υλικά



Η PLAYMOBIL, παρουσιάζει τη νέα ανανεωμένη σειρά «PLAYMOBIL JUNIOR», ειδικά σχεδιασμένη για παιδιά ηλικίας 1-4 ετών. Η καινοτόμα αυτή σειρά συνδυάζει τη διασκέδαση του δημιουργικού παιχνιδιού με την περιβαλλοντική συνείδηση, καθώς κατασκευάζεται από 90% ανακυκλωμένα υλικά.

Κάθε παιχνίδι της σειράς έχει σχεδιαστεί με απόλυτη προσοχή στην ασφάλεια και τη λειτουργικότητα, βοηθώντας τα παιδιά να αναπτύξουν δεξιότητες, όπως η παρατηρητικότητα, η φαντασία και η δημιουργικότητα. Κάθε κομμάτι διαθέτει στρογγυλεμένες άκρες και έντονα χρώματα που κεντρίζουν το ενδιαφέρον των παιδιών, εξασφα-λίζοντας την ασφάλεια και την ευχαρίστηση των μικρών μας φίλων.

Σύμφωνα με έρευνες, το παιχνίδι αποτελεί το πιο αποτελεσματικό μέσο για να κατανοήσουν τα παιδιά τον κόσμο γύρω τους. Η σειρά PLAYMOBIL JUNIOR προσφέρει ατελείωτες δυνατότητες, επιτρέποντας στα παιδιά να συμμετέχουν σε δραστηριότητες όπως στοίβαγμα, συναρμολόγηση και ταξινόμηση, οι οποίες

ενισχύουν τις λεπτές κινητικές τους δεξιότητες και την νοητική τους ανάπτυξη.

Επιπλέον, από τις αρχές του 2024, η PLAYMOBIL έχει δεσμευτεί ότι όλα τα προϊόντα της σειράς PLAYMOBIL JUNIOR θα κατασκευάζονται από τουλάχιστον 90% ανακυκλωμένα υλικά, ακολουθώντας το πρότυπο ISCC 208. Η συσκευασία των προϊόντων θα αποτελείται κατά 90% από ανακυκλωμένο χαρτόνι και 100% από ανακυκλωμένο χαρτί, καθιστώντας την PLAYMOBIL την πρώτη μεγάλη εταιρεία παιχνιδιών που προσφέρει μια πλήρη σειρά προϊόντων φιλικών προς το περιβάλλον.

Όλα τα παιχνίδια κατασκευάζονται στην Ευρώπη και δεν περιέχουν μικρά κομματάκια που θα μπορούσαν να καταποθούν, ούτε επιβλαβείς χημικές ουσίες, όπως BPA.

Παραστάσεις Καραγκιόζη από την ομάδα ANEMOΔΟΥΡΑ

Η ομάδα "ANEMOΔΟΥΡΑ, Θέατρο Κούκλας και Σκιών" στήνει φέτος το μπερντέ της στο αγαπημένο και ιστορικό "Θέατρο Της Κούκλας" και υπόσχεται σε μικρά και ...μεγάλα παιδιά στιγμές σπαρταριστού γέλιου και χαράς!

Ο έμπειρος καραγκιοζοπαίχτης Μπάμπης Κωσιτιάκης με τις ιδιαίτερες και μοναδικά σχεδιασμένες φιγούρες του ζωντανεύει στο λευκό πανί τις κλασικές κωμωδίες του αγαπημένου μας Καραγκιόζη και

σας περιμένει κάθε Κυριακή στις 12:00 στο φιλόξενο "Θέατρο Της Κούκλας" που βρίσκεται Ψαρουδάκη 34, στα Κάτω Πατήσια, κοντά στο σταθμό ΗΣΑΠ Κάτω Πατήσια. Προπώληση [εδώ](#).





Manko Muse: Μια μοναδική μουσική εμπειρία κάθε Πέμπτη στο Manko Athens

Το Manko Athens, το lifestyle hotspot της Αθηναϊκής Ριβιέρας, συστήνει το Manko Muse, ένα εβδομαδιαίο concept, που ενώνει τη μουσική με την κουλτούρα του Manko Athens και υπόσχεται να καθηλώσει το κοινό.

Εντυπωσιακά lineups με DJs, καλλιτέχνες και performers, θα μεταμορφώνουν τον χώρο σε ένα ζωντανό σκηνικό γεμάτο μουσική και χορό.

Την πρώτη βραδιά του Manko Muse, την Πέμπτη 10 Οκτωβρίου, αλλά και την επόμενη Πέμπτη 17 Οκτωβρίου, ο DJ Baptiste Caffrey θα είναι στα decks μαζί με live σαξόφωνο και κρουστά. Μαζί του θα είναι και τα υπόλοιπα μέλη του παριζιάνικου μουσικού τρίο Saudade - ο Neyl στην κιθάρα και ο Nadrumts στα κρουστά.

Η βραδιά ξεκινά από τις 22:00 με εκρηκτικές μουσικές, κοσμοπολίτικη ατμόσφαιρα και signature cocktails. Τις επόμενες Πέμπτες θα ακολουθήσουν διαφορετικοί DJs της ethno-house σκηνής, διασφαλίζοντας ότι κάθε Manko Muse βραδιά θα προσφέρει μια φρέσκια εμπειρία.

Ωραία μου Κυρία My fair Lady



Από τις 31 Οκτωβρίου, η Θέμιδα Μαρσέλου, φέρνει ξανά στην Ελλάδα το μιούζικαλ που αγαπήθηκε όσο λίγα παγκοσμίως, σημειώνοντας τεράστια καλλιτεχνική και εισπρακτική επιτυχία.

Βασισμένο στο θεατρικό έργο «Πυγμαλίων» του George Bernard Shaw!

Η «Ωραία μου κυρία», το μιούζικαλ των μιούζικαλ, με τη συγκινητική ιστορία, το χιούμορ, τα πασίγνωστα τραγούδια, τα δεκάδες βραβεία παγκοσμίως μεταξύ των οποίων, 9 βραβεία OSCAR, 9 βραβεία TONY και 4 OLIVIER, έρχεται για πρώτη φορά στην Ελλάδα στην αυθεντική του μορφή!

Στη σκηνή ανεβαίνουν οι: Demy, Ιεροκλής Μιχαηλίδης, Τάκης Παπαμαθαίου, Θοδωρής Κατσαφάδος, Ίαν Στρατής, και η Μίρκα Παπακωνσταντίνου, και με μια πλειάδα ταλαντούχων καλλιτεχνών, πλάθουν την ιστορία ενός λαϊκού κοριτσιού που «μεταμορφώνεται».

ΛΟΥΚΙΛΑ ΚΑΡΡΕΡ-ΠΛΕΣΣΑ

ΜΙΜΗΣ ΠΛΕΣΣΑΣ

ΠΟΙΟΣ ΤΟ ΞΕΡΕΙ...

ΕΝΑΣ ΑΙΩΝΑΣ
ΜΟΥΣΙΚΗ

2Η ΕΚΔΟΣΗ

ΜΙΝΩΑΣ
ΕΚΔΟΣΕΙΣ

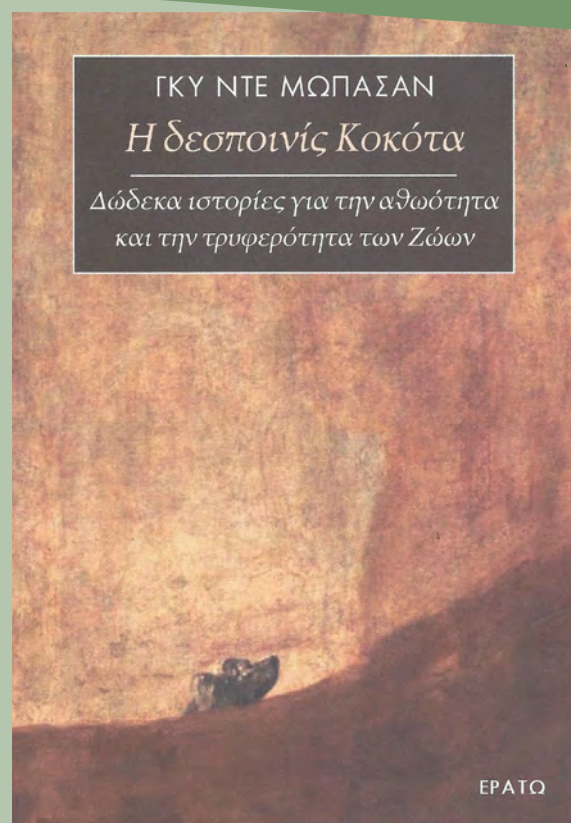
Μίμης Πλέσσας, Ποιος το ξέρει...

Η ιστορία του μοναδικού, θρυλικού συνθέτη ξεδιπλώνεται μέσα από τα μάτια της συντρόφου του, Λουκίλα Καρρέρ-Πλέσσα.

Η Λουκίλα, μία γυναίκα με δικό της ιδιαίτερο καλλιτεχνικό υπόβαθρο και προσωπικότητα, υπήρξε όχι μόνο συνοδοιπόρος στη ζωή του μεγάλου καλλιτέχνη, αλλά και καθοριστικός παράγοντας στην πορεία του, παρέχοντάς του στήριξη, έμπνευση και διαχρονική αγάπη.



Η δεσποινίς Κοκότα Δώδεκα ιστορίες για την αθωότητα και την τρυφερότητα των Ζώων



ΓΚΥ ΝΤΕ ΜΩΠΑΣΑΝ
Η δεσποινίς Κοκότα
Δώδεκα ιστορίες για την αθωότητα
και την τρυφερότητα των Ζώων

ΕΡΑΤΩ

Η εποχή μας με τις κακοδαιμονίες, τις εντάσεις, τους φόβους και τα πάθη της, έχει ανάγκη περισσότερο από ποτέ τη γραφή που θα αμβλύνει τον ζόφο του άκρατου ρεαλισμού της.

Αυτό κάνει ο Μωπασάν, με όπλο ακριβώς, τον ρεαλισμό της πέννας του: φωτίζει με μοναδική μαεστρία μέσα στις ψυχές των ηρώων του το μικρό, αθέατο κομμάτι που τους θυμίζει ότι είναι γεννημένοι άνθρωποι, τόσο διαφορετικοί από τα ζώα, μιας και στα διηγήματα αυτής εδώ της συλλογής αναπτύσσει με μοναδικό τρόπο τη διάδραση μεταξύ ανθρώπων και ζώων. Μα και ότι, πολλές φορές, αυτά μεν υψώνονται σε επίπεδα ανώτερα της ζωώδους φύσης τους, οι άνθρωποι δε, κατεβαίνουν στα επίπεδα των πιο σκληρών και απάνθρωπων αισθημάτων και γίνονται πιο ζώα από τα ζώα.

Ρεαλιστής, καυστικός, σκαπανέας των παθών και των ηθών, στυλίστας της γραφής, «άρχοντας» της πεζογραφίας, αλλά πάνω απ' όλα ανθρώπινος, ο Γκυ ντε Μωπασάν είναι ίσως πιο σύγχρονος παρά ποτέ, σε μια εποχή από την οποία ο 19ος αιώνας δεν θα είχε, δυστυχώς, πολλά να ζηλέψει.

quote of the day

YOU ONLY LIVE ONCE, BUT IF YOU DO IT RIGHT, ONCE IS ENOUGH.

Mae West

Σήμερα
γιορτάζουν!
Αβραάμ, Λωτ



9 Οκτωβρίου

- > World Post Day
- > International Beer and Pizza Day
- > International Top Spinning Day
- > Emergency Nurses Day
- > National Stop Bullying Day
- > National Curves Day
- > National Digitool Day
- > National Moldy Cheese Day
- > National Pet Obesity Awareness Day
- > National Pro-Life Cupcake Day

tip of the day

Parade

“Not how long, but how well you have lived is the main thing.”

— SENECA —