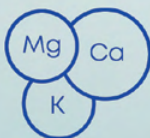


Καθαρό σαν την αλήθεια

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



**CAROUSELING KAI DATING BURN OUT:
ΤΙ ΣΥΜΒΑΙΝΕΙ ΜΕ ΤΙΣ ΣΧΕΣΕΙΣ ΜΑΣ;**

LET'S
EXPORTGREECE
THE NEWSLETTER

εξάγουμε Ελλάδα

SHAL
INSPIRE FOOD BUSINESS

WE'LL BE THERE!

PARIS, OCTOBER 19-23RD 2024

POWERED BY



Good morning SayYessers!



Φτιάξε καφέ να στα πω...



Καλημέρα **SayYesser!!!**

Σκέφτηκες ποτέ ότι υπάρχει μια διαφορά στον κόσμο που μόνο εσύ μπορείς να κάνεις; Ναι, εσύ! Κάθε άνθρωπος έχει μια μοναδική θέση σε αυτόν τον κόσμο και μπορεί να προσφέρει κάτι που κανείς άλλος δεν μπορεί. Η δική σου συμβολή, οι δικές σου ιδέες και η δική σου ενέργεια είναι απαραίτητες και μπορούν να φέρουν σημαντικές αλλαγές.

Κάθε άτομο είναι μοναδικό. Από την προσωπικότητα και τις εμπειρίες μας μέχρι τις δεξιότητες και τα ταλέντα μας, κανείς άλλος δεν είναι ακριβώς όπως εσύ.

Αυτή η μοναδικότητα είναι που σου δίνει τη δύναμη να κάνεις τη διαφορά. Οι ιδέες σου, οι τρόποι που βλέπεις τα πράγματα και οι ενέργειές σου μπορούν να εμπνεύσουν και να αλλάξουν τον κόσμο γύρω σου.

Για να καταλάβεις πώς μπορείς να κάνεις τη διαφορά, πρέπει πρώτα να εντοπίσεις τις δικές σου μοναδικές δυνάμεις. Τι είναι αυτό που σε παθιάζει;

Ποιες είναι οι δεξιότητες και τα ταλέντα σου; Τι σε κάνει να ξεχωρίζεις; Όταν εντοπίσεις αυτά τα στοιχεία, μπορείς να τα χρησιμοποιήσεις για να επιφέρεις θετικές αλλαγές.

Μην υποτιμάς την αξία των μικρών πραγμάτων. Μια μικρή πράξη καλοσύνης, ένα χαμόγελο ή μια ενθαρρυντική λέξη μπορούν να έχουν μεγάλη επίδραση στους άλλους. Κάθε μικρή πράξη μπορεί να δημιουργήσει ένα κύμα θετικής ενέργειας που μπορεί να φτάσει μακριά.

Υπάρχουν πολλοί τρόποι να κάνεις τη διαφορά και αν δεν με πιστεύεις, εδώ θα βρεις μερικές ιδέες:

1. Εθελοντισμός: Να διαθέσεις λίγο από τον χρόνο σου για να βοηθήσεις μια τοπική οργάνωση ή μια φιλανθρωπική δραστηριότητα. Η βοήθειά σου μπορεί να αλλάξει ζωές.

2. Υποστήριξη των Άλλων: Υποστήριξε τους φίλους, την οικογένεια και τους συναδέλφους σου. Η ενθάρρυνση και η υποστήριξή σου μπορούν να τους βοηθήσουν να ξεπεράσουν δύσκολες στιγμές.



3. Περιβαλλοντική Ευαισθητοποίηση: Κάνε μικρές αλλαγές στην καθημερινότητά σου για να προστατεύσεις το περιβάλλον. Ανακύκλωση, μείωση πλαστικών και εξοικονόμηση ενέργειας είναι μερικές από αυτές.

4. Μοιράσου τις Γνώσεις σου: Δίδαξε ή μοιράσου τις γνώσεις και τις δεξιότητές σου με άλλους. Μπορείς να εμπνεύσεις και να βοηθήσεις τους άλλους να αναπτύξουν τις δικές τους ικανότητες.

Tip of the Day: Ο καθένας μας μπορεί να κάνει τη διαφορά και όλοι μαζί πρέπει να προσπαθούμε. Πώς; Βρες κάτι που σε παθιάζει και αφιέρωσε λίγο χρόνο κάθε μέρα για να δουλέψεις πάνω σε αυτό.

Μπορεί να είναι κάτι μικρό, όπως να βοηθήσεις έναν γείτονα ή να γράψεις ένα ενθαρρυντικό μήνυμα σε κάποιον φίλο. Κάθε μικρή πράξη μπορεί να έχει μεγάλο αντίκτυπο.

Θυμήσου, η διαφορά που μπορείς να κάνεις εσύ είναι μοναδική. Ο κόσμος χρειάζεται τη δική σου φωνή, τη δική σου δράση και τη δική σου ενέργεια.

Μην υποτιμάς τη δύναμή σου να φέρεις αλλαγή. Αφησε τη μοναδικότητά σου να λάμψει και να δημιουργήσει τον κόσμο που ονειρεύεσαι.

Ξεκίνα σήμερα και δεσ πώς οι πράξεις σου μπορούν να αλλάξουν τον κόσμο γύρω σου. Η διαφορά που μπορείς να κάνεις εσύ είναι πολύτιμη και αναντικατάστατη. Εσύ, τι λες;



Claire Styliara
Chief of SayYessers



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

Carouseling και dating burn out: Τι συμβαίνει με τις σχέσεις μας;



Χθες μιλήσαμε για την επαγγελματική εξουθένωση, σήμερα θα παραμείνουμε στο burnout αλλά θα αναφερθούμε στα προσωπικά μας... Επίσης, θα μάθουμε έναν νέο όρο, το "carouseling".

Σας αρέσουν τα carousel; Αυτό το συνεχές "πήγαινε-έλα" είναι ωραίο όταν γίνεται πραγματικά, αλλά το carouseling κάποια στιγμή γίνεται κουραστικό. Ο όρος περιγράφει την τάση πολλών ανθρώπων να κάνουν ασταμάτητα scrolling και swiping σε εφαρμογές γνωριμιών. Εκεί, λοιπόν, για πολύ καιρό συνομιλούν με άλλα άτομα, χωρίς ωστόσο να έχουν πρόθεση να τα συναντήσουν από κοντά. Σας θυμίζει κάτι; Ίσως κάποιον γνωστό σας;

Η αλήθεια είναι πως όταν συνομιλούμε για μεγάλο χρονικό διάστημα με κάποιο άτομο που δεν έχει ουσιαστικό ενδιαφέρον για εμάς, στο τέλος πολύ συχνά μας αυτό μας κουράζει και μας εξαντλεί. Εκτός αυτού όμως, είναι και μια διαδικασία που μας προκαλεί άγχος και στρες.

Dating burnout

Δεν μας εξουθενώνει μόνο η δουλειά και οι υποχρεώσεις. Κάτι θεωρητικά ευχάριστο, όπως οι γνωριμίες και το φλερτ, μπορεί να μας προκαλέσουν burn out. Όταν, άλλωστε, κάτι επαναλαμβάνεται συνεχώς και δεν οδηγεί πουθενά, πολλές φορές μας απογοητεύει και μας κάνει να τα βλέπουμε όλα αρνητικά και καχύποπτα.

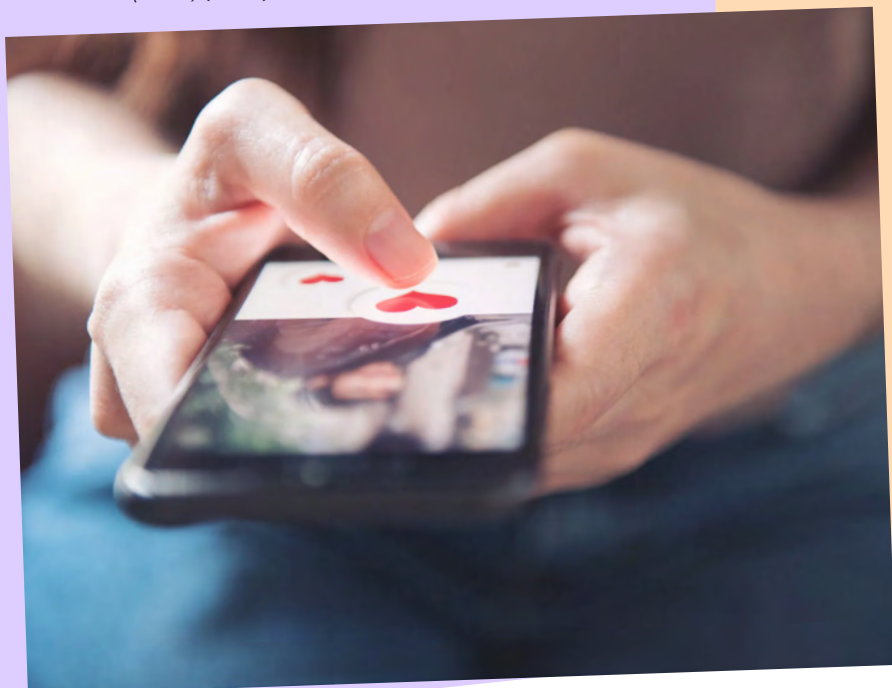




Οι γυναίκες "πρωταθλήτριες" στο burn out

Οι γυναίκες βιώνουν πιο έντονα burnout σε σύγκριση με τους άνδρες. Ειδικότερα, το 80% δηλώνει πως αισθάνεται κάποιο επίπεδο επαγγελματικής εξουθένωσης σε σύγκριση με το 74% των ανδρών, σύμφωνα με στοιχεία του Forbes.

Ο κυριότερος λόγος που οι άνθρωποι βιώνουν burn out είναι η αδυναμία να συνάψουν μια σοβαρή σχέση (40%). Επιπλέον, σημαντικό ρόλο παίζει το αίσθημα απογοήτευσης από τους άλλους χρήστες (35%), το αίσθημα απόρριψης (27%) και οι επαναλαμβανόμενες συνομιλίες (24%).



Τι συμβαίνει με τη δέσμευση;

Τελικά κανείς δεν θέλει πια να δεσμευθεί; Όπως φαίνεται τα dating apps δεν συμβαδίζουν και τόσο με την ιδέα της δέσμευσης, μάλλον πιο συχνά μας οδηγούν στο carousel-ing. Μπορεί φυσικά οι επιλογές να είναι πολλές, χάρη στις εφαρμογές, όμως αυτό ίσως κάνει και την επιλογή ακόμα πιο δύσκολη. Ή τουλάχιστον ο τρόπος που πολλοί χρησιμοποιούν τα dating apps δεν οδηγεί εύκολα σε σχέση.

Αν όμως ανήκετε στους δεσμευμένους, ο κανόνας 2-2-2 ίσως σας φανεί χρήσιμος!

Πρόκειται για ένα "πρόγραμμα" ή ένα "σύστημα" που το χαρακτηρίζουν αποδοτικό.

Σύμφωνα με αυτό, λοιπόν, πρέπει:

- ♥ Κάθε 2 εβδομάδες να κανονίζουμε ένα ραντεβού με τον/τη σύντροφό μας.
- ♥ Κάθε 2 μήνες να πηγαίνουμε εκδρομή το Σαββατοκύριακο.
- ♥ Κάθε 2 χρόνια να οργανώνουμε ένα ταξίδι μιας εβδομάδας.

Ουσιαστικά, τα παραπάνω συνηγορούν στο να βρισκουμε χρόνο για να περνάμε με τον/τη σύντροφό μας και να μην μας παρασύρουν οι γρήγοροι ρυθμοί της καθημερινότητας και οι πολλές απαιτήσεις.

Oktober Food Truck Festival 2024: Γεύσεις, Διασκέδαση και Κοινωνική Προσφορά!

Το Oktober Food Truck Festival έρχεται από τις 17 έως 20 Οκτωβρίου στο Κτήμα Φιξ στο Ηράκλειο Αττικής, φέρνοντας μαζί του μοναδικές γαστρονομικές εμπειρίες από food trucks, μουσική και άφθονη μπύρα.

Η εκδήλωση φιλοξενεί την ομάδα Anatolia Street Food, από τον Φάρο του Κόσμου. Αποτελούν μια δυναμική ομάδα νέων ανθρώπων Ρομά, που φέρνουν στο φεστιβάλ την αυθεντική σιγγάνικη κουζίνα. Με αίσθημα κοινωνικής ευαισθησίας και αλληλεγγύης, μέρος των εσόδων του φεστιβάλ θα διατεθεί για τις ανάγκες σχολείου του Δήμου Ηρακλείου Αττικής. Είναι προτεραιότητα του Σωματείου Street Foods in Greece να ενισχύει την τοπική κοινότητα και να προσφέρει σε συνεργασία με τον Δήμο στήριξη στις εκπαιδευτικές δομές της περιοχής, συμβάλλοντας ενεργά στην κοινωνική ευημερία.

Η διοργάνωση στην Ελλάδα σας προσκαλεί να ανακαλύψετε μια τεράστια ποικιλία από μπύρες, που καλύπτουν κάθε γούστο - από παραδοσιακές βαυαρικές, μέχρι τοπικές ελληνικές ετικέτες και craft επιλογές. Σε ένα φιλικό, καταπράσινο και εορταστικό περιβάλλον, θα απολαύσετε εκλεκτές μπύρες συνοδευόμενες από λαχταριστά εδέσματα, όπως λουκάνικα και πρέτσελ, burger, γλυκό του Δούναβη, Corn Dog και τόσες άλλες γεύσεις πάντα με τη συνοδεία μουσικής.

Τη διοργάνωση αναλαμβάνει το Σωματείο Street Foods in Greece, γνωστό για τις επιτυχημένες εκδηλώσεις που προωθούν το street food πολιτισμό στη χώρα μας. Με εμπειρία από φεστιβάλ σε όλη την Ελλάδα, το σωματείο φέρνει την αυθεντική ατμόσφαιρα του Oktoberfest συνδυάζοντας τη βαυαρική παράδοση με τις μοναδικές γεύσεις από food trucks. Το Oktober Food Truck Festival τελεί υπό την αιγίδα του Δήμου Ηρακλείου Αττικής.

[Δείτε το Promo Video εδώ.](#)



Press Room

"JACK&JONES" meets "Veniero": Η fashionable Αθήνα στο Double Trouble Party στην Κηφισιά



Μαρία Μανάβη - Θωδωρής Σταθόπουλος - Σωκράτης Σώλος - Πάνος Τριανταφύλλου - Σπύρος Σώλος - Κατερίνα Καρατζά

Σε ένα άκρως εορταστικό κλίμα πραγματοποιήθηκε με απόλυτη επιτυχία το party του international brand "JACK&JONES" στο all day bar restaurant "Veniero", το δημοφιλέστερο meeting point των βορείων και όχι μόνο προαστίων, στο οποίο σύσσωμοι οι επώνυμοι καλεσμένοι από τον καλλιτεχνικό, επιχειρηματικό και δημοσιογραφικό κόσμο της Αθήνας και οι πιο γνωστές fashion crowd φυσιογνωμίες έδωσαν το λαμπερό παρών. Τη γιορτινή ατμόσφαιρα συμπλήρωσε το εντυπωσιακό Dj Show της Μαρίας Αντωνιά.

Η "JACK&JONES", το κυρίαρχο brand της πολυεθνικής εταιρείας "BESTSELLER", αποτελεί ένα από τα κορυφαία brands ανδρικής ένδυσης στην Ευρώπη με ισχυρή παρουσία στην κατηγορία του denimwear. Οι συλλογές της "JACK&JONES" περιλαμβάνουν ρούχα, παπούτσια και αξεσουάρ, τα οποία απογειώνουν το νεανικό, ανδρικό στυλ σε κάθε περίπτωση.

Mystic Copper: Το Χρώμα της Χρονιάς από την KRAFT Paints για το 2025!



ΚΑΙΝΟΤΟΜΙΑ ΠΟΥ ΑΙΝΕΙ ΑΣΙΑ



Η [KRAFT Paints](#) παρουσιάζει το Χρώμα της Χρονιάς 2025, KR1929 Mystic Copper από την [Inspired Collection](#), ένα βαθύ, ζεστό πορτοκαλί με έντονα μεταλλικά στοιχεία, που υπόσχεται να φέρει βάθος και κομψότητα σε κάθε χώρο. Αυτό το ευέλικτο χρώμα, εμπνευσμένο από τις φυσικές αποχρώσεις του φθινοπώρου και τη διαχρονική γοητεία του χαλκού, αποτελεί την τέλεια βάση για τις σύγχρονες διακοσμητικές τάσεις και μπορεί να μεταμορφώσει κάθε δωμάτιο.

Στον πυρήνα των τάσεων του interior design για τη χρονιά που έρχεται, παρατηρούμε μια στροφή προς υλικά που συνδυάζουν την πολυτέλεια με τη φυσικότητα. Το KR1929 Mystic Copper αγκαλιάζει και υποστηρίζει αυτήν τη προσέγγιση, καθώς συνδυάζεται αρμονικά με επιλογές που περιλαμβάνουν μεταλλικά

υλικά όπως οξειδωμένα μέταλλα, χρυσές λεπτομέρειες, αλλά και γυαλιστερό ανοξείδωτο ατσάλι. Αυτή η μεταλλική αίσθηση προσδίδει έναν δυναμισμό και μίαν ασύγκριτη αισθητική υπεροχή σε οποιοδήποτε εσωτερικό ή εξωτερικό χώρο (οικιακό ή επαγγελματικό) και αν εφαρμοστεί.

Η ιδιαίτερη ζεστασιά του KR1929 Mystic Copper συμπληρώνει ιδανικά φυσικά υλικά, όπως το ξύλο -ειδικά το μαόνι-, χαρίζοντας στους χώρους αρμονία και αύρα διαχρονικής πολυτέλειας. Με αυτό το ρουστίκ χρώμα κάθε χώρος αποκτά ζωντάνια, χωρίς να χάνει τη φινέτσα του, δημιουργώντας ταυτόχρονα μια vintage αλλά και σύγχρονη αισθητική ισορροπία.

Η χρωματική παλέτα που συνοδεύει το Χρώμα της Χρονιάς της KRAFT Paints για το 2025, Mystic Collection, δημιουργεί μια οικεία ατμόσφαιρα με ένα αρμονικό μείγμα συμβατών αποχρώσεων του μπλε, κίτρινου, γκρι και λευκού. Σε συνδυασμό με αυτές τις αποχρώσεις, μπορεί να δημιουργηθεί ένας χώρος που δίνει την αίσθηση της απόλυτης αρμονίας και άνεσης, ενισχύοντας την εξωστρέφεια και την αλληλεπίδραση των ανθρώπων.

Ήξερες ότι...

Το χρυσάνθεμο είναι σύμβολο καλοτυχίας και μακροζωίας

Πολλά είναι τα φυτά που θεωρούνται "τυχερά" και θέλουμε να τα έχουμε στον χώρο μας. Ένα από αυτά είναι το χρυσάνθεμο, το οποίο συμβολίζει τη μακροζωία και την καλοτυχία.

Πρόκειται για ένα ιδανικό φυτό τόσο για εξωτερικούς χώρους όσο και για εσωτερικούς.

Ας ομορφύνουμε το σαλόνι και το μπαλκόνι μας, λοιπόν, με χρυσάνθεμα.





Venetia Vildiridis x Maria Tash Pop-Up: Style, Sparkle και Endless Fun!

Η Venetia Vildiridis και η Maria Tash δημιούργησαν ένα απόλυτα κοριτσιίστικο σκηνικό στην καρδιά της Αθήνας, γεμάτο ροζ μπαλόνια, girly vibes, και τον ρυθμό του "Lalala" να συνοδεύει την εμπειρία.

Το πολυαναμενόμενο pop-up event, που πραγματοποιήθηκε από τις 8 έως τις 10 Οκτωβρίου στην boutique της Venetia Vildiridis, προσέλκυσε την προσοχή των πιστών πελατών και των λάτρεις της κοσμηματοποιίας.

Η Maria Tash, παγκόσμια star στα πολυτελή piercings, συνάντησε την κομψότητα και την παράδοση της Venetia Vildiridis, σε μία συνεργασία που έδωσε νέα πνοή στο #EarStyle. Οι πελάτες είχαν την ευκαιρία να εξερευνησουν τη διάσημη συλλογή της Tash και να κλείσουν ραντεβού για piercings, κάνοντας το στυλ τους ακόμα πιο μοναδικό. Μια λεπτή πινελιά τέχνης προστέθηκε με το έργο της Emily Vafeias, που στόλισε τον χώρο και έδωσε έναν ακόμη πιο δημιουργικό τόνο στην εμπειρία.

Η συνεργασία γιορτάστηκε με ένα ultra-chic VIP event, όπου οι εκλεκτοί καλεσμένοι από τον χώρο των media και της μόδας απόλαυσαν μοναδικές στιγμές μέσα σε ένα απόλυτα λαμπερό σκηνικό. Με κοκτέιλ και χαλαρή διάθεση, είχαν ευκαιρία να γνωρίσουν τη φιλοσοφία των δύο οίκων, να μάθουν όλες τις λεπτομέρειες της συνεργασίας και, φυσικά, να μοιραστούν στιγμές γεμάτες στυλ, sparkle και fun vibes!

Η επιτυχία του pop-up επιβεβαιώνει την κοινή δέσμευση της Venetia Vildiridis και της Maria Tash να δημιουργούν μοναδικές εμπειρίες, όπου η ποιότητα συναντά την καινοτομία και το στυλ απογειώνεται!



Urban Roof Garden: Ο νέος all-day προορισμός στο The Mall Athens



Ένας νέος, εξωτερικός χώρος στο The Mall Athens υπόσχεται να γίνει αγαπημένο σημείο συνάντησης για όλους.

Το Urban Roof Garden, στο Επίπεδο 3, αποτελεί έναν all-day προορισμό, μια ιδανική επιλογή για χαλάρωση αλλά και διασκέδαση, που συνδυάζει την ευελιξία του self service με την κομψή αισθητική ενός roof garden.

Το σύγχρονο urban design συνδυάζεται αρμονικά με τα industrial στοιχεία, δημιουργώντας έναν μοναδικό και καλαίσθητο χώρο, ενώ οι καταπράσινες γωνιές και η πανοραμική θέα της πόλης προσφέρουν μια αίσθηση ηρεμίας και χαλάρωσης.

Στον ζεστό και φιλόξενο χώρο του Urban Roof Garden, οι επισκέπτες μπορούν να απολαύσουν, κάθε στιγμή της ημέρας, τον καφέ τους, το γεύμα τους ή after office drinks, μέσα από τις ποικίλες επιλογές των καταστημάτων του The Mall Athens και να ζήσουν πολλές ευχάριστες εκπλήξεις και δρώμενα.





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



Ποιος τύπος διατροφής είναι ο πιο υγιεινός για όσους είναι πάνω από 65 ετών;

Χιλιάδες άνθρωποι υιοθετούν μια χορτοφαγική διατροφή με την ελπίδα ότι θα βελτιώσει την υγεία τους. Όμως η εγκατάλειψη του κρέατος και των ψαριών μπορεί να αποδειχθεί επιζήμια στη μετέπειτα ζωή, ιδίως όσον αφορά τον κίνδυνο άνοιας, δείχνει νέα αμερικανική έρευνα.



Μελέτη για τη διατροφή στους άνω των 65 ετών

Οι επιστήμονες του Πανεπιστημίου Υγείας στην Καλιφόρνια διαπίστωσαν ότι οι περισσότερες χορτοφαγικές δίαιτες συνδέονται με χαμηλότερο κίνδυνο ασθενειών σε άτομα μέσης ηλικίας. Ωστόσο, το αντίθετο συνέβαινε για τα άτομα ηλικίας άνω των 65 ετών.

Οι ερευνητές παρατήρησαν ελαφρώς υψηλότερους κινδύνους μεταξύ των πολύ ηλικιωμένων χορτοφάγων για παθήσεις όπως το εγκεφαλικό επεισόδιο, η άνοια και η νόσος του Πάρκινσον. Ωστόσο, όταν στη διατροφή προστέθηκε ψάρι, ο κίνδυνος αυτός μειώθηκε σημαντικά – και συνδέθηκε με τον χαμηλότερο κίνδυνο θανάτου.

Η μελέτη, η οποία δημοσιεύθηκε τον Αύγουστο στο American Journal of Clinical Nutrition, χρησιμοποίησε

διατροφικά δεδομένα από 88.000 άτομα ηλικίας 30-85 ετών από τον Καναδά και τις ΗΠΑ.

Οι συμμετέχοντες χωρίστηκαν σε πέντε κατηγορίες ανάλογα με τη διατροφή τους: μη χορτοφάγοι, ημιχορτοφάγοι, πεσκό-χορτοφάγοι (όσοι έτρωγαν ψάρι), λακτο-οβο-χορτοφάγοι (όσοι έτρωγαν γαλακτοκομικά και αυγά) και χορτοφάγοι.

Τι έδειξε η μελέτη:

Συνολικά όσοι έτρωγαν χορτοφαγική διατροφή είχαν περίπου 12% μικρότερο κίνδυνο διατροφής σε σύγκριση με τους κρεατοφάγους. Όμως τα άτομα που έκαναν χορτοφαγική διατροφή αλλά





έτρωγαν και ψάρι (πεσκό χορτοφάγοι) είχαν 18% μικρότερο κίνδυνο θανάτου.

Οι ερευνητές εξέτασαν επίσης το όφελος από την προσθήκη γαλακτοκομικών προϊόντων και αυγών σε μια χορτοφαγική διατροφή και διαπίστωσαν ότι η διατροφή αυτή μείωσε τον κίνδυνο θανάτου κατά 15% ακόμη. Οι χορτοφάγοι, οι οποίοι δεν τρώνε καθόλου ζωικά προϊόντα, είχαν μόνο 3% μειωμένο κίνδυνο θανάτου.

Ωστόσο, η μελέτη διαπίστωσε ότι, αν και η χορτοφαγική διατροφή προσέφερε προστασία από τον κίνδυνο θανάτου για τους μεσήλικες, οι 80άρηδες δεν είδαν τόσο μεγάλο όφελος. Αυτό εξηγήθηκε από το γεγονός ότι υπάρχει αυξημένος κίνδυνος νευρολογικών παθήσεων μεταξύ των χορτοφάγων στα 80 τους χρόνια.

Αυτό θα μπορούσε να οφείλεται στο γεγονός ότι από μια χορτοφαγική διατροφή που δεν περιλαμβάνει ψάρια μπορεί να λείπουν ζωτικά θρεπτικά συστατικά, όπως τα λιπαρά οξέα, που μπορούν να βοηθήσουν τον εγκέφαλο.

Σημαντικά τα ωμέγα-3

Η μεσογειακή διατροφή, η οποία περιλαμβάνει επίσης την κατανάλωση ποικιλίας φρούτων και λαχανικών καθώς και λιπαρών ψαριών, όπως ο σολομός και το σκουμπρί,



θεωρείται ότι είναι ευεργετική επειδή έχει υψηλή περιεκτικότητα σε αντιοξειδωτικά.

Η εταιρεία Alzheimer υποστηρίζει ότι αυτό μπορεί να βοηθήσει στην προστασία από ορισμένες από τις βλάβες στα εγκεφαλικά κύτταρα που σχετίζονται με τη νόσο Alzheimer.

Η προσθήκη λιπαρών ψαριών, τα οποία είναι πλούσια σε ωμέγα-3, θα μπορούσε επίσης να βοηθήσει την υγεία του εγκεφάλου. Αυτό συμβαίνει επειδή τα ωμέγα-3, τα οποία είναι επίσης ένα είδος λίπους που βρίσκεται στις κυτταρικές μεμβράνες, είναι σημαντικά για τον εγκέφαλό σας από την ανάπτυξη στη μήτρα μέχρι την ενηλικίωση.

Πιστεύεται ότι τα ωμέγα-3 μπορούν να βοηθήσουν στη μείωση της φλεγμονής και του οξειδωτικού στρες, τα οποία συμβάλλουν στην ανάπτυξη της νόσου Αλτσχάιμερ και της άνοιας.

Τα ωμέγα-3 μπορούν επίσης να βρεθούν στα αυγά, τους σπόρους ξηρών καρπών και τα καρύδια, αλλά σε πολύ χαμηλότερα επίπεδα από τα λιπαρά ψάρια, σύμφωνα με τη Βρετανική Ένωση Διαιτολόγων.



Το φυσικό μεταλλικό νερό Βίκος στηρίζει το 4th Health Run 2024 για δεύτερη συνεχόμενη χρονιά



Το φυσικό μεταλλικό νερό Βίκος, με σταθερή δέσμευση στη στήριξη δράσεων που προάγουν την υγεία και την κοινωνική αλληλεγγύη, θα είναι για δεύτερη συνεχόμενη χρονιά μεγάλος υποστηρικτής στη φιλανθρωπική εκδήλωση του «4 th Health Run 2024». Η διοργάνωση θα πραγματοποιηθεί το Σάββατο 19 Οκτωβρίου 2024 στο Ολυμπιακό Αθλητικό Κέντρο Αθηνών «Σπύρος Λούης» (OAKA), με σκοπό να στηρίξει τον Σύλλογο «Η Πίστη» που βρίσκεται στο πλευρό παιδιών με καρκίνο, στηρίζοντας τον αγώνα που δίνουν μαζί με τις οικογένειές τους.

Το φυσικό μεταλλικό νερό Βίκος συμμετέχει σ' αυτόν τον ξεχωριστό σκοπό, προσφέροντας τη στήριξη του, ενισχύοντας με αυτόν τον τρόπο τις δράσεις που εστιάζουν στην κοινωνική

αλληλεγγύη, την υγεία και το ευ αγωνίζεσθαι. Η συγκεκριμένη δράση του Health Run έχει φιλανθρωπικό χαρακτήρα, καθώς ένα μέρος των εσόδων θα διατεθεί στον Σύλλογο «Η Πίστη».

Το 4ο Health Run 2024 έχει ως στόχο να ευαισθητοποιήσει το κοινό και τους επίσημους φορείς για τις σοβαρές ελλείψεις που αντιμετωπίζουν τα παιδιά με καρκίνο, καθώς και να αναδείξει τις αδιάκοπες προσπάθειες των γιατρών, του νοσηλευτικού προσωπικού και των γονιών που στηρίζουν αυτά τα παιδιά στην καθημερινή του μάχη ενάντια στη νόσο. Η εταιρεία παραμένει πιστή στη δέσμευσή της για τη συνεχή στήριξη δράσεων με γνώμονα την υγεία καθώς και ενεργειών με θετικό αντίκτυπο στην κοινωνία.

Η FairLife L.C.C. & η Στέγη Καϊμακλίου "Αρχάγγελος Μιχαήλ" ενώνουν τις δυνάμεις τους για την ενημέρωση και πρόληψη του καρκίνου του πνεύμονα

Στο πλαίσιο συνέντευξης Τύπου που πραγματοποιήθηκε στη Λευκωσία, η FairLife Φροντίδα και Πρόληψη για τον Καρκίνο του Πνεύμονα και η Στέγη Καϊμακλίου "Αρχάγγελος Μιχαήλ" ανακοίνωσαν τη συνεργασία τους για την ενημέρωση και ευαισθητοποίηση σχετικά με την πρόληψη και την έγκαιρη διάγνωση του καρκίνου του πνεύμονα στους ανθρώπους μεγαλύτερης ηλικίας.

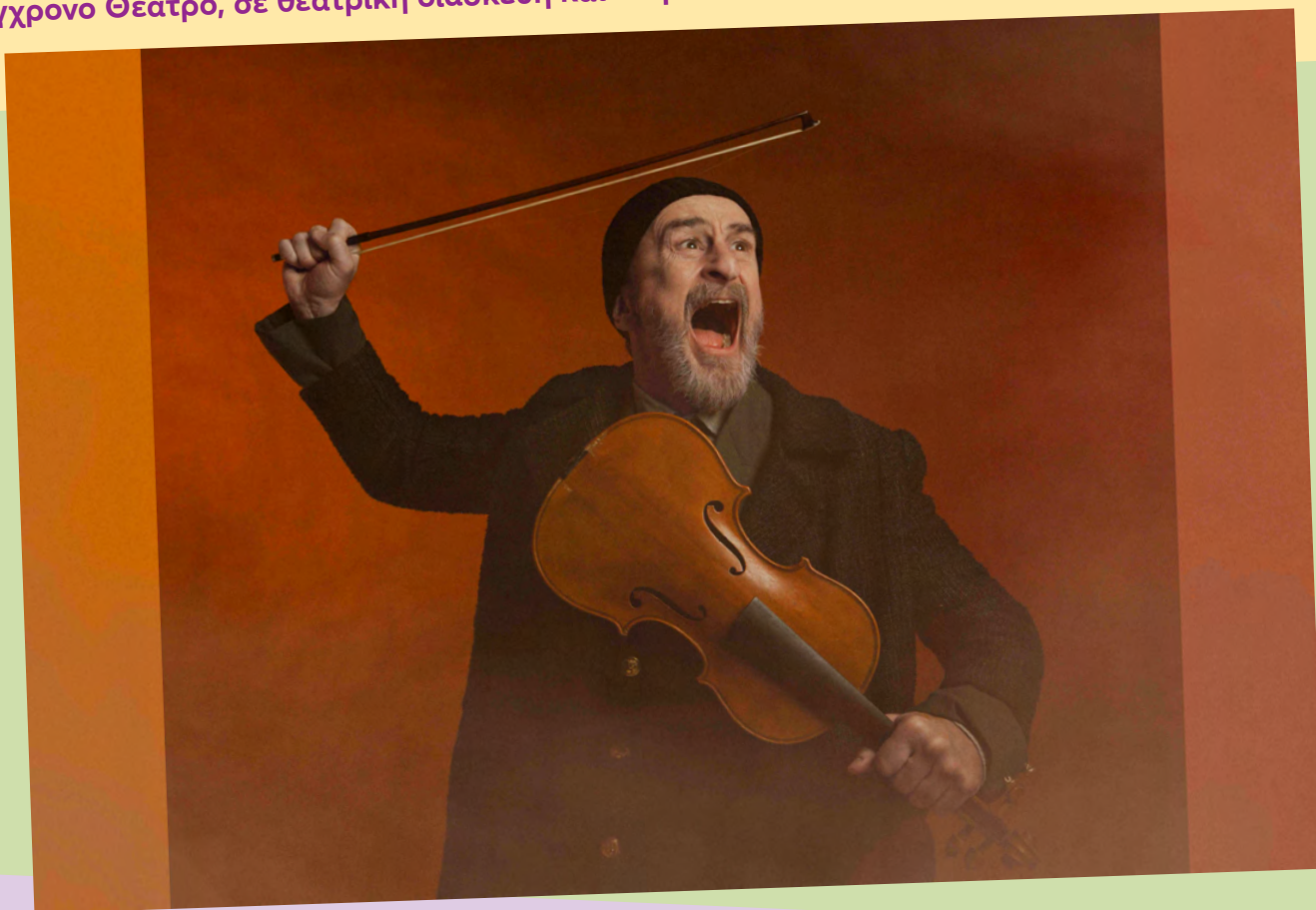
Στην κοινή συνέντευξη τύπου, υπογραμμίστηκε η σημασία της πρόληψης και του προσυμπτωματικού ελέγχου με την αξονική τομογραφία χαμηλής δόσης ακτινοβολίας (LDCT), που μπορεί να σώσει ζωές ανιχνεύοντας τη νόσο σε πρώιμο στάδιο.

Στην ομιλία της, η Πρόεδρος της FairLife L.C.C., Κορίνα Πατέλη Bell, αναφέρθηκε στους παράγοντες κινδύνου για τον καρκίνο του πνεύμονα, με το βλέμμα στους ανθρώπους μεγαλύτερης ηλικίας, επισημαίνοντας πως 90%:περισσότεροι από τους μισούς ασθενείς διαγιγνώσκονται μετά την ηλικία των 65 ετών90%:. Επιπλέον, τόνισε την ανάγκη ένταξης του προσυμπτωματικού ελέγχου στο Εθνικό Σχέδιο Πρόληψης κάθε χώρας. Τέλος, υπογραμμίστηκε η ανάγκη καταπολέμησης του στίγματος της ηλικίας, καθώς και του στίγματος που συχνά βιώνουν οι ασθενείς με καρκίνο του πνεύμονα, λόγω της ισχυρής συσχέτισης της νόσου με το κάπνισμα.



“Όσες χιλιετίες κι αν παρέλθουν, όσοι πόλεμοι και γενοκτονίες κι αν δουν το φως του ήλιου, ο έρωτας θα είναι ο μοναδικός επιζήσας”

Καταξιωμένος ηθοποιός και σκηνοθέτης, ο Παντελής Δεντάκης φέτος πρωταγωνιστεί στην «Κόρη του λοχαγού» του Αλεξάντρ Σεργκέγιεβιτς Πούσκιν, ένα από τα πρώτα αριστουργήματα της ρωσικής λογοτεχνίας, που ανεβαίνει για πρώτη φορά στην Ελλάδα από 23 Οκτωβρίου στο Σύγχρονο Θέατρο, σε θεατρική διασκευή και σκηνοθεσία του Κωνσταντίνου Ασπιώτη.



Τι σε γοητεύει στην «Κόρη του λοχαγού»;

Στη νουβέλα του Πούσκιν, η ζωή επικρατεί του θανάτου· ο έρωτας έναντι του πολέμου, μέσα στον πόλεμο. Όσες χιλιετίες κι αν παρέλθουν, όσοι πόλεμοι και γενοκτονίες κι αν δουν το φως του ήλιου, ο έρωτας θα είναι ο μοναδικός επιζήσας.

Μίλησέ μας για τον δικό σου ρόλο...

Είμαι ο Σαβέλιτς, ο λοχαγός Μιρόνοφ και ο Αντρέι Γκρινιόφ. Τρεις χαρακτήρες με πατρική μορφή. Η πατρική μορφή υπό την διττή της φύση. Από τη μία η φροντίδα, η αγάπη και η ασφάλεια που μπορεί να σου χαρίσει, και

από την άλλη, ο έλεγχος, η τιμωρία και η επιβολή της εμπειρίας και της γνώσης.

Το μυθιστόρημα του Πούσκιν διηγείται μια περιπέτεια ενηλικίωσης. Τι μας κάνει τελικά να μεγαλώνουμε και τι εσένα προσωπικά;

Η συνείδηση έρχεται για να θέσει το ερώτημα, αν θέλουμε στο πέρασμα του χρόνου να κινούμαστε προς τα έξω, ή να κινούμαστε προς τα μέσα. Η ενηλικίωση σε αυτό έγκειται, στο να επιλέγουμε είτε τη στροφή προς τα έξω, την ανταλλαγή, την ανάγκη για κοινωνίες πολιτών, είτε να κλεινόμαστε στον εσωτερικό κόσμο, έναν πιο μοναχικό



δρόμο, που άλλοτε κρύβει τη μοναχική ταπεινή ζωή και άλλοτε απλώς τον ναρκισσισμό.

Ο Πούσκιν καταγράφει την αγροτική λαϊκή εξέγερση του 1773. Πώς συναντιέται αυτή η εποχή με τη δική μας;

Ο Πούσκιν πλάθει χαρακτήρες που ζουν σε μια εποχή που η ανθρώπινη ζωή δεν έχει αξία. Στην πραγματικότητα, αυτό αφορά τη μάζα, τον λαό. Στην περίπτωση των ολιγαρχών και κάποιων παρατρεχάμενων, τα πράγματα είναι διαφορετικά. Δισεκατομμύρια κέρδη για τις εταιρείες ενέργειας, τους εφοπλιστές και τις τράπεζες, ελλείμματα βασικών ειδών διαβίωσης για ένα σπουδαίο κομμάτι του πληθυσμού: αυτό είναι ο κοινός παρανομαστής, αν το καλοσκεφτείτε.

Η μεταφορά ενός λογοτεχνικού έργου στη σκηνή τι δυσκολίες έχει και ποια γραμμή ακολουθείτε εσείς στην παράσταση;

Η «Κόρη του Λοχαγού» ήταν η εκκίνηση μιας διαδικασίας μεταπήδησης από τον αφηγηματικό στον δραματικό κόσμο, τον κόσμο του θεάτρου. Η νουβέλα κινεί σκέψεις, πυροδοτεί εικόνες. Η διασκευή του Κωνσταντίνου Ασπιώτη και η εργασία μας σε αυτή ήταν ένα ανοιχτό πεδίο εξερεύνησης και ομαδικού παιχνιδιού, με αλληλουπιοστήριξη σε κάθε στιγμή.



“Η τριλογία της Κρίσης” του Β. Μαζωμένου στο «37ο Πανόραμα Ευρωπαϊκού Κινηματογράφου»

Το «37ο Πανόραμα Ευρωπαϊκού Κινηματογράφου» στο πλαίσιο των προφεστιβαλικών εκδηλώσεων του (24-30/10/2024) παρουσιάζει στον κινηματογράφο Τριανόν ένα αφιέρωμα στην «τριλογία της Κρίσης» του Βασίλη Μαζωμένου με τις ταινίες «Γραμμές» - «Εξορία» - «Καθαρτήριο».

Οι τελευταίες ταινίες του Έλληνα δημιουργού παρουσιάζονται σε τρεις μοναδικές προβολές, τις οποίες προλογίζουν καταξιωμένοι Έλληνες κριτικοί κινηματογράφου:

25/10/2024 - 20:00 - Γιάννης Ραουζαίος : «Καθαρτήριο»

Επτά διαφορετικές ιστορίες για την αγάπη στη σύγχρονη Ελλάδα, από ανθρώπους, που την αναζητούν, τη βρίσκουν, τη χάνου...ν.

27/10/2024 - 22:00 - Νίνος Φένεκ Μικελίδης : «Εξορία»

Ο Άρης, ένας Έλληνας, καταντά «ο κανένας» στην ίδια του τη χώρα και παλεύει να ανακτήσει τον εαυτό του.

29/10/2024 - 20:00 - Άκης Καπράνος : «Γραμμές»

Ένας τηλεφωνητής προσπαθεί να βοηθήσει τους ανθρώπους να συνεχίσουν να ζουν και να ελπίζουν.



Το Σχολείο των Γυναικών, του Μολιέρου σε σκηνοθεσία Αλέξανδρου Μυλωνά στο Εθνικό Θέατρο



Το Εθνικό Θέατρο παρουσιάζει ένα έργο-σταθμό του παγκόσμιου ρεπερτορίου, “Το Σχολείο των Γυναικών” του Μολιέρου, στην έμμετρη μετάφραση της Χρύσας Προκοπάκη.

Ο ώριμος σε ηλικία Αρνόλφος θέλει να απολαύσει τη συζυγική ευτυχία, αλλά τον κατατρέπει ο φόβος της απιστίας. Για αυτό επιλέγει ένα κορίτσι φτωχής οικογένειας, την τετράχρονη Αγνή και την αναθρέφει μακριά από τον κόσμο, ώστε να παραμείνει αφελής, υπάκουη και άρα πιστή σύζυγος.

Αφού την κλείνει τα πρώτα της χρόνια σε μοναστήρι, την κρατά στη συνέχεια απομονωμένη σε ένα σπίτι κοντά του, με δυο υπηρέτες να τη φυλούν σαν κέρβεροι.

Τα χρόνια περνούν και φτάνει η ώρα που ο Αρνόλφος περίμενε με ανυπομονησία: να κάνει

επιτέλους την Αγνή γυναίκα του. Η ζωή, όμως, δεν ελέγχεται. Έχει άλλα σχέδια γι’ αυτόν. Η Αγνή έχει ερωτευτεί έναν νεαρό άντρα, τον Οράτιο. Και το χειρότερο; Τα αισθήματα είναι αμοιβαία!

Πληροφορίες / Κρατήσεις: Τηλ.: 210 3305074 | n-t.gr

Ο Ιεροεξεταστής του Αρκά

ΤΟ ΜΟΝΑΣΤΗΡΙ ΤΗΣ ΑΜΑΡΤΙΑΣ

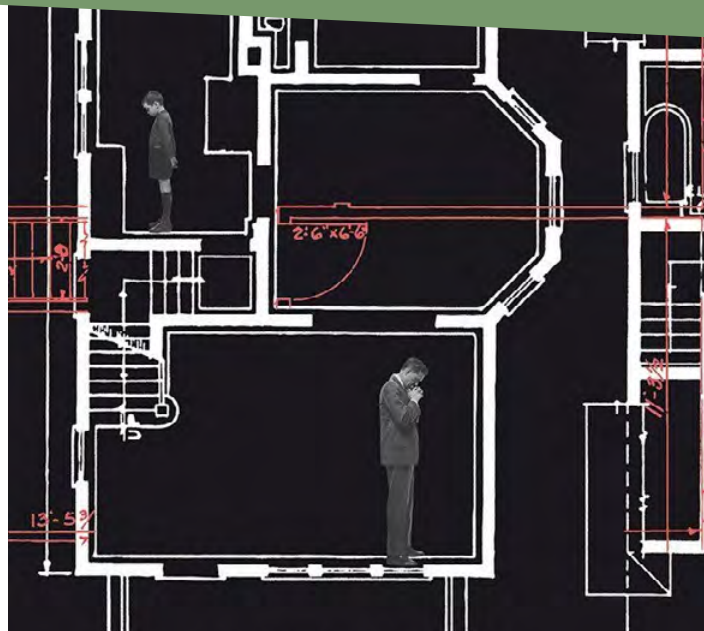


Ο Ιεροεξεταστής του Αρκά 4 Το μοναστήρι της αμαρτίας

Στον ιερό χώρο μιας μακρινής μονής διαπράττεται μια κλοπή. Η Ιερά Εξέταση επιλαμβάνεται της υπόθεσης και ο Ιεροεξεταστής στέλνει –ποιον άλλον;– τον πιστό του δήμιο αλλά και δαιμόνιο ερευνητή Μπερδούγο να διαλευκάνει το ιερόσυλο έγκλημα.

Κάτω από αντίξοες καιρικές συνθήκες ο ακούρατος Μπερδούγος φτάνει στη μονή όπου διαπιστώνει ότι η κλοπή είναι το ελάχιστο μπροστά στα όσα ακατονόμαστα συμβαίνουν πίσω από τους πέτρινους τοίχους αυτού του μοναστηριού της αμαρτίας.

Η επινόηση της μοναξιάς



Η ΕΠΙΝΟΗΣΗ ΤΗΣ ΜΟΝΑΞΙΑΣ PAUL AUSTER

ΜΕΤΑΦΡΑΣΗ: ΣΤΑΥΡΟΥΛΑ ΑΡΓΥΡΟΠΟΥΛΟΥ

ΜΕΤΑΙΧΜΙΟ

Η επινόηση της μοναξιάς είναι ο πολύ προσωπικός και συγκινητικός στοχασμός του Paul Auster πάνω στο ζήτημα της πατρότητας. Στο πρώτο μέρος του βιβλίου με τίτλο «Πορτρέτο ενός αόρατου ανθρώπου», ο συγγραφέας αποκαλύπτει τις αναμνήσεις και τα συναισθήματά του μετά τον θάνατο του πατέρα του – ενός απόμακρου, ελάχιστο εκδηλωτικού, σχεδόν ψυχρού ανθρώπου. Καθώς φροντίζει για τις υποθέσεις του πατέρα του και σκαλίζει τα υπάρχοντά του, ο Auster ανακαλύπτει ένα οικογενειακό μυστικό: έναν φόνο που χρονολογείται εξήντα χρόνια πριν, ο οποίος θα φωτίσει τον απροσδιόριστο χαρακτήρα του πατέρα του.

Στο δεύτερο μέρος, με τίτλο το «Βιβλίο της μνήμης», η οπτική γωνία μετατοπίζεται από την ταυτότητα του Auster ως γιου στον ρόλο του ως πατέρα. Μέσα από ένα μωσαϊκό εικόνων, συμπτώσεων και συνειρμών ο αφηγητής, ο A., συλλογίζεται τον χωρισμό του από τον δικό του γιο, τον ετοιμοθάνατο παππού του, αλλά και τη μοναχική φύση της αφήγησης και της συγγραφής. Το τρίτο μέρος είναι μια συνέντευξη του ίδιου του συγγραφέα στην πανεπιστημιακό I. B. Siegmundfeldt με θέμα την «Επινόηση της μοναξιάς», περίπου τριάντα χρόνια μετά την έκδοση του βιβλίου.

quote of the day

LEARN FROM YESTERDAY, LIVE FOR TODAY,
HOPE FOR TOMORROW. THE IMPORTANT THING
IS NOT TO STOP QUESTIONING

Albert Einstein



tip of the day

TODAY IS A
NEW DAY. EVEN IF
YOU DID IT WRONG
YESTERDAY, YOU CAN
GET IT RIGHT TODAY

DWIGHT HOWARD

16 Οκτωβρίου

- > Παγκόσμια Ημέρα Άρτου
- > Παγκόσμια Ημέρα Αναισθησιολογίας
- > World Food Day
- > World Spine Day
- > Dictionary Day
- > Global Cat Day
- > World Allergy Awareness Day
- > National Boss's Day
- > National BRA Day
- > National Department Store Day
- > National Liqueur Day
- > National Take Your Parents To Lunch Day
- > Hagfish Day
- > National Veterans BBQ Day
- > Unity Day