

LET'S
EXPORTGREECE
THE NEWSLETTER

εξάγουμε Ελλάδα

ΣΙΑΛ

...θα είμαστε εκεί!

POWERED BY

— Supermarket —

μασούτης
ΟΙΚΟΝΟΜΙΚΑ ΚΑΙ ΕΛΛΗΝΙΚΑ

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

ΑΛΛΑΖΕΙ Η ΩΡΑ... ΑΛΛΑΖΕΙ ΚΑΙ Η ΔΙΑΘΕΣΗ;



Good morning SayYessers!



Φτιάξε καφέ να στα πω...



Καλημέρα **SayYesser!!!**

Ο χρόνος είναι το πολυτιμότερο αγαθό που έχουμε. Δεν μπορείς να τον αγοράσεις, να τον δανειστείς, να τον κλέψεις ή να τον δημιουργήσεις. Είναι περιορισμένος και ανεπίστρεπτος. Γι' αυτό είναι κρίσιμο να προσέχουμε πώς τον χρησιμοποιούμε. Ο χρόνος μας είναι η μεγαλύτερή μας περιουσία και ο τρόπος που τον αξιοποιούμε καθορίζει τη ζωή μας.

Ο χρόνος δεν είναι απλώς λεπτά και ώρες που περνούν. Είναι η ουσία της ζωής μας. Κάθε δευτερόλεπτο που περνάει είναι μια ευκαιρία να κάνουμε κάτι σημαντικό, κάτι που έχει σημασία για εμάς. Ο χρόνος που ξοδεύουμε με τους αγαπημένους μας, ο χρόνος που αφιερώνουμε στην ανάπτυξη των δεξιοτήτων μας, ο χρόνος που δίνουμε για να βοηθήσουμε άλλους, όλα αυτά είναι επενδύσεις στην ποιότητα της ζωής μας.

Από την άλλη, η σπατάλη του χρόνου είναι το μεγαλύτερο έγκλημα που μπορούμε να κάνουμε στον εαυτό μας. Κάθε στιγμή που ξοδεύουμε άσκοπα είναι μια στιγμή που δεν θα ξαναγυρίσει ποτέ. Αντί να περνάμε τον χρόνο μας σε ασήμαντα πράγματα, πρέπει να τον επενδύουμε σε ό,τι έχει πραγματική αξία για εμάς. Αυτό μπορεί να σημαίνει να εργαζόμαστε για τους στόχους μας, να δημιουργούμε, να μαθαίνουμε, να αγαπάμε και να ζούμε πλήρως κάθε στιγμή.

Οι επιλογές που κάνουμε καθημερινά καθορίζουν πώς χρησιμοποιούμε τον χρόνο μας. Κάθε απόφαση, από το πώς θα περάσουμε το πρωινό μας έως το πώς θα διαχειριστούμε την καριέρα μας, έχει αντίκτυπο στη ζωή μας. Είναι σημαντικό να κάνουμε συνειδητές επιλογές, να ζυγίζουμε τα πλεονεκτήματα και τα μειονεκτήματα και να προτιμούμε τις δράσεις που μας φέρνουν πιο κοντά στους στόχους και τα όνειρά μας.

Tip of the Day: Ζήσε κάθε στιγμή με σκοπό. Μην αφήνεις τον χρόνο να περνάει χωρίς να τον αξιοποιείς. Κάνε κάθε στιγμή να μετράει. Αναζήτησε ευκαιρίες να μάθεις κάτι νέο, να βελτιώσεις τον εαυτό σου και να βοηθήσεις άλλους. Κάθε λεπτό είναι μια ευκαιρία να γίνεις καλύτερος και να κάνεις τον κόσμο γύρω σου καλύτερο. Εμένα με βοηθούν πολύ οι λίστες. Αν θέλεις δημιούργησε και εσύ μια λίστα με τους στόχους και τις προτεραιότητές σου. Κάθε βράδυ, αφιέρωσε λίγα λεπτά για να προγραμματίσεις την επόμενη μέρα. Βεβαιώσου ότι κάθε στιγμή της ημέρας σου είναι αφιερωμένη σε κάτι που έχει σημασία για εσένα. Αυτό θα σε βοηθήσει να παραμείνεις συγκεντρωμένος και να αξιοποιήσεις τον χρόνο σου με τον καλύτερο δυνατό τρόπο.

Να θυμάσαι: ο χρόνος είναι η κληρονομιά σου και η διαχείρισή του είναι η μεγαλύτερη ευθύνη σου. Ζήσε σοφά, ζήσε με πληρότητα.

Claire Styliara
Chief of SayYessers



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

Αλλάζει η ώρα... αλλάζει και η διάθεση;

Την ερχόμενη Κυριακή τα ρολόγια μας θα πάνε μία ώρα πίσω και εμείς θα καλωσορίσουμε τη χειμερινή ώρα!




Το πρώτο που σκεφτόμαστε είναι ότι θα κερδίσουμε μία ώρα ύπνου. Κατά τα άλλα οι μέρες μας θα γίνουν μικρότερες και τα βράδια μας μεγαλύτερα.


Ας δούμε διάφορα ενδιαφέροντα στοιχεία σχετικά με την αλλαγή ώρας.

Μελέτη που διεξήχθη στη Φινλανδία κατέληξε στο συμπέρασμα ότι αυξάνονται οι πιθανότητες ισχαιμικού εγκεφαλικού επεισοδίου κατά 8% τις πρώτες δύο ημέρες μετά την αλλαγή της ώρας. Μάλιστα ο κίνδυνος είναι μεγαλύτερος σε κάποιες πληθυσμιακές ομάδες όπως στους άνω των 65 ετών. Αυτό συμβαίνει επειδή διαταράσσεται το βιολογικό μας ρολόι. Επιπρόσθετα, τώρα έχουμε την εμφάνιση της Εποχικής Συναισθηματικής Διαταραχής, η οποία μας επισκέπτεται τις πιο σκοτεινές ημέρες του φθινοπώρου και του χειμώνα και επηρεάζει μέχρι και το 5% του πληθυσμού. Κάτι περίεργο είναι πως η χειμερινή ώρα συνδέεται με αύξηση των τροχαίων ατυχημάτων. Καθώς ο ήλιος δύει νωρίτερα, κάποιοι επηρεάζονται από το σκοτάδι και ενώ οδηγούν αισθάνονται υπνηλία.

Ήξερες ότι...


 Η θερινή ώρα αλλάζει πάντα την τελευταία Κυριακή του Μαρτίου (μία ώρα μπροστά) για το καλοκαίρι και την τελευταία Κυριακή του Οκτωβρίου (μία ώρα πίσω) για τον χειμώνα (χειμερινή ώρα).


 Σε Ελλάδα και Ευρώπη η θερινή ώρα διαρκεί για 7 μήνες.

 Η εφαρμογή της θερινής ώρας αποτελεί ένα εφεύρημα των κρατών με σκοπό να ξεκινούν οι καθημερινές μας δραστηριότητες νωρίτερα και να εκμεταλλευόμαστε περισσότερες ώρες ηλιακού φωτός.





 Η πρώτη αναφορά για χρησιμοποίηση της θερινής ώρας ήταν από τον Βενιαμίν Φραγκλίνο, σε γράμμα του σε μία γαλλική εφημερίδα. Σε αυτό το γράμμα γίνεται πρόταση να ξυπνούν οι άνθρωποι μία ώρα νωρίτερα.

 Η χειμερινή ώρα επιστρέφει στις 27 Οκτωβρίου. Έτσι, τα ξημερώματα της Κυριακής το ρολόι θα δείξει 3:00 από 4:00 το πρωί.

Tips για να υποδεχτούμε καλά τη χειμερινή ώρα

Ειδικοί συνιστούν να κοιμόμαστε και να ξυπνάμε 15 λεπτά πιο νωρίς λίγες μέρες πριν από την αλλαγή της ώρας. Με αυτόν τον τρόπο θα καταφέρουμε να μην επηρεαστεί ο οργανισμός μας από την αλλαγή.

Ακόμη, είναι ωφέλιμο τις σκοτεινές μέρες που ακολουθούν να μην παραλείπουμε την έκθεση στο φως του ήλιου, ειδικά το πρωί. Έχει αποδειχθεί πως η έκθεση στον ήλιο κατά τους χειμερινούς μήνες συμβάλλει στη μείωση του κινδύνου εμφάνισης κατάθλιψης.

Καλό είναι το νέο ωράριο ύπνου μας να προσπαθούμε να το ακολουθούμε καθημερινά και να μην αλλάζουμε συνήθειες ύπνου συνέχεια, γιατί αυτό μας αποσυντονίζει.



Με πάνω από 2.300 αθλητές και ελληνική πρωτιά στις κατηγορίες ανδρών και γυναικών ολοκληρώθηκε η φετινή διοργάνωση ΔΕΗ IRONMAN® 70.3® Marathon, Greece 2024

Σε χρώματα ΔΕΗ IRONMAN® 70.3® Marathon, Greece ντύθηκε ο Δήμος Μαραθώνα το τριήμερο 18-20 Οκτωβρίου 2024 και κατακλύστηκε από αμέτρητα χαμόγελα, χειροκροτήματα και έντονο ενθουσιασμό από περισσότερους από 2.300 αθλητές, 3.000 θεατές, 500 εθελοντές και 30 χορηγούς και υποστηρικτές.

1.600 τριαθλητές από 60 χώρες του κόσμου κολύμπησαν 1,9χλμ στην παραλία του Σχινιά, ποδηλάτησαν για 90 χλμ. και στη συνέχεια έτρεξαν 21,1χλμ για να τερματίσουν στην παραλία της Νέας Μάκρης, με τη θερμή υποδοχή συγγενών, κατοίκων της περιοχής και φίλων του τριάθλου. Πρώτος στη γενική κατάταξη του κλασικού τριάθλου ΔΕΗ IRONMAN® 70.3® Marathon, Greece ήρθε ο Παναγιώτης Πολύζος (GR) με χρόνο 04:06:39, 2ος ο Patrick Elwood (UK), με χρόνο 04:07:28 και 3ος αναδείχθηκε ο Jost Joller (CH) με χρόνο 04:08:03. Στην κατηγορία των γυναικών, 1η τερμάτισε η Αναστασία Τσουρουκτζή (GR) με χρόνο 04:44:19, 2η η Elisabeth Bulkeley-Bye (UK) με χρόνο 04:45:49 και 3η η Lisa-Ann Preuss (USA) με χρόνο 04:46:20. Τα αναλυτικά αποτελέσματα έχουν αναρτηθεί [εδώ](#).

Παράλληλα, 400 δρομείς απόλαυσαν το ηλιοβασίλεμα κατά μήκος της ακτής της Νέας Μάκρης, σε μια ήπια διαδρομή 5χλμ, στο Aurora Night Run Marathon powered by IRONMAN® με νικητές overall τον Γκαζόνη Πέτρο (GR) με χρόνο 00:16:03 και την Sobol Julia (RU) με χρόνο 00:19:58. Ακόμη, 200 παιδιά ηλικίας 6 έως 12 ετών είχαν την πρώτη τους επαφή με το τρέξιμο στο HER-RCO IRONKIDS Marathon 2024, με τρεις διαδρομές 500μ., 1000μ. και 1500μ., που είχαν σχεδιαστεί ειδικά για τα παιδιά. Τέλος, 280 αθλητές έλαβαν μέρος στο πιο γρήγορο τριάθλο, το 4:18:4 Marathon, που διεξάχθηκε για πρώτη φορά στη χώρα μας και περιλάμβανε 400 μ. κολύμπι στην παραλία του Σχινιά, 18χλμ. ποδήλατο σε φλατ διαδρομή και 4χλμ. τρέξιμο στο Ολυμπιακό Κέντρο Κωπηλασίας Σχινιά. Στο παρακάτω link μπορείτε να δείτε ένα σύντομο βίντεο με στιγμιότυπα από τη φετινή διοργάνωση: [ΔΕΗ IRONMAN® 70.3® Marathon, Greece 2024 | Race Moments](#) (Video Credits ©Armankis).

To Say Yes to the Press ήταν χορηγός επικοινωνίας.

©Koutsogiannis-Niaounakis-Svolopoulos



Ήξερες ότι...

Είναι προτιμότερο να πλένουμε τα δόντια μας αμέσως μόλις ξυπνήσουμε



Είναι καλό να αποφεύγουμε να τρώμε πρώτα και μετά να πλένουμε τα δόντια μας το πρωί, επειδή η στοματική κοιλότητα είναι επιρρεπής στα οξέα. Είναι, λοιπόν, προτιμότερο να τα πλένουμε αμέσως μόλις ξυπνήσουμε. Μετά το πρωινό, συνιστάται να περιμένουμε τουλάχιστον 30 λεπτά πριν πλύνουμε τα δόντια μας, ώστε τα οξέα των τροφών να μην επηρεάσουν το σμάλτο.

Η l'artigiano γιορτάζει το Halloween με την ανατρεπτική "Pizza Boo!"



Η l'artigiano υποδέχεται το Halloween και φέρνει τα πιο λαχταριστά νέα στους pizza lovers με τη limited edition "Pizza Boo!".

Η ατμόσφαιρα του Halloween ζωντανεύει σε κάθε σπίτι με μία από τις πιο γευστικές δημιουργίες της l'artigiano: την "Pizza Boo!". Γλυκιά κολοκύθα, καπνιστό τυρί Kerrygold, τρυφερά φιλετάκια φρέσκου κοτόπουλου, βελούδινες ροζέτες Philadelphia και μια γλυκιά πινελιά από maple syrup συνθέτουν μια ανατρεπτική εμπειρία γεύσης, τόσο απρόβλεπτη και μοναδική όσο και το ίδιο το Halloween. Η "Pizza Boo!" θα είναι διαθέσιμη από τις 21 Οκτωβρίου έως τις 3 Νοεμβρίου, σε ζύμη 8 κομματιών, «στοιχειώνοντας» τους πάντες με την απολαυστική γεύση της.

Η l'artigiano, ως ο αγαπημένος pizza expert, ανεβάζει για ακόμη μία χρονιά τον πήχη της γεύσης και της ποιότητας και εμπνέει με πρωτότυπες και απολαυστικές γευστικές προτάσεις.

Educational

2+1 πράγματα για το Halloween

- 🎃 Η ρίζα της λέξης "Halloween" προέρχεται από το All-Hallow-even και σημαίνει το "Βράδυ πριν την ημέρα των Αγίων Πάντων".
- 🎃 Το Halloween είναι η δεύτερη εμπορικότερη γιορτή στην Αμερική.
- 🎃 Τα βασικά χρώματα του Halloween, Μαύρο και Πορτοκαλί, σηματοδοτούν τον «θάνατο» του καλοκαιριού και τη ζωή της φθινοπωρινής συγκομιδής.



Το AQUA Carpatica υποστηρίζει το 3ο Διεθνές Wellbeing Forum



Το Φυσικό Μεταλλικό Νερό AQUA Carpatica υποστήριξε το 3ο Διεθνές Wellbeing Forum, που πραγματοποιήθηκε στο Ζάππειο Μέγαρο, με αφορμή τη Παγκόσμια Ημέρα Ψυχικής Υγείας. Το φετινό συνέδριο είχε ως επίκεντρο την ενίσχυση της ευεξίας και της ψυχικής υγείας στον εργασιακό χώρο, μέσα από καινοτόμες στρατηγικές, οι οποίες χρησιμοποιούνται ήδη από κορυφαίες επιχειρήσεις και θα μπορούσαν να προσαρμοστούν και να εφαρμοστούν σε οποιασδήποτε επιχείρηση ή οργανισμό.

Στο forum συμμετείχαν ομιλητές, ειδικοί σε θέματα ψυχικής υγείας, από την Ελλάδα και το εξωτερικό, ενώ χαιρετισμό έκανε η υπουργός Εργασίας και Κοινωνικής Ασφάλισης, Νίκη Κεραμέως, ο υφυπουργός Υγείας Δημήτρης Βαρτζόπουλος, η υφυπουργός Εσωτερικών Βιβή Χαράλαμπογιάννη και η υφυπουργός Ανάπτυξης Ζωή Ράπτη. Η ψυχική υγεία, η ευημερία, καθώς και η δράση για το κλίμα, που αποτελούν και δεσμεύσεις του AQUA Carpatica, είναι στόχοι της ατζέντας 2030 για τη βιώσιμη ανάπτυξη και οδηγούν σε ένα πιο δίκαιο, ευημερούντα και υγιή κόσμο. Το AQUA Carpatica δρόσισε τους συμμετέχοντες στο συνέδριο αλλά και τους έδωσε την ευκαιρία να δοκιμάσουν τις γεύσεις του AQUA Carpatica FLAVOURS.

Το AQUA Carpatica αναβλύζει από δύο πηγές στα Καρπάθια όρη, την ιδιαίτερη πατρίδα των Φυσικών Ανθρακούχων Μεταλλικών Νερών. Στα Καρπάθια Όρη, που έχουν έκταση σχεδόν όσο η Ελλάδα, δεν υπάρχει ανθρώπινη δραστηριότητα (δεν υπάρχουν εργοστάσια, άξονες μεταφορών και ούτε μαζικές αγροτικές καλλιέργειες) προστατεύοντας έτσι τους φυσικούς πόρους από τα φαινόμενα μόλυνσης.

Good News

ΚΜΟΠ: Για Όγδοη Χρονιά στη Μάχη κατά του Εκφοβισμού - Δίπλα σε 40.000 άτομα και 450 Σχολεία με το «Live Without Bullying»



«Ζήσε χωρίς εκφοβισμό, είναι στο χέρι σου...». Αυτό είναι το φετινό μήνυμα της πρωτοβουλίας του ΚΜΟΠ, [Live Without Bullying](https://www.livewithoutbullying.com), η οποία, για όγδοη συνεχόμενη χρονιά, προσφέρει δωρεάν διαδικτυακή συμβουλευτική υποστήριξη, εξειδικευμένα εκπαιδευτικά προγράμματα και δράσεις ευαισθητοποίησης. Βασικός του στόχος είναι η καθημερινή ουσιαστική και έμπρακτη υποστήριξη σε κάθε παιδί, γονέα και εκπαιδευτικό για την πρόληψη και αντιμετώπιση του εκφοβισμού.

Από το 2016, εξειδικευμένοι ψυχολόγοι, εκπαιδευμένοι από το ΚΜΟΠ προσφέρουν άμεσα, ανώνυμα και δωρεάν συμβουλευτική υποστήριξη σε παιδιά, γονείς, εκπαιδευτικούς.

Κατεβάστε την εφαρμογή για [Android](https://play.google.com/store/apps/details?id=com.kmop.lwb), [iOS](https://apps.apple.com/greece/app/live-without-bullying/id1444444444) ή επισκεφθείτε την ιστοσελίδα www.livewithoutbullying.com.

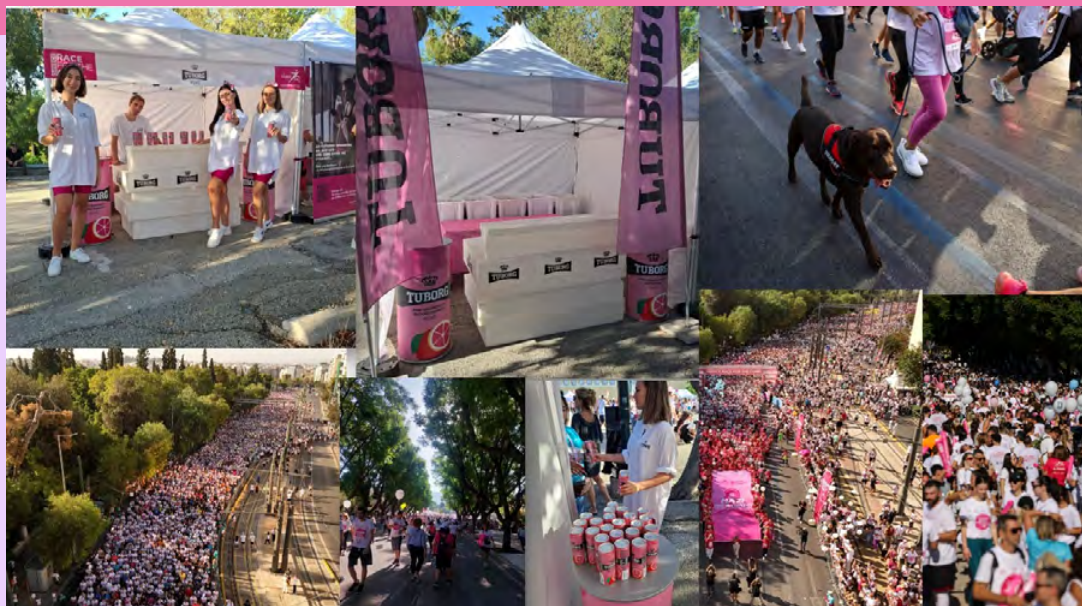
Φέτος η Tuborg στήριξε το «Άλμα Ζωής» σε Αθήνα, Θεσσαλονίκη και Πάτρα

Η Tuborg, το αγαπημένο brand mixer & αναψυκτικών, στήριξε φέτος τις διοργανώσεις των Μη Κερδοσκοπικών Σωματείων «Άλμα Ζωής», σε όλη την Ελλάδα, με στόχο την ευαισθητοποίηση και την κινητοποίηση χιλιάδων ανθρώπων για την πρόληψη και έγκαιρη διάγνωση του καρκίνου του μαστού.

Με «πρωταγωνιστή» φυσικά το δικό της Pink, το Tuborg Pink Grapefruit & Σαγκουίνι, το αγαπημένο brand, έδωσε ενεργά το «παρών» στις ακόλουθες διοργανώσεις:

- Στο «160 Greece Race for the Cure®», έναν αγώνα που πραγματοποιήθηκε τον Οκτώβριο στο κέντρο της Αθήνας, από τον Πανελλήνιο Σύλλογο Γυναικών με Καρκίνο Μαστού «Άλμα Ζωής», σε συνδιοργάνωση με τον Οργανισμό Πολιτισμού, Αθλητισμού και Νεολαίας του Δήμου Αθηναίων (ΟΠΑΝΔΑ), και αποτελεί τη δεύτερη μεγαλύτερη διοργάνωση Race for the Cure® παγκοσμίως,
- Στο «Pink Together», που πραγματοποιήθηκε τον Μάιο από τον Σύλλογο Γυναικών με Καρκίνο Μαστού «Άλμα Ζωής» Ν. Θεσσαλονίκης, στη Νέα Παραλία Θεσσαλονίκης,
- Στο «120 Pink the City N. Αχαΐας», μία διοργάνωση του Συλλόγου Γυναικών με Καρκίνο Μαστού «Άλμα Ζωής» Ν. Αχαΐας, που έλαβε χώρα στην Πάτρα, τον Οκτώβρη.

Η Tuborg ήταν παρούσα με υπερηφάνεια στις διοργανώσεις και στις τρεις πόλεις, προσφέροντας Tuborg Pink Grapefruit & Σαγκουίνι σε δρομείς, περιπατητές, sunrunners και επισκέπτες, προσκαλώντας τους να απολαύσουν την πλούσια και δροσιστική γεύση της, η οποία ισορροπεί αρμονικά ανάμεσα στις γλυκές και όξινες νότες, ενώ παράλληλα, διατηρεί τη χαρακτηριστική ζωντάνια και το πλούσιο ανθρακικό μιας Tuborg!



Educational

Από πού καταγόταν τελικά ο Χριστόφορος Κολόμβος;



Αποκαλύφθηκε η καταγωγή του Χριστόφορου Κολόμβου μετά από ανάλυση DNA από δείγματα που βρέθηκαν θαμμένα στον Καθεδρικό Ναό της Σεβίλλης. Σύμφωνα με το πρόγραμμα Columbus DNA: His True Origin, ο Χριστόφορος Κολόμβος, εξερευνητής του 15ου αιώνα, ήταν Εβραίος και καταγόταν από την Ισπανία.

Φαντασμαγορικό Grand Opening της "Dress2unDress" και των καλλυντικών "Skin4Sin" στηρίζοντας το Κέντρο Ειδικής Εκπαίδευσης Παιδιών με Ειδικές Ανάγκες Κ.Ε.Ε.Π.Ε.Α. "Ορίζοντες"

Η επιχειρηματίας Νατάσα Αποστολοπούλου υποδέχθηκε στο Grand Opening των ολοκαινούργιων καταστημάτων της, του γνωστού fashion brand "Dress2unDress" και της εταιρείας καλλυντικών "Skin4Sin" στο Περιστέρι φίλους, συνεργάτες, εκπροσώπους του καλλιτεχνικού και δημοσιογραφικού χώρου, αλλά και πολλές beauty lovers και fashionistas που εδώ και χρόνια στηρίζουν τα αγαπημένα τους brands & e-shop. Με αφορμή τα εγκαίνια των boutiques, η Νατάσα Αποστολοπούλου στήριξε το έργο του Κέντρου Ειδικής Εκπαίδευσης Παιδιών με Ειδικές Ανάγκες Κ.Ε.Ε.Π.Ε.Α. "Ορίζοντες". Την εορταστική ατμόσφαιρα συμπλήρωσε το εντυπωσιακό Dj Show της Μαρίας Αντωνά.



Σπύρος Σταυρούλιας - Βίκυ Σταυροπούλου - Νατάσα Αποστολοπούλου - Χρήστος Χατζηπαναγιώτης

Η CEO και Creative Director των brand "Dress2unDress" και "Skin4Sin" Νατάσα Αποστολοπούλου είναι μια επιχειρηματίας, η οποία καθημερινά εμπνέεται από όλες τις γυναίκες. Η ιδιαίτερη αισθητική και η εμμονή της με την κορυφαία ποιότητα των ελληνικών πρώτων υλών είναι τα βασικά στοιχεία που την έκαναν να ξεχωρίσει στον χώρο. Το ανήσυχο πνεύμα της και η συνεχής έρευνα, την έφεραν το 2007 στο Μιλάνο σε μια από τις μεγαλύτερες σχολές μόδας στον κόσμο, στο Istituto Marangoni, ενώ με την εργατικότητα και το ταλέντο της, το 2013, δημιουργήθηκε η εταιρεία Dress2UnDress, με συλλογές και προτάσεις για κάθε στιγμή της ημέρας. Το 2020 μαζί με την καλή της φίλη Ελένη Γαμβριά αποφάσισαν να ενώσουν τις δυνάμεις τους και να γίνουν συνεργάτιδες σε ένα νέο και πολύ φρέσκο εγχείρημα, την "Skin4Sin", η οποία διαθέτει προϊόντα που προμηθεύει εταιρείες κολοσσούς στον τομέα της κοσμετολογίας σε όλο τον κόσμο.

Health News

Το γάλα σόγιας στον καφέ μειώνει τη χοληστερόλη, την πίεση και τις φλεγμονές



Το γάλα σόγιας, όπως υποστηρίζουν Καναδοί ερευνητές σε νέα ανασκόπηση που δημοσιεύεται στο BMC Medicine, είναι η προσθήκη στον πρωινό καφέ σας που θα σας βοηθήσει να βελτιώσετε σημαντικά την υγεία σας.

Σύμφωνα με νέα μελέτη από το Πανεπιστήμιο του Τορόντο η κατανάλωση γάλακτος σόγιας έχει σημαντικά οφέλη για την υγεία. Τα ευρήματα ήταν εντυπωσιακά καθώς το γάλα σόγιας συσχετίστηκε με χαμηλότερα επίπεδα χοληστερόλης, μειωμένη αρτηριακή πίεση και μειωμένους δείκτες φλεγμονής.

Το χρυσό μπαχαρικό

Ο κουρκουμάς, γνωστός και ως "χρυσό μπαχαρικό", είναι ένα εξαιρετικά πολύτιμο μπαχαρικό που προέρχεται από τη ρίζα του φυτού *Curcuma longa*.



Ο κουρκουμάς δεν είναι μόνο ένα γευστικό μπαχαρικό, αλλά και μια πηγή ισχυρών θρεπτικών συστατικών, που προσφέρουν πληθώρα οφελών για την υγεία. Χρησιμοποιείται εδώ και χιλιάδες χρόνια στην παραδοσιακή ιατρική, κυρίως στην Ινδία, και έχει κερδίσει φήμη για τις θεραπευτικές του ιδιότητες.

Ιδιότητες του Κουρκουμά

Η κύρια δραστική ουσία του κουρκουμά είναι η κουρκουμίνη, η οποία είναι υπεύθυνη για την πλούσια κίτρινη απόχρωση του μπαχαρικού. Η κουρκουμίνη έχει αναγνωριστεί για τις ισχυρές αντιφλεγμονώδεις και αντιοξειδωτικές της ιδιότητες.

Οφέλη για την Υγεία

Αντιφλεγμονώδης δράση: Ο κουρκουμάς έχει ισχυρή αντιφλεγμονώδη δράση, που μπορεί να ανακουφίσει συμπτώματα από παθήσεις όπως η αρθρίτιδα. Η τακτική κατανάλωσή του μπορεί να μειώσει τη φλεγμονή και να βελτιώσει την κινητικότητα στις αρθρώσεις.

Αντιοξειδωτική προστασία: Η κουρκουμίνη δρα ως ισχυρό αντιοξειδωτικό, προστατεύοντας τον οργανισμό από τις βλάβες που προκαλούνται από τις ελεύθερες ρίζες. Αυτό μπορεί να συμβάλει στην πρόληψη χρόνιων παθήσεων όπως οι καρδιοπάθειες και ο καρκίνος.

Βελτίωση της πέψης: Ο κουρκουμάς προάγει την παραγωγή χολής, γεγονός που βοηθά στη διαδικασία της πέψης. Μπορεί επίσης να ανακουφίσει από συμπτώματα

δυσπεψίας και να βελτιώσει τη γενική πεπτική υγεία.

Ενίσχυση του ανοσοποιητικού συστήματος: Η αντιφλεγμονώδης και αντιοξειδωτική δράση του κουρκουμά ενισχύει την ανοσοποιητική λειτουργία, βοηθώντας τον οργανισμό να καταπολεμήσει λοιμώξεις και ασθένειες.

Υγεία του εγκεφάλου: Έρευνες δείχνουν ότι η κουρκουμίνη μπορεί να προλάβει εκφυλιστικές νόσους, όπως η νόσος Alzheimer, βελτιώνοντας τη γνωστική λειτουργία.

Βελτίωση διάθεσης: Πολλές μελέτες υποδεικνύουν ότι η κουρκουμίνη μπορεί να έχει αντικαταθλιπτική δράση, καθώς βοηθά στη βελτίωση της διάθεσης και στην ανακούφιση από συμπτώματα κατάθλιψης και άγχους.

Τι πρέπει να προσέξετε

Αν και είναι γενικά ασφαλής για τους περισσότερους ανθρώπους, η υπερβολική κατανάλωσή του μπορεί να προκαλέσει γαστρεντερικές διαταραχές. Άτομα που παίρνουν φάρμακα ή έχουν συγκεκριμένες παθήσεις θα πρέπει να συμβουλευτούν τον γιατρό τους.

tip

Ο κουρκουμάς μπορεί να προστεθεί σε πολλές συνταγές, όπως κάρυ, σούπες, smoothies ή ακόμα και σε τσάι. Για να μεγιστοποιήσετε τα οφέλη του, μπορείτε να τον συνδυάσετε με μαύρο πιπέρι, καθώς η πιπερίνη που περιέχει ενισχύει την απορρόφηση της κουρκουμίνης στο σώμα.

Πώς η διατροφή μπορεί να συμβάλλει στη μείωση της επιθετικότητας

Η σύνδεση μεταξύ διατροφής και συμπεριφοράς έχει απασχολήσει επιστήμονες και ερευνητές για πολλά χρόνια, καθώς το τι τρώμε μπορεί να έχει σημαντικές επιπτώσεις στην ψυχική υγεία μας.



Ιδιαίτερη προσοχή έχει δοθεί στα πρόχειρα φαγητά, τα τρόφιμα με υψηλή περιεκτικότητα σε ζάχαρη και τα συντηρητικά, τα οποία φαίνεται να συμβάλλουν σε αντικοινωνικές, ακόμα και βίαιες συμπεριφορές.

Η περίπτωση του Dan White

Μια από τις πιο διάσημες περιπτώσεις που αναδεικνύουν αυτή τη σύνδεση, είναι η «υπεράσπιση Twinkie», που χρησιμοποιήθηκε από τον Dan White, ο οποίος το 1978 σκότωσε τον Harvey Milk και τον δήμαρχο George Moscone στο Σαν Φρανσίσκο. Ο δικηγόρος του White ισχυρίστηκε ότι η κακή διατροφή του, η οποία περιλάμβανε πολλές ανθυγιεινές τροφές, όπως τα Twinkies, επηρέασε την ψυχική του κατάσταση και συντέλεσε στη βίαιη συμπεριφορά του. Αυτή η υπεράσπιση προκάλεσε έντονες αντιδράσεις, καθώς πολλοί θεώρησαν ότι προσπαθούσε να αποδώσει την ευθύνη της εγκληματικής πράξης σε εξωτερικούς παράγοντες. Η θεωρία της υπεράσπισης του Twinkie εντούτοις απέδωσε: ο White καταδικάστηκε για ανθρωποκτονία σε επτά μόλις χρόνια φυλάκισης.





Τι αποδεικνύουν οι μελέτες στις φυλακές

Οι επιστήμονες έχουν πραγματοποιήσει πολλές μελέτες σχετικά με τη σχέση μεταξύ διατροφής και εγκλήματος. Έρευνες έχουν δείξει ότι η κακή διατροφή μπορεί να συνδέεται με αυξημένα επίπεδα άγχους, κατάθλιψης και επιθετικότητας. Στο Πανεπιστήμιο της Κολούμπια, μελέτες διαπίστωσαν ότι η υπερβολική κατανάλωση ζάχαρης και επεξεργασμένων τροφών σχετίζεται με αυξημένα επίπεδα κατάθλιψης, γεγονός που μπορεί να οδηγήσει σε αντικοινωνικές συμπεριφορές.

Η έρευνα σε φυλακές επίσης έχει προσφέρει επιπλέον στοιχεία. Σε πολλές περιπτώσεις, παρατηρήθηκε ότι οι κρατούμενοι που καταναλώνουν περισσότερα θρεπτικά τρόφιμα, παρουσιάζουν βελτιωμένη ψυχική κατάσταση και λιγότερη επιθετικότητα. Στη Σουηδία μάλιστα, μια μελέτη έδειξε ότι η διατροφή πλούσια σε ωμέγα-3 λιπαρά οξέα συνέβαλε στη μείωση της επιθετικότητας μεταξύ των κρατουμένων.

Παρόμοια προγράμματα διατροφικής παρέμβασης στο Ηνωμένο Βασίλειο και την Αυστραλία έχουν αποδείξει ότι η βελτίωση της διατροφής μειώνει τα βίαια επεισόδια και βελτιώνει τη συμπεριφορά των κρατουμένων.



Επιπλέον, πολλές κοινωνικές μελέτες έχουν δείξει ότι ομάδες με υψηλή κατανάλωση ανθυγιεινών τροφών τείνουν να εμφανίζουν υψηλότερα επίπεδα εγκληματικότητας. Αυτή η σύνδεση μπορεί να οφείλεται στο γεγονός ότι η κακή διατροφή επηρεάζει τη διάθεση και τη συμπεριφορά, οδηγώντας σε αστάθεια και επιθετικότητα.

Από την περίπτωση του Dan White έως τις μελέτες που διεξάγονται σήμερα, καθίσταται σαφές ότι η καλή διατροφή μπορεί να συντελέσει στη βελτίωση της ψυχικής υγείας και στη μείωση της βίας και της αντικοινωνικότητας, γεγονός που αναδεικνύει τη σημασία της διατροφής όχι μόνο για τη σωματική υγεία, αλλά και για την κοινωνική ευημερία.



«Ο Αόρατος Τονίνο» του Τζάνι Ροντάρι επιστρέφει για 2η χρονιά

Η παράσταση της ΠΑΙΔΙΚΗΣ ΣΚΗΝΗΣ του Από Μηχανής Θεάτρου «Ο Αόρατος Τονίνο» του Τζάνι Ροντάρι σε σκηνοθεσία Δημήτρη Μυλωνά, είναι υποψήφια για τα βραβεία της Ένωσης Ελλήνων Κριτικών Θεάτρου και Παραστατικών Τεχνών στην κατηγορία ΘΕΑΤΡΟ ΓΙΑ ΠΑΙΔΙΑ ΚΑΙ ΕΦΗΒΟΥΣ.

«Φοβάμαι να πω το μάθημα, φοβάμαι μήπως κάνω λάθος, μακάρι να ήμουν αόρατος!» εύχεται ο Τονίνο και η ευχή του... ευθύς πραγματοποιείται!

Ο δάσκαλος θέλει να σηκώσει τον Τονίνο για μάθημα όμως εκείνος φοβάται μήπως κάνει λάθος. Το μικρό αγόρι εύχεται να γίνει αόρατο και με τη βοήθεια των ίδιων των παιδιών που παρακολουθούν την παράσταση, η επιθυμία του πραγματοποιείται!

Κι αν στην αρχή έχει πλάκα που κανείς δεν τον βλέπει, τι θα συμβεί όταν συνειδητοποιήσει ότι δεν μπορεί να γελάει και να παίζει ποδόσφαιρο μαζί με τους φίλους του, ούτε να χαιρετά τις αγκαλιές της μητέρας του; Όλα θ' αποκτήσουν άλλο νόημα ξαφνικά, με το που θα συναντήσει έναν ηλικιωμένο κύριο. Τότε είναι που θα καταλάβει τι πραγματικά σημαίνει να μη σε «βλέπει» κανείς και να είσαι μόνος.

Μια διαδραστική παράσταση η οποία μέσα από τον απλό και διασκεδαστικό λόγο του Ροντάρι προσφέρει μηνύματα σε μικρούς και μεγάλους. Μια ιστορία για την παιδική ψυχή, για τον παραγκωνισμό των ηλικιωμένων και το συναίσθημα της μοναξιάς που μπορεί να νιώθει ο άνθρωπος σε κάθε ηλικία. Προπόληση εισιτηρίων [εδώ](#).

“Πούπουλαρρ” από την Ομάδα Κοπέρνικος



Μια ιστορία μυστηρίου και ένα περιπετειώδες κυνήγι διαμαντιών, που μας κάνει να αναλογιστούμε τι είναι πραγματικά πολύτιμο για εμάς, ενώ παράλληλα θίγει με εύστοχο και κωμικό τρόπο τη σχέση της παλιάς και νέας γενιάς με την τεχνολογία. Είναι βοηθητική ή είναι μια εθιστική συνήθεια που σε παγιδεύει στην ευκολία της και σταματάς να σκέφτεσαι; Να μάθουμε να τη χρησιμοποιούμε σωστά ή να τη θεωρούμε υπεύθυνη για όλα; Μια παράσταση που μας δείχνει, επίσης, ότι η ουσία των πραγμάτων κρύβεται πίσω από αυτό που βλέπουμε.

Το πρωτότυπο κείμενο των πολυβραβευμένων συγγραφέων της ομάδας Κοπέρνικος, με συναρπαστική δράση, αστείρευτο χιούμορ και έξυπνους διαλόγους, συνδυάζεται με την ευρηματική σκηνοθεσία του ταλαντούχου Φοίβου Συμεωνίδη (βλ. “Δίπλα Δίπλα” κ.α.), την έντονη διάδραση με το κοινό και τις υπέροχες πρωτότυπες μουσικές στοιχειοθετώντας μια νέα παράσταση που θα ενθουσιάσει μικρούς και μεγάλους!

20 Οκτωβρίου 2024 - 26 Ιανουαρίου 2025, Θέατρο Αργώ.



"Ο Τρόμος του Κροκόδειλου", της Μέγκαν Τάιλερ στο Θέατρο του Νέου Κόσμου



Ο Βαγγέλης Θεοδωρόπουλος φέρνει επί σκηνής την μαύρη κωμωδία της Μέγκαν Τάιλερ "Ο Τρόμος του Κροκόδειλου", με τη Σύρνω Κεκέ και την Άννα Καλαϊτζίδου στους πρωταγωνιστικούς ρόλους.

Το έργο, τοποθετημένο στη Βόρεια Ιρλανδία το 1989, στην εμπόλεμη εποχή των λεγόμενων Ταραχών, φέρνει στη σκηνή δύο αδερφές: Η θεοσεβούμενη Αλάννα κρατάει το σπίτι καθαρό, τρίβοντας σχολαστικά το νεροχύτη με οδοντόβουρτσα και κρύβοντας τις αμαρτίες της – τσιγάρα και πατατάκια – μακριά από αδιάκριτα μάτια. Σπάζοντας το τζάμι της κουζίνας, εισβάλλει μέσα στο σπίτι η αδερφή της, Φιάννα, μέλος του Ιρλανδικού Δημοκρατικού Στρατού (IRA), που

λείπει χρόνια, έχοντας καταδικαστεί σε φυλάκιση για εμπρησμό, που στοίχισε τη ζωή της μητέρας τους. Οι δυο αδερφές έχουν πολλά να χωρίσουν, μήπως όμως έφτασε η ώρα να τα βρουν μεταξύ τους;

Τετάρτη 21:15, Πέμπτη 21.00, Σάββατο & Κυριακή 21:15

Θέατρο του Νέου Κόσμου – Κεντρική σκηνή, Αντισθένους 7 & Θαρύπου, Αθήνα

Πληροφορίες / Κρατήσεις: Τηλ.: 210 92 12 900 | nkt.gr

Αχ Σάββατα!: Κώστας Τουρνάς & Γιάννης Ζουγανέλης στο θέατρο Άλσος

Το «Αχ Σάββατα!» είναι η μουσική προτροπή του Κώστα Τουρνά και του Γιάννη Ζουγανέλη για να συναντηθούμε στο θέατρο Άλσος! Γιατί Σάββατα είναι το διάλειμμα από το τρέξιμο, τις έννοιες... Για να συναντηθούμε, να βγούμε απ' το καβούκι μας... να τα πούμε, να θυμηθούμε, να χαρούμε, να γελάσουμε, να παρτάρουμε...

Από: 09/11/2024 Σάββατο, 21:00
Θέατρο Άλσος, Ευελπίδων 4,
Πεδίον του Άρεως, Αθήνα

Πληροφορίες / Κρατήσεις:
theatroalsos.gr





Η τραγική ιστορία των Ελλήνων αιχμαλώτων στη Μικρά Ασία, 1919-1924



Γυναίκες μαθηματικοί στο περιθώριο της ιστορίας

Πορτρέτα τριάντα πέντε πρωτοπόρων γυναικών μαθηματικών, οι οποίες σε διάφορες ιστορικές περιόδους, χώρες και πολιτισμούς, υπερβαίνοντας εμπόδια και προκαταλήψεις, συνέβαλαν καθοριστικά στην εξέλιξη της επιστήμης.

Για τις γυναίκες αυτές, όμως, η Ιστορία και οι ιστορίες των μαθηματικών δεν έχουν αφιερώσει παρά μόνο σύντομα σχόλια ή ελάχιστες αναφορές στο περιθώριό τους ή τις έχουν εντελώς αγνοήσει.

Λέγεται συχνά ότι η Ιστορία γράφεται από τους νικητές, αλλά η ιστορία των μαθηματικών γράφτηκε από τους άνδρες, τους νικητές στον άδικο πόλεμο των μύθων και των προκαταλήψεων σε βάρος διαπρεπών γυναικών μαθηματικών. Μια αδικία που το βιβλίο αυτό επιδιώκει να αποκαταστήσει.

Η κατάρρευση του μικρασιατικού μετώπου (Αύγουστος 1922) και η συνακόλουθη Μικρασιατική Καταστροφή έχουν αποτελέσει μέχρι σήμερα αντικείμενο έρευνας σε πληθώρα μελετών. Ωστόσο, σε αυτές τις μελέτες ελάχιστες είναι οι αναφορές για τους δεκάδες χιλιάδες Έλληνες αξιωματικούς και οπλίτες που κατέληξαν αιχμάλωτοι πολέμου σε τουρκικά στρατόπεδα συγκέντρωσης στη Μ. Ασία.

- Ποια υπήρξε η τύχη αυτών των ανθρώπων το χρονικό διάστημα 1919-1924;
- Ποιος ήταν ο συνθήκης διαβίωσής τους κατά την πολύμηνη αιχμαλωσία τους;
- Πόσοι, τελικά, από αυτούς επέστρεψαν στην πατρίδα;
- Πότε και με ποιον τρόπο πραγματοποιήθηκε ο επαναπατρισμός τους;

Σε αυτά και πολλά άλλα ερωτήματα έρχεται να απαντήσει η ανά χείρας μελέτη, η οποία βασίστηκε σε πλήθος βιωματικών κειμένων που γράφτηκαν από αξιωματικούς και στρατιώτες, οι οποίοι υπήρξαν αιχμάλωτοι, καθώς και σε πλούσιο αρχαιολογικό υλικό. Επιπρόσθετα, το βιβλίο διερευνά για πρώτη φορά τον ρόλο της Διεθνούς Επιτροπής του Ερυθρού Σταυρού, που ανέλαβε να επιθεωρήσει τα τουρκικά στρατόπεδα συγκέντρωσης των Ελλήνων αιχμαλώτων, αλλά και τις διαπροσωπικές σχέσεις που ανέπτυξαν μεταξύ τους οι αιχμάλωτοι κατά τη διάρκεια του εγκλεισμού τους στα τουρκικά στρατόπεδα, καθώς και με τους δεσμώτες τους.

quote of the day

ART IS THE DAUGHTER OF FREEDOM
Friedrich Schiller

Σήμερα
γιορτάζει!
Αβέρκιος



tip of the day

“Every day may not be good,
but there’s something
good in every day.”

— Alice Morse Earle

22 Οκτωβρίου

- > International Caps Lock Day
- > International Stuttering Awareness Day
- > National Anna Day
- > National Color Day
- > National Diego Day
- > National Kristopher NaJee Roebuck Day
- > National Lauren Day
- > National Make a Dog’s Day
- > National Nut Day
- > Scar Appreciation Day
- > Smart is Cool Day