

ΑΠΟ ΤΟ 1939
ΜΑΚΒΕΛ
ΧΑΜΗΛΟΥ ΓΛΥΚΑΙΜΙΚΟΥ ΔΕΙΚΤΗ

Αλλάζουμε τα δεδομένα
στη διατροφή!



Νέα σειρά ΜΑΚΒΕΛ Χαμηλού Γλυκαιμικού Δείκτη με διεθνή πιστοποίηση.

60% λιγότερα σάκχαρα

Ίδια γεύση με τα κλασικά

Τώρα, μιλάει η γεύση... για όλους!

www.makvel.gr



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

We ❤️ **pasta**



Good morning
Say Yessers!



**Φτιάξε καφέ
να στα πω...**



Καλημέρα **SayYesser!!!**

Ένα θα σου πω! Έχω αντιμετωπίσει σουηδικά τόσα πολλά πράγματα που στο τέλος θα αιτηθώ υπηκοότητα!

Όμως ήρθε νομίζω η ώρα να φωνάξω: Αρκετά!

Και κάπως έτσι έφτασε η στιγμή να πούμε τα πράγματα με το όνομά τους: αγαπημέν@ όταν η ζωή σου πετάει προβλήματα, δεν κάθεσαι απλά και τα ανέχεσαι! Τα αντιμετωπίζεις, τα λύνεις και συνεχίζεις πιο δυνατός από ποτέ. Είναι μονόδρομος και είναι ο μόνος τρόπος για να γίνονται τα πράγματα, τέλος.

Η υπομονή έχει όρια και η η σουηδική ψυχραιμία και ηρεμία είναι κάτι αξιοθαύμαστο αλλά όχι για μένα ή μάλλον όχι για πολύ. Από την άλλη η υπομονή έχει όρια και τα δικά μου έχουν εξαντληθεί. Κάθε φορά που σκεφτόμαστε "θα το αντέξω κι αυτό", στην ουσία υπονομεύουμε τη δική μας ευτυχία και δύναμη. Δεν είμαστε ρομπότ, δεν είμαστε άψυχες μηχανές. Είμαστε άνθρωποι με συναισθήματα και ανάγκες. Δεν θα επιτρέψω σε κανέναν να με καταπατήσει.

Τι θα κάνω γι' αυτό; Φτάνει με τη σιωπή και την ανοχή. Η σιωπή είναι συνηγορία, και δεν θα είμαι συνένοχος στην καταπίεση του εαυτού μου. Αν έχεις κάτι να πεις, πες το τώρα. Αν έχεις κάτι να κάνεις, κάνε το τώρα. Η σιωπή δεν είναι αρετή, είναι αδυναμία. Σήκωσε το ανάστημά σου και πες την αλήθεια σου. Διεκδίκησε αυτό που σου ανήκει και μην αφήνεις κανέναν να σε καταπατήσει.

Η καταπίεση των συναισθημάτων, των επιθυμιών, των ονείρων σου είναι το μεγαλύτερο έγκλημα που μπορείς να κάνεις στον εαυτό σου. Κάθε φορά που καταπιέζεσαι, χάνεις ένα κομμάτι της ψυχής σου. Μην επιτρέπεις σε κανέναν και τίποτα να σε καταπιέσει. Σήκω και διεκδίκησε το δικαίωμα να ζήσεις όπως θέλεις.

Μην κουνάς το κεφάλι, προφανώς και δεν είναι εύκολο... Ο δρόμος προς την αυτονομία είναι γεμάτος εμπόδια, αλλά είναι ο μόνος δρόμος που αξίζει να περπατήσεις. Δεν ζητάς άδεια για να είσαι ευτυχισμένος, δεν περιμένεις έγκριση για να ζήσεις τη ζωή σου όπως θέλεις. Παίρνεις τη ζωή στα χέρια σου και τη διαμορφώνεις σύμφωνα με τα δικά σου πρότυπα και αξίες. Η αυτονομία δεν είναι διαπραγματεύσιμη. Είναι δικαίωμα.

Tip of the Day: Μην φοβάσαι να είσαι ριζοσπαστικός. Ο κόσμος ανήκει σε αυτούς που τολμούν να αμφισβητήσουν το κατεστημένο και δεν συμβιβάζονται με το μέτριο. Πάρε ρίσκα, κάνε το αδύνατο και δείξε στον κόσμο τι σημαίνει αληθινή δύναμη και αποφασιστικότητα. Να σου θυμίσω ότι η ζωή είναι πολύ μικρή για να ζούμε με φόβο και καταπίεση. Αγώνισου για την ελευθερία σου και διεκδίκησε την ευτυχία σου.

Σήκω, πάλεψε και κέρδισε. Τώρα είναι η στιγμή σου.

Claire Styliara
Chief of SayYessers



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

Enough!



SAY *yes* to

ΑΠΟ ΤΟ 1939
ΜΑΚΒΕΛ

4

World Pasta Day

We ♥ pasta

Αξεπέραστη γεύση και υγιεινή διατροφή, με τη ΜΑΚΒΕΛ... πάνε μαζί!



Τα ζυμαρικά σήμερα έχουν την τιμητική τους!
Βέβαια, για τους αμέτρητους pasta lovers
κάθε μέρα είναι #pastaday.



Ήξερες ότι...

Η Παγκόσμια Ημέρα Ζυμαρικών καθιερώθηκε το 1998, με πρωτοβουλία της Ένωσης των Ευρωπαϊκών Βιομηχανιών Ζυμαρικών για να γνωστοποιήσει στο ευρύ κοινό τη γευστική και θρεπτική αξία των ζυμαρικών. Γιορτάζεται κάθε χρόνο στις 25 Οκτωβρίου, σε ανάμνηση του πρώτου συνεδρίου της Ένωσης το 1995.

Η πρώτη αναφορά στην ύπαρξη των ζυμαρικών χρονολογείται γύρω στο 1.000 π.χ., στην αρχαία Ελλάδα. Η λέξη «λάγανον» αναφερόταν σε μία φαρδιά πλακωτή ζύμη από νερό και αλεύρι, την οποία έκοβαν σε λωρίδες.



Απευθυνθήκαμε στη διατροφολόγο **Ελίνα Δημητριάδου** για να μας μιλήσει για τη διατροφική αξία των ζυμαρικών που είναι αναπόσπαστο κομμάτι της διατροφής μας και μας εμπνέουν να δημιουργούμε πρωτότυπα πιάτα που συνοδεύουν τις στιγμές μας!

Παγκόσμια μέρα ζυμαρικών σήμερα και δεν θα μπορούσα να βρω καλύτερη αφορμή για να μιλήσω για τα αγαπημένα σε όλους μας ζυμαρικά.

Η μέρα αυτή είναι εδώ κάθε χρόνο για να γνωστοποιήσει στο ευρύ κοινό τη γευστική και θρεπτική αξία των ζυμαρικών. Για να μας θυμίσει ότι τα αγαπημένα μας ζυμαρικά δεν αποτελούν απλά μία διατροφική συνήθεια αλλά αγαπημένη γαστρονομική λατρεία, πηγή έμπνευσης για τους λάτρεις της μαγειρικής και αναπόσπαστο μέρος της εβδομαδιαίας διατροφής μας!

Τα ζυμαρικά έχουν κυρίαρχη θέση στην Πυραμίδα της Μεσογειακής Διατροφής καθώς μαζί με τα δημητριακά, το ρύζι και το ψωμί **κατατάσσονται στο πρώτο και σημαντικότερο σκαλοπάτι της.**

Πολλές χώρες παγκοσμίως διεκδικούν το τίτλο των πιο γευστικών πιάτων ζυμαρικών, δημιουργώντας με αυτά ξεχωριστές συνταγές άκρως συνυφασμένες με την εκάστοτε τοπική κουζίνα.



Πάμε να αναλύσουμε τη διατροφική τους αξία:



Τα ζυμαρικά αποτελούνται κατά κύριο λόγο από υδατάνθρακες.

Οι υδατάνθρακες έχουν πρωταρχική θέση στη διατροφή μας, καθώς αποτελούν το 55% της ημερήσιας ενεργειακής πρόσληψης. Μας δίνουν λοιπόν μία καλή ευκαιρία να εντάξουμε τα ζυμαρικά στην εβδομαδιαία μας διατροφή!

Επιπλέον, τα ζυμαρικά εκτός του ότι είναι καλή πηγή σύνθετων υδατανθράκων και φυτικών ινών, είναι και πλούσια σε βιταμίνες και μεταλλικά στοιχεία.

Ανάλογα με το είδος τους σε διαφορετικά ποσοστά περιέχουν:

- Ριβοφλαβίνη
- Θειαμίνη
- Νιασίνη
- Φολικό οξύ
- Μαγνήσιο
- Σίδηρο
- Ασβέστιο
- Μαγγάνιο
- Ψευδάργυρο
- Σελήνιο
- Κάλιο



Τα φρέσκα ζυμαρικά περιέχουν περισσότερο σίδηρο αλλά και βιταμίνες A, D & E λόγω των φρέσκων αυγών αλλά και μονοακόρεστα λιπαρά οξέα και πολυφαινόλες λόγω του ελαιόλαδου.

Τα τελευταία χρόνια έχουν διαδοθεί ιδιαίτερα και τα ζυμαρικά ολικής αλέσεως, τα οποία είναι μία εξαιρετική επιλογή καθώς είναι πλούσια σε φυτικές ίνες.

Συμβάλλουν στην καλή λειτουργία του πεπτικού συστήματος και προκαλούν ταχύτερο κορεσμό. Εμπνευστείτε και δημιουργήστε καινούριες γεύσεις με βάση τα ζυμαρικά.

Οι επιλογές είναι αμέτρητες: κανελόνια, λαζάνια, ραβιόλια, σπαγγέτι, ταλιατέλλες, πένες, φιογκάκια, λιγκουίνι, και χυλοπίτες είναι μόνο λίγες από αυτές.

Κόκκινες σάλτσες με λαχανικά, άσπρες με κρέμα, συνδυασμένα με κρέας, κοτόπουλο ή θαλασσινά. Όπως και να τα προτιμάμε είναι απλά υπέροχα!

Εμπνευστείτε και με αφορμή τη μέρα φτιάξτε το πιο νόστιμο πιάτο ζυμαρικών!



Healthy choice!

Δοκιμάσαμε και σας προτείνουμε!**Γεύση και υγεία ψηλά, Γλυκαιμικός δείκτης χαμηλά!**

Η ΜΑΚΒΕΛ πρωτοπορεί για ακόμη μια φορά με μια νέα πιστοποιημένη πρόταση ζυμαρικών με χαμηλό γλυκαιμικό δείκτη.

Τι είναι ο γλυκαιμικός δείκτης

Τα μακαρόνια με Χαμηλό Γλυκαιμικό Δείκτη όταν καταναλώνονται έχουν αργή αποδέσμευση σακχάρου, παρέχοντας ενέργεια για περισσότερες ώρες. Επιπλέον, αυξάνουν το αίσθημα κορεσμού, βοηθώντας στον έλεγχο της όρεξης, με αποτέλεσμα την κατανάλωση λιγότερης ποσότητας τροφής κατά τη διάρκεια της ημέρας.

**info**

Η ΜΑΚΒΕΛ ανέθεσε στο Ερευνητικό Κέντρο Oxford Brookes της Μεγάλης Βρετανίας, τον μόνο διαπιστευμένο φορέα στην Ευρώπη για την μέτρηση του Γλυκαιμικού Δείκτη να πραγματοποιήσει μία κλινική μελέτη για τον προσδιορισμό των συγκεντρώσεων γλυκόζης στο αίμα, κατόπιν κατανάλωσης των νέων της ζυμαρικών.

Η νέα σειρά ζυμαρικών ΜΑΚΒΕΛ Χαμηλού Γλυκαιμικού Δείκτη με διεθνή πιστοποίηση, αλλάζει τα δεδομένα ως γεύμα μιας ισορροπημένης διατροφής με 60% λιγότερα σάκχαρα και ίδια γεύση με τα κλασικά. Τώρα μιλάει η γεύση... για όλους!



Η ΔΕΗ δίνει «φως» στο 65ο Διεθνές Φεστιβάλ Κινηματογράφου Θεσσαλονίκης



Στρατηγικός
συνεργάτης



Με τις ταινίες που ξεχωρίζουν
Με τους δημιουργούς που
πρωτοπορούν. Με τα φύλλα
στραμμένα στη Θεσσαλονίκη
Η ΔΕΗ στηρίζει το Διεθνές Φεστιβάλ
Κινηματογράφου Θεσσαλονίκης
ως στρατηγικός συνεργάτης.

Για να είμαστε όλοι
ένα **μετοπολιτισμο**

Η ΔΕΗ ενισχύει τη στρατηγική της συνεργασία με το Φεστιβάλ Κινηματογράφου Θεσσαλονίκης, τον μεγαλύτερο κινηματογραφικό οργανισμό της χώρας, με την προσθήκη του νέου βραβείου «ΦΩΣ powered by ΔΕΗ», το οποίο θα απονεμίσει σε πρωτοεμφανιζόμενες και πρωτοεμφανιζόμενους ηθοποιούς. Το βραβείο συνοδεύεται από χρηματικό έπαθλο ύψους €3.000.

Το 65ο Διεθνές Φεστιβάλ Κινηματογράφου Θεσσαλονίκης θα διεξαχθεί από τις 31 Οκτωβρίου μέχρι και τις 10 Νοεμβρίου 2024, με την υποστήριξη της ΔΕΗ, ενώ θα πραγματοποιηθούν δεκάδες προβολές ταινιών μεγάλου και μικρού μήκους, καθώς και πολλές παράλληλες δράσεις.

Το βραβείο «ΦΩΣ powered by ΔΕΗ» θα διεκδικήσουν, κατά την διάρκεια της τελετής απονομής, μία πρωτοεμφανιζόμενη και ένας πρωτοεμφανιζόμενος ηθοποιός, οι οποίοι συμμετείχαν σε ελληνικές ταινίες μεγάλου μήκους. Οι ηθοποιοί Κατερίνα Διδασκάλου, Γιάννης Τσορτέκης και ο σκηνοθέτης και ηθοποιός Ρένος Χαραλαμπίδης αποτελούν την κριτική επιτροπή για την απονομή του φετινού βραβείου.

Η ΔΕΗ, η μεγαλύτερη εταιρεία ενέργειας στη Νοτιοανατολική Ευρώπη στηρίζει ενεργά τις τέχνες και τον πολιτισμό, υποστηρίζοντας όλους και όσα μας οδηγούν στο μέλλον, ένα μέλλον καλύτερο για όλους, όπου τον πρώτο λόγο έχει ο πολιτισμός. Με κεντρικά μηνύματά της «#μετοΦεστιβάλ», «είμαστε όλ@ ένα με τον πολιτισμό», η ΔΕΗ φωτίζει την Θεσσαλονίκη, τις ταινίες που ξεχωρίζουν, αλλά και τους δημιουργούς που πρωτοπορούν.

Η Γενική Διευθύντρια Εταιρικών Σχέσεων και Επικοινωνίας του Ομίλου ΔΕΗ, κ.Σοφία Δήμητρα δήλωσε: «Είμαστε

ιδιαίτερα ενθουσιασμένοι για αυτό το ταξίδι πολιτισμού που ξεκινά εδώ, στη Θεσσαλονίκη, την πόλη που είναι συνυφασμένη με τον κινηματογράφο και τον πολιτισμό. Ως ΔΕΗ χαιρόμαστε που συνεργαζόμαστε με έναν τόσο σημαντικό φορέα πολιτισμού, όπως είναι το Διεθνές Φεστιβάλ Κινηματογράφου Θεσσαλονίκης, με τη συνεργασία μας να γίνεται όλο και πιο ισχυρή, καθώς φέτος δίνουμε για 1η φορά το βραβείο «ΦΩΣ powered by ΔΕΗ» στηρίζοντας έμπρακτα τους Έλληνες ηθοποιούς και το ελληνικό σινεμά. Η συνεργασία αυτή αποτελεί μια "γέφυρα επικοινωνίας" ανάμεσα σε παραγωγούς, καλλιτέχνες και κοινό, ενώ αναδεικνύει το σημαντικό ρόλο της 7ης τέχνης για ένα καλύτερο μέλλον γεμάτο πολιτισμό. Καλό Φεστιβάλ σε όλες και όλους».



Στις 29 Νοεμβρίου η Τελετή Απονομής των ΑΗΕΡΑ Awards 2024

Τα ΑΗΕΡΑ Awards είναι ο νέος θεσμός της ΑΗΕΡΑ Hellas και έχει σκοπό να αναδείξει τους Έλληνες ανά τον κόσμο που διακρίνονται με το έργο και τις δράσεις στον τομέα τους, σε αυτούς που δίνουν προτεραιότητα στην προώθηση του Ελληνισμού, στην όσο το δυνατόν αρτιότερη εκπαίδευση, την αφοσίωση στην οικογενειακή αλλά και στην προσωπική εξέλιξη τους και φυσικά σε αυτούς που δίνουν μεγάλο βάρος στο κοινωνικό έργο, στην συνεισφορά τους στο κοινωνικό σύνολο αλλά και στο φιλανθρωπικό έργο που τόσο πολύ είναι απαραίτητο.

Η διοργάνωση τελεί υπό την αιγίδα του Οικουμενικού Πατριαρχείου και έχει την υποστήριξη του Ελληνοαμερικανικού Επιμελητηρίου, του Συνδέσμου Επιχειρήσεων και Βιομηχανιών, του Εμπορικού και Βιομηχανικού Επιμελητηρίου Αθηνών και του Εμπορικού και Βιομηχανικού Επιμελητηρίου Πειραιά.

Η ΑΗΕΡΑ (American Hellenic Educational Progressive Association) είναι η μεγαλύτερη ελληνοαμερικανική οργάνωση με οικουμενική παρουσία και απαριθμεί διαχρονικά πάνω από 3 εκατομμύρια μέλη. Καταστατικός σκοπός της Οργάνωσης είναι «Η προβολή και προώθηση του Ελληνισμού σε όλο τον Κόσμο, η ενίσχυση της Παιδείας, η Φιλανθρωπία, η ενθάρρυνση της ενεργούς συμμετοχής στα κοινά (η προβολή της οικογενειακής και ατομικής άμιλλας), η προαγωγή του πατριωτισμού, η προώθηση και η υποστήριξη των εθνικών θεμάτων, ο σεβασμός των ανθρωπίνων δικαιωμάτων, ο σεβασμός της θρησκευτικής ελευθερίας». Κατά συνέπεια η ΑΗΕΡΑ προσφέρει πολλαπλές ευκαιρίες δικτύωσης και συνεργασίας μεταξύ των μελών της από όλο τον κόσμο.

Κάθε χρόνο θα επιλέγονται, θα βραβεύονται και θα προβάλλονται οι άριστοι των Ελλήνων που αποτελούν φάρο και πρότυπα στον τομέα τους, τόσο στην Ελλάδα όσο και στο εξωτερικό, σε κάθε τόπο όπου υπάρχει Ομογένεια. Η επιλογή των υποψηφίων προς βράβευση πραγματοποιείται από ΕΠΙΤΡΟΠΗ ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗΣ στην οποία συμμετέχουν διακεκριμένα μέλη της ΑΗΕΡΑ με αναγνωρισμένο κύρος. Διαβάστε περισσότερα [εδώ](#). Προσκλήσεις μπορεί να προμηθευτεί όποιος επιθυμεί [εδώ](#).

To Say Yes to the Press είναι χορηγός επικοινωνίας.



2024
AHEPA Awards



Υπό την Αιγίδα

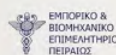
ΟΙΚΟΥΜΕΝΙΚΟΝ
ΠΑΤΡΙΑΡΧΕΙΟΝ

Τελετή Απονομής των ΑΗΕΡΑ Awards

Αθήνα, 29 Νοεμβρίου 2024, ώρα 19.00

Athanaeum InterContinental Hotel

Με την υποστήριξη



Educational

Οι πρώτες αναφορές για τις στρατιωτικές παρελάσεις



Στη χώρα μας για τις στρατιωτικές παρελάσεις βρίσκουμε τις πρώτες αναφορές στα γραπτά του Ρωμαίου ιστορικού και φιλοσόφου, Αρριανού, και τοποθετούνται χρονικά στην αυτοκρατορία της Μακεδονίας και τον Μέγα Αλέξανδρο. Όπως αναφέρει, ο Μέγας Αλέξανδρος είχε γιορτάσει την κατάληψη της Τύρου, πραγματοποιώντας θυσία στον Ηρακλή και διοργανώνοντας πομπή στην οποία συμμετείχαν όλοι οι στρατιώτες του σπλισμένοι. Στην Αρχαία Αίγυπτο, ο Μέγας Αλέξανδρος πραγματοποίησε, πάλι, «στρατιωτική παρέλαση», κάνοντας θυσία στον Δία.

Το «Δεκαράκι» έδωσε το παρών στη γιορτή Τσίπουρου στον Τύρναβο



Μετά από 15 χρόνια η γιορτή του Τσίπουρου επανήλθε στον Τύρναβο αναδεικνύοντας την αξία του αγαπημένου αποστάγματος για την τοπική κοινωνία και υπογραμμίζοντας τη σημασία της παράδοσης για τον πολιτισμό της περιοχής. Για δύο ημέρες, 19 & 20 Οκτωβρίου πλημμύρισε με κόσμο η κεντρική πλατεία του Τυρνάβου, σε μια γιορτή που διοργανώθηκε με την υποστήριξη της Δημοτικής Αρχής Τυρνάβου.

Η τοπική κοινωνία υποδέχθηκε το Τσίπουρο Δεκαράκι με ιδιαίτερο ενδιαφέρον και ενθουσιασμό, επιβεβαιώνοντας την αναγνώριση και την εκτίμηση που απολαμβάνει το προϊόν.

Το "Δεκαράκι", άλλωστε είναι ένα τσίπουρο που «γεννήθηκε» στον Τύρναβο, με το γνωστό μονοποικιλιακό Δεκαράκι Μοσχάτο που περιέχει τη φημισμένη ποικιλία σταφυλιού, η οποία ευδοκιμεί σε αυτόν τον τόπο. Το Δεκαράκι ξεχώρισε ανάμεσα στους συμμετέχοντες, προσελκύοντας πλήθος επισκεπτών ενώ οι γευστικές δοκιμές είχαν μεγάλη απήχηση στους επισκέπτες και οι κριτικές όλων ήταν θερμές για την ποιότητα του προϊόντος και τον μονοποικιλιακό του χαρακτήρα που το ξεχωρίζει.

Το βασικό του χαρακτηριστικό που το κάνει δικαιωματικά βασιλιά στην παράδοση, είναι η διαδικασία απόσταξης του και ο αρωματικός του χαρακτήρας. Τα αρώματα από τα στέμφυλα του Μοσχάτου, της Μαλαγουζιάς και του Ροδίτη, αναδύονται μέσα από τη διαδικασία της πολλαπλής επαναπόσταξης η οποία απαιτεί χρόνο και πραγματοποιείται παραδοσιακά μέσα σε ελληνικούς, χειροποίητους, χάλκινους άμβυκες. Τα μονοποικιλιακά αποστάγματα της οικογένειας Δεκαράκι, παράγονται χωρίς γλυκάνισο και με αλκοολικό βαθμό 40% Vol, κάνοντας έτσι και τα τρία μονοποικιλιακά αποστάγματα ξεχωριστά σε κάθε γουλιά.

Το πρόγραμμα των εκδηλώσεων εκτός από γευσιγνωσίες τσίπουρου και αποσταγμάτων περιλάμβανε ποικιλία δραστηριοτήτων, μουσικοχορευτικές παραστάσεις και ομιλίες.

"Η ιστορία του Αλέξη" - Το δυνατό μήνυμα της FairLife L.C.C. για την πρόληψη κάνει πρεμιέρα στην ελληνική τηλεόραση

Στο πλαίσιο των δράσεων του Νοεμβρίου, Μήνα ευαισθητοποίησης για τον καρκίνο του πνεύμονα, η [FairLife Φροντίδα και Πρόληψη για τον Καρκίνο του Πνεύμονα](#) προβάλλει πανελλαδικά ως τηλεοπτική καμπάνια, το μήνυμα του "φανταστικού ήρωα" Αλέξη, εγκεκριμένο από το Εθνικό Συμβούλιο Ραδιοτηλεόρασης (Απόφαση 127/15.7.2024).

Με την έγκριση του ΕΣΡ, η καμπάνια της FairLife L.C.C. αποκτά ακόμα μεγαλύτερη βαρύτητα, εξασφαλίζοντας ότι το μήνυμα ευαισθητοποίησης θα φτάσει σε κάθε γωνιά της χώρας και ενισχύοντας την προσπάθεια για την ενημέρωση και την πρόληψη κατά του καρκίνου του πνεύμονα.

Πατήστε [εδώ](#) για να δείτε το Video.

ΥΓΕΙΑ ΠΝΕΥΜΟΝΩΝ

Περισσότερες Πληροφορίες

FairLife
ΦΡΟΝΤΙΔΑ ΚΑΙ ΠΡΟΛΗΨΗ
ΓΙΑ ΤΟΝ ΚΑΡΚΙΝΟ ΤΟΥ ΠΝΕΥΜΟΝΑ

Σειρά εξετάσεων

Γενική Αίματος και Βιοχημικές Εξετάσεις
Ακτινογραφία Θώρακα
Αξονική Τομογραφία Θώρακα
Βρογχοσκόπηση
Βιοψία και Έλεγχος Βιοδεικτών - Μοριακός έλεγχος

Λειτουργικό Πάγωμα: Γιατί όλοι μιλούν γι' αυτό στο TikTok και πώς να το αντιμετωπίσετε



Το «λειτουργικό πάγωμα» είναι μια κατάσταση, που πολλές φορές βιώνουμε στην καθημερινότητά μας, όπου νιώθουμε ότι δεν μπορούμε να προχωρήσουμε, είτε σε επαγγελματικό είτε σε προσωπικό επίπεδο.

Μάλιστα το τελευταίο διάστημα, το TikTok έχει κατακλυστεί από βίντεο που προσπαθούν να εξηγήσουν τι είναι το "functional freeze" ή «λειτουργικό πάγωμα». Αυτή η αίσθηση μπορεί να εμφανιστεί ως αποτέλεσμα άγχους, πίεσης ή και συναισθηματικής εξάντλησης. Μια φυσιολογική αντίδραση απέναντι στον στρεσογόνο παράγοντα μπορεί να είναι είτε η μάχη, είτε η φυγή, είτε η παραίτηση, είτε το πάγωμα.

Είναι σαν να βρισκόμαστε σε ένα σταμάτημα, όπου οι σκέψεις και οι ενέργειές μας μπλοκάρονται, με αποτέλεσμα να μην μπορούμε να κάνουμε τις απαραίτητες κινήσεις για να προχωρήσουμε.

Πώς θα καταλάβουμε ότι το έχουμε πάθει

Τα σημάδια του λειτουργικού παγώματος μπορεί να διαφέρουν από άτομο σε άτομο, αλλά ορισμένα κοινά χαρακτηριστικά περιλαμβάνουν:

- 1. Δυσκολία στη λήψη αποφάσεων:** Μπορεί να νιώθετε αναποφασιστικότητα και να καθυστερείτε σημαντικές αποφάσεις. Αίσθημα αδυναμίας ή αδιαφορίας: Ίσως να αισθάνεστε ότι δεν έχετε ενέργεια ή κίνητρο να ασχοληθείτε με τις καθημερινές σας υποχρεώσεις.
- 2. Προβλήματα συγκέντρωσης:** Η ικανότητά σας να εστιάσετε μπορεί να μειωθεί, με αποτέλεσμα να αποσπάστε εύκολα.
- 3. Αίσθημα άγχους ή πανικού:** Η πίεση μπορεί να αυξάνεται και μπορεί να αισθάνεστε έντονα άγχος ή ακόμα και πανικό.
- 4. Αυτοκριτική:** Μπορεί να γίνεστε αυστηροί με τον εαυτό σας και να αναρωτιέστε γιατί δεν προχωράτε.



Αντί να προσπαθήσετε να επιλύσετε όλα τα προβλήματα ταυτόχρονα, θέστε μικρούς και εφικτούς στόχους. Αυτό μπορεί να σας βοηθήσει να νιώσετε μεγαλύτερη ικανοποίηση από την πρόοδο που κάνετε.

Επίσης, η δημιουργία καθημερινών ρουτινών μπορεί να σας βοηθήσει να επαναφέρετε την αίσθηση της κανονικότητας και να μειώσετε την αβεβαιότητα.

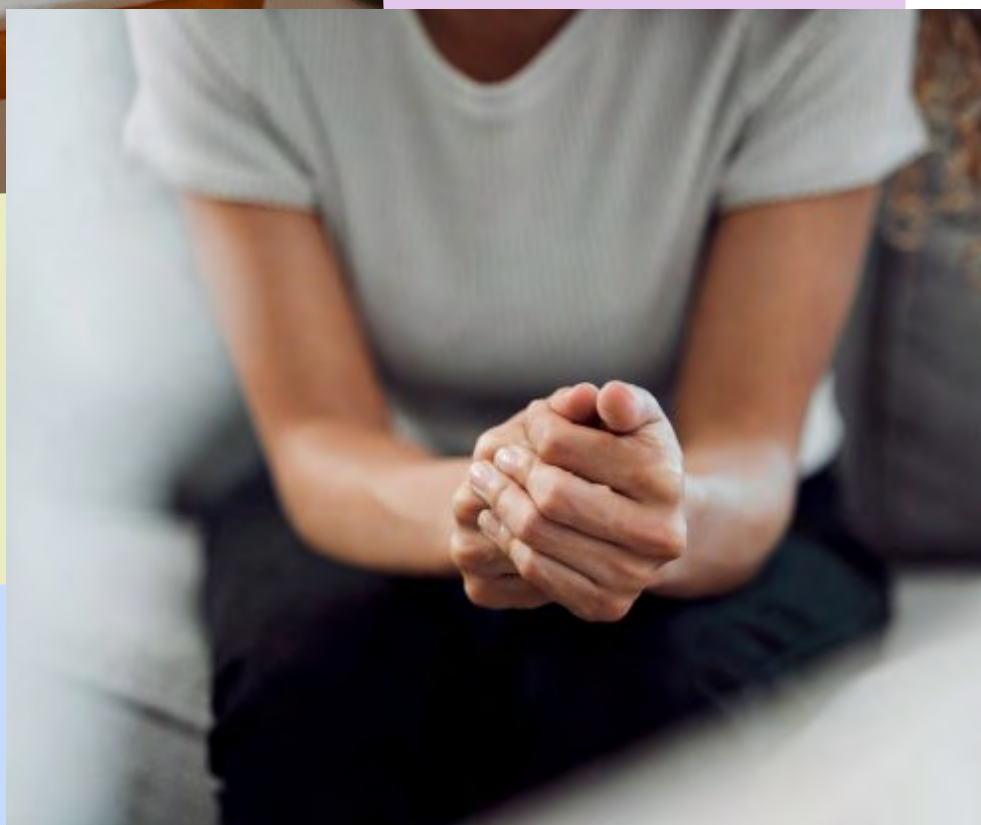
Τέλος, εφαρμόστε τεχνικές χαλάρωσης. Δραστηριότητες όπως ο διαλογισμός, η γυμναστική ή ακόμα και μια απλή βόλτα μπορούν να μειώσουν το άγχος και να βελτιώσουν τη διάθεσή σας.

Είναι σημαντικό να θυμάστε ότι το πάγωμα είναι προσωρινό και ότι χρειάζεστε χρόνο για να ανακάμψετε. Μην είστε σκληροί με τον εαυτό σας. Σε κάθε περίπτωση, μην διστάσετε να μιλήσετε με φίλους, συγγενείς ή επαγγελματίες. Η υποστήριξη από άλλους μπορεί να είναι καθοριστική για την έξοδό σας από αυτή την κατάσταση.

Πώς να το αντιμετωπίσετε

Αν αισθάνεστε ότι βρίσκεστε σε κατάσταση λειτουργικού παγώματος, υπάρχουν βήματα που μπορείτε να ακολουθήσετε για να το ξεπεράσετε. Το πρώτο βήμα είναι να αναγνωρίσετε ότι βιώνετε λειτουργικό πάγωμα. Μην το υποτιμάτε. Είναι σημαντικό να παραδεχτείτε πώς νιώθετε.

Μια χρήσιμη τεχνική είναι να καταγράψετε τις σκέψεις και τα συναισθήματά σας. Αυτό μπορεί να σας βοηθήσει να κατανοήσετε καλύτερα την κατάσταση και να βρείτε τις ρίζες του προβλήματος.



Πάνω από 4.000 συμμετοχές από 28 χώρες σε 63 δράσεις στο Navarino Challenge 2024

Ο αθλητισμός, η ευεξία, η μακροζωία και η γαστρονομία ήταν τα στοιχεία που αναδείχτηκαν φέτος από την κορυφαία γιορτή του αθλητικού τουρισμού Navarino Challenge, στις 18-20 Οκτωβρίου. Για 12η χρονιά, ερασιτέχνες και επαγγελματίες αθλητές όλων των ηλικιών και δυνατοτήτων συμμετείχαν σε 63 δράσεις στην [Costa Navarino](#), στα ξενοδοχεία The Westin Resort Costa Navarino και W Costa Navarino και στον Δήμο Πύλου-Νέστορος.

Στο 12ο Navarino Challenge είχε πάνω από 4.000

συμμετοχές ηλικίας από 1 μηνός έως 72 ετών, από 28 χώρες και 4 ηπείρους όπως: Ηνωμένες Πολιτείες Αμερικής, Καναδά, Κολομβία, Περού, Βενεζουέλα, Νότια Κορέα, Αυστραλία, Βρετανία, Γαλλία, Γερμανία, Ισπανία και Ιταλία. Ο ιστορικός κόλπος του Ναυαρίνου, η νήσος Σφακτηρία, η λιμνοθάλασσα της Γιάλοβας και η βοϊδοκοιλιά που εντάσσονται στο δίκτυο Natura 2000, το Νιόκαστρο και το Παλαιόκαστρο καθώς επίσης, η Πύλος, η Χώρα, η Μεθώνη και η Κορώνη αναδείχτηκαν μέσα από τις δράσεις του Navarino Challenge 2024. Ο Αθλητισμός Ενώνει! Το Navarino Challenge ένωσε τους ερασιτέχνες με τους επαγγελματίες αθλητές που συμμετείχαν, ενώ όλοι μαζί μοιράστηκαν την αξία του «ευ αγωνιζέσθαι», παρουσία Ολυμπιονικών. Στη διοργάνωση οι συμμετέχοντες αθλήθηκαν μαζί με σημαντικές προσωπικότητες του αθλητισμού. Ολυμπιονίκες και Παραολυμπιονίκες όπως οι Λευτέρης Πετρούνιας, Παύλος Καγιαλής, Αντιγόνη Ντρισιμπιώτη, Περικλής Ιακωβάκης, Δημήτρης Παπανικολάου, Εβίνα Μάλτση, Γρήγορης Πολυχρονίδης, Νάσος Γκαβέλας πρωταθλητές όπως οι Βασιλική Μιλλούση, Κώστας Κατσουράνης, Joe Arlauckas, συνάντησαν σπουδαίους αθλητές όπως οι Κωνσταντίνος Καρνάζης, Μιχάλης Τριανταφυλλίδης, Λίζα Τριανταφυλλίδη, Σταύρος Τριανταφυλλίδης, Μιχάλης Στύλλας, Παναγιώτης Κοτρωνάρος, Γιώργος Δημουλάς, Αλέξανδρος Τζουμάκας, Γεωργία Καλτσή, Γιώργος Λαζαρίδης, Τζο Μαντά και προπονήθηκαν και έμαθαν τα μυστικά των δράσεων από τους Γιώργο Χατζηευσταθίου, Αντώνη Τανταλίδη, Δημήτρη Μώρο, Μάντη Περσάκη, Βάλια Μώραλη, Αγγελο Γιακουμίδη και Έφη Χατζηγεωργάκη.

To Say Yes to the Press ήταν χορηγός επικοινωνίας.



Kids' Room

Ο νέος υπερήρωας «Captain Messi» προσγειώνεται στο Hard Rock Cafe Athens



Ένας νέος σούπερ ήρωας ήρθε στη γη! Και το όνομα του - Captain Messi! Η Hard Rock International και ο παγκόσμιος πρεσβευτής της, Lionel Messi, ένωσαν τις δυνάμεις τους δημιουργώντας την υπερηρωική εκδοχή του διάσημου αθλητικού ειδώλου. Ο Captain Messi σώζει την ημέρα με το δυνατό του σουτ και θα τον βρούμε σε κάθε παραγγελία του παιδικού μενού και για περιορισμένο χρόνο, στο Hard Rock Cafe Athens. Είναι η πρώτη φορά που ο θρυλικός ποδοσφαιριστής συμμετέχει στη δημιουργία ενός παιχνιδιού όμοιο με τον ίδιο. Στο Rock Shop, οι επισκέπτες μπορούν να βρουν τη συλλεκτική φιγούρα ως μέρος της νέας συλλογής «Captain Messi» που περιλαμβάνει μπλουζάκι, τσαντάκι φαγητού, παγουρίνο, συλλεκτικό παιχνίδι με τη φιγούρα του και πολλά άλλα.

Η l'artigiano γιορτάζει την International Pasta Day και διπλασιάζει την απόλαυση

l'artigiano:

International Pasta Day

25.10

1 + 1 PASTA ΔΩΡΟ

Μόνο για τις 25.10



Η l'artigiano ξέρει πώς να ανεβάσει την απόλαυση στα ύψη και φέτος γιορτάζει την Παγκόσμια Ημέρα Ζυμαρικών με την πιο λαχταριστή προσφορά: 1+1 Pasta ΔΩΡΟ!

Σήμερα ετοιμάσου για την πιο χορταστική γιορτή της pasta, με μακαρονάδες που καταφτάνουν στην πόρτα σου ζεστές και απολαυστικές, με πλούσια υλικά, φτιαγμένες ακριβώς τη στιγμή της παραγγελίας σου. Είτε είσαι φαν της αυθεντικής Carbonara, είτε λαχταράς την πικάντικη Arrabbiata-

τα ή την απρόσμενη Prosciutto e Funghi, η l'artigiano αποκλειστικά για εκείνη την ημέρα, σου προσφέρει με κάθε pasta που παραγγέλνεις, ακόμα 1 δώρο, για να γιορτάσετε μαζί την International Pasta Day!

Τι καλύτερη αφορμή να μαζευτείς με την παρέα σου και να απολαύσετε αυθεντικές συνταγές ζυμαρικών που φτιάχνονται με πάθος, μεράκι και τεχνογνωσία από τη l'artigiano;

Η εορταστική προσφορά 1+1 Pasta ΔΩΡΟ! θα ισχύει αποκλειστικά για την Παρασκευή 25 Οκτωβρίου και θα είναι διαθέσιμη για online παραγγελίες μέσα από το lartigiano.gr και το l'artigiano app και στα καταστήματα l'artigiano.

Press Room

Για άλλη μια χρονιά η ΗΠΕΙΡΟΣ χρυσός χορηγός στο ARTA CUP 2024

Η ΗΠΕΙΡΟΣ, μία από τις μεγαλύτερες ελληνικές εταιρείες τυροκομικών προϊόντων στη χώρα μας, στήριξε φέτος, για 2η συνεχόμενη χρονιά, το διεθνές τουρνουά τένις ARTA CUP 2024 για αθλητές κατηγορίας 11 έως 14 ετών.

Το Arta Cup 2024 διοργανώθηκε από τον Όμιλο Αντισφαίρισης Άρτας, τον Δήμο Αρταίων και το Επιμελητήριο Άρτας, από τις 13 έως τις 20 Οκτωβρίου, υπό την αιγίδα της Ευρωπαϊκής Ομοσπονδίας Αντισφαίρισης Tennis Europe. Με συνολικά 87 συμμετοχές από 10 χώρες, το ARTA CUP φιλοδοξεί να γίνει το σταθερό σημείο συνάντησης κορυφαίων, νέων αθλητών και αθλητριών από την Ελλάδα και το εξωτερικό.

Η ΗΠΕΙΡΟΣ συνεχίζει να υποστηρίζει ενεργά θεσμούς και διοργανώσεις που προάγουν την υγεία, την άσκηση και τα αθλητικά ιδεώδη, και ειδικότερα εκείνα που αφορούν τη νέα γενιά, ενώ ταυτόχρονα συμβάλλει στην τουριστική και αθλητική ανάπτυξη της ευρύτερης περιοχής της Ηπείρου, στηρίζοντας έμπρακτα και με κάθε ευκαιρία τον τόπο της.





Brokeback Mountain, σε σκηνοθεσία Κωνσταντίνου Ρήγου

Το γεμάτο ευαισθησία διήγημα της Αννι Πρου για την περίπλοκη αγάπη ανάμεσα σε δύο καουμπόηδες που κράτησε μια ζωή έγινε παγκοσμίως γνωστό από την ομώνυμη κλασική πλέον κινηματογραφική ταινία και ακολούθησε η θεατρική διασκευή του Ασλεϊ Ρόμπινσον, που ανεβαίνει στη σκηνή για πρώτη φορά στην Ελλάδα.

Οι εικοσάχρονοι Ένις ντελ Μαρ και Τζακ Τουίστ γνωρίζονται μέσα σε ένα γραφείο εύρεσης εργασίας, όταν πιάνουν εποχική δουλειά ως βοσκοί στα άγρια βουνά του Γουαϊόμινγκ. Μέσα στην απομόνωση του τοπίου, στα βοσκοτόπια και τις κορυφές όπου το καλοκαίρι δεν φτάνει ποτέ, τα δυο αγόρια αναπτύσσουν μια βαθιά και απροσδόκητη σύνδεση.

Η σκηνοθεσία του Κωνσταντίνου Ρήγου συλλαμβάνει την ωμή και οικεία ουσία της πρωτότυπης ιστορίας, μεταφέροντας απόφιο το βίωμα του Ένις ντελ Μαρ και του Τζακ Τουίστ μέσα στην απαγορευμένη αγάπη και τους κοινωνικούς περιορισμούς.

Πού: Θέατρο Κνωσός, Κνωσού 11, Αθήνα

Εισιτήρια: Β Ζώνη 15€ - 18€ | Γ Ζώνη 12€ - 15€ | Δ Ζώνη 10€ - 12€

Πληροφορίες / Κρατήσεις: Τηλ: 2168001912

Dali Cybernetics The Immersive Experience στον Ελληνικό Κόσμο



Μετά από τη μεγάλη επιτυχία που σημείωσε στη Θεσσαλονίκη, με κοινό όλων των ηλικιών, η έκθεση Dali Cybernetics έρχεται ανασχεδιασμένη από τον Οκτώβριο και για το κοινό της Αθήνας.

Η έκθεση είναι μια συναρπαστική περιήγηση στα πιο διάσημα έργα του Σαλβαδόρ Νταλί από μια εντελώς νέα οπτική. Παρακολουθούμε την πορεία των επιρρών του ζωγράφου, από τον υπερρεαλισμό και τον Φρόντντ ολόενα και περισσότερο προς τις θετικές επιστήμες, τα μαθηματικά, την πληροφορική.

Μεταξύ άλλων, θα δείτε στην έκθεση:

Immersive Experience / Εμπειρία Εμβύθισης:

Ταξιδέψτε στο μυαλό μίας ιδιοφυΐας με προβολές (μέρος τους σε 3D) σε οθόνες επιφάνειας πεντακοσίων τ.μ. όπου Τέχνη και Τεχνολογία συνδυάζονται σε ένα επαναστατικό θέαμα.

Virtual Reality 360: Επιβιβαστείτε στο πλοίο των ονείρων που διασχίζει τους καλλιτεχνικούς κόσμους του Νταλί. Μία μοναδική εμπειρία εικονικής πραγματικότητας εμπνευσμένη από τη ζωή και το έργο του Νταλί.

Διαδραστική Στοά: Περιπλανηθείτε στη ζωγραφική φαντασία του Νταλί, όπου προβάλλονται ψηφιοποιημένα επαναλαμβανόμενα στοιχεία από την εικονογραφία του και παρατηρείστε με ποιο τρόπο διαφεύγουν τα διαφορετικά στοιχεία όταν τα πλησιάζετε.

Τοποθεσία:

Ίδρυμα Μείζονος Ελληνισμού, Πειραιώς 254, Ταύρος

Πληροφορίες / Κρατήσεις:

hellenic-cosmos.gr | dali-immersive.gr

ΑΥΓΟΥΣΤΟΣ
ΚΟΡΤΩ

Ένας Αργός
Θάνατος



η καρδιά
του πατέρα μου

ΕΚΔΟΣΕΙΣ
ΠΑΤΑΚΗ

Η καρδιά του
πατέρα μου

Μπαμπάκα,

Για χρόνια, η αγάπη σου για μένα κι η αγάπη μου για σένα μιλούσαν άλλη γλώσσα. Κανείς μας δεν έφταιγε γι' αυτό: η ζωή είχε μπει ανάμεσά μας.

Έπρεπε να μεγαλώσω για να δω καθαρά το πρόσωπό σου, να καταλάβω πόσα σου χρωστώ. Δυο τρόπους ξέρω μόνο να χαρίζομαι: ν' αγαπώ, και να γράφω.

Και καθώς ήδη σ' αγαπάω απέραντα, σου χαρίζω αυτό το βιβλίο. Το μυστήριο της τρυφερότητας, μεγάλης σου καρδιάς ήτανε πάντα διάφανο.

ΕΝΑΣ ΑΡΓΟΣ
ΘΑΝΑΤΟΣ

DYING INSIDE



Πρόκειται για ένα από τα καλύτερα έργα επιστημονικής φαντασίας όλων των εποχών...

- Locus

ROBERT SILVERBERG

Ένα ταξίδι στις ρίζες του ψυχισμού, με σκοτεινές και μελαγχολικές αποχρώσεις.

Ο Ντέιβιντ Σέλιγκ γεννήθηκε με ένα απίστευτο χάρισμα - τη δύναμη να διαβάσει τις σκέψεις των άλλων και να ανακαλύπτει τις πιο σκοτεινές αλήθειες που κρύβονται στα μύχια της ανθρώπινης ψυχής.

Όλη του τη ζωή εκμεταλλεύτηκε αυτό το χάρισμα για προσωπικό του όφελος. Αλλά, όταν αυτή η δύναμη αρχίζει ξαφνικά να εξασθενεί, ο Ντέιβιντ έρχεται για πρώτη φορά αντιμέτωπος με την ουσία της ανθρώπινης ύπαρξης, αναλογιζόμενος τη ζωή του και τις σχέσεις του με τους άλλους ανθρώπους.

quote of the day

THE HUMAN RACE HAS ONE REALLY EFFECTIVE WEAPON, AND THAT IS LAUGHTER.

Mark Twain

Γιορτάζουν!

25/10
Χρυσάνθη
26/10
Δημήτριος, Δήμητρα
27/10
Νέστωρ
28/10
Νεφέλη, Ευνίκη

25 Οκτωβρίου

- > World Pasta Day
- > Ευρωπαϊκή Ημέρα Δικαιοσύνης
- > Ευρωπαϊκή Ημέρα Δικηγόρων
- > International Artist Day

26 Οκτωβρίου

- > Ημέρα Ευαισθητοποίησης για τα Μεσοφυλικά Άτομα
- > National Mule Day
- > National Pumpkin Day
- > National Tennessee Day
- > National Transgender Children Day

27 Οκτωβρίου

- > Παγκόσμια Ημέρα Εργοθεραπείας
- > Cranky Co-Workers Day
- > National Black Cat Day
- > National Mentoring Day
- > National Mother-in-Law Day
- > Navy Day

28 Οκτωβρίου

- > Wild Foods Day
- > International Animation Day
- > National Chocolate Day
- > National Immigrants Day

tip of the day

If you're losing your soul and you know it, then you've still got a soul left to lose.

Charles Bukowski