

10/11 ΠΑΓΚΟΣΜΙΑ ΗΜΕΡΑ ΜΗΛΟΥ



Μήλα ΖΑΓΟΡΙΝ. Ένας κόσμος, ένα μήλο.



ΑΓΡΟΤΙΚΟΣ ΣΥΝΕΤΑΙΡΙΣΜΟΣ
ΖΑΓΟΡΑΣ ΠΗΛΙΟΥ



ΔΙΑΦΗΜΙΣΤΙΚΗ ΕΚΣΤΡΑΤΕΙΑ ΠΟΥ ΧΡΗΜΑΤΟΔΟΤΕΙΤΑΙ ΜΕ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗ ΤΗΣ Ε.Ε.

www.zagorin.gr

ZagorinApple
 Zagorin Apple

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



**Η ΠΑΓΚΟΣΜΙΑ ΗΜΕΡΑ ΜΗΛΟΥ ΠΛΗΣΙΑΖΕΙ,
ΚΑΙ ΤΙ ΚΑΛΥΤΕΡΟ ΑΠΟ ΤΟ ΝΑ ΤΗΝ ΤΙΜΗΣΟΥΜΕ
ΜΕ ΤΑ ΜΟΝΑΔΙΚΑ ΜΗΛΑ ΖΑΓΟΡΑΣ - ZAGORIN!**

Good morning SayYessers!



Φτιάξε καφέ να στα πω...



Καλημέρα **SayYesser!!!**

Παρασκευούλα σήμερα με πρωινές ανησυχίες... Και τι είναι η ζωή, τελικά; Αν το δεις μέσα από τα μάτια μερικών από τους μεγαλύτερους στοχαστές, τι καταλαβαίνεις;

- Ντοστογιέφσκι: Είναι κόλαση.
- Σωκράτης: Είναι δοκιμασία.
- Αριστοτέλης: Είναι το μυαλό.
- Νίτσε: Είναι δύναμη.
- Φρόντ: Είναι θάνατος.
- Μαρξ: Είναι η ιδέα.
- Πικάσο: Είναι τέχνη.
- Γκάντι: Είναι αγάπη.
- Σοπενχάουερ: Είναι βάσανο.
- Μπέρτραντ Ράσελ: Είναι ανταγωνισμός.
- Steve Jobs: Είναι πίστη.
- Αϊνστάιν: Είναι γνώση.
- Stephen Hawking: Είναι ελπίδα.
- Κάφκα: Είναι μόνο η αρχή.

Κάθε μία από αυτές τις απόψεις αποκαλύπτει μια διαφορετική πτυχή της ζωής, δείχνοντάς μας πόσο πολυσύνθετη και γεμάτη αντιφάσεις μπορεί να είναι.

Η ζωή είναι όλα αυτά μαζί – κόλαση, δύναμη, ιδέα, τέχνη, αγάπη, και το αιώνιο ξεκίνημα ενός ταξιδιού που μας καλεί να το ζήσουμε στο έπακρο.

Τι είναι ζωή, λοιπόν και τι ακριβώς είναι όλο αυτό που ζούμε;

Μια διαδρομή με χαρές, λύπες, επιτυχίες, αποτυχίες, και μπόλικες εκπλήξεις στη διαδρομή. Και ποιος να μας το έλεγε, όταν ήμασταν μικροί, ότι η ζωή θα ήταν τόσο περίπλοκη και τόσο... όμορφα χαστική.

Η ζωή είναι σαν εκείνη την πρώτη γουλιά καφέ το πρωί – γεμάτη προσμονή, ελπίδα και λίγο ρίσκο, γιατί, καμιά φορά, μπορεί να μη σου πετύχει...

Είναι τα γέλια με φίλους, τα οικογενειακά τραπέζια που καταλήγουν σε κουβέντες ή τσακωμούς, για τα παλιά, αλλά και οι





στιγμές που μένουμε μόνοι μας, με τις σκέψεις μας, όταν όλα γύρω μας ηρεμούν.

Το πρώτο πρώτο πράγμα που μου έρχεται στο μυαλό όταν το σκέφτομαι, είναι πως η ζωή είναι όμορφη απλά θα εκπλαγείς δυσάρεστα αν περιμένεις την τελειότητα. Κράτα κοντά σου τους ανθρώπους που σε αγαπούν αληθινά, γέλα συχνά και δυνατά, ζήσε κάθε στιγμή γιατί πάνω απ' όλα, η ζωή είναι οι μικρές στιγμές.

Η ζωή είναι οι μικρές νίκες της καθημερινότητας όπως να βρεις επιτέλους θέση για πάρκινγκ την ώρα που βιάζεσαι ή να δεις έναν παλιό φίλο τυχαία στο δρόμο και να πείτε όσα δεν είπατε εδώ και χρόνια.

Η ζωή είναι κι εκείνες οι αμήχανες στιγμές, οι σιωπές που λένε πιο πολλά από λόγια, και οι συζητήσεις που σε αλλάζουν, που σε κάνουν να σκεφτείς λίγο διαφορετικά.

Αλλά η ζωή είναι και οι δύσκολες στιγμές. Είναι οι μέρες που όλα φαίνονται να πηγαίνουν στραβά, που οι άνθρωποι γύρω μας μοιάζουν να μην μας καταλαβαίνουν, που αναρωτιόμαστε αν κάνουμε το σωστό.

Και όμως, αυτές οι στιγμές είναι που μας φέρνουν πιο κοντά στον εαυτό μας, που μας μαθαίνουν να παλεύουμε, να σηκώνομαστε ξανά και ξανά.

Tip of the Day: Η ζωή είναι όλα αυτά μαζί – οι χαρές και οι λύπες, τα εύκολα και τα δύσκολα. Δεν υπάρχει σωστός και λάθος τρόπος να ζεις – το μόνο που χρειαζόμαστε είναι να είμαστε παρόντες, να νοιώθουμε, να αγαπάμε, και να θυμόμαστε πως κάθε μέρα είναι μια νέα ευκαιρία για κάτι όμορφο.



Claire Styliara
Chief of SayYessers



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

Η Παγκόσμια Ημέρα Μήλου πλησιάζει, και τι καλύτερο από το να την τιμήσουμε με τα μοναδικά μήλα Ζαγοράς - ZAGORIN!



Στις 10 Νοεμβρίου, γιορτάζουμε το αγαπημένο μας φρούτο, το μήλο, που έχει βαθιές ρίζες στην παράδοση, την ιστορία και, φυσικά, την καθημερινότητά μας. Στην καρδιά του Πηλίου, στο γραφικό χωριό Ζαγορά, ο **Αγροτικός Συνεταιρισμός Ζαγοράς Πηλίου καλλιεργεί από το 1916 τα διάσημα μήλα ZAGORIN**. Με πάνω από έναν αιώνα εμπειρίας, συνεργασίας και αφοσίωσης, τα μήλα αυτά αποτελούν πλέον σύμβολο ποιότητας και γευστικής υπεροχής.

Με την χαρακτηριστική κόκκινη απόχρωση, το τραγανό άρωμα και την ισορροπημένη γλυκύτητα, τα μήλα αυτά έχουν κερδίσει τις καρδιές των καταναλωτών και διακρίνονται για την υψηλή διατροφική τους αξία.

Η καλλιέργειά τους πραγματοποιείται με μεθόδους ολοκληρωμένης ή βιολογικής διαχείρισης, με σεβασμό τόσο στον καταναλωτή όσο και στο περιβάλλον.

Τα μήλα ZAGORIN δεν είναι απλώς φρούτα. Είναι τα πρώτα στην Ελλάδα και την Ευρώπη που έλαβαν την **Προστατευόμενη Ονομασία Προέλευσης (ΠΟΠ)**, διασφαλίζοντας την αυθεντικότητα και μοναδικότητά τους.

Τα μήλα ZAGORIN είναι πραγματικός θησαυρός για την υγεία μας, αφού προσφέρουν πολλά θρεπτικά συστατικά και οφέλη:





1. Αντιοξειδωτικά και Φλαβονοειδή

Πλούσια σε αντιοξειδωτικά και φλαβονοειδή όπως οι πολυφαινόλες, τα μήλα ZAGORIN θωρακίζουν την υγεία της καρδιάς και προστατεύουν από χρόνιες φλεγμονές. Οι φλαβονοειδείς ενώσεις καταπολεμούν τις ελεύθερες ρίζες, προστατεύοντας τα κύτταρα από τη φθορά.

2. Φυτικές Ίνες

Οι φυτικές ίνες των μήλων ενισχύουν την καλή λειτουργία του πεπτικού συστήματος, βοηθούν στη ρύθμιση του σακχάρου στο αίμα και συντελούν στη διατήρηση της χοληστερόλης σε υγιή επίπεδα. Έτσι, τα μήλα αποτελούν έναν εξαιρετικό σύμμαχο για την καρδιά και την ενέργεια του οργανισμού.

3. Βιταμίνες και μέταλλα

Τα μήλα ZAGORIN περιέχουν βιταμίνες όπως η C, που ενισχύει το ανοσοποιητικό, καθώς και βιταμίνες του συμπλέγματος B, που υποστηρίζουν τη λειτουργία του νευρικού συστήματος. Το κάλιο που περιέχουν συμβάλλει στην ισορροπία των υγρών στο σώμα και στηρίζει τη λειτουργία της καρδιάς.



4. Χαμηλές Θερμίδες και Ενυδάτωση

Με περίπου 80 θερμίδες και 84% περιεκτικότητα σε νερό, τα μήλα είναι ιδανική επιλογή για όσους θέλουν να ακολουθήσουν ισορροπημένη διατροφή. Το υψηλό ποσοστό νερού βοηθά στην ενυδάτωση και αυξάνει την αίσθηση κορεσμού.

5. Ιδανικά για όλες τις ηλικίες

Τα μήλα είναι από τις πρώτες στερεές τροφές που συστήνονται για τα βρέφη, λόγω των μαλακών ινών και των θρεπτικών συστατικών τους. Κατάλληλα για μικρούς και μεγάλους, τα μήλα ZAGORIN προσφέρουν ενέργεια και υγεία σε κάθε ηλικία.

Αυτή την Παγκόσμια Ημέρα Μήλου, επιλέξτε τα μήλα Ζαγοράς - ZAGORIN και απολαύστε τα σε όλες τους τις εκδοχές: ωμά, ως σνακ,

ψημένα με κανέλα ή στη σαλάτα σας για μια έκρηξη φρεσκάδας.

Είναι το φθινοπωρινό φρούτο που μας φέρνει πιο κοντά στη φύση και την παράδοση, κάνοντάς μας να απολαμβάνουμε το καλύτερο που έχει να προσφέρει η ελληνική γη.

ΔΕΗ και EcoVadis: Η βιώσιμη ανάπτυξη περνάει από την αλυσίδα εφοδιασμού



ecovadis

Η ΔΕΗ ενώνει τις δυνάμεις της με την παγκόσμια πλατφόρμα EcoVadis για να ενσωματώσει τις αρχές της βιώσιμης ανάπτυξης στην αλυσίδα εφοδιασμού της. Η νέα αυτή συνεργασία στοχεύει στη μέτρηση και βελτίωση του περιβαλλοντικού και κοινωνικού αποτυπώματος της ΔΕΗ και των συνεργατών της, ενισχύοντας τη δέσμευσή της για βιώσιμη ανάπτυξη σε όλο το επιχειρησιακό φάσμα.

Χάρη στη μεθοδολογία της EcoVadis, η ΔΕΗ θα αξιολογεί τους συνεργάτες της βάσει διεθνών προτύπων βιωσιμότητας, εστιάζοντας σε θέματα όπως οι περιβαλλοντικές επιπτώσεις, τα πρότυπα εργασίας, η επιχειρηματική ηθική και οι βιώσιμες πρακτικές προμηθειών. Η πλατφόρμα αξιολογεί πάνω από 130.000 επιχειρήσεις παγκοσμίως και παρέχει έναν σαφή οδηγό για τη διασφάλιση υψηλών προτύπων βιωσιμότητας σε κρίσιμους τομείς.

«Καλούμε τους συνεργάτες μας να συμβάλουν δυναμικά στους κοινούς μας στόχους για ένα βιώσιμο μέλλον», δήλωσε η Γενική Διευθύντρια Προμηθειών Ομίλου ΔΕΗ, κ. Ζωρζέτα Χριστοδουλοπούλου, υπογραμμίζοντας τη σημασία της ευθυγράμμισης στις αξίες της βιώσιμης ανάπτυξης. Με αυτήν τη στρατηγική κίνηση, η ΔΕΗ ενισχύει την κοινωνική υπευθυνότητα και επιδιώκει να δημιουργήσει διαμοιραζόμενη ωφέλεια για όλους τους εμπλεκόμενους φορείς της.

FYI

Έξυπνοι τρόποι ανακύκλωσης και μείωσης απορριμμάτων στο σπίτι

Αναζητάτε τρόπους να μειώσετε τα απορρίμματα του σπιτιού και να συμβάλετε στη βιωσιμότητα; Υπάρχουν εύκολες πρακτικές ανακύκλωσης που μπορούν να κάνουν τη διαφορά!

Ξεκινήστε με τον διαχωρισμό των απορριμμάτων. Δημιουργήστε ξεχωριστούς κάδους για χαρτί, πλαστικό, γυαλί και οργανικά απόβλητα. Αυτή η απλή συνήθεια διευκολύνει την ανακύκλωση και κάνει πιο αποτελεσματική τη διαχείριση των υλικών που στέλνονται για επεξεργασία.

Σκεφτείτε να μετατρέψετε τα οργανικά απόβλητα σε κομπόστ. Είναι εκπληκτικό το πόσα μπορούν να γίνουν με τα υπολείμματα των φρούτων, των λαχανικών και του καφέ! Μια μικρή μονάδα κομποστοποίησης στη βεράντα ή στον κήπο προσφέρει πλούσιο λίπασμα για φυτά, μειώνοντας παράλληλα τα σκουπίδια που καταλήγουν στους κάδους.

Ακόμη, δώστε προσοχή στην επαναχρησιμοποίηση συσκευασιών. Τα γυάλινα βάζα και τα μεταλλικά κουτιά μπορούν να γίνουν δοχεία αποθήκευσης για τρόφιμα ή καλλυντικά. Επίσης, αξιοποιήστε πλαστικές σακούλες για επόμενες αγορές ή προτιμήστε πάνινες τσάντες.

Τέλος, προτιμήστε αγορές χύμα προϊόντων και αποθηκεύστε τα σε επαναχρησιμοποιούμενα δοχεία. Έτσι, μειώνετε τη χρήση πλαστικών συσκευασιών και μειώνετε το περιβαλλοντικό σας αποτύπωμα. Κάθε μικρή κίνηση μετράει, και αυτές οι πρακτικές είναι η αρχή για ένα πιο βιώσιμο, πιο «πράσινο» σπίτι!



Η Αθήνα καλωσορίζει τον 41ο Αυθεντικό Μαραθώνιο

Ο Δήμος Αθηναίων βρίσκεται στην τελική ευθεία για τη φιλοξενία του πολυαναμενόμενου 41ου Αυθεντικού Μαραθωνίου της Αθήνας, το Σάββατο 9 και την Κυριακή 10 Νοεμβρίου. Το παγκόσμιο αυτό αθλητικό γεγονός στο οποίο ο Δήμος είναι συνδιοργανωτής, τυγχάνει ήδη μεγάλης αποδοχής, καθώς οι συμμετοχές σε όλες τις αποστάσεις αναμένεται να αγγίξουν τους 73.000 δρομείς από 152 χώρες.



Ο Δήμαρχος Αθηναίων, Χάρης Δούκας, σε δήλωσή του αναφέρει: «Η Αθήνα και φέτος περήφανη, υποδέχεται αθλητές και δρομείς από όλον τον κόσμο, σε αυτή την ιστορική διαδρομή και μαζί τους γιορτάζουμε τον αθλητισμό, τη χαρά της συμμετοχής, την αξία της συμπερίληψης. Και όσοι δεν θα έχουν την ευκαιρία να γευθούν τη συγκίνηση της συμμετοχής μπορούν να πάρουν μέρος στη γιορτή, χειροκροτώντας, επευφημώντας και ενθαρρύνοντας τους αθλητές».

Εκτός από την ιστορική διαδρομή των 41,2 χιλιομέτρων του Αυθεντικού Μαραθωνίου, που ξεκινά από το Δημοτικό Στάδιο Μαραθώνα και φτάνει μέχρι το Καλλιμάρμαρο και θα διεξαχθεί την Κυριακή, την ίδια ημέρα το πρωί, θα δοθεί και η εκκίνηση του αγώνα δρόμου των 10 χιλιομέτρων αλλά και ο αγώνας παιδιών που γεννήθηκαν το 2013, 2014 & 2015, σε μία διαδρομή 1,2 χιλιομέτρων, μαζί με τα Special Olympics.

Θα προηγηθεί το απόγευμα του Σαββάτου, ο αγώνας δρόμου των 5 χιλιομέτρων και το βραδινό Universities Night Run OPAP με τη συμμετοχή σπουδαστών και ακαδημαϊκών. Όλοι οι αγώνες - πλην του Μαραθωνίου - έχουν εκκίνηση από την Λ. Αμαλίας και τερματισμό το Παναθηναϊκό Στάδιο.

Μπορείτε να βρείτε αναλυτικά όλες τις πληροφορίες για τις δρομικές διαδρομές [εδώ](#).

Health News

Βρείτε το χόμπι που θα γεμίσει την ψυχή σας



Εάν ψάχνετε μια δημιουργική διέξοδο που ενισχύει την ψυχική σας υγεία, τα χόμπι μπορεί να είναι η απάντηση! Έρευνες δείχνουν ότι οι άνθρωποι που ασχολούνται με χόμπι νοιώθουν πιο ευτυχισμένοι και λιγότερο αγχωμένοι... Είτε σας αρέσουν οι χειροτεχνίες, η μαγειρική ή η συγγραφή, κάθε χόμπι προσφέρει μοναδικά οφέλη, βοηθώντας σας να αναπτύξετε νέες δεξιότητες και να εκφραστείτε δημιουργικά.

Για τους λάτρεις των φυτών, η κηπουρική προσφέρει χαλάρωση και επαφή με τη φύση, ενώ η μαγειρική όχι μόνο δημιουργεί νόστιμα πιάτα αλλά και διώχνει το στρες. Εάν προτιμάτε τις λέξεις, δοκιμάστε ασκήσεις δημιουργικής γραφής - θα σας βοηθήσουν να εκφραστείτε βαθύτερα. Μην φοβάστε να πειραματιστείτε: Δοκιμάζοντας διαφορετικά χόμπι, θα ανακαλύψετε αυτό που σας γεμίζει, προάγοντας την ψυχική σας ευεξία και την προσωπική σας ανάπτυξη!

Η εκπαίδευση σε στάδιο αλλαγών – Δεξιότητες που λείπουν από την αγορά

AMERICAN-HELLENIC
CHAMBER OF COMMERCE

Έρευνα Αναγκών των Εργοδοτών σε Δεξιότητες

Μια νέα έρευνα από το Ελληνο-Αμερικανικό Εμπορικό Επιμελητήριο φέρνει στο φως σημαντικά κενά μεταξύ δεξιοτήτων και αναγκών της αγοράς εργασίας στην Ελλάδα. Κατά την εκδήλωση που πραγματοποιήθηκε στις 5 Νοεμβρίου 2024, αναδείχθηκε ότι οι περισσότεροι εργοδότες θεωρούν πως η τρέχουσα εκπαίδευση δεν ετοιμάζει επαρκώς τους νέους για τον εργασιακό στίβο. Βασικές δεξιότητες όπως η στρατηγική σκέψη, η επικοινωνία και η προσαρμοστικότητα είναι σε έλλειψη, ενώ η τεχνολογία και τα «soft skills», όπως η ευελιξία και η ομαδική συνεργασία, αναδεικνύονται ως κρίσιμα προσόντα για το μέλλον.

Ο Υφυπουργός Εργασίας, Κωνσταντίνος Καραγκούνης, υπογράμμισε πως η ανεργία παραμένει στο 9,3%, παρά την αυξημένη ζήτηση σε εξειδικευμένους επαγγελματίες στον τομέα της τεχνολογίας, ενώ η Υφυπουργός Παιδείας, Ιωάννα Λυτρίβη, τόνισε την ανάγκη ευθυγράμμισης του εκπαιδευτικού συστήματος με τις ανάγκες της αγοράς. Μέσω της συνεχούς αναβάθμισης προγραμμάτων σπουδών και της ενίσχυσης της δια βίου μάθησης, οι αλλαγές στο εκπαιδευτικό τοπίο στοχεύουν στη μείωση της αναντιστοιχίας δεξιοτήτων, υποστηρίζοντας έτσι τόσο την επαγγελματική ανάπτυξη όσο και την κοινωνική ευημερία.

Χορηγός της εκδήλωσης ήταν η *CISCO Networking Academy*, υπογραμμίζοντας τη σημασία των συνεργασιών με τεχνολογικούς κολοσσούς για την ανάπτυξη σύγχρονων δεξιοτήτων.

Educational

Ο ρόλος των γονέων στην ακαδημαϊκή πρόοδο των παιδιών

Η οικογενειακή υποστήριξη διαδραματίζει καθοριστικό ρόλο στην εκπαιδευτική επίδοση των μαθητών, επηρεάζοντας άμεσα την ακαδημαϊκή τους πορεία. Στρατηγικές ενίσχυσης της μαθησιακής τους ανάπτυξης ξεκινούν από το σπίτι, όπου οι γονείς λειτουργούν ως βασικοί υποστηρικτές και καθοδηγητές. Όταν οι γονείς δείχνουν ενεργό ενδιαφέρον για την εκπαίδευση των παιδιών τους, όχι μόνο ενισχύουν την αυτοεκτίμηση των μαθητών, αλλά και βελτιώνουν τις επιδόσεις τους στο σχολείο.

Μελέτες έχουν δείξει ότι τα παιδιά που μεγαλώνουν σε υποστηρικτικά οικογενειακά περιβάλλοντα, με γονείς που ενθαρρύνουν τη μάθηση και τη δημιουργικότητα, τείνουν να έχουν υψηλότερες επιδόσεις και λιγότερα προβλήματα συμπεριφοράς. Αυτή η υποστήριξη περιλαμβάνει την ενθάρρυνση της σχολικής συνέπειας, την παροχή θετικού παραδείγματος, αλλά και την παρουσία των γονιών σε σχολικές δραστηριότητες και συναντήσεις.

Για να ενισχυθεί η σχέση γονέα – μαθητή, είναι σημαντικό οι γονείς να είναι ενημερωμένοι για την πρόοδο των παιδιών τους και να δημιουργούν έναν χώρο για συζήτηση χωρίς πίεση. Συνεχείς συζητήσεις για τις προκλήσεις που αντιμετωπίζουν στο σχολείο και η αναγνώριση της σκληρής δουλειάς, ενισχύουν την αυτοπεποίθηση του μαθητή και την επιθυμία του να πετύχει.

Η οικογενειακή υποστήριξη αποτελεί «θεμέλιο λίθο» για την εκπαιδευτική πορεία των μαθητών. Όταν οι γονείς είναι ενεργοί και παρόντες στην εκπαίδευση των παιδιών τους, ενισχύουν όχι μόνο τις επιδόσεις τους αλλά και τη συναισθηματική τους ανάπτυξη.





Ελίνα Δημητριάδου,
Διατροφολόγος



Σούπες λαχανικών ή βραστά λαχανικά: Τι να προτιμήσω;



Όσο αρχίζει η θερμοκρασία να πέφτει... μια από τις αγαπημένες αλλαγές στα διαιτολογιά μας περιλαμβάνει τις σούπες λαχανικών ή τις βελουτέ σούπες λαχανικών! Πεντανόστιμες, θρεπτικότερες και γρήγορες στη διαδικασία. Πάμε να δούμε γιατί τις προτιμώ και τι λέει η επιστήμη.

Κατά σειρά προτεραιότητας θα βάζαμε

- τις σούπες λαχανικών
- τα λαχανικά στον ατμό ή ψητά
- και τελευταία τα βραστά λαχανικά

Γιατί όμως αυτό;

Πρέπει να αποφεύγουμε να βράζουμε τα λαχανικά, καθώς αυτός ο τρόπος

μαγειρέματος οδηγεί σε απώλεια θρεπτικών συστατικών σε ποσοστό έως και 50%. Το βράσιμο δεν ενδείκνυται, κυρίως για λαχανικά που περιέχουν υδατοδιαλυτές βιταμίνες, όπως το λάχανο, το σπανάκι, η λαχανίδα, το μπρόκολο, τα φασόλια και ο αρακάς. Όπως υποδηλώνει και η ονομασία τους, οι υδατοδιαλυτές βιταμίνες διασπώνται όταν έρχονται σε επαφή με το νερό.



Ένας τρόπος να διατηρήσετε τη θρεπτική αξία αυτών των λαχανικών είναι να τα μαγειρεύετε με ελάχιστο νερό και για λίγη ώρα. Εναλλακτικά προτείνεται το ψήσιμο και το μαγείρεμα στον ατμό. Ο καλύτερος τρόπος να διατηρήσουμε όσο το δυνατόν περισσότερες υδατοδιαλυτές βιταμίνες είναι να



μαγειρεύουμε στον ατμό, ή να ψήνουμε τα λαχανικά, αντί να τα βράζουμε, ή να χρησιμοποιούμε το νερό σε σούπες ή σε φαγητά κατσαρόλας, αντί να το πετάμε.

Πάμε λοιπόν να δούμε κάποιες ιδέες για βελουτέ σούπες που μπορεί ο καθένας μας να δοκιμάσει σπίτι:

Κολοκυθόσουπες, μανιταρόσουπες, μπροκολόσουπες, καροτόσουπες με γλυκοπατάτα ή ντοματόσουπες... Ό,τι και να επιλέξετε φτιάξτε το με μεράκι και αγάπη! Και μην ξεχάσετε τα ταιριαστά μυρωδικά!

Τα μυρωδικά που θα βάλουμε εξαρτώνται από το τι λαχανικά έχουμε χρησιμοποιήσει. Προσοχή, λοιπόν, στους συνδυασμούς, που μπορούν να μπερδέψουν τις γεύσεις και τα αρώματα. Δοκιμάζοντας, βέβαια, θα διαμορφώσετε τη δική σας άποψη.

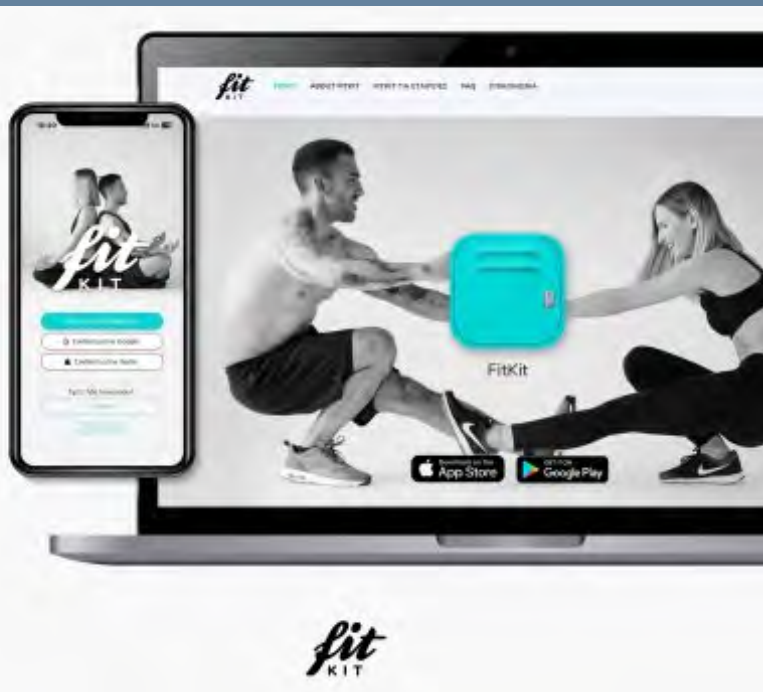
- Ο μαϊντανός, το θυμάρι ή/και η ρίγανη ταιριάζουν με ευρεία γκάμα λαχανικών.
- Το σέλινο πρέπει να το χρησιμοποιείτε με μέτρο, καθώς είναι πολύ ισχυρό.
- Σε μια σούπα με πατάτες και πράσα ταιριάζει, μεταξύ άλλων, το φρέσκο κρεμμυδάκι, το σχοινόπρασο ή/και ο μαϊντανός.
- Στις ντοματόσουπες και στα μινεστρόνε

ταιριάζουν, ο μαϊντανός ή/και ο δυόσμος.

- Λίγα φυλλαράκια φρέσκιας ρίγανης στο σερβίρισμα θα απογειώσουν τη γεύση.
- Σε μια σούπα με λάχανο, καρότο και πατάτα, τολμήστε με ανατολίτικα μπαχαρικά, όπως κανέλα, αστεροειδή γλυκάνισο ή μείγμα κάρι.
- Ο δυόσμος, ο άνηθος ή/και ο μάραθος ταιριάζουν στις μιτζελόσουπες.



Το FitKit έφτασε στην Ελλάδα και φέρνει την ευεξία στην παλάμη του χεριού μας



Το FitKit, ένα πρωτοποριακό healthtech app, ανακοινώνει την επίσημη είσοδό του στην ελληνική αγορά, παρουσιάζοντας μια μοναδική πλατφόρμα υγείας και ευεξίας, που παρέχει υπηρεσίες fitness για προσωπική και επαγγελματική χρήση.

Με ένα πλούσιο δίκτυο συνεργατών, προσφέρει πρόσβαση σε γυμναστήρια, pilates, θεραπείες spa και μασάζ, διατροφολόγους, ψυχολόγους και πολλές άλλες εξειδικευμένες υπηρεσίες, επαναπροσδιορίζοντας τον τρόπο με τον οποίο προσεγγίζουμε την προσωπική ευεξία και την επίτευξη μιας συνολικά ολοκληρωμένης σωματικής κατάστασης.

Το καινοτόμο app απευθύνεται σε εταιρείες που θέλουν να προσφέρουν ολοκληρωμένα προγράμματα ευεξίας στους εργαζομένους τους για την ενίσχυση της υγείας και της παραγωγικότητάς τους. Ο τρόπος λειτουργίας του αποτελεί επίσης την ιδανική λύση για τις εταιρείες που δραστηριοποιούνται στο hotel and leisure, καθώς τόσο τα ξενοδοχεία, όσο και τα ιδιωτικά καταλύματα που επιδιώκουν να ενισχύσουν την εμπειρία των

επισκεπτών τους, μπορούν να το κάνουν πλέον με μεγάλη ευκολία και σε λίγα μόλις βήματα χωρίς να επενδύσουν σε δικές τους εγκαταστάσεις. Τέλος, το FitKit είναι κατάλληλο για άτομα που επιθυμούν να εντάξουν τον υγιεινό τρόπο ζωής στην καθημερινότητά τους μέσω της άσκησης, της σωστής διατροφής και του well-being.

Στα μοναδικά οφέλη του FitKit περιλαμβάνονται: η δυνατότητα που προσφέρεται στις επιχειρήσεις να εξοικονομούν έως και 70% σε σχέση με προγράμματα ευεξίας που υποχρησιμοποιούνται, καθώς και η άνεση και η ευελιξία που δίνεται στους χρήστες, οι οποίοι έχουν πρόσβαση σε πλήθος υπηρεσιών σύμφωνα με τις ανάγκες τους. Παράλληλα οι επιχειρήσεις μπορούν να λαμβάνουν αναλυτικά reports για τη χρήση του app, βελτιστοποιώντας με τον τρόπο αυτό τις δαπάνες τους και προσαρμόζοντας τις ανάλογα με τις επιθυμίες των χρηστών.

Ήξερες ότι...

Ο Λεονάρντο ΝτιΚάπριο έγινε... φίδι!

Ένα νέο είδος φιδιού ανακαλύφθηκε στα Ιμαλάια και ονομάστηκε... Λεονάρντο ΝτιΚάπριο! Το «*Anguiculus dicaprioii*» πήρε το όνομά του από τον διάσημο ηθοποιό ως τιμή για τις δράσεις του για την προστασία του περιβάλλοντος.

Με χάλκινο χρώμα και δεκάδες μικρά δόντια, αυτό το ήρεμο φίδι φτάνει τα 55 εκατοστά μήκος και ζει στα βουνά της βόρειας Ινδίας.

Οι ερευνητές εντυπωσιάστηκαν από την ειρηνική του συμπεριφορά, ενώ παραμένει ενεργό μόνο κατά τους καλοκαιρινούς μήνες.



Ιουλία Καλλιμάνη - 3 Years Tokyo Theater



Τραγούδι, χορό, συναίσθημα, αστείρευτη ενέργεια και φυσικά τις τεράστιες επιτυχίες της έχει την ευκαιρία να απολαύσει κάθε θαμώνας του «Tokyo Theater Athens», εκεί όπου η εκρηκτική Ιουλία Καλλιμάνη διανύει φέτος την 3η χρονιά sold out εμφανίσεων.

Εντυπωσιακές χορογραφίες και υπέροχες χορεύτριες στη σκηνή του «Tokyo Theater Athens» πλαισιώνουν την εμφάνιση της Ιουλίας Καλλιμάνη, που ανεβάζει το θερμόμετρο στα ύψη. Έχοντας δίπλα της πάντα τον κορυφαίο δημιουργό επιτυχιών Μιχάλη Τουρατζιδή και τη στήριξη των επιχειρηματιών Γιάννη και Σταύρου Βουτυράκου, η Ιουλία Καλλιμάνη έχει αφήσει το δικό της στίγμα στη βραδινή ψυχαγωγία, στο μέρος που εδώ και τρία χρόνια έχει αλλάξει όλα όσα γνωρίζαμε για τη διασκέδαση κι έχει γίνει το απόλυτο must

της νυχτερινής Αθήνας, χωρητικότητας άνω των χιλίων ατόμων!

Με τραγούδια που γίνονται επιτυχίες, με αυθεντική λαϊκή φωνή και εντυπωσιακή παρουσία η Ιουλία Καλλιμάνη επέστρεψε και φέτος στο «σπίτι» της και υπόσχεται στιγμές λαϊκής διασκέδασης, με πλήθος κόσμου να την αποθεώνει σε κάθε live της στο «Tokyo Theater Athens».

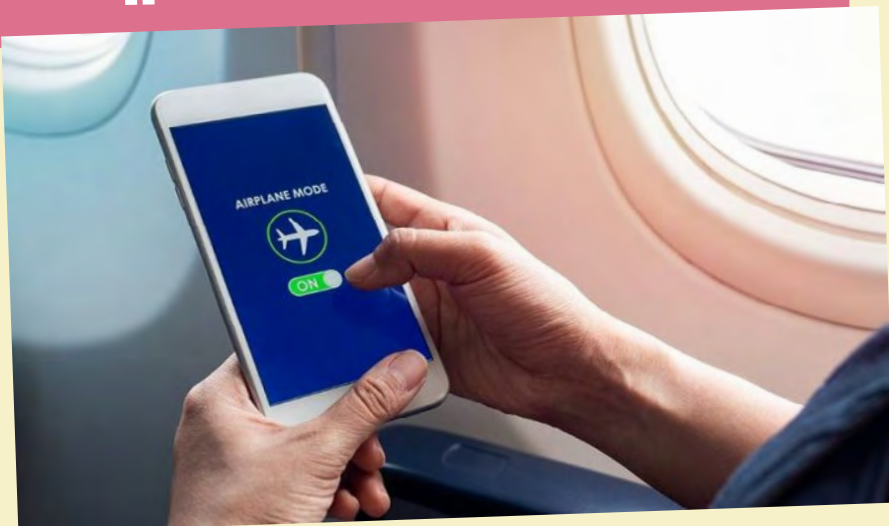
Μαζί της ο Dj Vasilis Koutonias και ο Γιάννης Ξανθόπουλος. Την εορταστική βραδιά συμπλήρωσαν και οι αγαπημένοι φίλοι από τον καλλιτεχνικό και δημοσιογραφικό κόσμο της Αθήνας, που θέλησαν να απολαύσουν για ακόμη μία φορά το πιο hot live πρόγραμμα της πρωτεύουσας.

Educational

Ο μύθος για το κακό σήμα στα αεροδρόμια

Κάθε φορά που ταξιδεύουμε με αεροπλάνο, έχουμε συνηθίσει να θέτουμε τα κινητά μας σε λειτουργία πτήσης, καθώς αυτό απαιτείται για λόγους ασφαλείας. Η απενεργοποίηση του κινητού έχει ως στόχο την αποφυγή παρεμβολών στα όργανα πλοήγησης του αεροπλάνου. Ωστόσο, μόλις προσγειωθούμε, μπορούμε να επανενεργοποιήσουμε τις συσκευές μας και να έχουμε πρόσβαση στο διαδίκτυο. Εδώ όμως προκύπτει ένα νέο ζήτημα: το κακό σήμα στα αεροδρόμια.

Αυτό το φαινόμενο δεν είναι τυχαίο. Τα αεροδρόμια, λόγω των περιορισμών ύψους και της ανάγκης αποφυγής παρεμβολών στη διαδρομή των αεροσκαφών, έχουν περιορισμένη κάλυψη από πύργους κινητής τηλεφωνίας. Οι πύργοι πρέπει να βρίσκονται μακριά από τους αεροδιαδρόμους και οι ενισχυτικές κεραίες στο εσωτερικό των αεροδρομίων είναι εκείνες που προσπαθούν να βελτιώσουν το σήμα.



Επιπλέον, υπάρχουν και κανονισμοί που περιορίζουν τη χρήση κινητών τηλεφώνων στα αεροδρόμια, ειδικά στους διαδρόμους προσγείωσης και στον χώρο στάθμευσης των αεροσκαφών, καθώς η απόσπαση της προσοχής μπορεί να είναι επικίνδυνη. Αξιοσημείωτο είναι και ο μύθος που κυκλοφορεί για την πιθανότητα πυρκαγιάς λόγω της χρήσης κινητών κοντά σε καύσιμα, κάτι που έχει αποδειχθεί ανακριβές.

Αυτοί οι παράγοντες συνδυάζονται και δημιουργούν την αίσθηση ότι τα αεροδρόμια είναι «νεκρές ζώνες» τηλεφωνικού σήματος. Παρά τις δυσκολίες αυτές, η τεχνολογία συνεχώς εξελίσσεται, με στόχο τη βελτίωση της εμπειρίας του ταξιδιώτη.

Μάθετε να προστατεύετε τον εαυτό σας λέγοντας «όχι»...

Το να πείτε «όχι» μπορεί να μοιάζει δύσκολο, όμως η δύναμη αυτού του μικρού, αλλά σημαντικού, λόγου είναι τεράστια για τη διατήρηση της ψυχικής μας υγείας και της ποιότητας του χρόνου μας.



Η κοινωνία μάς ενθαρρύνει να είμαστε διαθέσιμοι, συνεργάσιμοι και ευέλικτοι, όμως αυτή η διαρκής διάθεση για «ναι» μπορεί να μας αφήσει με συναισθήματα κούρασης, εξάντλησης και ανεπάρκειας.

Η ουσία του «όχι» είναι η δημιουργία ορίων που υποστηρίζουν τις πραγματικές μας προτεραιότητες. Ξεκινήστε εξετάζοντας τις υποχρεώσεις σας και αποφασίζοντας ποιες είναι αυτές που σας «γεμίζουν» και ποιες σας καταπονούν. Η ικανότητα να αναγνωρίζετε πότε είναι αναγκαίο να αρνηθείτε μια πρόταση – είτε πρόκειται για επαγγελματικό, είτε για προσωπικό επίπεδο – είναι ζωτικής σημασίας για τη διαχείριση του χρόνου σας.

NO!

Επιπλέον, το να λέμε «όχι» χωρίς ενοχές σημαίνει ότι δείχνουμε σεβασμό και προς τους άλλους και προς τον εαυτό μας. Αντί να προσπαθείτε να απολογηθείτε, εξηγήστε ευγενικά την ανάγκη να διατηρήσετε τον χώρο και τον χρόνο σας. Θυμηθείτε ότι το «όχι» δεν είναι άρνηση προς το πρόσωπο, αλλά μια προστασία για την ενέργειά σας.

Με τον καιρό, το «όχι» γίνεται πιο εύκολο και η σχέση μας με τον χρόνο μας πιο υγιής. Μάθετε να σέβεστε τα όριά σας και δείτε πόσο περισσότερο ισορροπημένοι και παραγωγικοί θα νιώσετε, απολαμβάνοντας τις υποχρεώσεις που έχετε επιλέξει συνειδητά και όχι από υποχρέωση.



«Περιμένοντας τον Γκοντό»

Το Περιμένοντας τον Γκοντό, ένα από τα γνωστότερα και επιδραστικότερα έργα της παγκόσμιας δραματοποιή-
γιας, έρχεται στο Θέατρο Πόρτα από τις 15 Νοεμβρίου. Ο
Θωμάς Μοσχόπουλος σκηνοθετεί το αριστούργημα του
Σάμιουελ Μπέκετ, αναδεικνύοντας το τραγικωμικό του
σύμπαν και επιχειρώντας ταυτόχρονα μία ανάγνωση
ακριβείας που ακουμπά όσο ποτέ στις μέρες μας.

Η νέα αυτή ερμηνευτική προσέγγιση στο Περιμένοντας
τον Γκοντό, είναι ανοιχτή σε όλους τους θεατές, ακόμα
και σε εφήβους. Η παράσταση, επιλέγοντας να ακο-
λουθηθεί πιστά τις σκηνικές οδηγίες του συγγραφέα
και ερμηνεύοντάς το σαν μία παρτιτούρα ακριβείας,
αναδεικνύει ότι το έργο παραμένει σύγχρονο όχι μόνο
για τη φιλοσοφική του βαρύτητα, αλλά και για τον
ιδιαιτέρω τρόπο με τον οποίο ισορροπεί ανάμεσα στο
τραγικό και το κωμικό, όντας ταυτόχρονα υπαρξιακά
βαθύ και ανάλαφρα διασκεδαστικό.

Μετάφραση: Αλεξάνδρα Παπαθανασοπούλου
Σκηνοθεσία: Θωμάς Μοσχόπουλος
Δραματολογία: Δηώ Καγγελάρη
Σύμβουλος προσώδιας: Κορνήλιος Σελαμής
Σκηνικά – κοστούμια – video teaser: Βασίλης
Παπατσαρούχας
Φωτισμοί: Νίκος Βλασόπουλος
Επιμέλεια κίνησης: Χρήστος Στρινόπουλος
Βοηθός σκηνοθέτη: Στέλιος Θεοδώρου
Β' βοηθός σκηνοθέτη: Σταύρος Μπαρμπουνάκης
Φωτογραφίες/trailer παράσταση: Πάτροκλος Σκαφίδας
Σχεδιασμός μακιγιάζ: Όλγα Φαλεί
Ζωγραφική εκτέλεση κοστούμιών: Στέλλα Παγώνη,
Βασίλης Παπατσαρούχας
Κατασκευή σκηνικού: LAZARIDIS SCENIC STUDIO

Διάρκεια: 100 λεπτά

Προπώληση: www.more.com

Τιμές εισιτηρίων: Σάββατο (21:00) και Κυριακή (19:00)
20 ευρώ – μειωμένο 15 ευρώ

Πέμπτη και Παρασκευή (21:00) 18€ – μειωμένο 13€

Θέατρο Πόρτα, Μεσογείων 59, Αθήνα –
τηλ: 210 7711333 – www.porta-theatre.gr

Ο Monty Alexander με το τρίο του στο Μέγαρο Μουσικής Αθηνών



Ο πολυβραβευμένος μουσικός Monty Alexander, ο οποί-
ος έχει συμπεριληφθεί στη λίστα με τους 50 μεγαλύ-
τερους τζαζ πιανίστες όλων των εποχών (Hal Leonard
Publishing), εμφανίζεται για μία και μοναδική βραδιά
στην Αίθουσα Χρήστος Λαμπράκης.

Με τον Luke Sellick [Λουκ Σέλλικ] στο ακουστικό μπάσο
και Jason Brown [Τζέισον Μπράουν] στα ντραμς, θα
παρουσιάσουν ζωντανά στο ελληνικό κοινό τη νέα
τους δισκογραφική δουλειά με τίτλο «D-Day» που είναι
υποψήφια για 4 Grammy.

Ο Monty Alexander, στη συναυλία του στο Μέγαρο Μου-
σικής Αθηνών, θα μοιραστεί μαζί μας τις εκπληκτικές
εμπειρίες του από τη Νέα Υόρκη των αρχών του 1960
και τις συναντήσεις του με θρύλους της τζαζ.

Μαζί με τους καταξιωμένους μουσικούς του, ο σπου-
δαίος καλλιτέχνης μάς προτείνει ένα πρόγραμμα γεμάτο
αυθορμητισμό, γοητευτικό απόσταγμα ενός μεγάλου
ταξιδιού σε κάθε γωνιά του κόσμου, πλάι σε ονόματα
που σφράγισαν την ιστορία της παγκόσμιας μουσικής
ψυχαγωγίας. Οι πρωτότυπες συνθέσεις του προγράμμα-
τος ανατρέχουν στα χρόνια της εφηβείας του, τη δεκαετία
του 1950, αλλά και στις πρώτες στουντιακές ηχογραφή-
σεις στο Κίνγκστον, τη γενέτειρά του, που τον καθιέρω-
σαν ως ηγετική μορφή στη μουσική σκηνή της Τζαμάικας.

Ημερομηνία: 20/11/2024 - 20.30

Μέγαρο Μουσικής Αθηνών - Αίθουσα Χρήστος Λαμπρά-
κης, Βασ. Σοφίας 9, Κόκκαλη, Αθήνα

Εισιτήρια:

8€ (εκπτώτικό) | 11€ | 17€ | 24€ | 29€ | 34€ | 40€

Πληροφορίες / Κρατήσεις:

Τηλ.: 210 7282 333 | megaron.gr

MERCEDES RON**ΤΟ**Μια
πρωτότυπη
ταινία προσεκώς
τον Δεκέμβριο
του 2024 στο

prime

ΠΩΣ ΕΠΕΣΑ ΣΤΑ ΔΙΧΤΥΑ ΤΟΥ;

ΛΑΘΟΣ

ΕΥΚΟΛΑ. ΕΦΕΡΕ ΤΑ ΠΑΝΩ ΚΑΤΩ ΣΤΗ ΖΩΗ ΜΟΥ.

ΣΟΥ

Το λάθος σου

Όταν η Νόα ερωτεύτηκε τον Νικ, ήξερε ότι η σχέση τους δε θα ήταν εύκολη: είναι εκ διαμέτρου αντίθετοι άνθρωποι, δυο σπέρτα αναμμένα που, σαν συναντιούνται, πετούν σπίθες... από κάθε άποψη.

Μέχρι στιγμής, το πάθος τους ήταν πιο δυνατό απ' την περηφάνια, αλλά η διαφορά ηλικίας, οι σπουδές, τα πάρτι, οι γονείς τους και τα φαντάσματα που τους στοιχειώνουν δοκιμάζουν τη σχέση τους ξανά και ξανά, παραμονεύοντας σαν ωρολογιακή βόμβα που απειλεί να τινάξει τα πάντα στον αέρα.

Είναι πραγματικά έτοιμη η Νόα να αντιμετωπίσει τους φόβους της και να εμπιστευτεί ξανά; Θα μπορέσει ο Νίκολας να αφήσει πίσω το παρελθόν του και να ανοίξει την καρδιά του σ' έναν μόνο άνθρωπο;

Μιλγουόκι Μπλουζ

ΛΟΥΙ-ΦΙΛΙΠ
ΝΤΑΛΑΜΠΕΡ
ΜΙΛΓΟΥΟΚΙ
ΜΠΛΟΥΖ

ΜΥΘΙΣΤΟΡΗΜΑ

ΕΚΔΟΣΕΙΣ ΚΑΣΤΑΝΙΩΤΗ  ΣΥΓΓΡΑΦΕΙΣ ΑΠ' ΟΛΟ ΤΟΝ ΚΟΣΜΟ

Το μυθιστόρημα «Μιλγουόκι Μπλουζ» καταπιάνεται με τη ζωή του Έμετ, ενός άνδρα από το γκέτο του Μιλγουόκι, ο οποίος χάνεται κάτω από τραγικές συνθήκες.

Εμπνευσμένος από τη δολοφονία του Τζορτζ Φλόιντ, ο Νταλαμπέρ ανασυνθέτει την πορεία του Έμετ μέσα από τις μνήμες και τις φωνές των ανθρώπων που τον αγάπησαν, προσφέροντας μια δυνατή ματιά στη σκοτεινή πλευρά της αμερικανικής κοινωνίας.

Ο Λουί-Φιλίπ Νταλαμπέρ, ένας από τους πιο διακεκριμένους συγγραφείς της Καραϊβικής, με σπουδές στη Δημοσιογραφία και Συγκριτική Λογοτεχνία, μεταφέρει με δεξιοτεχνία και ευαισθησία τη ζωή στις υποβαθμισμένες συνοικίες και τους προβληματισμούς που τις συνοδεύουν.

Το έργο, που έφτασε στους φιναλίστ για το Βραβείο Goncourt, είναι μια πολυφωνική και συναισθηματικά φορτισμένη ιστορία που μας καλεί να δούμε την ανθρώπινη πλευρά πίσω από τα πρωτοσέλιδα.

quote of the day

**WE WOULD ALL LIKE TO VOTE FOR THE
BEST MAN BUT HE IS NEVER A CANDIDATE**
Kin Hubbard

Γιορτάζουν!

8/11: Άγγελος, Αγγελική, Γαβριήλ,
Σεραφείμ, Μιχαήλ, Σταμάτης,
Σταματία, Ευστρατία, Μεταξία,
Ταξιάρχης, Ραφαήλ, Ραφαέλα
9/11: Νεκτάριος, Νεκταρία,
Θεόκτιστος
10/11: Αρσένιος, Ορέστης, Ωρίων,
Ροζαλία, Ροδούλα

8 Νοεμβρίου

- › International Day of Radiology
- › World Pianist Day
- › World Radiography Day
- › National Cappuccino Day
- › National Parents as Teachers Day

9 Νοεμβρίου

- › Διεθνής Ημέρα κατά του Φασισμού
και του Αντισημιτισμού
- › World Freedom Day
- › Geriatric Tooth Fairy Day
- › Go to an Art Museum Day
- › National Hunter Day

10 Νοεμβρίου

- › International Accounting Day
- › International Tongue Twister Day
- › Ευρωπαϊκή Ημέρα Οινoturισμού
- › World Immunization Day
- › World Science Day
- › Sesame Street Day

tip of the day

**It's easy to fool the
eye but it's hard to
fool the heart.**

Al Pacino