

ΒΙΟΛΑΝΤΑ
cookies

Τρέλα για
δημητριακά!



Μικρές, τραγανές μπαλίτσες
σοκολάτας γεμίζουν το πρωινό μας
με γέυση και ενέργεια
και κάθε μέρα ξεκινάει
απολαυστικά!



violantagr



violanta.gr

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

**KANE
ΤΗΝ ΠΡΟΤΗ ΚΙΝΗΣΗ!**

Good morning SayYessers!



Φτιάξε καφέ να στα πω...



Καλημέρα **SayYesser** και καλή εβδομάδα!!!

Υπάρχει μια φράση που δεν λέγεται εύκολα χωρίς να σε πικράνει: Θα συγχαρούν κάποιον που κάνει το ίδιο με σένα, αλλά όχι εσένα, επειδή είσαι εσύ. Και να σου πω κάτι; Ναι είναι σκληρό. Ναι είναι άδικο. Όμως είναι και η αλήθεια.

Γιατί εσύ μπορεί να παλεύεις, να σκίζεις, να ιδρώνεις για να φτιάξεις κάτι δικό σου – κι ο άλλος, που έκανε το ίδιο πράγμα (ή και λιγότερο), να ακούει μπράβο, να τον εκθειάζουν, να του λένε «πωωω τι ωραίο αυτό που σκέφτηκες!»

Κι εσύ; Εσύ να κάθεσαι να βλέπεις από μακριά, με ένα κόμπο στο λαιμό και μια απορία: «Γιατί όχι εγώ;»

Ξέρεις γιατί; Για άπειρους λόγους!

Γιατί είσαι εσύ. Γιατί σε ξέρουν. Ίσως και από την καλή και από την ανάποδη. Γιατί δεν σε φαντάζονταν έτσι. Γιατί δεν σε "βλέπουν" πια. Γιατί δεν τους είσαι πλέον χρήσιμος. Γιατί όσο πιο πολύ εξελίσσεσαι, τόσο πιο πολύ αλλάζεις τον ρόλο που είχαν στο κεφάλι τους για σένα.

Κι αυτό τους δυσκολεύει. Τους ξεβολεύει.

Όμως άκου με: μην κοντύνεις τον εαυτό σου για να χωρέσεις σε βλέμματα που δεν μεγαλώνουν. Μην ψάχνεις το χειροκρότημα από ανθρώπους που είναι απασχολημένοι να χειροκροτούν τους άλλους, όχι επειδή είναι καλύτεροι... αλλά επειδή δεν είσαι εσύ. Όχι γιατί σε μισούν. Αλλά γιατί δεν μπορούν να διαχειριστούν το ότι λάμπεις.

Μην τρέχεις να αποδείξεις. Μην κουράζεσαι να εξηγήσεις. Δεν χρωστάς απολογισμό για τη δύναμή σου. Αυτοί που δεν σε χειροκροτούν τώρα... θα σε "γλείφουν" αργότερα. Έτσι είναι η ζωή. Κι εσύ θα χαμογελάς, γιατί εσύ σε πίστεψες όταν αυτοί έκαναν scroll.

Tip of the Day: Προχώρα κι ας μην σου λένε μπράβο. Το μπράβο που μετράει είναι εκείνο που λες εσύ στον εαυτό σου όταν όλοι έχουν φύγει κι εσύ συνεχίζεις. Και όταν επιστρέψουν εσύ να χαμογελάς. Όχι γιατί σε θυμήθηκαν. Αλλά γιατί εσύ δεν ξέχασες ποιος είσαι.

Δεν θα σε χειροκροτήσουν όλοι. Δεν θα σε αναγνωρίσουν όλοι. Αλλά ευτυχώς, η αξία σου δεν είναι δημοψήφισμα.

Και την επόμενη φορά που θα σε προσπεράσουν με ένα ξερό "καλά, μωρέ, σιγά τι έκανε και αυτός;" ...θυμήσου: Εσύ δεν ήρθες για να πάρεις έγκριση. Ήρθες για να αφήσεις αποτύπωμα.

Φτιάξε καφέ, λοιπόν. Και σήκωσε το φρύνδι. Γιατί δεν είσαι "ένας από τους πολλούς".

Είσαι αυτός που κάνουν πως δεν βλέπουν... γιατί ξέρουν πολύ καλά ποιος είσαι.

Και απλά σε φοβούνται...

Claire Styliara
Chief of SayYessers



E-Mail



Viber



WhatsApp

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



KANE ΤΗΝ ΠΡΩΤΗ ΚΙΝΗΣΗ!

Σήμερα είναι η μέρα! Κάνε την πρώτη κίνηση!

Δεν ξέρω αν είναι η Άνοιξη που σε βαράει σαν espresso μετά από ξενύχτι ή αν απλώς ο χρόνος έχει αρχίσει να γυρίζει με τρελή ταχύτητα και δεν σε ρώτησε καν, αλλά σήμερα... κάτι αλλάζει. Το νιώθεις; Είναι η μέρα σου. Όχι για να κάνεις κάτι τέλειο. Αλλά για να κάνεις την πρώτη κίνηση.

Όχι αύριο, όχι από Δευτέρα, όχι "μόλις πέσουν λίγο τα deadlines". Σήμερα.

Γιατί η πρώτη κίνηση δεν χρειάζεται να είναι κολοσσιαία. Δεν είναι καν υποχρεωτικό να φαίνεται προς τα έξω. Η πρώτη κίνηση μπορεί να είναι μια κουβέντα, ένα mail, ένα μήνυμα, ένα «ναι» που έλεγες καιρό όχι.

Και μην το κάνεις επειδή πρέπει. Κάν' το επειδή... μπορείς.

Μην περιμένεις το κατάλληλο timing, φτιάξ' το μόνος σου

Ξέρεις αυτό το ενοχλητικό "όλα στην ώρα τους"; Ε, καμιά φορά η ώρα τους είναι όταν εσύ τη χτυπήσεις την πόρτα.

Έχεις μια ιδέα για project και την κρατάς στο ντουλάπι με τα ξεχασμένα όνειρα;

Έχεις μια δουλειά που θες να διεκδικήσεις αλλά κολλάς γιατί "δεν είσαι έτοιμος ακόμα";

Έχεις ερωτευτεί και τρως τα νύχια σου περιμένοντας το άλλο άτομο να μιλήσει πρώτο;

Εκπληξη; Κάποια πράγματα δεν συμβαίνουν από μόνα τους. Χρειάζονται το μικρό σου, δικό σου "go".



Η πρώτη κίνηση είναι πράξη αυτοπεποίθησης, όχι τέλειας προετοιμασίας

Δεν χρειάζεται να έχεις σχέδιο δέκα βημάτων. Μπορείς να ξεκινήσεις με ένα. Δεν χρειάζεται να είσαι ο καλύτερος. Αρκεί να είσαι εκείνος που τόλμησε.

Κι αν σκέφτεσαι “ναι αλλά άμα αποτύχω;” — να σου πω το πιο ειλικρινές πράγμα που μου είπε κάποτε ένας άνθρωπος που αγάπησα:

“Αν είναι να φας τα μούτρα σου, κάν’ το με στυλ.”

(Και μετά γελάσαμε. Και μετά έκανα το βήμα. Και έφαγα τα μούτρα μου. Και σηκώθηκα. Και ξαναπροσπάθησα. Και έπεσα ξανά. Και ξαναπροσπάθησα. Και η ...έβδομη φορά πήγε καλύτερα απ’ ό,τι περίμενα.)

Μικρές πρώτες κινήσεις που αλλάζουν τα πάντα

- Πες το “ναι” στη συνάντηση που φοβάσαι.
- Πάρε τηλέφωνο εκείνον τον φίλο που έχεις καιρό να δεις.
- Ζήτη αύξηση. Ή άδεια. Ή μετακίνηση. Απλώς ζήτη.
- Κλείσε το ραντεβού στον γιατρό που αναβάλλεις ένα χρόνο.



- Ανοιξε το Google Docs και γράψε την πρώτη πρόταση αυτού του βιβλίου που σιγοβράζει μέσα σου.
- Πες «σ’ αγαπάω». Ακόμα κι αν η φωνή σου τρέμει.

Γιατί πίστεψέ με, τίποτα μεγάλο δεν ξεκίνησε τέλειο. Όλα ξεκίνησαν με κάποιον που έτρεμε, αλλά το τόλμησε.



Μερικές φορές η πρώτη κίνηση... είναι προς τον εαυτό σου

Όχι, δεν είναι όλα εξωστρεφή. Μπορεί η σημερινή σου πρώτη κίνηση να είναι να πεις όχι. Να πεις "ως εδώ". Να πεις "δεν αντέχω άλλο". Να πεις "θέλω να μείνω μόνος μου σήμερα". Να πεις "πρέπει να κοιμηθώ".

Μπορεί η πρώτη σου κίνηση να είναι να φροντίσεις εσένα. Να ζητήσεις βοήθεια. Να βάλεις ένα όριο. Να κάνεις ένα διάλειμμα.

Δεν είναι εγωισμός. Είναι αντοχή σε δόσεις.

Πρώτη κίνηση δεν σημαίνει κατάκτηση – σημαίνει αρχή

Δεν σου λείπει κανείς ότι αν στείλεις μήνυμα σε κάποιον, θα σε ερωτευτεί. Ή ότι αν ανοίξεις το laptop και ξεκινήσεις ένα αρχείο excel, θα γίνεις CEO (εκτός και αν είσαι ήδη). Ή ότι αν μιλήσεις στο αφεντικό σου, θα σε χειροκροτήσει. Αλλά σίγουρα δεν θα γίνει τίποτα αν μείνεις στην αναμονή.

Η αναμονή έχει μέσα της ανασφάλεια.
Η κίνηση έχει μέσα της ζωή.

Ο κόσμος είναι γεμάτος "θα το έκανα, αλλά..."

Γι' αυτό και οι πιο γενναίοι άνθρωποι δεν είναι αυτοί που φτάνουν πρώτοι στον τερματισμό. Είναι αυτοί που τόλμησαν να σηκώσουν το πόδι, να κάνουν μισό βήμα ίσα ίσα για να ξεκινήσουν.

Που δεν περίμεναν την αποδοχή.
Που δεν χρειάστηκαν έγκριση.
Που είπαν «ας πάμε και βλέπουμε».

Και ξέρεις κάτι; Ακόμα κι αν δεν πήγε όπως το είχαν φανταστεί, πήγαν.

Και αυτό τους άλλαξε.

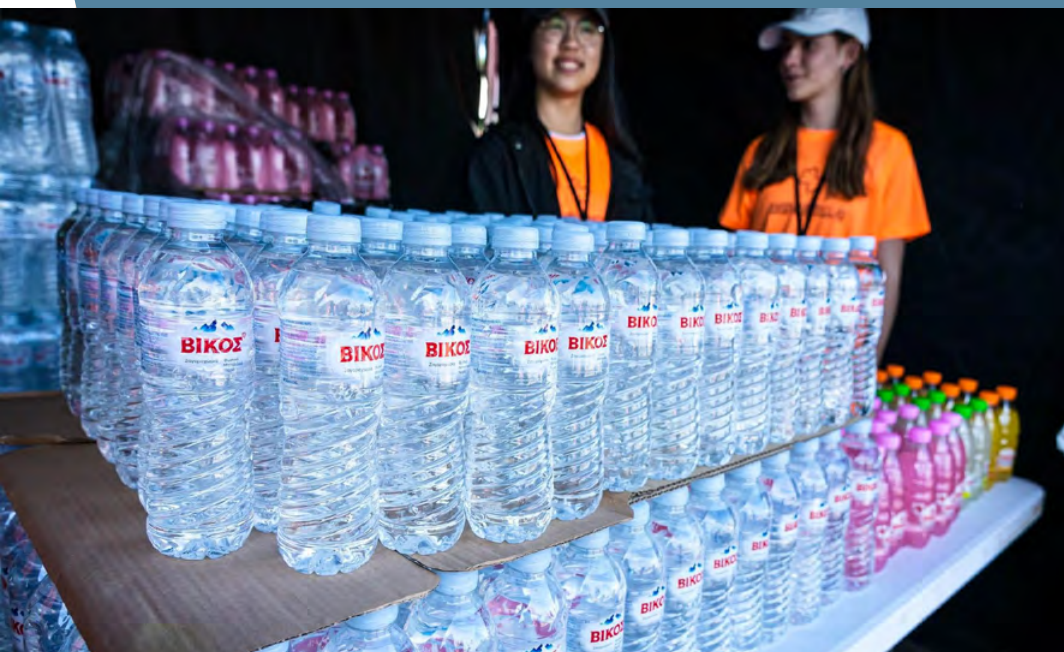
*** Σήμερα, μην μείνεις ακίνητος στο φανάρι της ζωής επειδή περιμένεις πράσινο.

Γίνε εσύ το πράσινο φως.

Σήμερα. Κάνε εσύ την πρώτη κίνηση. Στείλε εκείνο το μήνυμα που σκέφτεσαι τρεις μέρες. Μην το αναλύσεις άλλο. Πάτα send. Θα αναπνεύσεις αλλιώς μετά.

Εξάλλου, η δράση είναι το αντίδοτο του φόβου.

Ρέουμε μαζί: Το φυσικό μεταλλικό νερό Βίκος στηρίζει την Παγκόσμια Ημέρα Ευαισθητοποίησης για τον Αυτισμό



Μια ημέρα αφιερωμένη όχι απλώς στην αναγνώριση, αλλά στην αποδοχή. Η Παγκόσμια Ημέρα Ευαισθητοποίησης για τον Αυτισμό είναι ένα κάλεσμα να δούμε τη διαφορετικότητα ως δύναμη. Το φυσικό μεταλλικό νερό Βίκος, που διαχρονικά στέκεται στο πλευρό δράσεων αθλητισμού και κοινωνικής ένταξης, ενώνει τις δυνάμεις του με δύο ξεχωριστές διοργανώσεις, μεταφέροντας ένα ξεκάθαρο μήνυμα: όλοι αξίζουν να έχουν θέση, φωνή και ευκαιρίες.

Στις 4ο Race for Autism Gr στο Καβούρι του Δήμου Βάρης-Βούλας-Βουλιαγμένης, προσκάλεσε μικρούς και μεγάλους σε έναν αγώνα με νόημα – για να τρέξουν, να γνωρίσουν, να

υποστηρίξουν. Με φόντο τη θάλασσα, δρομείς και οικογένειες έδωσαν το «παρών» για να τιμήσουν τα άτομα στο φάσμα του αυτισμού και να ενισχύσουν την ορατότητά τους στον αθλητισμό και την κοινωνία.

Αντίστοιχα, στον Δήμο Παπάγου-Χολαργού, το Run4Autism μετατρέπει την πόλη σε μια γιορτή αποδοχής. Αγώνες δρόμου για όλους, με αποκορύφωμα την παιδική διαδρομή, όπου παιδιά με και χωρίς αυτισμό τρέχουν χέρι-χέρι για έναν κοινό στόχο: να γκρεμίσουν προκαταλήψεις και να χτίσουν έναν πιο συμπεριληπτικό κόσμο.

Στο τέλος, οι συμμετέχοντες ενώνουν παλάμες σε έναν μεγάλο μουςαμά, δημιουργώντας ένα μωσαϊκό αποδοχής. Γιατί όπως το νερό Βίκος ρέει ελεύθερα και σταθερά, έτσι κι εμείς μπορούμε να προχωράμε μαζί. Χωρίς διακρίσεις. Χωρίς αποκλεισμούς. Με δύναμη και αγάπη.

Ήξερες ότι...

Πολλά άτομα στο φάσμα του αυτισμού δεν έχουν "έλλειψη ενσυναίσθησης"

Πολλά άτομα στο φάσμα του αυτισμού δεν έχουν "έλλειψη ενσυναίσθησης", όπως συχνά πιστεύεται, αλλά το αντίθετο – νιώθουν τόσο έντονα τα συναισθήματα των άλλων που δυσκολεύονται να τα διαχειριστούν;

Αυτό το φαινόμενο ονομάζεται "συναισθηματική υπεραναγνώριση" και έχει οδηγήσει πολλούς αυτιστικούς ανθρώπους να περιγράψουν τον εαυτό τους ως "σφουγγάρια συναισθημάτων". Αντί λοιπόν να αδιαφορούν, βιώνουν τον πόνο ή τη χαρά του άλλου πολύ έντονα – απλώς δυσκολεύονται να τον εκφράσουν με τον κοινωνικά αναμενόμενο τρόπο.



Υγεία δεν είναι απλώς να μη σε πονάει τίποτα



Ή αλλιώς: Παγκόσμια Ημέρα Υγείας σήμερα. Καιρός να μιλήσουμε για το τι σημαίνει πραγματικά να είσαι καλά.

Και πες μου τώρα, ειλικρινά: πότε ήταν η τελευταία φορά που ένιωσες στ' αλήθεια υγιής; Όχι "δεν έχω πυρετό", όχι "το τεστ βγήκε καθαρό", αλλά υγιής με όλη τη σημασία της λέξης: σώμα, ψυχή και μυαλό σε κοινή γραμμή πλεύσης. Μάλλον πέρασε καιρός, ε;

Η Παγκόσμια Ημέρα Υγείας δεν είναι υπενθύμιση να πάρουμε τα χάπια μας ή να κάνουμε check-up. Είναι υπενθύμιση να επιστρέψουμε σε εμάς. Να δούμε τι σημαίνει «είμαι καλά». Όχι τι δείχνουν οι εξετάσεις. Τι λέει το μέσα μας.

Υγεία είναι... να σε ακούς

Ναι, καμιά φορά υγεία είναι να πεις όχι. Στο ξενύχτι που δεν σε παίρνει. Στο ραντεβού που δεν θες. Στην κούραση που σε πλακώνει αλλά κάνεις ότι δεν υπάρχει.

Υγεία είναι να κοιμηθείς νωρίς χωρίς ενοχές. Να πεις "σήμερα δεν μπορώ" και να το εννοείς. Να βάλεις το σώμα σου πάνω από το inbox σου.

Υγεία είναι να επιλέγεις κάθε μέρα να μη γίνεσαι θυσία του multitasking.

Υγεία δεν είναι lifestyle. Είναι στάση ζωής

Έχεις προσέξει πόσο έχει εμπορευματοποιηθεί η λέξη "wellness"; Smoothies, power yoga, detox προγράμματα, διαλογισμοί με κρυστάλλους και λεμονόνερα σε κάθε feed. Δεν λέω, ωραία όλα αυτά. Αλλά η υγεία δεν είναι cool φίλτρο στο Instagram.

Είναι το να μπορείς να ανεβείς σκάλες χωρίς να λαχανιάζεις. Να αναπνέεις ήσυχα. Να γελάς με την ψυχή σου. Να μην πονάς σε μέρη που δεν ήξερες ότι υπάρχουν.

Είναι και το να μπορείς να πεις σε έναν άνθρωπο «δεν είμαι καλά» χωρίς να ντρέπεσαι. Αυτό κι αν είναι υγεία.

Παγκόσμια Ημέρα Υγείας: Μια υπενθύμιση να (ξανα)ερωτεύεις το σώμα σου

Το σώμα σου σε πάει παντού. Το μυαλό σου κρατάει όρθιο κάθε σχέδιο. Η καρδιά σου χτυπάει ακόμη κι όταν εσύ τα έχεις παρατήσει.

Δεν αξίζουν λίγη προσοχή; Μερικά "μπράβο" για το πώς σε κουβαλάνε κάθε μέρα;

Φρόντισέ τα. Όχι επειδή "πρέπει", αλλά επειδή είναι το πιο σημαντικό σπίτι που έχεις.



Και η ψυχική υγεία; Ας το πούμε δυνατά: είναι εξίσου σημαντική

Δεν “είσαι αχάριστος” αν δεν είσαι καλά ενώ όλα φαίνονται εντάξει. Δεν “είσαι υπερβολικός” αν δυσκολεύεσαι να σηκωθείς από το κρεβάτι.

Η ψυχική υγεία είναι αόρατη, αλλά τόσο θεμελιώδης όσο και το να αναπνέεις. Και ναι, χρειάζεται φροντίδα. Ξεκούραση.

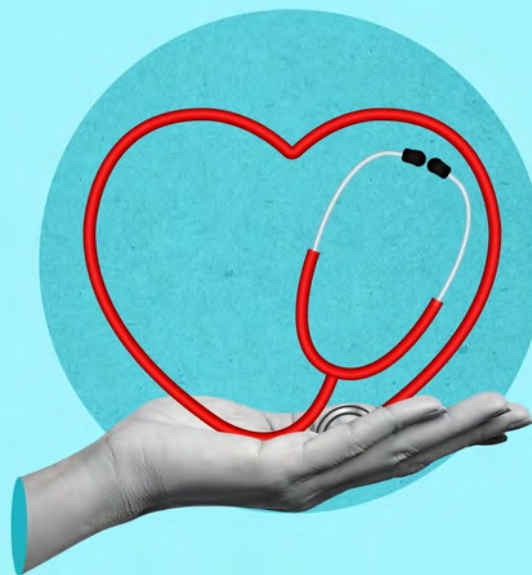
Συμπαράσταση.
Επαγγελματική βοήθεια.
Και λιγότερο “άντε, θα περάσει”.

Μερικές φορές, το πιο υγιές πράγμα που μπορείς να κάνεις είναι να ζητήσεις βοήθεια. Και δεν υπάρχει τίποτα πιο γενναίο από αυτό.

Υγεία είναι... οι μικρές καλές συνήθειες

Όχι, δεν χρειάζεται να κάνεις γυμναστική 7 φορές την εβδομάδα και να τρως παντζάρια με κουρκουμά για να είσαι υγιής. Μπορείς να ξεκινήσεις από πιο απλά:

- Πιες ένα ποτήρι νερό μόλις ξυπνήσεις.
- Κάνε μια βόλτα χωρίς κινητό.
- Γέλα δυνατά.
- Κλείσε τα μάτια για 5 λεπτά χωρίς να κάνεις τίποτα.
- Άκου μουσική που σε ανεβάζει.
- Κοιμήσου λίγο παραπάνω.
- Αγκαλιάσου. Και αγκάλιασε.



*** Η υγεία δεν είναι προνόμιο. Είναι δικαίωμα. Και αξίζεις να τη διεκδικήσεις.

Από σήμερα κιόλας. Ή καλύτερα: από τώρα. Σήμερα, κάνε μία μικρή καλή πράξη για το σώμα ή το μυαλό σου. Πήγαινε για έναν περίπατο. Φτιάξε ένα υγιεινό γεύμα. Πάρε 3 βαθιές ανάσες και νιώσε την καρδιά σου. Σήμερα δεν είναι απλώς άλλη μία μέρα — είναι μια ευκαιρία να σου δείξεις αγάπη.

“Η υγεία δεν είναι το παν, αλλά χωρίς αυτή, όλα τα άλλα είναι τίποτα.” – Arthur Schopenhauer

Πάσχα σημαίνει Μασούτης... και μια υπέροχη έκπληξη κάθε μέρα!

Φέτος το Πάσχα, τα σούπερ μάρκετ Μασούτης φέρνουν τη γιορτή στο τραπέζι σας — και το χαμόγελο στα χείλη σας! Με προσφορές που κάνουν κάθε αγορά πιο συμφέρουσα και με μια μεγάλη πασχαλινή έκπληξη που σας περιμένει καθημερινά, η εμπειρία των αγορών γίνεται... γιορτινή υπόθεση!

Μέχρι και τις 12 Απριλίου, κάθε φορά που περνάτε από το ταμείο με τη mas card σας, μπαίνουνε αυτόματα στην κλήρωση για το τυχερό καρότσι της ημέρας. Τι σημαίνει αυτό; Η αξία των αγορών σας επιστρέφει σε δωροεπιταγή για επόμενες αγορές!

- Κάθε μέρα, σε κάθε κατάστημα Μασούτης, ένας τυχερός
- Συνολικά πάνω από 4.200 τυχεροί!

Γιατί Πάσχα σημαίνει να μαγειρεύεις με αγάπη, να γεμίζεις το τραπέζι με καλούδια και να μοιράζεσαι με όσους αγαπάς. Κι εμείς, στα σούπερ μάρκετ Μασούτης, φροντίζουμε να κάνουμε τις στιγμές αυτές πιο προσιτές, πιο όμορφες, πιο ξεχωριστές.

Ανακαλύψτε πασχαλινές γεύσεις, λαχταριστά παραδοσιακά προϊόντα και απίθανες προσφορές που γεμίζουν το καλάθι σας... χωρίς να αδειάζουν το πορτοφόλι σας!

Πάσχα με Μασούτη: για κάθε σπίτι, κάθε μέρα, με ένα χαμόγελο παραπάνω!

ΜΕΓΑΛΟΣ ΔΙΑΓΩΝΙΣΜΟΣ
ΠΑΣΧΑ ΣΗΜΑΙΝΕΙ
ΜΑΣΟΥΤΗΣ

ΠΑΝΩ ΑΠΟ
350 ΤΥΧΕΡΟΙ

ΚΑΘΕ ΜΕΡΑ
ΚΕΡΔΙΖΟΥΝ

ΤΑ ΨΩΝΙΑ ΤΟΥΣ
ΣΕ ΔΩΡΟΕΠΙΤΑΓΕΣ
ΓΙΑ ΕΠΟΜΕΝΕΣ ΑΓΟΡΕΣ

31.03-12.04



Tech News

Η Ελλάδα στην ελίτ των χωρών με υπερυπολογιστή: Η υλοποίηση του έργου «Δαίδαλος»



υψηλής τεχνολογίας. Η κατασκευή του έχει ανατεθεί στην HP Hellas, με το έργο να ανέρχεται σε 41 εκατ. ευρώ, ενώ η υλοποίηση παρακολουθείται από το ΕΔΥΤΕ Α.Ε. (GRNET).

Ο υπερυπολογιστής αυτός θα αξιοποιεί τον τεράστιο όγκο δεδομένων του ελληνικού κράτους, ενώ θα παρέχει υπολογιστική ισχύ σε ερευνητικούς και δημόσιους φορείς. Οι υπερυπολογιστές, μέσω της παράλληλης λειτουργίας εξειδικευμένων μονάδων και υπερταχέων δικτύων, επιλύουν προβλήματα που οι απλοί υπολογιστές αδυνατούν να διαχειριστούν.

Η εγκατάσταση του «Δαίδαλου» ενισχύει την επιστημονική θέση της Ελλάδας στον διεθνή χάρτη, προσελκύοντας συνεργασίες με ευρωπαϊκούς και διεθνείς ερευνητικούς οργανισμούς, και προσδίδει στη χώρα ένα σημαντικό ανταγωνιστικό πλεονέκτημα στο πεδίο της καινοτομίας και της ψηφιακής εξέλιξης.

Η Ελλάδα εισέρχεται δυναμικά στον κόσμο των υπερυπολογιστών, καθώς ξεκίνησε η υλοποίηση του έργου για τη δημιουργία του υπερυπολογιστή υψηλών επιδόσεων με την ονομασία «Δαίδαλος». Το έργο παρουσιάστηκε από το Υπουργείο Ψηφιακής Διακυβέρνησης στο Τεχνολογικό Πολιτιστικό Πάρκο Λαυρίου, σηματοδοτώντας μια νέα εποχή για την τεχνολογική και ερευνητική εξέλιξη της χώρας.

Ο «Δαίδαλος» αναμένεται να ενισχύσει καθοριστικά τις υποδομές επεξεργασίας δεδομένων στην Ελλάδα, προσφέροντας προηγμένες δυνατότητες σε τομείς όπως η Τεχνητή Νοημοσύνη, η επιστημονική έρευνα, και οι εφαρμογές

Η υλοποίηση



Ελίνα Δημητριάδου,
Διατροφολόγος



Ενδεικτικό διαιτολόγιο νηστείας



Αν και η νηστεία φαίνεται να αποφέρει πολλαπλά οφέλη στην υγεία, δεν παύει να αποτελεί μια περίοδο με αυξημένο κίνδυνο για πιθανή πρόσληψη βάρους. Δεν είναι λίγοι εκείνοι που δηλώνουν ότι με τα νηστήσιμα γεύματα δεν μπορούν να «χορτάσουν», με αποτέλεσμα να «τσιμπολογάνε» συνεχώς.

Η αλήθεια είναι ότι κατά την περίοδο αυτή παρατηρείται αυξημένη κατανάλωση τροφίμων πλούσιων σε άμυλο και απλά σάκχαρα, αύξηση της συχνότητας λήψης τροφής, αλλά και αύξηση των ποσοτήτων των γευμάτων.

Το κλειδί για την αντιμετώπιση του αισθήματος πείνας δεν είναι άλλο από την επιλογή κατάλληλων διατροφικών συνδυασμών!

Προκειμένου να επιτευχθεί το αίσθημα κορεσμού, είναι πολύ σημαντικό η σύσταση των ημερήσιων γευμάτων να βασίζεται στον συνδυασμό τροφών πλούσιων σε πρωτεΐνη (θαλασσινά, μανιτάρια, προϊόντα σόγιας, κ.α.), φυτικές ίνες (λαχανικά, φρούτα) και σύνθετους υδατάνθρακες (όσπρια, ψωμί ολικής αλέσεως, δημητριακά ολικής, καστανό ρύζι, κ.α.).



Πάμε να δούμε 1 ενδεικτικό ημερήσιο πρόγραμμα νηστείας

ΠΡΩΙΝΟ: 1 φέτα ψωμί πολύσπορο, 1κ.γ. ταχίνι ολικής αλέσεως με μέλι, 1 ποτήρι ρόφημα αμυγδαλού,

Στιγμιαίος καφές

ΔΕΚΑΤΙΑΝΟ: 1 αχλάδι & 3 καρύδια ή 1φλ. Smoothie με ρόφημα βρώμης, μπανάνα, κανέλα πράσινο τσάι

ΜΕΣΗΜΕΡΙΑΝΟ: 1 μερίδα αρακά γιαχνί & τυρί σόγιας & 5-6 ελιές ή 1 κομμάτι χορτόπιτα ή μανιταρόπιτα + σαλάτα ή 1 μερίδα Ρεβίθια με σπανάκι, φυτικό τυρί, 5-6 ελιές ή Σαλάτα με μαυρομάτικα - λαχανικά + μυρωδικά επιλογής
1 μερίδα μανιτάρια φρικασέ με χόρτα, 1 φέτα ψωμί, 5-6 ελιές ή Ταμπουλέ (ντομάτα, κρεμμύδι - μαϊντανό, πλιγούρι) + 5-6 ελιές

ΑΠΟΓΕΥΜΑΤΙΝΟ: 10 ανάλατα αμύγδαλα & 1 μπανάνα, 1 ζελέ φρούτων

ΒΡΑΔΙΝΟ: 1 μερίδα μανιτάρια ψητά, Σαλάτα ρόκα - σπανάκι - καρότο, αβοκάντο ή Πατατοσαλάτα με μυρωδικά - ντομάτα + ελιές

Τορτίγια με φαλάφελ + λαχανικά, Κολοκυθόσουπα με τζιντζερ & φυτικό τυρί



Η Emirates και η Parsys σώζουν ζωές... στον αέρα

Νέος εξοπλισμός τηλεϊατρικής σε 300 αεροσκάφη – Άμεση ιατρική φροντίδα εν πτήση

Σε μια καινοτόμο συνεργασία που αναβαθμίζει τα πρότυπα ασφάλειας στις αερομεταφορές, η Emirates και η Parsys Telemedicine ανέπτυξαν έναν πρωτοποριακό «σταθμό τηλεϊατρικής» για χρήση εν πτήση, επενδύοντας πάνω από 2,4 εκατ. δολάρια. Το νέο σύστημα, το οποίο θα εγκατασταθεί σε 300 αεροσκάφη, περιλαμβάνει ιατρικές συσκευές υψηλής τεχνολογίας και λογισμικό που επιτρέπει την αποστολή ζωτικών ενδείξεων επιβατών, σε πραγματικό χρόνο, στην Ιατρική Υποστήριξη Εδάφους της Emirates στο Ντουμπάι.

Το πλήρωμα καμπίνας μπορεί να αξιολογεί επιβάτες με τη βοήθεια συσκευών όπως παλμικό οξύμετρο, θερμόμετρο, γλυκόμετρο και ΗΚΓ, και να μεταδίδει αυτόματα τα δεδομένα μέσω του ειδικά σχεδιασμένου tablet Medcapture©. Η σύνδεση με την πλατφόρμα Parsys Cloud επιτρέπει ασφαλή επικοινωνία και οδηγίες από επαγγελματίες υγείας 24/7.

Η Emirates έχει ήδη χρησιμοποιήσει το σύστημα σε επείγον περιστατικό, κατά τη διάρκεια πτήσης προς τη Λυών, εξασφαλίζοντας έγκαιρη ιατρική παρέμβαση. Παράλληλα, το πλήρωμα καμπίνας λαμβάνει εκτενή και συνεχόμενη ιατρική εκπαίδευση, που περιλαμβάνει ΚΑΡΠΑ, χρήση απινιδωτή, διαχείριση αλλεργιών και ακόμη και υποστήριξη τοκετού, αποδεικνύοντας την αφοσίωση της εταιρείας στην υγεία και την ασφάλεια των επιβατών της.

Ανοιξιάτικη ανανέωση στο σπίτι με το LG DUALCOOL™ AI Air Το κλιματιστικό που συνδυάζει στυλ, ευεξία και εξοικονόμηση ενέργειας



Καθώς η άνοιξη φέρνει νέα ενέργεια και διάθεση για αλλαγές, το LG DUALCOOL™ AI Air είναι η ιδανική λύση για όσους επιδιώκουν δροσιά, άνεση και τεχνολογία αιχμής στον χώρο τους.

Έξυπνη άνεση, πάντα προσαρμοσμένη σε εσάς

Με το προηγμένο σύστημα AI DUAL Inverter™, το LG DUALCOOL προσαρμόζει αυτόματα τη ροή του αέρα και τη θερμοκρασία ανάλογα με τις συνθήκες στον χώρο. Ο αισθητήρας ανίχνευσης ανθρώπινης παρουσίας (Human Detecting Sensor) εξασφαλίζει ιδανικές συνθήκες, είτε κάθεστε στο σαλόνι είτε εργάζεστε από το σπίτι.

Για ποιοτικό ύπνο και καθαρή ατμόσφαιρα

Η λειτουργία Sleep Timer+ προσφέρει άνεση καθ' όλη τη διάρκεια της νύχτας, ενώ η τεχνολογία Plasmaster™ Ionizer++ απομακρύνει έως και 99,9% των βακτηρίων και αλλεργιογόνων, ιδανική για όσους υποφέρουν από εποχικές αλλεργίες.

Στυλ και εξοικονόμηση στο προσκήνιο

Με μοντέρνο σχεδιασμό και λειτουργίες όπως το AI kW Manager και η ανίχνευση ανοιχτού παραθύρου, το LG DUALCOOL μειώνει την κατανάλωση ενέργειας και φροντίζει για την οικονομία στο σπίτι.

Απομακρυσμένος έλεγχος με LG ThinQ™

Μέσα από την εφαρμογή ThinQ™, ελέγχετε το κλιματιστικό όπου κι αν βρίσκεστε και ενεργοποιείτε τον πλήρη κύκλο καθαρισμού για φρέσκια αίσθηση κάθε στιγμή.

Ημέρα της καρμπονάρας: Η ιστορία του αγαπημένου ιταλικού πιάτου



Η Παγκόσμια Ημέρα Καρμπονάρας γιορτάζεται στις 6 Απριλίου, όμως στην πραγματικότητα δεν χρειαζόμαστε καμία δικαιολογία για να απολαύσουμε ένα πιάτο γεμάτο γεύση και παράδοση.

Πώς προέκυψε το όνομα της καρμπονάρα

Η καρμπονάρα είναι ένα από τα πιο γνωστά ιταλικά πιάτα, με μια σειρά από ενδιαφέρουσες ιστορίες αναφορικά με την προέλευσή της. Το όνομά της σχετίζεται με το κάρβουνο (carbone), και μια από τις πιο γνωστές εκδοχές υποστηρίζει ότι προέρχεται από τους ανθρακωρύχους (carbonari,) που εργάζονταν στην περιοχή του Λάτσιο. Αυτοί, χρησιμοποιώντας λίγα και απλά υλικά, έφτιαχναν ένα θρεπτικό και γρήγορο γεύμα κατά τη διάρκεια των διαλειμμάτων τους από τη δουλειά. Η καρμπονάρα, άλλωστε, δεν απαιτεί πάνω από 15 λεπτά για να ετοιμαστεί και χρειάζεται μόνο μία κατσαρόλα και ένα τηγάνι.

Μια άλλη εκδοχή αναφέρει ότι η συνταγή συνδέεται με το κίνημα των καρμπονάρων, οι οποίοι κρυμμένοι σε καταφύγια και σπηλιές, μπορούσαν να βρουν εύκολα τα υλικά για το πιάτο.

Επίσης, υπάρχουν αναφορές σε βιβλία του 19ου αιώνα, όπως του Ιππόλιτο Καβαλκάντι το 1837, που υποστηρίζουν ότι η καρμπονάρα υπήρχε ήδη ως συνταγή στην περιοχή, αν και γενικά συνδέεται με τη Ρώμη και το Λάτιο. Ωστόσο, το βιβλίο της Άντα Μπόνι, το 1930, δεν αναφέρει την καρμπονάρα, παρόλο που πρόκειται για μια από τις πιο δημοφιλείς ιταλικές συνταγές.

Μια ακόμη θεωρία αναφέρει ότι η καρμπονάρα δημιουργήθηκε κατά τη διάρκεια του Β' Παγκοσμίου Πολέμου, όταν οι Ιταλοί χρησιμοποίησαν τα αυγά και το μπέικον που παρείχε ο αμερικανικός στρατός για να δημιουργήσουν το πιάτο, προσθέτοντας το τοπικό πεκορίνο και πιπέρι. Από την υπερβολική ποσότητα πιπεριού, λέγεται ότι το πιάτο πήρε το όνομα "carbonara", καθώς το πιπέρι θυμίζει κάρβουνο.

Στην πορεία, το πιάτο έγινε ιδιαίτερα δημοφιλές και στην Αμερική, με τους Αμερικανούς στρατιώτες να το μεταφέρουν και να το κάνουν γνωστό σε όλο τον κόσμο. Εκεί, μάλιστα, προστέθηκε κρέμα στην παρασκευή του, αντικαθιστώντας τους κρόκους αυγού, κάτι που έγινε συνήθεια σε πολλές παραλλαγές της συνταγής.

Συνταγή για Spaghetti alla Carbonara

Υλικά (για 4 άτομα):

- 300 γρ. спаγγέτι
- 200 γρ. πανσέτα ή μπέικον (το γκουαντσάλε είναι δύσκολο να βρεθεί)
- 2 αυγά ολόκληρα
- 1 κρόκος αυγού
- Τριμμένο τυρί (προτιμότερα πεκορίνο ή παρμεζάνα)
- Ελαιόλαδο
- Αλάτι και φρεσκοτριμμένο πιπέρι

Εκτέλεση:

Βράστε τα спаγγέτι σε άφθονο αλατισμένο νερό σύμφωνα με τις οδηγίες του πακέτου. Όταν είναι σχεδόν έτοιμα, τηγανίστε την πανσέτα ή το μπέικον για λίγα λεπτά σε αντικολλητικό τηγάνι.

Στραγγίστε τα ζυμαρικά, κρατώντας λίγο από το νερό στο οποίο βράστηκαν, και προσθέστε την πανσέτα στα ζυμαρικά μαζί με λίγο ελαιόλαδο.

Σε ένα μπολ, χτυπάτε τα αυγά, τον κρόκο, το τριμμένο τυρί και λίγο αλάτι. Προσθέστε λίγο από το νερό που έχετε κρατήσει και ανακατέψτε καλά.

Ρίξτε το μείγμα αυγών στα ζυμαρικά και ανακατέψτε γρήγορα εκτός φωτιάς για να μην ψηθούν τα αυγά.

Σερβίρετε με φρεσκοτριμμένο πιπέρι.



Tips: Τα спаγγέτι δεν πρέπει να σπάνε, γι' αυτό οι Ιταλοί τα ρίχνουν ολόκληρα στο νερό.

Το μείγμα αυγών πρέπει να προστεθεί εκτός φωτιάς και να ανακατευτεί γρήγορα για να μην γίνει ομελέτα αντί για σάλτσα.





Όπως Αναπνοή στο Τελείωμά της, της Μαρίας Γοργιά στον Χώρο Αμάλλαμα

Καθημερινά από την Παρασκευή 4 έως την Παρασκευή 11 Απριλίου, με κεντρική επιρροή το έργο του Samuel Beckett "Le Depeupleur", το νέο έργο της χορογράφου Μαρίας Γοργιά και της ομάδας Αμάλλαμα "Όπως Αναπνοή στο Τελείωμά της", εκτυλίσσεται σε έναν χωροχρόνο ύστερο κι αλλοτινό, κατοικημένο από σώματα τα οποία βρίσκονται σε μια κατάσταση φθοράς, ψυχοσωματικής κούρασης και εν αναμονή ενός είδους λύτρωσης.

Οσάν σε ένα Δαντικό τοπίο μεγάλης έντασης το οποίο παρουσιάζεται μπροστά στα μάτια του θεατή σχεδόν κινηματογραφικά και στο οποίο ο Μπέκετ μας αναφέρει μια συντελεσμένη ή επικείμενη φθορά ενός πληθυσμού, ένας άνδρας (Αλέξανδρος Βαρδαξόγλου) αφηγείται και δρα ταυτόχρονα μέσα στο όνειρο του.

Η αφήγηση του περιγράφει έναν τόπο με μοναδικά αντικείμενα κάποιες σκάλες, όπου σώματα βρίσκονται εγκλωβισμένα και συνεχώς αναζητούν ματαιώς μια διέξοδο.

Παραστάσεις: Από Παρασκευή 4 έως Παρασκευή 11 Απριλίου 2025, καθημερινές παραστάσεις στις 21:00

Χώρος Αμάλλαμα, Μενάνδρου 47, 5ος όροφος, Αθήνα

«Ο τórνος» σε σκηνοθεσία Μιχάλη Κοιλάκου επιστρέφει στο θέατρο ΟΛΥΜΠΙΟ



Μετά από έναν επιτυχημένο κύκλο 70 παραστάσεων σε Αθήνα και Θεσσαλονίκη, η μαύρη κωμωδία του Γιάννη Κεντρωτά «Ο τórνος» σε σκηνοθεσία Μιχάλη Κοιλάκου επιστρέφει στο θέατρο ΟΛΥΜΠΙΟ για 12 επετειακές παραστάσεις, κάθε Παρασκευή και Σάββατο στις 9:15 από 25 Απριλίου.

Η ζωή του Αλέξη. Η ζωή ενός αγοριού που μεγαλώνει μέσα στη θαλπωρή μιας παραδοσιακής οικογένειας στις παρυφές μιας ελληνικής πόλης και προσπαθεί να βρει τα πατήματα του για να σταθεί με περηφάνεια και αισιοδοξία στις αναποδιές της ζωής. Σαν ένα μικρό ατύχημα σε ένα μικρό μηχανουργείο, που πέρασε στα ψιλά. Σαν ένα μικρό ανέκδοτο ή σαν αστείο.

Πρόκειται για ένα έργο βαθιά τραγικό, με σουρεαλιστικά στοιχεία, που αντλεί το υλικό του από την σύγχρονη ελληνική πραγματικότητα, το περιστρέφει μέσα από 8 σκηνές, διεισδύει, παθαίνει εμπλοκή και ανατινάσσεται μπροστά μας, ξεβολουώντας τον θεατή που στέκεται αμήχανα στο να γελάσει, να στεναχωρηθεί ή να θυμώσει.

Θέατρο ΟΛΥΜΠΙΟ, Ιερά Οδός 67 Θάμπερ, Φαλαισίας 7, Βοτανικός, Στάση Μετρό Κεραμεικός.

Τηλ: 210 3414118

Παρασκευή και Σάββατο στις 21:15

Από 25/4/2025 έως 31/5/2025

Για 12 μόνο παραστάσεις

Προπώληση εισιτηρίων: more.com



Όνομα πατρός: Δούναβης

Η ζωή του Ελληνορουμάνου συγγραφέα Παναΐτ Ιστράτι δεν μοιάζει με μυθιστόρημα, είναι από μόνη της ένα μυθιστόρημα. Βάσανα της παιδικής ηλικίας, ο μόχθος της επιβίωσης, ταξίδια και περιπλανήσεις, δυνατές φιλίες και αλληπάλληλοι έρωτες, η αγωνία για τον Ελεύθερο Άνθρωπο, όλα αυτά ο Ιστράτι τα διηγείται στα βιβλία του αυθεντικά και με τη χάρη ενός Ανατολίτη παραμυθά.

Βίωσε τα κοσμοϊστορικά γεγονότα της εποχής του (τέλος της Οθωμανικής Αυτοκρατορίας, Πρώτος Παγκόσμιος Πόλεμος), ασπάστηκε το όραμα για έναν δικαιότερο κόσμο (Οκτωβριανή Επανάσταση), συνευρέθηκε με τις σημαντικότερες προσωπικότητες του καιρού του (Ρομέν Ρολάν, Μαξίμ Γκόρκι, Βλαντίμιρ Μαγιακόφσκι, Τζορτζ Όργουελ), περισσότερο όμως από οτιδήποτε άλλο στάθηκε όσο κανείς στο πλευρό των φτωχών και των αδικημένων. Αυτός ήταν άλλωστε και ο λόγος που ο φίλος του Νίκος Καζαντζάκης σε κάποιο από τα κοινά τους ταξίδια στη Σοβιετική Ρωσία τού είπε μια μεγάλη αλήθεια: «Παναΐτ, η καρδιά σου εσένα ξεπερνάει κατά πολύ το μυαλό σου». Ναι. Μόνο που αυτό ο Παναΐτ Ιστράτι έμελλε να το πληρώσει πολύ ακριβά...

Το κελυφος του καρυδιού

ΜΑΡΩ ΛΕΟΝΑΡΔΟΥ

Το κέλυφος του καρυδιού

ΜΥΘΙΣΤΟΡΗΜΑ



Ένα μεσαιωνικό χειρόγραφο με τίτλο Πάτερ Ημών, που γίνεται best seller...

Μια μοναχική ψυχίατρος, που ζει με τις φαντασιώσεις της στο σήμερα και στο χθες...

Ναΐτες ιππότες, που ζουν ανάμεσά μας, και παράλληλα σύμπαντα συνθέτουν ένα πολύπλευρο μυθιστόρημα με κεντρικό θέμα τη μετενσάρκωση.

Τελικά ζούμε μόνο μία φορά;

Ή μήπως η ζωή δεν είναι παρά ένας νέος ρόλος που κάθε φορά καλούμαστε να παίξουμε με νέους όρους

quote of the day

**I'VE SOMETIMES THOUGHT OF MARRYING
- AND THEN I'VE THOUGHT AGAIN**

Noel Coward



7 Απριλίου

tip of the day

**The only sure
weapon against
bad ideas is better
ideas.**

Alfred Whitney Griswold

- › International Day of Reflection on the Genocide in Rwanda
- › Make the First Move Day
- › International Snail Papers Day
- › Metric System Day
- › World Health Day
- › Motherhood and Beauty Day
- › National Beer Day
- › National Coffee Cake Day
- › National Pet Health Insurance Day
- › National No Housework Day
- › Public Television Day