

Κυκλοφορούν

ΔΩΡΕΑΝ



ΤΡΙΜΗΝΗ ΠΕΡΙΟΔΙΚΗ ΕΚΔΟΣΗ

Special

ΓΙΑ ΣΥΜΠΕΡΙΛΗΨΗ
ΣΤΗΝ ΠΡΑΞΗ

SILVERGen

ΓΙΑ ΟΣΟΥΣ ΠΙΣΤΕΥΟΥΝ
ΠΩΣ Η ΣΥΝΤΑΞΗ ΕΙΝΑΙ ΑΠΛΩΣ
ΑΛΛΑΓΗ ΚΑΡΙΕΡΑΣ



ΤΡΙΜΗΝΗ ΠΕΡΙΟΔΙΚΗ ΕΚΔΟΣΗ



ΜΕ ΤΗΝ ΕΥΓΕΝΙΚΗ ΥΠΟΣΤΗΡΙΞΗ:

DIMITRIADIS / VITOROS
LAW FIRM



Επικοινωνήστε μαζί μας:

media@sayes.gr



2130990585

sayes
communications

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

ΟΔΗΓΟΣ ΕΠΙΒΙΩΣΗΣ ΚΑΙ ΑΝΑΓΕΝΝΗΣΗΣ ΣΤΗΝ ΕΠΟΧΗ ΤΟΥ «ΙΣΩΣ»



Good morning SayYessers!



Φτιάξε καφέ να στα πω...



Καλημέρα **SayYesser!!!**

Σήμερα το μενού έχει «διεκδίκηση» και η γεύση της είναι δυνατή...!

Συχνά παγιδευόμαστε σε μια ρομαντική ψευδαίσθηση: περιμένουμε τη ζωή (ή τους άλλους) να αναγνωρίσει την αξία μας, την εργατικότητα μας, την καλοσύνη μας και να μας ανταμείψει «δίκαια». Περιμένουμε το σύμπαν να μας δώσει αυτό που μας αξίζει επειδή είμαστε «καλά παιδιά» ή επειδή δουλεύουμε σκληρά. Όμως, η πραγματικότητα έχει άλλους κανόνες και είναι ώρα να τους μάθεις: Στη ζωή δεν παίρνεις αυτό που αξίζεις, αλλά αυτό που έχεις το θάρρος να διεκδικήσεις.

Ακούγεται σκληρό; Ίσως. Αλλά σκέψου το: Πόσες φορές είδες κάποιον λιγότερο ικανό από σένα να παίρνει τη θέση που ήθελες; Πόσες φορές είδες ανθρώπους να απολαμβάνουν σεβασμό, όχι γιατί ήταν καλύτεροι, αλλά γιατί έθεσαν τα όριά τους ξεκάθαρα;

Η αξία σου είναι το «κεφάλαιο» σου, αλλά η διεκδίκηση είναι η «επένδυση». Αν έχεις το κεφάλαιο και το κρατάς κλεισμένο στο σεντούκι, κανείς δεν θα σου δώσει τόκους. Το να αξίζεις κάτι και να μένεις στη γωνία περιμένοντας να σε ανακαλύψουν, δεν είναι μετριοφροσύνη· είναι ένας τρόπος να σαμποτάρεις τον εαυτό σου. Διεκδίκηση δεν σημαίνει φωνές, ούτε αγένεια. Σημαίνει:

- Να ξέρεις ποιος είσαι και τι προσφέρεις.
- Να μη φοβάσαι να ζητήσεις αυτό που σου αναλογεί.
- Να λες «όχι» σε οτιδήποτε είναι λιγότερο από αυτό που δέχεσαι για τον εαυτό σου.

Αν δεν ζητήσεις την αύξηση, αν δεν μιλήσεις για το πώς θέλεις να σε αντιμετωπίζουν στη σχέση σου, αν δεν διεκδικήσεις τον χρόνο σου και την ηρεμία σου, ο κόσμος θα συνεχίσει να σου δίνει τα «περισσέματα». Όχι από κακία, αλλά γιατί έτσι λειτουργεί η ζωή: Ο χώρος καταλαμβάνεται από εκείνους που τον ζητούν. Μην περιμένεις την έγκριση κανενός για να νιώσεις άξιος. Η αξία σου είναι δεδομένη. Τώρα, ήρθε η ώρα να βγεις εκεί έξω και να τη «ρευστοποιήσεις». Πιες την τελευταία γουλιά και σκέψου: Τι είναι αυτό που ξέρεις ότι αξίζεις, αλλά ακόμα φοβάσαι να ζητήσεις;

Tip of the Day: Σήμερα, κάνε μια μικρή «προπόνηση διεκδίκησης». Ζήτα κάτι που κανονικά θα δίσταζες – μια καλύτερη εξυπηρέτηση, μια διευκρίνιση, ή ακόμα και βοήθεια σε κάτι απλό. Μάθε τη φωνή σου να ακούγεται. Η διεκδίκηση είναι μυς και αν δεν τον γυμνάσεις, ατροφεί.

Η συμβουλή μου; Say Yes στη δική σου φωνή. Διεκδίκησε τη ζωή που σου αναλογεί!

Claire Styliara
Chief of SayYessers



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

Η ΩΜΕΓΑ επεκτείνει το portfolio της και εισέρχεται στην κατηγορία της ρυζογκοφρέτας

Η ΩΜΕΓΑ, μία από τις πλέον ιστορικές ελληνικές εταιρείες τροφίμων με πολυετή παρουσία στην ελληνική διατροφή, επεκτείνει το χαρτοφυλάκιό της και εισέρχεται δυναμικά στην κατηγορία της ρυζογκοφρέτας, παρουσιάζοντας μία σύγχρονη πρόταση που ανταποκρίνεται στις νέες διατροφικές συνήθειες και στον απαιτητικό ρυθμό ζωής του σημερινού καταναλωτή.

Οι νέες ρυζογκοφρέτες ΩΜΕΓΑ σχεδιάστηκαν ως μία ισορροπημένη επιλογή για τις μικρές παύσεις της ημέρας. Με καθαρό διατροφικό προφίλ, απλή σύνθεση και ήπια γεύση, εντάσσονται φυσικά στη μεσογειακή καθημερινότητα, χωρίς υπερβολές και χωρίς τη λογική του «προϊόντος δίαιτας». Ιδιαίτερο χαρακτηριστικό της νέας σειράς αποτελεί η ενσωμάτωση οσπρίων στη σύστασή της, αξιοποιώντας τη γνώση και την τεχνογνωσία της ΩΜΕΓΑ τόσο στο ρύζι όσο και στα όσπρια.

Η νέα σειρά διατίθεται σε τέσσερις διαφορετικούς συνδυασμούς: με καλαμπόκι, με φακή, με ρεβίθι και mix οσπρίων με φακή, ρεβίθι και φασόλι ροβίτσα, προσφέροντας επιλογές που καλύπτουν διαφορετικές διατροφικές ανάγκες και γευστικές προτιμήσεις.

Με αυτή τη στρατηγική κίνηση, η ΩΜΕΓΑ επιβεβαιώνει τη δέσμευσή της να εξελίσσεται μαζί με τον σύγχρονο καταναλωτή, επενδύοντας σε προϊόντα που συνδυάζουν ελληνική τεχνογνωσία, ποιότητα πρώτης ύλης και ουσιαστική διατροφική αξία.



Press Room

Hello Sale στο Designer Outlet Athens!



Από τις 12 Ιανουαρίου έως και τις 28 Φεβρουαρίου, ο χειμώνας αποκτά σтил και ρυθμό στο Designer Outlet Athens, το πρώτο και μεγαλύτερο εκπτώτικό χωριό της Ελλάδας. Το Hello Sale δίνει το σύνθημα για έξυπνο shopping, με ακόμη μεγαλύτερες εκπτώσεις πάνω στις ήδη χαμηλές outlet τιμές, σε μια εμπειρία που συνδυάζει μόδα, διασκέδαση και οικογενειακή έξοδο.

Οι επισκέπτες μπορούν να ανακαλύψουν μοναδικές προσφορές σε αγαπημένα designer brands όπως Tommy Hilfiger, Vans, Lacoste, Funky Buddha και Kalogirou, για αγορές γεμάτες ποιότητα, χαρακτήρα και πραγματική αξία.

Παράλληλα, τα Σαββατοκύριακα του Ιανουαρίου είναι αφιερωμένα στους μικρούς επισκέπτες, με καλλιτεχνικά εργαστήρια, face painting και μια διαδραστική θεατρική παράσταση που υπόσχεται ένα μαγικό ταξίδι φαντασίας και δημιουργικότητας.

Η εμπειρία ολοκληρώνεται με χαλαρές στιγμές σε καφέ και εστιατόρια του εκπτώτικού χωριού, καθιστώντας την επίσκεψη ιδανική για όλη την οικογένεια.

Για ακόμη περισσότερες αγορές χωρίς βιασύνη, το Designer Outlet Athens θα είναι ανοιχτό και τις Κυριακές 18 και 25 Ιανουαρίου, από τις 11:00 έως τις 20:00.

Περισσότερες πληροφορίες στο www.designeroutletathens.gr.

Οδηγός επιβίωσης και αναγέννησης στην εποχή του «ίσως»



Ζούμε σε μια εποχή που η αναβλητικότητα έχει γίνει η δεύτερη φύση μας. «Θα το κάνω αύριο», «θα πάω του χρόνου», «ίσως όταν θα έχω περισσότερα χρήματα/χρόνο/διάθεση». Το «ίσως» είναι η πιο ασφαλής φυλακή που χτίζουμε γύρω από τον εαυτό μας. Όμως, η ζωή δεν συμβαίνει στο «ίσως». Η ζωή συμβαίνει τη στιγμή που παίρνεις την ανάσα, σφίγγεις τη γροθιά και λες ένα καθαρό, ηχηρό «Ναι».

Η “Say Yes” List δεν είναι απλώς μια λίστα με δραστηριότητες. Είναι μια φιλοσοφία δράσης. Είναι το εργαλείο που σε βοηθά να σπάσεις τον αυτόματο πιλότο και να ξαναγίνεις ο πρωταγωνιστής στην ίδια σου την ταινία. Σε αυτό το τεύχος, αναλύουμε τις 10 εμπειρίες που αξίζει να ζήσεις φέτος, όχι γιατί είναι «μοδάτες», αλλά γιατί έχουν τη δύναμη να αναδιατάξουν το εσωτερικό σου σύμπαν.

1 Say Yes στο Solo Date: Η Επανάσταση της Αυτονομίας

Πότε ήταν η τελευταία φορά που βγήκες ραντεβού με τον πιο σημαντικό άνθρωπο στη ζωή σου; Τον εαυτό σου. Το solo dating είναι μια παρεξηγημένη έννοια σε μια κοινωνία που φοβάται τη μοναξιά. Όμως, υπάρχει τεράστια διαφορά ανάμεσα στο «είμαι μόνος» και στο «είμαι με τον εαυτό μου». Πήγαινε σε εκείνο το ακριβό εστιατόριο που πάντα ήθελες, κλείσε εισιτήριο για το σινεμά στην πρώτη σειρά, ή κάτσε σε ένα καφέ χωρίς το τείχος προστασίας που λέγεται «κινητό τηλέφωνο». Η εμπειρία του να απολαμβάνεις ένα γεύμα ή μια ταινία χωρίς να χρειάζεται να σχολιάσεις, να συμφωνήσεις ή να εξυπηρετήσεις τις ανάγκες κάποιου άλλου, είναι λυτρωτική. Είναι η στιγμή που μαθαίνεις να ακούς τις δικές σου σκέψεις χωρίς τον «θόρυβο» των άλλων.

2. Η Ψηφιακή Αποτοξίνωση (Digital Detox): Η Επιστροφή στο «Τώρα»

Δεν είναι μυστικό: το scroll-άρισμα είναι το ναρκωτικό της εποχής μας. Ξοδεύουμε κατά μέσο όρο 3-4 ώρες την ημέρα παρακολουθώντας τις ζωές άλλων, την ώρα που η δική μας περνάει σε δεύτερη μοίρα. Η πρόκληση είναι απλή αλλά σκληρή: Ένα ολόκληρο Σαββατοκύριακο με το τηλέφωνο κλειστό. Χωρίς stories, χωρίς notifications, χωρίς την ανάγκη να αποδείξεις ότι περνάς καλά. Τις πρώτες ώρες θα νιώσεις άγχος (το λεγόμενο FOMO). Τη δεύτερη μέρα, όμως, θα αρχίσεις να παρατηρείς το χρώμα του ουρανού, τη γεύση του φαγητού και τη διάρκεια μιας πραγματικής συζήτησης. Θα ανακαλύψεις ότι η μέρα έχει τελικά πολλές ώρες όταν δεν τις «χαρίζεις» σε μια οθόνη.



δούμε και πού θα βγάλουμε φωτογραφία. Αυτό όμως δεν είναι ταξίδι, είναι εκτέλεση πλάνου. Η "Say Yes" List προτείνει το αντίθετο: Διάλεξε μια κατεύθυνση, βάλε βενζίνη και ξεκίνα. Σταμάτα εκεί που σου αρέσει η θέα. Φάε στην ταβέρνα που δεν έχει κριτικές στο TripAdvisor. Μίλα με τον άνθρωπο που ποτίζει τις γλάστρες του στην πλατεία του χωριού. Η μαγεία της ζωής κρύβεται στο απρόοπτο. Όταν λες «ναι» στην αβεβαιότητα ενός δρόμου, λες «ναι» στην ίδια την περιπέτεια.

4. Μάθε κάτι από την Αρχή: Η Ταπεινότητα του Αρχαρίου

Καθώς μεγαλώνουμε, γινόμαστε δέσμιοι της εικόνας μας. Θέλουμε να είμαστε καλοί σε όλα, να είμαστε «expert». Έτσι, σταματάμε να δοκιμάζουμε νέα πράγματα γιατί φοβόμαστε μην φανούμε γελοίοι. Πες «ναι» σε ένα μάθημα κεραμικής, σε μια προπόνηση kick

boxing, ή σε ένα σεμινάριο προγραμματισμού. Γίνε ο χειρότερος στην τάξη. Κάνε λάθη. Λερώσου. Η διαδικασία της μάθησης από το μηδέν επανεκκινεί τον εγκέφαλο και μας θυμίζει ότι η εξέλιξη είναι πιο σημαντική από την τελειότητα. Η αποτυχία σε κάτι καινούργιο είναι το πιο ζωντανό σημάδι ότι προσπαθείς.

3. Η Απροσδόκητη Απόδραση: Ο Χάρτης χωρίς Πρόγραμμα

Οι περισσότεροι οργανώνουμε τα ταξίδια μας μέχρι την τελευταία λεπτομέρεια. Ξέρουμε πού θα φάμε, τι θα

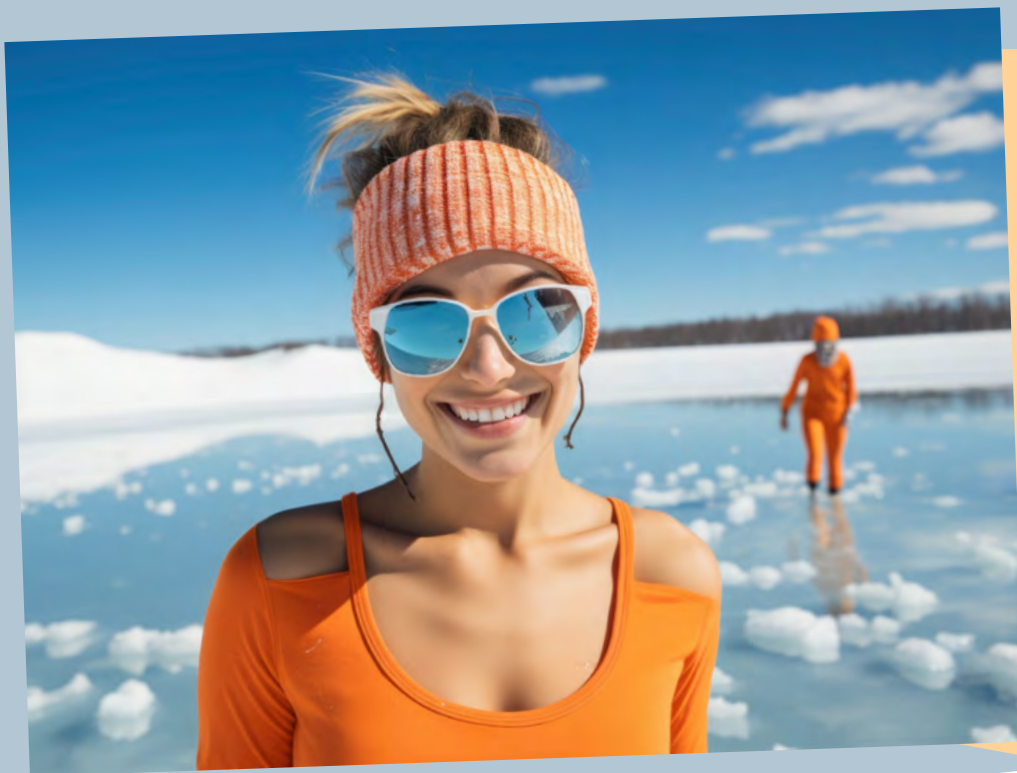




5. Say Yes στη Σύνδεση με το «Διαφορετικό»

Έχουμε την τάση να περιβαλλόμαστε από ανθρώπους που συμφωνούν μαζί μας. Αυτό μας κάνει να νιώθουμε ασφαλείς, αλλά μας στενεύει τους ορίζοντες. Φέτος, πες «ναι» σε μια συζήτηση με κάποιον που ανήκει σε

έναν εντελώς διαφορετικό κόσμο. Μπορεί να είναι ένας άνθρωπος από μια άλλη γενιά, ένας άνθρωπος με διαφορετική πολιτική αφετηρία ή κάποιος που βιώνει μια πραγματικότητα που εσύ αγνοείς (όπως οι ήρωες του περιοδικού μας [Special U](#)). Η ενσυναίσθηση δεν είναι θεωρία, είναι πράξη. Και ξεκινά πάντα με την ερώτηση: «Πες μου τη δική σου ιστορία».



6. Η Φυσική Πρόκληση: Το Σώμα ως Ναός Δύναμης

Δεν χρειάζεται να τρέξεις μαραθώνιο (εκτός αν το θέλεις!). Χρειάζεται όμως να πεις «ναι» σε μια κίνηση που θα σε κάνει να νιώσεις το σώμα σου ζωντανό. Μια πεζοπορία στο βουνό, μια βουτιά στη θάλασσα τον χειμώνα, ένας χορός μέχρι τελικής πτώσης. Το σώμα μας αποθηκεύει το στρες και την κούραση της καθημερινότητας. Η φυσική δραστηριότητα είναι ο τρόπος μας να του πούμε «ευχαριστώ» που μας στηρίζει.



7. Εθελοντισμός: Η Χαρά της Προσφοράς χωρίς Αντάλλαγμα

Τίποτα δεν σε συνδέει περισσότερο με την ουσία της ζωής από το να προσφέρεις χρόνο σε κάποιον που τον έχει ανάγκη. Πες «ναι» σε μια δράση για το περιβάλλον, σε μια επίσκεψη σε ένα καταφύγιο ζώων ή στη στήριξη μιας δομής για ΑμεΑ. Η προσφορά δεν είναι θυσία· είναι η μεγαλύτερη επένδυση στην ίδια μας την ανθρωπιά.

8. Οικονομική Αυτογνωσία: Πες «Ναι» στην Ελευθερία σου

Συχνά λέμε «ναι» σε αγορές που δεν χρειαζόμαστε, για να καλύψουμε κενά που δεν κλείνουν με αντικείμενα. Φέτος, πες «ναι» στον έλεγχο των οικονομικών σου. Όχι από τσιγκουνιά, αλλά από σεβασμό στον κόπο σου. Η οικονομική ελευθερία σου επιτρέπει να λες «ναι» στις εμπειρίες που πραγματικά μετράνε, αντί να είσαι δέσμιος των δόσεων και των περιττών εξόδων.

9. Η Συγχώρεση (Πρώτα στον Εαυτό σου)

Αυτό είναι ίσως το πιο δύσκολο «ναι» της λίστας. Πες «ναι» στο να αφήσεις πίσω σου λάθη του παρελθόντος. Σταμάτα να αυτοτιμωρείσαι για εκείνη την απόφαση που δεν πήρες ή για εκείνη τη σχέση που δεν πέτυχε. Η συγχώρεση είναι το κλειδί που ανοίγει την πόρτα του μέλλοντος. Αν δεν αδειάζεις τα χέρια σου από τα βάρη του χθες, δεν θα μπορέσεις να αγκαλιάσεις τα δώρα του σήμερα.

10. Say Yes στην Αλήθεια σου

Τελευταίο και σημαντικότερο: Πες «ναι» σε αυτό που πραγματικά είσαι, ακόμα κι αν δεν αρέσει σε όλους. Σταμάτα να προσπαθείς να χωρέσεις σε καλούπια που σου στενεύουν την ανάσα.

Η αυθεντικότητα είναι η απόλυτη μορφή ελευθερίας. Όταν λες «ναι» στην αλήθεια σου, οι σωστοί άνθρωποι θα έρθουν κοντά σου και οι λάθος θα απομακρυνθούν – και αυτό είναι το μεγαλύτερο δώρο που μπορείς να κάνεις στον εαυτό σου.

Η Ζωή ξεκινά μετά το «Ναι»

Η “Say Yes” List δεν τελειώνει σε αυτές τις 1.000 λέξεις. Είναι ένα ζωντανό κείμενο που γράφεται κάθε πρωί που ξυπνάς. Η συμβουλή μου; Μην προσπαθήσεις να τα κάνεις όλα μαζί. Διάλεξε ένα. Ξεκίνα από σήμερα. Άφησε τον φόβο στην άκρη και κάνε το πρώτο βήμα.

Γιατί στο τέλος της ημέρας, δεν θα μετανιώσουμε για τα λάθη που κάναμε, αλλά για τις στιγμές που η ζωή μας χτύπησε την πόρτα κι εμείς δεν απαντήσαμε.

Φέτος, η απάντηση είναι μία: Say Yes!

Tip of the Day: Εκτύπωσε αυτή τη σελίδα και κόλλησέ την στο ψυγείο σου. Κάθε φορά που νιώθεις ότι βουλιάζεις στη ρουτίνα, διάλεξε έναν αριθμό. Η δράση είναι το μοναδικό φάρμακο για τη στασιμότητα.

Για ένα μέσο νοικοκυριό



80 τ.μ. στην Αττική



κατασκευής 2001-2010

ΔΕΗ myEnergy HeatPump: Ολοκληρωμένες λύσεις για οικονομική και βιώσιμη θέρμανση

Η ΔΕΗ παρουσιάζει το ΔΕΗ myEnergy HeatPump, μια ολοκληρωμένη πρόταση για σύγχρονη, αποδοτική και φιλική προς το περιβάλλον θέρμανση και ψύξη κατοικιών. Η λύση βασίζεται στην εγκατάσταση αντλιών θερμότητας Novair, σχεδιασμένων να καλύπτουν τις ανάγκες των σύγχρονων νοικοκυριών, προσφέροντας άνεση και ενεργειακή αυτονομία όλο τον χρόνο.

Το πρόγραμμα περιλαμβάνει μελέτη, εγκατάσταση και τεχνική υποστήριξη από εξειδικευμένους συνεργάτες της ΔΕΗ, διασφαλίζοντας διαφάνεια και αξιοπιστία σε κάθε στάδιο. Οι αντλίες θερμότητας Novair επιτυγχάνουν εξοικονόμηση ενέργειας έως 70% σε σύγκριση με συμβατικά συστήματα, διαθέτουν υψηλή ενεργειακή κλάση A+++ και μειώνουν σημαντικά τις εκπομπές CO₂. Παράλληλα, η διαχείριση της κατανάλωσης γίνεται εύκολα μέσω του ψηφιακού συμβούλου ΔΕΗ myEnergy Coach, με δυνατότητα απομακρυσμένου ελέγχου.

Η ΔΕΗ διευκολύνει τη μετάβαση προσφέροντας αποπληρωμή έως 72 δόσεις χωρίς προκαταβολή, επιβράβευση 500€ στον λογαριασμό ρεύματος και κουπόνι 200€ για αγορές στα καταστήματα Κωτσόβολος. Επιπλέον, συμμετέχει στο πρόγραμμα επιδότησης «Αλλάζω σύστημα θέρμανσης και θερμοσίφωνα», με επιχορήγηση έως 50%.

Με το ΔΕΗ myEnergy HeatPump, η ΔΕΗ ενισχύει έμπρακτα τη βιώσιμη ενεργειακή μετάβαση, επενδύοντας σε λύσεις που μειώνουν το κόστος και αναβαθμίζουν την ποιότητα ζωής. Για περισσότερες πληροφορίες, επισκεφθείτε το www.dei.gr ή το πλησιέστερο κατάστημα ΔΕΗ.

30 χρόνια Club Hotel Casino Loutraki με το μεγαλύτερο έπαθλο στην ιστορία των ελληνικών καζίνο



Με μια βραδιά υψηλού συμβολισμού και εντυπωσιακής συμμετοχής, το Club Hotel Casino Loutraki γιόρτασε 30 χρόνια αδιάλειπτης παρουσίας, υπογράφοντας τη μεγαλύτερη εορταστική κλήρωση που έχει πραγματοποιηθεί ποτέ σε ελληνικό καζίνο. Στο επίκεντρο της βραδιάς βρέθηκε μία Bentley αξίας 290.000 ευρώ — το ακριβότερο δώρο που έχει προσφερθεί ποτέ στον εγχώριο κλάδο.

Η εκδήλωση πραγματοποιήθηκε παρουσία του ιδιοκτήτη της επιχείρησης, Luke Comer, επιβεβαιώνοντας με τον πιο emphaticό τρόπο ότι το Casino Loutraki ξέρει να γιορτάζει με ουσία και μεγαλοπρέπεια. Η προσέλευση κατέρριψε κάθε προηγούμενο, με περισσότερους από 6.000 επισκέπτες εντός του καζίνο και επιπλέον 2.000 να παρακολουθούν από γιγαντοοθόνες σε εσωτερικούς και εξωτερικούς χώρους του resort.

Την παρουσίαση ανέλαβε ο Πέτρος Πολυχρονίδης, με συμπαραουσιάστρια τη Νατάσα Κουβελά, ενώ το καλλιτεχνικό πρόγραμμα περιλάμβανε DJs, σαξοφωνίστα και τραγουδίστρια, δημιουργώντας μια ατμόσφαιρα αντάξια της επετείου.

Σε δήλωσή του, ο κ. Comer τόνισε ότι η 30ή επέτειος δεν αποτελεί κορύφωση αλλά αφετηρία, καθώς το Club Hotel Casino Loutraki εισέρχεται σε μια νέα φάση δυναμικής ανάπτυξης, με επόμενες κληρώσεις Bentley, σημαντικά έπαθλα και φιλόδοξα σχέδια διεθνούς εμβέλειας.



Ελένη Κομνηνού,
Clinical Assistant Professor of University of Nicosia.
 Ειδική Ρευματολόγος, Επιστημονικά Υπεύθυνη
 Ρευματολογικού Τμήματος Metropolitan General,
 Διευθύντρια Κλινικής "Αυτοάνοσων
 Ρευματικών Νοσημάτων" Metropolitan General,
 Υπεύθυνη Τμήματος "Αυτοάνοσων Ρευματικών
 Νοσημάτων και Κύησης" ΜΗΤΕΡΑ



Πώς το κακάο και η ζεστή σοκολάτα επηρεάζουν την αρτηριακή πίεση



Το κακάο, ιδιαίτερα η μαύρη σοκολάτα, μπορεί να μειώσει την αρτηριακή πίεση παρέχοντας φλαβονοειδή που αυξάνουν το μονοξείδιο του αζώτου, χαλαρώνοντας τα αιμοφόρα αγγεία και βελτιώνοντας τη ροή του αίματος, με αποτελέσματα που παρατηρούνται μέσα σε λίγες ώρες και διαρκούν αρκετές ώρες, αλλά τα πρόσθετα λιπαρά, ζάχαρη και θερμίδες της τυπικής ζαχαρούχου ζεστής σοκολάτας μπορούν να αντισταθμίσουν αυτά τα οφέλη, επομένως η μετριοπάθεια και η επιλογή προϊόντων με υψηλή περιεκτικότητα σε κακάο είναι το κλειδί.

Πώς βοηθάει το κακάο;

Φλαβανόλες: Το κακάο είναι πλούσιο σε φλαβανόλες (ένας τύπος φλαβονοειδούς) που προάγουν την παραγωγή μονοξειδίου του αζώτου (NO) στο σώμα.

Αγγειοδιαστολή: Το NO βοηθά στη χαλάρωση και τη διεύρυνση των αιμοφόρων αγγείων (αγγειοδιαστολή), οδηγώντας σε χαμηλότερη αρτηριακή πίεση και καλύτερη κυκλοφορία, σημειώνουν η Tomah Health και τα Εθνικά Ινστιτούτα Υγείας (NIH).

Αντιοξειδωτικές επιδράσεις: Τα αντιοξειδωτικά του κακάο μειώνουν επίσης το οξειδωτικό στρες, το οποίο είναι ευεργετικό για την καρδιαγγειακή υγεία, αναφέρουν τα Εθνικά Ινστιτούτα Υγείας (NIH).

Βασικές σκέψεις για τη ζεστή σοκολάτα

Ο τύπος έχει σημασία: Τα οφέλη προέρχονται από τα στερεά κακάο, όχι από τη ζάχαρη ή το λίπος γάλακτος, επομένως οι μελέτες χρησιμοποιούν συχνά μαύρη



Το κακάο είναι μια από τις πλουσιότερες πηγές πολυφαινόλων. Είναι ιδιαίτερα πλούσιο σε φλαβανόλες, οι οποίες έχουν ισχυρές αντιοξειδωτικές και αντιφλεγμονώδεις επιδράσεις.

Μελέτες έχουν δείξει ότι το κακάο μπορεί να βελτιώσει την καρδιαγγειακή υγεία μειώνοντας την αρτηριακή πίεση, μειώνοντας την πήξη και βελτιώνοντας τον μεταβολισμό των λιπιδίων και της γλυκόζης.

Η αυξημένη διαθεσιμότητα

μονοξειδίου του αζώτου, η οποία μειώνει την αρτηριακή πίεση, και οι αντιοξειδωτικές και αντιφλεγμονώδεις ιδιότητές του μπορεί να είναι μια πιθανή αιτία για αυτό. Δυστυχώς, δεν υπάρχει αξιόπιστος τρόπος για να εκτιμηθεί ποιες σοκολάτες έχουν περισσότερα αντιοξειδωτικά, καθώς επηρεάζονται από τη θέρμανση και άλλες διεργασίες.

Επίσης, οι μελέτες εξέτασαν τη σκόνη κακάο και τη μαύρη σοκολάτα, όχι μόνο τη σοκολάτα. Επομένως, αν θέλετε να προσθέσετε σοκολάτα στη διατροφή σας, κάντε το με μέτρο, καθώς οι περισσότερες εμπορικές σοκολάτες έχουν συστατικά που προσθέτουν λίπος, ζάχαρη και θερμίδες. Η τήρηση των μερίδων που συνιστώνται για τη σοκολάτα και ο συνδυασμός τους με μια υγιεινή, ισορροπημένη διατροφή είναι απαραίτητος.

Παρόλο που συνεχίζεται περισσότερη έρευνα για αυτό το θέμα, πιστεύουμε ότι η Εθνική Ημέρα Ζεστής Σοκολάτας είναι ένας υπέροχος λόγος για να απολαύσει κάποιος ένα ζεστό φλιτζάνι σπιτικό ζεστό κακάο ή ζεστή σοκολάτα αυτόν τον χειμώνα.

σοκολάτα ή καθαρή σκόνη κακάο, όχι τυπικά μείγματα γλυκιάς ζεστής σοκολάτας.

Πόσο είναι αρκετό; Μικρές ποσότητες μαύρης σοκολάτας (70% κακάο ή περισσότερο) ή σπιτικής ζεστής σοκολάτας φτιαγμένης με καθαρή σκόνη κακάο και γάλα χαμηλών λιπαρών είναι καλύτερες επιλογές, σύμφωνα με τα Εθνικά Ινστιτούτα Υγείας (NIH) και την Very well Health.

Εθνική Ημέρα Ζεστής Σοκολάτας!

Η 31η Ιανουαρίου είναι η Εθνική Ημέρα Ζεστής Σοκολάτας. Με τις χαμηλότερες θερμοκρασίες και τον χειμώνα να πλησιάζει, ποιος καλύτερος τρόπος για να ζεσταθούμε από την κατανάλωση ένα φλιτζάνι ζεστή σοκολάτα; Οι Αμερικανοί συχνά χρησιμοποιούν τη ζεστή σοκολάτα και το ζεστό κακάο εναλλακτικά, παρά το γεγονός ότι υπάρχει διαφορά μεταξύ των δύο. Ας εμβαθύνουμε λοιπόν και ας δούμε τις διαφορές.

Η ζεστή σοκολάτα είναι αλεσμένη σοκολάτα που περιέχει βούτυρο κακάο (ή φυτικό λάδι) αναμεμιγμένο με ζεστό γάλα ή νερό, γεγονός που την κάνει να ονομάζεται σοκολάτα για κατανάλωση σε πολλές χώρες. Σε αντίθεση με τη ζεστή σοκολάτα, το ζεστό κακάο παρασκευάζεται από σκόνη κακάο.

Η σκόνη κακάο παρασκευάζεται όταν οι κόκκοι κακάο συλλέγονται, ξηραίνονται, ζυμώνονται και θερμαίνονται. Το βούτυρο κακάο αφαιρείται με τη διαδικασία θέρμανσης και στη συνέχεια τα υπολείμματα στερεών αλέθονται σε σκόνη κακάο.

Συνοπτικά

Για οφέλη στην αρτηριακή πίεση, η επικέντρωση γίνεται στη μαύρη σοκολάτα με υψηλή περιεκτικότητα σε φλαβονόλες ή σε καθαρή σκόνη κακάο, αντί για μείγματα ζάχαρης, και απόλαυση της πρέπει να γίνεται με μέτρο ως μέρος μιας ισορροπημένης διατροφής.





Η Ανώτερη Σχολή ΑΚΜΗ και η École Ducasse προσκαλούν τους επαγγελματίες της Γαστρονομίας σε δύο κορυφαία masterclasses σε Αθήνα και Θεσσαλονίκη

Η Ανώτερη Σχολή ΑΚΜΗ, σε συνεργασία με τη Gastronomy Essentials, δίνει και φέτος το καθιερωμένο ραντεβού της Σχολής Γαστρονομίας με τους επαγγελματίες της εστίασης, φέρνοντας την τεχνογνωσία και τη φιλοσοφία της θρυλικής École Ducasse στην Αθήνα και –για πρώτη φορά– στη Θεσσαλονίκη.

Δύο εξειδικευμένα masterclasses υψηλού επιπέδου δίνουν την ευκαιρία στους επαγγελματίες του χώρου να επενδύσουν ουσιαστικά στην εξέλιξή τους και να εμβαθύνουν στις τεχνικές της Υψηλής Γαστρονομίας, με θεματικές την Κρύα Κουζίνα και το Gourmet Street Food. Εισηγητής είναι ο Julian Mercier, Executive Chef και Διευθυντής Εκπαίδευσης της École Ducasse, καθώς και ένας από τους βασικούς πρεσβευτές της φιλοσοφίας Ducasse διεθνώς.

Η γαστρονομική φιλοσοφία του εμβληματικού chef και ιδρυτή της σχολής, Alain Ducasse, ταξιδεύει στις δύο πόλεις μέσα από ένα βιωματικό εκπαιδευτικό πρόγραμμα που συνδυάζει τεχνική αρτιότητα, δημιουργικότητα και σύγχρονες τάσεις της παγκόσμιας γαστρονομικής σκηνής. Ένα μοναδικό εκπαιδευτικό γεγονός για όσους θέλουν να βρίσκονται στην αιχμή της γαστρονομίας.

ATHENS METRO MALL: Ένας Δεκέμβριος γεμάτος μουσική, χαμόγελα και προσφορά



Με έναν πλούσιο εορταστικό προγραμματισμό που συνδύασε τη μουσική, τη δημιουργική απασχόληση των παιδιών και τη στήριξη σημαντικών κοινωνικών φορέων, το ATHENS METRO MALL υποδέχθηκε τις γιορτές και αποχαιρέτησε το 2025 δημιουργώντας ένα ζεστό και φωτεινό περιβάλλον για όλη την οικογένεια.

Η εορταστική περίοδος ξεκίνησε δυναμικά στις 20 Νοεμβρίου με τη φωταγώγηση του Χριστουγεννιάτικου Δέντρου, σε μια βραδιά γεμάτη λάμψη και ενθουσιασμό. Ο Γιώργος Κακοσαίος έδωσε το σύνθημα, ενώ ακολούθησαν live εμφανίσεις από την Κατερίνα και τον διεθνή hit maker Claydee. Η μουσική σκυτάλη πέρασε στις 27 Νοεμβρίου στη Marseaux και τον Akyla, ενώ στις 12 Δεκεμβρίου οι Evangelia και Mikay πρόσφεραν ένα δυναμικό pop live. Το φινάλε, στις 18 Δεκεμβρίου, ανήκε στον Νίκος Απέργης.

Παράλληλα, παιδικά εργαστήρια, χριστουγεννιάτικες δραστηριότητες και μουσικές επιλογές jazz, swing και disco –με τους Corner Pockets και τη Νάγια Δούκα– έντυσαν τις αγορές των επισκεπτών, ενώ η παιδική χορωδία Σπύρου Λάμπρου γέμισε το κέντρο με αυθεντικό χριστουγεννιάτικο συναίσθημα.

Με έντονο κοινωνικό αποτύπωμα, το ATHENS METRO MALL φιλοξένησε καθ' όλη τη διάρκεια του Δεκεμβρίου μη κερδοσκοπικούς οργανισμούς, όπως το Make-A-Wish Ελλάδος, Το Χαμόγελο του Παιδιού και το Humanity Greece, ενισχύοντας έμπρακτα το έργο τους.

Με σταθερή προσήλωση στη σύνδεση της ψυχαγωγίας με την κοινωνική υπευθυνότητα, το ATHENS METRO MALL συνεχίζει να αποτελεί σημείο αναφοράς για τα Νότια Προάστια. Περισσότερες πληροφορίες στο www.athensmetromall.gr.

Ηλίας Ζουνίδης (FitKit): «Το Wellness δεν είναι πια προνόμιο, είναι ανάγκη επιβίωσης»

Σε έναν κόσμο που τρέχει με ιλιγγιώδεις ταχύτητες, όπου οι οθόνες έχουν γίνει η προέκταση του χεριού μας και το άγχος ο μόνιμος συνοδοιπόρος μας, η λέξη «ευεξία» συχνά φαντάζει ως μια πολυτέλεια για λίγους. Πόσες φορές είπες «ναι» στην προπόνησή σου αλλά «όχι» στον χρόνο σου; Πόσες φορές ένιωσες ότι τα προγράμματα γυμναστικής είναι πολύ άκαμπτα για τη δική σου δυναμική καθημερινότητα;

Σήμερα, φιλοξενούμε στο Say Yes έναν άνθρωπο που αποφάσισε να αλλάξει τους κανόνες του παιχνιδιού. Ο Ηλίας Ζουνίδης, Co-Founder του FitKit, δημιούργησε μαζί με την ομάδα του κάτι παραπάνω από μια εφαρμογή: δημιούργησε ένα «Wellness Hub στην τσέπη σου».



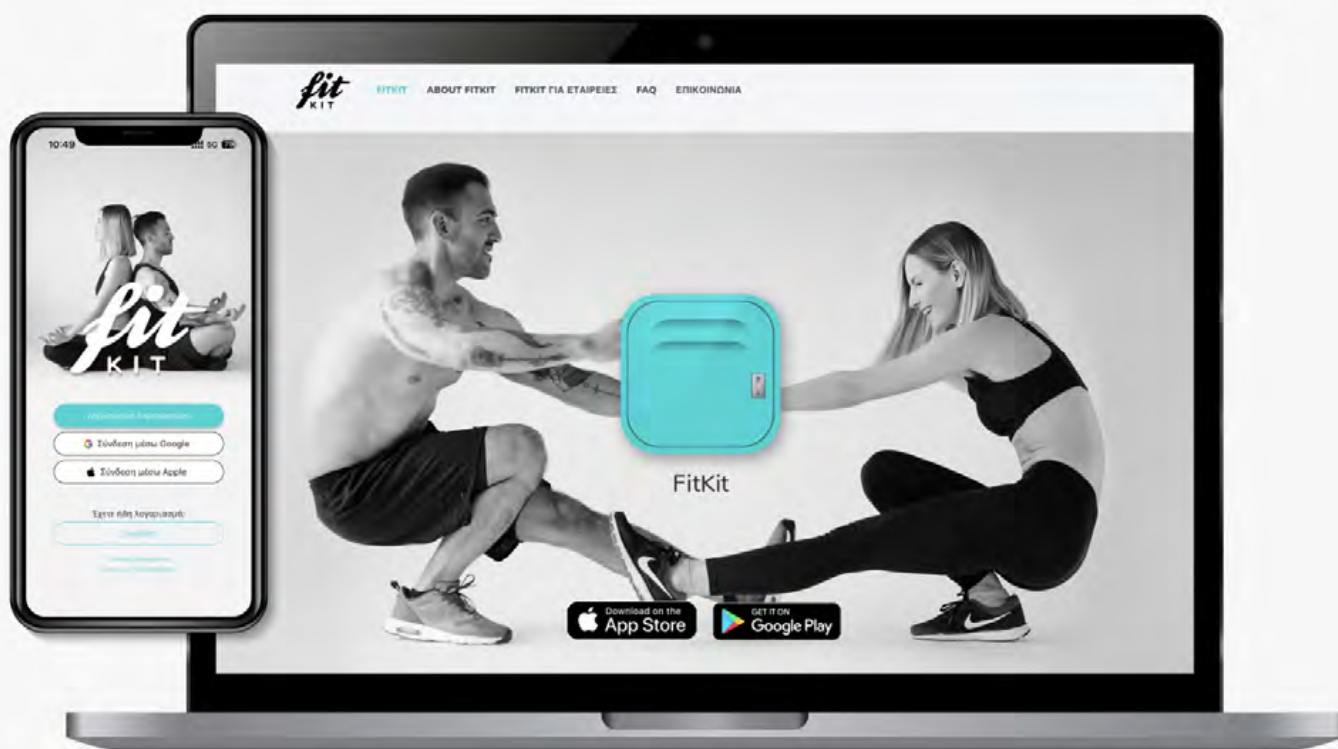
Με παρουσία σε πέντε χώρες και μια φιλοσοφία που απορρίπτει το «one size fits all», το FitKit προσφέρει την απόλυτη ελευθερία επιλογής ανάμεσα σε άσκηση, διατροφή και ψυχική υγεία.

Ο Ηλίας μας εξηγεί γιατί το παραδοσιακό εταιρικό γυμναστήριο ανήκει στο παρελθόν, πώς η τεχνολογία μπορεί να γίνει σύμμαχος της ισορροπίας μας και γιατί η νέα γενιά εργαζομένων δεν συμβιβάζεται με τίποτα λιγότερο από την ουσιαστική φροντίδα του εαυτού της.

Ας δούμε πώς το Wellness γίνεται πλέον απλό, ευέλικτο και, πάνω απ' όλα, προσβάσιμο σε όλους.

Πείτε μας με λίγα λόγια, τι είναι το FitKit;

Το FitKit είναι μια πλατφόρμα που βοηθά τις εταιρείες να προσφέρουν παροχές ευεξίας με έναν πιο απλό και ευέλικτο τρόπο. Οι εργαζόμενοι έχουν πρόσβαση σε εκατοντάδες διαφορετικές υπηρεσίες, από άσκηση και ευεξία μέχρι διατροφή και ψυχική υγεία, τόσο offline όσο και online, και μπορούν να επιλέγουν κάθε φορά αυτό που τους ταιριάζει καλύτερα. Για τους οργανισμούς, αποτελεί έναν ευέλικτο και πρακτικό εργαλείο για να προσφέρουν παροχές well-being που ανταποκρίνονται στις ανάγκες του σύγχρονου εργαζομένου.



Το FitKit έχει φέρει επανάσταση στον τρόπο που προσεγγίζετε το wellness. Ποια ήταν η στιγμή που σκεφτήκατε “αυτό είναι, πάμε να το κάνουμε πραγματικότητα”;

Η ιδέα γεννήθηκε όταν είδαμε ότι, παρόλο που υπήρχαν πολλές παροχές στον τομέα της ευεξίας, η συμμετοχή των ανθρώπων παρέμενε χαμηλή. Πολλές λύσεις λειτουργούσαν με τη λογική “one size fits all”, χωρίς να λαμβάνουν υπόψη τις διαφορετικές ανάγκες και τον τρόπο ζωής του κάθε ανθρώπου.

Εκεί καταλάβαμε ότι αυτό που έλειπε ήταν η ευελιξία και οι επιλογές. Από εκεί ξεκίνησε το FitKit, με στόχο να δημιουργήσει μια λύση που να λειτουργεί στην πράξη για τους ανθρώπους.

Ποιες αγορές καλύπτετε αυτή τη στιγμή και πώς λειτουργεί αυτό στην πράξη για τους χρήστες σας;

Σήμερα έχουμε παρουσία στην Ελλάδα, τη Βόρεια Μακεδονία, τη Σερβία, τη Σλοβενία και τη Βουλγαρία. Παράλληλα, προσφέρουμε τη δυνατότητα cross-border χρήσης, ώστε οι εργαζόμενοι να μπορούν να αξιοποιούν τις υπηρεσίες και εκτός της χώρας τους, κάτι που είναι ιδιαίτερα χρήσιμο για εταιρείες με ομάδες σε περισσότερες από μία αγορές.

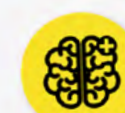
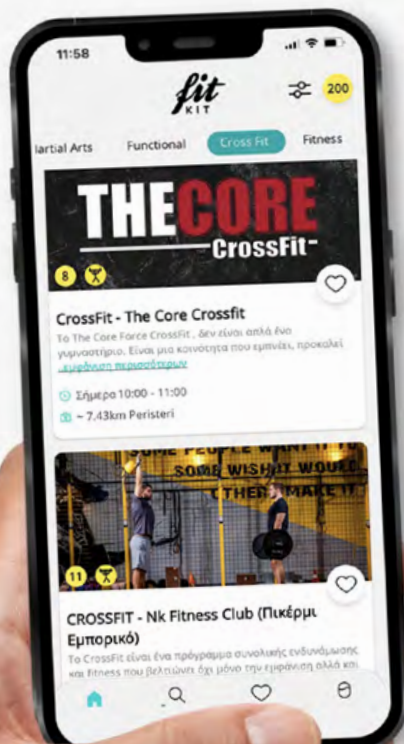
Εταιρείες, εργαζόμενοι, ξενοδοχεία, ακόμα και ιδιώτες...Απευθύνεστε σε διαφορετικά κοινά. Ποια είναι η βασική ανάγκη που καλύπτετε για τον καθένα;

Παρότι τα κοινά είναι διαφορετικά, η βασική ανάγκη είναι κοινή: ευελιξία και απλότητα.

Οι εργαζόμενοι θέλουν επιλογές που να ταιριάζουν στην καθημερινότητά τους και να μπορούν πραγματικά να χρησιμοποιήσουν. Οι εταιρείες θέλουν παροχές ευεξίας που να αξιοποιούνται και να μην απαιτούν πολύπλοκη διαχείριση από το HR. Από την άλλη, τα ξενοδοχεία θέλουν να αναβαθμίσουν την εμπειρία των επισκεπτών τους χωρίς δύσκολες συνεργασίες. Το FitKit λειτουργεί ως ο συνδεδετικός κρίκος που καλύπτει αυτές τις ανάγκες με έναν απλό και πρακτικό τρόπο.

Ένα από τα βασικά χαρακτηριστικά του FitKit είναι ότι οι εταιρείες πληρώνουν μόνο για τις υπηρεσίες που πραγματικά χρησιμοποιούνται. Πώς έχει επηρεάσει αυτό τον τρόπο που αντιμετωπίζουν τα προγράμματα ευεξίας;

Πέρα από τα συνδρομητικά μοντέλα, προσφέρουμε και το pay per use, το οποίο παρέχει στις εταιρείες μεγαλύτερη ευελιξία, χωρίς δέσμευση σε συγκεκριμένα πακέτα.

fit
KIT

Ο τρόπος που ζούμε σήμερα δεν αφήνει εύκολα χώρο να αποφορτιστούμε. Είμαστε συνεχώς online, δουλεύουμε μπροστά σε οθόνες και δεχόμαστε πληροφορία όλη μέρα, κάτι που επηρεάζει άμεσα το πώς νιώθουμε.

Σε αυτό το περιβάλλον, η φροντίδα της σωματικής και της ψυχικής υγείας γίνεται το πιο ουσιαστικό εργαλείο για να μπορεί κάποιος να αντεπεξέλθει και να αποδίδει καλύτερα.

Γι' αυτό βλέπουμε όλο και περισσότερους οργανισμούς να επενδύουν σε λύσεις που μπορούν πραγματικά

να ενταχθούν στην καθημερινή ζωή των εργαζομένων και όχι απλώς σε "ένα γυμναστήριο".

Δίνει πρόσβαση σε ένα όλη την γκάμα υπηρεσιών και η χρέωση γίνεται με βάση τις υπηρεσίες που χρησιμοποιήθηκαν. Σε βάθος χρόνου, αυτό βοηθά στην καλύτερη αξιοποίηση του budget και στην εξοικονόμηση πόρων.

Σήμερα, οι εργαζόμενοι δεν βλέπουν το wellness ως "προνόμιο", αλλά ως κάτι αναγκαίο. Πιστεύετε ότι οι επιχειρήσεις το έχουν συνειδητοποιήσει ή είναι ακόμα στη λογική "βάζουμε ένα γυμναστήριο και είμαστε εντάξει";

Όλο και περισσότερες εταιρείες αφήνουν πίσω τη λογική του «βάζουμε ένα γυμναστήριο και είμαστε εντάξει».

Το FitKit έχει ήδη μια εντυπωσιακή γκάμα υπηρεσιών. Υπάρχει κάτι νέο που ετοιμάζετε και μπορούμε να περιμένουμε σύντομα;

Σήμερα το FitKit καλύπτει ένα ευρύ φάσμα υπηρεσιών, όπως γυμναστήρια, fitness studios, yoga, pilates, online training, διατροφή και υπηρεσίες ψυχικής υγείας.

Παράλληλα, ετοιμάζουμε νέες προσθήκες που καλύπτουν ανάγκες της καθημερινότητας των εργαζομένων, όπως δραστηριότητες για παιδιά, προσφέροντας περισσότερες επιλογές και μεγαλύτερη ευελιξία, ειδικότερα στους γονείς.

Ταυτόχρονα, μέσα από το δίκτυο των συνεργατών μας, διοργανώνουμε workshops και webinars με θεματικές που αφορούν τόσο τη σωματική όσο και την ψυχική ευεξία.

Τέλος, πλέον δίνουμε τη δυνατότητα στις εταιρείες να προσφέρουν πρόσβαση στο FitKit, ώστε οι εργαζόμενοι να επωφελούνται από εταιρικές τιμές.

Η Ελλάδα δεν ήταν πάντα ανοιχτή σε καινοτόμες λύσεις wellness. Ήταν δύσκολο να πείσετε το κοινό να υιοθετήσει αυτή τη νέα φιλοσοφία;

Στην Ελλάδα, η φροντίδα της ψυχικής και σωματικής υγείας αντιμετωπιζόταν για χρόνια περισσότερο ως κάτι συμπληρωματικό και όχι ως μέρος της καθημερινότητας. Πλέον όμως αυτό αλλάζει. Οι άνθρωποι δίνουν μεγαλύτερη σημασία στο πώς νιώθουν και στο πώς φροντίζουν τον εαυτό τους,

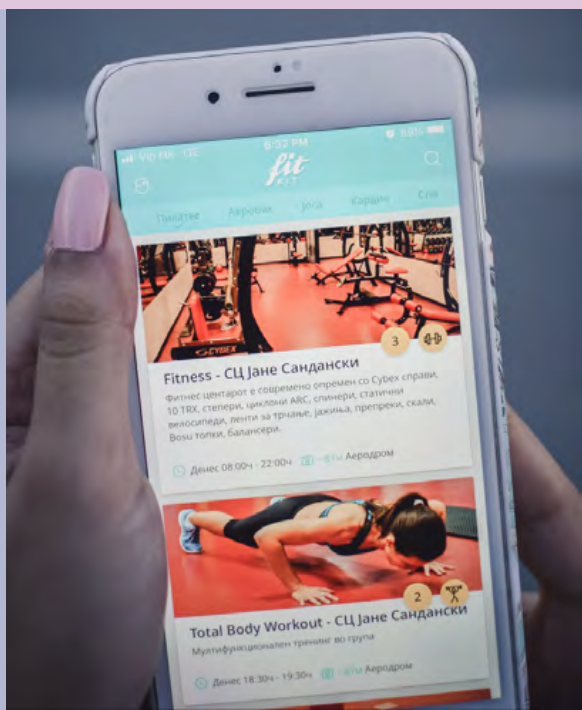
με τις νεότερες γενιές να παίζουν σημαντικό ρόλο σε αυτή την αλλαγή. Αυτό, με τη σειρά του, κάνει και τις εταιρείες να βλέπουν διαφορετικά το θέμα και να είναι πιο ανοιχτές σε λύσεις που προσφέρουν ευελιξία και ουσιαστικές επιλογές.

Κάθε startup έχει τις δυσκολίες της. Ποια ήταν η μεγαλύτερη πρόκληση που αντιμετωπίσατε μέχρι τώρα και πώς την ξεπεράσατε;

Η μεγαλύτερη πρόκληση ήταν να καταλάβουμε τι χρειάζεται πραγματικά η αγορά και να το μετατρέψουμε σε μια λύση που να λειτουργεί στην πράξη. Δοκιμάσαμε πολλά πράγματα, κάναμε αλλαγές και ακούσαμε πολύ το feedback. Μέσα από αυτή τη διαδικασία μπορέσαμε να εξελίξουμε το FitKit και να φτάσουμε σε ένα μοντέλο που καλύπτει ουσιαστικές ανάγκες.

Αν έπρεπε να περιγράψετε το FitKit με μία μόνο φράση, ποια θα ήταν αυτή;

Ένα Wellness Hub στην τσέπη σου.



quote of the day

ΔΕΝ ΕΠΑΨΑ ΝΑ ΦΟΒΑΜΑΙ, ΑΛΛΑ
ΕΠΑΨΑ ΝΑ ΕΠΙΤΡΕΠΩ ΣΤΟΝ ΦΟΒΟ ΝΑ
ΜΕ ΕΛΕΓΧΕΙ...

Σήμερα
γιορτάζουν!
Nína, Níνας



14 Ιανουαρίου

- › World Logic Day
- › Poetry at Work Day
- › Ratification Day
- › International Kite Day
- › National Dress Up Your Pet Day
- › Ημέρα Θυσίας του Διασώστη
- › National Hot Pastrami Sandwich Day
- › Cesarean Section Day
- › National Shop For Travel Day
- › Organize Your Home Day