



ΔΙΨΑ ΓΙΑ ΔΙΨΑ ΓΙΑ ΔΙΨΑ ΓΙΑ
1 + 1 ΔΩΡΟ



Η προσφορά ισχύει σε όλα τα συνεργαζόμενα καταστήματα και αφορά τα προϊόντα ΒΙΚΟΣ COLA σε κουτί αλουμινίου 4άδα.

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

A photograph of a woman with blonde hair in a bun, wearing a dark jacket over a white top. She is holding a rectangular sign with the word 'RESTART' written on it. Her hands are in the foreground, with blue nail polish. The background is blurred, suggesting an outdoor setting.

RESTART

**ΣΤΑΔΙΑΚΑ ΚΑΙ ΜΕΤΑ ΞΑΦΝΙΚΑ:
Η ΜΕΓΑΛΗ ΕΠΑΝΕΚΚΙΝΗΣΗ ΤΟΥ ΚΟΣΜΟΥ**

Η αλήθεια είναι
ότι στη φύση
δεν υπάρχει τίποτα
πιο καθαρό από
το νερό της.



Αρρένα

ΦΥΣΙΚΟ ΜΕΤΑΛΛΙΚΟ ΝΕΡΟ

Καθαρό. Σαν την αλήθεια.

arrena.gr   arrena.water



Good morning SayYessers!



Φτιάξε καφέ να στα πω...



Καλημέρα **SayYesser** και καλή Μεγάλη Εβδομάδα!!!

Σήμερα ήθελα να σου πω για μία λέξη που με έχει ταλαιπωρήσει πολύ: το «για πάντα». Από μικρά παιδιά μεγαλώνουμε με παραμύθια που τελειώνουν έτσι και με υποσχέσεις που θεωρούν τη χρονική διάρκεια ως το μοναδικό μέτρο της επιτυχίας. Αν μια σχέση τελειώσει, τη βαφτίζουμε αποτυχία. Αν παραιτηθούμε από μια δουλειά μετά από χρόνια, νιώθουμε ότι χάσαμε τον δρόμο μας.

Όμως, η αλήθεια είναι πολύ πιο απλή και, τελικά, πολύ πιο ανακουφιστική: όλα στη ζωή έχουν κύκλους. Οι άνθρωποι, οι επαγγελματικές διαδρομές, ακόμα και οι εκδοχές του ίδιου μας του εαυτού, έρχονται στη ζωή μας για να εκπληρώσουν έναν σκοπό, να μας διδάξουν κάτι ή απλώς να μας συντροφεύσουν σε μια συγκεκριμένη στροφή της διαδρομής.

Το ότι κάτι τελειώνει, δεν σημαίνει ότι δεν άξιζε. Μια φίλια που κράτησε πέντε χρόνια και μετά «ξεθύμανε» επειδή οι προτεραιότητες άλλαξαν, παραμένει μια πολύτιμη φίλια.

Μια δουλειά που στην αρχή σε ενθουσίαζε αλλά τώρα σε βαλτώνει, δεν ήταν λάθος επιλογή· ήταν η σωστή επιλογή για εκείνη τη φάση σου. Το να αποδέχεσαι ότι ένας κύκλος έκλεισε, χωρίς να αναζητάς ενόχους ή να στήνεις δράματα, είναι η απόλυτη πράξη αυτοσεβασμού.

Ας σταματήσουμε να μετράμε την αξία των πραγμάτων με το ρολόι. Το «για πάντα» είναι μια βαριά κουβέρτα που συχνά μας εμποδίζει να δούμε τη φρεσκάδα του «τώρα». Όταν αφήνεις κάτι που δεν σε χωράει πια, αφήνεις χώρο για το επόμενο που σε περιμένει. Και αυτό, αν με ρωτάς, είναι η πιο υγιής μορφή εξέλιξης.

Tip of the Day: Κοίταξε γύρω σου σήμερα: υπάρχει κάτι που κρατάς στη ζωή σου μόνο και μόνο επειδή «πρέπει» ή επειδή φοβάσαι το τέλος; Μάθε να αναγνωρίζεις το σήμα της λήξης χωρίς πικρία. Ένα ήσυχο «ευχαριστώ» για όσα σου προσέφερε μια κατάσταση είναι ο πιο κομψός τρόπος να προχωρήσεις παρακάτω.

Και κάτι τελευταίο, μήπως τελικά το να αφήνουμε χώρο για το «μετά» είναι το πιο αισιόδοξο πράγμα που μπορούμε να κάνουμε για τον εαυτό μας;

Claire Styliara
Chief of SayYessers



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

Η ESOPHY και το «Μαζί για το Παιδί» προσφέρουν γλυκά χαμόγελα φέτος το Πάσχα



κάθε σοκολατένιο αυγό αποκτά μεγαλύτερη αξία, καθώς μετατρέπεται σε ένα πραγματικό χαμόγελο ελπίδας. Η δράση αυτή εντάσσεται στο πλαίσιο της εταιρικής κοινωνικής ευθύνης της εταιρείας, αποδεικνύοντας ότι η γλυκιά γεύση της σοκολάτας μπορεί να συνοδεύεται από μια ουσιαστική προσφορά προς το κοινωνικό σύνολο. Για περισσότερες πληροφορίες επισκεφθείτε την ιστοσελίδα www.esophychocolates.gr

Η ESOPHY ανακοινώνει με υπερηφάνεια τη συνεργασία της με τον οργανισμό «Μαζί για το Παιδί», δημιουργώντας τη Limited Edition Easter Collection 2026. Πρόκειται για μια πρωτοβουλία που συνδυάζει την υψηλή σοκολατοποιία με έναν βαθύ κοινωνικό σκοπό, στοχεύοντας στη στήριξη παιδιών και οικογενειών που βρίσκονται σε ανάγκη.

Η φετινή πασχαλινή συλλογή περιλαμβάνει δύο ειδικά σχεδιασμένες προτάσεις, όπου η δημιουργικότητα και η ποιότητα των υλικών της ESOPHY συναντούν την αξία της αλληλεγγύης. Με κάθε αγορά από τη συγκεκριμένη συλλογή, μέρος των εσόδων διατίθεται απευθείας στον οργανισμό «Μαζί για το Παιδί», συμβάλλοντας έμπρακτα στη βελτίωση της καθημερινότητας των παιδιών που υποστηρίζει το ίδρυμα.

Όπως επισημαίνουν οι δημιουργοί της ESOPHY, φέτος το Πάσχα

Press Room

Grand Μασούτης στις Τρεις Γέφυρες: Νέα επένδυση – ορόσημο στην Αττική

Η Διαμαντής Μασούτης Α.Ε. εγκαινίασε την Παρασκευή 3 Απριλίου 2026 το νέο GRAND Μασούτης στις Τρεις Γέφυρες Αττικής, ενισχύοντας δυναμικά την παρουσία της στην πρωτεύουσα. Πρόκειται για το δεύτερο κατάστημα GRAND στην Αττική, μετά τη Γλυφάδα, και το 16ο πανελλαδικά, επιβεβαιώνοντας τη στρατηγική ανάπτυξης της εταιρείας.

Η επένδυση, που ξεπερνά τα 35 εκατ. ευρώ, συνδυάζεται με ένα ευρύτερο οικιστικό project, δημιουργώντας ένα σύγχρονο συγκρότημα μικτών χρήσεων. Σε έκταση 5 στρεμμάτων, το κατάστημα πλαισιώνεται από δύο πολυκατοικίες με συνολικά 113 διαμερίσματα, ενισχύοντας την αναπτυξιακή δυναμική της περιοχής.

Το νέο κατάστημα εκτείνεται σε 1.500 τ.μ., διαθέτει υπόγειο αποθήκη 500 τ.μ., 7 ταμεία και 4 self-checkout, ενώ απασχολεί 57 εργαζόμενους. Παράλληλα, προσφέρει 125 θέσεις στάθμευσης, υποδομές για ΑμεΑ και σύγχρονες υπηρεσίες, όπως delivery, έτοιμα γεύματα και ευέλικτες πληρωμές.

Ιδιαίτερη έμφαση δίνεται στη βιωσιμότητα, με χρήση αντλιών θερμότητας, LED φωτισμού και σύγχρονων συστημάτων ψύξης, καθώς και ολοκληρωμένα προγράμματα ανακύκλωσης. Ξεχωρίζει η χρήση καρτσιών από ανακυκλωμένα ναυτικά υλικά, μειώνοντας το περιβαλλοντικό αποτύπωμα.

Το GRAND Μασούτης στις Τρεις Γέφυρες έρχεται να προσφέρει μια αναβαθμισμένη αγοραστική εμπειρία, συνδυάζοντας ποιότητα προϊόντων, ανταγωνιστικές τιμές και καθημερινές προσφορές, επιβεβαιώνοντας τον ρόλο της εταιρείας ως σύγχρονου και καινοτόμου παίκτη στο ελληνικό λιανεμπόριο.



Σταδιακά και μετά ξαφνικά: η μεγάλη επανεκκίνηση του κόσμου



Έχεις αναρωτηθεί ποτέ πώς φτάνουμε στις μεγάλες ιστορικές αλλαγές; Ο Έρνεστ Χέμινγουεϊ το είχε διατυπώσει με τον πιο εύστοχο τρόπο: «Με δύο τρόπους. Σταδιακά και μετά ξαφνικά». Αυτή ακριβώς η φράση περιγράφει την πραγματικότητα που βιώνουμε το 2026. Για δεκαετίες, ο κόσμος λειτουργούσε με ένα συγκεκριμένο σύστημα που θεωρούσαμε δεδομένο. Σήμερα, αυτό το σύστημα αλλάζει «ξαφνικά» μπροστά στα μάτια μας.

Το τέλος της παλιάς «κανονικότητας»

Η τάξη πραγμάτων που γνωρίσαμε μετά τον Β' Παγκόσμιο Πόλεμο -η παγκοσμιοποίηση, το ελεύθερο εμπόριο, η σταθερή ροή ενέργειας- φαίνεται να κλυδωνίζεται. Δεν είναι μόνο οι τίτλοι των ειδήσεων. Είναι το γεγονός ότι το πετρέλαιο και το φυσικό αέριο δεν είναι πια απλώς καύσιμα. Είναι το «κρυφό κόστος» σε κάθε τι που αγοράζουμε: από το ψωμί στο τραπέζι μας μέχρι τα ρούχα που φοράμε και τις μετακινήσεις μας.

Όπως τονίζουν οι ειδικοί, βρισκόμαστε σε μια περίοδο όπου οι παλιοί κανόνες καταρρέουν και η ισχύς παίρνει τη

θέση του δικαίου. Ο πληθωρισμός δεν είναι μια παροδική ενόχληση, αλλά μια νέα πραγματικότητα που απαιτεί από εμάς να αλλάξουμε τον τρόπο που σκεφτόμαστε και λειτουργούμε.

Μην αφήνεις το χάος να σε παραλύσει

Το ερώτημα δεν είναι αν θα έρθει η κρίση, αλλά πώς θα την αντιμετωπίσεις. Οι πιο διορατικοί άνθρωποι αυτή τη στιγμή δεν περιμένουν παθητικά τις εξελίξεις. Εστιάζουν σε όσα μπορούν να ελέγξουν. Όταν το «μακρο-επίπεδο» (η παγκόσμια πολιτική) είναι ασαφές, η σωτηρία βρίσκεται στο «μικρο-επίπεδο» (τη δική σου ζωή).

1. Έλεγχος του «αποτυπώματος» Αν η ζωή σου βασίζεται σε εύθραυστες αλυσίδες, όπως οι μεγάλες καθημερινές μετακινήσεις ή η απόλυτη εξάρτηση από εισαγόμενα αγαθά, είσαι εκτεθειμένος. Η ενεργειακή απόδοση και η μείωση των περιττών εξαρτήσεων δεν είναι πια μόνο οικολογική επιλογή, είναι προσωπική στρατηγική άμυνας.



2. Από τη «Δεξαμενή» στη «Ροή» Οι περισσότεροι έχουμε μάθει να ανησυχούμε για τις αποταμιεύσεις μας (τη δεξαμενή). Όμως σε περιόδους κρίσης, οι «δεξαμενές» μπορεί να παγώσουν ή να χάσουν την αξία τους λόγω πληθωρισμού. Αυτό που μετράει είναι η ροή:

Πώς εισρέει η αξία στη ζωή σου; Αν η μοναδική σου πηγή εσόδων κινδυνεύει, χρειάζεσαι ένα πλάνο Β. Μια δευτερεύουσα δεξιότητα, μια συμβουλευτική υπηρεσία, κάτι που μπορείς να «ενεργοποιήσεις» αν η κύρια πηγή σου στερέψει.

Το «Οχυρό Δεξιοτήτων»: Το απόλυτο εργαλείο επιβίωσης

Σε έναν κόσμο που αλλάζει, κάποιες δεξιότητες παλιώνουν και άλλες γίνονται ανεκτίμητες. Η ικανότητα να λύνεις προβλήματα, να επικοινωνείς αποτελεσματικά και να προσαρμόζεσαι γρήγορα είναι τα «Survival Kits» του μέλλοντος.

Η γνωστική ευελιξία –το να μπορείς να αλλάξεις κατεύθυνση όταν ο κλάδος σου χτυπάει τοίχο– είναι αυτή που θα ξεχωρίσει τους νικητές.

Μην αφήνεις την αβεβαιότητα να γίνει φόβος. Χρησιμοποίησέ την ως κίνητρο για να γίνεις «α-θραυστός» (anti-fragile). Χτίσε μια ζωή που μπορεί να διαχειριστεί το χάος χωρίς να καταρρεύσει.

Η πρόκληση του σήμερα

Κανείς δεν ξέρει ακριβώς πώς θα καταλήξει αυτή η παγκόσμια ανακατάταξη. Ούτε οι οικονομολόγοι, ούτε οι πολιτικοί. Αυτό που ξέρουμε είναι ότι οι άνθρωποι που ανακάμπτουν ταχύτερα είναι εκείνοι που μπορούν να μάθουν και να εξελιχθούν εν κινήσει.

Πες «Ναι» στην ετοιμότητα. Μάθε κάτι καινούργιο, προστάτεψε τη ροή σου και μείνε ψύχραιμος. Όπως λέει και η σοφή παροιμία: «Σκάψε το πηγάδι πριν διψάσεις». Το μέλλον ανήκει σε εκείνους που θα το δουν να έρχεται σταδιακά, ώστε να μην τους τρομάξει όταν έρθει ξαφνικά.

Πως να δημιουργήσεις νέες ροές εισόδων μέσα στην κρίση

Σε έναν κόσμο που αλλάζει «σταδιακά και μετά ξαφνικά», το να εξαρτάσαι από έναν μόνο μισθό είναι σαν να προσπαθείς να διασχίσεις τον ωκεανό με μια βάρκα που έχει μόνο ένα κουπί. Αν σπάσει, έμεινες. Η λύση; Το Skill Moat (το «οχυρό δεξιοτήτων»).

1. Μετάτρεψε τη γνώση σου σε συμβουλευτική (Consulting)

Όλοι ξέρουμε κάτι καλά. Μπορεί να είσαι ειδικός στο marketing, στα logistics ή ακόμα και στην οργάνωση σπιτιού. Σε περιόδους κρίσης, οι εταιρείες και οι ιδιώτες σταματούν



να προσλαμβάνουν μόνιμο προσωπικό, αλλά πληρώνουν αδρά για στοχευμένες λύσεις.

Η κίνηση: Μην ψάχνεις για δεύτερη δουλειά. Ψάξε για τον πρώτο σου πελάτη που χρειάζεται τη συγκεκριμένη σου γνώση για να λύσει ένα δικό του πρόβλημα.

2. Εκμεταλλεύσου τα «Εξυπνα Εργαλεία» (AI-Assisted Income) Το 2026, η Τεχνητή Νοημοσύνη δεν είναι πια απειλή, είναι ο βοηθός σου. Μπορείς να παράγεις περιεχόμενο, να στήσεις eshops ή να αναλάβεις τη διαχείριση δεδομένων πολύ πιο γρήγορα από ποτέ.

Η κίνηση: Μάθε να χειρίζεσαι τα νέα εργαλεία AI. Γίνε ο άνθρωπος που κάνει τη δουλειά τριών ατόμων σε χρόνο μηδέν. Αυτή η ταχύτητα μεταφράζεται απευθείας σε εισόδημα.

3. Επένδυσε στη «Ροή» και όχι στη «Στάση» Αν έχεις κάποια χρήματα στην άκρη, μην τα αφήνεις να «κάθονται». Αναζήτησε τοποθετήσεις που αποδίδουν μέρισμα ή τόκο που υπερκαλύπτει τον πληθωρισμό. Στην οικονομία της επανεκκίνησης, το ρευστό που κινείται είναι αυτό που επιβιώνει.



Tip of the Day: Κάνε ένα γρήγορο «audit» των δεξιοτήτων σου σήμερα. Γράψε σε ένα χαρτί τρία πράγματα που κάνεις καλύτερα από τον μέσο όρο. Τουλάχιστον ένα από αυτά μπορεί να γίνει η νέα σου πηγή εισοδήματος μέσα στους επόμενους τρεις μήνες. Ξεκίνα να σκάβεις το πηγάδι σου τώρα!

4. Το «Μονοπάτι της Διπλής Δεξιότητας» Συνδύασε δύο άσχετα μεταξύ τους πράγματα. Για παράδειγμα: Γνωρίζεις από λογιστικά ΚΑΙ σου αρέσει η τεχνολογία; Γίνε ο λογιστής που εξειδικεύεται σε tech startups. Ο συνδυασμός σε κάνει μοναδικό και η μοναδικότητά σου επιτρέπει να ορίζεις εσύ την τιμή της «ροής» σου.

Το «Survival Kit» του 2026

Το μυστικό δεν είναι να δουλεύεις περισσότερες ώρες, αλλά να δημιουργήσεις πολλαπλές πηγές. Ακόμα κι αν η μία «βρύση» στάζει μόνο λίγα ευρώ τον μήνα, σε μια δύσκολη στιγμή, αυτά τα λίγα μπορεί να είναι η διαφορά ανάμεσα στην ψυχραιμία και τον πανικό.

Γευματί_ΖΩ: Η Αγγελάκης ΑΕ επενδύει στη διατροφική εκπαίδευση της νέας γενιάς

Η πτηνοτροφική εταιρεία Αγγελάκης ΑΕ, με έδρα την Εύβοια, ανακοινώνει την έναρξη του προγράμματος «Γευματί_ΖΩ», μιας σειράς βιωματικών δράσεων στα σχολεία της Στερεάς Ελλάδας με στόχο την προώθηση της ισορροπημένης διατροφής.

Οι πρώτες εκδηλώσεις πραγματοποιήθηκαν στο 3ο Δημοτικό Σχολείο και το 2ο Νηπιαγωγείο Νέας Αρτάκης. Μέσα από διαδραστικά παιχνίδια, οι μαθητές ανακάλυψαν τη σημασία των πρωτεϊνών και των βιταμινών, ενώ συμμετείχαν ενεργά στην παρασκευή θρεπτικών σνακ. Στη δράση χρησιμοποιήθηκαν οι κοτομπουκιές «Mama's» της Αγγελάκης, οι οποίες παρασκευάζονται από αγνό φιλέτο κοτόπουλο χωρίς συντηρητικά, αναδεικνύοντας την αξία των ποιοτικών πρώτων υλών.

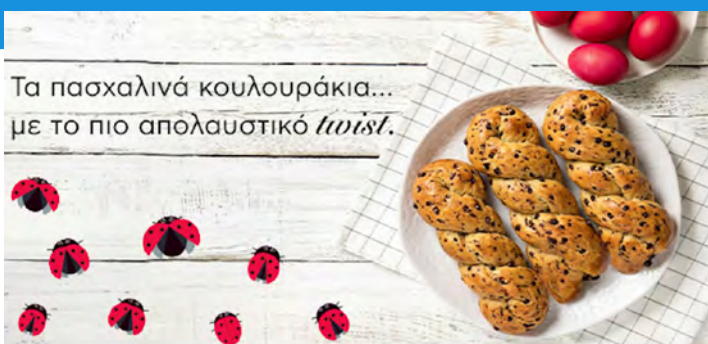
Ο Πρόεδρος και CEO της εταιρείας, κ. Θάνος Αγγελάκης, δήλωσε σχετικά: «Η επένδυση στη νέα γενιά αποτελεί για εμάς ευθύνη. Κάθε δράση είναι ένα ουσιαστικό βήμα προς μια κοινωνία με περισσότερη γνώση και υγεία». Στην εκδήλωση έδωσαν το «παρών» ο Αντιπεριφερειάρχης Παιδείας, κ. Αναστάσιος Βελισσαρίου, και στελέχη της εταιρείας.

Η πρωτοβουλία «Γευματί_ΖΩ» αποτελεί μέρος του ευρύτερου προγράμματος εταιρικής κοινωνικής ευθύνης «Γεύση Φροντίδας». Μέσα από αυτό, η Αγγελάκης ΑΕ συνεχίζει να στηρίζει έμπρακτα την ελληνική περιφέρεια και τις τοπικές κοινότητες, θέτοντας ως προτεραιότητα τη διαμόρφωση υγιών προτύπων για το μέλλον των παιδιών.



Press Room

Παραδοσιακά πασχαλινά κουλουράκια με σοκολατένια ανατροπή από τη Nestlé Dessert®



Φέτος το Πάσχα, η παράδοση συναντά την απόλυτη γλυκιά απόλαυση, δίνοντας στα κλασικά κουλουράκια μια παιχνιδιάρικη και μοντέρνα διάθεση. Η Nestlé Dessert® προσκαλεί τους λάτρεις της ζαχαροπλαστικής να πειραματιστούν στην κουζίνα, απογειώνοντας τις πασχαλινές δημιουργίες με την προσθήκη υψηλής ποιότητας σοκολάτας.

Το μυστικό για τον επαναπροσδιορισμό της κλασικής συνταγής κρύβεται στη βελούδινη υφή της κουβερτούρας Nestlé Dessert®. Η εξαιρετική της ικανότητα να λιώνει ομοιόμορφα την καθιστά την ιδανική επιλογή για να προσφέρετε αυτό το «extra twist» που κάνει τη διαφορά. Είτε επιλέξετε την πλήρη επικάλυψη των κουλουριών, είτε τη δημιουργική διακόσμηση με λεπτές σοκολατένιες γραμμές, το αποτέλεσμα εγγυάται μια πλούσια γευστική εμπειρία που θα ενθουσιάσει κάθε ηλικία στο πασχαλινό τραπέζι.

Η προετοιμασία των εορταστικών γλυκών αποτελεί την ιδανική αφορμή για να μοιραστείτε δημιουργικό χρόνο με τους αγαπημένους σας, χτίζοντας νέες, γλυκές αναμνήσεις. Η Nestlé Dessert® σας παροτρύνει να ανακαλύψετε την πλήρη συνταγή και να δημιουργήσετε τη δική σας μοναδική εκδοχή, χρησιμοποιώντας μία από τις εξειδικευ-

μένες κουβερτούρες της σειράς. Μετατρέψτε το φετινό ψήσιμο σε μια γιορτή γεύσης και δημιουργικότητας, προσφέροντας στους δικούς σας ανθρώπους μια απόλαυση που ξεχωρίζει.

Ανακάλυψε τη συνταγή [εδώ](#) και δοκίμασε τη δική σου εκδοχή!





Με αυτόματους απινιδωτές εξοπλίζονται οι 66 σταθμοί του Μετρό της Αθήνας

Αθήνα, 2 Απριλίου 2026 – Μια καθοριστική πρωτοβουλία για την ενίσχυση της ασφάλειας των πολιτών ολοκληρώθηκε στο δίκτυο του Μετρό της Αθήνας. Και οι 66 σταθμοί των τριών γραμμών διαθέτουν πλέον αυτόματους εξωτερικούς απινιδωτές (AED), τοποθετημένους σε εμφανή σημεία κοντά στα σταθμαρχεία, προσφέροντας τη δυνατότητα άμεσης παρέμβασης σε περιστατικά καρδιακής ανακοπής.

Το έργο υλοποιήθηκε με τη χορηγία της εταιρείας Διαμαντής Μασούτης Α.Ε., η οποία, μετά το Μετρό Θεσσαλονίκης, στηρίζει έμπρακτα και το δίκτυο της πρωτεύουσας. Οι συσκευές αυτές, σχεδιασμένες για χρήση ακόμη και από μη ειδικούς, καθοδηγούν τον χρήστη με φωνητικές οδηγίες, διασφαλίζοντας ότι το ηλεκτρικό σοκ θα δοθεί μόνο αν η συσκευή αναγνωρίσει τον κατάλληλο καρδιακό ρυθμό.

Εκπαίδευση προσωπικού πρώτης γραμμής

Η εγκατάσταση του εξοπλισμού συνοδεύεται από ένα εντατικό πρόγραμμα εκπαίδευσης των εργαζομένων της ΣΤΑ.ΣΥ. στις πρώτες βοήθειες. Μέχρι σήμερα, 739 εργαζόμενοι έχουν ολοκληρώσει το οκτάωρο σεμινάριο, με το 78% των σταθμαρχών να είναι ήδη έτοιμο να ανταποκριθεί. Η εκπαίδευση αναμένεται να ολοκληρωθεί για όλους τους σταθμάρχες εντός του Απριλίου, ενώ θα επεκταθεί σε ελεγκτές, οδηγούς και τεχνικό προσωπικό.

Δηλώσεις και δεσμεύσεις

Ο Αναπληρωτής Υπουργός Μεταφορών, Κωνσταντίνος Κυρανάκης, τόνισε τη σημασία της ταχύτητας στην επιβίωση: «Σε μια καρδιακή ανακοπή, τα πρώτα λεπτά κάνουν τη διαφορά. Δίνουμε σε κάθε πολίτη μια πραγματική πιθανότητα να σωθεί».

Αντίστοιχα, ο Διευθύνων Σύμβουλος του ΟΑΣΑ, Αντώνης Κεραστάρης, σημείωσε πως η ασφάλεια ενσωματώνεται πλέον ως βασική λειτουργία του συστήματος μεταφορών, ενώ ο Διευθύνων Σύμβουλος της ΣΤΑ.ΣΥ., Αθανάσιος Κοτταράς, υπογράμμισε την ενίσχυση της εμπιστοσύνης των επιβατών προς το Μέσο.

Από την πλευρά του, ο Πρόεδρος της εταιρείας, Γιάννης Μασούτης, εξέφρασε την ικανοποίησή του για τη συμβολή της επιχείρησης στην προστασία της ανθρώπινης ζωής, μια δέσμευση που η εταιρεία τηρεί εδώ και 50 χρόνια. Τέλος, ο Πρόεδρος του Ελληνικού Ερυθρού Σταυρού, Dr. Αντώνιος Αυγερινός, χαρακτήρισε τον απινιδωτή ως «σωτήριο κρίκο στην αλυσίδα επιβίωσης» και κάλεσε τους πολίτες να παρακολουθήσουν τα βιωματικά μαθήματα πρώτων βοηθειών του Ε.Ε.Σ.

Tip of the Day: Η γνώση είναι δύναμη. Σε περίπτωση ανάγκης, μην φοβηθείτε να χρησιμοποιήσετε τον απινιδωτή. Οι σύγχρονες συσκευές είναι "έξυπνες" και δεν θα επιτρέψουν τη χορήγηση σοκ αν δεν είναι απολύτως απαραίτητο. Η δική σας άμεση αντίδραση, σε συνδυασμό με την κλήση στο 166, είναι αυτό που κερδίζει τον χρόνο μέχρι να φτάσουν οι διασώστες.



Μεγάλη Εβδομάδα: ένας οδηγός κατάνυξης, παράδοσης και αναγέννησης



Η Μεγάλη Εβδομάδα είναι η σημαντικότερη περίοδος του ορθόδοξου εκκλησιαστικού έτους, καθώς κορυφώνει τα γεγονότα των Παθών και οδηγεί στην Κυριακή του Πάσχα. Παράλληλα, αποτελεί μια από τις πιο έντονες πολιτισμικά περιόδους στην Ελλάδα, όπου θρησκευτικές τελετές και λαϊκά έθιμα συνυπάρχουν.

Το παρακάτω είναι ένας πρακτικός και κατανοητός οδηγός για το τι σημαίνει κάθε ημέρα, βασισμένος στην εκκλησιαστική παράδοση αλλά και στη σύγχρονη ελληνική καθημερινότητα.

Μεγάλη Δευτέρα & Μεγάλη Τρίτη: Έναρξη της προετοιμασίας

Η Μεγάλη Δευτέρα είναι αφιερωμένη στον Ιωσήφ τον Πάγκαλο, πρόσωπο της Παλαιάς Διαθήκης που συμβολίζει την υπομονή και την ηθική αντοχή. Την ίδια ημέρα γίνεται αναφορά και στην άκαρπη συκιά, ως υπενθύμιση της ανάγκης για ουσιαστική στάση ζωής και όχι μόνο τυπική.

Η Μεγάλη Τρίτη επικεντρώνεται στην παραβολή των

Δέκα Παρθένων, που σχετίζεται με την εγρήγορση και την ετοιμότητα. Το βράδυ ψάλλεται το τροπάριο της Κασσιανής, ένα από τα πιο γνωστά εκκλησιαστικά κείμενα της βυζαντινής υμνογραφίας, το οποίο προσελκύει μεγάλο αριθμό πιστών στους ναούς.

Σε πρακτικό επίπεδο, αυτές οι ημέρες σηματοδοτούν την έναρξη των προετοιμασιών: καθαριότητα σπιτιού, πρώτες αγορές και οργάνωση για το Πάσχα.

Μεγάλη Τετάρτη: Το ευχέλαιο και η έννοια της ίασης

Τη Μεγάλη Τετάρτη τελείται το μυστήριο του ευχελαίου, το οποίο συνδέεται με τη συγχώρεση και την ίαση, τόσο σωματική όσο και πνευματική. Οι πιστοί λαμβάνουν το ευλογημένο λάδι ως ένδειξη συμμετοχής στο μυστήριο.

Είναι επίσης μια ημέρα μετάβασης από τη θεωρία στην πράξη: σε πολλά σπίτια ξεκινούν οι πρώτες ουσιαστικές προετοιμασίες για τα πασχαλινά εδέσματα.



Μεγάλη Πέμπτη: Μυστικός Δείπνος και βασικά έθιμα

Η Μεγάλη Πέμπτη είναι αφιερωμένη στον Μυστικό Δείπνο και τα γεγονότα που ακολούθησαν πριν τη Σταύρωση. Είναι από τις πιο «δραστήριες» ημέρες της εβδομάδας.

Τα βασικά έθιμα περιλαμβάνουν:

- Βάψιμο κόκκινων αυγών (συμβολίζουν τη ζωή και τη θυσία)
- Παρασκευή τσουρεκιών και πασχαλινών γλυκών
- Συμμετοχή στην ακολουθία των 12 Ευαγγελίων το βράδυ

Η ημέρα αυτή συνδυάζει έντονα το θρησκευτικό στοιχείο με την οικογενειακή προετοιμασία.

Μεγάλη Παρασκευή: Ημέρα πένθους και κορύφωσης

Η Μεγάλη Παρασκευή θεωρείται η πιο αυστηρή ημέρα της Μεγάλης Εβδομάδας. Η νηστεία είναι πιο αυστηρή, ενώ πολλοί αποφεύγουν ακόμη και βασικές εργασίες.

Τα κύρια σημεία της ημέρας:

- Η Αποκαθήλωση το πρωί
- Ο στολισμός του Επιταφίου με λουλούδια
- Η περιφορά του Επιταφίου το βράδυ

Η περιφορά αποτελεί ένα από τα πιο χαρακτηριστικά στοιχεία της ελληνικής παράδοσης, με έντονη συμμετοχή των τοπικών κοινοτήτων.



Μεγάλο Σάββατο: Μετάβαση από το πένθος στη χαρά

Το πρωί τελείται η λεγόμενη «πρώτη Ανάσταση», όπου αλλάζει το κλίμα της εβδομάδας. Το βράδυ, λίγο πριν τα μεσάνυχτα, πραγματοποιείται η Ανάσταση.

Το Άγιο Φως μεταδίδεται στους πιστούς, και το «Χριστός Ανέστη» σηματοδοτεί το τέλος της νηστείας.

Παραδοσιακά, μετά την Ανάσταση καταναλώνεται μαγειρίτσα και γίνεται το πρώτο «τσούγκρισμα» των κόκκινων αυγών.

Κυριακή του Πάσχα: Κοινωνική και πολιτισμική διάσταση

Η Κυριακή του Πάσχα είναι ημέρα γιορτής και κοινωνικής συνένωσης. Το παραδοσιακό ψήσιμο του αρνιού, τα οικογενειακά τραπέζια και οι συγκεντρώσεις φίλων αποτελούν βασικά χαρακτηριστικά.

Το απόγευμα τελείται η Ακολουθία της Αγάπης, που κλείνει λειτουργικά τον κύκλο της Μεγάλης Εβδομάδας.

Tip of the Day: Φέτος, δοκιμάστε να προσθέσετε μια προσωπική πινελιά στα δώρα σας. Μια χειροποίητη λαμπάδα στολισμένη με αποξηραμένα λουλούδια ή ένα καλάθι με σπιτικά κουλουράκια έχουν μεγαλύτερη αξία από οποιοδήποτε αγορασμένο δώρο. Η ουσία του Πάσχα βρίσκεται στη φροντίδα που δείχνουμε στους γύρω μας.

Όμως αν θέλεις να μπεις πραγματικά στο κλίμα της Μεγάλης Εβδομάδας, επίλεξε τουλάχιστον μία ημέρα για να παρακολουθήσεις ολόκληρη την ακολουθία, χωρίς βιασύνη. Είναι ο πιο άμεσος τρόπος να κατανοήσεις τη σημασία της — πέρα από τα έθιμα.

Navarino Agora: Επιστρέφει στις 8 Απριλίου με ανανεωμένες εμπειρίες και το PLAYMOBIL Kids PlayPark



Η Navarino Agora στην Costa Navarino ανοίγει ξανά τις πύλες της την Τετάρτη 8 Απριλίου, προσκαλώντας κατοίκους και επισκέπτες της Μεσσηνίας σε έναν δυναμικό προορισμό πολιτισμού, shopping και γαστρονομίας. Με νέες αφίξεις και ένα πλούσιο πρόγραμμα εκδηλώσεων, η Αγορά επανασυστήνεται ως ένας ολοκληρωμένος πόλος ψυχαγωγίας για όλες τις ηλικίες.

PLAYMOBIL Kids PlayPark: μια οδύσσεια παιχνιδιού

Η μεγάλη έκπληξη της φετινής σεζόν είναι το PLAYMOBIL Kids PlayPark, το μοναδικό στην Ελλάδα που φιλοξενεί μια pop-up εμπειρία εμπνευσμένη από την Οδύσσεια. Οι μικροί επισκέπτες θα έχουν την ευκαιρία να εξερευνήσουν το καράβι του Οδυσσέα και να αλληλοεπιδράσουν με θρυλικούς χαρακτήρες της μυθολογίας, μετατρέποντας το παιχνίδι σε μια ζωντανή αφήγηση ιστοριών γενναιότητας. Η είσοδος στο PlayPark θα είναι ελεύθερη.

Νέες αφίξεις σε γαστρονομία και shopping

Η Αγορά εμπλουτίζεται με το concept store Katsika από την Τήνο, προσφέροντας ethnic-boho συλλογές μόδας και αντικειμένων σπιτιού. Στον τομέα της γαστρονομίας, η street food σκηνή ενισχύεται με το Monolith Burger, το Tsikna (σύγχρονη εκδοχή του ελληνικού σουβλακιού), το

λιβανέζικο Berytus και το δροσερό Chillbox. Παράλληλα, τα αγαπημένα εστιατόρια Guacana, Barbounaki, Santorre, Kostarelos και Cellier Wine Bar υποδέχονται το κοινό με ανανεωμένα μενού.

Ένα καλοκαίρι γεμάτο εκδηλώσεις

Το πρόγραμμα ξεκινά με τον εορτασμό του Πάσχα (10-12 Απριλίου), που περιλαμβάνει βιωματικά εργαστήρια και μουσικές βραδιές. Ακολουθούν εμβληματικά φεστιβάλ όπως:

Boho Beats & Blooms (1-3 Μαΐου): Πρωτομαγιά με live του Monsieur Minimal.

Messinian Jazz Festival (30-31 Μαΐου): Σε συνεργασία με το Gazarte.

Gazarte Nights (Ιούνιος-Αύγουστος): Συναυλίες με τους Π. Μουζουράκη, Κ. Μαραβέγια και The Swingin' Cats.

Full Moon Nights: Μουσικές βραδιές υπό το φως της πανσελήνου με την Κρατική Ορχήστρα Αθηνών (Ιούλιος) και Vivaldi (Αύγουστος).

Messinian Terroirs (28-30 Αυγούστου): Το καθιερωμένο φεστιβάλ οίνου και πολιτισμού.

Με περισσότερα από 20 καταστήματα, θερινό σινεμά και υπηρεσίες ομορφιάς, η Navarino Agora αποτελεί ένα ζωντανό οικοσύστημα εμπειριών στην καρδιά της Μεσσηνίας.

Το make up της άνοιξης: Τι να δοκιμάσεις φέτος



Αυτή την άνοιξη το μακιγιάζ κινείται ανάμεσα στη φυσικότητα και την τόλμη. Η επιδερμίδα παραμένει φωτεινή, αλλά οι λεπτομέρειες κάνουν τη διαφορά: πιο ζωντανά χρώματα, απαλές μεταλλικές υφές και σύγχρονες τεχνικές εφαρμογής δίνουν χαρακτήρα στο πρόσωπο χωρίς υπερβολές. Το φετινό μακιγιάζ δεν καλύπτει — αναδεικνύει και επιτρέπει σε κάθε γυναίκα να προσαρμόσει τις τάσεις στο δικό της στυλ.

1. Φυσικά, απαλά χείλη χωρίς έντονο περίγραμμα

Ξεχνάμε τη σκληρή γραμμή μολυβιού γύρω από τα χείλη. Θέλουμε το κραγιόν να απλώνεται πιο απαλά, με ελαφρώς «σβησμένες» άκρες, ώστε το αποτέλεσμα να δείχνει φυσικό και φρέσκο. Το χρώμα δεν είναι απόλυτα γεμάτο και έντονο, αλλά μοιάζει σαν να έχει «ποτίσει» τα χείλη. Είναι μια τεχνική που κολακεύει το φυσικό τους σχήμα και ταιριάζει ιδανικά στο καθημερινό μακιγιάζ.

2. Φωτεινή επιδερμίδα με ελαφριά κάλυψη

Η βάση παραμένει το πιο σημαντικό βήμα. Φέτος προτιμώνται τα ελαφριά μείκ απ ή οι ενυδατικές με χρώμα που αφήνουν την επιδερμίδα να φαίνεται φυσική. Μικρές ατέλειες δεν καλύπτονται υπερβολικά· διορθώνονται μόνο όπου χρειάζεται με λίγο κονσίλερ. Το ζητούμενο είναι μια υγιής, δροσερή όψη, όχι βαρύ μακιγιάζ.

3. Έντονα χείλη σε δυνατές αποχρώσεις

Παράλληλα με τις φυσικές επιλογές, επιστρέφουν και τα δυνατά χρώματα. Βαθύ κόκκινο, σκούρο ροζ, μπορντό ή σοκολατί δίνουν χαρακτήρα στο πρόσωπο. Μπορούν να φορεθούν με ματ υφή για πιο κομψό αποτέλεσμα ή με λίγη γυαλάδα για πιο φρέσκια αίσθηση.

4. Έμφαση στα μάτια με χρώμα και λάμψη

Τα μάτια αποκτούν πρωταγωνιστικό ρόλο. Χρώμα στη μάσκα, μεταλλικές σκιές ή διακριτικές λάμπες δίνουν ζωντάνια στο βλέμμα. Δεν χρειάζεται υπερβολή — ακόμα και μια λεπτή γραμμή σε μπλε ή πράσινο μπορεί να ανανεώσει ολόκληρο το μακιγιάζ.

5. Παστέλ αποχρώσεις και αρμονία στο πρόσωπο

Απαλό ροζ, λιλά, ροδακινί και γενικά παστέλ αποχρώσεις κυριαρχούν την άνοιξη. Η τάση θέλει συχνά την ίδια χρωματική οικογένεια σε μάτια, μάγουλα και χείλη, δημιουργώντας ένα αρμονικό και κομψό αποτέλεσμα χωρίς έντονες αντιθέσεις.



Micro-Galleries: Εσύ έχεις γκαλερί στο σπίτι σου;

Κάνε κάθε γωνιά του σπιτιού σου να μιλάει για εσένα. Δεν χρειάζεσαι τεράστιους τοίχους ή ακριβά έργα τέχνης για να δώσεις χαρακτήρα στον χώρο σου. Οι micro-galleries είναι μικρές, προσωπικές γωνιές όπου μπορείς να εκθέτεις πίνακες, φωτογραφίες και αντικείμενα που αντικατοπτρίζουν τη μοναδική σου προσωπικότητα. Σκέψου το σαν ένα mini-μουσείο με τις αγαπημένες σου αναμνήσεις και αισθητική.

Ξεκίνα με μια γωνιά

Μπορείς να ξεκινήσεις επιλέγοντας έναν τοίχο ή μια γωνιά που δεν χρησιμοποιείται ιδιαίτερα — δίπλα σε ένα παράθυρο, πάνω από ένα γραφείο ή κοντά στη βιβλιοθήκη. Διάλεξε μερικά έργα που αγαπάς — πίνακες, φωτογραφίες από ταξίδια, μικρά γλυπτά ή αντικείμενα από δική σου συλλογή. Η ισορροπία και η συνοχή είναι το κλειδί: τα χρώματα, τα μεγέθη και τα υλικά πρέπει να αλληλοσυμπληρώνονται και να δημιουργούν αρμονία.

Tips για πρωτοτυπία

- Ανάμειξε υλικά: ξύλο, μέταλλο, γυαλί ή textile art για βάθος και υφή.
- Δυναμική διάταξη: Δοκίμασε ασύμμετρη διάταξη αντί για κλασικές γραμμές — δίνει προσωπικότητα και έχει ενδιαφέρον.
- Φωτισμός: Ένα μικρό spotlight ή μια σειρά LED αναδεικνύει τα αντικείμενα και δημιουργεί ατμόσφαιρα.
- Εναλλαγή: Αλλάζεις ανά διαστήματα τα αντικείμενα για να ανανεώνεις την ενέργεια της γωνιάς και να κρατάς ζωντανό το ενδιαφέρον.

Η Vichy εγκαινιάζει τη νέα εποχή στη Μακροζωία Επιδερμίδας και Μαλλιών στην Ελλάδα



Η Vichy παρουσίασε με απόλυτη επιτυχία το «Vichy Longevity Clinic», μια εμβληματική εκδήλωση αφιερωμένη στο αναδυόμενο επιστημονικό πεδίο της Μακροζωίας. Η νέα φιλοσοφία της μάρκας μεταβαίνει από το Anti-Aging στο Age Management, εστιάζοντας στην παράταση της διάρκειας υγείας (healthspan) του δέρματος και των μαλλιών μέσω μιας ολιστικής προσέγγισης.

Στο πάνελ των ομιλητών, ο Δρ. Στάθης Γκόνος ανέλυσε τους μοριακούς μηχανισμούς της γήρανσης και τη σημασία της πρωτεόστασης, ενώ η δερματολόγος Δρ. Κωνσταντίνα Καραδήμα εστίασε στην αντιμετώπιση του εκθεσιώματος και της χρόνιας «σιωπηλής» φλεγμονής (Inflammaging). Η Δρ. Μαρία Ψωμά ανέδειξε τη μακροζωία ως συνειδητή επιλογή τρόπου ζωής, αντλώντας διδάγματα από τις «Μπλε Ζώνες» του πλανήτη, όπως η Ικαρία.

Ο Τόλης Γιακουμάκης, Επιστημονικός Διευθυντής της Vichy, παρουσίασε την επαναστατική τεχνολογία Longevisia™, αποτέλεσμα 20 ετών έρευνας, καθώς και την τεχνολογία Aminexil Longevity™. Στο πλαίσιο αυτό, παρουσιάστηκαν οι νέες λύσεις αιχμής: η σειρά Neovadiol Longevity για την αναδόμηση του ώριμου δέρματος και ο ορός Dercos Aminexil Clinical R.E.G.E.N. Booster, που υπόσχεται ενίσχυση της τριχοφυΐας με +14.000 νέες τρίχες σε 12 εβδομάδες.

Κλείνοντας, η Brand Manager της Vichy, Ελένη Λέκου, δήλωσε: «Αλλάζουμε τον τρόπο που βλέπουμε την ομορφιά, μετατρέποντάς την σε μια ολιστική επιδίωξη υγείας μέσω της επιστήμης αιχμής». Η Vichy επιβεβαιώνει έτσι την ηγετική της θέση στην προληπτική ιατρική φροντίδα, προσφέροντας εξειδικευμένη υποστήριξη για μια υγιή και όμορφη ζωή.

PepsiCo Gives Back – Run. Smile. Repeat. 2026: ένας αθλητικός θεσμός με κοινωνικό αποτύπωμα



του Make-A-Wish Ελλάδος, Ελένη Κωνσταντινίδη, εξήραν τη σημασία της συνεργασίας μεταξύ ιδιωτικού και δημόσιου τομέα, ενώ η αντιπεριφερειάρχης Μαργαρίτα Βάρσου και η εντεταλμένη σύμβουλος αθλητισμού Λίλα Δραγώνα – Τσάντη επισήμαναν τη σημασία της ένταξης της άθλησης στην καθημερινότητα των πολιτών. Με την πολύτιμη συμβολή 150 εθελοντών και τη συμμετοχή διακεκριμένων αθλητών, η διοργάνωση επιβεβαίωσε τη θέση της ως ένας από τους σημαντικότερους αθλητικούς θεσμούς της πόλης με έντονο κοινωνικό πρόσημο.

Με απόλυτη επιτυχία διεξήχθη για τρίτη συνεχή χρονιά ο αγώνας δρόμου «PepsiCo Gives Back – Run. Smile. Repeat.» στις 29 Μαρτίου στην Κηφισιά. Περισσότεροι από 2.000 δρομείς κάθε ηλικίας κατέκλυσαν την πλατεία Ηρώων Πολυτεχνείου, μετατρέποντάς την σε ένα δυναμικό κέντρο αθλητισμού και προσφοράς, με στόχο την υποστήριξη του Make-A-Wish Ελλάδος και τοπικών φορέων του Δήμου Κηφισιάς.

Η Ράνια Κυριάκου, διευθύντρια μάρκετινγκ της PepsiCo, υπογράμμισε τη δέσμευση της εταιρείας στην ενίσχυση της κουλτούρας του εθελοντισμού και της κοινωνικής προσφοράς. Τα έσοδα από τις συμμετοχές θα διατεθούν για την εκπλήρωση ευχών παιδιών, καθώς και για την ενίσχυση της Χριστιανικής Στέγης Κοριτσιού «Αγία Άννα», αναδεικνύοντας την αξία της συλλογικής δράσης.

Ο Γρηγόρης Σκουλαρίκης της RUNAWAY και η πρόεδρος

Γιατί η ψυχική υγεία των ανδρών επιβαρύνεται ένα χρόνο μετά τη γέννηση του παιδιού τους;

Σύμφωνα με νέα ανάλυση σε περισσότερες από 1 εκατομμύριο περιπτώσεις, φαίνεται πως οι άνδρες δεν επηρεάζονται τόσο ψυχολογικά όταν γίνονται μπαμπάδες, αλλά έναν χρόνο αργότερα.

Σε πρόσφατη μελέτη που δημοσιεύτηκε στο JAMA Network Open παρατηρούμε ότι στη Σουηδία, οι μπαμπάδες έχουν μικρότερη πιθανότητα να λάβουν ψυχιατρική διάγνωση κατά την εγκυμοσύνη της συντρόφου τους καθώς και στους πρώτους μήνες μετά τη γέννηση του παιδιού τους. Ωστόσο, αυτό αλλάζει όσο οι μήνες περνάνε. Όταν το παιδί τους πλησιάζει τον ένα χρόνο ζωής, καταγράφεται αύξηση στις διαγνώσεις κατάθλιψης στους άνδρες. Ειδικότερα, η κατάθλιψη και οι διαταραχές που συνδέονται με στρες αυξάνονται περισσότερο από 30% σε σχέση με τα ποσοστά πριν από την εγκυμοσύνη.

Γιατί όμως συμβαίνει αυτό; Ένας βασικός λόγος είναι ότι συχνά μειώνεται η στήριξη από το συγγενικό περιβάλλον που υπήρχε κατά τους πρώτους μήνες. Η καθημερινότητα γίνεται πιο απαιτητική και δεν υπάρχουν πολλοί στους οποίους μπορούν να στραφούν για βοήθεια. Επιπλέον, πολλοί νιώθουν έντονα την πίεση να τα βγάλουν πέρα μόνοι τους, χωρίς να γίνονται βάρος σε κανέναν. Επειδή αντιμετωπίζουν δυσκολίες, αισθάνονται μειονεκτικά. Σε συνδυασμό με το διαρκές άγχος και την μειωμένη κοινωνική ζωή, η ψυχολογική τους κατάσταση επιβαρύνεται σημαντικά.



Πώς να επιβραδύνεις το βιολογικό σου ρολόι



Το lifestyle σου καθορίζει το βιολογικό σου ρολόι. Μετά τα 30, οι αλλαγές στο σώμα των ανδρών γίνονται πιο εμφανείς: μειώνεται η μυϊκή μάζα, η τεστοστερόνη πέφτει σιγά-σιγά, η ενέργεια μειώνεται και ο μεταβολισμός επιβραδύνεται. Αλλά οι τελευταίες έρευνες δείχνουν ότι με σωστές συνήθειες μπορείς να επιβραδύνεις αυτά τα «σημάδια».

Τι δείχνουν οι μελέτες

Πρόσφατες μελέτες επιβεβαιώνουν ότι το πώς «γερνάει» το σώμα σε κυτταρικό επίπεδο, επηρεάζεται περισσότερο από τον τρόπο ζωής παρά από την ημερομηνία γέννησης.

Στους άντρες, η σταδιακή πτώση τεστοστερόνης συνδέεται με: μείωση μυϊκής μάζας και δύναμης, αύξηση σωματικού λίπους, πιθανότητα πρόωρης φθοράς των οστών, μείωση ενέργειας και διάθεσης.

Πρακτικά βήματα για «αντιστροφή» του ρολογιού

Άσκηση με στόχο τη δύναμη: Οι άντρες μετά τα 30 ωφελούνται ιδιαίτερα από βάρη και αντιστάσεις, γιατί διατηρούν μυϊκή μάζα, καίνε λίπος και υποστηρίζουν τα οστά.

Διατροφή που υποστηρίζει ενέργεια και ορμόνες:

Πλούσια σε πρωτεΐνη (ψάρια, κοτόπουλο, αβγά), καλά λιπαρά (ελαιόλαδο, ξηρούς καρπούς) και αντιοξειδωτικά (λαχανικά, φρούτα). Η υπερβολική ζάχαρη και τα επεξεργασμένα τρόφιμα επιταχύνουν τη φθορά των κυττάρων.

Ύπνος σαν «φάρμακο»: 7-8 ώρες σταθερού ύπνου κρατούν τις ορμόνες σε ισορροπία και βοηθούν στην αναγέννηση μυών και κυττάρων.

Διαχείριση στρες: Το χρόνιο στρες ανεβάζει κορτιζόλη, που φθείρει το σώμα. Mindfulness, αθλήματα, χόμπι ή ακόμα και 20 λεπτά καθημερινής «ηρεμίας» μειώνουν τον κίνδυνο πρόωρης γήρανσης.

Τακτικός έλεγχος υγείας: Check-up κάθε 1-2 χρόνια για καρδιά, ορμόνες και μεταβολισμό εντοπίζουν προβλήματα πριν γίνουν μεγάλα.

Μικρές καθημερινές συνήθειες

Ένας άντρας που φροντίζει διατροφή, άσκηση και ξεκουράζεται επαρκώς μπορεί να παραμένει σε φόρμα και να νιώθει/δείχνει πολλά χρόνια νεότερος. Η συνέπεια και η γνώση είναι τα πιο ισχυρά «αντιγηραντικά» εργαλεία.

quote of the day

Ο ΧΡΟΝΟΣ ΓΙΑ ΝΑ ΕΠΙΣΚΕΥΑΣΕΙΣ ΤΗ ΣΤΕΓΗ ΕΙΝΑΙ ΟΤΑΝ Ο ΗΛΙΟΣ ΛΑΜΠΕΙ.
John F. Kennedy

Σήμερα
γιορτάζουν!
Ευτυχία, Ευτυχούλα,
Ευτυχίτσα, Έφη,
Ευτύχιος, Ευτύχης,
Πάγκαλος



6 Απριλίου

- > Μεγάλη Δευτέρα
- > International Day of Sport for Development and Peace
- > Παγκόσμια Ημέρα Φυσικής Δραστηριότητας
- > California Poppy Day
- > Διεθνής Ημέρα Ασεξουαλικότητας
- > Fresh Tomato Day
- > Jump Over Things Day
- > National Caramel Popcorn Day
- > National Carbonara Day
- > National Student Athlete Day
- > National Siamese Cat Day