

daily life

Τιμή 0,20€

Τα έσοδα του περιοδικού θα διατεθούν
στον Σύλλογο Αρωγής Παιδιών
με Αναπηρία και Καρκίνο ΒΗΜΑ ΖΩΗΣ



φθινόπωρο 2025

συνταγές | Νότες φθινοπώρου στο τραπέζι σας!

γυναίκα | Αυτοφροντίδα ή διασκέδαση; Η μεγάλη σύγχυση!

ταξιδεύοντας | ΡΕΘΥΜΝΟ, Ταξίδι στην πόλη
της Κρητικής Αναγέννησης



MARKET IN

η πόλη μας ανθίζει!

1.000 δέντρα φυτεύτηκαν!
Συνεχίζουμε να πρασινίζουμε
τις γειτονιές μας!



LISTERINE® Johnson's Carefree ob. Clean Clear.



Για περισσότερες
πληροφορίες



Σε συνεργασία με τη We4all, φυτέψαμε **1.000 δέντρα** σε **5 μεγάλες πόλεις της Ελλάδας**, δίνοντας ζωή στο αστικό περιβάλλον.

Δεν σταματάμε όμως εκεί!
Συνεχίζουμε να πρασινίζουμε γειτονιές της Αττικής που το έχουν ανάγκη!





Αγελαδίτσα®

Η ανάλαφρη γεύση της ζωής μας!

χαμηλά
λιπαρά

ανάλαφρη
υφή

ασυναγώνιστη
γεύση



gr.fage



Τρικάλινο

ωρίμανσης 4 μηνών

ΧΩΡΙΣ ΣΥΝΤΗΡΗΤΙΚΑ

κλασικό

ελαφρύ





MARKET-IN

ΒΙ.ΠΑ. Μαρκοπούλου Μεσογαίας, Τ.Κ. 19003, Θέση Ντοροβάτεζα, τηλ.: 22991 50500, fax: 22991 50799, e-mail: info@market-in.gr

ΑΡΧΙΣΥΝΤΑΞΗ CODEATHENA I.K.E. | **ΕΠΙΜΕΛΕΙΑ - ΣΥΝΤΟΝΙΣΜΟΣ ΥΛΗΣ** Σοφία Γρατσία

ΔΗΜΙΟΥΡΓΙΚΟ Σεμίραμς Γραματοπούλου

ΥΠΕΥΘΥΝΟΣ MARKETING Γιάννης Φερεντίνος, e-mail: jferentinos@market-in.gr

ΣΥΝΕΡΓΑΤΕΣ

Κώστας Λεφάκης/Αστρολόγος

ΕΠΙΜΕΛΕΙΑ ΕΚΔΟΣΗΣ ΚΑΙ ΠΑΡΑΓΩΓΗ

LINE+DOT IKE, Λεωφ. Κύπρου 36, 164 52 Αργυρούπολη, 210 9953463-210 9966762-3, www.linedot.gr

περιεχόμενα

editorial 08

συνταγές Νότες φθινοπώρου στο τραπέζι σας! 10

διατροφή Απολαύστε τους διατροφικούς "θησαυρούς"
του φθινοπώρου 24

οικογένεια Πρώτη μέρα στο σχολείο. Πώς να προετοιμάσετε
το παιδί σας 30

υγεία Καρδιακές παθήσεις 36

παιδιάτρος Προσαρμογή στον παιδικό σταθμό 40

γυναίκα Αυτοφροντίδα ή διασκέδαση;
Η μεγάλη σύγχυση! 42

άνδρας Γιατί οι άνδρες πρέπει να κάνουν γιόγκα 48

ταξιδεύοντας Ρέθυμνο, ταξίδι στην πόλη της Κρητικής
Αναγέννησης 52

τα νέα της MARKET IN 60

άστρα Αστρολογικές προβλέψεις Φθινόπωρο 2025 62





editorial

Αγαπητοί αναγνώστες και πελάτες,

Τα φθινοπωρινά χρώματα και αρώματα πλημμύρισαν και πάλι την Ελλάδα από άκρη σε άκρη. Το φθινόπωρο η ζωή μας κατά κάποιον τρόπο 'ξαναρχίζει'. Υπάρχει κάτι στο φθινόπωρο που μας γοητεύει.

Άλλα αρώματα, γήινα, πορτοκαλιά και κίτρινα χρώματα. Σταγόνες βροχής που κάνουν τα φύλλα και το χώμα να μοσχοβολούν. Αυτή η εποχή έχει μια μοναδικά νοσταλγική νότα. Τα φύλλα που πέφτουν, οι πιο κρύες θερμοκρασίες, τα ατμοσφαιρικά χρώματα, τα ρομαντικά τοπία.

Σίγουρα κάποιοι το έχουν συνδέσει με τη μελαγχολία γιατί τελειώνει το καλοκαίρι. Τα πάντα όμως μπορείς να τα βλέπεις με θετική διάθεση. Είναι η ευκαιρία για νέους στόχους, η ιδανική εποχή να ανασυνταχτούμε και να βελτιώσουμε τη ζωή μας! Τώρα είναι η στιγμή να βάλουμε τα θέλω μας σε μία σειρά. Να τολμήσουμε καινούρια πράγματα!

Θα μπορούσαμε να τερματίσουμε μία κακή συνήθεια και να ξεκινήσουμε μία νέα καλή ή να επιλέξουμε να μάθουμε κάτι καινούριο.

Μέσα από το νέο τεύχος του **Daily life**, θα ενημερωθούμε για όμορφους φθινοπωρινούς προορισμούς, συνταγές, συμβουλές αυτοβελτίωσης και υγείας, χρήσιμα άρθρα για την οικογένεια και για το καλύτερο σχολικό ξεκίνημα!

“ Το φθινόπωρο είναι μια δεύτερη άνοιξη,
όπου κάθε φύλλο είναι ένα λουλούδι. ”

Albert Camus



ΜΙΝΕΡΒΑ

Από το 1904

120
ΧΡΟΝΙΑ



Κάποιες αφίξεις
αξίζουν την πιο λαμπερή υποδοχή.

Καλώς ήρθες Άλτις,
στην οικογένεια προϊόντων της Μινέρβα.



Νότες φθινοπώρου στο τραπέζι σας!







Χοιρινό με κυδώνια

Υλικά (για 4 άτομα)

900γρ. χοιρινή σπάλα
κομμένη σε μικρές μπουκιές
160ml ελαιόλαδο
3 κ.σ. βούτυρο
3 κ.γ. ζάχαρη
4 κυδώνια καθαρισμένα και κομμένα
σε 6-8 κομμάτια
125ml μαυροδάφνη
125ml λευκό ξηρό κρασί
2 κ.σ. μπαλσάμικο
20 κρεμμυδάκια στιφάδου
1 κ.γ. μπούκοβο
1 ξυλάκι κανέλας
3 δαφνόφυλλα
1 κ.γ. μπακάρι σε κόκκους
500ml ζωμό βοδινό ή κοτόπουλο
αλάτι και φρεσκοτριμμένο πιπέρι

Σε πλατιά κατσαρόλα σοτάρουμε με το βούτυρο και τη ζάχαρη τα κυδώνια και τα κρεμμυδάκια ανακατεύοντας προσεκτικά, ώστε να μην σπασούν. Μόλις καραμελώσουν, τα αφαιρούμε από την κατσαρόλα.

Προσθέτουμε το υπόλοιπο ελαιόλαδο στην κατσαρόλα και σοτάρουμε σε μέτρια φωτιά το κρέας.

Περιμένουμε να ξεκολλάει από την κατσαρόλα και έπειτα το γυρίζουμε από όλες τις πλευρές να ροδοκοκκινίσει.

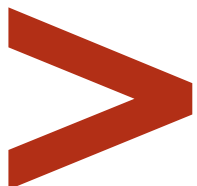
Αλατοπιπερώνουμε και το σβήνουμε με το κρασί και το μπαλσάμικο.

Χαμηλώνουμε την ένταση της φωτιάς και προσθέτουμε τον ζωμό.

Σιγομαγειρεύουμε μέχρι να μαλακώσει αρκετά.

Έπειτα προσθέτουμε στην κατσαρόλα τα ήδη σοταρισμένα κυδώνια, τα κρεμμυδάκια και τα μπαχαρικά.

Συνεχίζουμε το μαγείρεμα σε πολύ χαμηλή φωτιά μέχρι όλα τα υλικά μας να μαλακώσουν πολύ και να μελώσει το φαγητό. Αν χρειαστεί προσθέτουμε λίγο νερό ακόμη.







Σούπα με ρεβίθια και κολοκύθα

Υλικά (για 4-6 άτομα)

700γρ. κολοκύθα

700γρ. ρεβίθια βρασμένα

600ml γάλα καρύδας

4 κ.σ. ελαιόλαδο

2 κ.γ. κάρυ

1 κ.γ. κουρκουμά

½ κ.γ. σκόνη τζίντζερ

1 κ.γ. πάστα σκόρδου

2 κ.σ. μέλι

αλάτι και φρεσκοτριμμένο πιπέρι

λίγα φύλλα δυόσμου ψιλοκομμένα

1 λεμόνι κομμένο στα 4

φρεσκοψημένο ψωμί για το σερβίρισμα

Προθερμαίνουμε το φούρνο στους 220°C με αντιστάσεις.

Σε μπολ ανακατεύουμε την κολοκύθα κομμένη σε κυβάκια, μαζί με το ελαιόλαδο και τα μπαχαρικά. Απλώνουμε την κολοκύθα σε ταψάκι με λαδόκολλα και ψήνουμε για 20-25 λεπτά μέχρι τα κυβάκια να μαλακώσουν.

Εν τω μεταξύ σε κατσαρόλα βάζουμε το γάλα της καρύδας, τα ρεβίθια, την πάστα σκόρδου, το μέλι, το αλατοπίπερο και σιγοβράζουμε για 2-3 λεπτά. Όταν τα κυβάκια της κολοκύθας έχουν ψηθεί, τα μοιράζουμε σε βαθιά πιάτα και τα περιχύνουμε με το περιεχόμενο της κατσαρόλας.

Γαρνίρουμε με φρεσκοκομμένο δυόσμο, δοκιμάζουμε και αν θέλουμε στύβουμε και λίγο λεμόνι. Σεβίρουμε με φρεσκοψημένο ψωμί.







Ριζότο με γκοργκοντζόλα και ακλάδι

Υλικά (για 4 άτομα)

350γρ. ρύζι καρολίνα ή arborio

1 κρεμμύδι ψιλοκομμένο

1 μεγάλο ακλάδι σκληρό

200 τυρί γκοργκοντζόλα

1 λίτρο ζωμός λαχανικών

2 κ.σ. ελαιόλαδο

100γρ. παρμεζάνα τριμμένη

10 καρύδια

αλάτι και φρεσκοτριμμένο πιπέρι

Σε μεγάλο βαθύ τηγάνι σοτάρουμε με το ελαιόλαδο το κρεμμύδι σε μέτρια φωτιά. Μόλις το κρεμμύδι γίνει διάφανο και μαλακώσει προσθέτουμε το ρύζι και σοτάρουμε για 2 λεπτά ακόμα.

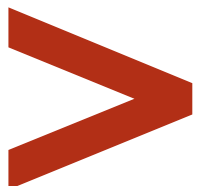
Με βαθιά κουτάλα προσθέτουμε στο τηγάνι σιγά σιγά τον ζωμό ζεστό και το αφήνουμε κάθε φορά να απορροφηθεί πριν προσθέσουμε την επόμενη κουταλιά ζωμού. Ανακατεύουμε συνεχώς.

Ταυτόχρονα κόβουμε το ακλάδι σε μικρά κυβάκια και το ανακατεύουμε με λίγο χυμό λεμονιού, ώστε να μη μαυρίσει. Κόβουμε την γκοργκοντζόλα σε μικρά κομμάτια. Χοντροκόβουμε και τα καρύδια.

5 λεπτά πριν το ρύζι μας είναι έτοιμο, ρίχνουμε στο τηγάνι το ακλάδι και την γκοργκοντζόλα.

Σβήνουμε τη φωτιά και προσθέτουμε τα καρύδια και την παρμεζάνα.

Ανακατεύουμε όλα τα υλικά μαζί και σερβίρουμε αμέσως.





Τάρτα με κοτόπουλο και λαχανικά

1 έτοιμο φύλλο για τάρτα
1 μεγάλο φιλέτο κοτόπουλο βρασμένο
250γρ. μπρόκολο χωρισμένο σε μπουκετάκια
1 κόκκινη πιπεριά κομμένη σε κυβάκια
1 κίτρινη πιπεριά κομμένη σε κυβάκια
1 πράσο ψιλοκομμένο
3 αυγά
150ml γάλα
150ml κρέμα γάλακτος
1 κ.γ. κύμινο τριμμένο
1 κ.γ. πάπρικα
120γρ. γραβιέρα τριμμένη
1 μπαλάκι μοτσαρέλα τριμμένη
αλάτι και φρεσκοτριμμένο πιπέρι

Προθερμαίνουμε το φούρνο στους 200°C στις αντιστάσεις.

Λαδώνουμε την ταρτιέρα και απλώνουμε το έτοιμο φύλλο τάρτας. Με πιρούνι τρυπάμε το ζυμάρι σε διάφορα σημεία.

Σε τηγάνι σοτάρουμε το πράσο και τις πιπεριές να μαλακώσουν.

Βράζουμε τα μπουκετάκια από το μπρόκολο και μαδάμε το κοτόπουλο.

Σε μπολ χτυπάμε το μείγμα με το πράσο και τις πιπεριές μαζί με τα αυγά, το γάλα, την κρέμα γάλακτος, το κύμινο, την πάπρικα και το αλατοπίπερο.

Τοποθετούμε στην τάρτα το κοτόπουλο και το μπρόκολο και πασπαλίζουμε με τα τριμμένα τυριά. Περιχύνουμε με το μείγμα του μπολ και ψήνουμε στο φούρνο για 45-50 λεπτά περίπου, μέχρι η τάρτα να ροδοκοκκινίσει, αφήνουμε να κρυώσει για 10 λεπτά και σερβίρουμε.







Ρολάκια μελιτζάνας

Υλικά (ορεκτικό για 4-6 άτομα)

2 μεγάλες μελιτζάνες φλάσκες

6 κ.σ. ελαιόλαδο

1 κ.γ. θυμάρι ξερό

2 σκελίδες σκόρδου πολτοποιημένες

1 ντομάτα κομμένη σε φέτες

15γρ. φέτα σκληρή κομμένη σε μπαστούνακια

φρέσκο μαϊντανό ψιλοκομμένο

αλάτι και φρεσκοτριμμένο πιπέρι

Με κοφτερό μαχαίρι κόβουμε τις μελιτζάνες σε λεπτές ισόπαχες φέτες μισού εκατοστού. Ανακατεύουμε το ελαιόλαδο με το σκόρδο και το θυμάρι και με πινέλο αλείφουμε με το μείγμα τις φέτες της μελιτζάνας.

Τοποθετούμε τις μελιτζάνες σε ταψί στρωμένο με λαδόκολλα και τις ψήνουμε στους 180°C με αέρα για 15 περίπου λεπτά.

Βγάζουμε το ταψί από το φούρνο, αφήνουμε 5 λεπτά να κρυώσουν οι μελιτζάνες και έπειτα ξεκινάμε τα ρολάκια.

Σκορπίζουμε λίγο μαϊντανό πάνω στη μελιτζάνα, ένα μπαστούνακι φέτα, μια φέτα ντομάτα, αλατοπιπερώνουμε και έπειτα ρολάρουμε.

Στερεώνουμε με οδοντογλυφίδα και τοποθετούμε σε πιατέλα.

Συνεχίζουμε με τα υπόλοιπα ρολάκια.







Γρήγορο σουφλέ σοκολάτας

Υλικά (για 2 άτομα)

8 κ.σ. αλεύρι που φουσκώνει μόνο του

6 κ.σ. ζάχαρη

4 κ.σ. κακάο

2 αυγά

6 κ.σ. γάλα

6 κ.σ. ηλιέλαιο

λίγες σταγόνες βανίλιας

4 κ.σ. σταγόνες σοκολάτας

4 κ.σ. ψιλοκομμένους ξηρούς καρπούς
ή σταφίδες

Σε μπολ ανακατεύουμε το αλεύρι, τη ζάχαρη και το κακάο.

Προσθέτουμε τα αυγά και τα ανακατεύουμε και αυτά μαζί.

Έπειτα προσθέτουμε τα υπόλοιπα υλικά και ανακατεύουμε πάλι έως ότου έχουμε ένα ομοιόμορφο μείγμα.

Χωρίζουμε το μείγμα μας σε 2 μεγάλες κούπες.

Βάζουμε μια κούπα τη φορά στο κέντρο του φούρνου μικροκυμάτων και ψήνουμε στην υψηλότερη θερμοκρασία για ενάμισι με 2 λεπτά.

Όταν το μείγμα σταματήσει να φουσκώνει και το κείκκι μας είναι σφιχτό, τότε είναι έτοιμο.

Απολαύστε τους διατροφικούς “θησαυρούς” του φθινοπώρου

Γράφει η Πηνελόπη Δουβογιάννη

Καθώς η θερμοκρασία πέφτει, το φθινόπωρο μας καλεί να απολαύσουμε τις μοναδικές γεύσεις και τα οφέλη της εποχικής σοδειάς. Η εποχική διατροφή δεν είναι μόνο ένας εξαιρετικός τρόπος να απολαύσετε τα πιο φρέσκα προϊόντα. Είναι και ένας απλός τρόπος να ενισχύσετε την υγεία σας, να στηρίξετε τους τοπικούς παραγωγούς και να φροντίσετε το περιβάλλον.

Όταν επιλέγουμε εποχιακά φρούτα και λαχανικά, καταναλώνουμε τα προϊόντα στην καλύτερή τους εποχή από άποψη γεύσης και θρεπτικής αξίας. Είτε πρόκειται για ένα τραγανό μήλο, μια κολοκύθα με την πλούσια γεύση της ή ένα ζουμερό ρόδι, τα εποχικά προϊόντα είναι γεμάτα βιταμίνες, μέταλλα και αντιοξειδωτικά. Όχι μόνο έχουν καλύτερη γεύση, αλλά είναι συχνά πιο οικονομικά και πιο φρέσκα από τα προϊόντα εκτός εποχής.

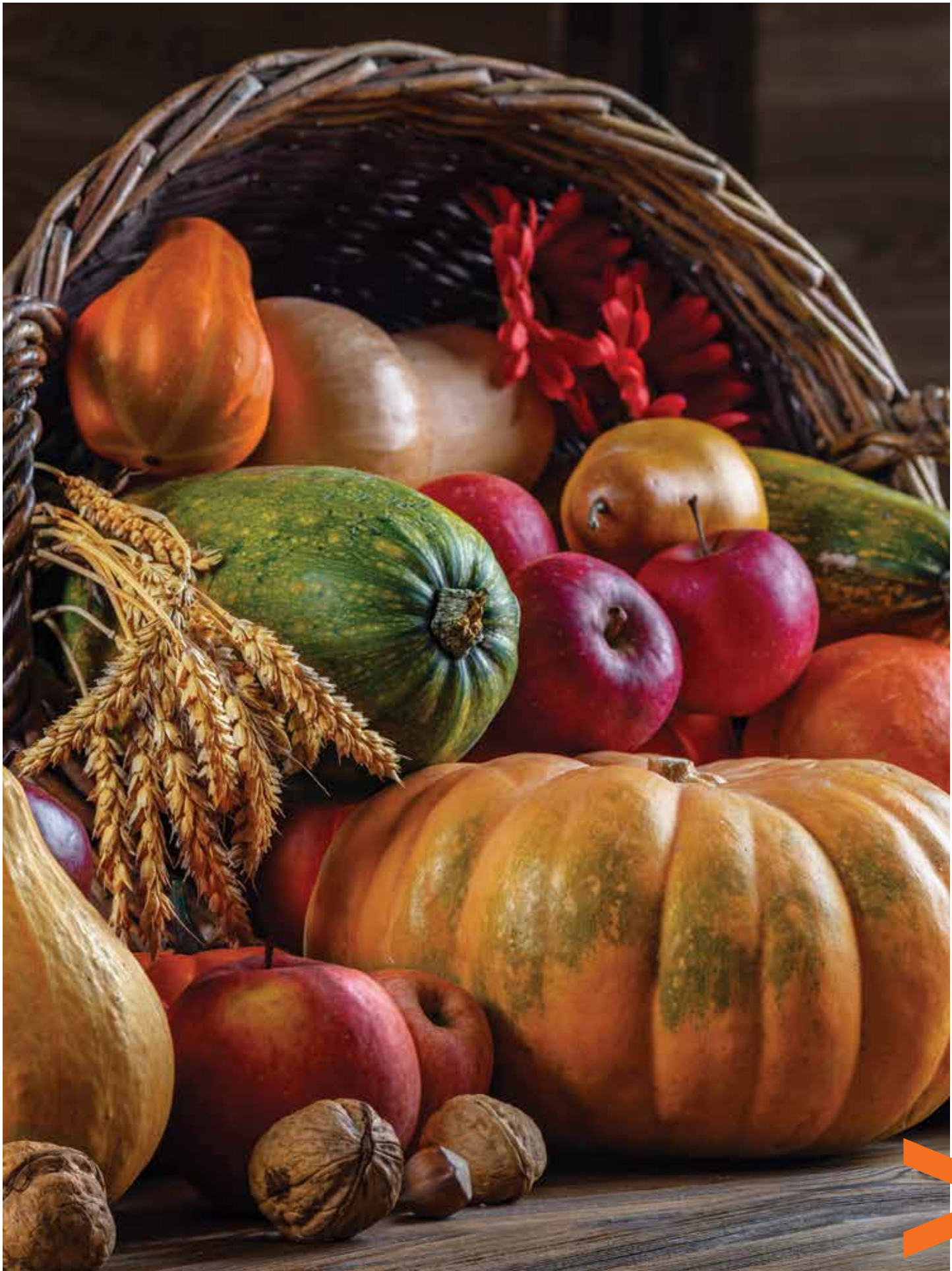
Σ' αυτό το άρθρο, θα εξερευνήσουμε την υπέροχη ποικιλία των φθινοπωρινών φρούτων και λαχανικών,

που έχουμε στη διάθεσή μας αυτή την εποχή.

Ας ανακαλύψουμε μαζί τον ζωντανό κόσμο των φθινοπωρινών γεύσεων και ας δούμε πώς η εποχική διατροφή μπορεί να θρέψει τόσο το σώμα όσο και την ψυχή μας!

Τα Καλύτερα Φθινοπωρινά Φρούτα και Λαχανικά

Καθώς οι θερμοκρασίες πέφτουν οι λαϊκές αγορές και τα μανάβικα γεμίζουν με μια ζωντανή ποικιλία φρέσκων, εποχικών προϊόντων. Αυτά τα φθινοπωρινά





φρούτα και λαχανικά δεν προσθέτουν μόνο γεύση στα γεύματά σας, αλλά είναι επίσης γεμάτα θρεπτικά συστατικά για να σας κρατήσουν υγιείς, καθώς ο καιρός κρυώνει. Ας δούμε μαζί μερικές από τις κορυφαίες φθινοπωρινές επιλογές που μπορείτε εύκολα να βρείτε:

Μήλα Τραγανά, γλυκά ή ξινά τα μήλα είναι ένα από τα αγαπημένα φρούτα του φθινοπώρου. Είναι πλούσια σε φυτικές ίνες και αντιοξειδωτικά, τα οποία υποστηρίζουν την υγεία της καρδιάς και τη λειτουργία του πεπτικού συστήματος. Ιδανικά για ένα γρήγορο σνακ, ψημένα σε γλυκά ή ακόμα και σε σαλάτες για μια τραγανή νότα.

Αχλάδια Ζουμερά και γεμάτα φυσική γλυκύτητα, τα αχλάδια είναι ένας άλλος θησαυρός του φθινοπώρου. Είναι πλούσια σε φυτικές ίνες, οι οποίες βοηθούν στην υγεία του εντέρου, και μπορούν να προστεθούν τόσο σε γλυκά όσο και σε αλμυρά πιάτα.

Ρόδια Αυτά τα ζουμερά “διαμάντια” είναι γεμάτα αντιοξειδωτικά και βιταμίνη C. Είτε προσθέσετε τα σπόρια σε σαλάτες είτε τα πολτοποιήσετε σε χυμό, τα ρόδια προσφέρουν μια δροσερή γεύση και πολλαπλά οφέλη για την υγεία.

Σύκα Αν και συνδέονται συχνά με το καλοκαίρι, τα σύκα είναι διαθέσιμα και στις αρχές του φθινοπώρου, προσφέροντας μια φυσική πηγή ενέργειας. Είναι πλούσια σε φυτικές ίνες και περιέχουν μέταλλα όπως

το κάλιο και το ασβέστιο, καθιστώντας τα ιδανικά για σνακ ή για προσθήκη σε αλμυρά πιάτα, όπως σαλάτες και πλατό τυριών.

Σταφύλια Τα σταφύλια είναι γνωστά για τη ζουμερή γλυκύτητά τους. Είναι εξαιρετικά για σνακ, αλλά είναι επίσης πλούσια σε αντιοξειδωτικά όπως η ρεσβερατρόλη, που υποστηρίζει την υγεία της καρδιάς. Απολαύστε τα φρέσκα ή δοκιμάστε να τα ψήσετε για έναν ιδιαίτερο γευστικό συνδυασμό.

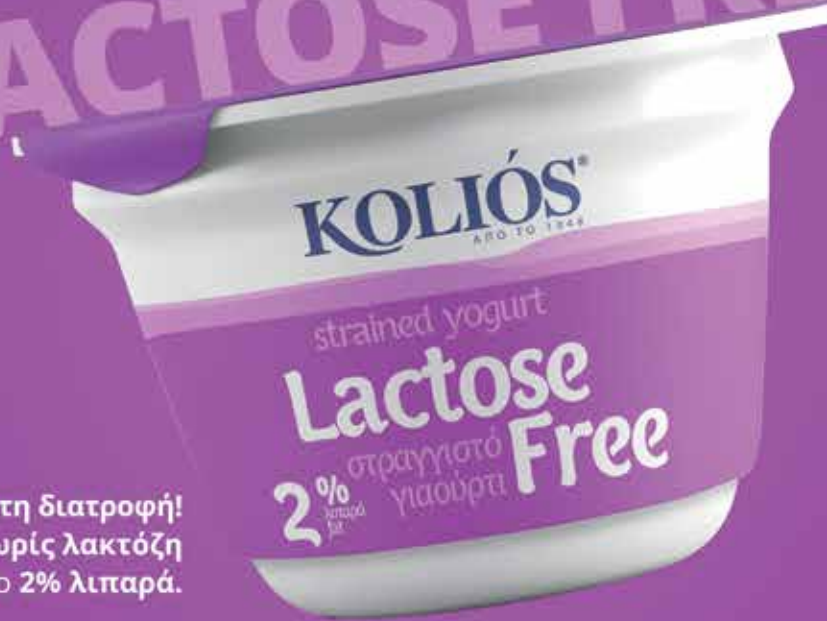
Κολοκύθες Ένας πραγματικά φθινοπωρινό τρόφιμο, οι κολοκύθες είναι εξαιρετικά ευέλικτες. Είναι πλούσιες σε β-καροτένιο, το οποίο το σώμα μετατρέπει σε βιταμίνη A, υποστηρίζοντας τη λειτουργία του ανοσοποιητικού συστήματος και την υγεία των ματιών. Ψήστε την κολοκύθα για να φτιάξετε σούπες, προσθέστε την σε ριζότο ή δοκιμάστε την ως πουρέ.

Γλυκοπατάτες Οι γλυκοπατάτες είναι μια νόστιμη και θρεπτική επιλογή γεμάτη φυτικές ίνες, βιταμίνες A και C και κάλιο. Η φυσική τους γλυκύτητα τις καθιστά ιδανικές για ψήσιμο, πουρέ ή ως συστατικό σε ζεστά φθινοπωρινά πιάτα.

Λάχανο Το λάχανο είναι μια θρεπτική δύναμη, ειδικά σε βιταμίνες K και C. Είναι, επίσης, εξαιρετική πηγή φυτικών ινών, υποστηρίζοντας την υγεία του εντέρου. Χρησιμοποιήστε το σε σαλάτες, σούπες ή σε λαχανοντολμάδες.



LACTOSE FREE



Ισορροπία στη γεύση και τη διατροφή!
Στραγγιστό γιαούρτι χωρίς λακτόζη
με μόνο 2% λιπαρά.

KOLIÓS[®]
ΑΠΟ ΤΟ 1948

Γεύσου την κάθε στιγμή!

HIGH PROTEIN

17g
ΠΡΩΤΕΪΝΗ
ανά μερίδα (170g)



Αυθεντική γεύση και βελούδινη υφή!
Στραγγιστό γιαούρτι με υψηλή
περιεκτικότητα σε πρωτεΐνη, 0% λιπαρά.



www.kolios.gr

Σπανάκι Το σπανάκι ευδοκιμεί τους πιο κρύους μήνες και είναι πλούσιο σε σίδηρο, ασβέστιο και βιταμίνες Α και C, καθιστώντας το εξαιρετική βάση για σαλάτες ή ως γέμιση σε αλμυρές πίτες όπως η αγαπημένη σπανακόπιτα.

Παντζάρια Τα παντζάρια είναι γεμάτα αντιοξειδωτικά, σίδηρο και φυλλικό οξύ, καθιστώντας τα μια εξαιρετική προσθήκη στο φθινοπωρινό μενού σας. Ψήστε τα για μια γλυκιά, γήινη γεύση ή κόψτε τα ωμά σε σαλάτες για επιπλέον τραγανότητα.

Μπρόκολο Το μπρόκολο είναι ένα λαχανικό ψυχρού καιρού, πλούσιο σε βιταμίνη C, φυτικές ίνες και ισχυρά αντιοξειδωτικά. Είναι ιδανικό στον ατμό, ψημένο ή σε stir-fry για ένα εύκολο και θρεπτικό συνοδευτικό πιάτο.

Με μια τόσο πλούσια ποικιλία φρούτων και λαχανικών διαθέσιμη το φθινόπωρο, μπορείτε εύκολα να ενσωματώσετε αυτές τις θρεπτικές επιλογές στα καθημερινά σας γεύματα. Κάθε ένα από αυτά τα εποχικά υλικά φέρνει μοναδικές γεύσεις και οφέλη υγείας στο τραπέζι σας, βοηθώντας σας να παραμείνετε ενεργοί και υγιείς καθ' όλη τη διάρκεια

υλικά προσθέτει μια ζεστή, χαλαρωτική αίσθηση στην κουζίνα σας, που είναι ιδανική για την εποχή.

ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ ΓΙΑ ΤΗΝ ΕΝΣΩΜΑΤΩΣΗ ΤΩΝ ΦΘΙΝΟΠΩΡΙΝΩΝ ΠΡΟΪΟΝΤΩΝ ΣΤΑ ΓΕΥΜΑΤΑ ΣΑΣ

Η πλούσια ποικιλία φρούτων και λαχανικών του φθινοπώρου καθιστά εύκολη την προσθήκη γεύσης και θρεπτικών συστατικών στα καθημερινά σας γεύματα. Με λίγη δημιουργικότητα και προγραμματισμό, μπορείτε να αξιοποιήσετε στο έπακρο αυτά τα εποχιακά υλικά με έναν τρόπο που ταιριάζει στον τρόπο ζωής σας. Ας δούμε μαζί μερικές πρακτικές συμβουλές για να ξεκινήσετε:

Αξιοποιήστε το Μαζικό Μαγείρεμα για Εύκολα Γεύματα

Τα φθινοπωρινά προϊόντα είναι ιδανικά για το μαζικό μαγείρεμα, το οποίο μπορεί να σας εξοικονομήσει χρόνο κατά τη διάρκεια της εβδομάδας, ενώ



των πιο κρύων μηνών.

Ετοιμάζοντας απλές φθινοπωρινές θρεπτικές συνταγές, μπορείτε εύκολα να ενσωματώσετε στα γεύματά σας τα εποχιακά υλικά, αξιοποιώντας στο έπακρο τη θρεπτική τους αξία. Φτιάχνοντας για παράδειγμα ένα ζεστό πόριτζ με μήλο και κανέλα, μια σούπα με κολοκύθα και γλυκοπατάτα ή μια σπανακόπιτα.

Αυτές οι απλές συνταγές δεν θα είναι μόνο νόστιμες, αλλά και γεμάτες θρεπτικά συστατικά που υποστηρίζουν την υγεία σας. Χρησιμοποιώντας φρέσκα, εποχιακά προϊόντα, θα απολαύσετε τις καλύτερες γεύσεις και τη μέγιστη θρεπτική αξία από τα γεύματά σας. Επιπλέον, το μαγείρεμα με φθινοπωρινά

εξασφαλίζετε υγιεινά, σπιτικά γεύματα έτοιμα για κατανάλωση.

Σούπες Ψήστε ένα μείγμα εποχιακών λαχανικών, όπως κολοκύθα, γλυκοπατάτες και παντζάρια, και στη συνέχεια πολτοποιήστε τα σε μια κρεμώδη σούπα. Αυτές οι σούπες μπορούν να αποθηκευτούν στο ψυγείο ή στην κατάψυξη και να ξαναζεσταθούν για ένα γρήγορο γεύμα.

Θρεπτικά Μπολ Ετοιμάστε μια μεγάλη ποσότητα δημητριακών, όπως κινόα ή καστανό ρύζι, και προσθέστε ψητά λαχανικά, σοταρισμένα χόρτα όπως σπανάκι ή λάχανο, και λίγους ξηρούς καρπούς ή σπόρους για έξτρα υφή. Συνοδεύστε με αυτά τα

θρεπτικά μπολ με μία πηγή πρωτεΐνης, όπως κρέας ψητό, τυρί ή αυγά βραστά, για ένα πλήρες γεύμα.

Προσθέστε Εποχιακά Προϊόντα στα Σνακ σας

Η ενσωμάτωση φθινοπωρινών φρούτων και λαχανικών στα σνακ είναι ένας εύκολος τρόπος να αυξήσετε την πρόσληψη θρεπτικών συστατικών καθ' όλη τη διάρκεια της ημέρας.

Φέτες Φρούτων Αποθηκεύστε σε ένα αεροστεγές μπολ κομμένα μήλα ή αχλάδια έτοιμα για ένα γρήγορο και θρεπτικό σνακ. Συνδυάστε τα με λίγο φυσιολογικό βούτυρο ή μια πρέζα κανέλας για περισσότερη γεύση.

Λαχανικά σε Μπαστούνια Καρότα, αγγούρια και μπουκετάκια μπρόκολου είναι εύκολα να τα προετοιμάσετε εκ των προτέρων και να τα απολαύσετε με ένα ελαφρύ ντιπ, όπως κούμους ή σος γιαουρτιού.

Φτιάξτε Smoothies Εμπνευσμένα από το Φθινόπωρο

Τα smoothies δεν είναι μόνο για το καλοκαίρι! Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε φθινοπωρινά φρούτα και λαχανικά για να δημιουργήσετε θρεπτικά smoothies, ιδανικά για ένα γρήγορο πρωινό ή σνακ μετά την άσκηση.

Smoothie με Ρόδι και Σπανάκι Αναμείξτε φρέσκα σπόρια ροδιού, μια χούφτα σπανάκι και μια μπανάνα με γάλα αμυγδάλου ή άλλο γάλα της προτίμησής σας, για ένα δροσερό, αντιοξειδωτικό ρόφημα.

Smoothie με Σύκα και Αχλάδι Συνδυάστε σύκα, ένα ώριμο αχλάδι, λίγο γιαούρτι και μια

πρέζα κανέλας για ένα κρεμώδες και φυσικά γλυκό φθινοπωρινό ρόφημα.

Χρησιμοποιήστε τα Φθινοπωρινά Λαχανικά με Δημιουργικούς Τρόπους

Τα εποχιακά λαχανικά, όπως οι κολοκύθες, τα παντζάρια και το λάχανο, μπορούν να χρησιμοποιηθούν με δημιουργικούς τρόπους για να εμπλουτίσουν τα γεύματά σας.

Πουρές Κολοκύθας Ψήστε κολοκύθα και πολτοποιήστε τη σε λείο πουρέ. Χρησιμοποιήστε τον ως βάση για σούπες, ανακατέψτε τον σε σάλτσες ζυμαρικών ή ακόμη ενσωματώστε τον σε γλυκά, όπως μάφινς.

Ψητά Παντζάρια Ψήστε παντζάρια με ελαιόλαδο, αλάτι και πιπέρι και προσθέστε τα σε σαλάτες, θρεπτικά μπολ ή συνδυάστε τα με φέτα για ένα νόστιμο συνοδευτικό πιάτο.

Λαχανοντολμάδες Αντί για τις παραδοσιακές τορτίγιες, δοκιμάστε να ζεματίσετε μεγάλα φύλλα λάχανου και να τα χρησιμοποιήσετε για να τυλίξετε γέμιση από ρύζι ή λαχανικά και άπαχη πρωτεΐνη για μια χαμηλών υδατανθράκων εναλλακτική λύση.

Επισκεφθείτε τις Τοπικές Λαϊκές Αγορές

Ένας από τους καλύτερους τρόπους να απολαύσετε φρέσκα, εποχιακά προϊόντα είναι ψωνίζοντας στις τοπικές λαϊκές αγορές. Όχι μόνο θα βρείτε τα πιο φρέσκα φρούτα και λαχανικά, αλλά θα υποστηρίξετε και τους τοπικούς αγρότες και τις βιώσιμες πρακτικές τους. Κάντε το συνήθεια να επισκέπτεστε την τοπική αγορά μία φορά την εβδομάδα και σχεδιάστε τα γεύματά σας με βάση τα προϊόντα που θα βρείτε.

Αγκαλιάστε την Αφθονία του Φθινοπώρου

Το φθινόπωρο σας προσφέρει μια μοναδική ευκαιρία να απολαύσετε μια ποικιλία από φρέσκα, θρεπτικά προϊόντα που όχι μόνο ενισχύουν τις γεύσεις των γευμάτων σας, αλλά υποστηρίζουν και τη συνολική σας υγεία. Ενσωματώνοντας εποχιακά φρούτα και λαχανικά στην καθημερινή σας διατροφή, δεν θα απολαύσετε μόνο το καλύτερο που έχει να προσφέρει αυτή η εποχή, αλλά θα συμβάλετε και σε πιο βιώσιμες και φιλικές προς το περιβάλλον διατροφικές επιλογές. Είτε ψήνετε γλυκοπατάτες, είτε φτιάχνετε ένα smoothie με ρόδι, είτε ετοιμάζετε μια ζεστή σούπα κολοκύθας, η εποχική διατροφή σας επιτρέπει να επανασυνδεθείτε με τους ρυθμούς της φύσης, ενώ παράλληλα τρέφετε το σώμα σας με τον πιο γευστικό τρόπο. •

ΠΗΝΕΛΟΠΗ ΔΟΥΒΟΓΙΑΝΝΗ
Κλινική Διαιτολόγος - Διατροφολόγος
<https://www.fitdiet.gr>



Πρώτη μέρα στο σχολείο

Πώς να προετοιμάσετε το παιδί σας

Γράφει η Ιωάννα Κούρια

Το παιδί σας μεγάλωσε και ήρθε η ώρα να πάρει τον ρόλο του μαθητή, αρχίζοντας το σχολείο και σηματοδοτώντας έτσι μια νέα αρχή για όλη την οικογένεια. Το γεγονός αυτό σας πλημμυρίζει με πολλά και αντιφατικά συναισθήματα. Απολύτως φυσιολογικά, νιώθετε χαρά, υπερηφάνεια, άγχος, φόβο, τύψεις και προσπαθείτε να προσαρμοστείτε στις αλλαγές που θα προκύψουν στο καθημερινό σας πρόγραμμα. Τι μπορείτε να κάνετε, επομένως, για να προετοιμάσετε το παιδί, αλλά και όλη την οικογένεια για την έναρξη της σχολικής ζωής;

ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΤΕΙΤΕ ΤΑ ΔΙΚΑ ΣΑΣ ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΑ

Το πρώτο πράγμα που καλείστε να κάνετε, είναι να διαχειριστείτε τα δικά σας συναισθήματα. Είναι φυσιολογικό να αγχώνεστε για το αν θα τα καταφέρει, να νιώθετε φόβο ότι μπορεί να ταλαιπωρηθεί, τύψεις ότι το πιέζετε να κάνει κάτι που δε θέλει, αλλά και υπερηφάνεια που το παιδί σας μεγάλωσε και πηγαίνει πλέον σχολείο.

Καλό είναι να προσπαθήσετε να μην φορτίζετε περισσότερο συναισθηματικά απ' ότι πρέπει την είσοδο του παιδιού στο σχολείο. Είναι ένα μεταβατικό στάδιο, το οποίο έχει να του προσφέρει πολλά και θα το βοηθήσει να μεγαλώσει και να εξελιχθεί σε μια υγιή προσωπικότητα.

Εκεί θα αναπτύξει τις πρώτες του φιλίες, τις οποίες θα έχει επιλέξει το ίδιο, θα ανεξαρτητοποιηθεί, θα μάθει να αναλαμβάνει πρωτοβουλίες, να φροντίζει



τον εαυτό του, να υπακούει σε κανόνες, να μαθαίνει νέα πράγματα και εν τέλει να περνάει καλά εκμεταλλευόμενο όλα τα νέα ερεθίσματα, που θα έχει στη διάθεσή του. Όσο και αν φαίνεται ότι στην αρχή υποφέρει, μακροπρόθεσμα το σχολείο έχει να του προσφέρει πάρα πολλά. Άλλωστε καμία αλλαγή δεν έρχεται χωρίς δυσκολίες.



ΠΩΣ ΝΑ ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΤΕ ΤΟ ΠΑΙΔΙ;

Κάποια παιδιά προσαρμόζονται πολύ εύκολα στο σχολείο από την πρώτη κιόλας μέρα, ενώ κάποια άλλα χρειάζονται πολύ περισσότερο χρόνο, ο οποίος μπορεί να κυμαίνεται από μέρες ως και μήνες. Όπως και να έχει εσείς φροντίστε να έχετε προετοιμάσει κατάλληλα το παιδί σας. Τι μπορείτε να κάνετε;

- Ενημερώστε το ότι θα πάει σχολείο και εξηγήστε του τι θα κάνει εκεί. Πηγαίνετε το να δει το κτήριο εξωτερικά και αν υπάρχει η δυνατότητα ξεναγήστε το και στο εσωτερικό του σχολείου.
- Αφήστε το να διαλέξει την τσάντα του, το παγουρίνο του, τα μπολάκι του φαγητού και άλλα χρήσιμα πράγματα που θα παίρνει μαζί του.
- Ρωτήστε το τι σκέφτεται, αν φοβάται, αν έχει κάποια απορία. Επαναλάβετε την ίδια συζήτηση ξανά, ώστε να σιγουρευτείτε ότι δεν έχει αλλάξει κάτι.
- Διδάξτε του πώς να διεκδικεί τις ανάγκες του όταν χρειάζεται κάτι και σε ποιον να απευθύνεται για βοήθεια.
- Ζωγραφίστε μαζί του τη ζωή στο σχολείο ή παίξτε με τις κούκλες εναλλάσσοντας ρόλους από τη σχολική ζωή. Τα μικρά παιδιά δυσκολεύονται να αναγνωρίσουν και να εκφράσουν τα συναισθήματά τους λεκτικά και το συμβολικό παιχνίδι θα σας βοηθήσει να καταλάβετε το πώς αισθάνεται το παιδί, αλλά και να το προετοιμάσετε για τη "μεγάλη μέρα".

- Την πρώτη μέρα του σχολείου, πηγαίνετε το 10 λεπτά νωρίτερα και ξεναγήστε το στο χώρο. Συστήστε του τη δασκάλα και ενημερώστε το για την ώρα που θα πάτε να το πάρετε. Μπορείτε να του δείξετε σε ένα ρολόι πού θα βρίσκεται ο δείκτης όταν θα σχολάσει.
- Αν κλαίει και δε θέλει να σας αποχωριστεί, μείνετε για λίγο μαζί του δείχνοντας κατανόηση στα συναισθήματά του, εξηγώντας όμως παράλληλα ότι θα πρέπει να παραμείνει εκεί και εσείς να γυρίσετε στη δουλειά σας ή στο σπίτι σας. Για ακόμα μια φορά πείτε του ότι θα πάτε να το πάρετε σε λίγες ώρες.
- Μην μείνετε πάρα πολύ στο σχολείο μαζί του, ακόμα και αν κλαίει και μην υποχωρήσετε μπροστά στις ικεσίες του. Έχετε υπομονή, σύντομα οι πρώτες αντιδράσεις θα εξαφανιστούν.
- Όταν το μεσημέρι το πάρετε από το σχολείο, ρωτήστε το πώς πέρασε, αλλά μην επιμείνετε σε λεπτομέρειες αν εκείνο δε θέλει να μιλήσει. Δώστε του το χρόνο να επεξεργαστεί την εμπειρία του και χρησιμοποιήστε πάλι το συμβολικό παιχνίδι για να καταλάβετε πώς νιώθει.

Να θυμάστε!

Η έναρξη της σχολικής ζωής είναι ένα μεταβατικό στάδιο για όλη την οικογένεια. Δώστε χρόνο και σε εσάς, αλλά και στο παιδί σας να προσαρμοστείτε στη νέα συνθήκη. Μακροπρόθεσμα, η καθημερινότητα του σχολείου θα μετατραπεί σε ρουτίνα που δε θα δημιουργεί ιδιαίτερα προβλήματα.

ΣΧΟΛΙΚΗ ΑΡΝΗΣΗ ΚΑΙ ΠΡΟΣΑΡΜΟΓΗ ΣΤΟ ΣΧΟΛΕΙΟ

Το παιδί μέσα στον χώρο της οικογένειας είναι το μέλος που απολαμβάνει σαφή προνόμια. Είναι το επίκεντρο της προσοχής των γονέων και βρίσκει ανθρώπους πάντα διαθέσιμους να ικανοποιήσουν τις ανάγκες και τις επιθυμίες του. Με την είσοδό του στο σχολείο, τα προνόμια και οι βολικές συνήθειες του σπιτιού χάνονται. Ο τρόπος ζωής του αλλάζει και πλέον έρχεται αντιμέτωπο με κανόνες και απαιτήσεις, οι οποίες πριν δεν υπήρχαν.

Το παιδί θα πρέπει να μάθει να κρατάει συγκεντρωμένη την προσοχή του, να κάθεται ήσυχο στη θέση του, να αναβάλει την ικανοποίηση των αναγκών του, να ανταγωνίζεται άλλα παιδιά για την εξασφάλιση της προσοχής της/του δασκάλας/ου.

Δεδομένων όλων των παραπάνω, λοιπόν, δεν είναι περίεργο γιατί ορισμένα παιδιά δυσκολεύονται να προσαρμοστούν τις πρώτες μέρες της σχολικής τους ζωής. Πολύ κοινή εικόνα, είναι ένα παιδί που





Μικρές Φάρμες
του Βουνού

croissant

Λαχταριστά
Γεμιστά



σε 4
απίθανες
γεύσεις

ΑΠΟΚΛΕΙΣΤΙΚΑ ΣΤΑ MARKET IN

κλαίει, που «γαντζώνεται» από τη μητέρα και δεν την αφήνει να φύγει, που δηλώνει την άρνησή του να σηκωθεί το πρωί και να πάει σχολείο. Ωστόσο, αυτές οι αντιδράσεις υποχωρούν μετά από ένα εύλογο διάστημα, όταν το παιδί πλέον έχει αρχίσει να προσαρμόζεται στις απαιτήσεις της σχολικής ζωής. Για μερικά παιδιά όμως, η απροθυμία να πάνε στο σχολείο συνεχίζεται για αρκετούς μήνες μετά την έναρξη της σχολικής ζωής και δεν υποχωρεί παρόλες τις προσπάθειες των γονέων και των εκπαιδευτικών. Τα παιδιά αυτά, εκδηλώνουν διάφορα συμπτώματα, όπως ανησυχία, ευερεθιστότητα, νευρική κατάσταση, κλάμα, δυσκολίες στο φαγητό και τον ύπνο, εφιάλτες, ζαλάδες, ναυτίες, εμετούς, διάρροιες, πονοκεφάλους, τα οποία συνήθως υποχωρούν όταν ο γονέας συμφωνήσει το παιδί να παραμείνει στο σπίτι. Επίσης, χαρακτηριστικό των συμπτωμάτων αυτών είναι ότι εμφανίζονται κυρίως, τις μέρες της σχολικής ζωής και εξαφανίζονται τα Σαββατοκύριακα ή στις γιορτές και τις αργίες. Στις περιπτώσεις αυτές αρχίζουμε να μιλάμε για σχολική άρνηση ή φοβία, η οποία δεν θα πρέπει να συγχέεται με τις αρνητικές αντιδράσεις των παιδιών όταν πρωτοπηγαίνουν σχολείο ή με το σκασιαρχείο. Το παιδί με σχολική φοβία, πραγματικά υποφέρει από τα συμπτώματά του και «παγώνει» στην ιδέα ότι πρέπει να πάει σχολείο. Έτσι, καταλήγει να κάνει συστηματικές απουσίες για περιόδους που ποικίλουν από μερικούς μήνες μέχρι και ένα έτος. Το παιδί αυτό νιώθει ασφάλεια στο σπίτι, κοντά στους γονείς και



ιδιαίτερα τη μητέρα. Βασανίζεται από την ιδέα ότι πρέπει να εγκαταλείψει το σπιτικό περιβάλλον και να απομακρυνθεί από αυτό και εφευρίσκει διάφορες δικαιολογίες, όπως το ότι ο/η δάσκαλος/α δε του φέρεται καλά, ότι οι συμμαθητές του τον ενοχλούν κ.α.

ΤΑ ΑΙΤΙΑ ΤΗΣ ΣΧΟΛΙΚΗΣ ΑΡΝΗΣΗΣ

Τα αίτια της σχολικής άρνησης είναι πολλά και ποικίλουν ανάλογα με την περίπτωση. Η υπερπροστατευτικότητα της μητέρας και το άγχος αποχωρισμού από αυτή, η ανησυχία ότι εκείνη μπορεί να πάθει κάτι όταν το παιδί βρίσκεται μακριά της, η δυσλειτουργική δομή της οικογένειας και η έλλειψη επικοινωνίας μεταξύ των μελών της, η αδιαφορία του πατέρα, είναι μερικοί μόνο από τους παράγοντες που μπορεί να συμβάλλουν στην εμφάνιση σχολικής άρνησης.

Από την άλλη αρνητικές εμπειρίες στο σχολείο (παρενόχληση και κοροϊδία από τους συμμαθητές, αυστηρότητα των δασκάλων, μειωμένη επίδοση), μπορεί να οδηγήσουν στην συσχέτιση του σχολείου με κάτι αρνητικό και επομένως στη φοβία προς αυτό.

ΟΙ ΣΥΝΕΠΕΙΕΣ ΤΗΣ ΣΧΟΛΙΚΗΣ ΑΡΝΗΣΗΣ

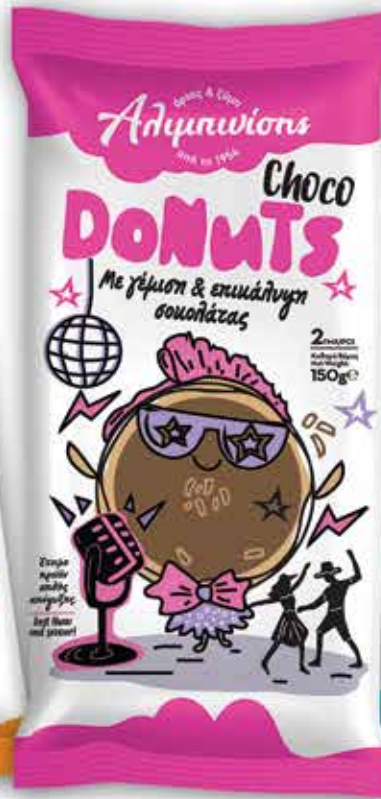
Οι συνέπειες της σχολικής άρνησης είναι πολλές. Το παιδί που κάνει συχνές απουσίες μένει πίσω στα μαθήματα και όταν τελικά επιστρέψει στη σχολική τάξη αδυνατεί να συμβαδίσει μαθησιακά με τους συμμαθητές του. Η επίδοσή του πέφτει και το πλήγμα στην αυτοεκτίμησή του είναι μεγάλο. Επιπλέον, απομονώνεται, χάνει τις παρέες και τους φίλους του, γίνεται στόχος αρνητικών σχολίων από τα άλλα παιδιά και συχνά οδηγείται σε κατάθλιψη.

Συνέπειες όμως συχνά εμφανίζονται και σε ολόκληρη την οικογένεια. Η άρνηση του παιδιού να πάει σχολείο διαταράσσει την ισορροπία της και εντείνει τη δυσλειτουργικότητά της. Οι γονείς μπορεί να επιρρίπτουν ευθύνες ο ένας στον άλλο και πυροδοτούνται προβλήματα στη μεταξύ τους σχέση. Όπως είναι κατανοητό είναι επιτακτική η ανάγκη της άμεσης παρέμβασης ειδικού. Συνίσταται ψυχοθεραπεία, τόσο ατομική του παιδιού όσο και οικογενειακή, η οποία ως στόχο θα έχει την ομαλή επιστροφή στο σχολείο και την προσαρμογή σε αυτό. Επίσης, η θεραπευτική παρέμβαση θα πρέπει να στοχεύει στη μείωση του άγχους και των ενοχλητικών συμπτωμάτων και την ενίσχυση της αυτοεκτίμησής του παιδιού. Σε αυτή τη διαδικασία απαραίτητη είναι η συνεργασία γονέων, εκπαιδευτικών και ειδικού. •

ΙΩΑΝΝΑ ΚΟΥΡΙΑ
Ψυχολόγος MSc

<https://www.ioannakouria.gr>

Άρτος & Ζύμη Αλιμπινίσις από το 1954



Νέα!
SNACKS με
προσωπικότητα...

Απογύχεις &
Απολαμβάνεις!



Πετ Δοκού, 34100, Χαλκίδα, Εύβοια

T: 22210 86315 | www.alibinisis.gr | info@alibinisis.gr



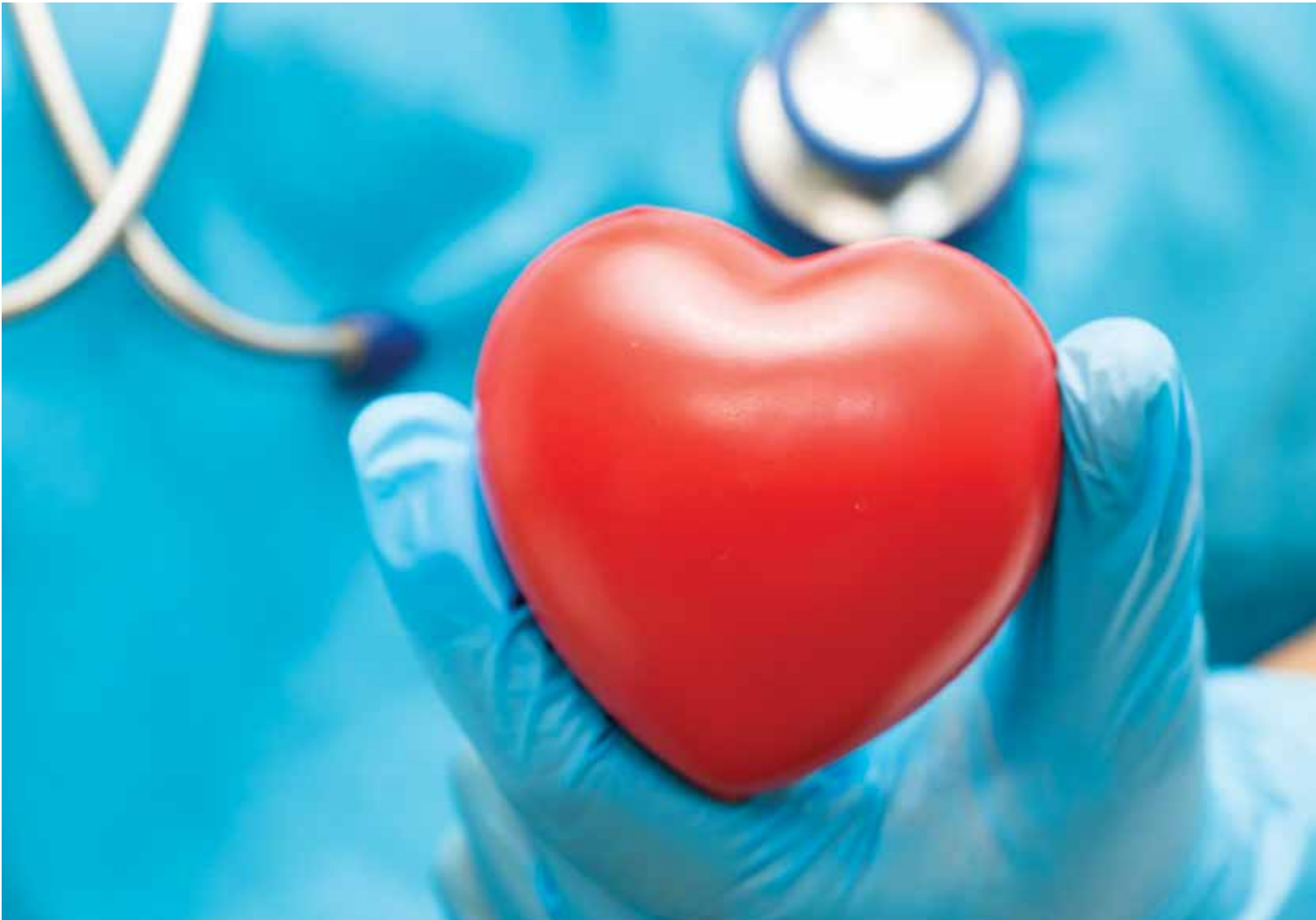
ArtosZymiAlibinisis



[artos.zymi.alibinisis](https://www.instagram.com/artos.zymi.alibinisis)

Καρδιακές Παθήσεις

Γράφει ο Νικόλαος Παναγιωτόπουλος



Οι καρδιαγγειακές παθήσεις είναι η πιο κοινή αιτία θανάτου στην Ευρώπη, με τις αθηροσκληρωτικές -ειδικά τη στεφανιαία νόσο- να έχουν το προβάδισμα. Στους παράγοντες κινδύνου περιλαμβάνονται το κάπνισμα, η υψηλή χοληστερόλη, η παχυσαρκία, η υπέρταση και ο διαβήτης, το άγχος, αλλά και η έλλειψη άσκησης.

ΚΑΡΔΙΑΚΗ ΑΝΕΠΑΡΚΕΙΑ

Η καρδιακή ανεπάρκεια είναι να από τα πιο δύσκολα προβλήματα στην καρδιολογία. Η καρδιά, που είναι μια ισχυρή αντλία, δεν μπορεί να στείλει στον οργανισμό την ποσότητα του αίματος που αυτός χρειάζεται γιατί έχει μειωθεί η δύναμή της. Αυτό συμβαίνει γιατί διάφορες καταστάσεις την έχουν επηρεάσει αρνητικά μειώνοντας τη συσταλτικότητα της.

Αιτίες

Μπορεί να προκληθεί από ένα έμφραγμα του μυοκαρδίου, το οποίο καταστρέφει τμήματα της καρδιάς. Από προβλήματα βαλβίδων που μπορούν να προκαλέσουν διάταση των κοιλοτήτων της. Από μυοκαρδιοπάθειες.



Που είτε αδυνατίζουν το μυοκάρδιο είτε προκαλούν πάχυνση των τοιχωμάτων που δυσκολεύει την προώθηση του αίματος. Από μυοκαρδίτιδα, δηλαδή φλεγμονή του μυοκαρδίου που το ταλαιπωρεί και μειώνει τη λειτουργικότητά του. Και άλλα αίτια μπορούν να προκαλέσουν καρδιακή ανεπάρκεια.

Συμπτώματα

Η συμπτωματολογία της είναι έντονη δύσπνοια ακόμη και σε ηρεμία, εύκολη κόπωση και μεγάλη αδυναμία. Μια πολύ σοβαρή εξέλιξη της νόσου είναι το λεγόμενο πνευμονικό οίδημα. Η καρδιά μη μπορώντας να προωθήσει το αίμα, το αφήνει να πλημμυρίσει τα πνευμόνια και να γεμίσει τις κυψελίδες όπου κανονικά βρίσκεται μόνο αέρας. Έτσι ο ασθενής αισθάνεται ότι πνίγεται αφού δεν μπορεί να αναπνεύσει και αν δεν αντιμετωπιστεί σωστά μπορεί να οδηγηθεί και σε θάνατο. Ο θάνατος παραμονεύει ακόμη και λόγω πολύ σοβαρών αρρυθμιών. Οι δραστηριότητες του ασθενή μειώνονται. Γεμίζει το σώμα του με υγρά που κατακρατά και ο ύπνος του γίνεται προβληματικός.

Η ποιότητα της ζωής του ασθενή επηρεάζεται, πολλοί ασθενείς για να διανύσουν λίγα μέτρα πρέπει να καταβάλουν τεράστια προσπάθεια και η δύσπνοια που εμφανίζουν είναι έντονη. Άλλοι κοιμούνται καθιστοί γιατί μόλις ξαπλώσουν, λόγω βαρύτητας τα υγρά επιστρέφουν στα πνευμόνια και τους προκαλούν έντονη δύσπνοια. Άλλοι μετά από λίγη ώρα ύπνου πετάγονται και ανοίγουν το παράθυρο για να αναπνεύσουν.

Θεραπεία

Η καρδιακή ανεπάρκεια είναι μια πολύ βαριά και επικίνδυνη κατάσταση, που απαιτεί πολύ μεγάλη εμπειρία από μέρους του καρδιολόγου προκειμένου να αντιληφθεί τους κινδύνους. Να δώσει τη σωστή θεραπεία. Να ενημερώσει αναλυτικά τον ασθενή και το περιβάλλον του για τα μέτρα που πρέπει να ληφθούν και να τροποποιηθούν οι δραστηριότητες του ασθενή χωρίς να υποβαθμίζεται η ποιότητα της ζωής του. Ο ασθενής με καρδιακή ανεπάρκεια είναι ένας χρονίως πάσχων, που από τη συνεργασία του με τον έμπειρο καρδιολόγο του εξαρτάται το πώς θα ζει και πόσο.

ΑΡΤΗΡΙΑΚΗ ΥΠΕΡΤΑΣΗ

Ένας άλλος ύπουλος παράγοντας που υποσκάπτει την υγεία της καρδιάς και των αγγείων είναι η αρτηριακή υπέρταση. Αντίθετα από αυτό που πιστεύουν οι περισσότεροι η υψηλή πίεση δεν είναι αντιληπτή. Πολλοί, νομίζουν ότι καταλαβαίνουν πότε ανεβαίνει η πίεσή τους είτε γιατί αισθάνονται πονοκέφαλο, είτε ζαλάδα, είτε δυσφορία. Κάτι τέτοιο δεν ισχύει.

Διάγνωση - Holter Πιέσεως

Για τη σωστή διάγνωση, εκτός από τις μεμονωμένες μετρήσεις υπάρχει και η 24ωρη καταγραφή της με το Holter πίεσεως. Είναι μέθοδος συνεχούς καταγραφής της πίεσεως με πολλά πλεονεκτήματα. Η σωστή ρύθμιση της αρτηριακής πίεσης είναι συνδυασμός: ενημέρωσης, συζήτησης, λήψης μέτρων για την καθημερινή ζωή, αναζήτησης της ζημιάς που έχει κάνει στον οργανισμό και αν χρειαστεί φαρμακευτική αγωγή.



ΣΤΕΦΑΝΙΑΙΑ ΝΟΣΟΣ

Η πιο συχνή καρδιολογική πάθηση είναι η στεφανιαία νόσος. Ονομάζεται έτσι γιατί αφορά τα αγγεία που δίνουν αίμα στην καρδιά και ονομάζονται στεφανιαία γιατί την περιβάλλουν σαν στεφάνη. Τα κύρια στεφανιαία αγγεία είναι τρία: πρόσθιος κατιών κλάδος (LAD) και περισπωμένη αρτηρία (Lcx) που βρίσκονται αριστερά και εκφύονται από το στέλεχος (LM) και η δεξιά στεφανιαία αρτηρία (RCA).

Συμπτώματα

Η νόσος αυτή εκδηλώνεται: Είτε σταθερά (πόνος στο στήθος όταν κάποιος περπατά ή κάνει κάποια εργασία και υποχωρεί όταν σταματήσει) και ονομάζεται σταθερή στηθάγχη. Είτε επίμονα με υφέσεις και εξάρσεις σε ηρεμία οπότε λέγεται ασταθής στηθάγχη και οφείλεται στο ότι κάποιο στεφανιαίο αγγείο ανοίγει και κλείνει από κάποιο θρόμβο που κάθεται πάνω στην αθηρωματική πλάκα που σπάζει.

Αντιμετώπιση

Αν ο θρόμβος κλείσει μόνιμα το αγγείο τότε δεν τροφοδοτεί με αίμα το μυοκάρδιο και αυτό αρχίζει να νεκρώνεται οπότε μιλάμε για οξύ έμφραγμα του μυοκαρδίου. Είναι σημαντικό το να ανοίξει είτε με φάρμακο που διαλύει το θρόμβο (θρομβόλυση), είτε ανοίγοντάς το με το γνωστό μπαλονάκι (αγγειοπλαστική) τις πρώτες ώρες. Σπανιότερα γίνεται χειρουργική επέμβαση παρακάμπτοντας τη στένωση με μοσχεύματα (αορτοστεφανιαία παράκαμψη- by pass). Αγγειοπλαστική και χειρουργική επέμβαση γίνονται και σε χρόνιες περιπτώσεις όταν με στεφανιογραφία διαπιστωθεί η νόσος.

ΠΕΡΙΚΑΡΔΙΤΙΔΑ

Η καρδιά περιβάλλεται από ένα υμένα που ονομάζεται περικάρδιο γιατί βρίσκεται γύρω από (περί) την καρδιά. Ο υμένας αυτός στηρίζει την καρδιά και την προστατεύει.

Αιτίες

Πολλές φορές επειδή βρίσκεται σε γειτονία με όργανα όπως οι πνεύμονες, αλλά και επειδή αιματώνεται πλούσια, μπορεί να προσβληθεί από διάφορους παράγοντες όπως τα μικρόβια. Έτσι μπορεί να παρουσιάσει φλεγμονή (οίδημα περικαρδίου) που προκαλεί έντονα συμπτώματα: Πόνο στο στήθος που επιδεινώνεται με τις αναπνευστικές κινήσεις.

Ακόμη, ως εξέλιξη της νόσου μπορεί να συγκεντρωθεί υγρό γύρω από την καρδιά. Αν είναι πολύ, μπορεί να αρχίσει να την πιέζει και να δημιουργεί πολύ σοβαρές καταστάσεις: Δύσπνοια και διαταραχές της πίεσης που θα μπορούσε να οδηγήσει σε θάνατο. Αυτό λέγεται οξεία περικαρδίτιδα, όταν δεν επιπλέκεται με πίεση της καρδιάς οπότε η επιλοκή αυτή ονομάζεται επιπωματισμός.

Θεραπεία

Δεκαετίες επιστημονικός υπεύθυνος σε καρδιολογική-καρδιοχειρουργική ΜΕΘ είχα την ευκαιρία να δω τις πιο επίμονες και επιθετικές περικαρδίτιδες. Και νομίζω ότι έχω την εμπειρία να την αντιμετωπίσω κατάλληλα. Αλλά και η παρακολούθηση της θεραπείας απαιτεί μεγάλη τριβή με τη νόσο. Το triplex της καρδιάς είναι η πιο σημαντική εξέταση μαζί με δείκτες που μετριοούνται στο αίμα για τη διάγνωση και παρακολούθηση της νόσου. Μια άλλη περίπτωση είναι η χρόνια περικαρδίτιδα που οφείλεται σε καταστάσεις που προκαλούν σκλήρυνση του περικαρδίου. Έτσι η καρδιά αποκτά ένα σκληρό κέλυφος που περιορίζει τη λειτουργία της. Αυτή είναι μια πολύ δύσκολη καρδιολογική οντότητα που απαιτεί πολύ προσεκτική αντιμετώπιση και παρακολούθηση και κάποιες φορές θα χρειαστεί χειρουργική επέμβαση. Τόσο η επιλογή του χειρουργείου, όσο και η μετεγχειρητική παρακολούθηση είναι πολύ σημαντικό να γίνονται από καρδιολόγο μεγάλης εμπειρίας.

ΜΥΟΚΑΡΔΙΟΠΑΘΕΙΑ

Διάφορα αίτια που μας είναι τις περισσότερες φορές άγνωστα, μπορούν να προκαλέσουν τη διαταραχή της λειτουργίας του μυοκαρδίου. Ονομάζεται γενικά μυοκαρδιοπάθεια. Διακρίνεται σε διατακτική μυοκαρδιοπάθεια και σε υπερτροφική μυοκαρδιοπάθεια. Παρουσιάζεται με δύσπνοια, εύκολη κόπωση, αδυναμία και άλλα συμπτώματα καρδιακής ανεπάρκειας.

Αιτίες

Οι λόγοι που οδηγούν σε αυτό το σημείο δεν είναι συνήθως συγκεκριμένοι. Η υπερβολική χρήση αλκοόλ είναι ένας από τους συχνούς και πιο εύκολα αναγνωρίσιμους. Όμως υπάρχει μια σειρά από άλλους λόγους οι οποίοι βρίσκονται υπό διερεύνηση οι οποίοι θεωρούνται υπεύθυνοι γι' αυτή την καρδιολογική οντότητα. Το πολύ σημαντικό με αυτή τη νόσο είναι ότι συνδυάζεται με φυσιολογικά στεφανιαία αγγεία. Επηρεάζει πολύ και δυσμενώς την ποιότητα της ζωής του ασθενή. Μια άλλη μορφή μυοκαρδιοπάθειας είναι η υπερτροφική μυοκαρδιοπάθεια. Συνήθως οφείλεται σε κληρονομικά αίτια και προκαλεί πάχυνση του μυοκαρδίου. Μάλιστα όχι όλου, αλλά κατά περιοχές (υπερτροφία) που είναι υπεύθυνη για αρρυθμίες και κάποιες φορές για αιφνίδιο θάνατο και μάλιστα σε νεανική ηλικία. Αυτή η κατάσταση ονομάζεται υπερτροφική μυοκαρδιοπάθεια (hypertrophic cardiomyopathy). Τα κληρονομούμενα γονίδια που προκαλούν τη νόσο μπορούν να ανιχνευθούν και σε άλλα μέλη της οικογένειας.





ΥΠΕΡΧΟΛΗΣΤΕΡΟΛΑΙΜΙΑ - ΔΥΣΛΙΠΙΔΑΙΜΙΑ

Επειδή η στεφανιαία νόσος οφείλεται σε κάποιους προδιαθεσικούς παράγοντες, είναι σημαντικό να γνωρίζει κάποιος πως να τους ρυθμίζει με τον πιο ασφαλή και αποτελεσματικό τρόπο. Με τον όρο υπερχοληστερολαιμία δυσλιπιδαιμία, εννοούμε τις ποσοτικές και ποιοτικές διαταραχές του μεταβολισμού των λιπιδίων του ανθρώπινου οργανισμού. Τα βασικότερα λιπίδια του ανθρώπινου οργανισμού αποτελούν η χοληστερόλη (ολική χοληστερόλη, LDL και HDL) και τα τριγλυκερίδια.

Αιτίες

Η χοληστερίνη είναι μια ουσία που συνθέτει ο οργανισμός μας στο ήπαρ όταν οι τροφές μας είναι πλούσιες σε λίπη. Μπορεί όμως παρά την μικρή πρόσληψη από τις τροφές λιπών, για λόγους μεταβολισμού να έχει κάποιος χωρίς να είναι υπέρβαρος πολύ αυξημένη χοληστερίνη. Η αύξηση της χοληστερίνης που αποθηκεύεται στο τοίχωμα των αγγείων ("κακή χοληστερίνη" LDL cholesterol), οδηγεί σε στεφανιαία νόσο, εγκεφαλικά επεισόδια (ischemic cerebral attack), στενώσεις των αγγείων (peripheral stenosis disease). Είναι υπεύθυνη για πολλούς αιφνίδιους θανάτους.

Από την άλλη πλευρά, υπάρχει και η χοληστερίνη που απομακρύνεται από τα αγγεία για να χρησιμοποιηθεί για τις ανάγκες του οργανισμού ("καλή χοληστερίνη" HDL cholesterol). Μπορεί να προστατεύσει τον άνθρωπο από όλα αυτά τα νοσήματα. Σκοπός μας λοιπόν είναι η μείωση της "κακής" και η αύξηση της "καλής" χοληστερίνης.

Θεραπεία

Ο πρώτος στόχος γίνεται με την κατάλληλη διατροφή, τη σωστή άσκηση και, εφ' όσον αυτά δεν είναι αποτελεσματικά, η χορήγηση φαρμακευτικής αγωγής. Η "καλή" χοληστερίνη δεν εξαρτάται από διατροφικούς παράγοντες, αλλά απαιτεί κυρίως άσκηση και διακοπή του καπνίσματος. Και οι δύο στόχοι -η πτώση της LDL χοληστερόλης και η αύξηση της HDL- είναι σημαντικοί. Ο μακροπρόθεσμος στόχος είναι η προστασία των αγγείων από τη δημιουργία της λεγόμενης αθηρωματικής πλάκας. Είναι μια προσπάθεια που πρέπει να γίνει με τρόπο καλά ανεκτό από τον ασθενή.

Θα ήταν ιδανικό να είναι ευχάριστο, χωρίς να δυσκολεύει τον ασθενή να ακολουθήσει τις οδηγίες. Απαιτείται σωστή ενημέρωση, γνώση, συνεργασία, και συστηματική παρακολούθηση. Το μυστικό της όλης προσπάθειας είναι η αμοιβαία εμπιστοσύνη και η σωστή συνεργασία με τον γιατρό. Είναι λοιπόν θέμα αναλυτικής εξήγησης των

μηχανισμών της δημιουργίας του αθηρώματος, της μεγαλύτερης αποτελεσματικότητας των όπλων που μας δίνει η σύγχρονη ιατρική και από εκεί και πέρα η συνεχής εγρήγορση για τη διατήρηση του σωστού αποτελέσματος.

ΑΡΡΥΘΜΙΕΣ

Οι αρρυθμίες (καρδιακή αρρυθμία) είναι από τα πιο πολύπλοκα καρδιολογικά προβλήματα γιατί δεν είναι κάτι ενιαίο. Σχετίζονται και με άλλες καρδιακές παθήσεις. Είναι πολλών ειδών, οφείλονται σε πολλούς και διαφορετικούς λόγους και μπορούν να διαγνωστούν με πολλούς και ποικίλους τρόπους. Και βεβαίως, αφού διαγνωστούν σωστά, υπάρχουν πολλοί και διαφορετικοί τρόποι θεραπείας.

Διάγνωση-Αιτίες

Μπορεί όμως βάζοντας τη σωστή διάγνωση να λύσει το πρόβλημα με τη σωστή θεραπεία που δε σχετίζεται με την αρρυθμία αλλά με την αιτία της. Θα θεραπεύσει π.χ. τη στεφανιαία νόσο στην οποία οφείλονται οι σοβαρές κοιλιακές αρρυθμίες. Εμφανίζονται με τη μορφή μεμονωμένων συστολών κοιλιακή ταχυκαρδία μη εμμένουσα ή εμμένουσα και βέβαια ως θανατηφόρα κοιλιακή μαρμαρυγή.

Άλλης σημασίας και αιτιολογίας είναι οι υπερκοιλιακές αρρυθμίες με τη μορφή μεμονωμένων υπερκοιλιακών συστολών. Αυτές μπορεί να σχετίζονται με άγχος ή χρήση καφέ, παροξυσμικής υπερκοιλιακής ταχυκαρδίας που μπορεί να σχετίζονται με κάποια κυκλώματα μέσα στην καρδιά ή κοιλιακή μαρμαρυγή που μπορεί να οφείλεται σε παθήσεις του θυρεοειδούς, βαλβίδων ή να είναι αγνώστου αιτιολογίας.

Όλες αυτές οι αρρυθμίες απαιτούν καλή γνώση του ασθενή, σωστή παρακολούθηση. Χρήση όλων των σύγχρονων μεθόδων διάγνωσης, τη σωστή επιλογή φαρμάκου και την αξιοποίηση των κατάλληλων μέσων επεμβατικής θεραπείας όπου χρειάζεται.

Αρρυθμίες και Βηματοδότες

Στην κατηγορία των θεραπειών των αρρυθμιών είναι και μηχανήματα όπως οι βηματοδότες, οι οποίοι έχουν τοποθετηθεί και σώσει χιλιάδες ανθρώπων στον τόπο μας, αλλά έχουν τύχει και καταχρηστικής τοποθέτησης σε πολλούς -λιγότερους από τους πρώτους ελπίζω- για λόγους κακής εκτίμησης ή σκοπιμότητας. •

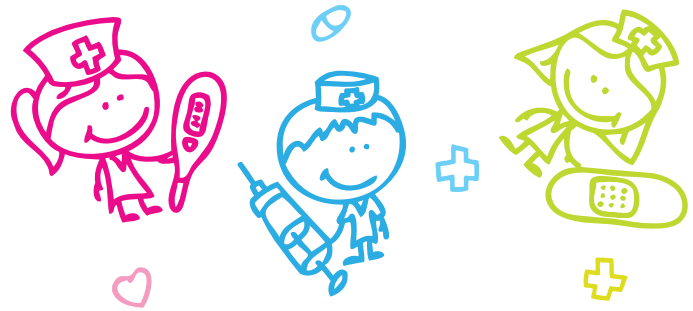
ΝΙΚΟΛΑΟΣ ΠΑΝΑΓΙΩΤΟΠΟΥΛΟΣ
Καρδιολόγος
cardidoctor.gr

Προσαρμογή στον παιδικό σταθμό

Γράφει η Τίνα Καρανάσιου



Έρθε η ώρα για το παιδάκι σας να ξεκινήσει τα πρώτα του βήματα ξεκινώντας για πρώτη φορά στον παιδικό σταθμό! Οι περισσότεροι γονείς βιώνουν έντονο άγχος για την προσαρμογή του παιδιού κατά το νέο αυτό ξεκίνημα.



Όταν το παιδί ξεκινάει στον παιδικό σταθμό, οι γονείς είναι το πιο σημαντικό του στήριγμα, ώστε η εισαγωγή του στην καθημερινότητα του παιδικού σταθμού να είναι καλή και ασφαλής. Τα μικρά παιδιά προσανατολίζονται στον κόσμο διαβάζοντας τις αντιδράσεις και τη γλώσσα του σώματος των γονιών τους. Γι' αυτό είναι σημαντικό οι γονείς να βοηθήνε το παιδί να καταλάβει ότι ο παιδικός σταθμός είναι ένα ασφαλές μέρος, όπου μπορεί να παίξει, να εξερευνηά και να είναι μαζί με άλλους έμπιστους ενηλίκους.

ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ ΓΙΑ ΤΟΥΣ ΓΟΝΕΙΣ, ΓΙΑ ΕΝΑ ΚΑΛΟ ΞΕΚΙΝΗΜΑ ΣΤΟΝ ΠΑΙΔΙΚΟ ΣΤΑΘΜΟ

1. Ημέρες επίσκεψης πριν από την έναρξη της φοίτησης

- Οι παιδικοί σταθμοί δίνουν τη δυνατότητα στο παιδί και τους γονείς να επισκεφτούν τον παιδικό σταθμό και να γνωρίσουν τον χώρο και το προσωπικό πριν από το ξεκίνημα.
- Συνομιλία πριν από την έναρξη με την παιδαγωγό, με στόχο να λάβει ο παιδικός σταθμός πληροφορίες σχετικά με το παιδί και την οικογένεια, ώστε να διευκολύνει την καλύτερη δυνατή προσαρμογή του παιδιού.

2. Σταδιακή μετάβαση

Τις πρώτες ημέρες στον παιδικό σταθμό, καλό θα είναι να αφήνετε το παιδάκι σας για μικρά χρονικά διαστήματα, τα οποία σταδιακά θα αυξάνονται μέχρι εκείνο να ενσωματωθεί πλήρως χωρίς πρόβλημα. Αφιερώστε τουλάχιστον πέντε ημέρες για την προσαρμογή του παιδιού στον παιδικό σταθμό. Εκείνες τις ημέρες (προσαρμογής) θα πρέπει να έρχεται μόνο ένας γονιός τη φορά.

3. Δημιουργία ρουτίνας

Η ρουτίνα προσφέρει στα παιδιά το αίσθημα της ασφάλειας. Αφήστε το παιδί να εξοικειωθεί με το τάπερ, το παγούρι και το σακίδιο του, προτού ξεκινήσει στον παιδικό σταθμό. Να έχετε συγκεκριμένη ώρα για το πρωινό ξύπνημα και την προετοιμασία, ακολουθώντας μία συγκεκριμένη διαδρομή και

αποχαιρετώντας το με τον ίδιο χαιρετισμό κάθε ημέρα. Επίσης, δώστε στο παιδί ένα γνώριμο αντικείμενο, ένα αρκουδάκι ή κάτι παρόμοιο, ώστε να έχει μαζί του κάτι οικείο και ασφαλές.

4. Θετική διάθεση & Επικοινωνία

Με θετική διάθεση μιλήστε του πως όλα θα πάνε καλά και πως θα το περιμένετε στην αγκαλιά σας όταν τελειώσει το σχολείο.

Φροντίστε τα απογεύματα στο σπίτι να είναι ήρεμα κατά την περίοδο της προσαρμογής, χωρίς υποχρεώσεις, ώστε να περνάτε χρόνο μαζί. Το παιδί αντιλαμβάνεται όσα αισθάνεστε και μπορεί να επηρεαστεί.

Συνομιλείτε μαζί του με ηρεμία, ακούγοντάς το να εκφράζει όλα όσα νιώθει για αυτήν τη νέα εμπειρία, ιδιαίτερα τις πρώτες ημέρες στο σταθμό.

5. Πρώτος χρόνος και ασθένειες

Το παιδί θα έρθει σε επαφή με πολλά παιδάκια, με μεγάλη την πιθανότητα για ιώσεις. Είναι σημαντικό να είστε ψύχραιμοι και να έχετε τακτική επικοινωνία με τον/την παιδίατρο, ακολουθώντας πιστά τις οδηγίες του/της.

6. Συνεργασία με την παιδαγωγό

Να έχετε καλή επαφή μαζί της, ώστε να ενημερώνεστε για την καθημερινότητα του παιδιού και να μπορείτε να αντιλαμβάνεστε τις ανάγκες του. Συμμετέχετε στις προγραμματισμένες ημέρες επισκέψεων και στις ενημερωτικές συναντήσεις γονέων για νέους γονείς. •

**Καλή Αρχή,
Καλή σχολική χρονιά!**



Η Τίνα Καρανάσιου είναι Παιδίατρος. Σπούδασε στην Ιατρική Σχολή του Εθνικού και Καποδιστριακού Πανεπιστημίου Αθηνών και εξειδικεύτηκε στην Παιδιατρική, στο Ασκληπιείο Βούλας και στο Παίδων Αγία Σοφία. Από το 2012 διατηρεί ιδιωτικό ιατρείο στη Βάρκιζα Αττικής. Σκοπός της είναι η καλύτερη δυνατή σωματική, ψυχική και συναισθηματική εξέλιξη των παιδιών.

ΑΥΤΟΦΡΟΝΤΙΔΑ ή ΔΙΑΣΚΕΔΑΣΗ η μεγάλη σύγχυση!

Γράφει ο Πάρης Παπαχρήστος

Όλα ξεκίνησαν όταν ρώτησα μια ημέρα όσους παρακολούθησα, είτε δια ζώσης, είτε online, «τι σημαίνει αυτοφροντίδα;» για τους ίδιους.

Ρώτησα, επίσης, και φίλους μου για να διασταυρώσω την αντιπροσωπευτικότητα όλων των απαντήσεων.

Δεν έκανα μελέτη όπως γίνεται στο Πανεπιστήμιο, ωστόσο οι περισσότερες απαντήσεις που έλαβα ήταν παρόμοιες και είχαν πολύ ενδιαφέρον, όπως:

- να κάνω μασάζ σε ένα σπα
- να βγω για καφέ με ένα φίλο
- να πάω ένα ταξίδι

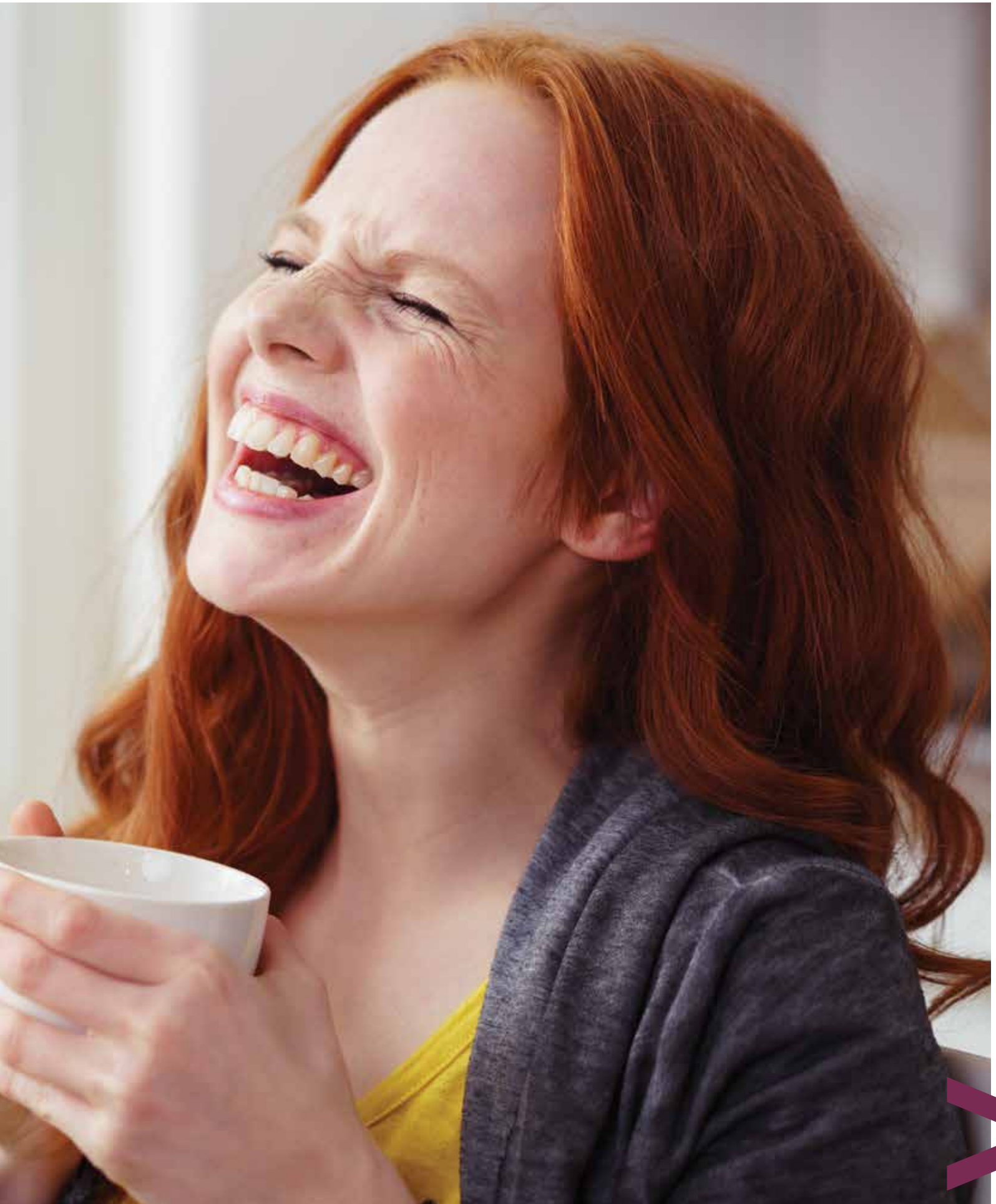
ΠΟΥΘΕΝΑ Η ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΩΣ ΑΥΤΟΦΡΟΝΤΙΔΑ

Όταν τους ρώτησα αν θα την έβλεπαν ως αυτοφροντίδα, οι περισσότεροι απάντησαν ότι ήταν μια υποχρέωση για την υγεία, την άσκηση και την εικόνα του σώματός τους. Το ψιλοπαραδέχτηκαν ότι θα μπορούσε να ήταν και αυτοφροντίδα γιατί τους παρέχει θρεπτικά συστατικά για καλύτερη ποιότητα ζωής και περισσότερη ενέργεια στην καθημερινότητά τους. Στο άρθρο, αυτό, θα μάθεις περισσότερα για την αυτοφροντίδα, γιατί να μην την συγχέεις με τη

διασκέδαση και πώς να την ενσωματώσεις στον τρόπο ζωής σου.

ΑΥΤΟΦΡΟΝΤΙΔΑ VS ΔΙΑΣΚΕΔΑΣΗ

Αρχικά να αναφέρω τι είναι η Αυτοφροντίδα. Η αυτοφροντίδα περιλαμβάνει όλες τις ενέργειες που οφείλεις να κάνεις, το χρόνο που θα διαθέσεις, τα χρήματα που θα επενδύσεις για να καλύψεις τις συναισθηματικές, ψυχολογικές, συναισθηματικές, κοινωνικές, ακόμη και τις οικονομικές σου ανάγκες.



Η ΑΥΤΟΦΡΟΝΤΙΔΑ ΕΙΝΑΙ ΜΙΑ ΥΠΟΧΡΕΩΣΗ, ΕΝΑ ΚΑΘΗΚΟΝ

Ποιες, όμως, είναι οι διαφορές μεταξύ της Διασκέδασης και της Αυτοφροντίδας; Στον παρακάτω πίνακα σου παραθέτω ορισμένα παραδείγματα, για να καταλάβεις τη διαφορά.

Διασκέδαση	Αυτοφροντίδα
Κλείνεις ραντεβού για spa, μασάζ, μανικιούρ	Κάνεις αιματολογικές εξετάσεις, κολονοσκόπηση
Τρως έξω ή παραγγέλνεις απ' έξω επειδή βαριέσαι	Μαγειρεύεις το ΣΚ για την εβδομάδα, επειδή δεν προλαβαίνεις
Βγαίνεις έξω βράδυ για ποτάκι	Κοιμάσαι νωρίς και καλά
Σου επέστρεψε χρήματα η εφορία και αγόρασες ένα ωραίο ρολόι	Σου επέστρεψε χρήματα η εφορία και τα επενδύεις σε σύμβουλο επιχειρήσεων για τις μελλοντικές αποταμιεύσεις και επενδύσεις
Περνάς χρόνο στα κοινωνικά δίκτυα	Επικοινωνείς ουσιαστικά με τους γύρω σου

Η διασκέδαση περιλαμβάνει όλα τα χρήματα, το χρόνο και την ενέργεια που διαθέτεις ΣΕ εσένα, ενώ η αυτοφροντίδα περιλαμβάνει όλα όσα διαθέτεις ΓΙΑ εσένα!

ΑΛΛΑ ΠΟΥ ΧΡΟΝΟΣ ΓΙΑ ΑΥΤΟΦΡΟΝΤΙΔΑ...

Επειδή είσαι απασχολημένη με τη διασκέδαση δεν μένει χρόνος και προσοχή να ασχοληθείς με την αυτοφροντίδα.

Η αυτοφροντίδα δεν πρέπει/ χρειάζεται να σε κάνει χαρούμενη, αλλά να συμβάλει στο να προσεγγίζεις την ευεξία σου και την αυτοβελτίωση!

Μπορεί να μην σου ακούγεται τόσο ιδιαίτερη, τόσο εξαιρετική η αυτοφροντίδα, όπως ένα ταξίδι στο Παρίσι. Όσο όμως φροντίζεις τον εαυτό σου, μπορείς να βελτιώνεις, να διαχειρίζεσαι το στρες, να αντιμετωπίζεις τις καθημερινές σου προκλήσεις.

Αυτοφροντίδα δεν είναι μία πρόκληση ή εκδήλωση, είναι καθημερινή εξάσκηση, είναι τρόπος ζωής.

ΕΜΠΟΡΕΥΜΑΤΟΠΟΙΗΣΗ ΤΗΣ ΑΥΤΟΦΡΟΝΤΙΔΑΣ

Τα τελευταία χρόνια η αυτοφροντίδα έχει εμπορευματοποιηθεί πολύ και συγχέεται με την κατανάλωση υλικών αγαθών και υπηρεσιών, όπως ανέφερα παραπάνω, με την επίσκεψη σε ένα spa. Πολύ πιθανόν να την μπερδεύεις και εσύ με τη διασκέδαση. Αυτή η εμπορευματοποίηση της αυτοφροντίδας, όμως, δεν σε αφήνει να δεις μια άλλη οπτική, την πιο σημαντική μορφή της αυτοφροντίδας, την ευημερία σου.

Παρακάτω θα σου αναφέρω γιατί όμως συμβαίνει αυτή η σύγχυση και τι επιπτώσεις μπορεί να έχει για σένα.

ΤΟ ΠΡΟΒΛΗΜΑ ΜΕ ΤΗ ΣΥΓΧΥΣΗ ΤΗΣ ΑΥΤΟΦΡΟΝΤΙΔΑΣ ΜΕ ΤΗ ΔΙΑΣΚΕΔΑΣΗ

Πολλές φορές βάζουμε στόχους στην εργασία και στην προσωπική μας ζωή, παραβλέποντας εμάς. Πατάμε PAUSE σε εμάς. Και όταν βρεθεί χρόνος και οικονομικές δυνατότητες θα κοιτάξουμε περισσότερο την εξωτερική μας εμφάνιση και εικόνα, πατώντας για δεύτερη φορά PAUSE σε εμάς, στις πραγματικές μας ανάγκες. Δηλαδή, θα ανατρέξουμε σε αγορά ρούχων, ενός αμαξίου, μιας τηλεόρασης στο σπίτι κ.ά. Ωστόσο οφείλεις να δεις ποιες είναι οι προτεραιότητες σου όσον αφορά την αυτοφροντίδα. Και το δεύτερο PAUSE είναι



Με άλλα λόγια, πρακτικά, η αυτοφροντίδα είναι να βάζεις όρια:

- να ακυρώσεις μια συνάντηση για να έχεις χρόνο για σένα
- να βρεις χρόνο να κοινωνικοποιηθείς μιλώντας με άλλους ανθρώπους
- να ζητήσεις βοήθεια στο να πετύχεις κάτι ή να ολοκληρώσεις ένα project
- να εξελίξεις μια δεξιότητά σου, πχ το πιάνο, το τένις.



**Αντέχεις
να μην
τη δοκιμάσεις;**



ΑΠΟ ΤΟ 1939
ΜΑΚΒΕΛ

Τώρα, μιλάει η γεύση!



www.makvel.gr



χειρότερο από το πρώτο, γιατί στο δεύτερο νομίζεις ότι είσαι σε PLAY, ότι φροντίζεις τον εαυτό σου!

ΒΑΛΕ ΚΑΙ ΕΣΕΝΑ ΜΕΣΑ ΣΤΗΝ ΕΞΙΣΩΣΗ ΤΗΣ ΚΑΘΗΜΕΡΙΝΟΤΗΤΑΣ

Φυσικά, δεν είναι κακό να περνάς καλά και να διασκεδάζεις! Ωστόσο, το να εξισώνεις τη διασκέδαση με την αυτοφροντίδα ή να περιορίσεις την αυτοφροντίδα ως υποσύνολο της διασκέδασης μπορεί να επιφέρει δύο σημαντικά προβλήματα. Να πείσεις στην παγίδα ότι:

μπορείς να κάνεις πράγματα για να φροντίσεις τον εαυτό σου μόνο αν διαθέτεις χρόνο και χρήματα, αν δεν έχεις την οικονομική δυνατότητα, η αυτοφροντίδα μπορεί να περιμένει και να μην αποτελεί προτεραιότητα.

ΤΥΧΑΙΑ ΣΥΓΧΥΣΗ

Ωστόσο, η προσέγγιση λόγω της «καθόλου τυχαίας σύγχυσης», θεωρείται λάθος. Μπορεί οι καταστάσεις που βιώνεις να είναι δύσκολες, 10 χρόνια οικονομική κρίση, 2 χρόνια πανδημική κρίση. Αυτές οι κρίσεις μπορεί να σε οδηγήσουν στο να λάβεις μέτρα για να περιοριστείς στα απαραίτητα. Ποια είναι τα απαραίτητα όμως για σένα, όταν όλα εντάσσονται στην Αυτοφροντίδα;

ΤΙ ΣΟΥ ΠΛΑΣΑΡΕΙ Η ΒΙΟΜΗΧΑΝΙΑ ΤΗΣ ΔΙΑΣΚΕΔΑΣΗΣ;

Η βιομηχανία της διασκέδασης σε παροτρύνει να ξοδεύεις περισσότερα χρήματα και χρόνο, καθώς δημιούργησε την πεποίθηση ότι η «αυτοφροντίδα» και η διασκέδαση είναι το ίδιο, με αποτέλεσμα να σε απομακρύνει από τους πραγματικούς στόχους σου. Η διασκέδαση έχει σαν στόχο μόνο να σε κάνει χαρούμενη!

Σκέψου όμως...

Φυσικά και υπήρχε ζωή και πριν, που ο καθένας φρόντιζε τον εαυτό του χωρίς κεριά και μπουρμπουλήθρες στη μπανιέρα του. Αν σου αρέσουν και σε ηρεμούν, συνέχισέ τα, ωστόσο το σκεπτικό που σου παρουσιάζω εδώ είναι διαφορετικό.

ΤΙ ΕΠΙΠΤΩΣΕΙΣ ΜΠΟΡΕΙ ΝΑ ΕΠΙΦΕΡΕΙ;

Αν η αυτοφροντίδα δεν αποτελεί μία από τις προτεραιότητές σου μπορεί, όμως, να έχει ψυχολογικές και σωματικές επιπτώσεις!

ΨΥΧΟΛΟΓΙΚΕΣ ΕΠΙΠΤΩΣΕΙΣ

- εξάντληση
- κούραση
- στρες
- καταθλιπτική διάθεση
- έλλειψη συγκέντρωσης

ΣΩΜΑΤΙΚΕΣ ΕΠΙΠΤΩΣΕΙΣ

- Αυξημένος κίνδυνος εμφάνισης ασθενειών που σχετίζονται με τον τρόπο ζωής, όπως τα καρδιαγγειακά νοσήματα και ο καρκίνος



ΤΙ ΘΕΛΩ ΝΑ ΚΡΑΤΗΣΕΙΣ

Καθημερινά να εξασκείς την αυτοφροντίδα:

- να τρως ισορροπημένα και θρεπτικά
- να ξεκουράζεσαι και να κοιμάσαι καλά
- να κινείσαι και να ασκείσαι
- να επικοινωνείς με άλλους ανθρώπους

ΦΥΣΙΟΛΟΓΙΚΟΣ ΤΡΟΠΟΣ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ

Η ισορροπημένη διατροφή, καθώς και οι σωστές συνήθειες του ευρύτερου τρόπου ζωής δεν είναι κάτι που πρέπει να κάνεις μόνο για να ρυθμίσεις το βάρος σου. Είναι ένα δώρο για τον εαυτό σου και για την υγεία σου. •

ΠΑΡΗΣ ΠΑΠΑΧΡΗΣΤΟΣ

Διαιτολόγος - Διατροφολόγος, M.Sc.
Ιδρυτής του medNutrition.gr - Συγγραφέας



ΡΟΔΟΠΗ

ΓΑΛΑΚΤΟΚΟΜΕΙΟ ΞΑΝΘΗΣ



Το μυστικό της απόλαυσης κρύβεται στο γάλα!



* Ανεξάρτητη καταναλωτική έρευνα, που διεξήχθη από την Circana σε δείγμα 3.200 καταναλωτών στην Ελλάδα

ΑΝΔΡΑΣ

ΑΝΔΡΕΣ & ΓΙΟΓΚΑ

Γιατί οι άνδρες πρέπει να κάνουν γιόγκκα

Γράφει η Φωτεινή Μπήτρου



Με πολλά είδη γιόγκα, ακόμη και παραδοσιακά στυλ, να έχουν σχεδιαστεί ειδικά για να βοηθήσουν τη μυϊκή ενδυνάμωση, θα σκεφτόσασταν πως οι περισσότεροι άνδρες μεταπηδούν στη γιόγκα, δημιουργώντας μια νέα μόδα!

Αλλά, σύμφωνα με μια μελέτη από το Yoga Journal, από τους 20,4 εκατ. ανθρώπους που κάνουν yoga στις ΗΠΑ, μόνο το 18% είναι άνδρες.

«Είναι σχεδόν αστείο, όταν τα παιδιά λένε: δεν νομίζω ότι πρέπει να κάνω γιόγκα, επειδή δεν είμαι ευέλικτος» ο Adrian Hummel, ένας δάσκαλος γιόγκα Bikram, δήλωσε «Είναι σαν να λέμε, είμαι πολύ αδύναμος, οπότε δεν μπορώ να σηκώσω βάρη.»

Πολλοί πρωταθλητές διαφόρων αθλημάτων κάνουν γιόγκα, επειδή τους κρατά σε ηρεμία, βοηθώντας στην ανακούφιση του πόνου μετά τους αγώνες. Ο LeBron James, μπασκετμπολίστας του NBA, είναι ένας γιόγκι. Επομένως, γιατί είναι τόσο πολλοί οι άνδρες που διστάζουν να δοκιμάσουν γιόγκα για πρώτη φορά; Πολλοί άνδρες αρχικά αισθάνονται φοβισμένοι. Αν και πολλοί ισχυρίζονται ότι είναι πολύ βαρετό γι' αυτούς, κάτι άλλο όμως συμβαίνει. «Ο εγωισμός τους ξεφουσκώνει, γιατί δεν μπορούν να κάνουν κάποιες από τις πόζες». Καλοί αθλητές είχαν εξαντληθεί από τη γιόγκα την πρώτη φορά, αλλά εκείνοι που κόλλησαν με αυτό έμειναν χωρίς τραυματισμό σε όλη τη σεζόν, σύμφωνα με στατιστικές μελέτες.

Σε γενικές γραμμές, η γιόγκα είναι πολύ ασφαλής, όταν ασκείται σωστά και με την καθοδήγηση ενός επαγγελματία εκπαιδευτή με γνώσεις ανατομίας και εργοφυσιολογίας. Οι άνδρες θα πρέπει να είναι επιπλέον προσεκτικοί σε σχέση με τις γυναίκες, λαμβάνοντας υπόψη μια σημαντική αρχή της γιόγκα:

Ακούστε το σώμα σας!

Εδώ είναι μερικοί σημαντικοί λόγοι γιατί πρέπει οι άνδρες να κάνουν yoga:

Η ΓΙΟΓΚΑ ΒΟΗΘΑΕΙ ΣΤΗΝ ΑΠΩΛΕΙΑ ΒΑΡΟΥΣ ΚΑΙ ΣΕ ΕΝΑΝ ΥΓΙΕΙΝΟ ΤΡΟΠΟ ΖΩΗΣ

Όποιος λέει ότι η γιόγκα δεν μπορεί να είναι ένα πλήρες πρόγραμμα δεν έχει κάνει αρκετά γιόγκα. Ακόμη και ήπιες μορφές γιόγκα μπορούν να συμβάλουν στην απώλεια βάρους. Σύμφωνα με την Εφημερίδα της Εναλλακτικής Ιατρικής, υπέρβαροι άνδρες που ασκούνται στη γιόγκα και σε ασκήσεις αναπνοής σε καθημερινή βάση, έχασαν κατά μέσο όρο 4 κιλά σε μόλις 10 ημέρες. Βαθιά κοιλιακή αναπνοή είναι ένα σημαντικό μέρος της γιόγκα, και σύμφωνα με το Men's Fitness, ενεργοποιεί το νευρικό σύστημα και μειώνει τα επίπεδα της κορτιζόλης, μια

ορμόνη που αναγκάζει το σώμα σας να διατηρήσει το λίπος της κοιλιάς.

Προσθέτοντας σε αυτούς και ένα ισχυρότερο ανοσοποιητικό σύστημα και θετικές επιδράσεις στην πίεση του αίματος, τότε θα είναι δύσκολο να φανταστεί κανείς τι κρατάει τους άνδρες πάνω στο στρώμα τους. Η γιόγκα συμβάλλει, επίσης, στην υγεία της καρδιάς, αν σκεφτεί κανείς πως τα καρδιαγγειακά νοσήματα είναι η πρώτη αιτία θανάτου στους άνδρες στο δυτικό κόσμο.

Η ΓΙΟΓΚΑ ΜΠΟΡΕΙ ΝΑ ΒΟΗΘΗΣΕΙ ΝΑ ΒΕΛΤΙΩΣΕΙ ΑΛΛΕΣ ΠΡΟΠΟΝΗΣΕΙΣ ΚΑΙ ΝΑ ΣΑΣ ΠΡΟΣΤΑΤΕΥΣΕΙ ΑΠΟ ΤΡΑΥΜΑΤΙΣΜΟΥΣ

Με την αυξημένη δύναμη, την ευελιξία και την αντοχή που έχει αποκτηθεί με την εξάσκηση γιόγκα, θα επιτύχετε και σε άλλες αθλητικές δραστηριότητες. Για παράδειγμα, η γιόγκα δημιουργεί μια βάση για την αποτελεσματική άρση βαρών. Διευρύνει το εύρος της κίνησης και αυξάνει την πρόσβαση σε περισσότερες μυϊκές ίνες, επιτρέποντας την πιο σημαντική υπερτροφία σε κάθε δεδομένη ομάδα μυών. Υπερτροφία είναι η διεύρυνση των μυών, η οποία αρχίζει σε κυτταρικό επίπεδο. Η γιόγκα αποτρέπει επίσης τραυματισμούς εξαιτίας καλά τεντωμένων μυών που θα ανακάμψουν πιο γρήγορα, για να μην αναφέρουμε τη mindfulness yoga που θα σας διδάξει την αυτογνωσία των ορίων του σώματός σας.

Η ΓΙΟΓΚΑ ΜΠΟΡΕΙ ΝΑ ΑΥΞΗΣΕΙ ΤΗ ΛΙΜΠΙΝΤΟ ΚΑΙ ΝΑ ΒΕΛΤΙΩΣΕΙ ΤΗ ΣΕΞΟΥΑΛΙΚΗ ΑΠΟΔΟΣΗ

Τόσο η αυξημένη λίμπιντο όσο και η βελτίωση της σεξουαλικής απόδοσης έχουν συνδεθεί





με την τακτική πρακτική της γιόγκα. Σε μια μελέτη του 2010, η γιόγκα έχει αποδειχθεί πως μπορεί να βελτιώσει όλους τους τομείς της σεξουαλικής λειτουργίας στους άνδρες. Οι τεχνικές αναπνοής και της συγκέντρωσης που διδάσκονται στη γιόγκα μπορεί να βοηθήσει τους άνδρες να διοχετεύσουν καλύτερα την σεξουαλική τους ενέργεια.

Αυτό μπορεί να οδηγήσει σε αυξημένη σεξουαλική αντοχή, να σας κάνει πολύ πιο ευαίσθητους και να ανταποκρίνεστε στη σύντροφό σας. Αυτά σε συνδυασμό με τα οφέλη στη ψυχική υγεία της γιόγκα θα μπορούσε να κάνει θαύματα για τη βελτίωση όχι μόνο της υγείας σας, αλλά και των σχέσεών σας.

Η ΓΙΟΓΚΑ ΒΟΗΘΑ ΣΤΗΝ ΑΝΑΚΟΥΦΙΣΗ ΑΠΟ ΧΡΟΝΙΟ ΠΟΝΟ ΣΤΗ ΣΠΟΝΔΥΛΙΚΗ ΣΤΗΛΗ

Η γιόγκα μπορεί να φέρει τεράστια ανακούφιση σε άτομα που πάσχουν από διάφορες μορφές πόνου στην πλάτη, ιδιαίτερα χρόνιους πόνους στο κάτω μέρος της πλάτης. Για τους άνδρες που κάθονται όλη μέρα σε ένα γραφείο στη δουλειά τους, η γιόγκα είναι ένας από τους καλύτερους τρόπους για την καταπολέμηση του πόνου και την κακή ευθυγράμμιση που σχετίζονται με παρατεταμένη καθιστική εργασία. Επίσης, θα δώσει στην πλάτη σας, το λαιμό και τους ώμους σας

το καλύτερο δώρο απ' όλα: την καλύτερη στάση του σώματος. Πιθανόν να έχετε ακούσει ανθρώπους να λένε η γιόγκα σε κάνει να αισθάνεσαι πιο ψηλός. Ενθαρρύνοντας τη σωστή στάση του σώματος βοηθάει, σε μεγάλο βαθμό, στην πρόληψη μελλοντικών πόνων.

Η ΓΙΟΓΚΑ ΜΕΙΩΝΕΙ ΤΟ ΑΓΧΟΣ ΚΑΙ ΣΑΣ ΒΟΗΘΑ ΝΑ ΚΟΙΜΗΘΕΙΤΕ ΚΑΛΥΤΕΡΑ

Πολλοί άνθρωποι ανατρέχουν στη γιόγκα όχι απαραίτητα για αυστηρά φυσικά οφέλη, αλλά για την ψυχική τους υγεία. Εκτός από τη βελτίωση της συνολικής φυσικής κατάστασης η γιόγκα είναι μια αποτελεσματική θεραπεία για το άγχος, την κατάθλιψη και την αϋπνία. Οι στάσεις γιόγκα, ιδιαίτερα οι ανεστραμμένες, βοηθάνε τους ανθρώπους να απολαύσουν το υπόλοιπο της νύχτας, χαρίζοντας ανακούφιση από το στρες. Η γιόγκα βοηθά να επιβραδύνεις και συμβάλει στην ηρεμία όλη την ημέρα και τη νύχτα. Και στο σημερινό γρήγορο ρυθμό της ζωής, τα αναγκαστικά διαλείμματα από τις συσκευές σας, τις προθεσμίες και τις καθημερινές ανησυχίες, είναι μια πολυπόθητη πρακτική αποκατάσταση για όλους. •

ΦΩΤΕΙΝΗ ΜΠΗΤΡΟΥ
Καθηγήτρια Φυσικής Αγωγής
<https://www.purefitness.gr>



μικρές φάρμες
του βουνού



Pet Friends



ΑΠΟΚΛΕΙΣΤΙΚΑ ΣΤΑ MARKET IN

ΡΕΘΥΜΝΟ

Ταξίδι στην πόλη της Κρητικής Αναγέννησης

Η Παλιά Πόλη του Ρεθύμνου αποτελεί ένα από τα ομορφότερα αξιοθέατα για τον επισκέπτη της Κρήτης, ο οποίος έχει τη δυνατότητα να περιπλανηθεί στο παρελθόν. Η πόλη με τα γραφικά στενάκια και τα πανέμορφα μνημεία διατηρεί στο σύνολό της τον πολεοδομικό ιστό, όπως αυτός διαμορφώθηκε κατά τη διάρκεια της Ενετοκρατίας. Στο Ρέθυμνο επικρατεί, κυρίως, ο ελληνικός αναγεννησιακός χαρακτήρας, καθώς οι περισσότεροι ευγενείς ήταν Έλληνες, οι λεγόμενοι "Αρχοντορωμαίοι".





ΑΞΙΟΘΕΑΤΑ

Φαράγγι των Μύλων

Το φαράγγι των Μύλων είναι μια εντυπωσιακή πράσινη οάση, πολύ κοντά στην πόλη του Ρεθύμνου. Στην πραγματικότητα δεν είναι φαράγγι, αλλά μια λαγκαδιά που μέσα της φιλοξενεί έναν μεγάλο αριθμό φυτών και δέντρων, που θυμίζει βοτανικό κήπο. Πηγάζει από τις βόρειες πλαγιές του όρους Βρύσινας και ξεκινάει δυτικά από το χωριό Χρωμοναστήρι και νότια του χωριού Ξερό Χωριό. Τα τελευταία χρόνια αποτελεί πόλο έλξης για περιπατητές που διασχίζουν το βατό μονοπάτι, που διασχίζει όλη την κοιλάδα. Στο κέντρο του φαραγγιού συναντάμε το παλιό και έρημο σήμερα χωριό των Μύλων που χωρίζεται σε δύο γειτονιές, τους Πάνω Μύλους και τους Κάτω Μύλους. Το όνομά του, όπως λέει και η λέξη το οφείλει στους νερόμυλους που υπήρχαν σε όλη τη διαδρομή του φαραγγιού και ήταν περίπου 30. Σήμερα μπορούμε να δούμε σε καλή κατάσταση έναν μονάχα νερόμυλο που τον έχουν αναπαλαιώσει για να μπορεί ο επισκέπτης να παίρνει μια ιδέα για το πώς ήταν και πώς λειτουργούσε.

Φρούριο Φοριτέτσας

Το φρούριο της Φοριτέτσας δεσπόζει στον λόφο του Παλαϊκαστρου, πάνω από την Παλιά Πόλη, και αποτελεί ένα από τα μεγαλύτερα φρούρια των



Ενετών στην Κρήτη. Στον λόφο αυτόν ήταν χτισμένη η ακρόπολη της αρχαίας Ρίθυμνας και ο ναός της Ροκκαίας Αρτέμιδας, τα οποία δεν σώζονται σήμερα. Το μεγαλοπρεπές πενταγωνικό φρούριο άρχισε να χτίζεται το 1573 και έχει περίμετρο 1300 μέτρα. Κατά μήκος του τείχους υπάρχουν 4 προμακώνες (Αγίου Λουκά, Αγ. Ηλία, Αγ. Παύλου, Αγ. Νικολάου), που εξυπηρετούσαν την άμυνα στον εχθρό.

Ενετικό Λιμάνι

Το Ενετικό Λιμάνι του Ρεθύμνου, δίπλα στο σύγχρονο λιμάνι, αποτελεί ένα από τα γραφικότερα σημεία της παλιάς πόλης με σήμα κατατεθέν τον Αιγυπτιακό φάρο. Υπήρχε ήδη από τη Βυζαντινή Περίοδο (μετά το 961), αλλά γνώρισε την άνθησή του κατά την Ενετοκρατία. Οι Ενετοί τον 14ο αιώνα ξεκίνησαν μεγάλα έργα για την αντιμετώπιση του προβλήματος της προσάμμωσης, το οποίο πρόβλημα υπάρχει και σήμερα.



Αρχαιολογικό Μουσείο

Το Αρχαιολογικό Μουσείο στεγάζεται προσωρινά στη βασιλική του Αγίου Φραγκίσκου στο κέντρο της παλιάς πόλης του Ρεθύμνου. Τα εκθέματά του προέρχονται από διάφορες ανασκαφές στον νομό και αντιπροσωπεύουν όλες τις περιόδους, από τη νεολιθική εποχή έως τα χρόνια της ρωμαιοκρατίας.

Μουσείο Σύγχρονης Τέχνης Κρήτης

Βρίσκεται στη καρδιά της παλιάς πόλης του Ρεθύμνου, κάτω από το ενετικό τείχος, και στεγάζεται σε ένα Ενετικό κτίριο που αποτέλεσε στις αρχές του 20ου αιώνα και μέχρι τη δεκαετία του '70, βιομηχανικό χώρο, εργοστάσιο κατασκευής σαπουνιού 1000 περίπου τ.μ.

Διαθέτει μια μόνιμη συλλογή περίπου 500 έργων σύγχρονων Ελλήνων καλλιτεχνών που καλύπτει ένα ευρύ φάσμα της σύγχρονης ελληνικής εικαστικής πραγματικότητας από το 1950 ως σήμερα. Η συλλογή, στο σύνολό της καλύπτει επαρκώς τα δείγματα της τέχνης



Στοιτά βηπτικά

100%
φυσικά
συστατικά

χωρίς
συντηρητικά



2 νέες κλασικές ελληνικές συνταγές από την Ζαλφα

Σπιτικό φαγητό έτοιμο σε
1, 2, Ζαλφα!

Μην το πεις στη μάνα σου :)



Ζαλφα®

Zalfa.gr

Zalfagr

Zalfa_gr

Zalfa

Zalfa

του δεύτερου μισού αιώνα μας, από την αφαίρεση και τη γεωμετρικότητα μέχρι το νεοεξπρεσιονισμό, τη νέα παραστατικότητα, το μινιμαλισμό, το αντικείμενο στο χώρο, τη γλυπτική και τη γλυπτοζωγραφική, τις συναρμογές, τις εγκαταστάσεις στο χώρο και τα περιβάλλοντα, την εννοιακή τέχνη, τη φωτογραφία, τη δημιουργία έργων επεξεργασμένων στον υπολογιστή.

Ιστορικό και Λαογραφικό Μουσείο Ρεθύμνου

Το Ιστορικό και Λαογραφικό Μουσείο Ρεθύμνου ιδρύθηκε το 1974 και στεγάζεται σε βενετσιάνικο κτίριο του 17ου αιώνα. Το κτίριο αυτό αποτελεί ένα θαυμάσιο δείγμα αστικής κατοικίας της τελευταίας φάσης της Βενετοκρατίας στην Κρήτη, σε ρυθμό αναγεννησιακό. Οι συλλογές του μουσείου περιλαμβάνουν περισσότερα από 5.000 αντικείμενα χωρισμένα στις ενότητες, υφαντική, κεντητική, κλωστίνες συνθέσεις, κεραμική, καλαθοπλεκτική, παραδοσιακές καλλιέργειες, είδη μεταλλοτεχνίας και παραδοσιακά επαγγέλματα. Διαθέτει, επίσης, μια πλούσια ιστορική συλλογή στην οποία υπάρχουν προσωπικά αντικείμενα του Ελευθέριου Βενιζέλου, λάβαρα της Κρητικής επανάστασης, όπλα, νομίσματα, γραμματόσημα και άλλα ιστορικά έγγραφα, κυρίως από την περίοδο της Κρητικής Πολιτείας (1898-1913).

ΠΑΡΑΛΙΕΣ

Από τις αμμοθίνες του Λαφονησίου και του Ξερόκαμπου, ως τα τροπικά νερά του Κεδρόδασους και της Χρυσής, από τις κρυμμένες παραλίες στα άγρια φαράγγια των Σφακιών και των Αστερουσίων ως τις σμαραγδένιες αμμουδιές της Τριόπετρας και του Πλακιά, από τις λιμνοθάλασσες του Μπάλου και της Ελούντας ως τα φοινικοδάση του Πρέβελη και στο Βάι, από τα πευκόφυτα ακρογιάλια της Ιεράπετρας ως τις απέραντες οργανωμένες αμμουδιές των βόρειων ακτών, η Κρήτη προσφέρει στους επισκέπτες της τον απόλυτο συνδυασμό ξέγνοιαστων διακοπών και φυσικής ομορφιάς.



ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ

Η Κρήτη αποτελεί τον παράδεισο των φυσιολατρών και όλων εκείνων που αναζητούν τον συνδυασμό περιπέτειας και διασκέδασης στις διακοπές τους. Το νησί προσφέρει ποικίλες δραστηριότητες και ευκαιρίες για εξορμήσεις στη φύση και υπόσχεται μοναδικές και αξέχαστες εμπειρίες σε όσους αποφασίσουν να το ανακαλύψουν. Γεμάτη συγκλονιστικά τοπία και συνεχείς εναλλαγές του φυσικού μοτίβου, η ανακάλυψη της Κρήτης των τεσσάρων εποχών ποτέ δεν γίνεται βαρετή. Η πρώτη επίσκεψη στην Κρήτη συνήθως συνοδεύεται κι από άλλη, καθώς ο επισκέπτης μαγεύεται από τις ομορφιές του νησιού. Οι επισκέπτες μπορούν να επιλέξουν ανάμεσα σε πολλές δραστηριότητες, ανάλογα με τα ενδιαφέροντά τους. Ειδικά για τους φυσιολάτρες, αυτός ο τόπος είναι ένας πραγματικός παράδεισος! Πεζοπορία σε φαράγγια, canyoning, αναρρίχηση, καταδύσεις, ιππασία, περπάτημα στο χιόνι και ανάβαση βουνών, αλεξίπτωτο, ιστιοσανίδα, ποδηλασία, kite surf και πάρα πολλά άλλα κρατούν και τον πλέον απαιτητικό σε εγρήγορση. Κι όλα αυτά συνδυασμένα με τις εξαιρετικές τουριστικές υποδομές, από τις μικρές οικογενειακές ξενοδοχειακές μονάδες, τα αγροτουριστικά καταλύματα έως και τα πολυτελή ξενοδοχεία. Αγροτουριστικές μονάδες και εξειδικευμένα τουριστικά γραφεία προσφέρουν σεμινάρια συλλογής βοτάνων, σαλιγκαριών, μανιταριών και τρούφας στην ύπαιθρο. Παράλληλα, οργανώνονται εκδρομές που σκοπό έχουν να φέρουν τους επισκέπτες κοντά στις παραδοσιακές αγροτικές ασχολίες, όπως η καλλιέργεια της ελιάς, του αμπελιού, η παραγωγή μελιού και άλλες.

ΑΝΑΚΑΛΥΨΤΕ ΤΑ ΦΑΡΑΓΓΙΑ ΤΟΥ ΡΕΘΥΜΝΟΥ

Στο Ρέθυμνο υπάρχουν αρκετά προσβάσιμα όμορφα φαράγγια. Το πιο γνωστό είναι το Κουρταλιώτικο Φαράγγι, μέσα από το οποίο περνάει ο Μεγάλος Ποταμός, που καταλήγει στην πανέμορφη λίμνη της Πρέβελης με το ονειρικό φοινικοδάσος. Η πορεία μέσα από





39ο χλμ. ΝΕΟΑΚ ΜΕΓΑΡΑ
τηλ.: 22960-83055
ΑΝΟΙΚΤΗ ΓΡΑΜΜΗ ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΑΣ
MEGAFARM: 210-5153313



MEGAFARM



ΤΟ ΠΙΟ ΕΥΚΟΛΟ & ΥΓΙΕΙΝΟ BROWNIE ΜΕ ΕΛΑΙΟΛΑΔΟ

ΥΛΙΚΑ

- 4 αυγά MEGAFARM
- 300γρ. σοκολάτα κουβερτούρα
- 2/3 κούπας ελαιόλαδο (εναλλακτικά ηλιέλαιο)
- 5 κ.σ. μέλι
- 1 κούπα αλεσμένη βρώμη
- 120γρ. καρύδια

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Λιώνουμε την σοκολάτα μαζί με το λάδι σε μπεν μαρί. Χτυπάμε σε ένα μπολ τα αυγά και προσθέτουμε το μέλι. Προσθέτουμε τη λιωμένη σοκολάτα ανακατεύοντας απαλά.

Τέλος, προσθέτουμε την αλεσμένη βρώμη & τα χοντροκομμένα καρύδια.

Ρίχνουμε το μίγμα σε ταψάκι ή αποσπώμενη φόρμα 24εκ., επάνω σε λαδόκολλα. Ψήνουμε για 25' στους 160°C. Συνοδεύεται με παγωτό, γιαούρτι ή φρούτα.

Eggjoy!



την κοίτη του φαραγγιού, το οποίο έχει τη μεγαλύτερη ποσότητα νερού από όλα τα φαράγγια της Κρήτης, ως την έξοδό του είναι μια μοναδική εμπειρία. Άλλα γνωστά φαράγγια που προσφέρονται για πεζοπορία είναι τα Κολλητά στην περιοχή της Αργυρούπολης, του Κοτσουφού που καταλήγει στον Πλακιά, του Αγίου Αντωνίου στην Πατσό και το Πρασάνο, των Πλατανιών ενώ κοντά στην πόλη του Ρεθύμνου βρίσκονται τα καταπράσινα φαράγγια των Μύλων, των Βεδέρων και του Γάλλου.

ΓΑΣΤΡΟΝΟΜΙΑ

Τα κρητικά προϊόντα και η κρητική κουζίνα διεκδικούν σημαντική θέση στη διεθνή γαστρονομία, λόγω της αναγνωρισμένης υψηλής τους ποιότητας και των ευεργετικών επιδράσεων στην υγεία. Ιδιαίτερος και χαρακτηριστικός μεζές της Κρήτης είναι τα σαλιγκάρια ή αλλιώς οι κοχλιοί. Ψήνονται με διάφορους τρόπους, με χόντρο, γιαχνί με πατάτες και κολοκύθια, τηγανητοί ή μπουμπουριστοί. Στην κρητική κουζίνα συνηθίζεται το λευκό κρέας, από οικοσίπα ζώα, όπως κουνέλι και κοτόπουλο. Το απάκι, καπνιστό χοιρινό,

τα σύγκλινα και τα ξιδάτα λουκάνικα αποτελούν χαρακτηριστικούς μεζέδες στο τραπέζι των Κρητικών. Η ιδιαίτερη διαδικασία της παρασκευής τους έχει να κάνει με το «κάπνισμα» του χοιρινού χρησιμοποιώντας αρωματικά φυτά όπως θυμάρι, φασκομηλιά ή δάφνη, τα οποία δίνουν μια ιδιαιτερότητα στη γεύση. Η κτηνοτροφική παράδοση στην Κρήτη, έχει να παρουσιάσει εξαιρετικά τυριά με βάση το αιγοπρόβειο γάλα, όπως και άλλα προϊόντα γάλακτος, το γιαούρτι και τον ξινόχοντρο. Οι Κρητικοί αγαπούν ιδιαίτερα τα τυροκομικά και πάντα υπάρχει ένα είδος τυριού στο τραπέζι τους, είτε στο πρωινό, είτε στα κυρίως γεύματα, είτε ακόμα και ως επιδόρπιο, συνοδεύοντάς το με μέλι. Επίσης, υπάρχουν διαφορετικές παραλλαγές συνταγών για πίτες με διάφορα τυριά, αλμυρά ή γλυκά (καλτσούνια, μυζηθρόπιτες, σφακιανές, λιχναράκια, ανεβατά κ.α). Υπάρχουν φημισμένες περιοχές, όπου μπορεί κανείς να βρει ολόφρεσκα ψάρια, τόσο στο Κρητικό όσο και στο Νότιο Κρητικό πέλαγος. Η Κίσσαμος στα Χανιά, η Αγία Γαλήνη στο Νότιο Ρέθυμνο, η Μίλατος, η Ελούντα, η Πλάκα και η Χιώνα στο Λασιθί φημίζονται για τις όμορφες ψαροταβέρνες τους και την αλιεία. Το αγαπημένο ποτό των Κρητικών, η τσικουδιά ή ρακή, προϊόν Γεωγραφικής Ένδειξης (ΠΓΕ), εμφανίζεται σε όλες τις εκφάνσεις της κοινωνικής ζωής των Κρητών και σε κάθε νοικοκυριό. Η τσικουδιά έχει συνδεθεί με τη φιλοξενία και την ευγένεια και συχνά μια φίλια και μια γνωριμία στην Κρήτη ξεκινά με ένα ποτηράκι τσικουδιάς. Λειτουργεί και ως μέσο επικοινωνίας ανάμεσα σε φίλους και αγνώστους. •

ΠΗΓΗ

cretanbeaches.com



ΕΤΑΙΡΕΙΑ ΑΡΩΓΗΣ ΠΑΙΔΙΩΝ
ΜΕ ΑΝΑΠΗΡΙΑ ΚΑΙ ΚΑΡΚΙΝΟ

Ένα βήμα
δίπλα σου!

Η Εταιρεία Αρωγής Παιδιών με Αναπηρία και Καρκίνο **Βήμα Ζωής** δραστηριοποιείται στην Αθήνα με σκοπό την υποστήριξη παιδιών με αναπηρία και καρκίνο και των οικογενειών τους.

Μέσα από τις δράσεις μας, επιδιώκουμε να προσφέρουμε:

- Ψυχολογική υποστήριξη, τόσο στα παιδιά όσο και στους γονείς,
- Ανθρωπιστική βοήθεια (τροφή, ρουχισμό, φάρμακα),
- Ενημέρωση των οικείων των παιδιών για τα δικαιώματά τους και τις δυνατότητες που υπάρχουν,
- Κοινωνικές και πολιτιστικές εκδηλώσεις που ενώνουν την κοινότητα στο πλαίσιο της αλληλεγγύης.

Η ομάδα μας περιλαμβάνει εθελοντές, αλλά επίσης επαγγελματίες, όπως ψυχολόγους, που συμβάλλουν καθοριστικά στην ψυχική στήριξη των παιδιών και των οικογενειών τους.

Όραμά μας είναι μια κοινωνία
όπου κανένα παιδί
δεν αγωνίζεται μόνο,
όπου η προσφορά, η φροντίδα
και η αγάπη είναι ενεργό
κομμάτι της
καθημερινότητας.

Δημητρακοπούλου Π. 2,
111 41 Αθήνα,
Τηλ.: +30 210 6835451
E-mail: info@vimazois.gr
<https://vimazois.gr>





Τα νέα μας!

ΔΙΑΘΕΣΗ ΤΗΣ ΚΑΡΤΑΣ AIRCASH ΣΕ ΟΛΑ ΤΑ ΚΑΤΑΣΤΗΜΑΤΑ ΤΟΥ ΔΙΚΤΥΟΥ MARKET IN

Η **Market-In.gr**, σε στρατηγική συνεργασία με το ίδρυμα πληρωμών **DirectPay - Payment Institution**, ανακοινώνουν με ενθουσιασμό την αποκλειστική διάθεση της καινοτόμου κάρτας **Aircash** στην ελληνική αγορά. Η νέα κάρτα είναι πλέον διαθέσιμη προς αγορά σε όλα τα καταστήματα του δικτύου **Market In**, προσφέροντας στους καταναλωτές έναν εύκολο, ασφαλή και ευέλικτο τρόπο για τις καθημερινές τους συναλλαγές.

Η κάρτα **Aircash** αποτελεί μια σύγχρονη λύση πληρωμών, σχεδιασμένη για να καλύπτει τις ανάγκες των καταναλωτών που αναζητούν απλότητα και έλεγχο στα οικονομικά τους.

Τα βασικά Προνόμια της κάρτας **Aircash**

- > **Άμεση Αγορά και Ενεργοποίηση:**
Οι καταναλωτές μπορούν να προμηθευτούν την κάρτα **Aircash** άμεσα από οποιοδήποτε κατάστημα **Market In**, χωρίς την ανάγκη για περίπλοκες διαδικασίες ή αναμονή.
- > **Ασφάλεια Συναλλαγών:**
Η **Aircash** προσφέρει ένα ασφαλές περιβάλλον για τις συναλλαγές, προστατεύοντας τα προσωπικά δεδομένα και τα χρήματα των χρηστών.
- > **Πλήρης Έλεγχος:**
Μέσω της εφαρμογής **Aircash**, οι χρήστες έχουν πλήρη εικόνα και έλεγχο του υπολοίπου και των κινήσεων της κάρτας τους σε πραγματικό χρόνο.
- > **Ευρύ Δίκτυο Αποδοχής:**
Η κάρτα **Aircash** γίνεται αποδεκτή σε ένα ευρύ φάσμα επιχειρήσεων και διαδικτυακών πλατφορμών, όπου υποστηρίζονται πληρωμές Mastercard, προσφέροντας απεριόριστες επιλογές χρήσης.
- > **Ιδανική για Online Αγορές:**
Αποτελεί μια εξαιρετική επιλογή για ασφαλείς online αγορές, καθώς οι χρήστες μπορούν να τη φορτίζουν με το ακριβές ποσό που χρειάζονται, αποφεύγοντας την έκθεση του κύριου τραπεζικού τους λογαριασμού.



NEO TVC ΤΗΣ MARKET IN ΜΕ ΤΗΝ «ΥΠΟΓΡΑΦΗ» ΤΗΣ MIGA ADVERTISING

Νέο τηλεοπτικό σποτ δημιούργησε η **Miga Advertising** για τη **Market In**, στο πλαίσιο της πολυετούς συνεργασίας τους. Στο σποτ, ο **Γρηγόρης Αρναούτογλου** εξηγούσε τι ήταν για εκείνον το καλοκαίρι.

«Το καρπούζι που έκοβε παγωμένο η γιαγιά, το παγωτό που τρώγαμε μετά το μπάνιο, η μυρωδιά του αντιπλιακού, το τραπέζι στην αυλή με όλη τη γειτονιά. **Γιατί το καλοκαίρι το φτιάχνεις εσύ και τα Market In είναι εδώ για να μην σκεφτιάζει το καλοκαίρι μας ούτε στο ταμείο**», ανέφερε ο παρουσιαστής.

Η καμπάνια προβλήθηκε σε TV & social media.

Την παραγωγή ανέλαβε, επίσης, η **Miga Advertising**.



Η MARKET IN ΣΤΑ ΒΡΑΒΕΙΑ «ΠΡΩΤΑΓΩΝΙΣΤΕΣ ΤΗΣ ΕΛΛΗΝΙΚΗΣ ΟΙΚΟΝΟΜΙΑΣ»

Την πρώτη δεκαετία της διαδρομής τους γιόρτασαν φέτος τα βραβεία-θεσμός για το ελληνικό επιχειρείν, **«Πρωταγωνιστές της Ελληνικής Οικονομίας»**, τιμώντας ξανά τις επιχειρήσεις που ξεχωρίζουν.

Τα κορυφαία success stories της εγχώριας αγοράς επιβραβεύθηκαν στην Τελετή Απονομής των βραβείων, που διοργάνωσε η **Direction Business Network**, τη **Δευτέρα 14 Ιουλίου 2025**.

Στο **Domus-Asteria Glyfada**, παρουσία περισσότερων από **400 υψηλόβαθμων στελεχών επιχειρήσεων και εκπροσώπων του ακαδημαϊκού κόσμου**, τιμήθηκαν επιχειρήσεις και, φυσικά, οι άνθρωποι πίσω από αυτές, που ξεχώρισαν για τα επιτεύγματα και τις επιδόσεις τους εντός και εκτός ελληνικών συνόρων.

Τα βραβεία που απονεμήθηκαν, βασίζονται στα επίσημα οικονομικά στοιχεία των εταιρειών, όπως αποτυπώνονται στις οικονομικές εκθέσεις τους και παρουσιάζονται αναλυτικά στην πολυτελή **12η έκδοση «Οι Ισχυροί της Ελληνικής Οικονομίας»** της Direction Business Network.



Αναλυτικότερα, τιμήθηκαν οι πρωταγωνιστές των κλάδων, που αποτελούν κορυφαίες επιχειρήσεις βασικών τομέων της ελληνικής οικονομίας, βάσει κύκλου εργασιών, κερδών προ φόρων και ταμειακών διαθεσίμων.

Η **ελληνική αλυσίδα super market Market In ΑΕΒΕ**, τιμήθηκε στην κατηγορία **«Ανάπτυξη και Επενδύσεις»**, για τη σταθερή αναπτυξιακή της πορεία και τις δυναμικές επενδυτικές κινήσεις της.

Η **MARKET IN** διαθέτει ένα ευρύ δίκτυο που μετρά **258 καταστήματα** και είναι από τους πλέον σημαντικούς επενδυτικούς φορείς, συμβάλλοντας στην ανάπτυξη της Εθνικής Οικονομίας, της απασχόλησης, καθώς και της ελληνικής κοινωνίας, στο σύνολό της.

Αστρολογικές προβλέψεις ΦΘΙΝΟΠΩΡΟ 2025

Γράφει ο Κώστας Λεφάκης

ΚΡΙΟΣ

Το Φθινόπωρο του 2025 σας βοηθά να πάρετε μια καλύτερη θέση απέναντι στην εργασία και στο κοινωνικό σας περιβάλλον. Οι εκλείψεις του Σεπτεμβρίου σηματοδοτούν μια περίοδο σοβαρότητας και καλής προετοιμασίας για το μέλλον. Ο Κρόνος οπισθοχωρεί από το ζώδιό σας στους Ιχθύς και σας χαρίζει μια περίοδο χάριτος μέχρι να σας επισκεφθεί ξανά την Άνοιξη του 2026. Ο Οκτώβριος με τον Ήλιο απέναντί σας στον Ζυγό, φέρνει ευκαιρίες για προώθηση της δουλειάς σας, αλλά και για νέες γνωριμίες που θα παίξουν ρόλο στην εξέλιξη της ζωής σας. Προσέξτε κάπως ατυχήματα και θέματα υγείας και πιάστε ξανά το νήμα της επαγγελματικής σας πορείας. Τον Νοέμβριο, ο ανάδρομος Ερμής θα φέρει καθυστερήσεις σε οικονομικά και άλλα ζητήματα πρακτικής φύσεως που περιμένετε. Η Αφροδίτη όμως στον Τοξότη, θα βοηθήσει στις μετακινήσεις, στις επιδιώξεις, στις σπουδές και στα ταξίδια.

ΤΑΥΡΟΣ

Ανήκετε στα ζώδια που πλεονεκτούν περισσότερο τόσο σε αυτά που θέλετε να έχετε, όσο και για την επιτυχία των στόχων σας. Ο Σεπτέμβριος είναι ένας πολύ ενδιαφέρων, παραγωγικός, ακόμα και επενδυτικός μήνας για τους περισσότερους από εσάς. Οι ελεύθεροι επαγγελματίες θα έχετε ευκαιρίες ανανέωσης του αντικειμένου σας ή αύξησης της παραγωγής του. Ενδιαφέρον θα έχει και η προσωπική σας ζωή το τελευταίο δεκαήμερο. Τον Οκτώβριο δεν θα λείψουν

οι αντιξοότητες, καθώς το πέρασμα του Άρνη από τον Σκορπιό θα δημιουργήσει την ανάγκη να πρέπει να κάνετε μερικούς απαραίτητους ελιγμούς και να φανείτε πιο ψύχραιμοι στην αντιμετώπιση των εξωτερικών περιστατικών. Την ίδια περίοδο εξελίσσεται κάτι σημαντικό στην αισθηματική σας ζωή. Τον Νοέμβριο, οι αντιπαραθέσεις τονίζονται περισσότερο με όσους διαφωνούν μαζί σας. Καλείστε τότε να υπερασπιστείτε οτιδήποτε θεωρείτε ιδιοκτησία σας και οτιδήποτε νιώθετε ότι αγαπάτε. Ο ανάδρομος Ερμής αυτόν τον μήνα, θα φέρει δοκιμασία του νευρικού σας συστήματος και κάποιες αναπόφευκτες οικονομικές καθυστερήσεις.

ΔΙΔΥΜΟΙ

Για εσάς, το Φθινόπωρο του 2025 είναι μια περίοδος ανανέωσης στην εργασία και εξέλιξης στα αισθηματικά. Το πρώτο δεκαπενθήμερο θα είναι λίγο έντονο και περιέργο, ενώ το δεύτερο θα είναι πιο αποτελεσματικό στις προσπάθειες που καταβάλλετε σε ότι σας αφορά άμεσα. Ο Οκτώβριος είναι πάντα ένας ευχάριστος μήνας για εσάς και αυτό θα αποδειχτεί και αυτήν την χρονιά. Ο Άρνης, περνώντας από τον Σκορπιό τονίζει τη δημιουργικότητα και τις νέες προοπτικές, όπως και την επιτυχία σε θέματα αγάπης. Την ίδια περίοδο, η Αφροδίτη στο πέρασμά της από τον Ζυγό, το δεύτερο μισό του μήνα, βελτιώνει τις συνθήκες ή τα κέρδη της εργασίας σας. Ο Νοέμβριος έχει μερικές αντιξοότητες αλλά θα ξεπεραστούν γρήγορα. Ο ανάδρομος Ερμής θα σας ταλαιπωρήσει κυρίως σε εργασιακά



ζητήματα ή σε οικονομικές συναλλαγές. Η Αφροδίτη όμως στον Σκορπιό κάνει τους άλλους περισσότερο υπολογίσιμους, είτε είναι σύμμαχοι, είτε βρίσκονται σε αντίπαλο στρατόπεδο.

ΚΑΡΚΙΝΟΣ

Το Φθινόπωρο σας δίνει την ευκαιρία να ανασυντάξετε τις δυνάμεις σας και να βάλετε σε νέα τάξη τη ζωή σας. Ο Σεπτέμβριος, επικοινωνιακά είναι θετικός και ερωτικά ενδιαφέρων. Είναι κατάλληλη στιγμή να κάνετε ξεκινήματα, να κλείσετε συμφωνίες, ή να επιταχύνετε εμπορικές συναλλαγές. Προσέξτε τις φιλοδοξίες σας και τους ανθρώπους που επιλέγετε να υπάρχουν στο περιβάλλον σας. Ο Οκτώβριος είναι μήνας με διαφορετικές ασχολίες, πολλά γεγονότα στην προσωπική και αισθηματική σας ζωή και πολλές ενοχλήσεις από το επαγγελματικό σας περιβάλλον. Ο πιο φιλόδοξοι από εσάς αντιμετωπίζετε μεγαλύτερο ανταγωνισμό από τους άλλους καθώς και κάποια έκτακτα οικονομικά ζητήματα. Ο Νοέμβριος σας θέλει να έχετε πάρει αποφάσεις, να κάνετε κάποιες διορθωτικές κινήσεις σε πρακτικούς τομείς της ζωής σας και να γίνεστε περισσότερο αποτελεσματικοί στις επιδιώξεις σας. Η διπλωματία του χαρακτήρα σας, καθώς και οι συγχυρίες, θα παίξουν θετικό ρόλο στις εξελίξεις.

ΛΕΩΝ

Το Φθινόπωρο για εσάς είναι περισσότερο πρακτικό και οικονομικά ενισχυμένο. Μετά από έναν έντονο Αύγουστο που ζήσατε, ο Σεπτέμβριος εξελίσσεται καλύτερα για την εργασία και τα οικονομικά σας. Υπερασπιστείτε τα κεκτημένα σας και αξιοποιήστε τις επικοινωνιακές σας δυνατότητες για τη συνεννόηση τόσο σε επαγγελματικά, όσο και σε οικονομικά θέματα. Αν οργανωθείτε και κουραστείτε θα έχετε καλύτερα αποτελέσματα. Ο Οκτώβριος προβλέπεται καλύτερος για εσάς και θα κυλήσει και πιο ευχάριστα η καθημερινότητά του. Μπορείτε να πάρετε αποφάσεις, μπορείτε να δεχτείτε προσφορές ή μπορείτε να ανανεώσετε τις συνθήκες ζωής ή και της δουλειάς σας, στη διάρκειά του. Η Αφροδίτη στο Ζυγό μετά τις 14 του μήνα βοηθά στη βελτίωση του οικογενειακού σας περιβάλλοντος ή τις συνθήκες της προσωπικής σας ζωής. Ο Νοέμβριος είναι σύνθετος και περιλαμβάνει καλές στιγμές, αλλά και πιέσεις στους βασικούς σας τομείς. Ο Ερμής στον Τοξότη μέχρι τις 19 σας εμπνέει σε φιλίες, σπουδές, μάθηση και ταξίδια. Εξάιρεση, τα καλά νέα αυτής της εποχής, εστιάζονται στη βελτίωση των αισθηματικών και μιας σχέσης που είχε διαταραχθεί στο παρελθόν.

ΠΑΡΘΕΝΟΣ

Το Φθινόπωρο του 2025 προβλέπεται σημαντικό, πιο τυχερό, αλλά και πιο αγωνιστικό από τους προηγούμενους μήνες. Η συνάντηση του Ήλιου και

του Ερμή στο ζώδιό σας στις αρχές του Σεπτέμβρη ανοίγει καινούριους κύκλους δράσης, σχέσεων, οικονομικών προοπτικών και γενικότερα βελτίωσης, είτε συνθηκών ζωής, είτε διευκόλυνσης για να φτάσετε στον προορισμό σας. Τον Οκτώβριο θα ευαισθητοποιηθεί πολύ το αίσθημα της οικογενειακής και της οικονομικής σας ασφάλειας. Τα γεγονότα θα δοκιμάσουν λίγο την ευθυκρισία σας και θα σας υποχρεώσουν να αναθεωρήσετε τις οικονομικές σας πρακτικές. Ο Νοέμβριος προβλέπεται καλύτερος στο πλαίσιο των δυνατοτήτων της γενικότερης εποχής και παρά τον ανάδρομο Ερμή που θα δοκιμάσει την υπομονή και την ανοχή σας, θα μπορέσετε να βελτιώσετε συνθήκες ζωής και να τακτοποιήσετε αρκετές από τις πολύ σημαντικές για εσάς, υποθέσεις. Στο χέρι σας είναι να κλείσετε θετικά και επιτυχημένα αυτόν τον λίγο ηλεκτρισμένο μήνα.

ΖΥΓΟΣ

Ο Σεπτέμβριος είναι σύνθετος μήνας. Ξεκινά με άγχος και ανησυχία. Η εργασία και η καριέρα γενικότερα παίζουν σημαντικό ρόλο το πρώτο δεκαπενθήμερο. Η παρουσία του Ερμή στο ζώδιό σας από τις 19 του μήνα σας δίνει καινούρια κίνητρα, βελτώνει τον παράγοντα της τύχης στα πρακτικά όπως και τις επιδόσεις σας όπου και αν κατευθύνονται. Προσοχή χρειάζεται ο Άρης, επίσης, στο ζώδιό σας που σας κάνει περισσότερο ευέξαπτους και παρορμητικούς. Σας ανοίγει όμως νέες προοπτικές, αλλά κλείνει με επεισοδιακό τρόπο, είτε εκκρεμότητες, είτε σχέσεις ή υποθέσεις που είχαν τερματιστεί και αρνίσασταν να το δεχτείτε. Από τις 13 Οκτωβρίου η Αφροδίτη στο ζώδιό σας σημαίνει ενίσχυση της γοητείας σε γνωστούς ή άγνωστους κύκλους ανθρώπων, ή ακόμα και έκτακτα έσοδα. Τον Νοέμβριο μπορείτε να αλλάξετε λίγο κάποια σχέδιά σας, να αναθεωρήσετε ένα πρόγραμμα που είχατε φτιάξει πριν και να αντέξετε αναπόφευκτες οικονομικές καθυστερήσεις ή ανάγκες. Η Αφροδίτη στον Τοξότη σας βοηθά να εξυπηρετηθείτε από τρίτους, στο στενό περιβάλλον ή σας δίνει ευκαιρίες να ξεπεράσετε δυσκολίες και εμπόδια και να επεκτείνετε τα όριά σας.

ΣΚΟΡΠΙΟΣ

Το Φθινόπωρο έχει πολλά καλύτερα να σας δώσει φέτος, από όσα οι προηγούμενες εποχές που μεσολάβησαν. Ο Σεπτέμβριος θα είναι μήνας γρήγορων εξελίξεων σε θέματα εργασίας, οικονομικών διαπραγματεύσεων, νομικών διεκδικήσεων ή τυπικών υποθέσεων. Ο Άρης στον Ζυγό φέρνει κάποιες ρήξεις σε σχέσεις που δεν έχουν δοκιμαστεί και εξαρτάται από τη δική σας συμπεριφορά αν θα ξεπεραστούν ή όχι! Το δεύτερο δεκαπενθήμερό του Σεπτεμβρίου είναι πιο πλούσιο σε κοινωνική ζωή και πιο τυχερό σε κοινωνική δραστηριότητα. Ο Οκτώβριος είναι ένας μήνας περιέργος. Το πέρασμα του



ΜΩΡΟΜΑΝΤΗΛΑ BABY WET WIPES

Τα πιο απαλά
για το μωρό σας!



ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑΚΗ
ΣΥΣΚΕΥΑΣΙΑ
3x60 τεμ. = 180 τεμ.

ΑΠΟΚΛΕΙΣΤΙΚΑ ΣΤΑ MARKET IN

Ερμή από το ζώδιό σας σας φέρνει σε πλεονεκτική θέση. Τόσο οικονομικά, όσο και αισθηματικά, ο μήνας αυτός έχει μεγάλη βαρύτητα. Είναι περίοδος για να αξιοποιήσετε ταλέντα, κοινωνικές γνωριμίες, ή να έχετε χρήσιμες επαφές. Αντίθετα ο μήνας των γενεθλίων σας, ο Νοέμβριος, είναι λίγο περίεργος, ανήσυχος και νευρικός. Οφείλεται στον ανάδρομο Ερμή που επηρεάζει κυρίως τον οικονομικό τομέα. Όμως, λογικά και προνοητικά, θα μπορέσετε να ξεπεράσετε τις δυσκολίες και να ενισχύσετε αυτά που θέλετε να μείνουν και να διατηρηθούν, τόσο συναισθηματικά όσο και πρακτικά.

ΤΟΞΟΤΗΣ

Το Φθινόπωρο δίνει μια καλή αίσθηση των εξελίξεων που σας αφορούν και βεβαιώνει τις προσδοκίες σας σε πολλούς τομείς. Αφορά περισσότερο όσους έχετε εργαστεί σοβαρά και όσους καταφέρατε να ανοίξετε νέες πόριες στη ζωή σας. Ο Σεπτέμβριος είναι συνέχεια των καλών στιγμών του Αυγούστου και επιτρέπει σε ορισμένους από εσάς να συνεχίσετε ή να φύγετε τώρα στις διακοπές σας. Τα οικονομικά σας βελτιώνονται από τις επιλογές σας του παρελθόντος, ενώ τα επαγγελματικά σας φροντίζουν να ενισχύουν τη ματαιοδοξία σας. Ο Οκτώβριος είναι μήνας αξιολόγησης των πεπραγμένων, σοβαρότητας των ιδιοτήτων σας και αναθεώρησης των στόχων σας. Οι πιο ρεαλιστές θα δεχτείτε έναν έξυπνο συμβιβασμό στις απολαβές σας, αλλά θα εργαστείτε ώστε αυτός ο συμβιβασμός να αποφέρει περισσότερα σε συγγενείς τομείς. Δηλαδή να έχετε περισσότερα αντισταθμιστικά οφέλη. Ο Νοέμβριος χαρακτηρίζεται από τον ανάδρομο Ερμή στο ζώδιό σας, γεγονός που σας θέλει προσεκτικούς και πολύ επιφυλακτικούς με όσα διαδραματίζονται στο στενό σας περιβάλλον, το τελευταίο δεκαήμερο του μήνα.

ΑΙΓΟΚΕΡΩΣ

Το Φθινόπωρο είναι περίοδος αναδιοργάνωσης και ετοιμότητας για τους περισσότερους εκπροσώπους του ζωδίου σας. Οι μικρές επιτυχίες στην εργασία και στα πρακτικά θέματα θα χαρακτηρίσουν τον Σεπτέμβριο, ο οποίος θα σας βοηθήσει να ενεργοποιηθείτε και σε άλλα θέματα της καθημερινότητάς σας. Η αισθηματική σας ζωή περνά μια περίοδο προβληματισμού, αλλά όπως και αν εξελιχθούν τα γεγονότα, θα διαθέτετε πάντα τις εναλλακτικές λύσεις και την απαραίτητη υπομονή. Ο Οκτώβριος είναι μήνας εργατικός, συνεπής, εποικοδομητικός και σταθερός. Ευνοεί τα σχέδιά σας μέσα από συνεργασίες και συλλογική προσπάθεια. Ταξίδια και μετακινήσεις χρειάζονται καλή οργάνωση και πίστη στον στόχο τους. Ο Νοέμβριος είναι ο μήνας που ο ανάδρομος Ερμής στον Τοξότη και μετά στον Σκορπιό θα σας αναγκάσει να κάνετε αλλαγές και αναπροσαρμογές στην επαγγελματική και κοινωνική σας ζωή. Ο Άρης

στον Τοξότη επίσης, σας κρατά ετοιμοπόλεμους στην υπεράσπιση των δικαιωμάτων σας σε όλους τους τομείς.

ΥΔΡΟΧΟΟΣ

Δημιουργικό σε τομείς όπως η εργασία, οι μετακινήσεις, οι αναπτυξιακές επιλογές και σε σχέσεις με το περιβάλλον προβλέπεται το Φθινόπωρο για σας! Φανείτε τολμηροί στις επιλογές σας και ξεπεράστε ενδοιασμούς που δεν σας ωφέλησαν στο παρελθόν. Ο Σεπτέμβριος είναι μήνας που θα ξετυλίξει σταδιακά το νήμα των ενδιαφερόντων σας και που θα σας προτρέψει να σκεφτείτε διαφορετικά και πιο εποικοδομητικά. Το προσωπικό σας μέλλον φαίνεται να σας απασχολεί ιδιαίτερω με τον έναν ή τον άλλον τρόπο. Κάποιοι αποφασίζετε να επισημοποιήσετε την αισθηματική σας ζωή και να αποκτήσετε οικογένεια. Ο Οκτώβριος θα έχει μερικά εμπόδια στην εργασία, τα οποία χρειάζονται σκέψη και ανάπτυξη στρατηγικής στην αντιμετώπισή τους. Οι ελεύθεροι επαγγελματίες μπορεί να κάνετε μια σημαντική στροφή στις υπηρεσίες που προσφέρετε και να εμπλουτίσετε το αντικείμενό σας. Ο Νοέμβριος είναι ο μήνας που θα σας προειδεάσει για τις αλλαγές του Χειμώνα που ακολουθεί. Χρειάζεται λοιπόν να είστε βέβαιοι για ευαίσθητα θέματα, να φροντίσετε τον ψυχισμό σας, να περιποιηθείτε την υγεία σας και να βάλετε ρεαλιστικούς στόχους τους οποίους θα επιτυγχάνετε σταδιακά, καθώς ο παράγοντας της τύχης θα κάνει καίρια την εμφάνισή του στο πλευρό σας.

ΙΧΘΥΣ

Το Φθινόπωρο είναι η εποχή που σας βοηθά να νιώσετε τόσο ασφαλείς, όσο και χρήσιμοι. Οι περισσότεροι από εσάς ανακαλύπτετε τομείς ενδιαφέροντος που δεν σας απασχόλησαν στο παρελθόν και θα επιχειρήσετε μια διαφορετική προσέγγιση της καθημερινότητάς σας. Αφορμή γι' αυτό θα είναι τα έντονα συναισθήματα που φέρνει ο Σεπτέμβριος, καθώς η Αφροδίτη από τον Λέοντα σας βάζει σε περιπέτειες και αναστατώνει την ηρεμία σας. Το αισθηματικό δέλεαρ προβλέπεται σημαντικό και θα πρέπει να ζυγίσετε σωστά τις δυνάμεις και τις αδυναμίες σας. Ο Οκτώβριος στρέφει το ενδιαφέρον σας σε πιο πρακτικά ζητήματα, χωρίς αυτό να σημαίνει ότι έχετε τακτοποιήσει τα αισθηματικά σας. Φροντίστε λοιπόν να εξυπηρετήσετε καλύτερα το συμφέρον σας, να εργαστείτε ουσιαστικά και κάποιοι από εσάς, να κυνηγήσετε πιο αποτελεσματικά τα όνειρά σας. Ο Νοέμβριος θα δοκιμάσει τις επιλογές, τα νεύρα και την εξουσία που διαθέτετε απέναντι σε ορισμένους ανθρώπους. Η ανάδρομη πορεία του Ερμή από τον Τοξότη στον Σκορπιό προμηνύει θύελλες στα οικονομικά, οι οποίες, μέχρι να κοπιάσουν θα συμπαρασύρουν στο διάβα τους και άλλους, πιο τακτοποιημένους μέχρι τότε, τομείς της ζωής σας! •

ΧΡΗΜΑΤΟΟΙΚΟΝΟΜΙΚΕΣ

ΥΠΗΡΕΣΙΕΣ



MARKET IN
...για φθηνές αγορές!



MoneyGram

μεταφορά χρημάτων

Direct Pay

myBills

ΠΛΗΡΩΜΗ ΛΟΓΑΡΙΑΣΜΩΝ

✓ 500+ ΕΠΙΧΕΙΡΗΣΕΙΣ/
ΟΡΓΑΝΙΣΜΟΙ

✓ 250+ ΔΗΜΟΙ



elpedison



vodafone

φυσικό αέριο



COSMOTE

NOVA



ΑΑΔΕ
Ανεξάρτητη Αρχή
Δημοσίων Εσόδων



ΕΥΔΑΠ



ΕΦΚΑ

ΒΕΒΑΙΩΜΕΝΕΣ ΟΦΕΙΛΕΣ - ΕΝΦΙΑ - ΕΦΚΑ - ΤΕΛΗ ΚΥΚΛΟΦΟΡΙΑΣ - ΑΣΦΑΛΕΙΕΣ

PERSIL

ANANEΩΝΕΙ

ΤΙΣ ΙΝΕΣ ΚΑΙ ΤΑ ΧΡΩΜΑΤΑ



ΔΟΚΙΜΑΣΕ
ΤΟ!

ΓΙΑ ΟΛΑ ΤΑ ΜΑΥΡΑ ΚΑΙ ΣΚΟΥΡΑ ΡΟΥΧΑ