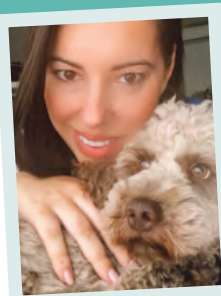


SAY *yes* to the **press**



**ΗΛΕΚΤΡΟΚΙΝΗΣΗ:
ΑΝΟΙΞΕ Ο ΔΡΟΜΟΣ
ΓΙΑ ΤΗ ΝΕΑ ΕΠΟΧΗ!**



Φτιάξε καφέ να στα πω...

Καλημέρα αγαπημένοι μου SayYessers!!!

Όταν έχουμε περάσει από μεγάλες περιόδους υπερβολικού ψυχικού ή συναισθηματικού στρες, πολλές φορές η ψυχή μας μπορεί να πέσει σε βαθιά ανάπαυση που μοιάζει πολύ με κατάθλιψη επειδή έχει παρόμοια συμπτώματα. «Η ψυχή μου είναι κουρασμένη λέμε».

Και όσο κι αν θέλουμε να ανακτήσουμε τον εαυτό μας σκεπτόμενοι θετικά και μετατοπίζοντας την εστίασή μας για να είμαστε πιο ενεργητικοί, πιθανότατα θα νιώθουμε όλο και πιο εξαντλημένοι.

Όταν η ψυχή μου είναι κουρασμένη!

Ο λόγος για τον οποίο συμβαίνει αυτό είναι ότι η ψυχή μας χρειάζεται χρόνο για να επουλωθεί με τον ίδιο τρόπο που τα σπασμένα κόκαλα χρειάζονται χρόνο για να επισκευαστούν. Αν και η ψυχή μας δεν είναι ορατή, είναι εξίσου σημαντική, επομένως πρέπει να αντιμετωπίζουμε τη θεραπεία της ψυχής με την ίδια σοβαρότητα όπως τη βλάβη του σώματος.

Αν αγνοήσουμε τα σημάδια ότι η ενέργειά μας εξαντλείται, μπορεί να οδηγήσει σε πολύ σοβαρές συνέπειες όπως χρόνιο άγχος, προβλήματα ψυχικής υγείας και κατάθλιψη.

10 σημάδια ότι η ψυχή μας είναι πραγματικά κουρασμένη:

1. Κατά τη διάρκεια της ημέρας, το μόνο που θέλουμε να κάνουμε είναι να ξεκουραστούμε και να ξαπλώσουμε.

Έχουμε την τάση να κοιμόμαστε συχνά και μερικές φορές δυσκολευόμαστε να ξυπνήσουμε και να σηκωθούμε από το κρεβάτι. Κατά τη διάρκεια της νύχτας, αισθανόμαστε ανήσυχτοι γιατί κατά τη διάρκεια του ύπνου βιώνουμε έντονα όνειρα και εφιάλτες που είναι τόσο αληθινά και δεν μας επιτρέπουν να ξεκουραστούμε πραγματικά, να έχουμε ποιοτικό ύπνο.

2. Νιώθουμε μια αίσθηση πόνου σε όλο μας το σώμα.

Μπορεί να αισθανόμαστε ένταση, ζάλη, στομαχόπονους, θολή όραση και πονοκεφάλους χωρίς κανένα λόγο.

3. Όταν κάποιος σε ρωτάει τι σου συμβαίνει, δεν ξέρεις τι να του απαντήσεις γιατί ούτε εσύ ξέρεις πώς νιώθεις.

Ξέρεις ότι κάτι πολύπλοκο και βαθύ συμβαίνει μέσα σου, αλλά δεν μπορείς να περιγράψεις γιατί νιώθεις έτσι και το πιο σημαντικό, γιατί δεν μπορείς να ξεφύγεις από αυτή την ενέργεια.

4. Συχνά νιώθουμε αποπροσανατολισμένοι

Γιατί το μυαλό και το σώμα μας δεν συγχρονίζονται. Ξεχνάμε συνεχώς πράγματα και νιώθουμε χαμένοι σαν να μην ανήκουμε σε αυτόν τον κόσμο.

5. Όλα μας τα συναισθήματα εντείνονται.

Νιώθουμε εξαιρετικά συναισθηματικοί και μπορεί να αρχίσουμε να κλαίμε χωρίς προφανή λόγο. Συχνά νιώθουμε ότι η καρδιά μας θα εκραγεί από αγάπη τη μια στιγμή και θα ραγίζει την άλλη.

6. Βιώνουμε ήπιες κρίσεις πανικού ή χρόνιο άγχος.

7. Νιώθουμε βαθιά μοναξιά ακόμα και όταν βρισκόμαστε ανάμεσα σε άλλους ανθρώπους.

Αρχίζουμε να αμφισβητούμε τους ανθρώπους γύρω μας και ποιους μπορούμε να εμπιστευτούμε επειδή βρισκόμαστε σε μία συνεχή άμυνα τις περισσότερες φορές.

8. Έχουμε συχνά θυμωμένες ή αγανακτισμένες σκέψεις για όλα όσα συμβαίνουν γύρω μας, όταν συνήθως είμαστε ένα πολύ συμπονετικό, καλό και στοργικό άτομο.

9. Το σώμα μας νιώθει αδύναμο και οποιαδήποτε κίνηση μας εξαντλεί.

Μας λείπει ενέργεια και το να πηγαίνουμε στο γυμναστήριο ή η οποιαδήποτε άσκηση δεν μας κάνει πλέον χαρούμενους γιατί έχει γίνει σαν ένα είδος αγγαρείας για μας πια.

10. Συχνά νιώθουμε φόβο και αβεβαιότητα για το μέλλον μας.

Μερικές φορές αισθανόμαστε τόσο κουρασμένοι και εξαντλημένοι που θέλουμε απλώς να ετοιμάσουμε τις βαλίτσες μας και να ξεκινήσουμε ξανά τη ζωή μας από την αρχή, επειδή δεν χαιρόμαστε πια να κάνουμε τα πράγματα που κάποτε απολαμβάναμε.

Tip of the Day: Εάν αισθάνεστε έτσι, ήρθε η ώρα να δώσετε προτεραιότητα στον εαυτό σας και να φροντίσετε την ψυχή σας. Ξεκουραστείτε όσο χρειάζεται. Κλείστε το τηλέφωνό σας και αφιερώστε λίγο χρόνο σε σας.

Κάντε ένα ωραίο ζεστό μπάνιο, διαβάστε, ακούστε την αγαπημένη σας μουσική και περάστε περισσότερο χρόνο με τα άτομα που αγαπάτε περισσότερο.

Αποφύγετε τις αρνητικές σκέψεις και την αρνητική αυτοσυσζήτηση. Σταματήστε να επικρίνετε τον εαυτό σας και εξασκηθείτε στην εξισορρόπηση της ενέργειάς σας.

Όταν μπορείτε πραγματικά να δώσετε προσοχή σε αυτό που επιθυμεί η ψυχή σας, μπορείτε να εξαλείψετε οτιδήποτε στη ζωή σας, σας κάνει να αισθάνεστε ψυχικά εξουθενωμένοι. Εστίαστε σε θετικές σκέψεις και εμπειρίες που ακτινοβολούν ομορφιά και θετική ενέργεια.

Ηλεκτροκίνηση: Άνοιξε ο δρόμος για τη νέα εποχή!

Κλιματικά ουδέτερα θα πρέπει να είναι από το 2035 τα καινούργια αυτοκίνητα που θα πωλούνται στις 27 χώρες μέλη της Ευρωπαϊκής Ένωσης.

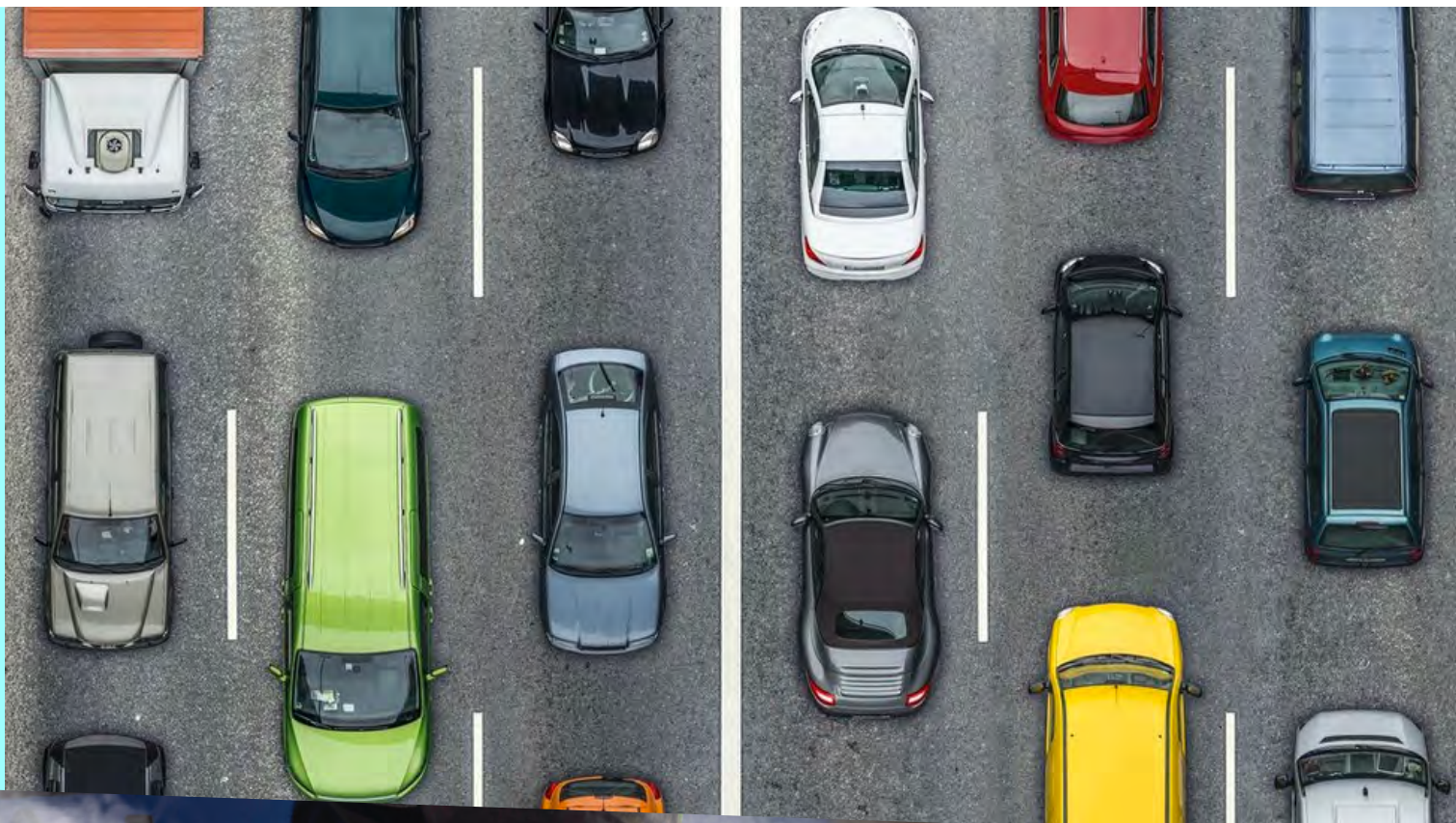


Από το 2035 θα επιτρέπεται η κυκλοφορία μόνο αυτοκινήτων με μηδενικούς ρύπους. Κι έτσι ανοίγει ο δρόμος της ενεργειακής μετάβασης...

Τα κράτη μέλη της ΕΕ συμφώνησαν να υποστηρίξουν τη μείωση των λεγόμενων ορίων των στόλων –των προδιαγραφών που ορίζονται στις αυτοκινητοβιομηχανίες για το πόσο CO2 μπορούν να εκπέμπουν τα αυτοκίνητα που παράγουν κατά τη λειτουργία τους– στο μηδέν από το 2035. Αυτό που μένει είναι να υπάρξει οριστικός συμβιβασμός στη διαπραγμάτευση με το Ευρωπαϊκό Κοινοβούλιο, το οποίο τάσσεται υπέρ της πλήρους απαγόρευσης των οχημάτων με κινητήρες εσωτερικής καύσης από το 2035.

Η Γερμανίδα υπουργός Περιβάλλοντος Στέφι Λέμκε από το κόμμα των Πρασίνων σημείωσε: “Με συντριπτική πλειοψηφία οι 27 συναίνεσαν ότι από το 2035 θα ταξινομούνται μόνο αυτοκίνητα και ελαφρά επαγγελματικά οχήματα που δεν εκπέμπουν CO2. Στέλνουμε ένα σαφές μήνυμα ότι πρέπει να επιτύχουμε τους κλιματικούς στόχους”.





ευρωπαϊκό κοινωνικό ταμείο για το κλίμα, που έχει σκοπό να αντιμετωπίσει την ενεργειακή φτώχεια και την έλλειψη μέσων μεταφοράς στην ΕΕ.

“Η μετάβαση στις ανανεώσιμες πηγές ενέργειας θα μειώσει τους λογαριασμούς, αλλά πολλοί θα χρειαστούν υποστήριξη για να φθάσουν εκεί” επεσήμανε ο Ευρωπαίος επίτροπος για το Κλίμα, Φρανς Τίμερμανς.

Οι αντιδράσεις

Η δυνητική απαγόρευση της πώλησης οχημάτων με κινητήρες εσωτερικής καύσης προκαλεί αντιδράσεις, ειδικά στη Γερμανία, μία χώρα με μεγάλη αυτοκινητοβιομηχανία. Εκεί, το ένα από τα τρία κόμματα του κυβερνητικού συνασπισμού – αυτό που πρόκειται στις επιχειρήσεις Ελεύθερων Δημοκρατών (FDP)– εναντιώνεται στο μέτρο. Μάλιστα, ο διευθύνων σύμβουλος της BMW Όλιβερ Τσίπζε δηλώνει ότι η απαγόρευση των αυτοκινήτων με κινητήρες εσωτερικής καύσης θα ήταν “λάθος”.

Τα ψιλά γράμματα

Οι υπουργοί καλούνται να συμφωνήσουν για τις λεπτομέρειες και για τα κεφάλαια που θα διαθέτει το

Δύσκολες διαπραγματεύσεις...

Οι διαπραγματεύσεις δεν θα είναι σε καμία περίπτωση μια απλή υπόθεση...

“Η Ευρωπαϊκή Ένωση είναι η Ευρωπαϊκή Ένωση, διαπραγματευόμαστε” λέει κατηγορηματικά ο κ. Τίμερμανς, που προειδοποίησε πως “κανένας δεν θα φύγει από την αίθουσα χωρίς να πονέσει λίγο”, αλλά το ζητούμενο είναι “το κοινό καλό”.

Οι Βρυξέλλες θέλουν το κοινωνικό ταμείο να έχει διαθέσιμα 72,2 δισεκ. ευρώ για την περίοδο 2025-2032, ποσό που θεωρεί υπερβολικό η ομάδα των λεγόμενων “ολιγαρχικών” χωρών (Γερμανία, Δανία, Ολλανδία, Φινλανδία).

Η εταιρία Τρικαλινός συμμετείχε στη Διεθνή Έκθεση Τροφίμων Fancy Food

Η εταιρία Τρικαλινός συμμετείχε στη Διεθνή Έκθεση Τροφίμων Fancy Food, η οποία πραγματοποιήθηκε από τις 12 έως τις 14 Ιουνίου 2022 στο εκθεσιακό κέντρο Jacob K. Javits Convention Center στη Νέα Υόρκη.

Ειδικότερα, η εταιρία Τρικαλινός συμμετείχε στη Διεθνή Έκθεση Τροφίμων Fancy Food, τη σημαντικότερη έκθεση των Εκλεκτών Τροφίμων που διεξάγεται δύο φορές το χρόνο στην Αμερική. Ανάμεσα στις 53 ελληνικές εταιρείες που συμμετείχαν στο Ελληνικό Περίπτερο, η εταιρία Τρικαλινός Αυγοτάραχο ξεχώρισε με τη ζωνή και καλαισθητή παρουσία της, ενώ με τα ποιοτικά ανώτερα προϊόντα της προσέλκυσε μεγάλο ενδιαφέρον από τους Αμερικανούς αλλά και τους διεθνείς επισκέπτες της έκθεσης.

Η Sales & Exports Manager της εταιρίας, Λίλα Κούρτη σχολίασε: «Συμμετέχοντας ξανά στη Summer Fancy Food μετά από 3 χρόνια, ένιωσα ότι οι άνθρωποι της κοινότητας των τροφίμων είχαν την ανάγκη να είναι και πάλι μαζί και όλοι απολάυσαν την ευκαιρία να μοιραστούν νέες ιδέες και να εξερευνήσουν πιο διεξοδικά τα προϊόντα μας. Μου έδωσαν περισσότερο χρόνο για να μοιραστώ τους τρόπους παραγωγής μας και αφιέρωσαν περισσότερο χρόνο στη γευστικότητα και την εξήγηση των πρακτικών μας. Έμειναν έκπληκτοι από τη γεύση και την ποιότητα που διακρίνει την Τρικαλινός και ενδιαφέρθηκαν σε βάθος για όλη την γκάμα των προϊόντων μας. Για την Τρικαλινός αυτή η έκθεση αποτέλεσε μια σπουδαία ευκαιρία επικοινωνίας και επισφράγισης συνεργασιών, καθώς τα τελευταία τρία χρόνια έχει ενταθεί η ανάγκη για εξερεύνηση νέων προϊόντων που προσφέρουν μια υψηλή γαστρονομική εμπειρία, η οποία βασίζεται στην αδιαπραγμάτευτη ποιότητα, την εκλεπτυσμένη γεύση και την ιστορία αιώνων του τύπου μας».

Η συμμετοχή στην διεθνή φήμη έκθεση, είναι μέρος του στρατηγικού σχεδιασμού εξωστρέφειας και ανάπτυξης του δικτύου διεθνών συνεργασιών και μεγέθυνσης του όγκου των εξαγωγών για την εταιρία Τρικαλινός.



Γκιόλα: Η υπέροχη φυσική πισίνα της Θάσου!

SAY *yes* & get impressed



Στο νοτιοανατολικό τμήμα της Θάσου υπάρχει μία φυσική πισίνα που έχει δημιουργηθεί μέσα σε βράχο! Η Γκιόλα σχηματίστηκε με το πέρασμα των αιώνων, με τα κύματα της θάλασσας και τους βράχους που την περικυκλώνουν να αποτελούν τους υπεύθυνους για τη δημιουργία της. Έχει βάθος τριών μέτρων και τα νερά της είναι πιο ζεστά από εκείνα της θάλασσας που αγκαλιάζουν την εξωτερική πλευρά της. Σύμφωνα με τον μύθο, η φυσική πισίνα της Γκιόλας δημιουργήθηκε από τον Δία προκειμένου να απολαμβάνει σε αυτή το μπάνιο της η Αφροδίτη. Γι' αυτό θα ακούσετε και πολλούς να την αποκαλούν και ως το «δάκρυ της Αφροδίτης».



Ελίνα Δημητριάδου,
Διατροφολόγος

Τι είναι η Κετογονική Δίαιτα;

Η κετογονική δίαιτα ή «κέτο» είναι ένα πρόγραμμα διατροφής υψηλό σε λιπαρά, μέτριο σε πρωτεΐνη και εξαιρετικά χαμηλό σε υδατάνθρακες που διαφέρει σημαντικά από τις συστάσεις για ισορροπημένη και υγιεινή διατροφή.



Το συγκεκριμένο είδος διατροφής άρχισε να χρησιμοποιείται πριν πολλές δεκαετίες για τη διαχείριση και αντιμετώπιση συγκεκριμένων ιατρικών παθήσεων. Αρχικά, η κετογονική διατροφή χρησιμοποιήθηκε για τον έλεγχο του διαβήτη, ενώ από το 1920 άρχισε να χρησιμοποιείται και για τη διαχείριση της επιληψίας σε συγκεκριμένες περιπτώσεις όπου η φαρμακευτική αγωγή ήταν αναποτελεσματική. Έχει επίσης δοκιμαστεί και χρησιμοποιηθεί σε περιπτώσεις καρκίνου, συνδρόμου πολυκυστικών ωοθηκών και νόσου του Alzheimer.

Φυσικά, χρειαζόμαστε περισσότερες μελέτες για αξιολογήσουμε την ασφάλεια και αποτελεσματικότητα της κέτο διατροφής. Στις μέρες μας, η κετογονική δίαιτα έχει γίνει ιδιαίτερα δημοφιλής ως μια πιθανή στρατηγική απώλειας βάρους λόγω της εξαιρετικά χαμηλής περιεκτικότητας σε υδατάνθρακες. Για τους περισσότερους ανθρώπους, όμως, η διατροφή κέτο απαιτεί μεγάλες αλλαγές στις καθημερινές διατροφικές τους συνήθειες, οι οποίες δεν είναι πάντα ρεαλιστικές ή εφικτές, ενώ ενέχουν και κινδύνους.

Γιατί η δίαιτα Keto περιορίζει τους υδατάνθρακες;

Οι υδατάνθρακες αποτελούν την κύρια πηγή ενέργειας για το σώμα μας. Μετά από παρατεταμένη (3-4 μέρες) πρόσληψη διατροφής πολύ χαμηλής σε υδατάνθρακες ο οργανισμός μας αρχίζει να χρησιμοποιεί το αποθηκευμένο λίπος ως την κύρια πηγή καυσίμου. Χωρίς αρκετούς υδατάνθρακες για ενέργεια, το σώμα διασπά το αποθηκευμένο λίπος σε κετόνες. Οι κετόνες συνεπώς γίνονται η κύρια πηγή ενέργειας για το σώμα, και τροφοδοτούν μεταξύ άλλων την καρδιά, τους νεφρούς και άλλους μυς. Το σώμα χρησιμοποιεί επίσης τις κετόνες ως εναλλακτική πηγή ενέργειας για τον εγκέφαλο. Λόγω της δράσης των κετόνων, έλαβε και το όνομά του αυτό το διάσημο διατροφικό μοτίβο.

Πώς λειτουργεί η Κέτο Δίαιτα;

Η κετογονική δίαιτα χαρακτηρίζεται από μειωμένη πρόσληψη υδατανθράκων. Ειδικότερα, η συνολική ποσότητα υδατανθράκων σε μια κετογονική δίαιτα



καταναλώνονται σε μικρές ποσότητες. Αντίθετα, τρόφιμα όπως τα δημητριακά (π.χ. ψωμί, ρύζι, ζυμαρικά), τα όσπρια (π.χ. φασόλια, φακές), τα φρούτα και οι χυμοί φρούτων, καθώς και τα αμυλούχα λαχανικά (π.χ. πατάτες, καλαμπόκι, κολοκύθα) συστήνεται να αποφεύγονται λόγω της υψηλής περιεκτικότητάς τους σε υδατάνθρακες.

Ενδεικτικά παρατίθεται παρακάτω μια λίστα με τα τρόφιμα που συνήθως συναντώνται σε μια

κετογονική διαίτα, χωρίς να σημαίνει ότι όλα είναι ωφέλιμα για την υγεία μας. Επομένως, χρειάζεται προσοχή τόσο στις επιμέρους επιλογές μας όσο και στη συχνότητα κατανάλωσής τους:

συνήθως δεν ξεπερνά τα 50 γραμμάρια ημερησίως, δηλαδή όσο και η ποσότητα υδατανθράκων που περιέχεται σε ένα κλασικό κουλούρι Θεσσαλονίκης.

Το μεγαλύτερο ποσοστό της ενεργειακής πρόσληψης σε μια κετογονική διατροφή καλύπτεται από την πρόσληψη λίπους (70-80% των συνολικών ημερήσιων θερμίδων), ένα μικρότερο ποσοστό προέρχεται από την πρόσληψη πρωτεϊνών (15- 20% των συνολικών ημερήσιων θερμίδων), ενώ η πρόσληψη υδατανθράκων καταλαμβάνει μόνο ένα 5-20% των συνολικών ημερήσιων θερμίδων. Για μια δίαιτα συνολικά 2000 θερμίδων, αυτό μεταφράζεται σε περίπου 165 γραμμάρια λίπους, 40 γραμμάρια υδατανθράκων και 75 γραμμάρια πρωτεΐνης.

Πώς θα εξασφαλίσουμε, όμως, ότι καταναλώνουμε την προτεινόμενη αναλογία μακροθρεπτικών συστατικών;

Τροφές

Δεδομένου πως η συγκεκριμένη διαίτα είναι χαμηλή σε υδατάνθρακες, τα τρόφιμα που επιτρέπεται να καταναλώνονται είναι πλούσια σε λίπος (μονοακόρεστα, πολυακόρεστα και κορεσμένα λιπαρά) και πρωτεΐνη. Πιο συγκεκριμένα, τα κυριότερα τρόφιμα που συναντάμε σε μια κετογονική διαίτα είναι το κρέας, τα αυγά, τα αλλαντικά, τα τυριά, τα ψάρια, οι ξηροί καρποί, τα φυτικά έλαια, το βούτυρο, οι σπόροι και τα μη αμυλούχα λαχανικά (π.χ. πράσινα φυλλώδη λαχανικά, μπρόκολο, κουνουπίδι, λαχανάκια Βρυξελλών, κρεμμύδια, μανιτάρια, αγγούρι, σέλερι). Επίσης, φρούτα με χαμηλή περιεκτικότητα σε υδατάνθρακες όπως τα μούρα επιτρέπεται να

- Κρέας: κόκκινο κρέας όπως μοσχάρι και χοιρινό, πουλερικά όπως κοτόπουλο και γαλοπούλα, αλλαντικά όπως ζαμπόν, λουκάνικο και μπέικον.
- Λιπαρά ψάρια: σολομός, πέστροφα, σαρδέλα, τόνος κ.α.
- Αυγά
- Γαλακτοκομικά προϊόντα, όπως γάλα, τυρί, γιαούρτι, βούτυρο, κρέμα γάλακτος
- Ξηροί καρποί και σπόροι: αμύγδαλα, καρύδια, λιναρόσπορος, κολοκυθόσπορος, ταχίνι, φυστικοβούτυρο, κ.α.
- Λίπη και έλαια: έξτρα παρθένο ελαιόλαδο, ηλιέλαιο, λάδι από αβοκάντο, λινέλαιο, κραμβέλαιο, ελιές κ.α.
- Αβοκάντο: ολόκληρα αβοκάντο ή φρέσκο γουακαμόλε.
- Φρούτα και λαχανικά με χαμηλή περιεκτικότητα



σε υδατάνθρακες όπως πράσινα λαχανικά, ντομάτες, κρεμμύδια, πιπεριές, φρούτες, μούρα, κ.α.

Είναι αποτελεσματικός τρόπος αδυνατίσματος;

Σύμφωνα με τα έως τώρα δεδομένα, η εφαρμογή της κετογονικής δίαιτας στην προσπάθεια απώλειας βάρους φαίνεται να είναι σχετικά αποτελεσματική βραχυπρόθεσμα. Μερικοί από τους πιθανούς μηχανισμούς που συμβάλλουν στην απώλεια βάρους είναι η μείωση της όρεξης, μέσω της ανορεξιογόνου δράσης των κετονών και του υψηλού δείκτη κορεσμού του λίπους και των πρωτεϊνών, η θερμογενετική επίδραση της πρωτεΐνης καθώς και το αυξημένο ενεργειακό κόστος της γλυκονογένεσης, δηλαδή της διαδικασίας παραγωγής γλυκόζης από μη υδατανθρακικές πηγές. Επίσης, υπάρχουν ενδείξεις πως η εφαρμογή της κέτο δίαιτας βραχυπρόθεσμα σχετίζεται με βελτίωση του λιπιδαιμικού προφίλ, της αντίστασης στην ινσουλίνη, της αρτηριακής πίεσης, καθώς επίσης και με καλύτερη γλυκαιμική ρύθμιση σε άτομα με διαβήτη τύπου 2.

Η αποτελεσματικότητα της κετογονικής δίαιτας ως προς την απώλεια βάρους φαίνεται να είναι βραχυπρόθεσμα, κυρίως λόγω του ότι οι περισσότεροι άνθρωποι δυσκολεύονται να την ακολουθήσουν μακροπρόθεσμα. Για τον λόγο αυτό, δεν γνωρίζουμε πολλά για τις μακροπρόθεσμες επιδράσεις αυτής της δίαιτας. Επίσης, η κέτο δίαιτα μπορεί να είναι πλούσια σε κρέας, μη υγιεινά λιπαρά και επεξεργασμένα προϊόντα που δεν είναι ωφέλιμα για την υγεία μας. Μάλιστα, η όποια απώλεια βάρους μετά τους πρώτους δύο έως έξι μήνες είναι συγκρίσιμη με αυτήν που παρατηρείται με συνήθη και πιο ισορροπημένα είδη δίαιτας.

Πιθανοί Κίνδυνοι

Παρά τα όποια βραχυπρόθεσμα οφέλη της κετογονικής δίαιτας, οφείλουμε να εξετάσουμε και τις πιθανές επιπτώσεις και κινδύνους της τόσο βραχυπρόθεσμα όσο και μακροπρόθεσμα. Μερικά από τα βραχυπρόθεσμα συμπτώματα που μπορεί να προκαλέσει η εφαρμογή μιας τέτοιας δίαιτας είναι ο πονοκέφαλος, η κούραση, η ναυτία, η κακοσμία στόματος και η ζάλη. Επίσης, λόγω αποκλεισμού τροφίμων πλούσιων σε φυτικές ίνες όπως τα δημητριακά ολικής άλεσης, τα φρούτα και τα λαχανικά είναι πιθανό τα άτομα που ακολουθούν την κετογονική δίαιτα να εμφανίσουν δυσκοιλιότητα. Η μακροπρόθεσμα εφαρμογή της κετογονικής δίαιτας ενδέχεται να έχει αρνητικές επιπτώσεις για την υγεία,



αφού έχει φανεί πως σχετίζεται με αυξημένο κίνδυνο νεφρολιθίας και οστεοπόρωσης καθώς και με αυξημένα επίπεδα ουρικού οξέος. Η εφαρμογή της για μεγάλο χρονικό διάστημα μπορεί επιπλέον να οδηγήσει σε ανεπάρκειες διαφόρων μικροθρεπτικών συστατικών (π.χ. βιταμίνη A, C, K) και ιχνοστοιχείων, λόγω της μειωμένης κατανάλωσης φρούτων και λαχανικών. Είναι σημαντικό να σημειωθεί πως το συγκεκριμένο διατροφικό μοτίβο αντενδείκνυται για άτομα που αντιμετωπίζουν τις εξής καταστάσεις υγείας:

- Παγκρεατίτιδα
- Παθήσεις των νεφρών και του ήπατος
- Διαταραχές του θυροειδούς αδένου
- Διατροφικές διαταραχές
- Προβλήματα στη χοληδόχο κύστη ή άτομα που έχουν υποβληθεί σε χολοκυστεκτομή

Η κετογονική δίαιτα θα μπορούσε να εφαρμοστεί ως εναλλακτική μέθοδος απώλειας βάρους σε συγκεκριμένες περιπτώσεις, για σύντομο χρονικό διάστημα και πάντα με την καθοδήγηση των ειδικών, οι οποίοι πρέπει να παρακολουθούν και μεταβολές σε βιοχημικούς δείκτες.

Ιδιαίτερη προσοχή χρειάζεται σε ασθενείς με διαταραχές των λιπιδίων (όπως υψηλή χοληστερόλη ή τριγλυκερίδια) ή ιστορικό καρδιαγγειακών παθήσεων (όπως καρδιακή προσβολή, εγκεφαλικό επεισόδιο, καρδιακή ανεπάρκεια). Σε τέτοιες περιπτώσεις συστήνεται η υιοθέτηση πιο στοχευμένης διατροφής, όπως διατροφή για υγιή καρδιά, διατροφή για χοληστερίνη και διατροφή για καλή υγεία. Σε κάθε περίπτωση η υιοθέτηση ενός πλάνου διατροφής με στόχο την απώλεια βάρους θα πρέπει να παρακολουθείται από Κλινική Διαιτολόγο – Διατροφολόγο. Η Διατροφολόγος αφού λάβει το πλήρες ιστορικό και συζητήσει μαζί σας τις διατροφικές σας ανάγκες και τους στόχους σας θα καταλήξει σ' ένα εξατομικευμένο πρόγραμμα διατροφής που ανταποκρίνεται καλύτερα στη δική σας περίπτωση.

«Νέα Γεωργία Νέα Γενιά»: Διάκριση στα Bravo Sustainability Awards 2022 για το Δωρεάν Πρόγραμμα Κατάρτισης «Βασιλοτροφία: Αξιοποίηση, διάσωση και βελτίωση γενετικού υλικού μελισσών στη Θεσσαλία» στον πυλώνα «Περιβάλλον» και συγκεκριμένα στην κατηγορία «Προστασία των Οικοσυστημάτων & της Βιοποικιλότητας».

Ο μη κερδοσκοπικός οργανισμός «Νέα Γεωργία Νέα Γενιά», διακρίθηκε στα Bravo Sustainability Awards 2022 για το Δωρεάν Πρόγραμμα Κατάρτισης «Βασιλοτροφία: Αξιοποίηση, διάσωση και βελτίωση γενετικού υλικού μελισσών στη Θεσσαλία» στον πυλώνα «Περιβάλλον» και συγκεκριμένα στην κατηγορία «Προστασία των Οικοσυστημάτων & της Βιοποικιλότητας».

Η φετινή Τελετή Απονομής των Bravo Sustainability Awards 2022, στην οποία έδωσε το «παρών» η Έφη Λαζαρίδου, CEO του Οργανισμού, πραγματοποιήθηκε στο Μέγαρο της Παλαιάς Βουλής, στο πλαίσιο της Εβδομάδας Βιώσιμης Ανάπτυξης Bravo Sustainability Week 2022, που διοργανώνεται από το QualityNet Foundation.

Η βράβευση του προγράμματος της Βασιλοτροφίας προέκυψε μέσα από τη διαδικασία αξιολόγησης των Επιτροπών της διοργάνωσης και της δημόσιας ψηφοφορίας του ευρύτερου κοινού, αναδεικνύοντας και αναγνωρίζοντας την προσπάθεια του οργανισμού «Νέα Γεωργία Νέα Γενιά» για τη δημιουργία όλο και περισσότερων ευκαιριών απασχόλησης και επιχειρηματικότητας για τους νέους στον κλάδο της αγροδιατροφής στην Ελλάδα και επιβραβεύοντας μία ενέργεια που στόχο έχει την ενίσχυση του πρωτογενούς τομέα της χώρας μας, την προστασία του φυσικού μας πλούτου και την ενδυνάμωση των τοπικών κοινωνιών.

Ειδικότερα, το Δωρεάν Πρόγραμμα Κατάρτισης «Βασιλοτροφία: Αξιοποίηση, διάσωση και βελτίωση γενετικού υλικού στη Θεσσαλία» υλοποιείται από τον Οργανισμό «Νέα Γεωργία Νέα Γενιά» και την Περιφέρεια Θεσσαλίας σε συνεργασία με το Γεωπονικό Πανεπιστήμιο Αθηνών. Αξίζει να σημειωθεί, ότι το πρόγραμμα στοχεύει στην εκπαίδευση και κατάρτιση μιας ομάδας μελισσοκόμων – βασιλοτρόφων και στη συνέχεια στη στήριξη μέχρι και 1.000 μελισσοκόμων (15.000 – 25.000 βασιλικά κελιά) στη Θεσσαλία, για τη βελτίωση της ποιότητας του ενδημικού γενετικού υλικού αλλά και την ανθεκτικότητα και την παραγωγικότητα των μελισσοσμηνών.



Press Room

Η Ελληνικά Εκλεκτά Έλαια Α.Ε υποστηρικτής στο διήμερο Μικρασιατικής κουζίνας



Υποστηρικτή του διήμερου Μικρασιατικής κουζίνας που πραγματοποιήθηκε στο Δημαρχιακό Κέντρο της Θεσσαλονίκης αποτέλεσε η Ελληνικά Εκλεκτά Έλαια Α.Ε., στο πλαίσιο της επετείου των 100 χρόνων από τη Μικρασιατική Καταστροφή. Το διήμερο ήταν μία πρωτοβουλία του Δήμου Θεσσαλονίκης και της Αντιδημαρχίας Διαδημοτικής Συνεργασίας και Απόδημου Ελληνισμού σε συνεργασία με το Κέντρο Πολιτισμού.

Η Ελληνικά Εκλεκτά Έλαια Α.Ε, η οποία υποστηρίζει πρωτοβουλίες προάσπισης και διάδοσης του πολιτισμού, δεν θα μπορούσε να μην συμβάλει στην προσπάθεια αυτή. Στόχος των εκδηλώσεων ήταν να παρουσιαστούν γεύσεις από την ανατολική Θράκη, την Προποντίδα, τον Πόντο, την Ιωνία και την Καππαδοκία καθώς και να αναδειχθούν οι γαστρονομικές επιρροές που δέχτηκε η ελλαδική από τη μικρασιατική κουζίνα, όπου μακροπρόθεσμα συνέβαλε καταλυτικά στο γευστικό αισθητήριο του νεοέλληνα και εμπλούτισε την παραδοσιακή ελληνική κουζίνα με νέα έθιμα και συνταγές. Τα ποιοτικά ελαιόλαδα της Ελληνικά Εκλεκτά Έλαια Α.Ε, χρησιμοποιήθηκαν ως βασική πρώτη ύλη στις συνταγές της γαστρονομικής εκδήλωσης και προσέδωσαν στο τελικό πιάτο νοστιμιά και θρεπτική αξία.

Στην εκδήλωση συμμετείχαν καταξιωμένοι σεφ, όπως η Αργυρώ Μπαρμπαρίγου, η Μαρία Εκμεκτσίογλου και η Ελένη Ψυχούλη. Στην εκδήλωση έλαβαν μέρος περίπου 35 Μικρασιατικοί σύλλογοι, οι οποίοι ανέδειξαν γαστρονομικές παραδόσεις μέσα από ξεχωριστές γεύσεις και τα αρώματα της Μικρασιατικής κουζίνας. Η εκδήλωση είχε φιλανθρωπικό σκοπό καθώς τα έσοδα της γευστικής διατέθηκαν για την ενίσχυση του Ελληνικού Παιδικού Χωριού στο Φίλυρο.



Με ταχείς ρυθμούς αναπτύσσεται το δίκτυο καταστημάτων Wolt Market

Σε 10 ανέρχονται πλέον τα καταστήματα Wolt Market στην Ελλάδα, καθώς πρόσφατα προστέθηκε στο δίκτυο της υπηρεσίας το νέο κατάστημα στον Πειραιά. Το Wolt Market συνεχίζει τη γεωγραφική του επέκταση με γρήγορους ρυθμούς, ενώ παράλληλα διευρύνει το προϊόντικό του χαρτοφυλάκιο καλύπτοντας τις αυξανόμενες καταναλωτικές ανάγκες.

Σήμερα, το Wolt Market έχει παρουσία εκτός από την Αττική, σε Θεσσαλονίκη και Πάτρα και καταγράφει υψηλούς ρυθμούς ανάπτυξης. Η υπηρεσία έχει αποκτήσει πιστούς πελάτες και έχει γίνει η δημοφιλής επιλογή όσων επιθυμούν να παραλαμβάνουν τα εβδομαδιαία ψώνια του σούπερ μάρκετ στην πόρτα τους, μέσα σε λίγα μόνο λεπτά. Αγαπημένες κατηγορίες των πελατών του Wolt Market έχουν αναδειχθεί τα φρουτολαχανικά, τα γαλακτοκομικά και τα αλκοολούχα ποτά. Ιδιαίτερη δυναμική αναπτύσσουν επίσης οι κατηγορίες που ακολουθούν τις νέες τάσεις, όπως vegan και βιολογικά προϊόντα. Αξίζει να σημειωθεί ότι οι πελάτες των Wolt Market μπορούν να επωφεληθούν από μοναδικές προσφορές και εκπτώσεις έως και -50%.

Το νέο Wolt Market στον Πειραιά εξυπηρετεί τις περιοχές Πειραιά, Κερατσίνι, Νίκαια, Δραπετσώνα, Κορυδαλλό, Τζιτζιφιές, Παλαιό Φάληρο και Μοσχάτο.

Το Ούζο Βαρβαγιάννη βραβεύτηκε στα MADE IN GREECE 2022



Η εταιρία Βαρβαγιάννης απέσπασε τιμητικό βραβείο στον διαγωνισμό MADE IN GREECE 2022 για την πολύχρονη ιστορία της, που ξεπερνά τα 162 χρόνια, και ξεκίνησε από το γραφικό Πλωμάρι της Λέσβου. Τα MADE IN GREECE, ο διαγωνισμός- θεσμός για το ελληνικό επιχειρείν, θεσπίστηκαν από την Ελληνική Ακαδημία Μάρκετινγκ και αποτελούν μέχρι και σήμερα τη μοναδική ακαδημαϊκή διοργάνωση για την ανάδειξη της Ελληνικής Παραγωγής.

Το βραβείο παρέλαβε ο Γιάννης Βαρβαγιάννης, εκ των ιδιοκτητών του Ούζου Βαρβαγιάννη, ο οποίος αφιέρωσε την τιμητική διάκριση στις προηγούμενες 5 γενιές, που έδωσαν στην εταιρία την δυναμική που τη χαρακτηρίζει σήμερα. Η Διοίκηση εκφράζει τη μεγάλη τιμή και χαρά για τη βράβευση αυτή, η οποία λειτουργεί ως αναγνώριση για το Ούζο Βαρβαγιάννη, για το «αποτύπωμά» του στην προτίμηση του κοινού εντός κι εκτός συνόρων.

Η Ελληνική Ακαδημία Μάρκετινγκ τίμησε με το βραβείο αυτό το Ούζο Βαρβαγιάννη για τη συμβολή του στην παραγωγή ενός αντιπροσωπευτικού ελληνικού προϊόντος, που αποτελεί άξιο πρεσβευτή της χώρας και στο εξωτερικό. Η οικογένεια Βαρβαγιάννη στην πολύχρονη πορεία της επιλέγει κατά απόλυτη προτεραιότητα αγνά, φυσικά υλικά δημιουργώντας το εκλεκτό ούζο Βαρβαγιάννη που εσωκλείει την απόλυτη ισορροπία της παράδοσης και της καινοτομίας.

Έρευνα: Πού πηγαίνουν τα παλιά μας smartphones;

Σύμφωνα με πρόσφατη έρευνα, 8 στους 10 Έλληνες δηλώνουν πως τα smartphones που δεν χρησιμοποιούν, καταλήγουν ξεχασμένα σε ένα συρτάρι...



Διστακτικοί εμφανίζονται οι Έλληνες καταναλωτές στο να «αποχωριστούν» smartphones που δεν χρησιμοποιούν πια, με το 83% των ερωτηθέντων να δηλώνει πως όταν δεν χρησιμοποιεί πλέον ένα smartphone, το αφήνει ξεχασμένο στο σπίτι, καταγράφει η Έρευνα «Κυκλική Οικονομία και Χρήση Smartphones» που εκπόνησε πανελλαδικά σε δείγμα περίπου 1.400 Ελλήνων καταναλωτών, ηλικίας 18- 60 ετών, το Εργαστήριο Ηλεκτρονικού Εμπορίου (ELTRUN) του Οικονομικού Πανεπιστημίου Αθηνών για λογαριασμό της Pandas στα τέλη του 2021. Ταυτόχρονα, αυξητικές τάσεις παρουσιάζει το ποσοστό των Ελλήνων καταναλωτών που φαίνεται πρόθυμο να πραγματοποιήσει στο μέλλον αγορά μεταχειρισμένων smartphones.

Συχνότητα αγοράς νέου smartphone

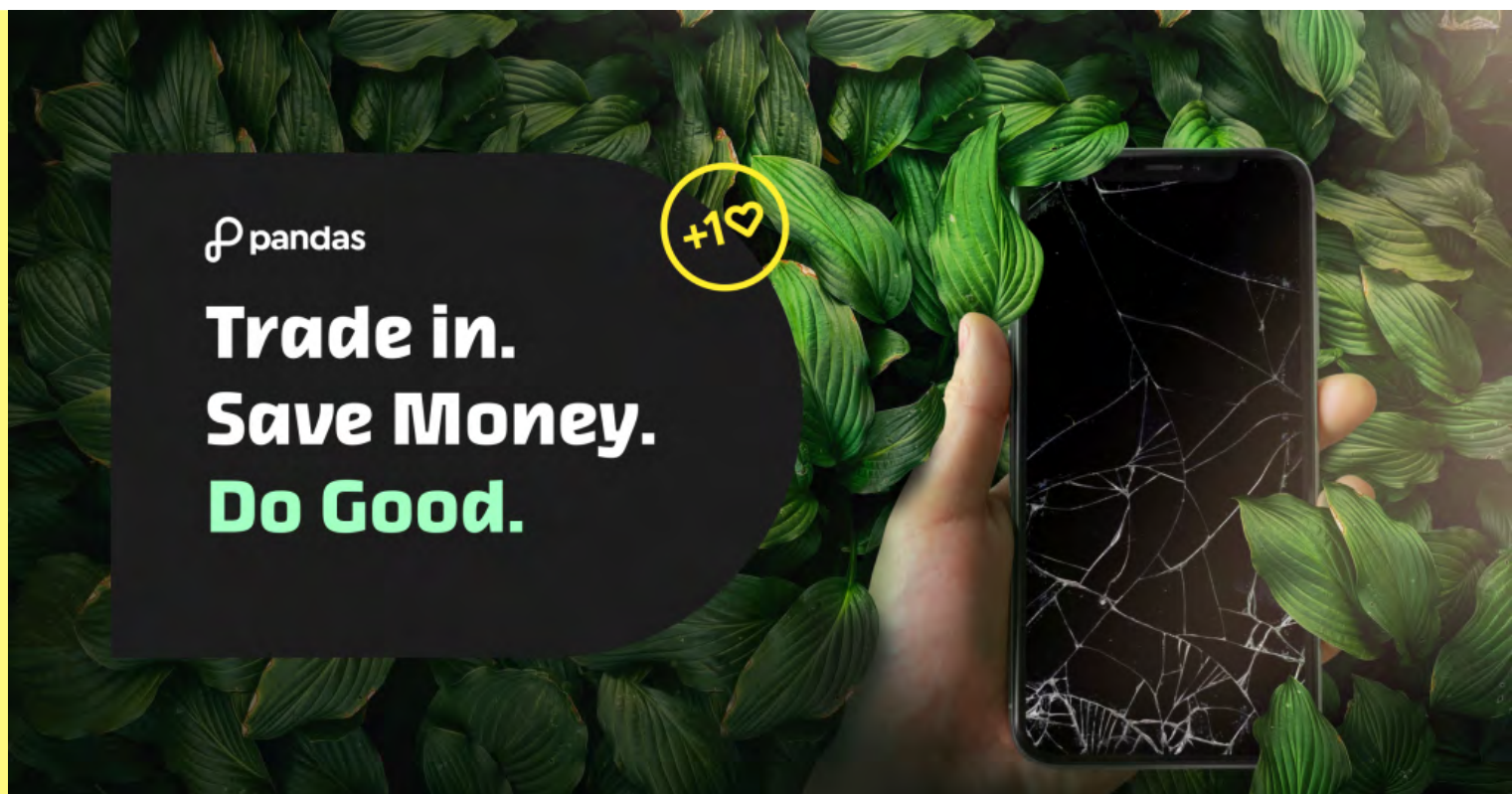
Σύμφωνα με τα στοιχεία της έρευνας, τα τελευταία χρόνια οι καταναλωτές ανεξαρτήτως ηλικίας, φαίνεται πως αλλάζουν συχνά smartphones, με μέσο όρο περίπου 1 συσκευή ανά 1,6 έτη. Και όσο αυξάνεται η συχνότητα αντικατάστασης των smartphones με νεότερα μοντέλα, τόσο αυξάνονται τα λειτουργικά smartphone που μένουν αναξιοποίητα σε κάθε σπίτι. Σύμφωνα με τα ευρήματα της έρευνας, 4 στα 10 νοικοκυριά έχουν περισσότερα


smartphones από τα μέλη που αποτελούνται, ενώ αξιοσημείωτο είναι ότι 7 στα 10 νοικοκυριά που αποτελούνται από 1 έως 2 άτομα, φαίνεται να έχουν 3 ή περισσότερα λειτουργικά smartphones στην κατοχή τους.

Λόγοι που οδηγούν τους καταναλωτές στην αγορά smartphone

Ως προς την κύρια αφορμή που οδηγεί τους καταναλωτές στην αγορά ενός νέου smartphone, 8 στους 10 (83%) δήλωσαν ότι το κάνουν όταν υπάρχει σημαντική βλάβη ή φθορά στη συσκευή τους, που απαιτεί υψηλό κόστος επισκευής. Παράλληλα, 6 στους 10 (60%) δήλωσαν ότι προχωρούν σε αγορά νέου smartphone, όταν τα χαρακτηριστικά της υπάρχουσας συσκευής δεν καλύπτουν πλέον τις καθημερινές τους ανάγκες.

Ταυτόχρονα, ενώ το 15% καταναλωτών αναφέρει πως έχει ήδη αγοράσει μεταχειρισμένο smartphone, το διπλάσιο ποσοστό – 30% των καταναλωτών, δήλωσε ενδιαφέρον στο να αγοράσει στο μέλλον μεταχειρισμένη συσκευή, γεγονός που αναδεικνύει την προοπτική ανάπτυξης που παρουσιάζει η εν λόγω αγορά σε παγκόσμιο επίπεδο.



 pandas

**Trade in.
Save Money.
Do Good.**



Γιατί δεν αξιοποιούν οι καταναλωτές το παλιό τους smartphone, μετά την αγορά νέου;

Οι καταναλωτές αποφασίζουν να κρατήσουν το παλιό τους smartphone ως backup συσκευή που ενδεχομένως θα αξιοποιηθεί κάποια στιγμή στο μέλλον από τους ίδιους (28%) ή από συγγενικά/φιλικά πρόσωπα (32%). Επιπλέον, ένα σημαντικό ποσοστό της τάξης του 25% ανέφερε και το συναισθηματικό δέσιμο ως βασικό λόγο για να κρατήσει την παλιά του συσκευή. Όμως, ένα 15% απάντησε πως δε γνωρίζει καν εναλλακτικούς τρόπους αξιοποίησης παλιών συσκευών.

Πώληση smartphone και Κυκλική Οικονομία

Σύμφωνα με τα ευρήματα της έρευνας, το 88% των καταναλωτών θα αντάλλαζε το παλιό του smartphone για εκπτωτικό voucher, μέσω του οποίου θα μπορούσε να αγοράσει το καινούριο σε καλύτερη τιμή, ενώ ένα 75% δήλωσε ότι θα επιθυμούσε να λάβει το μέγιστο χρηματικό αντίτιμο. Παράλληλα, φαίνεται πως η εκπαίδευση των καταναλωτών και η διευκόλυνση της διαδικασίας που αφορά στην πώληση μεταχειρισμένων smartphones είναι εξαιρετικά σημαντική, καθώς 7 στους 10 αναφέρουν πως μια απλή, γρήγορη, και ασφαλής διαδικασία είναι οι βασικές προϋποθέσεις για να προχωρήσουν στην πώληση ενός smartphone.

Τέλος, αξίζει να αναφερθεί ότι εξίσου σημαντική με την παροχή κινήτρων είναι και η εκπαίδευση των καταναλωτών στην έννοια και την αξία της κυκλικής οικονομίας, καθώς σύμφωνα με τα αποτελέσματα της έρευνας, ένα σημαντικό ποσοστό της τάξης του 39% δηλώνει πως δεν είναι εξοικειωμένο με το συγκεκριμένο όρο.



Ο Φάνης Κουτουβέλης, Ιδρυτής και CEO της Pandas ανέφερε σχετικά: «Κάθε smartphone έχει αξία ακόμα και όταν πάψει να αξιοποιείται από τον χρήστη. Σκοπός της Pandas μέσω των trade-in προγραμμάτων που σχεδιάζει και υλοποιεί, είναι να επεκτείνει τον κύκλο ζωής κάθε smartphone που παραμένει αναξιοποίητο, προσφέροντας άμεσο όφελος στον ίδιο τον χρήστη, στις συνεργαζόμενες εταιρείες, αλλά και στον πλανήτη μας».

info

Η Pandas (πρώην Green Panda) ξεκίνησε τη λειτουργία της το 2020 ως re-commerce start-up και δίνει τη δυνατότητα σε όσους επιθυμούν να επιστρέψουν το smartphone τους, με άμεσο όφελος για τους ίδιους, κάνοντας παράλληλα καλό στον πλανήτη. Για να το πετύχει αυτό, η εταιρεία διαθέτει την υπηρεσία trade-in at store, μέσω της οποίας ο εκάστοτε καταναλωτής επισκέπτεται ένα από τα συνεργαζόμενα καταστήματα για να ανταλλάξει το κινητό του και να λάβει εκπτωτικό voucher στη στιγμή. Παράλληλα παρέχει την υπηρεσία trade-in at home, μέσω της οποίας το Pandas scooter πηγαίνει στον χώρο του εκάστοτε ενδιαφερόμενου, για άμεση αξιολόγηση και αγορά του smartphone του.



Make beauty fun!

Κάντε την ομορφιά διασκέδαση! Η επετειακή Συλλεκτική Συλλογή «make beauty fun» γιορτάζει μια πολύ ιδιαίτερη περίπτωση: η essence κυκλοφορεί στη γερμανική και διεθνή αγορά ομορφιάς εδώ και δύο δεκαετίες. Εκτός από τα υψηλής ποιότητας, καινοτόμα προϊόντα, η essence ξεχωρίζει γιατί από την πρώτη μέρα που δημιουργήθηκε, πρεσβεύει αξίες όπως ο σεβασμός, η ανεκτικότητα και η αγάπη για τον εαυτό μας: όλοι πρέπει να είναι περήφανοι για αυτό που είναι και τον τρόπο με τον οποίο εκφράζουν την ατομικότητά τους. Έτσι, με αφορμή τα 20α της γενέθλια, η essence θέλει να ενθαρρύνει τους θαυμαστές της να ξεχάσουν τα άγχη της καθημερινότητας, να απογειώσουν τη δημιουργικότητά τους και να πειραματιστούν με έντονα στίλ και ξεχωριστές εμφανίσεις. Τα μοναδικά χρώματα, τα σχέδια και τα εφέ συναντώνται με τα απαραίτητα για το μακιγιάζ, όπως μάσκαρα, lip gloss, βερνίκια νυχιών και highlighters, καθώς και cool αξεσουάρ. Ας γιορτάσουμε! Η επετειακή Συλλεκτική Συλλογή «make beauty fun» θα είναι διαθέσιμη στα καταστήματα από τις αρχές Ιουλίου 2022.



CAUDALIE Beauty Elixir: Φωτίζει την επιδερμίδα, σταθεροποιεί το μακιγιάζ

Το Beauty Elixir δημιουργήθηκε πριν από 25 χρόνια και σήμερα το χρησιμοποιούν και το συνιστούν οι πιο καταξιωμένοι makeup artists, όπως και πολλές διασημότητες παγκοσμίως. Με το πέρασμα των χρόνων το Beauty Elixir έγινε ένα λατρεμένο προϊόν περιποίησης.

Ψεκάστε για να συσφίξετε τους πόρους και να δώσετε άμεση λάμψη από το πρωί. Ψεκάστε μετά το make-up και πριν την πούδρα για να σταθεροποιήσετε το μακιγιάζ σας. Χρησιμοποιείται και μετά το ντεμακιγιάζ για την εξυγίανση της επιδερμίδας. Το mist πολλαπλών χρήσεων τώρα σε νέο, ακόμα πιο εντυπωσιακό γυάλινο μπουκάλι. Τα χρώματά του, εμπνέονται από τα συστατικά της σύνθεσής του: τριαντάφυλλο και άνθη πορτοκαλιάς, φρέσκες και σπινθηροβόλες νότες σταφυλιού, μέντα και δεντρολίβανο. Με 100% φυσική και vegan σύνθεση, το Beauty Elixir της Caudalie δεν περιέχει parabens, φαινοξαιθανόλη, PEG και σιλικόνες.



Do It Yourself: Βάζο-κηροπήγιο με γεράνια

Αυτό το βάζο-κηροπήγιο προσδίδει μία ατμοσφαιρική πινελιά στο τραπέζι του κήπου τα καλοκαιρινά βράδια. Για να φτιάξετε αυτή την όμορφη διακοσμητική σύνθεση δεν απαιτείται μεγάλη επιδεξιότητα, οπότε οι λάτρεις του DIY θα την απολαύσουν ιδιαίτερα.



Θα χρειαστείτε ένα ανθισμένο γεράνι, ένα μικρό βάζο, μία πένσα, σύρμα ανθοδετικής, ταινία ανθοδετικής, χρωματιστή κορδέλα, σύρμα για κατασκευές σε καρούλι, ψιλή άμμο και κεριά.

Για να την φτιάξετε ακολουθήστε τα παρακάτω απλά βήματα:



- **Βήμα 1:** Τυλίξτε το σύρμα ανθοδετικής με την ταινία και διαμορφώστε το σε σχήμα δακτυλίου. Η διάμετρος του δακτυλίου πρέπει να είναι η ίδια με τη διάμετρο του βάζου στο οποίο θα τοποθετηθεί.
- **Βήμα 2:** Χρησιμοποιώντας την πένσα διαμορφώστε μια θηλιά σε κάθε άκρο του σύρματος και δέστε σε κάθε θηλιά μία κορδέλα μήκους περίπου 20cm.
- **Βήμα 3:** Κόψτε στο κατάλληλο ύψος τα γεράνια και δέστε τους μίσχους κατά μήκος του σύρματος ανθοδετικής με το σύρμα για κατασκευές, έτσι ώστε τα λουλούδια να είναι το ένα δίπλα στο άλλο και να καλύπτουν όσο το δυνατόν περισσότερο το σύρμα ανθοδετικής.
- **Βήμα 4:** Τοποθετήστε το στεφάνι από τα γεράνια στο χείλος του βάζου και δέστε το με τις κορδέλες.
- **Βήμα 5:** Στη συνέχεια, γεμίστε το βάζο με άμμο και προσθέστε τα κεριά.



info

Η Relargonium for Europe είναι μια marketing πρωτοβουλία των ευρωπαϊκών καλλιεργητών γερανιού Dümmen Orange, Elsner PAC, Florensis / P. van der Haak Handelskwekerij, Geranien Endisch, Selecta One και Syngenta Flowers. Η πρωτοβουλία ιδρύθηκε το 2016 με στόχο την προώθηση του γερανιού και την εξασφάλιση μακροπρόθεσμων πωλήσεων στην Ευρώπη.

TIPS

Για μεγαλύτερο τραπέζι, μπορείτε να προσθέσετε περισσότερα βάζα μόνο με κορδέλες και να τα γεμίσετε με άμμο και κεριά.
Ανάλογα με το μέγεθος του βάζου, μπορείτε να τοποθετήσετε μέσα σε αυτό ένα ή περισσότερα κεριά.
Επιλέγοντας διαφορετικά χρώματα, μπορείτε να προσαρμόσετε το σχέδιο με τα ανθισμένα γεράνια, ανάλογα με το προσωπικό σας γούστο και στιλ.





Το τελευταίο γράμμα από τον εραστή σου

Όταν η Έλι αναζητά στα αρχεία της εφημερίδας για την οποία εργάζεται κάποια ενδιαφέρουσα ιστορία, είναι σίγουρη πως δε θα ανακαλύψει τίποτα συνταρακτικό. Κι όμως, βρίσκει ένα γράμμα από το 1960, στο οποίο ένας άντρας ζητά από την ερωμένη του να εγκαταλείψει τον σύζυγό της. Αυτό θα είναι και η αφορμή για να σκαλίσει αυτή την παλιά ιστορία αγάπης, ίσως γιατί της θυμίζει την προσωπική της ζωή...

Το 1960, η Τζένιφερ ανακτά τις αισθήσεις της στο νοσοκομείο έπειτα από ένα αυτοκινητικό δυστύχημα. Δε θυμάται τίποτα – ούτε τον σύζυγό της, ούτε τους φίλους της, ούτε και τον ίδιο της τον εαυτό. Όταν επιστρέφει σπίτι, ανακαλύπτει μια κρυμμένη επιστολή και προσπαθεί να θυμηθεί και να βρει τον εραστή για τον οποίο ήταν διατεθειμένη να διακινδυνεύσει τα πάντα.

Οι ιστορίες πάθους, παράνομης αγάπης και απώλειας των δύο αυτών γυναικών, της Έλι και της Τζένιφερ, συνυφαίνονται σ' ένα βαθιά συναισθηματικό και συγκινητικό μυθιστόρημα. Από τις εκδόσεις ΨΥΧΟΓΙΟΣ.

Το τηλεφώνημα που δεν έγινε

Μετά την έκδοση του Ερασιτέχνη επαναστάτη, την εξομολογητική ιστορία ενηλικίωσής του, ο Απόστολος Δοξιάδης επανέρχεται με το Τηλεφώνημα που δεν έγινε, ένα βιβλίο που ακροβατεί ανάμεσα στο μυθιστόρημα και την αυτοβιογραφία, στην εξομολό-

γηση και την ανάλυση. Είναι ταυτόχρονα αφήγηση αλλά και αναφορά σε ένα πρόσωπο που, ενώ παίζει τον κυριότερο ρόλο στην ιστορία, κρύβεται συστηματικά από τον συγγραφέα και τον αναγνώστη.

...Ενώ περπατά με το κεφάλι σκυφτό, βλέπει ξαφνικά στο έδαφος ένα «ντάιμ», δηλαδή ένα νόμισμα των δέκα σεντς, που χρησίμευε τότε στην Αμερική ως τηλεφωνικό κέρμα. Βουτάει το νόμισμα και τρέχει πάλι στον τηλεφωνικό θάλαμο. Κλείνει την πόρτα, αρπάζει το ακουστικό και ρίχνει το νόμισμα μέσα στη συσκευή ενώ το χέρι του πάει στο καντράν του τηλεφώνου.

Μα, εκεί που πάει να σχηματίσει το πρώτο ψηφίο ενός αριθμού, σταματά. Η έκφραση του προσώπου του αλλάζει, από τη χαρά στη λύπη. Αφήνει το ακουστικό να κρέμεται και ξαναβγαίνει. Γιατί όμως δεν τηλεφώνησε;

Από αυτό το ερώτημα, στο οποίο οδηγεί μια μαθητική ασπρόμαυρη ταινία μικρού μήκους, ο Απόστολος Δοξιάδης ξεκινά μια έρευνα που σε αρκετά σημεία θυμίζει αστυνομική αναζήτηση, προσπαθώντας να βρει την αιτία ενός μεγάλου, ακόμη αθεράπευτου, καημού.

Κινείται από το σήμερα στο 1968, από την Αθήνα στην Ουάσινγκτον και πάλι πίσω, με πρόσωπα αληθινά και μυθιστορηματικά να διαπλέκονται και στόχο μια απάντηση που θα ξεκλειδώσει το μυστήριο και θα θεραπεύσει. Μα η απάντηση παίρνει όψεις απατηλές. Από τις εκδόσεις ΙΚΑΡΟΣ.



quote of the day

**SOCIAL MEDIA IS NOT A MEDIA.
THE KEY IS TO LISTEN, ENGAGE
AND BUILD RELATIONSHIPS.**
David Alston, author

**Σήμερα
γιορτάζουν!**
Απόστολος,
Αποστολία,
Μελίτων



tip of the day



“By giving people the power to share, we're making the world more transparent.”
— Mark Zuckerberg

30 Ιουνίου

- > Ημέρα Αστεροειδών
- > Διεθνής Ημέρα Κοινοβουλευτισμού
- > Social Media Day
- > National Meteor Watch Day