

# Το μέλλον είναι ήδη εδώ.



Αύξηση της ισχύος σε  
Ανανεώσιμες Πηγές Ενέργειας  
με στόχο το μερίδιό μας  
το 2026 να ανέλθει στο 40%  
της χώρας.



Άμεση τοποθέτηση 1.000 σταθμών  
φόρτισης σε όλη την Ελλάδα  
που θα αυξηθούν σε  
10.000 μεσοπρόθεσμα.



Νέα πρόσθετη υπηρεσία GreenPass  
που εγγυάται στους καταναλωτές  
πως όση ενέργεια καταναλώνουν,  
τόση παράγεται για εκείνους  
από ανανεώσιμες πηγές.



Σημαντική μείωση της λιγνιτικής  
παραγωγής κατά 49% μεταξύ  
2019 και 2021.

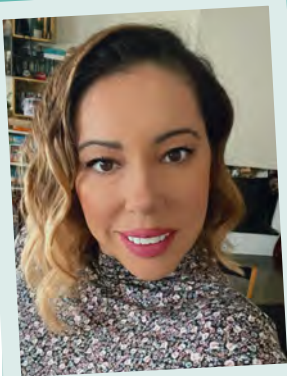
Ένα με το μέλλον  
[dei.gr](http://dei.gr)

SAY *yes* to the **press**

**Η ΚΑΛΥΤΕΡΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗ  
ΣΤΟΝ ΚΟΣΜΟ ΓΙΑ ΤΟ 2023!**



# Good morning SayYessers!



## Φτιάξε καφέ να στα πω...

Καλημέρα **SayYesser!!!**

Χρόνια πολλά και καλή χρονιά, με υγεία, αγάπη, χαρά και μπόλικη ευτυχία!!!

Νέα χρονιά, νέοι στόχοι και μπλα μπλα μπλα... Κάθε χρόνο την Πρωτοχρονιά βάζω σχεδόν τους ίδιους στόχους και ένα χρόνο μετά ξαναβάζω τους ίδιους ακριβώς γιατί πολύ απλά δεν έκανα τίποτα ώστε να τους κατακτήσω και να τους βγάλω από τη λίστα μου...

Φέτος λοιπόν αποφάσισα να είμαι λίγο πιο ρεαλίστρια. Αποφάσισα να γίνω καλύτερη εγώ και όχι απλά να τρέχω πίσω από ένα στόχο, ο οποίος πολλές φορές είναι ανέφικτος, με αποτέλεσμα στο τέλος να απογοητεύομαι, να τα παρατάω και φυσικά να νιώθω ανεπαρκής.

Γι' αυτό φέτος αποφάσισα να το πάω βήμα βήμα τη φορά και να γιορτάζω απλά τις μικρές μου νίκες. Ιδανικά την καινούρια χρονιά -αν δεν είναι εφικτό να κερδίσω τον "πόλεμο", θα ήθελα να κερδίσω όσες περισσότερες "μάχες" μπορώ ώστε σιγά σιγά να με φέρνουν όλο και πιο κοντά σε αυτό που επιθυμώ σε όλα τα επίπεδα. Άλλωστε οι στόχοι μας χωρίζονται και αυτοί σε κατηγορίες:

- Πνευματικοί
- Οικονομικοί
- Επαγγελματικοί
- Προσωπικοί
- Οικογενειακοί
- Κοινωνικοί

Οπότε φέτος θα πρότεινα να εστιάσουμε σε κάτι από κάθε κατηγορία που θα μας παθιάσει ώστε να ασχοληθούμε στην ουσία και πραγματικά με αυτό. Ακολουθεί φυσικά **Sparkling Room** και σου προτείνω do's & don'ts για τη νέα χρονιά που ίσως σε βοηθήσουν λίγο και σε ξεμπλοκάρουν υπενθυμίζοντάς σου συνήθειες που πρέπει να υιοθετήσεις και φέτος αλλά και άλλες που πρέπει να αποβάλλεις χθες!

**Tip of the Day:** Κανένα tip, φέτος είναι η χρονιά μας. Εστίασε στον εαυτό σου και γίνε η καλύτερη εκδοχή σου, σε πιστεύω, το 'χεις! Το 'χουμε!!!

Κλαίρη Στυλιάρη  
Chief of SayYessers  
[claire@sayes.gr](mailto:claire@sayes.gr)

## Claire's Sparkling Room

## 2023: Do's &amp; Don'ts

Στόχοι, στόχοι και πάλι στόχοι...



Αν και εσύ είσαι σαν εμένα, που οι στόχοι που βάζω κάθε χρόνο κοντεύουν να πάρουν σύνταξη αφού μετράνε μερικές δεκαετίες πια, πάμε μαζί το 2023 να κάνουμε πιο μικρά αλλά εξίσου σημαντικά βήματα για να γίνουμε η καλύτερη εκδοχή μας.

**Do****1. Κάνε τυχαίες πράξεις καλοσύνης**

Ο καθένας μας μπορεί να είναι ευγενικός και δεν μας κοστίζει τίποτα. Οι πράξεις καλοσύνης και γενναιοδωρίας κάνουν τον κόσμο καλύτερο.

**2. Κάνε ένα κομπλιμέντο την ημέρα**

Ποτέ δεν ξέρεις - μπορεί απλώς να κάνεις κάποιον να αισθανθεί πολύ καλύτερα. Αύριο ίσως είναι η σειρά σου.

**3. Διάβασε ένα βιβλίο το μήνα**

Το διάβασμα είναι καλό για τον εγκέφαλό μας, μπορεί να μειώσει το άγχος και να βελτιώσει τη μνήμη και τη συγκέντρωσή μας.

**4. Πήγαινε κάπου που δεν έχεις πάει ποτέ**

Βγες έξω από τη ζώνη άνεσής σου και κάνε κάτι τολμηρό. Κάνει καλό στην ψυχή και σε "αναγκάζει" να μάθεις νέα πράγματα.





## 5. Εθελοντισμός

Ο εθελοντισμός είναι καλός για τη δική μας ψυχική και σωματική υγεία αλλά και των γύρω μας. Θέλεις κάτι άλλο;

## 6. Ταξίδεψε ακόμα και με πολύ μικρό budget

Να είσαι πρόθυμος να θυσιάσεις λίγη άνεση και πολυτέλεια για να δεις τον κόσμο και τις εμπειρίες που συνοδεύουν τα ταξίδια και σου αλλάζουν τη ζωή. Πολλοί άνθρωποι νομίζουν ότι τα ταξίδια πρέπει να είναι πολυτελή και οι διακοπές πρέπει να είναι δαπανηρές για να είναι διασκεδαστικές. Λάθος, βγες εκεί έξω και ανακάλυψε τις ομορφιές που κρύβονται γύρω σου.

## 7. Γράψε ένα πράγμα για το οποίο είσαι ευγνώμων κάθε βράδυ

Ολοκλήρωσε τη μέρα σου με ευγνωμοσύνη και θα νιώσεις καλύτερα!

## 8. Πιες περισσότερο νερό

Πιθανότατα έχεις ακούσει ότι το σώμα μας το χρειάζεται, σωστά; Ε, λοιπόν στην υγεία μας!

## 9. Αποταμίευσε ένα πολύ μικρό μέρος από το μισθό σου και βάλτο στην άκρη

Ακόμη και ένα ευρώ απλά αυξάνει το νούμερο στον “κουμπαρά” σου.

## 10. Η απώλεια κιλών & η γυμναστική στη ζωή μας

Αντί να έχουμε εμμονή με τη ζυγαριά, ας σκεφτούμε πόσο καταπληκτικά αισθανόμασταν όταν ήμασταν πιο δραστήριοι και με λιγότερα παραπανίσια κιλά. Οι αριθμοί από μόνοι τους δεν σημαίνουν τίποτα, ο αντίκτυπος που έχουν μέσα μας μετράει. Αν κάτι σε χαλάει απλά άλλαξέ το.

## 11. Μίλα στον εαυτό σου με καλοσύνη

Στόχος μας είναι να είμαστε καλοί με τους άλλους, αλλά στη συνέχεια επικρίνουμε τον εαυτό μας ανελέητα. Stop! Σκέψου καλύτερα πράγματα για τον εαυτό σου και αποτέλεσε έμπνευση για τους άλλους να σκέφτονται έτσι για σένα.

## 12. Ημερολόγιο

Το ημερολόγιο μπορεί να βοηθήσει στην καταπολέμηση του άγχους, του στρες και της κατάθλιψης. Ακόμα κι αν γράφεις μόνο λίγες προτάσεις, μπορεί να είναι πραγματικά ανακουφιστικό. Δοκίμασέ το!

### 13. Βάλε τους λογαριασμούς σου σε αυτόματα πληρωμή

Αν αυτό δεν θα σε βάζει σε οικονομικό άγχος, κάν' το χθες! Έτσι θα έχεις κάτι λιγότερο να σκέφτεσαι και δεν θα αγχώνεσαι να προλάβεις προθεσμίες. Win-win.

### 14. Δοκίμασε ένα -εντελώς- νέο εστιατόριο

Είπαμε, φέτος θα είσαι περιπετειώδης. Παράγγειλε αυτό το περίεργο ρολό σούσι ή φάε από το ινδικό εστιατόριο που μόλις άνοιξε στην περιοχή σου.

### 15. Ξεκίνα ένα νέο χόμπι

Κάνε νέα πράγματα. Άφησε τον εαυτό σου να ανθίσει το 2023.

κόψεις, να τα βάψεις, άλλαξε χτένισμα... στο τέλος μπορεί να σου αρέσει η νέα σου εμφάνιση, αλλά και αν όχι, πειραματίσου ξανά.

### 18. Κάνε κάτι που σε φοβίζει

Δείξε λίγη γενναιότητα και δοκίμασε να κάνεις κάτι που δεν σε βάζει σε πραγματικό κίνδυνο, όμως είναι κάτι που εδώ και καιρό δεν μπορείς να το βγάλεις από τη λίστα σου. Been there. Done that.

### 19. Στρώσε το κρεβάτι σου κάθε πρωί

Το να στρώνεις το κρεβάτι σου σε βοηθά να πετύχεις κάτι από νωρίς το πρωί και έτσι ξεκινά η μέρα σου με επιτυχία.

Μικρό και ασήμαντο; Είπαμε, όλα είναι στο μυαλό μας.

### 20. Κατασκεύασε κάτι μόνος σου

Ακόμα κι αν δεν είσαι ο πιο καλλιτεχνικός άνθρωπος, και το DIY δεν είναι το δυνατό σου σημείο, η ικανοποίηση που παίρνεις όταν φτιάχνεις κάτι με τα χέρια σου είναι αναμφισβήτητη. Μπορεί να είναι τόσο μικρό όσο ένα κερί ή μεγάλο όσο ένα τραπεζάκι.

### 16. Φυτά στο σπίτι

Μπορεί να βοηθήσουν να μειώσεις το άγχος σου και να βελτιώσουν την παραγωγικότητά σου.

### 17. Χάρισε ρούχα που δεν φοράς ποτέ

Έχουμε την τάση να κολλάμε σε πράγματα «για κάθε περίπτωση». Αν δεν το έχεις φορέσει εδώ και ένα χρόνο, δώσε την ευκαιρία σε κάποιον άλλο.

### 18. Κάνε μια πραγματική αλλαγή

Μερικοί από εμάς είμαστε τόσο δεμένοι με τα μαλλιά μας - κυριολεκτικά και μεταφορικά. Δοκίμασε να τα

### 21. Πήγαινε για ύπνο χαρούμενος το βράδυ

«Ποτέ μην πηγαίνεις για ύπνο θυμωμένος». Είναι κλισέ, αλλά είναι αλήθεια. Στόχος να ξεκινάς και να τελειώνεις κάθε μέρα με ευτυχία και ευγνωμοσύνη. Shit happens, το ξεπερνάμε και προχωράμε.

### 22. Pay it forward

Έκανε κάποιος κάτι καλό για σένα πρόσφατα; Το 2023 είναι μια εξαιρετική στιγμή για να κάνεις εσύ κάτι καλό για κάποιον άλλο. Μικρά, καλά, απλά πράγματα είναι ικανά να μας φτιάξουν τη μέρα! Διαδώστε!



# DON'T



## 1. Κουτσομπολιό τέλος

Μην είσαι αυτό το άτομο. Διάδωσε τη θετικότητα και θα δεις ότι μόνο καλά πράγματα θα αρχίσουν να σου συμβαίνουν.

## 2. Multitasking

Το multitasking μπορεί να οδηγήσει σε προβλήματα μνήμης, βλάπτει την παραγωγικότητα και την αποτελεσματικότητα και μπορεί ακόμη και να αυξήσει το στρες, το άγχος και την κατάθλιψη. Εστιάζουμε σε ένα πράγμα τη φορά.

## 3. Υπερκατανάλωση

Κακή συνήθεια. Μας αρέσει να ξοδεύουμε χρήματα ακόμα και χωρίς λόγο. Δεν το χρειάζεσαι; Μην το αγοράσεις.

## 4. Ακαταστασία

Η ακαταστασία κάνει πραγματικά κακό για την υγεία μας καθώς έρευνα λέει ότι το στρες που προκύπτει από το να μην ξέρουμε που βρίσκονται τα πράγματά μας ή από το να είναι όλα πεταμένα στο πάτωμα, είναι κάτι που μας αγχώνει και οδηγεί ακόμα και σε κατάθλιψη. Κάνε το 2023 έτος οργάνωσης και καθαριότητας.

## 5. Spot clean as you go

Σε συνέχεια του παραπάνω, σου τυχαίνει συχνά το σπίτι σου να είναι τόσο βρώμικο που να σου παίρνει σχεδόν όλο το Σαββατοκύριακο για να το καθαρίσεις; Απλή λύση: Καθάριζε όσο προχωράς. Πλύνε ή βάλε στο πλυντήριο τα πιάτα μετά από κάθε γεύμα, βάλε τα βρώμικα ρούχα κατευθείαν στον κάδο και πέρνα με πανάκι τις τουαλέτες και τους πάγκους όλη την εβδομάδα. Πανεύκολο.

## 6. Bullying στα social media

Πιστεύω ότι όλοι όσοι χρησιμοποιούν τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης θα πρέπει να προσπαθήσουν να συμπάσχουν περισσότερο με τους αγνώστους και να ανταποκρίνονται

στους άλλους στο διαδίκτυο με καλοσύνη. Μην αφήνεις το μίσος ή τον εκφοβισμό να είναι κίνητρο για αλληλεπίδραση στις κοινωνικές πλατφόρμες. Αν κάτι δεν σου αρέσει απλά το προσπερνάς.

## 7. Μνησικακία

Δεν θα ήταν ωραίο να ξεκινήσουμε το 2023 με καθαρό “ιστορικό”; Άφησε πίσω το μίσος και ανθρώπους που δεν συμπαθείς. Ο θυμός που ένιωσες ανήκει στο 2022, ξεπέρασέ τον και πέτα τα βαρίδια από πάνω σου.

## 8. Πλαστικό

Ρυπαίνει τους ωκεανούς μας, καταστρέφει τη γη και βλάπτει τα ζώα. Οφείλουμε να είμαστε πιο ενημερωμένοι για το τι αγοράζουμε, 2023 έχουμε!

## 9. Πιστωτική κάρτα

Αν δεν έχεις τα χρήματα ή αν κάτι είναι πολύ ακριβό που νομίζεις ότι δεν θα μπορέσεις να το αποπληρώσεις απλά μην το αγοράσεις.

## 10. Email

Σε ενοχλεί ο αριθμός των μη αναγνωσμένων μηνυμάτων; Κάνε την καρδιά σου πέτρα και ξεκαθάρισέ τα. Φρόντισε να το κάνεις, αν όχι καθημερινά, τουλάχιστον κάθε τέλος της εβδομάδας.

## 11. Τοξικότητα

Δεν έχει σημασία πόσο θετικός άνθρωπος είσαι. Η αρνητικότητα εξαπλώνεται και θα σε επηρεάσει, απλά κράτα αποστάσεις και μείνε μακριά από ανθρώπους και καταστάσεις που δεν σε ωφελούν πουθενά.

## 12. Αρνητικές ειδήσεις

Δεν μπορείς να αποφύγεις τα μαθαίνεις όλα αυτά τα τραγικά που συμβαίνουν γύρω σου και ούτε σου προτείνω να κλειστείς μέσα στη φούσκα σου σε ένα ροζ συννεφάκι όμως είναι στο χέρι σου να μαθαίνεις τα νέα επιγραμματικά χωρίς να “μπαίνεις” σε λεπτομέρειες και σε κλειδαρότρυπες που απλώς σε αναστατώνουν.

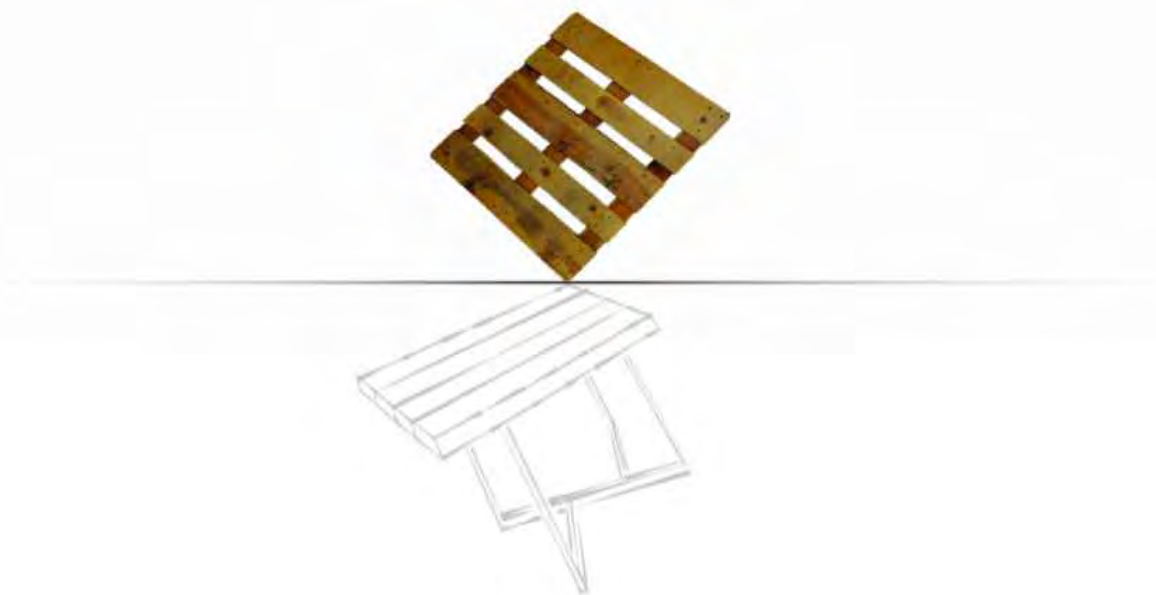
## 13. Μίλα λιγότερο, άκουσε περισσότερο

Όταν ακούς πραγματικά τον συνομιλητή σου, μαθαίνεις, παρατηρείς και κερδίζεις πολλά περισσότερα από το να έβγαζες και πάλι μόνος σου ένα από τα γνωστά σου λογύδρια. Αφιέρωσε χρόνο ακούγοντας και δες την κοινωνική σου ζωή να εκτοξεύεται.

**Extra Tip:** Όποιοι και αν είναι οι στόχοι σου, δοκίμασε να τους καταγράψεις!

Οι άνθρωποι που καταγράφουν τους στόχους τους έχουν 42% περισσότερες πιθανότητες να τους πετύχουν! Καλή χρονιά!!!

 **ROKANI**



**upcycle** it  
to **furniture**



# Ροκάνι: Όταν η ανακύκλωση συναντά την τέχνη...

**Οικονομική κρίση, εθελοντισμός, ανακύκλωση, κυκλική οικονομία, ευημερία... Πώς μία ιδέα που έρχεται για να δώσει λύση σε ένα επαγγελματικό αδιέξοδο μπορεί να οδηγήσει σε κάτι τόσο πρωτότυπο που καταφέρνει να μας εμπνέει εδώ και χρόνια; Πώς ένα προϊόν μπορεί να μας κάνει όχι μόνο να σκεφτούμε και να οραματιστούμε έναν πιο όμορφο κόσμο, αλλά και να μας κινητοποιήσει προς αυτή την κατεύθυνση;**



**Στη συνέντευξη που ακολουθεί ο Δημήτρης Πολυζώης, υπεύθυνος μάρκετινγκ και επικοινωνίας, μας μιλάει για το Ροκάνι!**

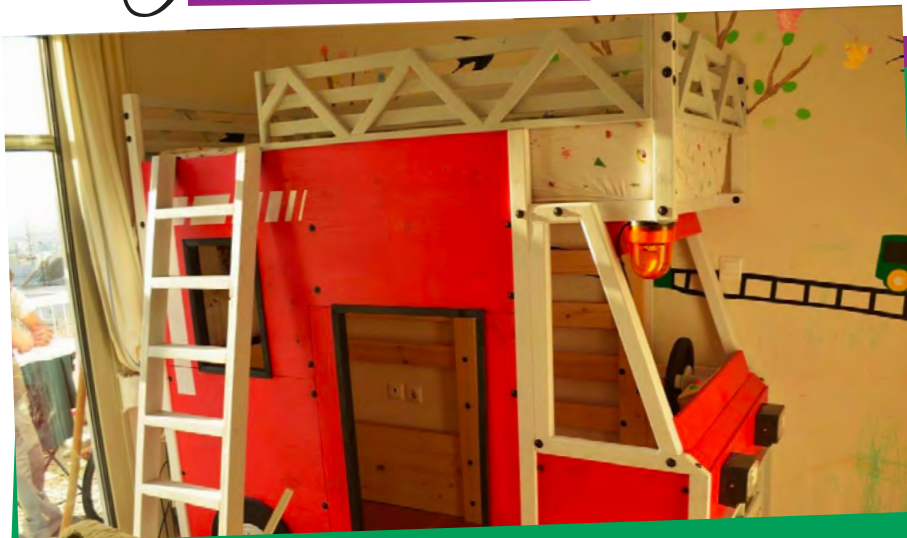
## Πώς δημιουργήθηκε το Ροκάνι;

Το Ροκάνι ξεκίνησε το 2015 από μία ομάδα νέων ανθρώπων με γνώση τεχνικών επαγγελμάτων και μεράκι για την κατασκευή χειροποίητων επίπλων. Ουσιαστικά είναι “παιδί” της οικονομικής κρίσης που έπληττε την Ελλάδα εκείνη την περίοδο. Η επιχειρηματική αυτή ιδέα έπεσε στο τραπέζι ως μία λύση στο επαγγελματικό αδιέξοδο της εποχής. Ξεκίνησε στη βάση της εθελοντικής προσφοράς των μελών της ομάδας, έχοντας ως βασικό αντικείμενο την κατασκευή επίπλων από υλικά προς απόρριψη. Η ομάδα ξεκίνησε να δημιουργεί μαζί, επαναχρησιμοποιώντας και αξιοποιώντας παλιά υλικά.

Μαζεύαμε πεταμένα έπιπλα και άλλες πρώτες ύλες από τους δρόμους της Αθήνας, τα οποία αποθηκεύαμε, και σιγά σιγά ξεκινήσαμε τις πρώτες κατασκευές μας. Κάπως έτσι δημιουργήθηκε «Το Ροκάνι» και ευτυχώς για εμάς γρήγορα φάνηκε το ταλέντο μας και η ποιότητα των δημιουργιών μας. Από το 2019 βρισκόμαστε στον νέο μας χώρο, στον Βοτανικό, ένα σύγχρονο εργαστήριο, πλήρως εξοπλισμένο με μηχανήματα επεξεργασίας ξύλου, μετάλλου και κοπών cnc. Αυτό έχει αυξήσει την παραγωγική μας δυναμική και μας έχει δώσει την ευκαιρία να κατασκευάσουμε ορισμένα πολύ απαιτητικά σχέδια.

Upcycled βιβλιοθήκη από παντζούρια & πλαστικό





Κουκέτα, πυροσβεστικό όχημα

## Ποια είναι η φιλοσοφία του και γιατί επιλέξατε αυτό το όνομα;

Δημιουργούμε έπιπλα και custom κατασκευές στη βάση της αναβαθμιστικής ανακύκλωσης.

Προσπαθούμε να προωθήσουμε το πρότυπο της κυκλικής οικονομίας μέσω αυτού που κάνουμε. Σε κάθε δημιουργία μας, ένα μεγάλο ποσοστό πρώτων υλών, αν όχι όλο, προέρχεται από την επαναχρησιμοποίηση ξύλου και μετάλλου, ακόμα και πλαστικού. Αυτό που δίνει επιπλέον αξία στα προϊόντα μας είναι η ξυλεία μας, που διαθέτει ήδη μια δική της ιστορία και που φροντίζουμε να αποκτήσει νέα ζωή μέσα από τις κατασκευές μας.

Το Ροκάνι είναι ένα εργαλείο χειρός για τη λείανση ξύλινων επιφανειών. Υιοθετώντας το ως όνομα και

logo της εταιρείας επιδιώκουμε να δείξουμε ότι όλα μας τα προϊόντα είναι μοναδικά και χειροποίητα, κατασκευασμένα με τέχνη και αφοσίωση αλλά και με σεβασμό στα υλικά που χρησιμοποιούμε.

## Θυμάστε το πρώτο σας project;

Τα πρώτα μας projects θύμιζαν περισσότερο diy κατασκευές, αλλά πάντα ξεχωρίζω ένα φωτιστικό οροφής από μπουκάλια, που είχαμε φτιάξει για ένα μπαρ στο Χαϊδάρι. Ακόμα και σήμερα, επτά χρόνια μετά, βρίσκεται εκεί και φωτίζει τον χώρο.



Upcycled ξύλινη συρταριέρα – ραφιέρα με πολλαπλούς χώρους αποθήκευσης



Upcycled παγκάκι από παντζούρια

## Ποιες είναι οι μεγαλύτερες προκλήσεις που αντιμετωπίζετε;

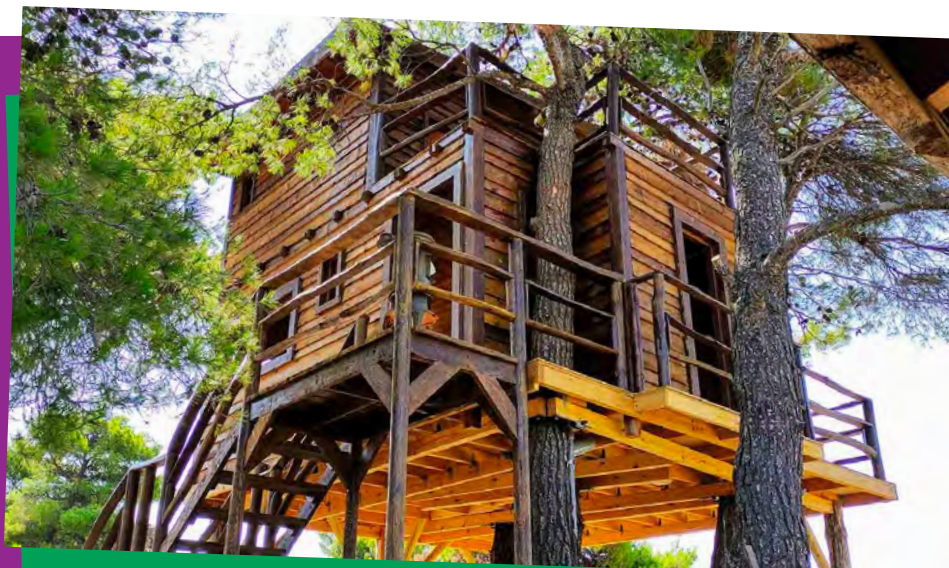
Η μεγαλύτερη πρόκληση αυτή τη στιγμή είναι η δημιουργία μιας branded σειράς προϊόντων made by Rokani. Προωθούμε μία νέα γραμμή παραγωγής, με προϊόντα από 100% upcycled πρώτη ύλη, τα οποία προορίζονται αποκλειστικά για λιανική πώληση.

Παράλληλα αναζητούμε νέους τρόπους να αναπτύξουμε περισσότερο το σχεδιαστικό μας τμήμα, ώστε να παραγάγουμε ακόμα πιο πρωτότυπες κατασκευές, πάντα σύμφωνα με τις αρχές της κυκλικής οικονομίας.

## Πώς καταφέρνετε να κάνετε την ανακύκλωση μια τόσο δημιουργική διαδικασία;

Η συνεργατική νοοτροπία συμμετέχει πολύ σε αυτό. Πάντα, όταν βρίσκαμε μία δυνητική πρώτη ύλη, έπεφταν στο τραπέζι ιδέες για το πώς και τι μπορούμε να παράξουμε από αυτή.

Στη διαδικασία αυτή συμμετέχει όλη η ομάδα και πραγματικά οι ιδέες διαδέχονται η μία την άλλη αρκετές φορές. Αυτή η επικοινωνία μεταξύ μας σε συνδυασμό με τις βασικές αξίες που διέπουν το Ροκάνι, την αλληλεγγύη, τη συναδελφικότητα και την αποτελεσματικότητα, είναι τα στοιχεία που μας κάνουν να ξεχωρίζουμε.



Δεντρόσπιτο

## ...Το όραμά σας;

Να συμμετέχουμε στο Upcycling Awareness της αγοράς, καθώς και να προωθήσουμε την κυκλική οικονομία και τη διασύνδεση κοινωνικών εγχειρημάτων. Ο τρόπος λειτουργίας μας προωθεί ένα διαφορετικό μοντέλο παραγωγής. Θέλουμε μέσα από αυτόν να συμβάλουμε στον σχηματισμό μιας κοινότητας, που με τη συνεχή διεύρυνσή της θα αναδείξει τα οφέλη του συνεργατισμού και της επανάχρησης, ενώ μέσω της αποτελεσματικότερης χρήσης των διαθέσιμων πόρων θα οδηγήσει σε μια σύγχρονη οικονομία με επίκεντρο την ευημερία των πολιτών.



Installation για έκθεση NGFL

# Η καλύτερη διατροφή στον κόσμο για το 2023!



## Ποια διατροφή πήρε το χρυσό για τη χρονιά που διανύουμε;

Η μεσογειακή διατροφή κατέκτησε την κορυφή, σύμφωνα με τις αξιολογήσεις του 2023 που ανακοινώθηκαν από το U.S. News & World Report. Εκτός από τον τίτλο της καλύτερης συνολικής διατροφής που έλαβε, πήρε το χρυσό και στις κατηγορίες καλύτερης δίαιτας για υγιεινή διατροφή και καλύτερης δίαιτας με βάση τα φυτά.

Σε δύο νέες κατηγορίες που προστέθηκαν για το 2023, η μεσογειακή διατροφή ισοβάθμησε με τις δίαιτες TLC (Therapeutic Lifestyle Changes) που μειώνει τη χοληστερόλη και την flexitarian ως καλύτερη δίαιτα φιλική προς την οικογένεια και με την DASH (δίαιτα για την αποφυγή της υπέρτασης) ως καλύτερη δίαιτα για την υγεία των οστών και των αρθρώσεων.



## Η μεσογειακή διατροφή ως ασπίδα προστασίας μας

Πολλές μελέτες έχουν διαπιστώσει ότι η μεσογειακή διατροφή μπορεί να μειώσει τον κίνδυνο για διαβήτη, υψηλή χοληστερόλη, άνοια, απώλεια μνήμης, κατάθλιψη και καρκίνο του μαστού.

Επικεντρώνεται σε φρούτα και λαχανικά, δημητριακά ολικής αλέσεως, φασόλια και σπόρους και φυσικά στο εξαιρετικό παρθένο ελαιόλαδο.

Το κόκκινο κρέας δεν είναι μεταξύ των πρωταγωνιστών, ενώ ενθαρρύνεται η κατανάλωση λιπαρών ψαριών που είναι πλούσια σε ωμέγα-3 λιπαρά οξέα. Ακόμα, τα αβγά, τα γαλακτοκομικά και τα πουλερικά καταναλώνονται σε μικρότερες ποσότητες συγκριτικά με την παραδοσιακή δυτική διατροφή.



### DASH και flexitarian

Η διαίτα DASH και η flexitarian ισοβάθμισαν στη δεύτερη θέση της καλύτερης συνολικής διατροφής. Οι συγκεκριμένες δίαιτες δεν περιλαμβάνουν σχεδόν καθόλου επεξεργασμένα τρόφιμα και δίνουν έμφαση σε φρούτα, λαχανικά, φασόλια, φακές, δημητριακά ολικής αλέσεως, ξηρούς καρπούς και σπόρους.

Η διαίτα DASH μας ωθεί στον περιορισμό της πρόσληψης αλατιού με στόχο τη μείωση της αρτηριακής πίεσης, ενώ η flexitarian επιτρέπει την περιστασιακή/περιορισμένη κατανάλωση κρέατος και πουλερικών.

### Ποια είναι η χειρότερη διατροφή;

Το βραβείο της χειρότερης διαίτας ανήκει φέτος στη διαίτα των ωμών τροφών. Σύμφωνα με αυτή τη διατροφή μπορούμε να τρώμε μόνο μη επεξεργασμένα τρόφιμα που δεν έχουν μαγειρευτεί, ζεσταθεί σε φούρνο μικροκυμάτων, τροποποιηθεί γενετικά ή εκτεθεί σε φυτοφάρμακα και ζιζανιοκτόνα.

Η keto, μαζί με την τροποποιημένη keto, κατατάχθηκε στην 20η θέση από τις 24 δίαιτες, ακολουθούμενη από τις Atkins, SlimFast και Orpavia. Οι παραπάνω δίαιτες δίνουν έμφαση στην κατανάλωση τροφίμων υψηλής περιεκτικότητας σε πρωτεΐνες ή λίπος με ελάχιστους υδατάνθρακες και λαμβάνουν χαμηλή κατάταξη επειδή είναι πολύ περιοριστικές.





Χρυσούλα Βλάχου,  
Ασφαλιστική  
& Επενδυτική  
Σύμβουλος



## Financial Planning: Τι είναι και σε ποιους απευθύνεται

**Η ζωή και η καθημερινότητα την σημερινή εποχή έχει γίνει ιδιαίτερα απαιτητική, με γρήγορους ρυθμούς, απαιτώντας προσεκτικό σχεδιασμό για να μπορεί κάποιος να επιβιώσει, να εξελιχθεί και να διατηρήσει ένα αξιοπρεπές βιοτικό επίπεδο για αυτόν και την οικογένειά του.**



Γενικά σε κάθε είδους σχεδιασμό ή πλάνο χρειάζεται να θέτονται επιμέρους στόχοι που οριοθετούνται χρονικά ή οικονομικά και στη συνέχεια κάθε στόχος θα πρέπει να χαρακτηρίζεται ανάλογα με την σημαντικότητά του.

Μια από τις μεγαλύτερες λοιπόν προκλήσεις είναι να βρεθεί ο καταλληλότερος τρόπος διαχείρισης των χρημάτων που βγάζει ένας άνθρωπος σε σχέση με τους στόχους και τις προτεραιότητές του.

Αυτή η πρόκληση παρατηρείται σε αυξημένο βαθμό στα μεγάλα αστικά κέντρα όπου ο υπερκαταναλωτισμός χτυπάει κόκκινο, με αποτέλεσμα μεγάλο μέρος των εισοδημάτων να πηγαίνουν σε υλικά αγαθά που βρίσκονται χαμηλά στη λίστα προτεραιοτήτων και να

μη μένουν διαθέσιμα κεφάλαια για τις πρώτες θέσεις της λίστας.

Για αυτό το πρόβλημα η λύση ονομάζεται Financial Planning όπου σε συνεργασία με τον Ασφαλιστικό του Σύμβολο μπορεί ο καθένας να πάρει κατευθυντήριες γραμμές και να δώσει λύσεις σε θέματα που είναι δύσκολο να τα οργανώσει μόνος του, όπως επίσης και να προβλέψει τους κινδύνους που διατρέχει η ζωή, η περιουσία και η οικογένειά του, αναπληρώνοντας έτσι τις όποιες οικονομικές συνέπειες προκληθούν σε περίπτωση που συμβεί κάτι απρόβλεπτο.

Οι σημαντικότερες προϋποθέσεις για έναν επιτυχημένο οικονομικό σχεδιασμό είναι πρώτον να υπάρχει



μια σχέση εμπιστοσύνης μεταξύ του πελάτη και του Συμβούλου για να μπορεί να υπάρχει ειλικρίνεια και ακριβή οικονομικά στοιχεία και δεύτερον ο πελάτης να είναι έτοιμος να μιλήσει και ανοιχτεί για τους στόχους, τις επιθυμίες του ή ακόμα και τις φοβίες του, και έτσι με την βοήθεια του Συμβούλου να μπορέσει να τις κατηγοριοποιήσει για να προκύψει το καλύτερο δυνατόν αποτέλεσμα με βάση και το εισοδηματικό του προφίλ.

Με βάση τα παραπάνω μπορούμε να συμφωνήσουμε ότι το Financial Planning είναι μια πολύπλοκη διαδικασία

που απαιτεί εξειδικευμένη γνώση από τον Ασφαλιστικό Σύμβουλο. Τα οφέλη είναι πολλά και μέσα από αυτή τη διαδικασία μπορούμε να εξασφαλίσουμε:

- Την προστασία της οικογένειάς μας από κάθε απρόοπτο
- Τη συνταξιοδότησή μας
- Τις σπουδές των παιδιών μας
- Τα περιουσιακά μας στοιχεία
- Αποδόσεις στα χρήματά μας μέσω επενδυτικής αποταμίευσης
- Ένα πρόσθετο εισόδημα σε περίπτωση που δεν μπορούμε να εργαστούμε.

Ως συμπέρασμα λοιπόν προσωπικά πάντα καταλήγω στο ότι το Financial Planning αποτελεί μια πολύτιμη διαδικασία διότι θωρακίζει από όλες τις πιθανές απειλές την οικονομική ευρωστία ενός ανθρώπου και κατ' επέκταση προστατεύει τους αγαπημένους του, μειώνοντας σημαντικά το άγχος και την αγωνία για την επόμενη ημέρα.





## 17 Brands από το Portfolio της Granikal βραβεύτηκαν από το Drinks International 2023 Competition

17 Brands από το Portfolio της Granikal βραβεύτηκαν από το Drinks International 2023 Competition και τους καλύτερους bartenders στον κόσμο.

Τα παρακάτω brands διακρίθηκαν στις κατηγορίες Top Trending και Best Selling Brands στο Drinks International 2023:

- Matusalem Rum • Michter's Whiskey
- Los Siete Misterios Mezcal • Cocchi Vermouth
- El Dorado Rum • Luxardo • Fortaleza Tequila
- Vecchia Romagna Brandy • Bruxo Mezcal
- Montelobos Mezcal • Alipus Mezcal
- Edmond Briotett • Licor 43 • Writers' Tears Whiskey
- Ancho Reyes • Macchu Pisco • La Diablada Pisco.

## Green News

### Νέα εμβληματική επένδυση από την Grivalia Hospitality



Μία νέα επένδυση δρομολογεί η Grivalia Hospitality για την ανάπτυξη ενός εμβληματικού έργου πολυτελούς φιλοξενίας, αναψυχής και ευεξίας που θα προάγει την αειφόρο ανάπτυξη, την πράσινη ενέργεια και τις αρχές του βιώσιμου τουρισμού.

Σύμφωνα με το επενδυτικό πλάνο, η τουριστική ανάπτυξη θα βρίσκεται στη Μεγαλόνησο, το μεγαλύτερο νησί του συμπλέγματος των Πεταλιών, και θα αφορά στην ίδρυση και λειτουργία ενός υπερπολυτελούς θέρετρου πολύ υψηλών προδιαγραφών. Για τη διαχείριση του υπερπολυτελούς θέρετρου, η εταιρία βρίσκεται σε προχωρημένες συζητήσεις με ξενοδόχο διεθνούς φήμης, ο οποίος δεν έχει ως τώρα παρουσία στην Ελλάδα.

Το οικολογικό θέρετρο θα περιλαμβάνει πολυτελή ξενοδοχειακή εγκατάσταση, εστιατόρια, χώρους ευεξίας και εκγύμνασης, καθώς και beach club, προσφέροντας ένα ευρύ φάσμα υπηρεσιών ιδιαίτερα υψηλής ποιότητας σε Έλληνες και διεθνείς επισκέπτες. Προβλέπεται, επιπλέον, η ανάπτυξη πολυτελών branded κατοικιών, οι ιδιοκτήτες των οποίων θα έχουν τη δυνατότητα να απολαμβάνουν ιδιωτικότητα και πολυτέλεια, σε συνδυασμό με μια ολοκληρωμένη σειρά ξενοδοχειακών υπηρεσιών υψηλού επιπέδου.

Όλες οι κατασκευές θα υλοποιηθούν με τρόπο φιλικό προς το περιβάλλον, με βιώσιμα υλικά και με σεβασμό στα τοπικά οικοσυστήματα και τη βιοποικιλότητα, ακολουθώντας ένα μοντέλο ήπιας ανάπτυξης, που σε επίπεδο δόμησης θα αντιστοιχεί σε λιγότερο από 8% της συνολικής έκτασης.

Στόχος της Grivalia Hospitality είναι το υπερπολυτελές θέρετρο να αποτελέσει την πρώτη ξενοδοχειακή μονάδα στην Ελλάδα και από τις πρώτες παγκοσμίως που θα είναι πλήρως αυτόνομη ενεργειακά.



ΤΕΝΙΑ  
ΜΑΚΡΗΤα  
σημάδια  
μένουν...

Σας ελέγχει, σας υποτιμά,  
σας απομονώνει, σας προσβάλλει,  
σας σκεύει διαρκώς κριτική...  
Μήπως, τελικά σας κακοποιεί  
συναισθηματικά;

KAKTOS |

## Τα σημάδια μένουν...

«Είμαι τόσο άχρηστη όσο με κάνει να νιώθω;»

«Είναι τόσο δύσκολο να τον κάνω να ευχαριστηθεί με κάτι;»

«Πρέπει να μείνω σ' αυτή τη σχέση ή να φύγω;»

«Είμαι τόσο άσχημη και κακιά όσο λέει;»

«Μήπως έχει δίκιο ότι είμαι ανίκανη;»

«Μήπως τελικά δεν αξίζω και πολλά χωρίς αυτόν;» ΦΟΒΑΜΑΙ! Αν ταυτίζεστε με κάποιες από τις παραπάνω απορίες, τότε, πιθανότατα, είστε κι εσείς θύμα συναισθηματικής κακοποίησης – μιας κατάστασης που θεωρείται από πολλούς ως η πιο επώδυνη μορφή βίας και αυτή που κάνει το μεγαλύτερο κακό στην αυτοεκτίμηση των ανθρώπων. Πληγώνει βαθιά την ψυχή τους και αφήνει σημάδια που μπορεί να είναι χειρότερα από αυτά της σωματικής βίας. Τα χαρακτηριστικά της συναισθηματικής κακοποίησης –όπως οι προσβολές, οι υπαινιγμοί, η επίκριση, η απαξίωση– διαβρώνουν σταδιακά την αυτοεκτίμηση του θύματος τόσο, ώστε να φτάσει στο σημείο να θεωρεί ότι φταίει εκείνο που κακοποιείται συναισθηματικά.

Στο βιβλίο της Τα σημάδια μένουν, η οικογενειακή σύμβουλος Τένια Μακρή δίνει όλες τις διαστάσεις της συναισθηματικής κακοποίησης: τι σημαίνει, γιατί συμβαίνει, πώς εκδηλώνεται και πώς μπορεί να αντιμετωπιστεί. Παράλληλα, προτείνει στρατηγικές που μπορούν να βοηθήσουν τους αναγνώστες και τις αναγνώστριες να αναγνωρίζουν πότε κακοποιούνται, αλλά και να διαχειρίζονται αποτελεσματικά όλα τα αρνητικά συναισθήματα που βιώνουν όταν είναι θύματα αυτού του είδους συμπεριφοράς. Από τις εκδόσεις KAKTOS.

## Προσωπογραφίες



ΜΑΡΙΕΤΤΑ ΠΕΠΕΛΑΣΗ  
Προσωπογραφίες

Κυκλοφορεί από τις εκδόσεις ΙΑΝΟΣ, στη σειρά Μικρός ΙΑΝΟΣ, η συλλογή διηγημάτων της Μαριέττας Πεπελάση με τίτλο «Προσωπογραφίες». Πρόκειται για ιστορίες ανθρώπων που σημάδεψαν τη ζωή της συγγραφέως και τις μετέφερε στο χαρτί μέσω της λεκτικής παλέτας της για να μείνουν ανεξίτηλες στον χρόνο. Ανθρωποι καθημερινοί που έρχονται αντιμέτωποι με τα πάθη τους, τις μύχιες σκέψεις, τη χαμένη αγάπη, τις οικογενειακές σχέσεις και το άλγος της νοσταλγίας, μας δίνουν μαθήματα μέσα από τις ιστορίες τους και μας συγκινούν. Από το οπισθόφυλλο: Αγαπώ τους ανθρώπους χρόνια τώρα. Προσπαθώ να τους καταλάβω, να νιώσω τους πόνους και τις λύπες, τις αγωνίες και τις απογοητεύσεις, τις χαρές και τις ελπίδες τους. Μα πάνω απ' όλα αγαπώ εκείνους που μπορούν να δώσουν την αγάπη που σαν αμόλυπτο νεράκι αναβλύζει και ρέει απ' τις πηγές των ιερών βουνών. Αυτοί είναι οι ήρωές μου σ' αυτά τα κείμενα. Τα δικά τους πρόσωπα αιχμαλώτισαν την ψυχή μου και τη σκέψη μου. Όλοι αυτοί που -αν και ζούμε σε σκληρά και τραχιά χρόνια- εξακολουθούν να αγαπούν χωρίς να περιμένουν ανταλλάγματα. Μόνη ανάγκη, το αίσθημα ότι ανήκουμε στην ομάδα της ωκεάνιας αγάπης.

quote of the day

**"DANCING IS SILENT POETRY."**  
Simonides



tip of the day

dance enables you to find yourself  
and lose yourself at the same time



**9 Ιανουαρίου**

- › International Choreographers Day
- › National Balloon Ascension Day
- › National Law Enforcement Appreciation Day
- › National Clean Off Your Desk Day
- › National Apricot Day
- › National Static Electricity Day