

# 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.



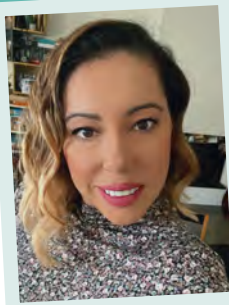
Σημαντική μείωση της λιγνιτικής  
παραγωγής κατά 49% μεταξύ  
2019 και 2021.

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

SAY *yes* to the **press**



**ΟΙ ΙΔΑΝΙΚΕΣ ΧΩΡΕΣ  
ΣΤΟΝ ΚΟΣΜΟ ΓΙΑ ΝΑ  
ΜΕΓΑΛΩΝΟΥΝ ΤΑ ΠΑΙΔΙΑ**



## Φτιάξε καφέ να στα πω...

Καλημέρα **SayYesser!!!**

Ένωσες ποτέ να πνίγεις από τη λίστα υποχρεώσεών σου; Να κι εγώ. Έχω ένα μπακαλίστικο σύστημα όπου σημειώνω καθημερινά ραντεβού και εργασίες σε ένα ημερολόγιο (με μολύβι και χαρτί, ναί τόσο γραφικό!)

Γενικά είμαι σταθερή στο να τηρώ τις προθεσμίες και να ανταποκρίνομαι σε οτιδήποτε κοινωνικό, αλλά έχω ένα μεγάλο πρόβλημα - αναβάλλω συνεχώς μικρές, ενοχλητικές, βαρετές εργασίες. Αυτό με οδηγεί σε ένα συνεχόμενο ανόητο άγχος, ένα πολύ ακατάστατο μυαλό και ένα ακόμα πιο μπλεδωμένο πρόγραμμα.

Πριν από λίγους μήνες ασπάστηκα έναν κανόνα που έκανε τη ζωή μου περίπου ένα εκατομμύριο φορές πιο εύκολη. Ονομάζεται κανόνας του ενός λεπτού και το έμαθα στο Twitter. Προφανώς ο όρος είναι κάτι που σκέφτηκε η συγγραφέας και η ειδικός στην ευτυχία Γκρέτσεν Ρούμπιν, και η ιδέα είναι πολύ απλή: Εάν μια εργασία σας παίρνει ένα λεπτό ή λιγότερο για να την ολοκληρώσετε, κάντε την μόλις συνειδητοποιήσετε ότι πρέπει να γίνει.

“Επειδή οι εργασίες είναι τόσο γρήγορες, δεν είναι πολύ δύσκολο να αναγκάσω τον εαυτό μου να ακολουθήσει τον κανόνα - αλλά έχει μεγάλα αποτελέσματα”, έγραψε η Rubin σε μια ανάρτηση σχετικά με την ιδέα. “Το να κρατάω υπό έλεγχο όλες αυτές τις μικρές, ενοχλητικές εργασίες με κάνει πιο ήρεμο, λιγότερο ακατάστατο και πιο συγκεντρωμένο”.

Αυτό με γοήτευσε σε κάθε δυνατό επίπεδο: Γίνομαι πιο οργανωμένη και αισθάνομαι λιγότερο άγχος, κυριολεκτικά σε δευτερόλεπτα; Θα μπορούσε να είναι τόσο απλό;

Αντε και το ξεκινάς, τι πιθανότητες έχει να λειτουργήσει μακροπρόθεσμα; Η λογική λέει ότι ο κανόνας του ενός λεπτού μπορεί να είναι χρήσιμος για άτομα που πρέπει να διαχειρίζονται καλύτερα τον χρόνο τους ή για άτομα που αναβάλλουν πολύ συγκεκριμένα πράγματα (δείτε την ατελείωτη μάχη μου με τα βρώμικα πιάτα παρακάτω).

Αν κάποιος είναι χρόνια αναβλητικός, το να του δώσεις ένα πρόγραμμα ενός λεπτού πιθανότατα δεν θα είναι αποτελεσματικό αλλά αν κάποιος χρειάζεται να μάθει δεξιότητες διαχείρισης χρόνου, το σχέδιο θα μπορούσε να λειτουργήσει. Η δημιουργία μιας συνήθειας όπως αυτή μπορεί να μας βοηθήσει να δώσουμε προτεραιότητα σε ορισμένες εργασίες και να μας εμποδίσει να καθυστερήσουμε τα πράγματα άσκοπα.

Συνειδητοποίησα ότι ήταν φυσικό για μένα να αναβάλλω μικρές εργασίες για κάποια απροσδιόριστη «αργότερα» στιγμή, γι' αυτό τα πράγματα συσσωρεύτηκαν και με άγχωσαν.

Για παράδειγμα: Το άδειασμα του πλυντηρίου πιάτων είναι μια βαρετή δουλειά που δεν μου αρέσει, επομένως δεν θα το έκανα αμέσως. Έπειτα χρησιμοποιούσα ένα πιάτο ή ένα κουτάλι και όταν ήταν βρώμικο το ξέπλενα και το άφηνα στο νεροχύτη με αποτέλεσμα απλά να μεγαλώνει ένας σωρός από ξεπλυμένα αλλά όχι καθαρά πιάτα. Στη συνέχεια, όταν τελικά έφτασα σε αυτό, θα έπρεπε να αφιερώσω 20 λεπτά αδειάζοντας το πλυντήριο πιάτων, τακτοποιώντας τα καθαρά πιάτα, μετά έπρεπε να ξαναγεμίσω το άδειο πλυντήριο με τα βρώμικα πιάτα και ενώ συνέβαιναν όλα αυτά τα έβαζα με τον εαυτό μου γιατί δεν είχα αδειάσει το πλυντήριο εξαρχής. Χάσιμο χρόνου, σωστά;

Αφού ασπάστηκα τον κανόνα, βόγκηξα μέσα μου την πρώτη φορά που άκουσα τον ήχο του πλυντηρίου πιάτων. Αλλά μπήκα με ευσυνειδησία στην κουζίνα και ξεκίνησα να αδειάζω το πλυντήριο και έτσι ως δια μαγείας μέρα με τη μέρα όλα απέκτησαν τη ρουτίνα τους.

**Tip of the Day:** Καθώς περνούσε ο καιρός, συνειδητοποίησα πως η συγκομιδή της δύναμης των 60 δευτερολέπτων ή λιγότερο για να κρεμάσω το σακάκι μου (ή οτιδήποτε άλλο) μειώνει την πιθανότητα να χρειαστεί να αφιερώσω οποιονδήποτε σοβαρό χρόνο στο να συμμαζέψω τελικά ένα σωρό από πεταμένα ρούχα.

Μου απελευθέρωσε επίσης ψυχικό χώρο και μου έδωσε χρόνο να επικεντρωθώ σε ό,τι θέλω, είτε πρόκειται για μία πιο χρονοβόρα δουλειά ή ακόμα και για έναν μαραθώνιο στο Netflix.

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

# Οι ιδανικές χώρες στον κόσμο για να μεγαλώνουν τα παιδιά

Έχετε αναρωτηθεί ποτέ ποια είναι τα πιο κατάλληλα μέρη στον κόσμο για να μεγαλώσει κανείς τα παιδιά του; Η παγκόσμια έρευνα της Unicef ήρθε για να μας δώσει τις απαντήσεις.

Η λίστα που δημιούργησε η Unicef περιλαμβάνει τις πέντε χώρες όπου μπορεί να μεγαλώσει εξαιρετικά ένα παιδί. Η κατάταξη βασίζεται σε παράγοντες μεταξύ των οποίων είναι η εκπαίδευση και η επαφή με τη φύση.

Στην κορυφή της λίστας βρίσκεται η **Ιαπωνία**.

Θεωρείται η καλύτερη χώρα για την ευημερία των παιδιών, κατέχοντας την πρώτη θέση αναφορικά με τη σωματική υγεία, η οποία εξετάζει την παιδική θνησιμότητα και την παχυσαρκία. Στην πιο πρόσφατη αναφορά της Unicef το 2022, η οποία εξέταζε συγκεκριμένα το περιβάλλον στο οποίο μεγαλώνουν τα παιδιά, κατατάσσεται δεύτερη για τον “κόσμο γύρω από το παιδί”, μια κατηγορία που περιλαμβάνει πτυχές όπως είναι το αστικό πράσινο και η ασφάλεια της κυκλοφορίας. Η Ιαπωνία έχει το χαμηλότερο ποσοστό παιδικής παχυσαρκίας, χαμηλή παιδική θνησιμότητα και εξαιρετικά χαμηλά επίπεδα ατμοσφαιρικής ή υδάτινης ρύπανσης. Επιπλέον, είναι μία από τις ασφαλέστερες χώρες για οικογένειες όσον αφορά τα τροχαία ατυχήματα. Παράλληλα, το συνολικό ποσοστό δολοφονιών της Ιαπωνίας είναι το χαμηλότερο από όλες τις χώρες που εξέτασε η Unicef: με 0,2 ανά 100.000, είναι πολύ πιο μπροστά από το ποσοστό των ΗΠΑ (5,3), του Καναδά (1,8) ή ακόμη και της Αυστραλίας (0,8).





Ακολουθεί η **Εσθονία**, όπου τα παιδιά εκτίθενται σε λιγότερη ατμοσφαιρική ρύπανση, λιγότερη ηχορύπανση και λιγότερα φυτοφάρμακα συγκριτικά με οποιαδήποτε άλλη πλούσια χώρα. Διαθέτει περισσότερο αστικό πράσινο από πολλά άλλα κράτη, συμπεριλαμβανομένων των ΗΠΑ, του Καναδά, της Αυστραλίας και του Ηνωμένου Βασιλείου. Η Εσθονία έχει επίσης το δεύτερο χαμηλότερο ποσοστό βρεφών που γεννιούνται λιποβαρή από όλες τις πλούσιες χώρες, ενώ ξεχωρίζει για το εκπαιδευτικό της σύστημα.

Η **Ισπανία** είναι η χώρα που βρίσκεται στην υψηλότερη θέση στην κατάταξη της Unicef για το περιβάλλον γύρω από τα παιδιά, με ιδιαίτερα χαμηλά επίπεδα παιδικής νοσηρότητας λόγω ατμοσφαιρικής ρύπανσης ή ρύπανσης του νερού. Η Ισπανία κατατάσσεται στην τρίτη θέση για την ψυχική ευημερία των παιδιών και στην τέταρτη θέση για τις βασικές ακαδημαϊκές και κοινωνικές δεξιότητες.

Η **Φινλανδία** είναι μία από τις χώρες με τις καλύτερες επιδόσεις παγκοσμίως αναφορικά με τις δεξιότητες των παιδιών στη γλώσσα και τα μαθηματικά. Το ποσοστό θνησιμότητας των παιδιών ηλικίας 5-14 ετών είναι ένα από τα χαμηλότερα στον κόσμο. Επιπρόσθετα, η χώρα προσφέρει γενναιόδωρη γονική άδεια, συμπεριλαμβανομένων οκτώ εβδομάδων άδειας μητρότητας με αποδοχές, επιπλέον 14 μηνών γονικής άδειας με αποδοχές που μοιράζεται μεταξύ των γονέων. Ακόμα, υπάρχει πρόσθετη άδεια φροντίδας παιδιών που μπορεί να εφαρμοστεί μέχρι το παιδί να γίνει τριών ετών.

Η **Ολλανδία** βρίσκεται στην πρώτη θέση αναφορικά με την ψυχική υγεία των παιδιών, ενώ αναφορικά με τις δεξιότητες κατατάσσεται τρίτη. Σημαντικό είναι ότι εννέα στους δέκα 15χρονους δηλώνουν ότι έχουν υψηλή ικανοποίηση από τη ζωή τους, που είναι το υψηλότερο ποσοστό από όλες τις χώρες που εξέτασε η Unicef.





Ελίνα Δημητριάδου,  
Διατροφολόγος



## Τι τρώμε σε κρυολόγημα, βήχα, συνάχι, ιώσεις; Ποια η κατάλληλη διατροφή;

**Αυτή την εποχή είναι σε έξαρση πολλές ιώσεις. Ο οργανισμός μας πρέπει να είναι πλήρως καλυμμένος με βιταμίνες, μέταλλα, ιχνοστοιχεία και όλα τα απαραίτητα θρεπτικά συστατικά.**



Οι απότομες αλλαγές του καιρού έχουν ως αποτέλεσμα πολλοί από εμάς να ταλαιπωρούμαστε από συνάχι και βήχα. Ο οργανισμός μας πρέπει να μπορεί να αμυνθεί επαρκώς στις επιθέσεις των ιών και των μικροβίων. Πρέπει λοιπόν να καταναλώνουμε τρόφιμα, τα οποία θα ενισχύσουν την άμυνα του οργανισμού μας. Να τα εντάξουμε στο διαιτολόγιό μας για να ενισχυθεί το ανοσοποιητικό σύστημα. Σημαντικό είναι να έχουμε προνοήσει νωρίτερα για να υπάρχουν τα “εφόδια” αυτά που θα μας βοηθήσουν να προλάβουμε ή να αντιμετωπίσουμε μια ίωση.

### - Ενυδάτωση

Νερό, χυμοί, αφεψήματα, φνιτικά ροφήματα είναι ο νούμερο ένα σύμμαχός σου ενάντια στην αφυδάτωση. Πίνοντας πολλά υγρά θα διατηρήσεις την απαραίτητη

υγρασία στο λαιμό, για να μην τον νιώθεις ξηρό και θα καταπολεμήσεις το συνάχι. Για τον ίδιο λόγο, μπορείς επίσης να τρως σούπες. Απόφυγε όμως τον καφέ και τα αναψυκτικά με καφεΐνη γιατί έχουν διουρητική δράση και συμβάλλουν στην αφυδάτωση.

### - Έχετε βήχα, βουλωμένη μύτη ή πυρετό;

Μια κοτόσουπα, κατά προτίμηση σπιτική, έχει πράγματι βρεθεί ότι προσφέρει πολλά οφέλη στην υγεία μας, ενώ παράλληλα βοηθάει στη μείωση των συμπτωμάτων του κρυολογήματος. Επιπλέον βοηθάει στην απομάκρυνση της βλέννας ανακουφίζοντας από τον βήχα. Επίσης οι βελουτέ σούπες λαχανικών είναι εξαιρετική επιλογή.





Βάλτε καρότα, γλυκοπατάτες και κολοκύθες που περιέχουν βιταμίνη Α, η οποία ενισχύει το αναπνευστικό σύστημα και προσθέστε λεμόνι για να πάρετε την πολύ χρήσιμη βιταμίνη C που είναι εξαιρετικά βοηθητική στα κρυολογήματα.

### - Ψευδάργυρος

Μειώνει τη διάρκεια των συμπτωμάτων του κρυολογήματος. Έτσι, αν αρρωστήσετε, βάλτε στη διατροφή σας τροφές πλούσιες σε ψευδάργυρο όπως ξηρούς καρπούς, τροφές ολικής άλεσης και οστρακοειδή.

### - Προβιοτικά

Μπορεί να τα γνωρίζουμε ως απαραίτητο... συνοδευτικό της αντιβίωσης για να αποφύγουμε τις μυκητιάσεις, αλλά τα προβιοτικά έχει αποδειχθεί ότι μειώνουν τον κίνδυνο των λοιμώξεων του ανώτερου αναπνευστικού. Άρα, μην ξεχνάτε το γιαούρτι!



### - Μέλι

Το τέλειο... αντιβηχικό. Δεν είναι τυχαία απαραίτητο συστατικό σε παστίλιες και σιρόπια. Αυτοί που πάσχουν από κοινά ή σοβαρά κρυολογήματα πρέπει να λαμβάνουν μια κουταλιά της σούπας χλιαρό μέλι με 1/4 κουτάλι κανέλα σε σκόνη καθημερινά, για τρεις ημέρες. Βοηθά στην αντιμετώπιση του χρόνιου βήχα, στο κρυολόγημα και στο να καθαρίσουν τα ιγμόρεια.

### - Σκόρδο

Εκτός από την πίεση και τη χοληστερίνη, βοηθά επίσης στην πρόληψη αλλά και την υποχώρηση των συμπτωμάτων του κρυολογήματος.

### - Τζίντζερ

Η ρίζα του τζίντζερ έχει αντιφλεγμονώδεις ιδιότητες. Η πιπερόριζα μπορεί να κάνει πολλά περισσότερα από το να ανακουφίσει τον λαιμό



από τον βήχα, καθώς περιέχει χημικές ουσίες οι οποίες στοχεύουν στους ιούς που προσβάλλουν τη ρινική κοιλότητα. Επιπλέον, η πιπερόριζα βοηθάει στη μείωση του πόνου και του πυρετού, ενώ ταυτόχρονα θεωρείται ως ήπιο ηρεμιστικό για χαλάρωση. Μουσκέψτε φρέσκο τζίντζερ σε νερό που βράζει μέχρι το νερό να κιτρινίσει και μετά πιείτε το σαν τσάι με λίγο μέλι. Μπορείτε επίσης να την χρησιμοποιήσετε στο αγαπημένο σας πιάτο με κοτόπουλο και έτσι να έχετε δύο σε ένα.

### - Ζεστό τσάι

Το πράσινο τσάι, το οποίο είναι πλούσιο σε αντιοξειδωτικά, καταπολεμά τις μολύνσεις και ενισχύει το ανοσοποιητικό σύστημα, βοηθώντας ταυτόχρονα τη βουλωμένη μύτη από το συνάχι. Το ζεστό τσάι είναι ιδανικό πρωινό ή βραδινό για τις μέρες με κρυολόγημα, μαζί με κράκερς, φρυγανιές ή τοστ, καθώς αυτό βοηθά στη διαδικασία της πέψης.





## Οι απόλυτες selflove επιλογές για την ημέρα του Αγίου Βαλεντίνου με τη FOREO!



Με τα ολοκαίνουργια, υπερπολυτελή σετ δώρων Skin Supremes της FOREO, ο εορτασμός της αγάπης αυτόν τον Φεβρουάριο θα είναι μια πραγματική απόλαυση... και μια πραγματική επένδυση στην ομορφιά και την ευεξία! Χάρη στους μοναδικούς συνδυασμούς σετ, η εξοικονόμηση έως και 38% είναι εγγυημένη!

Η ναυαρχίδα αυτής της νέας συλλογής σετ δώρων: FOREO Skin Supremes Set με BEAR mini, UFO mini 2, μάσκα προσώπου UFO Glow Addict και SERUM SERUM. Η creme de la creme για μια ολοκληρωμένη, βελτιστοποιημένη ρουτίνα περιποίησης της επιδερμίδας με εγγυημένο αποτέλεσμα λάμψης! Επιπλέον, η ενισχυμένη, υψηλής τεχνολογίας θεραπεία μάσκας προσώπου του UFO mini 2 θα σας χαρίσει ενυδατωμένο, απαλό δέρμα. Χρησιμοποιήστε το μαζί με τη μάσκα προσώπου Glow Addict που περιλαμβάνεται στο σετ.

**ΦΡΑΟΥΛΕΣ ΚΑΙ ΣΑΜΠΑΝΙΑ.** Ας στρέψουμε τώρα το βλέμμα μας στο τέλειο μουντουάρ ομορφιάς και ευεξίας, καθώς αφιερώνουμε πολύτιμες στιγμές για να προετοιμάσουμε την επιδερμίδα μας για το μακιγιάζ της Ημέρας του Αγίου Βαλεντίνου, παρέα με μια... παλέτα σε φούξια χρώμα.

Αυτό το δεύτερο σετ FOREO Skin Supremes περιλαμβάνει το LUNA mini 3, την κατ' εξοχήν συσκευή για τον απαλό και βαθύ καθαρισμό της επιδερμίδας ταυτόχρονα, για να αποκαλύψετε τη φυσική σας λάμψη. Χρησιμοποιήστε το μαζί με το Microfoam Cleanser της FOREO.

Επόμενο βήμα; Μια θεραπεία μάσκας προσώπου επαγγελματικού επιπέδου με το UFO mini 2 και τη μάσκα προσώπου Glow Addict, για μια έξτρα πινελιά ενυδάτωσης και λάμψης.

Η νέα συλλογή των σετ Skin Supremes περιλαμβάνει επίσης σετ αφιερωμένο στο ακνεϊκό και με κηλίδες δέρμα αλλά και το σετ LUNA play smart 2 και καθαριστικό με μικροαφρό για εύκολο και γρήγορο καθαρισμό. Οι λύσεις ομορφιάς και καλλυντικών της FOREO είναι διαθέσιμες στην Ελλάδα στα Sephora.

## Ήξερες ότι...

### Τα μήλα είναι ιδανικά για εγρήγορση του εγκεφάλου!

Τα μήλα μας χαρίζουν ενέργεια και είναι μια καλή τροφή εγρήγορσης του εγκεφάλου. Αυτό γιατί περιέχουν υψηλές ποσότητες φυτικών ινών και φυσικά σάκχαρα που διασπώνται αργά μέσα στον οργανισμό, απελευθερώνοντας σταθερή δόση γλυκόζης στο αίμα, αποτελώντας έτσι μια σταθερή πηγή ενέργειας για τον οργανισμό.



## Η l'artigiano γιορτάζει τον Άγιο Βαλεντίνο με νέα πίτσα σε σχήμα καρδιάς!



Η νέα πίτσα σε σχήμα καρδιάς από τη l'artigiano ήρθε για να γιορτάσει τον Άγιο Βαλεντίνο, αλλά και την καθημερινή αγάπη για την pizza, με μοναδικές προσφορές μέχρι τέλος Φεβρουαρίου.

Η limited edition ζύμη της l'artigiano παίρνει σχήμα καρδιάς και υπόσχεται έρωτα... με την πρώτη μπουκιά! Η νέα heart-shaped ζύμη των 8 κομματιών μπορεί να συνδυαστεί με όλες τις γεύσεις δίνοντας μια νέα διάσταση στην απόλαυση. Φροντίζοντας για όσους αναζητούν νέες γευστικές προκλήσεις, η l'artigiano εμπνεύστηκε την ολοκαίνουρια γεύση Pepperoni Lover αποκλειστικά σε ζύμη Pizza Heart με τριπλό pepperoni για τριπλή απόλαυση.

Φυσικά, το ταίρι του έρωτα είναι η σοκολάτα και το brand φέρνει μια ακόμα ρομαντική πρόταση τα νέα, Limited Edition Pancakes Lover, τα οποία αποτελούνται από 2 διπλά pancakes σε σχήμα καρδιάς, με διπλή λαχταριστή σοκολάτα, μπισκότο και confetti σε σχήμα καρδιάς.

Η l'artigiano συνδυάζει τις νέες γλυκές και αλμυρές προτάσεις σε δυο μοναδικές προσφορές για όλο τον Φεβρουάριο. Μέσα από το App και το site της l'artigiano το κοινό μπορεί να επιλέξει ανάμεσα στο "Love Deal" με 2 Pizza Heart και 2 αναψυκτικά καθώς και στο "Sweet Love Deal" με 1 Pizza Heart, 1 Pancakes Lover και 2 αναψυκτικά!

## Το... ξεχασμένο όσπριο που έχει την περισσότερη πρωτεΐνη

Με αφορμή την Παγκόσμια Ημέρα Οσπρίων πάμε να δούμε ποιο ξεχασμένο όσπριο έχει την περισσότερη πρωτεΐνη.

Το λούπινο έχει τη διπλάσια περιεκτικότητα σε πρωτεΐνη από τα υπόλοιπα όσπρια, ενώ μόλις ένα φλιτζάνι περιέχει φυτικές ίνες που καλύπτουν το 1/5 των ημερήσιων αναγκών μας.

Επίσης, περιέχει σε αφθονία ανόργανα στοιχεία όπως ασβέστιο, φωσφόρο, σίδηρο, κάλιο, ψευδάργυρο και φυλλικό οξύ αλλά και βιταμίνες όπως η βιταμίνη C, η θειαμίνη και η ριβοφλαβίνη. Το λούπινο ανήκει στην οικογένεια των ψυχανθών, μαζί με όλα τα γνωστά όσπρια, όπως τα φασόλια, τα ρεβύθια και οι φακές. Θεωρείται πολύ καλή πηγή μαγνησίου και είναι κατάλληλο για τους διαβητικούς και για όσους έχουν δυσανεξία στη λακτόζη.



# Τηγανητό ρύζι με κοτόπουλο

Ένα από τα πιο γνωστά πιάτα της κινέζικης κουζίνας που γίνεται εύκολα και αποτελεί μια τέλεια ιδέα για γεύμα ή δείπνο. Κι αν δεν σας αρέσει το κοτόπουλο μπορείτε να το αντικαταστήσετε με γαρίδες ή με ανανά! Πάμε να φτιάξουμε τηγανητό ρύζι με κοτόπουλο!

## Θα χρειαστούμε:

- 2 κ.σ. ελαιόλαδο
- 3 στήθη κοτόπουλου
- αλάτι
- μαύρο πιπέρι
- 2 κ.σ. σπορέλαιο, χωρισμένο
- 1 μέτριο κρεμμύδι, ψιλοκομμένο
- 2 καρότα, καθαρισμένα και κομμένα σε κύβους
- 3 σκελίδες σκόρδο, ψιλοκομμένες
- 1 κ.σ. τριμμένο τζίντζερ
- 4 κούπες μαγειρεμένο λευκό ρύζι
- 3/4 κούπας κατεψυγμένο αρακά
- 3 μεγάλα αβγά χτυπημένα
- 3 κ.σ. σάλτσα σόγιας
- 2 φρέσκα κρεμμυδάκια, κομμένα σε λεπτές φέτες

## Πώς γίνεται:

- Αλατοπιπερώνουμε καλά το κοτόπουλο και το σοτάρουμε με το ελαιόλαδο σε βαθύ τηγάνι και μέτρια φωτιά μέχρι να ροδίσει (8-10 λεπτά ανά πλευρά).
- Βγάζουμε το κοτόπουλο από το τηγάνι, αφήνουμε 5 λεπτά να ξεκουραστεί, κόβουμε σε μπουκιές και αφήνουμε στην άκρη.
- Στο ίδιο τηγάνι ζεσταίνουμε 1 κουταλιά της σούπας σπορέλαιο. Σοτάρουμε το κρεμμύδι με τα καρότα για 5 λεπτά, προσθέτουμε το σκόρδο και το τζίντζερ και ανακατεύουμε μέχρι να μυρίσουν (1 λεπτό ακόμη).
- Ρίχνουμε το ρύζι και τον αρακά και ανακατεύουμε απαλά μέχρι να ζεσταθούν (2-3 λεπτά).
- Σπρώχνουμε το ρύζι στη μία πλευρά του τηγανιού και προσθέτουμε 1 κουταλιά της σούπας σπορέλαιο στην άλλη πλευρά. Εκεί, ρίχνουμε τα χτυπημένα αβγά, τα ανακατεύουμε μέχρι να ψηθούν σχεδόν τελείως και μετά τα αναμειγνύουμε με το ρύζι.
- Φέρνουμε ξανά το κοτόπουλο στο τηγάνι, προσθέτουμε τη σάλτσα σόγιας και τα φρέσκα κρεμμυδάκια και ενσωματώνουμε όλα μαζί τα υλικά.
- Σερβίρουμε το φαγητό ζεστό και απολαμβάνουμε!



## Love Delivered: Μαζί προσφέρουμε στους πληγέντες του σεισμού στην Συρία και την Τουρκία



προσφορά  
**ανθρωπιστικής βοήθειας**  
στην Τουρκία και στην Συρία



efood



love  
delivered

Το efood, μέσα από το πρόγραμμα Εταιρικής και Κοινωνικής Ευθύνης Love Delivered, στηρίζει την Ύπατη Αρμοστεία του ΟΗΕ για τους Πρόσφυγες, με στόχο να ενισχύσει τη δράση του Οργανισμού για την παροχή άμεσης ανθρωπιστικής βοήθειας και στήριξης στις περιοχές της Τουρκίας και της Συρίας, που επλήγησαν από τους σεισμούς της 6ης Φεβρουαρίου.

Για την άμεση συμβολή στους πληγέντες από τους πρόσφατους σεισμούς, οι χρήστες της πλατφόρμας του efood μπορούν κατά την ολοκλήρωση της παραγγελίας τους, να κάνουν

δωρεά 1€, προσφέροντας οικονομική βοήθεια, για την αγορά ειδών που θα καλύψουν βασικές ανάγκες των σεισμοπαθών.

Το efood, με την πολύτιμη συνδρομή των χρηστών του, οι οποίοι μαζικά συμμετέχουν σε αντίστοιχες πρωτοβουλίες, όπως στις πυρκαγιές και τις πλημμύρες, στην Αττική και την Εύβοια, καθώς και στον πόλεμο της Ουκρανίας, προσπαθεί, στο μέτρο των δυνατοτήτων του, να συμβάλει άμεσα και ουσιαστικά στην αντιμετώπιση έκτακτων αναγκών.

Το πρόγραμμα στήριξης του efood, πραγματοποιείται σε συνεργασία με την Ύπατη Αρμοστεία του ΟΗΕ για τους Πρόσφυγες (UNHCR), η οποία είναι υπεύθυνη σχεδιασμού και συντονισμού των ενεργειών στήριξης των ανθρώπων που βρέθηκαν αντιμέτωποι με τους φονικούς σεισμούς στη Συρία και την Τουρκία.

Παράλληλα με το πρόγραμμα Love Delivered για την Συρία και την Τουρκία, η εθελοντική ομάδα του efood ξεκίνησε τη συλλογή ειδών πρώτης ανάγκης (τρόφιμα, είδη διαβίωσης, παιδικά και βρεφικά ρούχα, είδη ατομικής υγιεινής), τα οποία σε συνεργασία με τον Ερυθρό Σταυρό, θα αποσταλούν στις πληγείσες περιοχές.

*\*Οι δωρεές αφορούν παραγγελίες με ηλεκτρονική πληρωμή.*

## Αϋπνία: Τι είναι η μέθοδος της παράδοξης πρόθεσης

Πολλοί υποφέρουν από αϋπνία και αναζητούν τρόπους που θα συμβάλλουν στην αντιμετώπισή της. Η μέθοδος της παράδοξης πρόθεσης έχει να κάνει με το εξής: Ξεχνάμε την έντονη επιθυμία μας να αποκοιμηθούμε κι έτσι τελικά το πετυχαίνουμε!

Πρόκειται για τεχνική γνωσιακής συμπεριφορικής θεραπείας που απλώς μας ζητά να ξαπλώσουμε στο κρεβάτι μας, να αφήσουμε τα μάτια μας ανοιχτά και να εστιάσουμε στο να μείνουμε ξύπνιοι και όχι στο να καταφέρουμε να κοιμηθούμε.

Μπορεί να φαίνεται περίεργο, όμως ένας από τους πιο αποτελεσματικούς τρόπους για να ξεγελάσουμε τον εαυτό μας και αποκοιμηθούμε είναι να προσπαθήσουμε να... μην κοιμηθούμε.

Έτσι, το άγχος μας μειώνεται και καταφέρνουμε να χαλαρώσουμε. Θα πρέπει να λάβουμε υπόψη μας ότι ο στόχος της παράδοξης πρόθεσης αναφορικά με τον ύπνο δεν είναι να κάνουμε διάφορες δραστηριότητες με στόχο να παραμείνουμε ξύπνιοι.





## Εντυπωσίασε το Ματαρέλλη στην έκθεση «Ελληνικό Απόσταγμα»



## Η Emirates γιορτάζει την Ημέρα του Αγίου Βαλεντίνου

Στις 14 Φεβρουαρίου, η Emirates γιορτάζει την Ημέρα του Αγίου Βαλεντίνου παρέχοντας στους επιβάτες της τη δυνατότητα να απολαύσουν ένα μεγάλο εύρος από γλυκά εδέσματα εν πτήση και μεγάλη ποικιλία από επιδόρπια εμπνευσμένα από την αγάπη στα σαλόνια της, παρέχοντας παράλληλα ροζέ σαμπάνια, δλεαστικές προσφορές για δώρα και μια σειρά από ρομαντικές ταινίες και τραγούδια.

Οι επιβάτες της Emirates μπορούν να απολαύσουν αγαπημένες ταινίες όπως τη ρομαντική κωμωδία του 2022 «Ticket to Paradise», με πρωταγωνιστές τους ηθοποιούς του Χόλυγουντ Julia Roberts και George Clooney. Διατίθενται περισσότερες από 70 ρομαντικές κωμωδίες και δραματικές ταινίες.

Επιπλέον, λίστες με μουσικά τραγούδια, όπως η «Love Is in The Air» και η «Romantic Moments», περιλαμβάνουν επιλεγμένα κλασικά ρομαντικά κομμάτια των Celine Dion, Whitney Houston, Ed Sheeran, Diana Ross, Roberta Flack κ.α. Πριν από την πτήση, οι επιβάτες μπορούν να περιηγηθούν στην εφαρμογή της Emirates και να προεπιλέξουν τις ταινίες, τις τηλεοπτικές εκπομπές ή τις μουσικές λίστες τους, συγχρονίζοντας το ice με την ώρα της επιβίβασής τους.

Την Ημέρα του Αγίου Βαλεντίνου, οι επιβάτες όλων των κατηγοριών θα έχουν τη ευκαιρία να απολαύσουν λαχταριστά brownies ή cupcakes με γεύση red velvet, διακοσμημένα με κόκκινες και ροζ καρδιές, στη δική τους συσκευασία δώρου που έχει ετοιμάσει η Emirates, ενώ στα αεροσκάφη θα υπάρχει ο ανάλογος ατμοσφαιρικός φωτισμός. Από τις 13 έως τις 15 Φεβρουαρίου, η Emirates θα προσφέρει στα σαλόνια της σε ολόκληρο τον κόσμο ένα μεγάλο εύρος γλυκών εδεσμάτων, από σοκολατένιες καρδιές μέχρι θεματικά κέικ και φράουλες με επικάλυψη σοκολάτας.

Η καθιερωμένη, πλέον, εκδήλωση γευσιγνωσίας, «Ελληνικό Απόσταγμα» με πρωταγωνιστές το τσίπουρο, το ούζο και τα υπόλοιπα ελληνικά αποστάγματα, πραγματοποιήθηκε για 7η χρονιά, ακόμη πιο δυνατή και ενδιαφέρουσα, στο «Φουαγιέ Τεχνών» του Ωδείου Αθηνών, την Κυριακή 29 Ιανουαρίου. Η φετινή έκθεση γνώρισε μεγάλη επιτυχία, καθώς προσέλκυσε κόσμο που γνώρισε, δοκίμασε και απόλαυσε premium αποστάγματα.

Στην έκθεση συμμετείχαν αποσταγματοποιείς και ποτοποιείς από διάφορα μέρη της χώρας παρουσιάζοντας πάνω από 100 προϊόντα! Φυσικά, από ένα τέτοιο γεγονός δεν θα μπορούσε να απουσιάζει το χειροποίητο Ούζο Ματαρέλλη. Πρόκειται για ένα 100% διπλής απόσταξης ούζο, κατά τη διάρκεια της οποίας χρησιμοποιούνται αποκλειστικά φυσικές πρώτες ύλες, όπως μέλι Μυτιλήνης και βιολογικό γλυκάνισο που πριν χρησιμοποιηθεί μπαίνει σε σακιά και βυθίζεται στη θάλασσα (!) «αιχμαλωτίζοντας» τη γεύση και την αλμύρα της, αλατίζοντας το απόσταγμα με φυσικό τρόπο. Η διαδικασία της απόσταξης του Ούζου Ματαρέλλη είναι ένα παραδοσιακό τελετουργικό σε μικρούς χειροποίητους χάλκινους άμβυκες οι οποίοι είναι χτισμένοι με το παραδοσιακό, πυρίμαχο τουβλάκι του τόπου. Κάθε μία από τις δύο αποστάξεις διαρκεί εννέα ολόκληρες ώρες, σε ήπια φυσική φωτιά από ξύλα ελιάς, εξασφαλίζοντας με βιώσιμο τρόπο πιο αργή απόσταξη και ένα πιο «απαλό» αποτέλεσμα.

# Η Αθήνα και η Θεσσαλονίκη χαρακτηρίζονται ως οι πιο ρομαντικές πόλεις της Ελλάδας όπου δραστηριοποιείται η FREE NOW



Πλησιάζοντας στην πιο ρομαντική μέρα του χρόνου, η FREE NOW, το Mobility Super App γιορτάζει αποκαλύπτοντας τις ρομαντικές τάσεις μεταξύ των Ελλήνων που χρησιμοποιούν ταξί. Σύμφωνα με έρευνα της FREE NOW, σχεδόν το 20% των Ελλήνων επιλέγουν ταξί ή εναλλακτικές μορφές μετακίνησης για να βγουν ραντεβού έναντι 8% που προτιμούν τα μέσα μαζικής μεταφοράς.

Εφαρμογές μετακίνησης όπως το FREE NOW app τείνουν να είναι πολύ δημοφιλείς την Ημέρα του Αγίου Βαλεντίνου για να φτάσει ή να επιστρέψει κανείς από το ραντεβού του. Οι δρόμοι αναμένεται να είναι γεμάτοι στις 14 Φεβρουαρίου και οι περισσότεροι ερωτευμένοι Έλληνες να επιλέξουν την άνεση ενός ταξί – με το FREE NOW να είναι η νούμερο ένα επιλογή τους – έναντι των μέσων μαζικής μεταφοράς. Σύμφωνα με όσους απάντησαν στην έρευνα, η Θεσσαλονίκη χαρακτηρίστηκε ως η πιο ρομαντική πόλη της Ελλάδας, με τη Αθήνα και τα Ιωάννινα να ακολουθούν στην κατάταξη.



## FREENOW ✓

ΡΟΜΑΝΤΙΚΕΣ ΤΑΣΕΙΣ ΜΕΤΑΞΥ ΤΩΝ ΕΛΛΗΝΩΝ ΠΟΥ ΧΡΗΣΙΜΟΠΟΙΟΥΝ ΤΑΞΙ

 <p style="font-weight: bold; color: white;">32% των επιβατών έζησαν μια ρομαντική στιγμή με τον άνθρωπο τους κατά τη διάρκεια της διαδρομής τους με ταξί</p>	<p style="font-weight: bold; color: white;">1 στους 4</p> <p>έχει εμπιστευτεί σε οδηγό ταξί πληροφορίες για την προσωπική του ζωή</p> 
<p style="font-weight: bold; color: white;">20% ΕΠΙΛΕΓΟΥΝ ΤΑΞΙ ή ΕΝΑΛΛΑΚΤΙΚΕΣ ΜΟΡΦΕΣ ΜΕΤΑΚΙΝΗΣΗΣ ΓΙΑ ΝΑ ΒΓΟΥΝ ΡΑΝΤΕΒΟΥ</p> 	<p style="font-weight: bold; color: white;">FREE NOW app: #1 ΕΠΙΛΟΓΗ ΤΩΝ ΕΛΛΗΝΩΝ ΓΙΑ ΤΑΞΙ ΣΤΙΣ 14 ΦΕΒΡΟΥΑΡΙΟΥ</p> 
 <p style="font-weight: bold; color: white;">3 στους 4 βρρίσκουν ελκυστικό αν το ραντεβού τους φτάσει με ταξί στο σημείο συνάντησης ή καλέσει ταξί για να γυρίσει σπίτι</p>	<p style="font-weight: bold; color: white;">TOP3 ΡΟΜΑΝΤΙΚΩΝ ΠΟΛΕΩΝ:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗ</li> <li>2. ΑΘΗΝΑ</li> <li>3. ΙΩΑΝΝΙΝΑ</li> </ol> 

Το αποτέλεσμα προήλθε από τον έρωτα που δημοσιεύθηκε σε συνεργασία με το ινστιτούτο ερευνών Kantar. Η FREE NOW χρησιμοποιεί 6.000 άτομα από το 2019 έως 2022, με 100% άνδρες, μέση ηλικία 35 ετών και 50% γυναίκες που απαντούν τον Ιανουάριο του 2022. All Data Assigned to Followed by Created by

## Good News

### SolidarityNow: Δυναμική συμμετοχή στη δράση «Πωλητής για μία ώρα», του περιοδικού «σχεδιά»

1

♥

χρόνια Αλληλεγγύης στην πράξη

SOLIDARITY NOW

This is our common ground

Το SolidarityNow, με πίστη στην αξία και τη δύναμη της αλληλεγγύης, στέκεται δυναμικά στο πλευρό των πωλητών του περιοδικού δρόμου «σχεδιά» στην Αθήνα και στη Θεσσαλονίκη. Στο διάστημα 9-11 Φεβρουαρίου, εργαζόμενοι του SolidarityNow, γίνονται «Πωλητές για μία

ώρα», με στόχο την ενημέρωση και την ευαισθητοποίηση για το έργο του περιοδικού αλλά και την απτή στήριξη του «ανθρώπου-πωλητή» που αγωνίζεται για μια καλύτερη ζωή.

Στην Αθήνα, την Πέμπτη 9 Φεβρουαρίου στις 13.00, εργαζόμενοι του SolidarityNow θα φορέσουν τα κόκκινα γιλέκα στη στάση του μετρό Ευαγγελισμός, ενώ στη Θεσσαλονίκη, το Σάββατο 11 Φεβρουαρίου στις 12.00, το SolidarityNow θα βρίσκεται με τον πωλητή της «σχεδιάς» στο πόστο Τσιμισκή & Δημητρίου Γούναρη.

Η «σχεδιά» κυκλοφόρησε πρώτη φορά στους δρόμους της Αθήνας τον Φεβρουάριο του 2013, χρόνο ίδρυσης του SolidarityNow. Δέκα χρόνια μετά, οι εργαζόμενοι του SolidarityNow γιορτάζουν στον δρόμο, μαζί με τους ανθρώπους της «σχεδιάς», την ελπίδα, την αλληλεγγύη, την ανθρωπιά.

## “Περιγραφές του ανεκπλήρωτου” Παρουσίαση της νέας ποιητικής συλλογής του Δημήτρη Μπαλτά

Οι Εκδόσεις Κάκτος σάς προσκαλούν στην παρουσίαση της νέας ποιητικής συλλογής του Δημήτρη Μπαλτά “Περιγραφές του ανεκπλήρωτου”, το Σάββατο 11 Φεβρουαρίου 2023 και ώρα 12:00 στο MONK Wine Bar (Καρόρη 4, Μοναστηράκι).

Για το βιβλίο θα μιλήσουν:

Γιώργος Προεστός, φιλόλογος - επιμελητής κειμένων

Βάνα Βλάχου, φιλόλογος

Πέτρος Καναρίδης, φιλόλογος.

Ποιήματα θα διαβάσει η Θέμις Σωτηροπούλου, κοινωνιολόγος.

ΔΗΜΗΤΡΗΣ ΜΠΑΛΤΑΣ

### Περιγραφές του ανεκπλήρωτου



KAKTOS |

## Alaska Daily: Η νέα δραματική σειρά με τη Hilary Swank

Η νέα δραματική σειρά «Alaska Daily», από τον δημιουργό Tom McCarthy και τη βραβευμένη με Όσκαρ Hilary Swank, ακολουθεί την ερευνήτρια δημοσιογράφο Eileen Fitzgerald, καθώς αναζητά την αλήθεια πίσω από μυστηριώδεις εξαφανίσεις γυναικών. Η νέα σειρά «Alaska Daily» κάνει πρεμιέρα την Τετάρτη 15 Φεβρουαρίου στις 21.00, αποκλειστικά στο FOX Life! Τα νέα επεισόδια θα προβάλλονται κάθε Τετάρτη στις 21.00. Το FOX Life είναι διαθέσιμο στην Ελλάδα μέσω Cosmote TV, Nova, Vodafone TV.

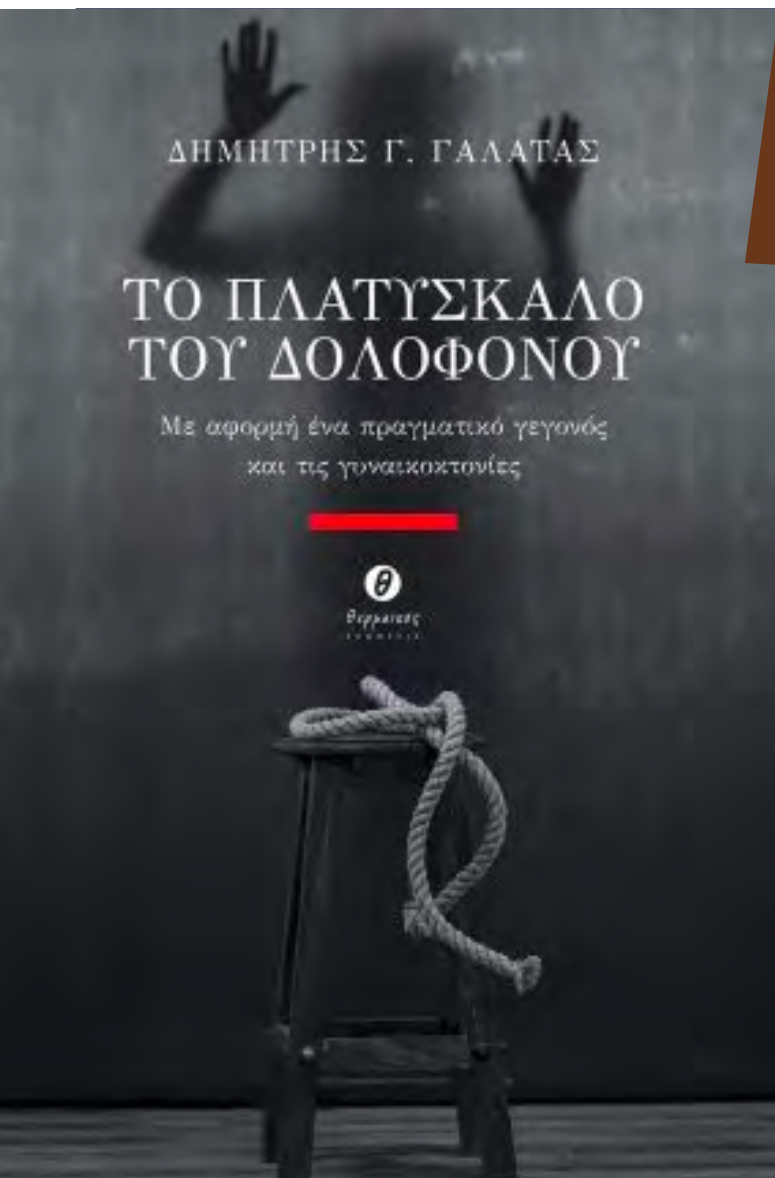
FOX Alaska Daily | Νέα Σειρά Trailer | FOX Life Greece

Watch later

Share

Watch on YouTube

Η Eileen Fitzgerald (Hilary Swank) είναι μια ιδιαίτερα ταλαντούχα και βραβευμένη ερευνήτρια δημοσιογράφος, η οποία, μετά από μια αποτυχία, εγκαταλείπει την πολυτελή ζωή της στη Νέα Υόρκη και πιάνει δουλειά σε μια τοπική εφημερίδα του Άνκορατζ. Εκεί, θα συνεργαστεί με μία ομάδα δημοσιογράφων για να αποκαλύψει την αλήθεια πίσω από μια μυστηριώδη εξαφάνιση.



## Το πλατύσκαλο του δολοφόνου

Όπως αναφέρει κι ο ίδιος ο συγγραφέας στο οπισθόφυλλο του βιβλίου: «Οι άντρες και οι γυναίκες είμαστε διαφορετικά ζώα. Διαφορετικά στο σώμα, στον εγκέφαλο και στην ψυχή. Υπάρχουν στοιχεία που μας αναγκάζουν να συμπληρώνουν οι γυναίκες τους άντρες και αντίστροφα. Υπάρχει όμως και ένα χαρακτηριστικό που είναι κοινό και πανομοιότυπο στα δύο φύλα, η βία και κυρίως το έγκλημα. Στο έγκλημα παρασύρονται εκτός από τους επαγγελματίες δολοφόνους και άνθρωποι καθημερινοί, της διπλανής πόρτας.

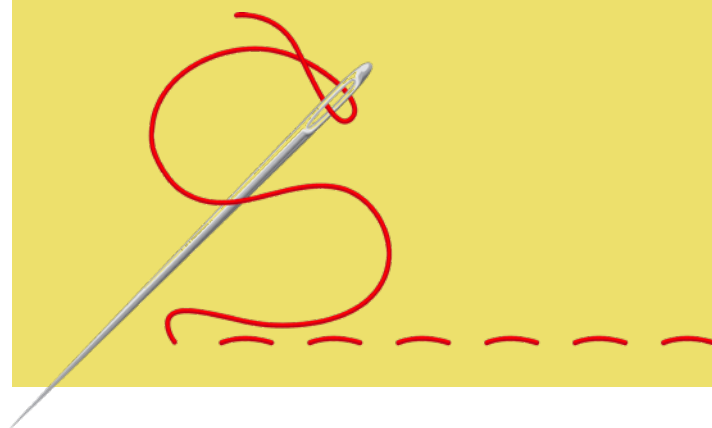
»Το αιώνιο παρελθόν μας...». Δείτε [εδώ](#) περισσότερες πληροφορίες. Από τις εκδόσεις ΘΕΡΜΑΪΚΟΣ.

## Βελονιές της πρωτοπορίας



Ένα βιβλίο για τις Πρωτοπορίες, τους μόδιστρους, τις υποκουλτούρες, τα κινήματα και τις μόδες του δρόμου που διαμόρφωσαν την ενδυματολογική αισθητική του 20ού αιώνα.

Από τις εκδόσεις ΜΕΤΑΙΧΜΙΟ.





quote of the day

**"CINEMA IS A MIRROR THAT CAN CHANGE THE WORLD."**  
Diego Luna

**Γιορτάζουν!**

10/2

Χαράλαμπος, Χαρίλαος,  
Χαράλαμπια, Χαρικήλεια, Χαρά

11/2

Βλάσιος, Βλασία, Θεοδώρα\*,  
Αυγή

\*Υπάρχουν και άλλες ημερομηνίες που γιορτάζει αυτό το όνομα.

12/2

Μελέπιος, Μελετία, Μελετινα\*,  
Πλωτίνος, Πλωτίνη

\*Υπάρχουν και άλλες ημερομηνίες που γιορτάζει αυτό το όνομα.



**10 Φεβρουαρίου**

- › Παγκόσμια Ημέρα Οσπρίων
- › National Umbrella Day
- › National Home Warranty Day
- › National Home Warranty Day

**11 Φεβρουαρίου**

- › Διεθνής Ημέρα για τις Γυναίκες και τα Κορίτσια στην Επιστήμη
- › Global Movie Day
- › International Snowmobile Ride Day
- › National Inventors' Day

**12 Φεβρουαρίου**

- › Παγκόσμια Ημέρα Γάμου
- › National Pork Rind Day
- › National Plum Pudding Day

tip of the day

**CINEMA IS THE MOST BEAUTIFUL FRAUD IN THE WORLD**

JEAN-LOU GODARD