# ΠΑΓΚΟΣΜΙΑ ΗΜΕΡΑ ΜΕΛΙΣΣΑΣ
## 20 ΜΑΪΟΥ 2023

**HONEY**
**SESAME BARS**
**JELLIES**
**JAMS**

Κουραντίδης Νικόλαος
**Regina**
Από το Since 1958

**ΕΠΕΞΕΡΓΑΣΙΑ & ΤΥΠΟΠΟΙΗΣΗ**
- ΜΕΛΙΟΥ
- ΜΑΡΜΕΛΑΔΑΣ
- ΓΛΥΚΩΝ ΚΟΥΤΑΛΙΟΥ
- & ΣΥΝΑΦΩΝ ΕΙΔΩΝ


www.regina-foods.gr
Regina-Foods Kourantidis
info@regina-foods.gr
Skype id: regina-foods
+30 231 070 6481

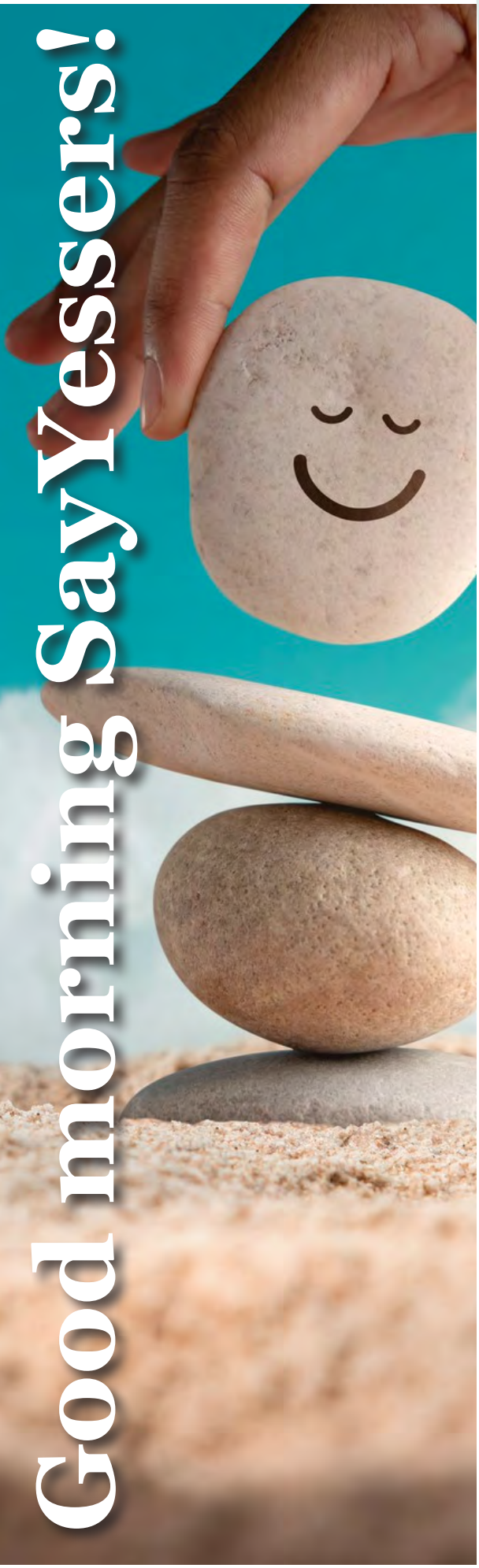
**REGINA ΚΟΥΡΑΝΤΙΔΗΣ Χ. ΝΙΚΟΛΑΟΣ**
ΒΙ.ΠΕ. ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗΣ, Γ΄ ΖΩΝΗ, Ο.Τ. 39Α, Τ.Κ. 570 22 ΣΙΝΔΟΣ, ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗ
**REGINA KOURANTIDIS CHR. NIKOLAOS**
IND. AREA OF THESSALONIKI, Γ΄ ZONE, 39A BLOCK, GR-570 22 SINDOS, THESSALONIKI, GREECE

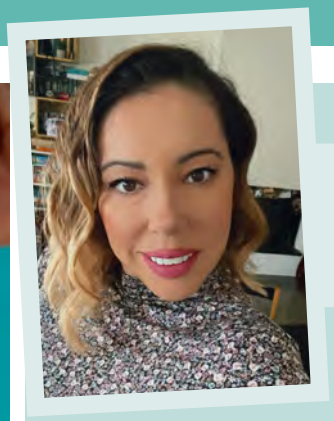
#463
19 ΜΑΪΟΥ 2023

SAY yes to the press

# Μέλι, ο κίτρινος χρυσός!

Regina
Κουραντίδης Χ. Νικόλαος



# Φτιάξε καφέ να στα πω...

Καλημέρα SayYesser!!!

Εσύ πόσο πειθαρχημένος είσαι; Εγώ πάλι καθόλου και ναι το παραδέχομαι. Αν και ζηλεύω τόσο πολύ τους ανθρώπους που δεν οδηγούνται από τα πάθη τους αλλά έχουν αυτοκυριαρχία, στην πραγματικότητα είμαι από εκείνους που τα ερεθίσματα και οι πειρασμοί με επηρεάζουν και με τραβάνε μακριά από τους στόχους μου.

Όμως πρόσφατα ανακάλυψα πως ευτυχώς η πειθαρχία δεν είναι κάποιο χάρισμα εκ γενετής αλλά είναι ένα επίκτητο χαρακτηριστικό που αφορά τις συνήθειές μας και το οποίο ευελπιστώ κάποια στιγμή να αποκτήσω.

Και αυτό που επίσης έχω παρατηρήσει είναι ότι η "αναρχία" μου δεν οφείλεται στην έλλειψη επιθυμίας ή κινήτρου αλλά στις κακές μου συνήθειες που παρεμβαίνουν στη φυσική μου ικανότητα να γίνω και να παραμείνω πειθαρχημένη.

Αν και εσύ ανήκεις στη δική μου κατηγορία έρχεται ***Sparkling Room*** (καιρό είχαμε) για να δούμε τι μπορούμε να κάνουμε για να πειθαρχήσουμε και εμείς οι απείθαρχοι λίγο παραπάνω...

**Tip of the Day:** Η πειθαρχία είναι το καύσιμο της επιτυχίας...

Καλό Σαββατοκύριακο και να πάτε να ψηφίσετε ε;!

Κλαίρη Στυλιαρά
Chief of SayYessers
claire@sayes.gr

# Μέλι, ο κίτρινος χρυσός!

**20 Μαΐου - Παγκόσμια Ημέρα Μέλισσας, η μέρα που είναι αφιερωμένη στους μικρούς μας φίλους, τις μέλισσες.**

Η μέλισσα είναι ένα από τα πιο αξιοθαύμαστα έντομα στον πλανήτη Γη, καθώς έχει καταφέρει να επιβιώσει για περισσότερο από 100 εκατομμύρια χρόνια και να παράγει το πολύτιμο μέλι και άλλα σημαντικά για τον άνθρωπο προϊόντα. Η γενναιόδωρη φίλη μας, μας προσφέρει απλόχερα τον πιο πολύτιμο θησαυρό της.

Σαν ανθρωπότητα οφείλουμε να προστατεύσουμε τη μέλισσα ώστε και αυτή με τη σειρά της να προστατέψει εμάς, διότι όπως έχει πει και ο σπουδαίος Αλβέρτος Αϊνστάιν «αν οι μέλισσες εξαφανιστούν, το ανθρωπινό είδος θα εξαφανιστεί σε τέσσερα χρόνια».

Η ευαισθητοποίηση όλων μας και η βοήθεια που θα προσφέρουμε σε κάθε μικρή μέλισσα είναι απαραίτητη προϋπόθεση για να συνεχίζει το πολύτιμο έργο της.

Υπάρχουν πολυάριθμες μελέτες που αποδεικνύουν τις ιδιότητες και τα ευεργετικά οφέλη που έχει το μέλι για την υγεία του ανθρώπου. Ο κίτρινος χρυσός όπως πολλοί το αποκαλούν.

Υπάρχουν πολλές ποικιλίες μελιού.
Κάποιες από αυτές είναι:

- **Μέλι Πεύκου**
- **Μέλι από Άνθη και Κωνοφόρα**
- **Μέλι καστανιάς**
- **Μέλι πορτοκαλιάς**
- **Μέλι Θυμαρίσιο**

Η “REGINA” ΚΟΥΡΑΝΤΙΔΗΣ ΝΙΚΟΛΑΟΣ ΕΔΩ ΚΑΙ 65 χρόνια στηρίζει τους Έλληνες παραγωγούς και ενισχύει την παραγωγή ανώτερης ποιότητας ελληνικού μελιού, με στόχο τα προϊόντα της να βρεθούν σε κάθε γωνία του πλανήτη.

Το 2023 είναι αναμφισβήτητα μια δύσκολη χρονιά για τον κλάδο της βιομηχανίας, λόγω αύξησης του κόστους των πρώτων υλών και της ενέργειας. Η εταιρεία αποφάσισε να κάνει ελάχιστες ανατιμήσεις στα προϊόντα της ώστε να να μην επιβαρύνει τον καταναλωτή, δείχνοντας έτσι την ευγνωμοσύνη και την εκτίμησή της, στους ανθρώπους που τόσα χρόνια τη στηρίζουν και την κρατάνε στην κορυφή.

Η αφοσίωση και η αγάπη των καταναλωτών της, έκανε την εταιρεία να νιώθει την ανάγκη να έρχεται σε καθημερινή επαφή μαζί τους για αυτό πήρε την απόφαση να ανοίξει τον δικό της χώρο μέσα στην αγορά ΜΟΔΙΑΝΟ, το στολίδι της Θεσσαλονίκης, με προϊόντα όχι μόνο αυτά που διατίθενται ήδη στο λιανικό εμπόριο αλλά και με άλλους κωδικούς και ποικιλίες μελιών, μαρμελάδων, γλυκών του κουταλιού και λουκουμιών που έχει να προσφέρει η παραγωγή της.

Regina
Κουραντίδης Χ. Νικόλαος

# Claire's Sparkling Room

# Εσύ πόσο πειθαρχημένος είσαι;

**Λένε πως η διαφορά ανάμεσα στο "θέλω" και στο "πετυχαίνω" είναι η πειθαρχία γι' αυτό και εγώ έψαξα και βρήκα 4 τρόπους που θα μας βοηθήσουν να πειθαρχήσουμε. Καλά μην φανταστείς υπερβολές, έστω και λίγο καλό θα μας κάνει!**

Λένε πως η διαφορά ανάμεσα στο "θέλω" και στο "πετυχαίνω" είναι η πειθαρχία γι' αυτό και εγώ έψαξα και βρήκα 4 τρόπους που θα μας βοηθήσουν να πειθαρχήσουμε. Καλά μην φανταστείς υπερβολές, έστω και λίγο καλό θα μας κάνει!

## 1. Η δύναμη της θέλησης

**Οι άνθρωποι με πειθαρχία καταλαβαίνουν ότι η δύναμη της θέλησης είναι η έσχατη λύση.**

Σκέψου τη δύναμη της θέλησης όπως το χειρόφρενο στο αυτοκίνητό σου — είναι ωραίο να ξέρεις ότι υπάρχει, αλλά μάλλον κάτι δεν θα πήγαινε καλά αν το χρησιμοποιούμε κάθε φορά που θέλουμε να φρενάρουμε. Το χειρόφρενο καλό θα είναι να το "δουλεύουμε" στις μεγάλες ανηφόρες και στις απότομες κατηφόρες της ζωής μας καθώς η δύναμη της θέλησης δεν πρέπει ποτέ να είναι πρωταρχική στρατηγική για την επίτευξη δύσκολων πραγμάτων.

Οι αυτοπειθαρχημένοι άνθρωποι (δεν ξέρω καν αν είναι δόκιμος αυτός ο όρος) κατανοούν ότι υπάρχουν πολύ πιο αποτελεσματικές στρατηγικές για να παραμείνουν αφοσιωμένοι σε δύσκολους στόχους και καθήκοντα. Για παράδειγμα, ένα «μυστικό όπλο» που εκμεταλλεύονται πολλοί άνθρωποι υψηλής πειθαρχίας είναι ο περιβαλλοντικός σχεδιασμός.

Η βασική ιδέα είναι ότι αντί να πιέζεις τον εαυτό σου για να πετύχει έναν στόχο, είναι καλύτερα να σχεδιάσεις το περιβάλλον σου έτσι ώστε να είναι ευνοϊκό για να το πετύχεις και η ουσία είναι καλύτερα να αποφύγεις τους πειρασμούς από την αρχή παρά να προσπαθήσεις να τους αντισταθείς στη συνέχεια.

Οι αυτοπειθαρχημένοι άνθρωποι καταλαβαίνουν ότι δεν έχουν τόση δύναμη θέλησης όσο νομίζουν οι άλλοι. Και καταλαβαίνουν ότι η δύναμη της θέλησης είναι ένα εύθραυστο πράγμα που συχνά μας οδηγεί στην αποτυχία αφού μιλάμε για συναίσθημα και τα συναισθήματα μεταβάλλονται.

**Check Point:** Δεν βασιζόμαστε στη δύναμη της θέλησης αλλά δημιουργούμε το κατάλληλο περιβάλλον ώστε να γίνουμε δημιουργικοί αλλά να παραμείνουμε συγκεντρωμένοι και αφοσιωμένοι.

## 2. Το κίνητρο

**Οι αυτοπειθαρχημένοι άνθρωποι βλέπουν το κίνητρο ως επιπλέον πίστωση — ωραίο να το έχεις όταν εμφανίζεται, αλλά ποτέ δεν πρέπει να το περιμένεις ή να το υπολογίζεις.**

Το να βρίσκεις έμπνευση και να έχεις κίνητρο για να πας στο γυμναστήριο, να φτιάξεις μία παρουσίαση ή να τακτοποιήσεις επιτέλους εκείνη την ντάνα με τα άπλυτα πιάτα και ρούχα είναι υπέροχο. Όλοι αγαπάμε αυτό το συναίσθημα γιατί το κάνει σχετικά εύκολο να

κάνεις δύσκολα πράγματα. Αλλά εδώ είναι το θέμα καθώς οι άνθρωποι πιστεύουμε ότι «αν δεν το νιώθω» δεν μπορώ πραγματικά να το κάνω ή δεν αξίζει καν να προσπαθήσω. Συνεχίζουμε τη ζωή μας περιμένοντας να έρθει η έμπνευση, αλλά όλο αυτό το διάστημα τα όνειρα, οι στόχοι και οι φιλοδοξίες μας ξεθωριάζουν όλο και περισσότερο στη μνήμη καθώς η ζωή φαίνεται να μας προσπερνά.

Οι αυτοπειθαρχημένοι άνθρωποι δεν πέφτουν σε αυτή την παγίδα επειδή κατανοούν την αληθινή φύση της σχέσης μεταξύ συναισθήματος και δράσης αφού η δράση οδηγεί στο συναίσθημα τόσο συχνά όσο το συναίσθημα οδηγεί στη δράση.

Με άλλα λόγια, η σχέση μεταξύ συναισθήματος και δράσης είναι αμφίδρομη: Σίγουρα, το να νιώθεις καλά σε βοηθά να κάνεις δύσκολα πράγματα αλλά το να κάνεις δύσκολα πράγματα σε κάνει να νιώθεις καλά, win-win.

**Check Point:** Οι αυτοπειθαρχημένοι άνθρωποι έχουν περισσότερα κίνητρα από εμάς τους υπόλοιπους. Αλλά δεν οφείλεται στην τύχη ή στα καλά γονίδια. Απλώς καταλαβαίνουν πώς να δημιουργήσουν τη δική τους σταθερή ροή κινήτρων αναλαμβάνοντας δράση παρά το πώς νιώθουν αντί να περιμένουν το συναίσθημα. Άρα σταματάμε να περιμένουμε να μας έρθουν ουρανοκατέβατα στο μυαλό τα κίνητρα και ξεκινάμε να τα δημιουργούμε.

## 3. Συναίσθημα

**Οι αυτοπειθαρχημένοι άνθρωποι γνωρίζουν ότι τα συναισθήματα δεν πρέπει να τα εμπιστεύονται.**

Τώρα, αυτό δεν σημαίνει ότι δεν πρέπει να ακούς τα συναισθήματά σου αλλά σημαίνει πως πρέπει να έχεις επίγνωση της κατάστασής σου. Στην πραγματικότητα, οι πολύ πειθαρχημένοι άνθρωποι είναι συχνά σε επαφή με τις διαθέσεις και τα συναισθήματά τους απλά δεν ορίζονται από αυτά.

### Η αυτοπειθαρχία απαιτεί έναν υγιή σκεπτικισμό των δικών μας συναισθημάτων.

Η βασική ιδέα εδώ είναι ότι, ενώ τα συναισθήματα συχνά επικοινωνούν σημαντικές πληροφορίες, μπορούν εξίσου συχνά να μας παρασύρουν.

- Όταν κάνεις πεζοπορία στα βουνά και ξαφνικά αγχώνεσαι και φοβάσαι γιατί άκουσες ένα ξαφνικό κροτάλισμα, αυτό είναι μάλλον καλό — καθώς αυτός είναι ο τρόπος του εγκεφάλου σου ώστε να σε προετοιμάσει γρήγορα για την πιθανότητα να είναι εκεί κοντά κάποιο φίδι.
- Από την άλλη πλευρά, όταν ένα email από τον εργοδότη σου εμφανίζεται στα εισερχόμενα και λέει απλώς «πρέπει να μιλήσουμε», το άγχος σου φωνάζει ότι κάτι δεν πάει καλά, αλλά είναι πολύ πιθανό ο εργοδότης σου να ήταν στη μέση μιας συνάντησης

ή να οδηγούσε και να μην είχε απλά το χρόνο να συντάξει ένα πλήρες μήνυμα.

Η σχέση μας με τα συναισθήματα είναι σημαντική για την καλλιέργεια της αυτοπειθαρχίας, επειδή το πώς νιώθουμε συχνά έρχεται σε αντίθεση με τις αξίες μας:

- Εσύ μπορεί να θέλεις να ξυπνάς από τις 6 κάθε πρωί όμως τα συναισθήματά σου θα προσπαθήσουν να σε πείσουν να κοιμηθείς άλλα 30 λεπτά.
- Εσύ μπορεί να θέλεις να φας σαλάτα και φρούτα για βραδινό όμως τα συναισθήματά σου είναι εκεί ώστε να σε οδηγήσουν να επιβραβεύεις τον εαυτό σου για τη δύσκολη μέρα που είχες με ένα σουβλάκι (αχ, φτιάξε καφέ να στα πω).
- Εσύ μπορεί να θέλεις να ζητήσεις αύξηση ή να συζητήσεις μία καλύτερη επαγγελματική προοπτική για σένα αλλά τα συναισθήματά σου θα προσπαθήσουν να σε πείσουν ότι κάτι τρομερό θα συμβεί αν τολμήσεις έστω να το ξεστομίσεις.

**Check Point:** Αν θέλεις να γίνεις πιο πειθαρχημένος, καλλιέργησε μια σκεπτικιστική σχέση με τα συναισθήματά σου. Άκουσε τα συναισθήματά σου αλλά απόφυγε να δέχεσαι εντολές από αυτά.

## 4. Ανησυχία για τα αποτελέσματα

**Οι αυτοπειθαρχημένοι άνθρωποι έχουν την ικανότητα να παραμένουν συγκεντρωμένοι στην προσπάθεια και να αγνοούν τα αποτελέσματα.**

Έχουν πολλούς στόχους, εργάζονται σταθερά για να τους πετύχουν και συχνά τους πετυχαίνουν — μερικές φορές σε σχεδόν εκπληκτικό βαθμό.

Αλλά εδώ είναι το κόλπο: οι αυτοπειθαρχημένοι άνθρωποι είναι σε θέση να κάνουν σταθερή πρόοδο προς τους στόχους τους ακριβώς επειδή δεν αφιερώνουν πολύ χρόνο για να τους σκεφτούν.

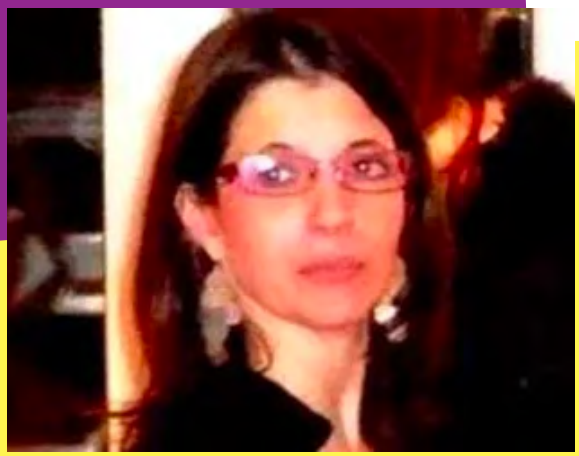
Δηλαδή εστιάζουν στις πράξεις τους - πράγματα που μπορούν πραγματικά να κάνουν και να ελέγξουν και έτσι αποκτούν μία υγιή σχέση με τον έλεγχο αλλά και επίγνωση του τι πραγματικά περνάει από το χέρι τους και τι είναι πάνω από τις δυνάμεις τους. Έτσι κατανοούν ότι δεν μπορούν πραγματικά να ελέγξουν τους στόχους και τα αποτελέσματα αφού το μόνο που μπορούν να ελέγξουν είναι τις προσπάθειές τους:

- Δεν μπορείς να ελέγξεις αν θα γίνεις συγγραφέας και θα εκδώσεις ένα βιβλίο. Μπορείς να ελέγξεις όμως το να γράφεις 300 λέξεις κάθε μέρα κατά τη διάρκεια του μεσημεριανού σου διαλείμματος ή πριν τον ύπνο το βράδυ.
- Δεν μπορείς να ελέγξεις αν θα χάσεις 20 κιλά. Μπορείς να ελέγξεις όμως αν θα φας γλυκό ή όχι.
- Δεν μπορείς να ελέγξεις την αξιολόγηση που θα πάρεις στη δουλειά σου. Μπορείς να ελέγξεις όμως πόσο συνεπής είσαι σε αυτή.

**Check Point:** Η καλύτερη στάση απέναντι στα αποτελέσματα και τους στόχους είναι να «τους ορίσεις και να το ξεχάσεις». Να κρατήσεις το βλέμμα σου μακριά από το μεγάλο έπαθλο και να αφοσιωθείς σε αυτά που μπορείς να κάνεις σήμερα και θα σε οδηγήσουν ένα βήμα πριν τον στόχο σου.

**Με λίγα λόγια πειθαρχία είναι να κάνεις κάτι που δεν σου αρέσει και πολύ με σκοπό να πετύχεις αυτό που πραγματικά θέλεις.**

# Δίνοντας μορφή στο χάος...



**Με αφορμή τα εγκαίνια της έκθεσης "ANIMALIA": Το αποτέλεσμα μιας Performance, η Μαργαρίτα Καταγά - που επιμελήθηκε την έκθεση - παραχώρησε συνέντευξη στο Say Yes to the Press.**

**"ANIMALIA": Το αποτέλεσμα μιας Performance: Μιλήστε μας για τη νέα έκθεση που επιμεληθήκατε, τα εγκαίνια της οποίας πραγματοποιήθηκαν πρόσφατα.**

Η έκθεση ANIMALIA στη Gallery7 την οποία μόλις επιμελήθηκα αποτελεί τη σύμπραξη δύο καλλιτεχνών – της Ματίνας Σταυροπούλου και του Νίκου Κανόγλου – οι οποίοι μέσα από την κοινή παρατήρηση, την ώσμωση και την αλληλεπίδραση δημιουργούν κοινά ζωγραφικά έργα με θέμα τα μυθικά όντα αλλά και τα πραγματικά ζώα, καταθέτοντας έτσι την προσωπική τους οικολογική άποψη για τη σχέση του ανθρώπου με τη φύση.

**Πώς θα χαρακτηρίζατε την Animalia; Αν σκεφτείτε ως θεατής, τι σας κέντρισε περισσότερο το ενδιαφέρον;**

Η έκθεση ANIMALIA είναι το αποτέλεσμα μιας πολυδιάστατης συνεργασίας δύο εξαιρετικά ταλαντούχων καλλιτεχνών. Είναι έργο – κατάθεση για τη διάσωση των ειδών στη συλλογική μας μνήμη. Το ιδιαίτερο και σπουδαίο χαρακτηριστικό της έκθεσης είναι η περφόρμανς που αποτέλεσε μέρος αυτής: Στα εγκαίνια της έκθεσης πάνω σε ένα χαρτί έξι μέτρων αφιέρωσαν χρόνο στο να ζωγραφίσουν μαζί νέα έργα παρουσία του κοινού. Η απόφαση του να εκτεθούν στο κοινό ως δημιουργοί είχε εκπληκτικό ενδιαφέρον για μένα. Επίσης με κέντρισε ιδιαίτερα η μουσική που συνόδευε τη δράση από το συγκρότημα Incirrina που έπαιζε live στον χώρο της γκαλερί.

Επικρατούσε αρμονία των στοιχείων και η αίσθηση της απλότητας αλλά και της μυσταγωγίας.

**Ως τώρα ποιο είναι το feedback; Υπάρχει κάποιο σχόλιο που σας εντυπωσίασε ιδιαίτερα;**

Και οι καλλιτέχνες και εγώ λαμβάνουμε θετικά σχόλια τόσο για την ολιγόλεπτη δράση όσο και τα έργα της έκθεσης και για το μινιμαλιστικό στήσιμο και για τον κατάλογο που τη συνοδεύει και αυτό είναι μια δικαίωση για μια πολύμηνη έρευνα και προσπάθεια.

Το πιο εντυπωσιακό και λακωνικό σχόλιο που ακούσαμε ήταν κατά τη γνώμη μου η ατάκα «δίνουν μορφή στο χάος». Επίσης με συγκίνησε το σχόλιο «Είναι μια πραγματική διαμαρτυρία για το οικοσύστημα χωρίς λόγια»

**Έχετε αναλάβει την οργάνωση σημαντικών καλλιτεχνικών project και εκθέσεων. Πολλοί νέοι βρίσκουν ιδιαίτερα ενδιαφέρον το επάγγελμά σας. Τι θα συμβουλεύατε κάποιον που ενδιαφέρεται να ακολουθήσει τα βήματά σας;**

Επειδή είναι ένα πεδίο που αφορά τη δημιουργία η οποία στηρίζεται στο υποκειμενικό στοιχείο, το μόνο που μπορώ να συμβουλέψω είναι να ακολουθούν οι νέοι επιμελητές, όπως και οι καλλιτέχνες, τον υποκειμενισμό τους κυρίως, για να διαμορφώνουν τη μοναδική τους ταυτότητα και έκφραση. Και να μην δίνουν σημασία στον ανταγωνισμό φυσικά.

**Τι είναι η Τέχνη για σας με δυο λόγια;**

Παρότι η Τέχνη δανείζεται στοιχεία και ερεθίσματα από τη ζωή, ευτυχώς έχει τα δικά της μηνύματα να προσδώσει πέρα από τη ζωή. Για μένα η Τέχνη είναι πάνω απ' όλα και το κυριότερο, υπερβατική!

# Εκλεπτυσμένη απλότητα: Η H&M υποδέχεται το καλοκαίρι του 2023 με στυλ

Μια εκλεπτυσμένη καλοκαιρινή γκαρνταρόμπα απαιτεί απλότητα και λάμψη. Η νέα συλλογή Καλοκαίρι 2023 της H&M, προτείνει χαλαρούς συνδυασμούς κοστουμιών με κροσέ, υπέροχα μαγιό, πέδιλα με λουράκια και glam αξεσουάρ. Μια φρέσκια χρωματική παλέτα από καθαρό λευκό και ηλιόλουστο κίτρινο που ισορροπεί ακόμα και με το γραφικό μαύρο. Η συλλογή κυκλοφορεί στις 18 Μαΐου και θα είναι διαθέσιμη στα καταστήματα και στο hm.com.

Καθώς οι θερμοκρασίες ανεβαίνουν, τα φαρδιά λινά κοστούμια και τα κομψά κροσέ που φουσκώνουν στο καλοκαιρινό αεράκι, «επιβάλλονται» από μόνα τους στην εποχή. Είτε πρόκειται για μια χαλαρή βόλτα στην παραλία, είτε στην πόλη, η H&M αυτό το καλοκαίρι, προτείνει συνδυασμούς με ξεχωριστά σατέν, αστραφτερά statement κομμάτια και μαγευτικά μαγιό και μπικίνι με ιδιαίτερες λεπτομέρειες.

Πρόκειται για μια μοντέρνα αντίθεση που αναδεικνύει τις υφές, τις απλές σιλουέτες και τα φυσικά υλικά που «αναπνέουν».

«Για την καλοκαιρινή συλλογή, πραγματικά εμπνευστήκαμε από τις μεγάλες μέρες στον ήλιο που αβίαστα μεταμορφώθηκαν σε αστραφτερές νύχτες. Το χαλαρό, lεκλεπτυσμένο στυλ είναι το κλειδί, που τονίζεται από στιγμές λάμψης με λαμπερές λεπτομέρειες και μια κομψή χρωματική παλέτα. Τα μαγιό, τα σανδάλια με λουράκια και τα κοσμήματα για το σώμα είναι επίσης τα βασικά – και θεμελιώδη στοιχεία κάθε καλοκαιρινής γκαρνταρόμπας», λέει η Eliana Masgalos, Concept Designer της H&M.

# Black Friday Summer Edition στο εκπτωτικό χωριό Designer Outlet Athens

Από την Παρασκευή 26 έως και την Κυριακή 28 Μαΐου, επισκεφθείτε το εκπτωτικό χωριό Designer Outlet Athens και ανακαλύψτε τις μεγαλύτερες προσφορές του καλοκαιριού, απολαμβάνοντας την πιο ολοκληρωμένη εμπειρία shopping με έξυπνες αγορές έως και -80% πιο φθηνά από αγαπημένα designer brands.

Απολαύστε μία υπέροχη μέρα shopping και διασκέδασης και κάντε ένα διάλειμμα σε ένα από τα 8 εστιατόρια και καφέ του εκπτωτικού χωριού. Και για ακόμα περισσότερο έξυπνο shopping, το Designer Outlet Athens είναι ανοιχτό και τις Κυριακές, 11:00 με 20:00, έως τον Οκτώβριο.

Φυσικά, για τους μικρούς επισκέπτες του Designer Outlet Athens, η διασκέδαση συνεχίζεται με LEGO® δραστηριότητες στο νέο LEGO® POP UP Store, στον 1ο όροφο του εκπτωτικού χωριού, με κατασκευές LEGO® DUPLO, πισίνα με LEGO® τουβλάκια, αλλά και μοναδικές δημιουργίες στο LEGO® GRAFFITI WALL.

*Ελίνα Δημητριάδου,*
*Διατροφολόγος*

# Γλυκοπατάτα Vs Πατάτα: Τι να προτιμήσω και γιατί;

**Θερμιδικώς, η γλυκοπατάτα και η πατάτα έχουν σχεδόν ίδιο περιεχόμενο. Διατροφικά όμως, η γλυκοπατάτα έχει 50% περισσότερες φυτικές ίνες, υψηλότερη περιεκτικότητα βιταμίνης Α, βιταμίνης C και B6, λιγότερο κάλιο όμως από την πατάτα. Αποτελεί ένα εξαιρετικά ευέλικτο ως προς τη παρασκευή του και παράλληλα νόστιμο αμυλούχο λαχανικό με υψηλή θρεπτική αξία.**

Η γλυκοπατάτα συναντάται σε διάφορα μεγέθη και χρώματα, συμπεριλαμβανομένου του λευκού, του πορτοκαλί και του μωβ. Ειδικά δε οι πορτοκαλί και οι μωβ γλυκοπατάτες είναι πλούσιες σε αντιοξειδωτικά που συμβάλλουν θετικά στην καταπολέμηση ελεύθερων ριζών, μεγάλος αριθμός των οποίων οδηγεί σε οξειδωτικό στρες.

Αποτελεί ένα τρόφιμο φυτικής προέλευσης και χωρίς γλουτένη και δεν περιέχει λιπαρά και χοληστερόλη ενώ έχει χαμηλή περιεκτικότητα σε νάτριο. Είναι μια καλή πηγή φυτικών ινών και συνεπώς προάγει ένα υγιές έντερο ενώ

παράλληλα υποστηρίζει το ανοσοποιητικό σύστημα. Επιπρόσθετα, αποτελεί μία τροφή με χαμηλό γλυκαιμικό δείκτη, εν συγκρίσει με την κοινή πατάτα. Να σημειώσουμε βέβαια ότι ο γλυκαιμικός δείκτης αποτελεί μία αριθμητική τιμή η οποία αποτυπώνει το κατά πόσο ένα τρόφιμο αυξάνει τη γλυκόζη στο αίμα, μια πληροφορία εξαιρετικά σημαντική για κάποιον που πάσχει από σακχαρώδη διαβήτη.

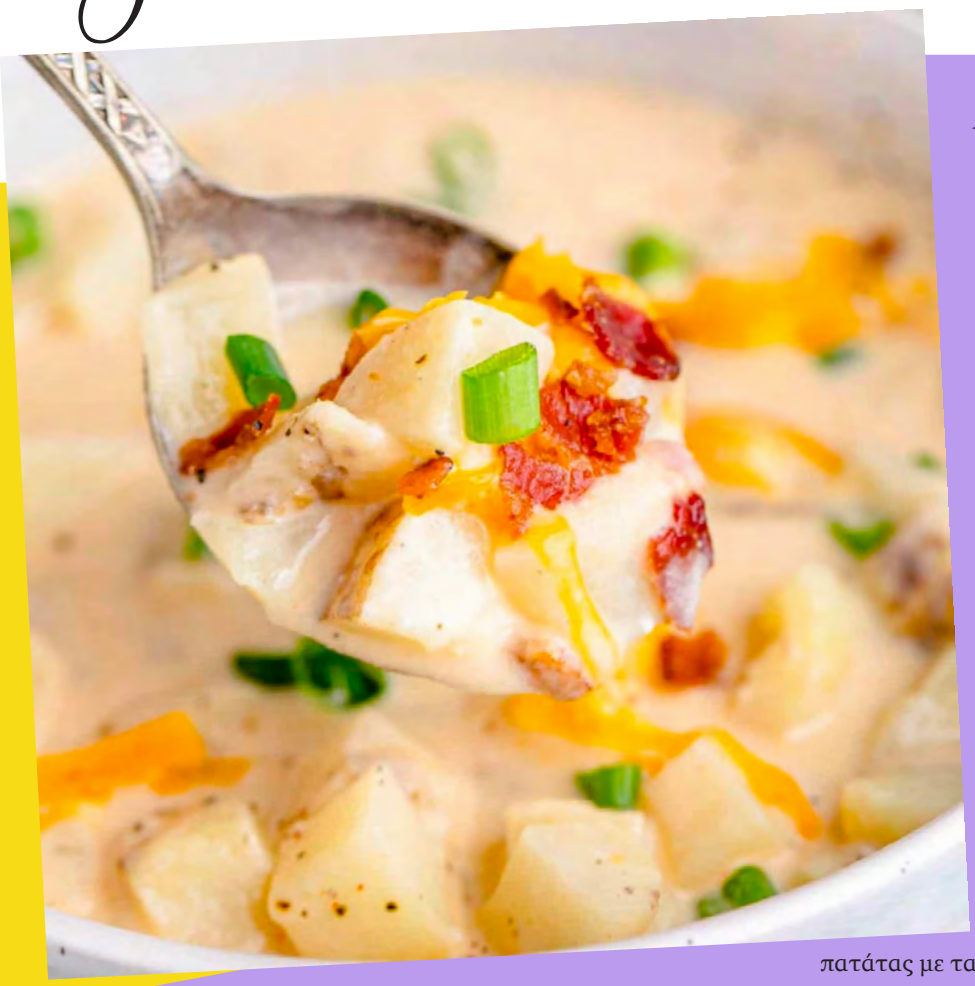
Από την άλλη μεριά, η πατάτα αποτελεί μια πλούσια πηγή υδατανθράκων, αμύλου, πρωτεϊνών και βιταμινών. Η σημαντική ωστόσο θρεπτική αξία της πατάτας επηρεάζεται σε μεγάλο βαθμό από τον τρόπο παρασκευής καθώς και από τις συνθήκες και τη διάρκεια της συντήρησής της. Η πατάτα αποτελεί μια τροφή με καλή περιεκτικότητα σε κάλιο, βιταμίνη C, βιταμίνη B6 και προσφέρει και επιπλέον θρεπτικά συστατικά όπως είναι ο σίδηρος (μη-αιμικός/φυτικής προέλευσης), ο ψευδάργυρος, το μαγνήσιο και το φυλλικό οξύ. Είναι επίσης μια πηγή βιοδραστικών συστατικών (καροτενοειδή, φλαβονοειδή, πολυφαινόλες) που συμβάλλουν αποδεδειγμένα σε μια καλή υγεία. Ο συνδυασμός μακροθρεπτικών, μικροθρεπτικών και βιοδραστικών συστατικών προσδίδει στην πατάτα επιπλέον οφέλη όπως είναι η πρόληψη καρκίνου, καρδιαγγειακής νόσου και παχυσαρκίας.

## Με ποιους τρόπους μπορούμε να απολαύσουμε την Γλυκοπατάτα και την Πατάτα;

Όπως αναφέρθηκε και σε προηγούμενο σημείο, η ποικιλία του σχήματος και του χρώματος της πατάτας, μας προσφέρει τη δυνατότητα για μια εξίσου ποικιλία στις παρασκευές είτε αλμυρής είτε γλυκιάς εκδοχής. Ας δούμε κάποιες προτάσεις μαζί, τις οποίες όμως έχουμε συνδυάσει κατάλληλα ώστε να είναι πλήρη τα γεύματά μας:

### - Βραστή Γλυκοπατάτα ή Πατάτα

α) Γλυκοπατάτα ή πατατοσαλάτα με τόνο ή σολομό ψητό και ελαιόλαδο, β) χόρτα βραστά με γλυκοπατάτα ή πατάτα και ρικότα ή άλλο αλειφόμενο τυρί και γ) ομελέτα με βραστή γλυκοπατάτα ή πατάτα και λαχανικά.



γλυκοπατάτες ή πατάτες σε λεπτές φέτες στη λαδόκολλα με μυρωδικά ως συνοδεία σε ψητό κρέας ή ψάρι και σαλάτα εποχής.

### - Πουρές Γλυκοπατάτας ή Πατάτας

α) πουρές με γλυκοπατάτα ή πατάτα, ελαιόλαδο και μυρωδικά ως συνοδεία σε κρέας ή ψάρι και σαλάτα εποχής, β) πουρές με γλυκοπατάτα ή πατάτα, αρακά και άλλα λαχανικά ως συνοδεία σε κρέας ή ψάρι και γ) πουρές γλυκοπατάτας ή πατάτας αντί για μπεσαμέλ σε κλασσικά πιάτα όπως είναι τα παπουτσάκια.

### - Σούπα Γλυκοπατάτας ή Πατάτας

α) σούπα γλυκοπατάτας ή πατάτας βελουτέ με λαχανικά και τυρί, β) σούπα με γλυκοπατάτα, καρότο, τζίντζερ και θυμάρι ή τύπου βισυσουάζ με πατάτα και πράσο και γ) σούπα γλυκοπατάτας ή πατάτας με ταχίνι και ψητά μανιτάρια.

### - Ψητή Γλυκοπατάτα ή Πατάτα

α) ψητή γλυκοπατάτα ή πατάτα με λαχανικά και flakes παρμεζάνας ή άλλο τυρί, β) chips λαχανικών και γλυκοπατάτας ή πατάτας με ντιπ γιαουρτιού και γ)

Τέλος, θα πρέπει να σημειωθεί, ωστόσο, ότι τόσο η γλυκοπατάτα όσο και η κλασσική πατάτα είναι πολύ καλές επιλογές, αρκεί να καταναλωθούν με όσο το δυνατόν λιγότερο επεξεργασμένο τρόπο.

# Ατομικά cheesecakes!

**Ένα υπέροχο και πανεύκολο επιδόρπιο που φτιάχνεται γρήγορα, δεν θέλει ψήσιμο και μπορεί να σερβιριστεί αμέσως ή την επόμενη μέρα.**

**Θα χρειαστούμε:**

- 8 μπισκότα βουτύρου
- 300 γρ. μαλακό τυρί κρέμα
- ξύσμα και χυμό από 1 λάιμ
- 3 κ.σ. ζάχαρη άχνη
- 6 κ.σ. μαρμελάδα φρούτα του δάσους ή φράουλα
- λίγα σμέουρα, μούρα ή φράουλες για γαρνίρισμα

## Πώς γίνεται:

- Βάζουμε τα μπισκότα σε μια πλαστική σακούλα, τα "πατάμε" με έναν πλάστη μέχρι να σπάσουν και τα μοιράζουμε σε δύο ποτήρια γλυκού.
- Ανακατεύουμε το τυρί κρέμα με το ξύσμα λάιμ και 2 κουταλιές της σούπας ζάχαρη άχνη μέχρι να ομογενοποιηθούν και μοιράζουμε το μίγμα στα ποτήρια, πάνω από τα μπισκότα.
- Ανακατεύουμε τη μαρμελάδα με 1 κουταλιά της σούπας ζάχαρη άχνη και το χυμό λάιμ και το μοιράζουμε πάνω από κάθε cheesecake.
- Γαρνίρουμε με ολόκληρα φρούτα του δάσους ή φράουλες και αφήνουμε στο ψυγείο για λίγες ώρες πριν σερβίρουμε.

**TIP**
Αν τα ποτήρια μας είναι μικρά, μοιράζουμε το γλυκό σε περισσότερα από δύο.

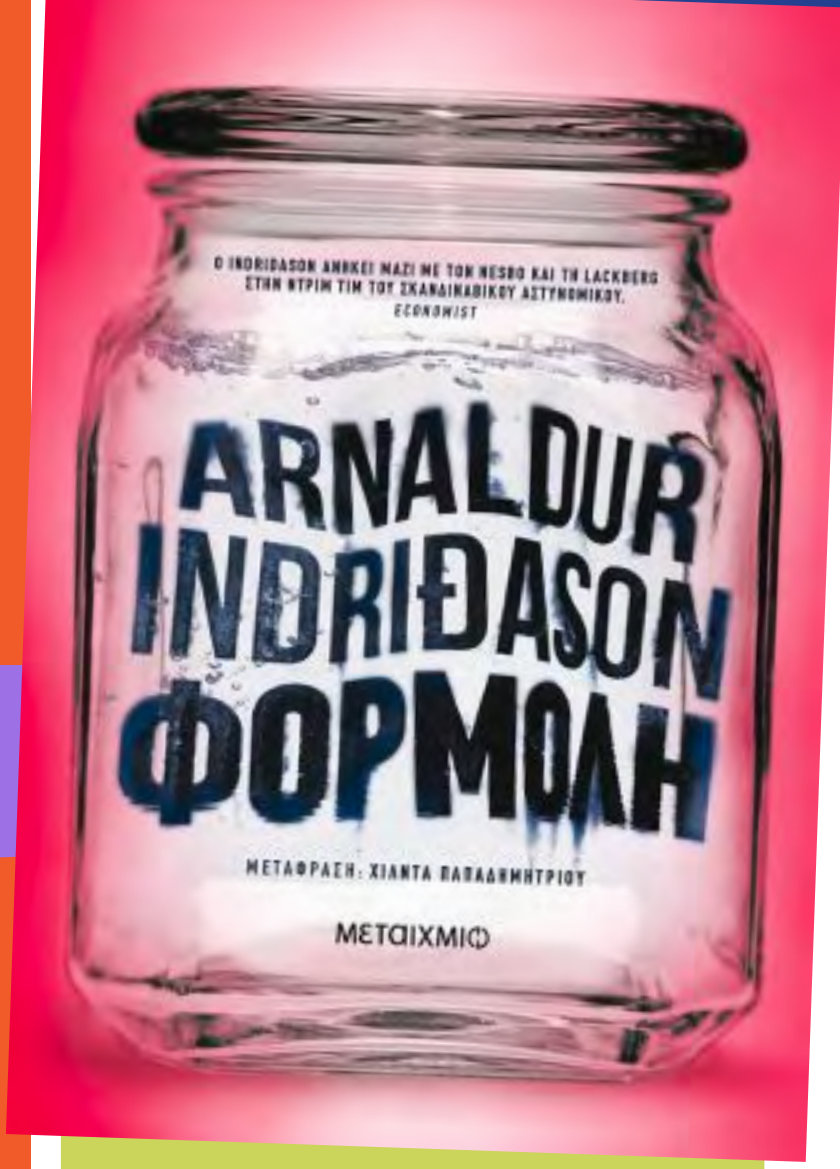
# Πορτρέτα μιας άλλης εποχής

Το βιβλίο αυτό περιλαμβάνει αυτοβιογραφικές συνεντεύξεις-πορτρέτα πέντε προσωπικοτήτων πολιτικών, οι οποίοι με την παρουσία και το έργο τους καθόρισαν τη διαμόρφωση του πολιτικού σκηνικού έως σήμερα, άφησαν ισχυρά ίχνη στην πρόσφατη πολιτική ιστορία και δίνουν σημαντικά ιστορικά στοιχεία για μια συγκεκριμένη περίοδο, μιας και όλοι ήταν σχεδόν συνομήλικοι, γεννημένοι στο διάστημα μίας δεκαετίας (από το 1914 έως το 1924). Οι ξεχωριστές ματιές του καθενός, αναλόγως της πολιτικής του θέσης, δίνουν μια κυκλική θεώρηση των γεγονότων που σημάδεψαν την πολιτική ζωή επί μισό αιώνα και αποτελούν σημαντική ψηφίδα στην πολιτική ιστορία της χώρας.

Εύκολα θα διαπιστώσει ο αναγνώστης αν οι συνομιλητές του Γ. Δουατζή χαρακτηρίζονταν από σεμνότητα, εγωπάθεια, αντίληψη του κοινού καλού, διάθεση πραγματικής προσφοράς στον τόπο, αν διέθεταν όραμα, φιλοσοφική διάσταση σκέψης, γενναιότητα, μικροψυχία, ευαισθησία και πολλά άλλα.

Με την αποφυγή κάθε παρέμβασης, την τήρηση ίσων αποστάσεων και σεβασμό στα χαρακτηριστικά της γλώσσας του καθενός, φωτίζονται πτυχές της προσωπικότητάς τους, αποκαλύπτονται αρκετά στοιχεία που συνέθεταν το εγώ τους, τη ματιά τους για την πολιτική, τους ανθρώπους, τον εαυτό τους και τον κόσμο. Από τις εκδόσεις ΚΑΚΤΟΣ.

# Φορμόλη




Ένας άντρας βρίσκεται δολοφονημένος στο διαμέρισμά του στο Ρέικιαβικ. Τα μόνα στοιχεία που υπάρχουν είναι ένα κρυπτικό σημείωμα πάνω στο πτώμα και η φωτογραφία του τάφου ενός νεαρού κοριτσιού. Ανατρέχοντας στο παρελθόν του νεκρού ο επιθεωρητής Έτλεντουρ ανακαλύπτει ότι πριν από σαράντα χρόνια το θύμα είχε κατηγορηθεί για ένα αποκρουστικό έγκλημα για το οποίο όμως δεν είχε καταδικαστεί.

Μήπως τον είχε στοιχειώσει το παρελθόν του; Καθώς ο Έτλεντουρ παλεύει να χτίσει τη σχέση του με τη δυστυχισμένη κόρη του, η έρευνα θα τον οδηγήσει στο Ερευνητικό Κέντρο Γενετικής της Ισλανδίας όπου θα ανακαλύψει κάποια πολύ ανησυχητικά μυστικά που είναι ακόμα ζοφερότερα από τον φόνο ενός ηλικιωμένου άντρα. Από τις εκδόσεις ΜΕΤΑΙΧΜΙΟ.

## quote of the day

**"FOLLOW THE RIVER AND YOU WILL FIND THE SEA."**

### Γιορτάζουν!

19/5
Πατρίκιος, Πατρικία, Θεόγνωστος, Θεογνωσία, Θεόκτιστος, Μένανδρος
20/5
Θαλλελαίος, Θαλής, Λυδία, Λήδα
21/5
Κωνσταντίνος, Κωνσταντίνα, Ελένη, Ελεονόρα

## 19 Μαΐου

- Παγκόσμια Ημέρα Ιδιοπαθών Φλεγμονωδών Νόσων του Εντέρου
- Ημέρα Μνήμης για τη Γενοκτονία των Ελλήνων του Πόντου
- Παγκόσμια Ημέρα Οικογενειακού Ιατρού

## 20 Μαΐου

- Παγκόσμια Ημέρα Μέλισσας
- Παγκόσμια Ημέρα Ουίσκι
- Διεθνής Ημέρα Κλινικών Μελετών
- Ευρωπαϊκή Ημέρα για τη Θάλασσα

## 21 Μαΐου

- Παγκόσμια Ημέρα Πολιτιστικής Ποικιλομορφίας για τον Διάλογο και την Ανάπτυξη
- Ευρωπαϊκή Ημέρα Νατούρα 2000
- Διεθνής Ημέρα Τσαγιού

## tip of the day

SAY yes to the press
ΓΙΑ ΝΑ ΜΑΣ ΛΑΜΒΑΝΕΙΣ ΔΩΡΕΑΝ ΣΤΟ MAIL ΣΟΥ ΚΑΘΕ ΠΡΩΙ, ΠΑΤΑ ΕΔΩ

ΔΩΡΕΑΝ
ΚΑΘΗΜΕΡΙΝΟ
ΨΗΦΙΑΚΟ
NEWSLETTER

Chief of SayYessers: Κλαίρη Στυλιαρά
Editor in Chief: Βένια Αντωνίου

sayes communications

Για δελτία τύπου επικοινωνήστε με:
media@sayes.gr

www.sayyestothepress.gr