

# 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**



**3 ΣΩΣΤΕΣ ΕΠΙΛΟΓΕΣ ΠΟΥ  
ΜΠΟΡΟΥΝ ΝΑ ΣΟΥ ΦΤΙΑΞΟΥΝ  
ΜΙΑ ΔΥΣΚΟΛΗ ΗΜΕΡΑ**



# Good morning SayYessers!



## Φτιάξε καφέ να στα πω...

Καλημέρα **SayYesser!!!**

Το σύμπαν έχει έναν ασταίό τρόπο να σου δείχνει ότι τα πράγματα πάνε καλά.

Τις περισσότερες φορές, συχνά αμφιβάλλουμε για τον εαυτό μας και έχουμε την αίσθηση ότι δεν κάνουμε κάτι σωστά ή ότι αυτό που κάνουμε δεν πρόκειται να μας οδηγήσει εκεί που θέλουμε να είμαστε. Εξαιτίας αυτής της νοοτροπίας, χάνουμε τα κίνητρα και αρχίζουμε να πέφτουμε θύματα του κόσμου γύρω μας.

Τι θα γίνει αν ο δρόμος στον οποίο βαδίζεις είναι όντως ο σωστός αλλά απλά δεν το ξέρεις ακόμα;

Το Σύμπαν έχει έναν παράξενο τρόπο να μας δείχνει μερικές φορές ότι αυτό που κάνουμε μας οδηγεί εκεί που θέλουμε να είμαστε.

Τώρα μπορεί να αναρωτιέσαι, "ποιοι είναι οι τρόποι που το σύμπαν μας δείχνει ότι βρισκόμαστε στο σωστό δρόμο;" Γι' αυτό είμαι εδώ!

### Σημάδι #1: Τα πράγματα γίνονται δύσκολα.

Αισθάνεσαι τη ζωή σου σαν μια συνεχόμενη ανηφορική μάχη που φαίνεται να φέρνει τη μία πρόκληση μετά την άλλη;

Όταν είσαι στο σωστό δρόμο και προχωράς προς τους στόχους και τις επιθυμίες σου, το Σύμπαν μπορεί να σου φέρει δυσκολίες και περίεργες καταστάσεις που σε προκαλούν.

Αυτό μας βοηθά να επικεντρωθούμε στην ανάπτυξη των δεξιοτήτων που χρειαζόμαστε για να πετύχουμε.

Αν όλα ήταν εύκολα, δεν θα υπήρχε εξέλιξη και θα μέναμε όλοι στάσιμοι.

Μην τα παρατάς. Όταν συναντάς δυσκολίες να ξέρεις ότι είσαι στο σωστό δρόμο.

### Σημάδι #2: Ξέχνα το παρελθόν.

Αχ αυτό το παρελθόν.

Όταν βρεις τον εαυτό σου και ανακαλύψεις τα θέλω σου πρέπει πάντα να κοιτάζεις μπροστά.

Το Σύμπαν ακούει την έκκλησή σου για βοήθεια και σου ανοίγει δρόμους να προχωρήσεις. Εσύ φρόντισε να σκέφτεσαι μόνο αυτά που μπορείς να αλλάξεις και αυτά είναι το παρόν και το μέλλον σου. Προχώρα μπροστά, κόψε τους δεσμούς με τις άγκυρες του παρελθόντος και συνέχισε να κοιτάς εκεί που θέλεις να πας και όχι προς τα πίσω.

### Σημάδι #3: Ποιοτικές σχέσεις αρχίζουν να δημιουργούνται.

Και λόγω αυτής της πραγματικότητας, θα βρεθούν στον δρόμο σου πολλοί άνθρωποι που θα προσπαθήσουν να σε κρατήσουν πίσω και θα επιχειρήσουν να σε κάνουν να πιστέψεις ότι τα όνειρά σου είναι άπιαστα.

Ένα ισχυρό σημάδι από το Σύμπαν ότι είστε στο σωστό δρόμο είναι η εμφάνιση δυνατών σχέσεων.



Αυτοί είναι οι τύποι των ανθρώπων που φαίνεται να θέλουν να επενδύσουν σε σένα και θέλουν να σε δουν να μεγαλώνεις ώστε να γίνεις η καλύτερη δυνατή εκδοχή σου.

Όταν αρχίσεις να συναντάς αυτούς τους ανθρώπους, τότε να ξέρεις πως αυτό είναι ένα ξεκάθαρο σημάδι ότι πηγαίνεις στη σωστή κατεύθυνση.

#### **Σημάδι #4: Τα πράγματα αρχίζουν να ευθυγραμμίζονται.**

Παρόμοια με το πώς θα αρχίσεις να δημιουργείς ισχυρές σχέσεις με άτομα που φαίνεται να σε ωθούν όλο και πιο κοντά στους στόχους σου, η συνολική σου κατάσταση θα αρχίσει να βελτιώνεται και να αλλάζει προς το καλύτερο.

Το Σύμπαν δεν θα σου τα δώσει όλα ταυτόχρονα. Αλλά θα σε ταΐσει σε μικρά κομμάτια σε μέγεθος μπουκιάς ώστε να μπορείς να τα χωνεύεις και εν τέλει να τα συνηθίσεις και να τα αφομοιώσεις.

#### **Σημάδι #5: Νιώθεις καλά.**

Οι άνθρωποι έχουμε αυτή την έκτη αίσθηση που μας ενημερώνει πότε τα πράγματα πάνε καλά. Κάποιοι το αποκαλούν «διαίσθηση».

Όταν αισθάνεσαι αυτό το συναίσθημα, μην το αφήσεις να σου φύγει. Συνέχισε να κινείσαι προς την κατεύθυνση την οποία κινείσαι και μην σταματήσεις μέχρι να βρεθείς στην κορυφή που εσύ έχεις επιλέξει.

#### **Σημάδι #6: Νιώθεις γαλήνη.**

Όταν κινούμαστε σε ένα μονοπάτι που δεν είναι πραγματικά κατάλληλο για εμάς ή μας απομακρύνει περισσότερο από τα όνειρά μας, μπορεί συχνά να αισθανόμαστε ταραγμένοι και κολημένοι.

Δεν μπορούμε να κοιμηθούμε. Βρισκόμαστε να παίζουμε το θύμα και θέλουμε συνεχώς να είμαστε κάπου αλλού.

Όταν παρατηρήσεις όμως ότι αυτό το αίσθημα βύθισης έχει αντικατασταθεί με ένα αίσθημα γαλήνης, τότε βρίσκεσαι στο σωστό μονοπάτι.

Χρησιμοποίησε αυτή τη νέα αίσθηση γαλήνης και ασφάλειας και μεταμορφώσου στο επιτυχημένο άτομο που γνωρίζεις ότι μπορείς να γίνεις.

Μην αφήσεις τίποτα να σου το χαλάσει.

#### **Σημάδι #7: Βλέπεις την επιτυχία παντού.**

Παρατηρείς ότι όλα τα πράγματα πηγαίνουν σωστά στη ζωή σου αλλά και σε άλλους. Νιώθεις την επιτυχία όταν κοιτάζεις στον καθρέφτη.

Μπορείς να φανταστείς στο μυαλό σου, τον εαυτό σου να φτάνει εκεί που ονειρευόσουν και πλέον δεν σου φαίνεται τόσο μακρινό.

**Tip of the Day:** Το Σύμπαν λειτουργεί με μυστηριώδεις τρόπους.

Και δεν είναι πάντα εύκολο να το καταλάβεις καθώς τις περισσότερες φορές αρχίζουμε να απομακρυνόμαστε από τους στόχους μας επειδή δεν ξέρουμε πώς να διαβάζουμε τα σημάδια του. Μερικές φορές ο δρόμος μας προς την επιτυχία φωτίζεται παντού γύρω μας. Απλά πρέπει να έχουμε ανοιχτά και τα μάτια της ψυχής μας για να το αντιληφθούμε.



# 3 σωστές επιλογές που μπορούν να σου φτιάξουν μια δύσκολη ημέρα

Όταν αναπολείς τον φετινό χειμώνα αυτό που έχεις πρώτα από όλα να θυμάσαι είναι οι ωραίες μέρες με φίλους στο σπίτι σου, στο σπίτι τους ή κάπου αλλού...

Αφού πρώτα κάνετε τις καθιερωμένες βόλτες του ΣΚ, μετά «βουλιάζατε» στους καναπέδες και στην συνέχεια παίρνατε θέση στο τραπέζι. Και μπορεί στο φαγητό να υπήρχε μια ποικιλία αλλά στο ποτό ήσασταν πάντα συνεπείς σ' ένα συγκεκριμένο.

Σ' αυτό που συνοδεύει όλα τα φαγητά τέλεια. Το τσίπουρο Δεκαράκι.

Οπότε μην γκρινιάζεις μια χαρά σου πήγε ο χειμώνας. Μην είσαι άδικος, πέρασες «ζάχαρη», ούτε το καλοριφέρ έκαιγε με τις ώρες, ούτε τα ξύλα που αγόρασες δεν πρόλαβες καλά – καλά να κάψεις. Από φθινόπωρο πήγες κατευθείαν σε θερμοκρασίες Άνοιξης και Καλοκαιριού.

Και ναι ισχύει ότι το φετινό καλοκαίρι μπορεί να έπαιξε λίγο με τα νεύρα σου αλλά τελικά φαίνεται πως αποφάσισε να «εδραιωθεί» οριστικά και αμετάκλητα! Και μαζί με την έλευσή του να επαναληφθούν οι γνωστές μαζώξεις με πρωταγωνιστή το τσίπουρο Δεκαράκι και location αυτή τη φορά το μπαλκόνι ή το ταβερνάκι δίπλα στο κύμα.





Γιατί στην πραγματικότητα για σένα όλες οι εποχές είναι ίδιες ή τουλάχιστον έτσι θα έπρεπε να είναι, αρκεί να έχεις μάθει να περνάς πάντα καλά. Πόσο δύσκολο είναι να περνάς καλά πάντα και παντού; Μια καλή παρέα, ένα καλό φαγητό και το τσιπουράκι σου! Τι άλλο να ζητήσεις όταν υπάρχουν στη ζωή σου αυτά τα 3 δεδομένα. Με βασικότερο το τσιπουράκι που μπορεί στη «λίστα της λογικής» να το έχεις last αλλά στην πραγματικότητα not least, παραδέξου στην καρδιά σου έχει κερδίσει την πρώτη θέση καιρό τώρα. Και ο λόγος είναι απλός.





Για το καλό φαγητό θα χρειαστεί να καταβάλεις μια προσπάθεια για να πετύχει, η καλή παρέα θα πρέπει να συντονιστεί σωστά για να κλειστεί το ραντεβού ενώ το τσίπουρο σε δευτερόλεπτα να το στο ποτήρι σου.

Για να μην αναφέρουμε την περίπτωση που είσαι ήδη έξω για φαγητό και πριν καλά - καλά φτάσουν οι μεζέδες στο τραπέζι θα απολαμβάνεις το αγαπημένο σου μονοποικιλιακό τσίπουρο.

### Χωρίς αναμονή, χωρίς ιδιαίτερες προετοιμασίες.

### Εσύ ...και αυτό μαζί στο λεπτό.

Πόσες τέτοιες στιγμές έχεις να θυμάσαι; Πόσα ανέμελα καλοκαίρια που «ξεχειλίζεις» από κέφι όταν το άρωμά του, η κρυστάλλινη καθαρότητά του και η μοναδική του γεύση, έστειλαν σήμα στον εγκέφαλό σου για το μεγαλείο της στιγμής κάθε φορά που πλησίαζες το ποτήρι στα χείλη σου.



Η αίσθηση είναι εκρηκτική ειδικά εάν έχεις διαλέξει το Δεκαράκι Μοσχάτο, όχι ότι με τη Μαλαγουζιά ή τον Ροδίτη Αλεπού θα νιώσεις κάτι λιγότερο...Απλά θα νιώσεις η «απογείωση» της στιγμής να έχει διαφορετική γεύση.

### 3 διαφορετικές ποικιλίες, 3 διαφορετικοί χαρακτήρες τσίπουρου ωστόσο ίδια παραδοσιακή διαδικασία πολλαπλής επαναπόσταξης τους.

Με την απόσταξη ο αρωματικός χαρακτήρας της ποικιλίας εξελίσσεται και ενδυναμώνεται δίνοντας ένα αυθεντικό και ισορροπημένο απόσταγμα με μακρά επίγευση ενώ με την τέχνη στα «κοψίματα» -δηλαδή ποιο μέρος της καρδιάς του αποστάγματος απομονώνεται και επαναποστάζεται σε κάθε τμήμα της πολλαπλής επαναπόσταξης- για να έχουμε τελικά ανώτερης ποιότητας τσίπουρο.

Και αυτό τα λέει όλα. Ή τουλάχιστον σου απαντάει στην ερώτηση, γιατί κάθε φορά επιλέγεις μόνο το συγκεκριμένο τσίπουρο, το



τσίπουρο Δεκαράκι. Είναι η πρώτη οικογένεια μονοποικιλιακού τσίπουρου που έδωσε μια νέα διάσταση απόλαυσης και ποιότητας στο τσίπουρο.

Εσύ δεν έχεις παρά να διαλέξεις κάθε φορά ανάμεσα στο εκρηκτικό Μοσχάτο, την αρχοντική Μαλαγουζιά και τον αρμονικό Ροδίτη Αλεπού. Κάθε ένα είναι ξεχωριστό αλλά και τα 3 έχουν ένα κοινό χαρακτηριστικό.

**Τα μονοποικιλιακά τσίπουρα Δεκαράκι, παράγονται χωρίς γλυκάνισο και με αλκοολικό βαθμό 40% Vol. Και το αποτέλεσμα; Τρία τσίπουρα που ξεχωρίζουν σε κάθε γουλιά.**

Άλλωστε η απόλαυση ενός καλού τσίπουρου όπως το Δεκαράκι είναι δεδομένη. Με όποιο ρυθμό και αν το απολαμβάνεις έχεις ήδη στο μυαλό σου να οργανώσεις σε σύντομο χρονικό διάστημα την επόμενη μάζωξη με την παρέα.







## Be You: Η NIVEA γιορτάζει το Pride με την special edition All Purpose Cream στα χρώματα του ουράνιου τόξου!

Η NIVEA γιορτάζει το Pride με μία συλλεκτική έκδοση, της πιο διαχρονικής και δημοφιλούς κρέμας της εταιρίας, τη NIVEA all- purpose cream, στο χαρακτηριστικό μπλε μεταλλικό κουτί, που ξεχωρίζει για παραπάνω από 100 χρόνια.

Η συλλεκτική αυτή έκδοση είναι εμπνευσμένη από τη σημαία του Pride, η οποία απεικονίζεται πάνω στη διαχρονική συσκευασία αυτής της αγαπημένης κρέμας.

Στόχο έχει την ευαισθητοποίηση γύρω από θέματα που αφορούν το Pride και την ΛΟΑΤΚΙ+ κοινότητα.

Πέρα από τη δημιουργία της συλλεκτικής συσκευασίας, η εταιρία «αγκαλιάζει» την ατομικότητα και τη συμπερίληψη με ένα σύνολο πρωτοβουλιών για την ουσιαστική στήριξη της κοινότητας τόσο σε τοπικό, όσο και σε παγκόσμιο επίπεδο μέσω ομάδων που είναι αποκλειστικά αφοσιωμένες σε αυτό τον σκοπό. Στο πλαίσιο αυτό, για τον μήνα του Pride, η NIVEA θα στηρίξει μέσω δωρεάς το έργο των δύο οργανισμών, το Colour Youth και τις Οικογένειες Ουράνιο Τόξο, ώστε να βοηθήσει γονείς και νέους της κοινότητας.

Η Beiersdorf και κατ' επέκταση η NIVEA, έχουν τοποθετηθεί ως ένας από τους πολύ σημαντικούς αρωγούς της ΛΟΑΤΚΙ+ κοινότητας στην Ελλάδα. Με όραμα έναν κόσμο που είμαστε όλοι ελεύθεροι να είμαστε ο εαυτός μας, η εταιρία μας καλεί να προσφέρουμε φροντίδα στους άλλους και σε εμάς τους ίδιους.

## Ανακαλύψτε την ανανεωμένη σειρά OSiS+ της Schwarzkopf Professional!



Η OSiS προσφέρει στους κομμωτές και στους πελάτες τους μια νέα, μοντέρνα και ολοκληρωμένη σειρά προϊόντων με must-have καινοτομίες. Όλα τα προϊόντα έχουν νέες, ανανεωμένες συσκευασίες με καινούριο design και την ίδια απόδοση που εμπιστεύεστε για περισσότερα από 20 χρόνια.

- Μοντέρνο και διορατικό
- Ολοκληρωμένο και μοναδικό
- Πιο βιώσιμο, με βελτιωμένη δυνατότητα ανακύκλωσης
- Vegan συνθέσεις χωρίς συστατικά ζωικής προέλευσης σε πλειοψηφία (25 από τις 28 συνθέσεις είναι vegan)

### OSiS – JUST ADD YOU.

Το πολυαγαπημένο styling brand της Schwarzkopf Professional, OSiS, παρουσιάζει τη νέα του καμπάνια προβάλλοντας την μοναδικότητα του κάθε ατόμου – ανεξάρτητα από την κατάσταση ή το σενάριο. Αναμφισβήτητα, τα μαλλιά είναι η επιτομή της αυτοέκφρασης και του αληθινού χαρακτήρα – η OSiS καταλαβαίνει ότι κανένας δεν είναι μονοδιάστατος – όλοι έχουμε μέσα μας πολλαπλές πτυχές ταυτότητας, στυλ και προσωπικότητας, που είναι έτοιμα να απελευθερωθούν. Η OSiS γιορτάζει και υποστηρίζει αυτόν τον χαρακτήρα χωρίς περιορισμούς και τα προϊόντα που μας επιτρέπουν να τον αναδείξουμε. Από ατημέλητα σε στυλιζαρισμένα, ίσια και κομψά μαλλιά. Η ιδέα είναι απλή: styling με χαρακτήρα και το μόνο που χρειάζεται να κάνουμε είναι απλά να είμαστε ο εαυτός μας - just add you.





Ελίνα Δημητριάδου,  
Διατροφολόγος



## Διαλειμματική Νηστεία: Πόσο αποτελεσματική είναι; Τι επίδραση έχει στον μεταβολισμό σας;

Η διαλειμματική νηστεία αποτελεί μία από τις πιο δημοφιλείς νέες τάσεις στη διατροφή.



Σύμφωνα με τους υποστηρικτές της, η συγκεκριμένη μέθοδος μπορεί να σας βοηθήσει στα εξής:

- Απώλεια βάρους
- Βελτίωση του μεταβολισμού του σακχάρου στο αίμα
- Επιβράδυνση γήρανσης

Μία από τις μεγαλύτερες τάσεις για δίαιτα και διατροφή στις μέρες μας, είναι η διαλειμματική νηστεία. Τα τελευταία χρόνια, όλο και περισσότεροι άνθρωποι ενδιαφέρονται να μάθουν για αυτόν τον τρόπο διατροφής, ενώ απευθύνονται σε ειδικούς για να λάβουν σχετική ενημέρωση. Παράλληλα, οι έρευνες για τη διαλειμματική νηστεία αυξάνονται διαρκώς.

### Πώς Λειτουργεί η Διαλειμματική Νηστεία;

Διαλειμματική νηστεία = χρονικά περιορισμένη πρόσληψη τροφών.

Κατά τη συγκεκριμένη προσέγγιση, αντί να περιορίζετε την πρόσληψη της τροφής σας, μπορείτε να περιορίσετε χρονικά το πρόγραμμα των γευμάτων σας. Τονίζεται ότι, δεν είναι μόνο σημαντικό να τρώμε σε ένα περιορισμένο χρονικό περιθώριο, αλλά η διατροφή μας πρέπει να είναι πλούσια σε λαχανικά, φυτικές ίνες, άπαχες πρωτεΐνες, ακόρεστα λιπαρά και να αποφεύγουμε τη ζάχαρη, τις τροφές με συντηρητικά, και τα σνακ!

Το χρονοδιάγραμμα για τα διαστήματα κατανάλωσης φαγητού και νηστείας είναι συζητήσιμο.

Εξαιτίας του κερκάρδιου ρυθμού μας, η πρόσληψη τροφών είναι καλό να γίνεται μέσα στο πρώτο μισό της ημέρας. Ωστόσο, οι κοινωνικοί ρυθμοί δεν ακολουθούν πάντα τις ανάγκες του οργανισμού μας. Έτσι, οι





περισσότεροι άνθρωποι που ακολουθούν αυτή τη μέθοδο, προτιμούν να τρώνε στο δεύτερο μισό της ημέρας. Η πρόσληψη τροφών τις ώρες που τρώμε δεν είναι ελεύθερη στην περίπτωση αυτή αλλά πρέπει να ακολουθεί συγκεκριμένα ώστε να εξασφαλίζεται η επαρκής κατανάλωση θρεπτικών ουσιών.

### Η Έρευνα Για τη Διαλειμματική Νηστεία

Οι μελέτες που εφαρμόστηκαν σε ανθρώπους δεν έχουν αναδείξει τόσο εντυπωσιακά αποτελέσματα.

Η διαλειμματική νηστεία και ο χρονικός περιορισμός της πρόσληψης τροφών τείνουν να οδηγούν σε απώλεια βάρους. Όμως, κάτι τέτοιο συμβαίνει επειδή οι άνθρωποι που ακολουθούν αυτά τα σχήματα καταλήγουν να τρώνε λιγότερο.

Οι προσεγγίσεις αυτές μπορούν επίσης να οδηγήσουν σε βελτιώσεις στη σύνθεση του σώματος, τη χοληστερόλη και τον μεταβολισμό του σακχάρου στο αίμα αλλά όχι σε μεγαλύτερο βαθμό από ό,τι συμβαίνει στα άτομα που χάνουν βάρος μέσω πιο παραδοσιακών προσεγγίσεων διαίτας.

### Διαλειμματική Νηστεία: Είναι Καλύτερη Μέθοδος για Απώλεια Βάρους;

Αν και ελπίζουμε ότι θα βρεθεί η μαγική φόρμουλα που θα μας κάνει να χάνουμε βάρος χωρίς να χρειάζεται να τρώμε λιγότερο, ωστόσο ακόμα δεν την έχουμε ανακαλύψει. Η διατροφή που θα επιφέρει αλλαγές στην

υγεία μας, αφορά στη μειωμένη πρόσληψη θερμίδων σε σχέση με αυτή που έχουμε συνηθίσει. Μπορείτε να επιλέξετε ποιες τροφές θα είναι αυτές που δε θα τρώτε. Μπορείτε να τρώτε τα πάντα αλλά σε μικρότερες ποσότητες. Μπορείτε να νηστεύετε μία ή δύο φορές την εβδομάδα και να μη σας απασχολεί η διατροφή τις υπόλοιπες ημέρες. Μπορείτε να δημιουργήσετε το δικό σας πρόγραμμα όπου θα περιορίσετε την πρόσληψη τροφής.

Οι διαφορετικές αυτές προσεγγίσεις στην διατροφή προκύπτουν από την ανάγκη να βρει ο καθένας μια ρουτίνα διατροφής που θα μπορεί να τηρήσει μακροπρόθεσμα και θα τον βοηθά να διατηρεί ένα υγιές βάρος και σύσταση σώματος.

### Βασικό Συμπέρασμα για τη Διαλειμματική Νηστεία

Θα χρειαστεί να γίνουν περισσότερες έρευνες για τις μακροπρόθεσμες συνέπειες της διαλειμματικής νηστείας στην υγεία και να αποσαφηνιστεί ποιες προσεγγίσεις παράγουν τα καλύτερα αποτελέσματα και για ποιους ανθρώπους. Είναι βέβαιο ότι για κάποιες ομάδες ανθρώπων η διαλειμματική νηστεία δεν είναι κατάλληλη, όπως οι εγκυμονούσες και τα άτομα με ιστορικό διατροφικών διαταραχών. Όποιος κάνει χρήση φαρμάκων για τον έλεγχο του σακχάρου θα πρέπει να ζητά καθοδήγηση από τον ενδοκρινολόγο του πριν αρχίσει να πειραματίζεται με οποιοδήποτε πρωτόκολλο νηστείας.

Ωστόσο, αν δεν ανήκετε σε αυτές τις κατηγορίες και πρέπει να χάσετε βάρος, τότε ίσως αυτή η προσέγγιση να σας ταιριάζει.



# Σπιτικό Iced Tea λεμόνι

National Iced Tea Day αύριο και θα φτιάξουμε το πιο εύκολο και δροσιστικό τσάι με λεμόνι και μέντα!

## Θα χρειαστούμε:

- 1/2 λεμόνι σε λεπτές φέτες
- 6 φρέσκα φύλλα μέντας
- 2 φακελάκια τσαγιού
- 3 φλιτζάνια ζεστό νερό
- μέλι (προαιρετικά)

## TIP

Για τσάι ροδάκινο, ακολουθούμε την ίδια διαδικασία και προσθέτουμε κομμάτια ροδάκινου όταν το μίγμα έρθει σε θερμοκρασία δωματίου και αμέσως πριν το βάλουμε στο ψυγείο.

## Πώς γίνεται:

- Βάζουμε το ζεστό νερό σε μία πυρίμαχη κανάτα και προσθέτουμε τις φέτες λεμονιού, τα φύλλα μέντας και τα φακελάκια τσαγιού.
- Μετά από 15 λεπτά αφαιρούμε τα φακελάκια τσαγιού και προσθέτουμε το μέλι, ανακατεύοντας καλά μέχρι να διαλυθεί.
- Αφήνουμε την κανάτα στην άκρη για να έρθει σε θερμοκρασία δωματίου.
- Βάζουμε την κανάτα στο ψυγείο για τουλάχιστον 3-4 ώρες.
- Σερβίρουμε με πάγο, φέτες λεμονιού και φύλλα μέντας.
- Απολαμβάνουμε!





# Savour the Stars!

**Το Sani Gourmet επιστρέφει στο Sani Resort από τις 7 Ιουλίου έως τις 12 Αυγούστου!**



*Chef Stephanie Le Quellec*

Κορυφαία διεθνή ονόματα της υψηλής γαστρονομίας που έρχονται για πρώτη φορά στην Ελλάδα και καταξιωμένοι Σεφ βραβευμένοι με αστέρια Michelin, δίνουν φέτος σημαντικό «παρών» στο Sani Gourmet που επιστρέφει αναβαθμισμένο και πιο ανανεωμένο από ποτέ, φέρνοντας και πάλι το Sani Resort στο προσκήνιο της υψηλής γαστρονομίας για 5 ξεχωριστές καλοκαιρινές βραδιές.

Στο «Savour the Stars» του Sani Gourmet η A-list της haute cuisine θα δημιουργήσει degustation menus από διαφορετικές κουζίνες (γαλλική, modern, fusion), με έμπνευση από εμβληματικά και αγαπημένα signature πιάτα συνοδευόμενα από επιλεγμένες λίστες εκλεπτυσμένων κρασιών ελληνικών και ξένων αμπελώνων, απαντώντας στις πιο υψηλές γαστρονομικές απαιτήσεις.

**Στις 7 Ιουλίου:** Ο κορεάτικης καταγωγής, βραβευμένος με 1\* Michelin celebrity σεφ, ιδιοκτήτης της ομώνυμης αλυσίδας εστιατορίων παγκοσμίως Akira Back και πάντα στην πρώτη γραμμή γαστρονομικής καινοτομίας και τέχνης, δημιουργεί στο εστιατόριο Elia του Porto Sani.

**Στις 22 Ιουλίου:** Η Héléne Darroze, η «Καλύτερη Γυναίκα Σεφ στον Κόσμο για το 2015», με τρία εστιατόρια και συνολικά 6\* Michelin, το 3\* The Connaught στο Λονδίνο, το 2\* Héléne Darroze στο Παρίσι και το 1\* Héléne Darroze à Villa La Coste στην Προβηγκία θα πρωταγωνιστήσει στην κουζίνα του Elia του Porto Sani.

**Στις 29 Ιουλίου:** Ο Christian Le Squer, κάτοχος 3\* Michelin, και Head Chef στο εστιατόριο Le Cinq του Four Seasons Hôtel George V στο Παρίσι δημιουργεί στο Elia του Porto Sani.

**Στις 5 Αυγούστου:** Η γαλλίδα σεφ Stephanie Le Quellec του La Scene και του MAM στο Παρίσι και επικεφαλής του εστιατορίου Over Water στο Sani Asterias επιστρέφει στο Sani Resort, στο εστιατόριο Water του Sani Asterias, με κεντρική έμπνευση την κουζίνα της Νότιας Γαλλίας.

**Στις 12 Αυγούστου:** Εντυπωσιακό φινάλε για τον κορυφαίο θεσμό στο εστιατόριο Elia, με τον βραβευμένο με 3\* Michelin Σεφ Javier Torres των Torres Brothers και το εστιατόριο Cocina Hermanos Torres στη Βαρκελώνη, παγκοσμίως γνωστό για το live cooking & open kitchen concept.



*Chef Torres Brothers*



# Πρακτικές συμβουλές για ένα καλύτερο περιβάλλον!

Το φετινό θέμα της Παγκόσμιας Ημέρας Περιβάλλοντος, η οποία εδώ και 50 χρόνια γιορτάζεται την 5η Ιουνίου, αφορούσε τη μείωση της ρύπανσης από πλαστικά και την ευαισθητοποίηση του κόσμου. Κάθε μικρή ενέργεια για την προστασία της φύσης (ή του περιβάλλοντος) μετράει και όλοι μαζί μπορούμε να κάνουμε τη διαφορά.



Σε ατομικό επίπεδο, δεν μπορούμε να επηρεάσουμε σε μεγάλο βαθμό τις αποφάσεις των εταιρειών και της βιομηχανίας. Αυτό όμως που μπορούμε να κάνουμε είναι να προσαρμόσουμε την καθημερινότητά μας αλλάζοντας τη ποσότητα και τη σύνθεση των συσκευασιών και των αποβλήτων τροφίμων. Η Ελλάδα μάλιστα επιδεικνύει χαμηλές επιδόσεις στη διαχείριση των απορριμμάτων και την ανακύκλωση, συγκριτικά με τις άλλες ευρωπαϊκές χώρες καθώς το ποσοστό των απορριμμάτων που καταλήγει στα ΧΥΤΑ αγγίζει το 77%. Μπορούμε όλοι μας να κάνουμε κάτι για να βελτιώσουμε το ποσοστό ανακύκλωσης και να παράγουμε λιγότερα απόβλητα.

**Έρθε η ώρα λοιπόν να υιοθετήσουμε τη νοοτροπία των 5R: Reduce, Refuse, Reuse, Recycle, Rot.**

Ακολουθούν μερικές συμβουλές που θα σας βοηθήσουν να τη υιοθετήσετε:

## Reduce και Refuse - Μειώστε ή, ακόμα καλύτερα, σταματήστε να χρησιμοποιείτε

- ▶ Μην αγοράζετε πράγματα που δεν χρειάζεστε πραγματικά.
- ▶ Αποφύγετε τα προϊόντα με τις πολλές συσκευασίες.
- ▶ Πείτε όχι στις πλαστικές συσκευασίες και αναζητήστε προϊόντα με πιο βιώσιμες συσκευασίες.
- ▶ Σταματήστε να χρησιμοποιείτε τα πλαστικά μπουκάλια PET των εμφιαλωμένων νερών. Μπορείτε να γεμίσετε το παγούρι σας με νερό βρύσης. Είναι κρίμα να μολύνετε το περιβάλλον με πλαστικά μπουκάλια μίας χρήσης.
- ▶ Επιλέξτε μικρότερες ατομικές μερίδες, ώστε να έχετε καλύτερο έλεγχο της κατανάλωσής σας και να μην αυξάνετε τα οργανικά απόβλητα.





- Πείτε όχι στις πλαστικές σακούλες και φροντίστε όταν ψωνίζετε να έχετε μαζί σας υφασμάτινες τσάντες.
- Αγοράστε αναψυκτικά, παγωμένα ροφήματα, παγωμένους καφέδες σε αλουμινένια κουτιά και κατά προτίμηση σε ανακυκλωμένα αλουμινένια κουτιά. Το αλουμίνιο είναι πλήρως ανακυκλώσιμο και ανακυκλώνεται απεριόριστα, με αποτέλεσμα να είναι ένα από τα πιο βιώσιμα υλικά συσκευασίας.
- Μειώστε την κατανάλωση χαρτιού και την ποσότητα των χάρτινων αποβλήτων που παράγετε, κάνοντας τα όλα ηλεκτρονικά.
- Κρατήστε για παράδειγμα σημειώσεις στο τηλέφωνό σας, δημιουργώντας μια ψηφιακή λίστα αγορών για να μειώσετε τα απορρίμματα χαρτιού.

### Reuse, Recycle και Rot-Επαναχρησιμοποιήστε, ανακυκλώστε και φτιάξτε κομπόστ

Το επόμενο βήμα είναι η επαναχρησιμοποίηση/ανακύκλωση. Το ένα τρίτο των αποβλήτων που παράγονται στα νοικοκυριά είναι οργανικά, το ένα τρίτο είναι ανακυκλώσιμα και μόνο το ένα τρίτο είναι πραγματικά σκουπίδια:

- Επαναχρησιμοποιήστε ό,τι μπορείτε!
- Αν βαρεθείτε κάτι, αντικαταστήστε το ή πουλήστε το. Αν μπορείτε επιλέξτε να αγοράσετε μεταχειρισμένο.
- Αν κάτι έχει χαλάσει, επισκευάστε το.
- Συλλέξτε χωριστά το χαρτί, το μέταλλο, το πλαστικό, το γυαλί και τα οργανικά απορρίμματα της κουζίνας.
- Αν μπορείτε, κομποστοποιήστε τα οργανικά απόβλητα της κουζίνας (υπολείμματα φρούτων και λαχανικών, κατακάθια καφέ, τσόφλια αυγών, λουλούδια) και χρησιμοποιήστε τα ως λίπασμα για τη φροντίδα των φυτών σας.
- Βάλτε το μέταλλο, το πλαστικό, το γυαλί και το χαρτί στους αντίστοιχους κάδους ανακύκλωσης. Σκεφτείτε ότι αν πετάξετε ένα αλουμινένιο κουτάκι ποτού στον κάδο ανακύκλωσης, μετά από 60 ημέρες, θα πιείτε το αγαπημένο σας ποτό σε ανακυκλωμένο κουτί που θα έχει κατασκευαστεί από το προηγούμενο. Αξίζει τον κόπο!
- Επικίνδυνα υλικά, όπως το χρησιμοποιημένο πετρέλαιο, τα χημικά, οι μπογιές, οι μπαταρίες, τα φυτοφάρμακα κ.λπ. πρέπει να πηγαίνουν στον κατάλληλο κάδο ανακύκλωσης και όχι στον κάδο απορριμμάτων.
- Αν δεν είστε στο σπίτι και έχετε απορρίμματα

μαζί σας, μην τα πετάξετε σε οποιοδήποτε κάδο, κρατήστε τα μέχρι να βρείτε τον πλησιέστερο κάδο ανακύκλωσης.

Να ξέρετε ότι, πέρα από τις συνήθειες που εσείς αποφασίζετε να υιοθετήσετε, πάντα έχετε τη δύναμη να ενθαρρύνετε τα καταστήματα λιανικής, τις βιομηχανίες και όσους παίρνουν τις ανάλογες αποφάσεις να αλλάξουν τις πολιτικές τους.

– Μειώνοντας την αγορά προϊόντων με πλαστική συσκευασία και επιλέγοντας για παράδειγμα να γεμίσετε ένα παγούρι με νερό ή να αγοράσετε ένα αλουμινένιο κουτί ποτών και αναψυκτικών, στέλνετε το κατάλληλο μήνυμα προς τις εταιρείες.



– Στα αγαπημένα σας καταστήματα επίσης, αν δείτε περιττές συσκευασίες, όπως οδοντόκρεμα συσκευασμένη σε χάρτινο κουτί (το κουτί πετιέται αμέσως) ή φρούτα σε ατομική συσκευασία, ενημερώστε τον πωλητή ή τις πλατφόρμες κοινωνικής δικτύωσης του καταστήματος και την εξυπηρέτηση πελατών ότι υπάρχουν πιο βιώσιμες λύσεις.

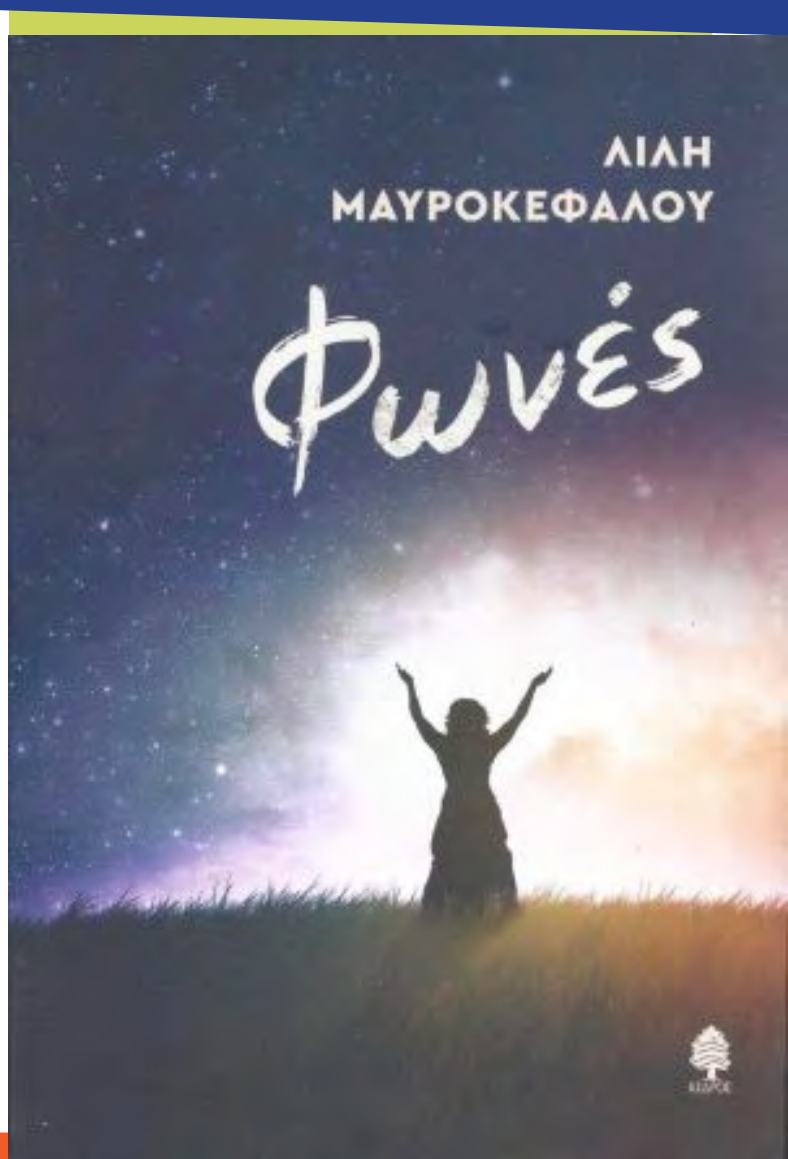
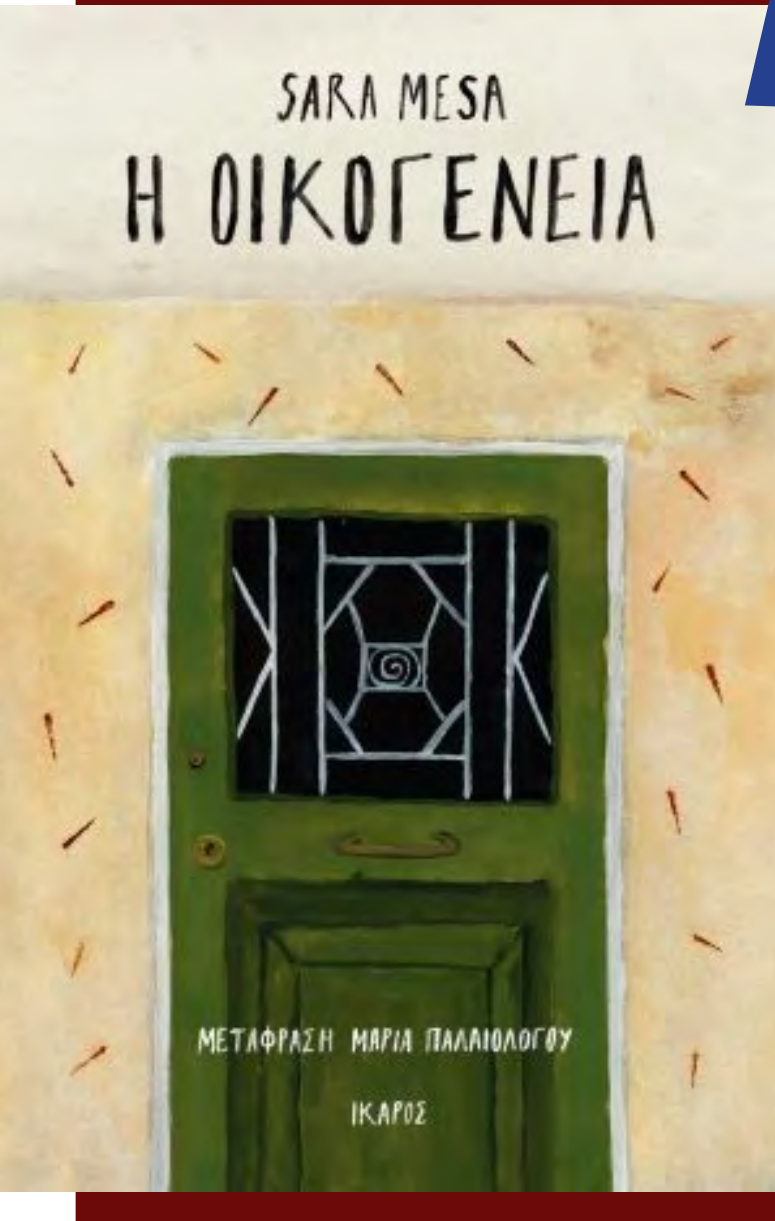
– Όταν βρείτε μια φιλική προς το περιβάλλον λύση, μοιραστείτε την με τους φίλους και τους γνωστούς σας. Είτε πρόκειται για μια νέα πρωτοβουλία, είτε για μια εκστρατεία υπέρ της ανακύκλωσης, μπορείτε να συμμετάσχετε και να την προωθήσετε.

– Προσφερθείτε εθελοντικά σε δραστηριότητες συλλογής απορριμμάτων και καθαρισμού γύρω από το σπίτι ή τον χώρο εργασίας σας.

Το σημαντικότερο είναι να μην αμφιβάλλετε ποτέ και να επιμείνετε σε μικρές αλλαγές στη ζωή σας, γιατί υιοθετώντας μια διαφορετική στάση, όλοι μαζί μπορούμε να επιτύχουμε τους στόχους της βιωσιμότητας.



Οι φωνές



Η οικογένεια

Η συγγραφέας του Ένας έρωτας και Πίσω από τους θάμνους επιστρέφει με ένα νέο μυθιστόρημα δημιουργώντας μια αποκαλυπτική ακτινογραφία μιας οικογένειας, τις ανοιχτές πληγές της, τα εύθραυστα σημεία της, τις αντιφάσεις και τις αδυναμίες της.

Αποδεικνύει έτσι για μια ακόμη φορά την ικανότητά της να απογυμνώνει την ανθρώπινη συμπεριφορά μέσα από τα κείμενά της.

Από τις εκδόσεις ΙΚΑΡΟΣ.

Τέσσερις γενιές. Και οι ιστορίες τους να αντικατοπτρίζουν κομβικά σημεία της νεότερης ιστορικής και κοινωνικής διαδρομής μας: Μικρασιατική Καταστροφή και προσφυγιά, Κατοχή και αντίσταση, Εμφύλιος και δικτατορία, «δανεική» ευημερία και πολύπλευρη κατάρρευση.

Η εκρηκτική Μικρασιάτισσα Ειδοθέα, η πρωτόγονη Μαριγώ, η επιφυλακτική Ηλέκτρα, ο στρυφνός μα ονειροπόλος Θοδωρής, η επτάψυχη Φοίβη, ο φιλοσοφημένος Στέλιος, η ακτιβίστρια Αναστασία και ο ασκητικός Θεόδωρος καταθέτουν το λιθαράκι τους στο μυστήριο της ανθρώπινης ύπαρξης και του ιστορικού γίνεσθαι. Και στη χρεοκοπημένη πατρίδα η ελπίδα, επιτέλους, αγανακτεί, σηκώνει κεφάλι και μαρσάρει.

Από τις εκδόσεις ΚΕΔΡΟΣ.





quote of the day

**"THE BEST WAY TO MAKE CHILDREN GOOD IS TO MAKE THEM HAPPY."**  
Oscar Wilde

**Γιορτάζουν!**

9/6

Ροδάνθη, Ροζάνθη

11/6

Κυριακή των Αγίων Πάντων



**9 Ιουνίου**

- > Παγκόσμια Ημέρα Αρχείων
- > Παγκόσμια Ημέρα Διαπίστευσης
- > World Antiphospholipid Antibody Syndrome Day
- > National Movie Night
- > Coral Triangle Day

**10 Ιουνίου**

- > National Outlet Shopping Day
- > National Herbs And Spices Day
- > National Iced Tea Day

**11 Ιουνίου**

- > Ημέρα Τιμής των Αποστράτων της Ελληνικής Αστυνομίας
- > Children's Day
- > National Making Life Beautiful Day

tip of the day

**Children are the world's most valuable resource and its best hope for the future.**

John F. Kennedy