

# 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**

**ΠΑΜΕ ΝΑ ΚΑΝΟΥΜΕ  
ΤΟΥΡΙΣΜΟ ΥΠΝΟΥ;**





# Good morning SayYessers!



## Φτιάξε καφέ να στα πω...

Καλημέρα **SayYesser!!!**

Η ζωή έχει έναν παράξενο τρόπο να σε τοποθετεί ακριβώς εκεί που πρέπει να είσαι.

Η φιλοσοφία μου είναι πως όλα στη ζωή για κάποιον λόγο γίνονται, και με αυτό σαν οδηγό βρίσκω παρηγοριά στην ιδέα ότι οι τρέχουσες περιστάσεις μας έχουν έναν σκοπό.

Μέσα από την ενδοσκόπηση και την αποδοχή του εαυτού μας, θα ξετυλίξουμε τα μυστήρια που περιβάλλουν την ύπαρξή μας και θα κερδίσουμε μια νέα εκτίμηση για τα ταξίδια μας.

Όπως πάντα όμως είναι εύκολο να παραπονιόσαι ότι δεν είσαι εκεί που θέλεις να είσαι.

Ωστόσο, στην πραγματικότητα, είσαι ακριβώς εκεί που πρέπει να είσαι. Ξέρω ότι ακούγεται σκληρό.

Μπορεί να σκέφτεσαι, «Για ποιο πράγμα μιλάει; Δεν μου αρέσει αυτό που συμβαίνει στη ζωή μου αυτή τη στιγμή».

Εγώ απλά λέω ότι βρίσκεσαι εκεί που πρέπει να είσαι γιατί υπάρχουν μαθήματα που πρέπει να μάθεις και τεστ ζωής που πρέπει να περάσεις για να μπορέσεις να πας στην επόμενη φάση.

Ίσως, το μέρος που βρίσκομαστε αυτή τη στιγμή να είναι άβολο, ωστόσο, η πρόοδος αρχίζει στο τέλος της ζώνης άνεσής μας.

Για να ανέβουμε επίπεδο, πρέπει να έχουμε τις κατάλληλες βάσεις για να το πετύχουμε.

Αν δεν το καταλάβουμε εγκαίρως τότε θα μείνουμε στάσιμοι να επαναλαμβάνουμε αυτές τις καταστάσεις μέχρι να καταλάβουμε τι είναι αυτό που πρέπει να μάθουμε ώστε να προχωρήσουμε. Για να το καταφέρουμε αυτό χρειάζεται η σωστή νοοτροπία.

Για παράδειγμα:

Αν αυξήσουμε σημαντικά τα εισοδήματά μας, αλλά δεν έχουμε μάθει πώς να τα διαχειριζόμαστε, τότε μπορεί απλά να τα σπαταλήσουμε και στο τέλος να τα χάσουμε. Επομένως, πρέπει να αναπτύξουμε τη σωστή νοοτροπία για να μπορέσουμε να διαχειριστούμε το επόμενο επίπεδό μας.

Κάτι ακόμα που μας κρατάει στάσιμους είναι η έλλειψη ευγνωμοσύνης. Χωρίς ευγνωμοσύνη, δεν μπορούμε να εκτιμήσουμε αυτό που έχουμε άρα και να κατανοήσουμε πού ακριβώς είμαστε στη ζωή μας. Αυτή η περίοδος προβληματισμού είναι επίσης μια περίοδος προετοιμασίας, ώστε να έχουμε την προσωπική ανάπτυξη και τις δεξιότητες που χρειαζόμαστε για να πετύχουμε το άλμα στο επόμενο επίπεδο.

**Tip of the Day:** Μην συγκρίνεις τον εαυτό σου με τους άλλους. Δεν ξέρεις την ιστορία τους ή τι έχει περάσει ο καθένας για να φτάσει εκεί που είναι. Αν επιθυμείς αυτό που έχει κάποιος άλλος, τότε πρέπει να είσαι πρόθυμος να περπατήσεις στα παπούτσια του και να υπομένεις τις προκλήσεις που έχει αντιμετωπίσει. Μην επιθυμείς την ευλογία του αν δεν είσαι έτοιμος να κάνεις παρόμοιες θυσίες. Τι μπορείς να κάνεις; Αν σου αρέσει αυτό που βλέπεις να το χρησιμοποιήσεις ως κίνητρο για να πας στο επόμενο επίπεδο.

Και θα κλείσω με το αγαπημένο μου απόφθεγμα ever: Η επιτυχία είναι σαν την εγκυμοσύνη, όλοι σου λένε συγχαρητήρια αλλά κανείς δεν ξέρει πόσες φορές γ@μηθηκες για να το πετύχεις...

Καλό Σαββατοκύριακο είπαμε;

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



# Πάμε να κάνουμε τουρισμό ύπνου;

Όλο και περισσότεροι θέλουν να κάνουν τουρισμό ύπνου! Γι' αυτό και πλέον πολλά ξενοδοχεία και καταλύματα ανά τον κόσμο εστιάζουν στο να προσφέρουν ιδανικές συνθήκες ύπνου.



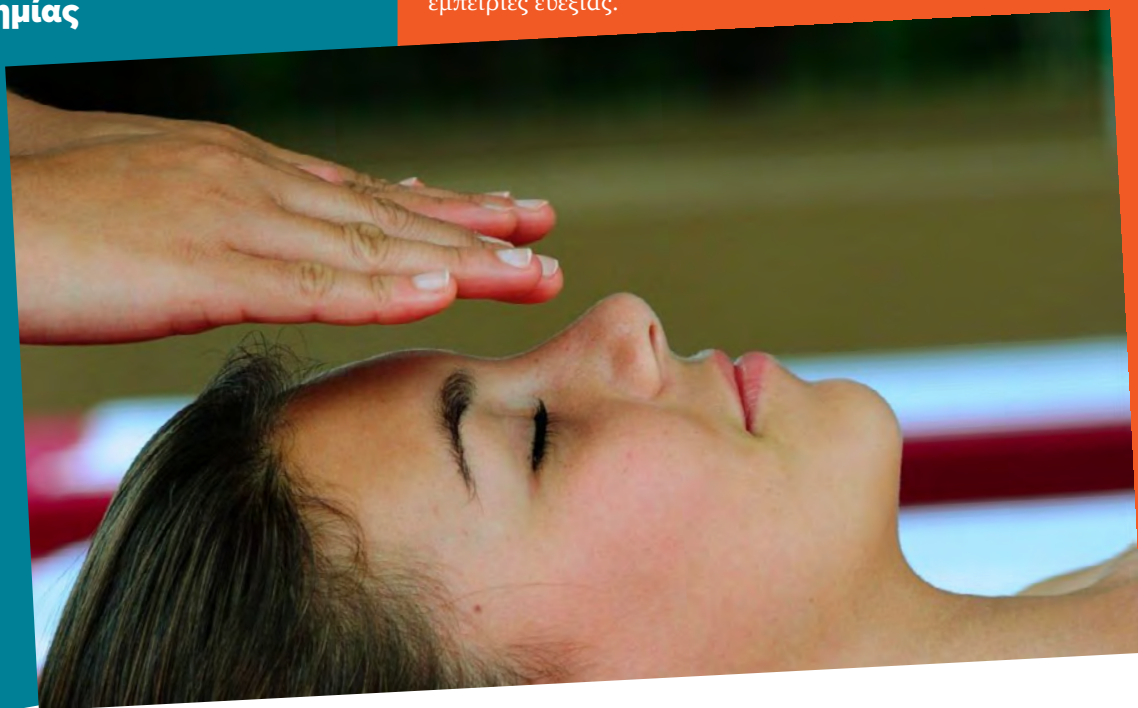
Οι καλοκαιρινές διακοπές πλησιάζουν και πολλοί ως βασική προτεραιότητα στη λίστα τους έχουν την ξεκούραση, που είναι συνυφασμένη με τον βαθύ και απολαυστικό ύπνο.

## Τι αναζητούν οι ταξιδιώτες

Οι ταξιδιώτες θέλουν πλέον ένα καταφύγιο ύπνου στις διακοπές τους. Και φυσικά τα ξενοδοχεία που επικεντρώνονται στον τουρισμό ύπνου δεν παρέχουν μόνο άνετα υπνοδωμάτια, αλλά ολοκληρωμένες εμπειρίες ευεξίας.

## Ο ρόλος της πανδημίας

Στην περίοδο της πανδημίας έγινε μια στροφή του κόσμου στην αναζήτηση λύσεων που προσφέρουν ευεξία. Μια μελέτη στο Ηνωμένο Βασίλειο που δημοσιεύθηκε στο Journal of Clinical Sleep Medicine έδειξε ότι σχεδόν 50% των ερωτηθέντων σχετικά με τις συνήθειες ύπνου κατά τη διάρκεια αυτής της περιόδου είπαν πως ο ύπνος τους ήταν πιο διαταραγμένος από ό,τι συνήθως.







Σε αυτό το πλαίσιο υπάρχουν τουριστικά καταλύματα τα οποία έχουν εντάξει στις υπηρεσίες τους θεραπείες ύπνου, όπως είναι η περιποίηση προσώπου, το μασάζ, η γιόγκα και ο διαλογισμός από ειδικούς υπνοθεραπευτές. Επίσης προσφέρουν και εξατομικευμένες παροχές ύπνου, δηλαδή διαφορετικά μαξιλάρια, έλαια μπάνιου και σώματος και συμπληρώματα ύπνου.

Το Zedwell, το πρώτο ξενοδοχείο του Λονδίνου με επίκεντρο τον ύπνο, το οποίο διαθέτει δωμάτια εξοπλισμένα με καινοτόμο ηχομόνωση, άνοιξε στις αρχές του 2020 και ο Σουηδός κατασκευαστής κρεβατιών Hastens δημιούργησε το πρώτο στον κόσμο Hästens Sleep Spa Hotel. Πρόκειται για ένα ξενοδοχείο 15 δωματίων, στην πορτογαλική πόλη Κοϊμπρα. Το κρίσιμο ερώτημα όμως είναι: Μπορούν οι βραχυπρόθεσμες ταξιδιωτικές εμπειρίες με επίκεντρο τον ύπνο να έχουν μακροπρόθεσμο αντίκτυπο στον συνολικό ύπνο ενός ατόμου; Σύμφωνα με την δρ. Ρεμπέκα Ρόμπινς, οι εμπειρίες αυτές μπορεί να είναι εξαιρετικά ωφέλιμες, εφόσον όμως ένας ειδικός συμμετέχει με κάποιο τρόπο για να βοηθήσει στον προσδιορισμό του προβλήματος.

«Εάν κάποιος έρθει σε ένα από αυτά τα καταλύματα και δεν δει κάποια πρόοδο, αυτό μπορεί να οφείλεται στο ότι έχει μια διαταραχή ύπνου που δεν την έχει αντιμετωπίσει», αναφέρει και συνεχίζει λέγοντας: «Γι' αυτό είναι ζωτικής σημασίας να διασφαλίσουμε

ότι τα ξενοδοχεία συνεργάζονται με επιστήμονες και επαγγελματίες του ιατρικού κλάδου που μπορούν να μεταδώσουν αυτές τις στρατηγικές προσεκτικά».

Παρόλο που η πλειονότητα των εμπειριών που εστιάζουν στον ύπνο εντάσσονται στον τομέα των πολυτελών ταξιδιών, η δρ. Ρεμπέκα Ρόμπινς είναι της άποψης ότι όλα τα ξενοδοχεία και τα θέρετρα πρέπει να το θέσουν ως προτεραιότητα. «Υπάρχουν τρόποι για να εφαρμοστεί σε κάθε επίπεδο», καθώς όπως λέει «δεν κοστίζει καθόλου να αφήσεις ένα ζευγάρι ωτοασπίδες δίπλα στο κομοδίνο».







Ελίνα Δημητριάδου,  
Διατροφολόγος

# Ασπαρτάμη και συσχέτιση με καρκίνο

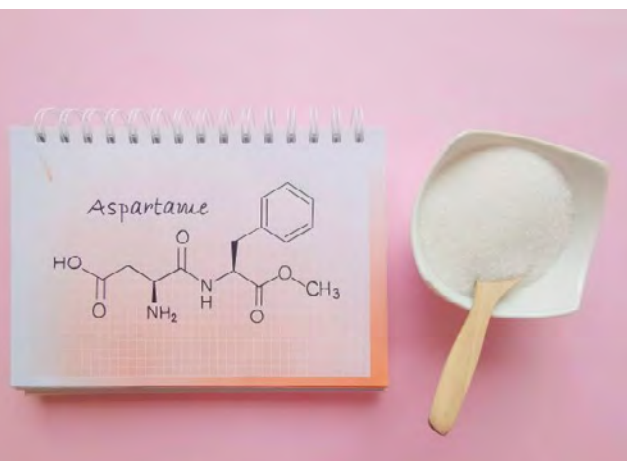


**Πολλή συζήτηση έχει γίνει το τελευταίο διάστημα με την αναφορά της IARC για πιθανή συσχέτιση της ασπαρτάμης με καρκίνους.**

Η ασπαρτάμη είναι ένα γλυκαντικό που βρίσκεται σε χιλιάδες τρόφιμα και ποτά.

Πρόσφατα, ο Διεθνής Οργανισμός Έρευνας για τον καρκίνο του Παγκόσμιου Οργανισμού Υγείας, κατέταξε την ασπαρτάμη ως πιθανώς καρκινογόνο. Αυτή η απόφαση βασίστηκε σε περιορισμένα στοιχεία για τον καρκίνο του ήπατος σε μελέτες σε ανθρώπους και τρωκτικά.

Ωστόσο, η κοινή Επιτροπή για τα Πρόσθετα Τροφίμων δήλωσε ότι οι ασφαλείς ημερήσιες ποσότητες κατανάλωσης της ασπαρτάμης δεν θα αλλάξουν (40 mg/kg).







Αυτή η νέα ταξινόμηση δεν πρέπει να ληφθεί ως μια άμεση δήλωση ότι υπάρχει γνωστός κίνδυνος καρκίνου από την κατανάλωση ασπαρτάμης, αλλά ως μια πρόκληση προς την επιστημονική κοινότητα να διερευνήσει καλύτερα τον πιθανό κίνδυνο καρκινογένεσης.

Δεν χρειάζεται ωστόσο κανένας πανικός γιατί αξίζει να σημειωθεί ότι στην ίδια κατηγορία με την ασπαρτάμη βρίσκεται και το κόκκινο κρέας, ενώ τα αλλαντικά και το αλκοόλ βρίσκονται στη κατηγορία 1, δηλαδή "καρκινογόνα".

Άρα μήπως αξίζει περισσότερο να εστιάσουμε σε πιο σημαντικά τρόφιμα και διατροφικές συνήθειες, όπως η υπερκατανάλωση κόκκινου κρέατος, αλκοόλ και αλλαντικών;



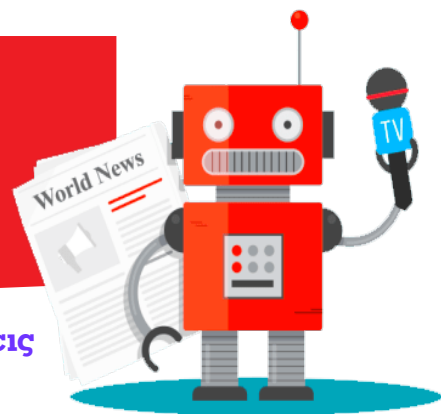
### Εμείς από τη μεριά μας ως καταναλωτές θα πρέπει:

- Να μην υπερκαταναλώνουμε αναψυκτικά και ροφήματα με ασπαρτάμη
- Να μειώσουμε σταδιακά τη γλυκύτητα της διατροφής, δίνοντας έμφαση σε φυσικά γλυκά τρόφιμα, όπως τα φρούτα
- Να δώσουμε ιδιαίτερη έμφαση στην ποιότητα της διατροφής μας, ακολουθώντας υγιεινά πρότυπα διατροφής, όπως η Μεσογειακή διατροφή.





# Και οι δημοσιογράφοι φοβούνται την AI



Η Google δοκιμάζει σύστημα τεχνητής νοημοσύνης που γράφει ειδήσεις και ξεκίνησε να το προωθεί σε μεγάλες αμερικανικές εφημερίδες ως εργαλείο που «βοηθά» τους δημοσιογράφους.



Η εταιρία βρίσκεται σε επαφές με τους New York Times, την Wall Street Journal και την Washington Post! Το εργαλείο AI, Genesis, έχει τη δυνατότητα να συλλέγει πληροφορίες για γεγονότα και στη συνέχεια να συντάσσει άρθρα με πολύ ικανοποιητικές επιδόσεις. Με βάση τις αναφορές ανθρώπων που ήταν μάρτυρες, το εργαλείο Genesis μπορεί να δημιουργήσει αντίγραφα από data που το τροφοδοτούν, είτε πρόκειται για γεγονότα της επικαιρότητας είτε για άλλους τύπους πληροφοριών. Η Google πιστεύει ότι οι δημοσιογράφοι θα μπορούσαν να το χρησιμοποιήσουν ως ένα είδος "βοηθού" με σκοπό να αυτοματοποιήσουν εργασίες, βρίσκοντας χρόνο για άλλες δραστηριότητες.

Εκπρόσωπος της Google δήλωσε ότι οι επαφές της με εκδότες βρίσκονται σε «αρχικά στάδια» και έχουν στόχο την ανάπτυξη εργαλείων που «βοηθούν τους δημοσιογράφους στην εργασία τους».







Πάντως λίγες μέρες πριν το πρακτορείο Associated Press ανακοίνωσε ότι θα συνεργαστεί με την OpenAI για τις δυνατότητες αξιοποίησης της τεχνητής νοημοσύνης στην κάλυψη της ειδησεογραφίας. Το AP χρησιμοποιεί ήδη στα εργαλεία AI που συντάσσουν αυτόματα άρθρα για τα οικονομικά αποτελέσματα εταιριών, ωστόσο η τεχνολογία αυτή δεν χρησιμοποιείται ευρέως.

### Οι φόβοι...

Πολλοί είναι εκείνοι που εμφανίζονται επιφυλακτικοί. Ο Jeff Jarvis, καθηγητής δημοσιογράφος στο City University της Νέας Υόρκης, δήλωσε στους Times ότι οι δημοσιογράφοι θα πρέπει να χρησιμοποιούν το εργαλείο «αν αυτή η τεχνολογία μπορεί να προσφέρει αξιόπιστες πληροφορίες».

Δεδομένου ότι η Google δεν έχει ακόμη ξεκινήσει το Genesis, δεν είμαστε τώρα σε θέση να ξέρουμε αν θα μπορούσε εύκολα να οδηγήσει στη διάδοση και ενίσχυση της παραπληροφόρησης. Σύμφωνα με τους Times, η Google κινείται γρήγορα για να αναπτύξει τεχνολογία AI σε μια προσπάθεια να καλύψει τη διαφορά με την OpenAI που υποστηρίζεται από τη Microsoft. Ωστόσο, κάτι που ενισχύει τους φόβους για παραπληροφόρηση είναι το γεγονός ότι το AI Bard συνδέθηκε με την παραπληροφόρηση από την πρώτη στιγμή!





## Η l'artigiano επεκτείνει τη συνεργασία της με την ΠΑΕ ΑΕΚ για την αγωνιστική σεζόν 2023-2024



Η l'artigiano προχωρά στην ανανέωση της συνεργασίας της με την ΠΑΕ ΑΕΚ για την αγωνιστική σεζόν 2023-2024, αποτελώντας «Επίσημο Προμηθευτή» της ομάδας.

Για μια ακόμα χρονιά το brand θα βρεθεί στο πλευρό των παικτών και των φιλάθλων της ΑΕΚ, ώστε να συνεισφέρει με τις δικές του δυνάμεις στην εξαιρετική πορεία της ομάδας.

Η πρόσφατη κατάκτηση του double επιβεβαιώνει την πίστη και το όραμα των ποδοσφαιριστών και της Διοίκησης της ΑΕΚ και δημιουργεί τις κατάλληλες προϋποθέσεις για μια ακόμα πλούσια αγωνιστική σεζόν.

Η ανανέωση της χορηγικής συνεργασίας της

l'artigiano με την ΑΕΚ αναδεικνύει τη δέσμευση του brand για τη στήριξη του υγιούς ελληνικού αθλητισμού και την προώθηση των αξιών της ευγενούς άμιλλας και του συναγωνισμού.

## Market Trends

## Η adidas λανσάρει τη νέα performance Z.N.E. συλλογή και επιβεβαιώνει πως το ροζ χρώμα ήρθε για να μείνει

Η νέα performance συλλογή της adidas Z.N.E. είναι απόλυτα εναρμονισμένη με την αισθητική του ροζ, που αποτελεί την statement χρωματική παλέτα στον χώρο της μόδας παγκοσμίως. Σχεδιασμένη για να προσφέρει ελευθερία στην κίνηση και ταυτόχρονα να εξυπηρετεί την ανάγκη μας για μια stylish athleisure εμφάνιση, η συλλογή φέρνει την άνεση στο προσκήνιο μέσα από τον “pinkcore” χαρακτήρα της.

Κεντρικό πρόσωπο της νέας performance συλλογής της adidas Z.N.E. είναι για ακόμη μια φορά η πολυτάλαντη superstar Jenna Ortega. Η πολυαγαπημένη ηθοποιός στο Gen Z κοινό εμπνέει με την εμφάνισή της και μετατρέπει τα minimal κομμάτια της συλλογής στα απόλυτα basic items, που θα φορεθούν σε όλες τις στιγμές της καθημερινότητας. Στην παγκόσμια καμπάνια της adidas Z.N.E. συμμετέχουν επίσης η ηθοποιός Deepika Padukone, η ηθοποιός και μοντέλο Hyeon, και το μοντέλο David Yang. Με την έντονη προσωπικότητά τους μετατρέπουν τα ρούχα της συλλογής στα πιο εμβληματικά κομμάτια του athleisure look.

Στην adidas Z.N.E. συλλογή κάθε γραμμή διατηρεί την απλότητα αλλά και την εντυπωσιακή εμφάνιση. Τα co-ords στην έντονη ροζ απόχρωση, που εξισορροπούνται από τις διακριτικές λεπτομέρειες, αποτελούν τα “must have” κομμάτια για όσους θέλουν να παρακολουθήσουν το πολυαναμενόμενο blockbuster και να είναι μέρος του απόλυτου momentum του φετινού καλοκαιριού!





## «Ο Κόσμος του Ούζου», το μουσείο στο Πλωμάρι που εντυπωσιάζει τους επισκέπτες



Ο «Κόσμος του Ούζου» για άλλη μια χρονιά, έλαβε τη διάκριση Best Traveller's Choice 2023 σύμφωνα με τις θετικές κριτικές και τη βαθμολογία των επισκεπτών στην πλατφόρμα του Trip advisor.

Η ξενάγηση στο Μουσείο Ούζου που βρίσκεται στις παρυφές του Πλωμαρίου, στις εγκαταστάσεις της αποσταγματοποιίας Ισίδωρου Αρβανίτου, έχει καθιερωθεί ως η τρίτη πιο συχνή αγαπημένη δραστηριότητα των επισκεπτών του νησιού μετά το κάστρο Μολύβου και τη Μονή Ταξιαρχών ενώ είναι το πρώτο σε επισκεψιμότητα μουσείο του νησιού. «Ο Κόσμος του Ούζου», που έχει ήδη ανοίξει και φέτος τις πύλες του, είναι ένας ξεχωριστός χώρος γεμάτος μυστικά και αρώματα που προσφέρει ένα ταξίδι στην παράδοση, με συνοδοιπόρο αντικείμενα που χρησιμοποιούνταν παλαιότερα κατά τη διάρκεια της απόσταξης όπως παλιού, χειροποίητοι, χάλκινοι άμβυκες, δοχεία συλλογής αποστάγματος, ταπωτικά και μηχανήματα επικόλλησης.

Οι επισκέπτες μπορούν να παρακολουθήσουν όλη την παραγωγική διαδικασία από τον χώρο της απόσταξης μέχρι και την εμφιάλωσή του Ούζου Πλωμαρίου. Έχουν την ευκαιρία να γνωρίσουν από κοντά τα συστατικά, τα βότανα και τους καρπούς όπως τον γλυκάνισο, βασικό συστατικό του Ούζου Πλωμαρίου ο οποίος καλλιεργείται στα ιδιόκτητα κτήματα της αποσταγματοποιίας στο χωριό Λισβόρι της Λέσβου, τον τόπο που φύεται ο καλύτερος γλυκάνισος στον κόσμο, στη συνέχεια γέυνονται το εκλεκτό, από 100% διπλή απόσταξη Ούζο Πλωμαρίου και μαθαίνουν τον ιδανικό τρόπο σερβιρίσματος του. Η ιστορία του Ούζου βήμα-βήμα όπως την εμπνεύστηκε και υλοποίησε ο Ισίδωρος Αρβανίτης πριν από 129 χρόνια για να δημιουργήσει την τέλεια ισορροπία!

## Κλιματιστικό και καύσιμα

Σύμφωνα με το υπουργείο Περιβάλλοντος και Ενέργειας, στις συνθήκες καύσιμα, ρυθμίζουμε τη θερμοκρασία των κλιματιστικών στους 26 βαθμούς. Ακόμα, κλείνουμε παράθυρα και μπαλκονόπορτες, όταν λειτουργεί κλιματισμός για να μειώσουμε τις απώλειες. Καλό είναι να αποφεύγουμε, κατά το δυνατόν, να λειτουργούμε τα κλιματιστικά στο δίωρο 20:00 – 22:00, εφόσον από νωρίτερα έχουμε μειώσει τη θερμοκρασία του σπιτιού μας και η θερμοκρασία του εξωτερικού περιβάλλοντος αρχίζει να μειώνεται. Επιπρόσθετα, προσπαθούμε να μη λειτουργούμε ενεργοβόρες ηλεκτρικές συσκευές (πλυντήριο, σίδερο, φούρνο κ.λπ.) μεταξύ 20:00 – 22:00. Το συγκεκριμένο δίωρο, το Σύστημα δοκιμάζεται, καθώς η ζήτηση της ηλεκτρικής ενέργειας κορυφώνεται και εκλείπει και η παραγωγή των φωτοβολταϊκών.





# Πιπεριές γεμιστές με κριθαράκι

Σήμερα θα φτιάξουμε μια διαφορετική αλλά εξίσου νόστιμη εκδοχή για πιπεριές γεμιστές με κριθαράκι!



## Θα χρειαστούμε:

- 6 μεγάλες κόκκινες πιπεριές (ανοιγμένες και καθαρισμένες)
- 2 κ.σ. ελαιόλαδο
- 1 ½ φλιτζάνι κριθαράκι (κατά προτίμηση ψιλό)
- 1 μεγάλο κολοκυθάκι, ψιλοκομμένο
- ½ πακέτο τυρί κρέμα
- ¾ φλιτζάνι τριμμένη μοτσαρέλα, χωρισμένη στα δύο
- ¾ φλιτζάνι φέτα θρυμματισμένη, χωρισμένη στα δύο
- 2 κρεμμύδια, ψιλοκομμένα
- 1 ½ κ.γ. μίγμα λαχανικών (σε σκόνη)
- 1 κ.σ. ρίγανη

## Πώς γίνεται:

- Προθερμαίνουμε τον φούρνο στους 200°C.
- Αφαιρούμε τους σπόρους από τις πιπεριές, τις αλείφουμε με λάδι και τις τοποθετούμε σε ταψί με αντικολλητικό χαρτί (με την ανοιχτή πλευρά προς τα πάνω).
- Ψήνουμε για 10 λεπτά ή μέχρι να μαλακώσουν.
- Εν τω μεταξύ, βράζουμε το κριθαράκι σύμφωνα με τις οδηγίες, προσθέτοντας τα κολοκυθάκια τα τελευταία 2 λεπτά.
- Στραγγίζουμε, κρατώντας 1/3 φλιτζάνι νερό από το κριθαράκι και επιστρέφουμε το κριθαράκι και τα κολοκυθάκια στην κατσαρόλα.
- Προσθέτουμε το τυρί κρέμα, το κρατημένο νερό από το κριθαράκι, τη μισή μοτσαρέλα και τη μισή φέτα.
- Μαγειρεύουμε σε χαμηλή φωτιά μέχρι να λιώσουν τα τυριά. Προσθέτουμε τα κρεμμύδια και το μίγμα λαχανικών και ανακατεύουμε.
- Γεμίζουμε τις πιπεριές με το μίγμα, πασπαλίζουμε με την υπόλοιπη μοτσαρέλα και φέτα και ψήνουμε για 10-15 λεπτά ή μέχρι να ροδίσουν.
- Πασπαλίζουμε με ρίγανη και απολαμβάνουμε!

## TIP

Για έξτρα νοστιμιά προσθέτουμε στη γέμιση σπόρους από κουκουνάρι!





## Ήρθε η νέα συλλεκτική σειρά της essence "GOLDEN DAYS ahead" για αξέχαστες καλοκαιρινές ημέρες!

Η νέα συλλεκτική συλλογή της essence GOLDEN DAYS ahead, εμπνευσμένη από μωβ, πορτοκαλί και πετρώλ τόνους αλλά και ιριδίζουσες χρυσές αποχρώσεις, έρχεται να δώσει χρώμα στο καλοκαίρι σας και να σας χαρίσει χρυσαφένια και ηλιοκαμένα make up looks. Η παλέτα σκιών δημιουργεί αξέχαστες εικόνες χάρη στον μοναδικό συνδυασμό ζωηρών χρωμάτων και υφών που διαθέτει. Το ηλιοκαμένο στίλ στα μάτια ολοκληρώνεται με το κομψό Eyeshadow Topper, το γυαλιστερό Tweezer και τις False Lashes για επιπλέον όγκο. Αστραφτερά κοσμήματα για το πρόσωπο, χρυσαφένια τατουάζ για το σώμα και high-lighters ακτινοβολούν πάνω στο δέρμα. Το τέλειο καλοκαιρινό look ολοκληρώνεται με το θρεπτικό λάδι χειλιών με τα χρυσά σωματίδια. Με αυτά τα καινοτόμα προϊόντα σε μοναδικά σχέδια, είμαστε πλέον έτοιμοι για χρυσαφένιες ημέρες στην παραλία ή το φεστιβάλ! Η νέα συλλεκτική συλλογή της essence GOLDEN DAYS ahead θα είναι διαθέσιμη στα καταστήματα από τα τέλη Ιουλίου.



## Good News

Για άλλη μία χρονιά η Ferrero με το CSR πρόγραμμα Kinder Joy of moving κοντά στα παιδιά και τις αξίες του αθλητισμού!



Το Kinder Joy of moving το Πρόγραμμα Εταιρικής Κοινωνικής Ευθύνης της Ferrero, που έχει δεσμευτεί να προσφέρει χαρά στα παιδιά μέσω της κίνησης, με σκοπό να ενθαρρύνει τη φυσική τους τάση να είναι δραστήρια, να κινούνται και να παίζουν, στάθηκε για ακόμη μια φορά δίπλα στα παιδιά και τον αθλητισμό. Έτσι, για ακόμη μια χρονιά, το πρόγραμμα πρόκειται να μοιράσει στιγμές χαράς και ενθουσιασμού σε πάνω από 2.000 παιδιά μέσα από την δημιουργική προσέγγιση της άθλησης. Το Kinder Joy of moving με επιτυχία κατορθώνει να ενδυναμώνει θετικές συμπεριφορές απέναντι στην δραστηριότητα και καλλιεργεί την αγάπη

για τον αθλητισμό σε ακόμα περισσότερα παιδιά. Η χορηγία ξεκίνησε τον Ιούλιο και προβλέπεται να ολοκληρωθεί με επιτυχία στα τέλη Αυγούστου, σε συνεργασία με τα καλοκαιρινά camps του Ναυτικού Ομίλου Βουλιαγμένης (NOB) και του Star Summer (Camp). Σημαντική στιγμή του προγράμματος ήταν η παρουσία των αναγνωρισμένων αθλητών Τάκη Φύσσα και Έφη Γκουλή.



# Κοπιάμα Acropolis Roof

## Καλοκαιρινές νύχτες με θέα την Ακρόπολη

Το μπαρ στον τελευταίο όροφο του Κοπιάμα Acropolis είναι ιδανικό για καλοκαιρινό στέκι με θέα την Ακρόπολη.



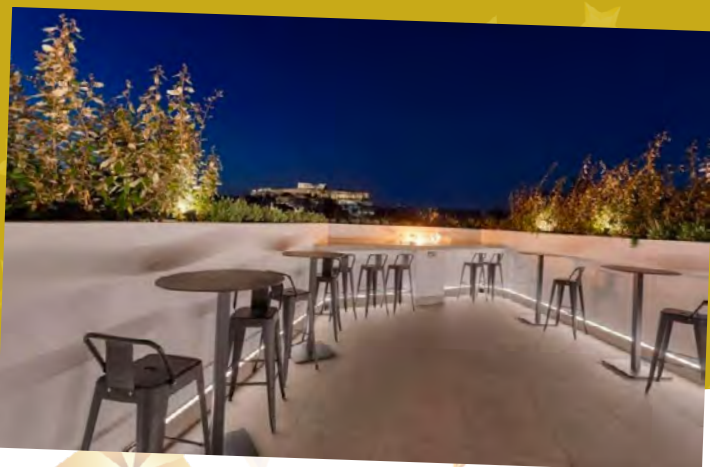
Θυμίζοντας ένα κλασικό μπαλκόνι στον αθηναϊκό ουρανό με τη μαγεία της φεγγαρόλουστης Ακρόπολης σε πρώτο πλάνο, το Κοπιάμα Acropolis Roof διαμορφώθηκε σε ένα μπαράκι με φιλικό χαρακτήρα και σαγηνευτική ατμόσφαιρα έτοιμο να υποδεχτεί «λίγους και καλούς».

Με δροσερά κοκτέιλ-μεταξύ των οποίων και το χαρακτηριστικά ελληνικό Κοπιάμα με γλυκό υποβρύχιο-και δυνατότητα φιλοξενίας 30 ατόμων για exclusive party και εκδηλώσεις, το Κοπιάμα Acropolis Roof μπορεί να καυχήται για τη μοναδική τοποθεσία του αλλά και το μοντέρνο στυλ του, που όπως και το ξενοδοχείο Κοπιάμα Acropolis είναι εμπνευσμένο από το Εθνικό Μουσείο Σύγχρονης Τέχνης (ΕΜΣΤ) που βρίσκεται λίγα μέτρα μακριά.

Το ξενοδοχείο Κοπιάμα έχει μια μοναδική και ενδιαφέρουσα ιστορία που το κάνει να ξεχωρίζει από όλα τα άλλα ξενοδοχεία στην περιοχή. Το όνομά του, δηλαδή η λέξη «κονιάμα», έχει ένα βαθύτερο νόημα που αντανακλά τις αξίες και την αισθητική του ξενοδοχείου. Το βιομηχανικό, αστικό στυλ του κτηρίου ενέπνευσε το όνομα, καθώς αντιπροσωπεύει τον βασικό θεμέλιο λίθο που τα συγκρατεί όλα. Όμως, η ιστορία του ξενοδοχείου δεν σταματάει εδώ.

Έχοντας εγκατασταθεί σε μία καλλιτεχνική γειτονιά της Αθήνας, το ξενοδοχείο διαθέτει πολλά καλλιτεχνικά στοιχεία στο χώρο του. Η ιστορία του είναι μια αντανάκλαση της αφοσίωσής των ιδρυτών του και της διάθεσής τους να δημιουργήσουν μια μοναδική και αξιοσημείωτη εμπειρία.

Αυτή η διάθεση για φιλοξενία, λέξη που ετυμολογικά σημαίνει διάθεση υποδοχής και αγάπης για τους ξένους είναι διάχυτη και στο roof μπαρ, που άνοιξε για τους επισκέπτες εκτός ξενοδοχείου μόλις πριν λίγες μέρες με στόχο να γίνει σημείο αναφοράς για όσους το γνωρίζουν.







Η Κάτω Ιταλία στον Δήμο Βόλβης

Παραδοσιακή Γκρεκάνικη μουσική



Στους ρυθμούς της παραδοσιακής μουσικής της Νότιας Ιταλίας, θα χορέψουν όσοι παρευρεθούν στον Σταυρό...

παίζει το συγκρότημα **Kamafei**



## Για πρώτη φορά στην Ελλάδα η Notte della Taranta

Ένα μοναδικό πρόγραμμα παραδοσιακής γκρεκάνικης μουσικής για πρώτη φορά στην Ελλάδα, θα έχουν την ευκαιρία να απολαύσουν οι θεατές στο λιμάνι του Σταυρού την ερχόμενη Δευτέρα 24 Ιουλίου, στις 22.00 το βράδυ.

Το συγκρότημα Kamafei από την Κάτω Ιταλία, θα ξεσηκώσει τον κόσμο με τα τραγούδια και τους χορούς από τις ελληνόφωνες περιοχές του Σαλέντο.

Το επταμελές συγκρότημα και ο τραγουδιστής, συνοδεύουν χορευτές οι οποίοι θα αποδώσουν τους ξέφρενους ρυθμούς της Πίζικα (Pizzica) στη «Νύχτα της Αράχνης» (Notte della Taranta), παραδοσιακού χορού της Απουλίας που θυμίζει ταραντέλα με πολύ παλιές ρίζες, καθώς αιώνες πριν θεωρούσαν ότι με αυτές τις γρήγορες χορευτικές κινήσεις μπορούσαν να εξουδετερώσουν τις παρενέργειες από το τσίμπημα (pizzica) μιας αράχνης ταραντούλας (taranta).

Η εκδήλωση αυτή εντάσσεται στους φετινούς εορτασμούς της Αγίας Παρασκευής, πολιούχου του Σταυρού και αποτελεί το αποκορύφωμα της φιλοξενίας από τον Δήμο Βόλβης πολυμελούς αποστολής των ελληνόφωνων περιοχών της Ένωσης Δήμων της Γκρετσιά Σαλεντίνα (Unione dei Comuni della Grecia Salentina), εγκαινιάζοντας την πολύπλευρη συνεργασία τους.

## Indie Playground Festival: Διήμερο μουσικό φεστιβάλ στην Πειραιώς 26 και 27 Ιουλίου



26.07 ΤΕΤΑΡΤΗ  
ΠΑΙΔΙ ΤΡΑΥΜΑ / THE STEAMS / GODSLEEP

27.07 ΠΕΜΠΤΗ  
LOST BODIES / ΓΙΩΡΓΟΣ ΚΑΡΡΑΣ / DURY DAVA

ΕΛΛΗΝΙΚΟΣ ΚΟΣΜΟΣ  
ΕΣΤΙΟΝ ΠΟΛΙΤΙΣΜΟΥ

Ένα μοναδικό διήμερο μουσικό φεστιβάλ με γνωστά αλλά και ανερχόμενα ονόματα της σύγχρονης ανεξάρτητης ελληνικής Indie και alternative rock σκηνής διοργανώνει το Φεστιβάλ Αθηνών Επιδαύρου σε συνεργασία με το Κέντρο Πολιτισμού «Ελληνικός Κόσμος» και τη United We Fly στον βιομηχανικό χώρο Playground 260 στην Πειραιώς, στις 26 και 27 Ιουλίου.

Για δύο βραδιές ο ανοιχτός χώρος πίσω από την Πειραιώς 260 θα μεταμορφωθεί σε μουσική σκηνή και θα γεμίσει με φρέσκους ήχους και ανεπιτήδευτη δημιουργικότητα! Το Indie Playground Festival, ξεκινάει την Τετάρτη 26 Ιουλίου με τους εκρηκτικούς "Godsleap", που θα γεμίσουν τον χώρο με stoner και heavy rock ήχους. Θα ακολουθήσει η Αθηναϊκή neo-psyche rock μπάντα "The Steams" καθώς και το "Παιδί Τραύμα", που με νέο υλικό από το άλμπουμ του "Μείνστριμ", θα μας διηγηθεί pop-rock μουσικές ιστορίες αθηναϊκής καθημερινότητας.

Την Πέμπτη 27 Ιουλίου, οι ψυχεδελικοί "Dury Dava" θα μας κάνουν να χορέψουμε με krautrock και ανατολίτικους ρυθμούς, ενώ θα έχουμε την μοναδική ευκαιρία να ακούσουμε live στην Αθήνα μετά από πολλά χρόνια τον Γιώργο Καρρά, θρυλικό συνθέτη από τις Τρύπες και αναπόσπαστο κομμάτι της ιστορίας του ελληνικού ροκ, που θα παρουσιάσει το τελευταίο album του "Ασκήσεις Απλότητας". Η συναυλιακή βραδιά κορυφώνεται με την ιστορική μπάντα του αθηναϊκού underground "Lost Bodies".

Εισιτήρια:

10€/ ημέρα & 16€/διήμερο

viva.gr/ aefestival.gr

Οι πόρτες ανοίγουν στις 20:00

Αγορά εισιτηρίων: aefestival.gr, viva.gr & public.gr



## Όλα αυτά που θα κάνεις

Λούσι Ρόουλαντ

Νίλι Ντάγκετ

# Όλα αυτά



# που θα ΚΑΝΕΙΣ



## ΣΚΟΤ ΓΟΥΕΣΤΕΡΦΕΛΝΤ

ΤΡΟΜΑΚΤΙΚΑ ΟΜΟΡΦΗ, ΕΠΙΚΙΝΔΥΝΑ ΔΥΝΑΤΗ,  
ΑΦΑΝΤΑΣΤΑ ΓΡΗΓΟΡΗ.

# SPECIALS

UGLIES • ΒΙΒΛΙΟ ΤΡΙΤΟ

ΜΕΤΑΙΧΜΙΟ

## Specials

Η Τάλι νόμιζε πως ήταν απλώς μια φήμη, αλλά τώρα είναι μία απ' αυτούς. Μια από τους Ειδικούς. Μια καλοκουρντισμένη πολεμική μηχανή, κατασκευασμένη για να κρατά υποταγμένους τους άσχημους και αποβλακωμένους τους ωραίους. Ίσως όμως ο τέλειος προγραμματισμός της, η σωματική ρώμη και η προσήλωση στον στόχο να μην είναι ό,τι καλύτερο της συνέβη ποτέ. Η Τάλι έχει ακόμη αναμνήσεις από κάτι άλλο. Όλα οδηγούν σε μια τελική επιλογή: ν' αφουγκραστεί αυτό το μικρό ανεπαίσθητο σκίρτημα της καρδιάς της ή να εκτελέσει την αποστολή για την οποία είναι προγραμματισμένη. Και στις δύο περιπτώσεις ο κόσμος της Τάλι δε θα είναι ποτέ πια ο ίδιος. Από τις εκδόσεις ΜΕΤΑΙΧΜΙΟ.



Ένα βιβλίο με όμορφα στιχάκια και υπέροχες εικόνες, γεμάτο με την ελπίδα και τη χαρά που συνοδεύουν τα νέα ξεκινήματα. Το τέλειο δώρο για όλα τα παιδιά, με εμπυχωτικά και ενθαρρυντικά μηνύματα που θα τα βοηθήσουν να αντιμετωπίζουν τόσο τις επιτυχίες όσο και τις δυσκολίες της ζωής! Από τις εκδόσεις ΨΥΧΟΓΙΟΣ.





quote of the day

**"GRANDMOTHER. THE TRUE POWER BEHIND THE POWER."**  
 Lisa Birnbach

**Γιορτάζουν!**

22/7

Μαγδαληνή, Μαριλένα,  
 Μαριαλένα, Μαρία Ελένη,  
 Μαρκέλλα, Μενέλαος



tip of the day

**"A grandmother is both a sword and a shield."**

*-Fredrik Backman*

**21 Ιουλίου**

- > National Be Someone Day
- > National Junk Food Day

**22 Ιουλίου**

- > National Day Of The Cowboy
- > National Mango Day

**23 Ιουλίου**

- > Gorgeous Grandma Day
- > World Sjogren's Day