

ΚΑΤΕΡΙΝΑ ΒΡΑΝΑ



ΝΕΚΤΑΡΙΟΣ ΠΑΠΑΖΑΧΑΡΙΑΣ



ΑΛΕΞΙΑ ΚΟΥΒΕΛΑ



COOL CRIPS



ELECTRIC MAMA



WLG FEMALE STARS



SAME84

ΠΑΝΤΟΥ ΥΠΑΡΧΕΙ ΕΝΑ

ΕΙΜΑΙ ΔΙΠΛΩ ΣΟΥ



ΝΑ ΦΤΙΑΞΕΙ ΤΗ ΧΑΡΑ ΑΠΟ ΤΗΝ ΑΡΧΗ.



ΠΑΝΤΟΥ
ΥΠΑΡΧΕΙ
ΕΝΑΣ
ΜΥΘΟΣ

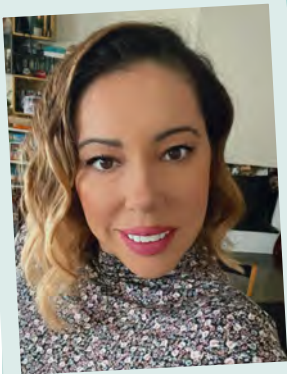
Mythos
100% ΠΟΙΟΤΗΤΑΣ PREMIUM HELLASIC BEER

Απολαύστε υπεύθυνα

SAY *yes* to the **press**



**Η ΚΑΡΔΙΑ ΤΗΣ ΑΘΗΝΑΣ
ΑΛΛΑΖΕΙ ΧΡΩΜΑ!**



Φτιάξε καφέ να στα πω...

Καλημέρα **SayYesser!!!**

Όσο τα χρόνια περνούν τόσο πιο πολύ συνειδητοποιώ ότι οι πιο σημαντικές συζητήσεις είναι αυτές που με τρομάζουν περισσότερο.

Είτε θέλω να διορθώσω κάποιο λάθος μου, είτε να θέσω τα όριά μου, είτε να αναδείξω κάτι που απλά με απασχολεί νομίζω πως επιστρατεύω όλο μου το θάρρος για να καταφέρω να ξεκινήσω την όποια τέτοια δύσκολη συζήτηση.

Κάτι που είναι λογικό, γιατί νιώθουμε φόβο μόνο όταν διακυβεύεται κάτι που μας ενδιαφέρει. Αλλά το γεγονός ότι νιώθουμε αυτόν τον φόβο καθιστά πολύ εύκολο να παραμελήσουμε αυτές τις συζητήσεις.

Είναι ταυτόχρονα:

1. Το πιο σημαντικό για εμάς να έχουμε.
2. Το πιο εύκολο για εμάς να αγνοήσουμε.

Πάντα υπάρχει κάποια δικαιολογία, γιατί τώρα δεν είναι η κατάλληλη στιγμή για μια θαρραλέα συζήτηση. Έτσι σηκώνουμε το χαλάκι και κρύβουμε από κάτω ό,τι πραγματικά μας απασχολεί.

Αλλά αν το κάνουμε συνήθεια τότε ο χρόνος θα μας προσπεράσει και θα περάσουν μήνες ίσως και χρόνια μέχρι να συνειδητοποιήσουμε πως δεν είπαμε κάτι που έπρεπε να ειπωθεί.

Ναι, καλά κατάλαβες, μόλις συνειδητοποιήσεις τον χρόνο που πέρασε και τα λόγια που δεν ξεστόμισες τότε μόνο θα μετανιώσεις για όσα έπρεπε να πεις και τελικά κράτησες μέσα σου να σε "τρώνε".

Θέλει θάρρος η ζωή, σε όλες της τις εκφάνσεις. Ποτέ δεν θα υπάρξει η τέλεια στιγμή για να κάνουμε αυτές τις θαρραλέες συζητήσεις. Εκτός κι αν αποφασίσουμε να κάνουμε ΑΥΤΗ την τέλεια στιγμή.

Tip of the Day: Μίλα. Στάσου στο ύψος σου και υπερασπίσου τα θέλω σου. Όποτε φοβάμαι να ξεκινήσω κάποια άβολη συζήτηση παίρνω θάρρος όταν οραματίζομαι τον μελλοντικό μου εαυτό, πόσο περήφανος θα είναι που όταν κάτι με ενοχλούσε δεν έβαζα το κεφάλι μέσα στην άμμο και απλά περίμενα, αλλά ήμουν εκεί να ορθώσω ανάστημα και να τολμήσω να τοποθετηθώ "δημόσια" για ό,τι με ενοχλεί. Οι πιο θαρραλέες συζητήσεις είναι οι πιο δύσκολες ναι, όμως είναι και αυτές που θα αναδείξουν την πραγματική σχέση που έχεις με τον εαυτό σου, πόσο σε υπολογίζεις, πόσο σε εκτιμάς και τι αληθινά επιθυμείς... Την επόμενη φορά που θα πρέπει να κάνω μία άβολη συζήτηση, μπορεί να χρειαστώ όλο το θάρρος του κόσμου όμως θα το κάνω, μου το χρωστάω, μου το χρωστάω να είμαι καλά και ευτυχισμένη. Ακόμα και αν χρειαστεί να "σπάσω" μερικά αυγά...

Θαρραλέες συζητήσεις = ευτυχισμένοι άνθρωποι

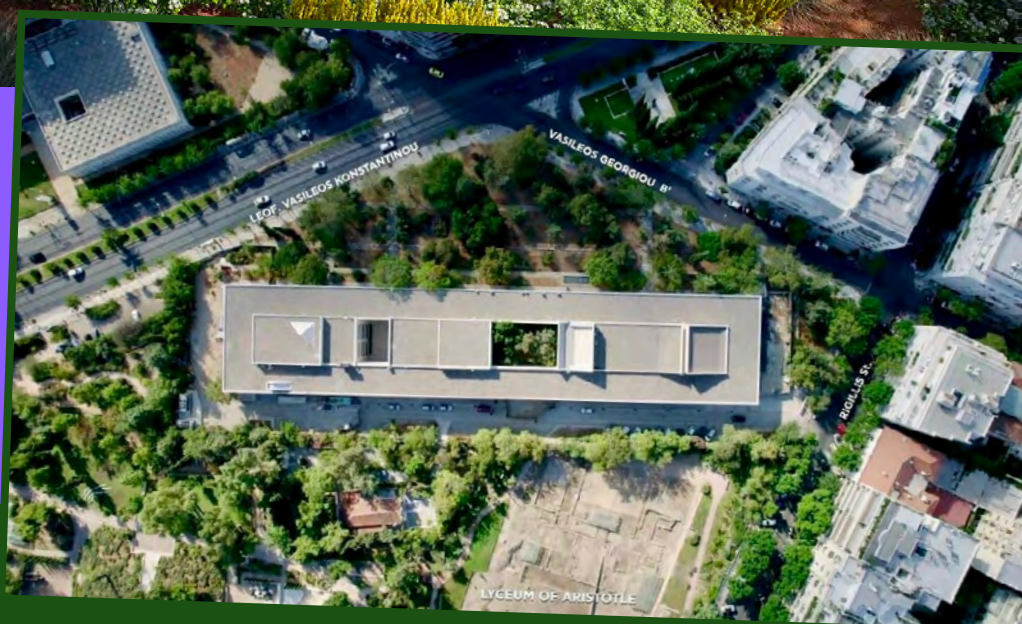
Κλαίρη Στυλιάρη
Chief of SayYessers
claire@sayes.gr

Η καρδιά της Αθήνας αλλάζει χρώμα!

Η καρδιά της Αθήνας ανανεώνεται με μια πράσινη αναβάθμιση. 9 στρέμματα πράσινου στο κέντρο της πόλης θα αλλάξουν το αστικό τοπίο!



Η έκταση γύρω από τις οδούς Ριζάρη, Λεωφόρου Βασιλίσσης Σοφίας, Λεωφόρου Βασιλέως Κωνσταντίνου, Βασιλέως Γεωργίου Β' και Ρηγιλλής θα αλλάξει προς το καλύτερο και την υλοποίηση του σημαντικού αυτού έργου αναλαμβάνει το Ωδείο Αθηνών. Συγκεκριμένα, ο δήμος Αθηναίων εξασφάλισε χρηματοδότηση ύψους 3,2 εκατ. ευρώ από ευρωπαϊκούς πόρους για την ανάπλαση του περιβάλλοντα χώρου του Ωδείου Αθηνών.



Παγκράτι - Κολωνάκι: Η πράσινη σύνδεση

Όταν ολοκληρωθεί το έργο, θα συνδέει τη γειτονιά του Παγκρατίου με το Κολωνάκι. Το μικροκλίμα της περιοχής θα βελτιωθεί και θα υπάρξουν σημαντικά περιβαλλοντικά οφέλη. Η αναμόρφωση θα περιλαμβάνει τη δημιουργία διακριτών διαδρομών εισόδου στο πάρκο,

τη σηματοδότηση των εισόδων – εξόδων για να γίνει ο χώρος πιο προσιτός και ευχάριστος, την απομάκρυνση των αυτοκινήτων και δικύκλων, την επανάχρηση του ασυλλύου στο νότιο τμήμα του χώρου, τη δημιουργία



Ήξερες ότι...

Πράσινες γνώσεις

☀ Το πράσινο χρώμα αντιστοιχεί στο τέταρτο χρώμα του Νευτώνειου φάσματος του ορατού φωτός. Είναι το τέταρτο χρώμα που μπορούμε να δούμε στο ουράνιο τόξο. Οι υψηλότερες συχνότητες του φάσματος ερμηνεύονται από τα μάτια μας ως κυανό, ενώ οι χαμηλότερες ερμηνεύονται ως κίτρινες.



ενός δυναμικού στοιχείου νερού και πρασίνου καθώς και την ανάπλαση της βόρειας πλευράς του χώρου.

Το πράσινο ενώνει τους χώρους πολιτισμού

Χάρη στα έργα ανάπλασης του περιβάλλοντα χώρου του Ωδείου Αθηνών θα επιτευχθεί σύνδεση με τους όμορους χώρους πολιτισμού:

Του Βυζαντινού Μουσείου και του Λυκείου του Αριστοτέλη, του Πολεμικού Μουσείου και του Εθνικού Κήπου.

Η περιοχή θα γίνει ουσιαστικά εύκολα προσβάσιμη για όλους στην παιδεία και στον πολιτισμό. Θα υλοποιούνται εκπαιδευτικά προγράμματα, ενώ το Μουσείο θα αξιοποιηθεί ακόμα περισσότερο πολιτιστικά.

☀ Οι άνθρωποι συνδέουν το πράσινο με την υγιεινή διατροφή. Μια μελέτη μάλιστα το επιβεβαίωσε χρησιμοποιώντας πράσινες και κόκκινες μπάρες σοκολάτας που είχαν την ίδια αναλογία θερμίδων.

☀ Το πράσινο και το μπλε θεωρούνταν το ίδιο χρώμα από τους αρχαίους Έλληνες. Επίσης, σε γλώσσες όπως τα βιετναμέζικα, τα αρχαία ιαπωνικά ή τα αρχαία κινέζικα, οι λέξεις πράσινο και μπλε χρησιμοποιούνται εναλλακτικά.

☀ Το πράσινο χρώμα έχει εντυπωσιακή παρουσία σε διεθνείς μάρκες και γενικά συνδέεται με κάτι θετικό στις κοινωνίες π.χ. στο χρηματιστήριο ή στη σηματοδότηση.



Ελίνα Δημητριάδου,
Διατροφολόγος

Συμβουλές διατροφής κατά τη διάρκεια του καύσωνα

Βρισκόμαστε στην καρδιά του καλοκαιριού και οι ειδικοί μιλούν για ένα κύμα καύσωνα τις επόμενες μέρες. Η σωστή διατροφή μπορεί να συμβάλει στην αντιμετώπιση των αυξημένων θερμοκρασιών και των προκλήσεων που θέτει η ακραία ζέστη στο σώμα και το μυαλό μας.



Πάμε να δούμε μικρές λεπτομέρειες που μπορούν να κάνουν την καθημερινότητά μας λίγο πιο εύκολη.

- Το πιο σημαντικό πράγμα που πρέπει να έχετε κατά νου είναι ότι θα πρέπει να αποφεύγετε τις βαριές τροφές κατά τη διάρκεια του καύσωνα.
- Περισσότερο από την ποσότητα, οι τύποι των τροφίμων που τρώτε μπορούν να επηρεάσουν τον τρόπο με τον οποίο το σώμα σας ρυθμίζει τη θερμοκρασία του. Αυτό καθιστά ζωτικής σημασίας να συμπεριλάβετε στη διατροφή σας, κατά τις περιόδους της έντονης ζέστης, περισσότερα πλούσια σε νερό τρόφιμα, όπως αγγούρια, φυλλώδη λαχανικά, μούρα, καρπούζια κ.λπ.



► Επίσης, συνιστάται να μειώσετε τα πιάτα με βάση το κρέας και τις αμυλούχες τροφές, όπως το ρύζι και το ψωμί. Μπορείτε επίσης να προσθέσετε σε αυτόν τον κατάλογο τρόφιμα με υψηλή περιεκτικότητα σε επεξεργασία ή/και γλυκαντικά. Αυτές οι τροφές μπορεί να είναι αρκετά δύσκολο να αφομοιωθούν από τον οργανισμό και να οδηγήσουν στην παραγωγή υπερβολικής θερμότητας.

► Το να κρατάτε τα μεγέθη των μερίδων σας μικρά και να καταναλώνετε τις θερμίδες σας σε πολλά μικρά γεύματα είναι σίγουρα μια εξαιρετική στρατηγική.

► Επιπλέον, είναι επίσης ζωτικής σημασίας να πίνετε πολλά υγρά, όπως νερό ή μη ζαχαρούχα ποτά.

► Τα ρευστά πιάτα, όπως οι κρύες σούπες, είναι ιδανικά για το καλοκαίρι. Όχι μόνο σας βοηθούν να παραμείνετε ενυδατωμένοι, αλλά είναι επίσης αρκετά εύκολο να τα καταναλώσετε όταν κάνει πολλή ζέστη.

Παραμείνετε ενυδατωμένοι στον καύσωνα

Κατά τη διάρκεια του καύσωνα το σώμα χάνει πολύ περισσότερο νερό. Η συνεχής αναπλήρωση των χαμένων υγρών είναι απαραίτητη για τη διατήρηση των επιπέδων ενέργειας και της υγείας σας, κατά τη διάρκεια ενός καύσωνα.

► Μην βασίζετε την κατανάλωση υγρών αποκλειστικά στο αίσθημα της δίψας κατά τη διάρκεια ενός καύσωνα. Είναι σημαντικό να υπενθυμίζετε στον εαυτό σας να ενυδατώνεται ανά τακτά χρονικά διαστήματα.





μπορεί να είναι μια αξιοπρεπής εναλλακτική λύση, αλλά με μέτρο, καθώς είναι πυκνοί σε φυσικά σάκχαρα. Η κατανάλωση πολλής ζάχαρης, ακόμη και της φυσικής ζάχαρης που βρίσκεται στα φρούτα, δεν κάνει καλό στην υγεία σας, ειδικά σε περιόδους έντονης ζέστης.

Για να προστατευθούμε λοιπόν από τον καυτό ήλιο, εκτός από το να φοράμε καπέλο και αντηλιακό, πρέπει να προσέχουμε ιδιαίτερα και τη διατροφή μας. Φρούτα, λαχανικά και νερό (ιχνοστοιχεία, βιταμίνες, ηλεκτρολύτες). Η τριπλέτα της δροσιάς!!!



► Συνιστάται να πίνετε 2,5-3 λίτρα νερό την ημέρα. Εκτός από το νερό, οι υγιεινές εναλλακτικές λύσεις περιλαμβάνουν πράσινο τσάι, αφεψήματα κτλ. Θα πρέπει οπωσδήποτε να προσπαθήσετε να αποφύγετε συσκευασμένα ποτά και άλλα ζαχαρούχα ροφήματα, καθώς είναι βέβαιο ότι θα σας αφυδατώσουν. Οι χυμοί φρούτων



Το Nusa Cana γιόρτασε την Mojito Day!

Την Τρίτη 11 Ιουλίου γιορτάσαμε την Mojito Day παρέα με το αγαπημένο μας ινδονησιακό ρούμι Nusa Caña!



Μαρίνα Κουταρέλλη, Τζόση Βιτζηλαίου, Ελένη Μοράντζη, Σία Κυρίλη

Signature συνταγές Mojito περίμεναν τους καλεσμένους στον εξωτικό χώρο του Gajah - The Secret Island για ένα σύντομο ταξίδι γεύσεων & αρωμάτων στην Ινδονησία.

Τα έντονα Ινδονησιακά στοιχεία, η εξωτική διακόσμηση και τα αρώματα από ζαχαροκάλαμο & μπανάνα του Nusa Cana «ταξίδεψαν» τους καλεσμένους στο Μπαλί. Με τις παραλλαγές του Mojito οι καλεσμένοι είχαν την ευκαιρία να γευτούν αναπάντεχους γευστικούς συνδυασμούς αλλά και να μάθουν περισσότερα για την ιστορία και τον τρόπο παραγωγής αυτού του μοναδικού ρουμιού.

info

Το Nusa Caña Tropical Island Rum είναι ένα ρούμι με καταγωγή από την Ινδονησία το οποίο παράγεται από εξαιρετικές πρώτες ύλες.

Το Nusa στα Ινδονησιακά σημαίνει «Νησί». Το Caña στα Ισπανικά σημαίνει «Ρούμι». Έτσι λοιπόν γεννήθηκε το όνομα Nusa Caña ώστε να θυμίζει την ξεχασμένη ιστορία της παραγωγής ρουμιού στην Ινδονησία.

Η Ινδονησία έχει μακρά ιστορία στην καλλιέργεια ζαχαροκάλαμου όπως επίσης και στην παραγωγή αλκοόλ διαφόρων τύπων. Το Ινδονησιακό ρούμι κατασκευαζόταν στην Ινδονησία και πωλούνταν στην Ευρώπη από το 1641. Αξίζει να σημειωθεί ότι το Ινδονησιακό ρούμι έφτανε στην Ευρώπη μετά από 9 μήνες θαλάσσιου ταξιδιού ανάμεσα σε υψηλές θερμοκρασίες και συνεχή κίνηση στα βαρέλια και για το λόγο αυτό το θεωρούσαν παλαιωμένο & εκλεπτυσμένο.



Η TÜV AUSTRIA Hellas πιστοποίησε τη ΔΕΛΤΑ Τρόφιμα Α.Ε. με το σχήμα πιστοποίησης OK Recycled

Η TÜV AUSTRIA Hellas, ο κορυφαίος Οργανισμός Πιστοποίησης και Επιθεωρήσεων στην Ελλάδα, ολοκλήρωσε με επιτυχία τη διαδικασία πιστοποίησης της ΔΕΛΤΑ, με το ιδιωτικό σχήμα πιστοποίησης OK Recycled.

Η πιστοποίηση αφορά σε περίπου 30 διαφορετικά προϊόντα της ΔΕΛΤΑ, για τα οποία χρησιμοποιείται 90% ανακυκλωμένο χαρτί και 10 διαφορετικά προϊόντα, για τα οποία χρησιμοποιείται 35% ανακυκλωμένο πλαστικό. Με αυτό τον τρόπο, η εταιρεία εξοικονόμησε 32 τόνους παρθένου χαρτιού και 30 τόνους παρθένου πλαστικού, συμβάλλοντας έμπρακτα στο όραμα μιας βιώσιμης ανάπτυξης και προωθώντας μια φιλική προς το περιβάλλον κατανάλωση.

Η υψηλού κύρους πιστοποίηση OK Recycled με την υπογραφή του κορυφαίου Οργανισμού TÜV AUSTRIA Hellas, η οποία βασίζεται στον έλεγχο ισοζυγίου μάζας και στην ιχνηλασιμότητα των ανακυκλωμένων υλικών, απαντά αποτελεσματικά στις σύγχρονες απαιτήσεις της αγοράς, όπου οι καταναλωτές αναζητούν φιλικά προς το περιβάλλον προϊόντα, παρέχοντας αξιοπιστία στις περιβαλλοντικές προδιαγραφές των οργανισμών και αναβαθμίζοντας το περιβαλλοντικό προφίλ των εταιρειών και των παραγωγών.

Το Ιδιωτικό Σχήμα Πιστοποίησης OK Recycled είναι διαπιστευμένο από το Εθνικό Σύστημα Διαπίστευσης (Ε.ΣΥ.Δ.) με αναγνώριση και αποδοχή σε διεθνές επίπεδο.

Μια καλή διατροφή
Ξεκινάει με



Η PepsiCo Hellas «συμπλέει» και φέτος με την Aegean Rebreath, στη Σαντορίνη με το πρόγραμμα "Recycle Your Sail"



Η PepsiCo Hellas μένοντας πιστή στη δέσμευσή της για έναν βιώσιμο πλανήτη, με λιγότερο πλαστικό, ενώνει για τρίτη συνεχόμενη χρονιά τις δυνάμεις της με τον οργανισμό Aegean Rebreath. Αυτό το καλοκαίρι λοιπόν, η PepsiCo Hellas σε συνεργασία με τη Aegean Rebreath και το Δημοτικό Λιμενικό Ταμείο Θήρας, πηγαίνει στη Σαντορίνη με το πρόγραμμα "Recycle Your Sail".

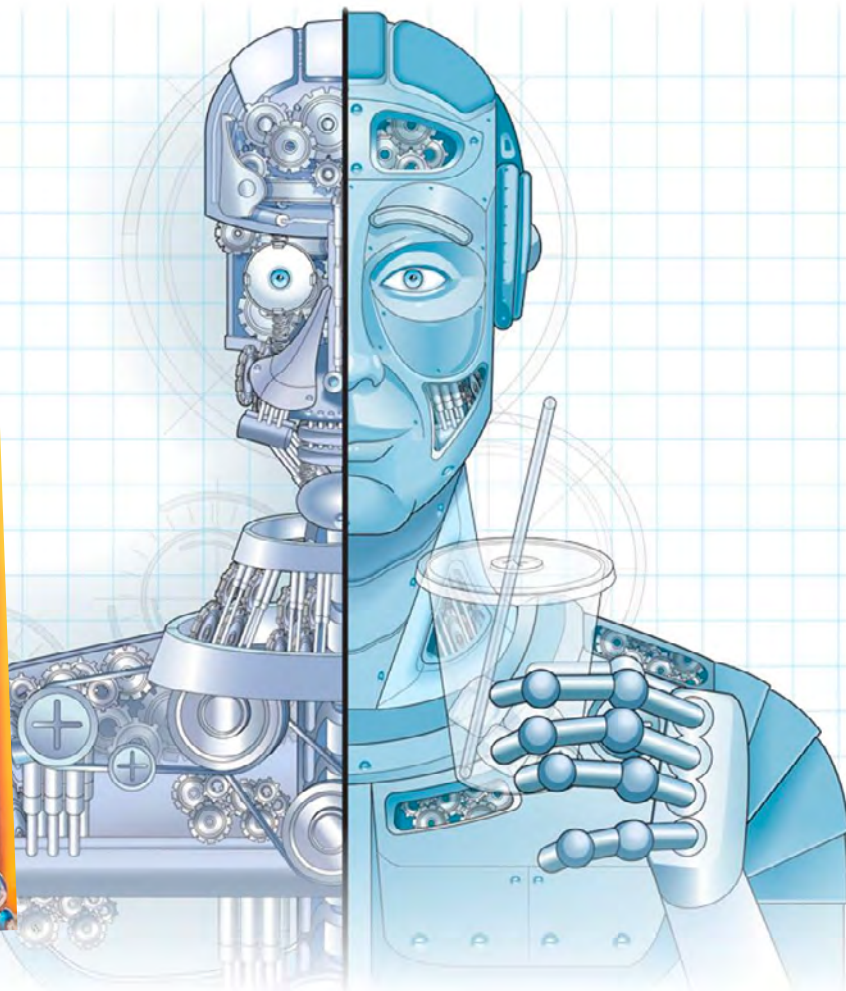
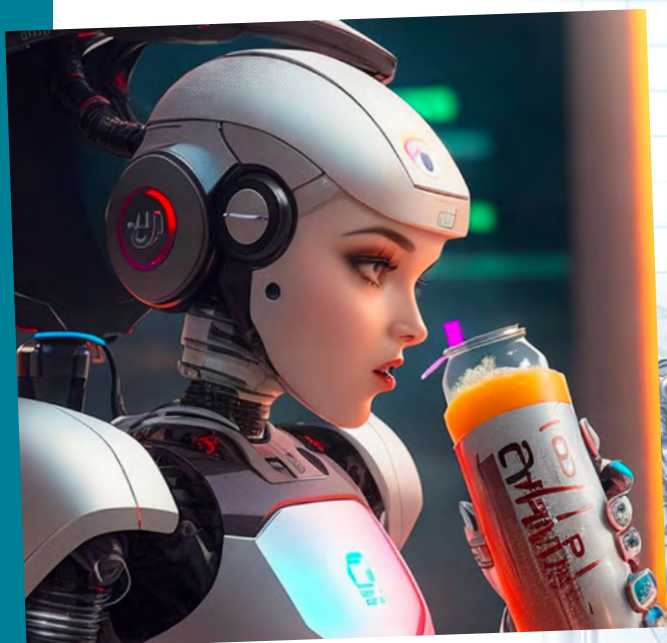
Το πιλοτικό πρόγραμμα "Recycle Your Sail" πραγματοποιείται στα σκάφη αναψυχής που αναλαμβάνουν εκδρομές χιλιάδων τουριστών στο νησί της Σαντορίνης. Στόχος είναι η ευαισθητοποίηση όχι μόνο του τοπικού πληθυσμού αλλά και των επισκεπτών του νησιού καθώς και των τουριστικών επιχειρήσεων, σχετικά με τις αρχές της ανακύκλωσης και της κυκλικής οικονομίας, επιδιώκοντας ταυτόχρονα και την ενεργό συμμετοχή όλων στην προστασία του θαλάσσιου περιβάλλοντος.



PEPSICO
Hellas Food & Beverages

Πώς η Τεχνητή Νοημοσύνη μπορεί να γεύεται και να μυρίζει τα ποτά;

Πρόσφατα κυκλοφόρησε η είδηση ότι για πρώτη φορά στον κόσμο η Τεχνητή Νοημοσύνη δημιούργησε εξ ολοκλήρου ένα ενεργειακό ποτό σε συνεργασία με μια κορυφαία Ουγγρική εταιρεία ενεργειακών ποτών.



Η ΑΙ δεν δημιούργησε απλά ένα νέο προϊόν αλλά δοκίμασε τρεις διαφορετικές γεύσεις που πρότεινε η ίδια και επέλεξε την επικρατέστερη βασιζόμενη σε γευστικά τεστ. Με αφορμή λοιπόν αυτή την είδηση, κάποιος θα αναρωτιόταν πώς η Τεχνητή Νοημοσύνη μπορεί να γεύεται, πώς μπορεί να έχει ανθρώπινη αντίληψη, γεύση και όσφρηση; Πώς μπορεί να προβλέπει;

Γνωρίζουμε ότι η Τεχνητή Νοημοσύνη είναι σε θέση να επεξεργάζεται τον τεράστιο όγκο πληροφοριών που βρίσκονται στο διαδίκτυο με απίστευτη ταχύτητα, η οποία είναι σχεδόν ακατανόητη για τον άνθρωπο. Ωστόσο, η αποτύπωση της γεύσης, μιας ανθρώπινης αίσθησης, σε

έναν τεχνητό αλγόριθμο μοιάζει τόσο εξωπραγματικό εγχείρημα που οδηγεί στην ανάγκη να διερευνήσουμε περαιτέρω μια τέτοια διαδικασία.



Το εντυπωσιακό είναι ότι πολλές εταιρείες ανά τον κόσμο ειδικεύονται στην ψηφιοποίηση της γεύσης και της όσφρησης.

Οι εταιρείες αυτές χρησιμοποιούν ειδικά σχεδιασμένο εξοπλισμό, όπως είναι τα λεγόμενα e-mouth και e-nose. Μια εταιρεία στην Νέα Υόρκη, για



παράδειγμα, συλλέγει και επεξεργάζεται πρωτογενή δείγματα εδώ και 10 χρόνια, ψηφιοποιώντας δεδομένα που αφορούν αισθήσεις και επεξεργάζοντας το μεγαλύτερο και πιο ποικιλόμορφο σύνολο δεδομένων για τρόφιμα και ποτά στην αγορά. Αυτή η ψηφιακή βάση δεδομένων επεκτείνεται και ενημερώνεται συνεχώς, δίνοντας τη δυνατότητα να υπάρχει μια πλήρης παρακολούθηση των αλλαγών και των τάσεων όσον αφορά στην αντίληψη και στις προτιμήσεις του κοινού. Σε αυτή τη φάση αναλαμβάνει δράση η τεχνητή νοημοσύνη, η οποία προβλέπει με αξιοπιστία και με βάση τα ψηφιακά δεδομένα πώς θα αντιδράσουν καταναλωτές διάφορων κατηγοριών σε ένα νέο προϊόν - χωρίς να χρειαστεί να το δοκιμάσουν εκείνη τη στιγμή. Το HELL, για παράδειγμα, ψηφιοποιήθηκε από αυτή την εταιρεία, η οποία αφού ανέλυσε πολλά δεδομένα και στατιστικά στοιχεία με τη χρήση A.I., χρησιμοποίησε προγνωστική νοημοσύνη για να επιλέξει ποια γεύση θα ήταν η καλύτερη για το νέο της προϊόν.

Είναι επίσης γνωστό ότι η A.I. μπορεί να χρησιμοποιήσει τα δεδομένα που συλλέγονται για να κατανοήσει πώς αντιλαμβάνονται οι διαφορετικές δημογραφικές ομάδες τις γεύσεις και ποιες είναι οι προτιμήσεις τους. Έτσι, οι αλγόριθμοι της A.I. έχουν την δυνατότητα να προβλέψουν τις αντιδράσεις της κάθε δημογραφικής ομάδας (με βάση την ηλικία, το φύλο, την κοινωνικοοικονομική κατάσταση και τον τόπο διαμονής) στη γεύση, στην οσμή και στην υφή του νέου προϊόντος.

Στη συγκεκριμένη περίπτωση, είναι η πρώτη φορά στον κόσμο που η τεχνητή νοημοσύνη χρησιμοποιείται σε μια τόσο σύνθετη διαδικασία ανάπτυξης προϊόντων, στον τομέα των ενεργειακών ποτών. Το προϊόν

που δημιουργήθηκε, το HELL A.I., θα είναι σύντομα διαθέσιμο, καθώς θα ξεκινήσει άμεσα η παραγωγή του στο Szikszó, μια από τις πιο σύγχρονες μονάδες παραγωγής ποτών στην Ευρώπη και θα φτάσει στους καταναλωτές μέσω των παραδοσιακών δικτύων.

Είναι προφανές ότι η τεχνητή νοημοσύνη έχει τεράστιες δυνατότητες στον κλάδο της ανάπτυξης προϊόντων, ξεπερνώντας κάθε προηγούμενη προσδοκία και προσφέροντας νέες ευκαιρίες στη βιομηχανία τροφίμων. Η ικανότητα της A.I. να ταξινομεί και να αναλύει μέσα σε λίγα λεπτά ή δευτερόλεπτα τον τεράστιο όγκο δεδομένων που είναι διαθέσιμα στο διαδίκτυο μικραίνει κατά πολύ τον κύκλο ανάπτυξης προϊόντων, από τα 1-2 χρόνια - ή ακόμα και μισό χρόνο στην καλύτερη περίπτωση - σε μόλις 1 μήνα. Αυτή τη στιγμή, υπάρχουν περισσότερες από 100 τεχνητές νοημοσύνες στον κόσμο - όλες τους εξαιρετικές σε διαφορετικούς τομείς - και η συνδυαστική λειτουργία τους εγγυάται ένα υψηλό επίπεδο καινοτομίας.

Το σίγουρο είναι ότι η γαστρονομική επανάσταση που θα φέρει η τεχνητή νοημοσύνη στη βιομηχανία τροφίμων στο άμεσο μέλλον θα έχει μεγάλο ενδιαφέρον και θα είναι γεμάτη εκπλήξεις. Ποιος ξέρει τι νέες και συναρπαστικές εκπλήξεις μας περιμένουν εν όψει των νέων εξελίξεων; Πιο γευστικά αναψυκτικά και αρτοσκευάσματα ή ακόμη και πιο νόστιμα λουκάνικα; Οι δυνατότητες που προσφέρει η τεχνητή νοημοσύνη είναι άπειρες και όπως όλα δείχνουν είμαστε ακόμη στην αρχή.

Συμβουλές αγοράς κλιματιστικού από την LG

Η LG Electronics προσφέρει έναν εκτενή οδηγό για να βρεις το ιδανικό κλιματιστικό LG για σένα. Είτε πρόκειται για Split, ή για παράθυρο, ο χρήσιμος οδηγός της LG θα σε βοηθήσει να επιλέξεις αυτό που ταιριάζει καλύτερα στον χώρο σου και στον τρόπο ζωής σου.

Για να επιλέξεις το σωστό μέγεθος κλιματιστικού για το σπίτι σου, χρειάζεται να λάβεις υπόψιν σου το μέγεθος του χώρου

το περιβάλλει, μπορεί να

που θέλεις να διατηρείς δροσερό. Όταν ένα κλιματιστικό είναι πολύ μεγάλο σε σχέση με τον χώρο που ξεκινάει και να σταματάει συνεχώς, με αποτέλεσμα να προκαλείται υπερθέρμανση ή υπερβολική ψύξη. Σε αυτή την περίπτωση, θα έχετε ανισότητα στην κατανομή του αέρα στο χώρο σας με κάποια σημεία κρύα και άλλα ζεστά και υγρά. Αντίθετα, τα πολύ μικρά κλιματιστικά λειτουργούν για πολύ ώρα μέχρι να φτάσουν στην επιθυμητή θερμοκρασία. Για να απολαμβάνεις δροσιά όλη την ώρα μέσα στο σπίτι σου, υπολόγισε το μέγεθος του δωματίου για να είσαι σίγουρος ότι έκανες τη σωστή επιλογή που θα καλύψει τις ανάγκες σου.

Μόλις βρεις τον κατάλληλο τύπο κλιματιστικού που ταιριάζει στον χώρο και στις ανάγκες σου, ένας ακόμη σημαντικός παράγοντας που πρέπει να εξετάσεις είναι τα χαρακτηριστικά του κλιματιστικού. Τα κλιματιστικά της LG ενσωματώνουν τεχνολογία αιχμής και διαθέτουν τον συμπιεστή LG DUAL Inverter, ο οποίος μέσω της προηγμένης του λειτουργίας, διανέμει γρήγορα τον δροσερό αέρα, για να απολαμβάνετε άμεση, άνετη και γρήγορη ψύξη. Για περισσότερες πληροφορίες και συμβουλές επισκεφθείτε τον οδηγό αγοράς κλιματιστικού της LG [εδώ](#).

Ήξερες ότι...**Υπάρχει μια βιταμίνη που... απομακρύνει τα κουνούπια**

Η βιταμίνη B1 αλλάζει την οσμή του σώματός μας και αυτό έχει ως αποτέλεσμα να μην μας... συμπαθούν και τόσο τα κουνούπια κι έτσι δεν μας πλησιάζουν! Τρόφιμα που περιέχουν B1 είναι το κουνουπίδι, οι ηλιόσποροι, το μπρόκολο, το λάχανο κ.α. Η B1 ή θειαμίνη λοιπόν είναι σύμμαχός μας στην απομάκρυνση των κουνουπιών!



Σπιτικό παγωτό με 3 υλικά

National Ice Cream Day την Κυριακή και θα φτιάξουμε το πιο εύκολο παγωτό που έχει υπάρξει, με 3 μόνο υλικά!

Θα χρειαστούμε:

- 1 μεγάλη κρέμα γάλακτος (όχι light)
- 1 ζαχαρούχο γάλα
- 1 συσκευασία μους σοκολάτα*

Πώς γίνεται:

- Σε ένα βαθύ μπολ χτυπάμε την κρέμα γάλακτος (με μίξερ χειρός, σε μεσαία ταχύτητα) μέχρι να αφρατέψει και να “στέκεται”.
- Σε ένα άλλο μπολ φτιάχνουμε τη μους (σύμφωνα με τις οδηγίες της συσκευασίας).
- Ενώνουμε το περιεχόμενο των δύο μπολ, προσθέτουμε το ζαχαρούχο γάλα και χτυπάμε λίγο ακόμα για να ενσωματωθούν.
- Αδειάζουμε το μίγμα σε ένα μεγάλο πυρέξ ή σε δοχείο κατάλληλο και το βάζουμε στην κατάψυξη για τουλάχιστον 6 ώρες.
- Βγάζουμε από την κατάψυξη 20-30 λεπτά πριν σερβίρουμε για να μαλακώσει. Αυτό ήταν!

TIPS

Γίνεται τέλειο αν ρίξουμε μέσα σιρόπι ή λικέρ βύσσινο, νιφάδες σοκολάτας, μπισκότα σε κομματάκια. Σε αυτή την περίπτωση, είναι καλύτερα να το βάλουμε σε ένα μεγάλο πυρέξ για να απλωθεί, να γίνει χαμηλό σε ύψος και να ενσωματωθούν ομοιόμορφα τα μπισκότα (χωρίς να “κάτσουν” όλα στον πάτο).

Και κάπως έτσι, θα έχουμε μία υπέροχη τούρτα-παγωτό που μπορούμε να γαρνίρουμε με σιρόπι της αρεσκείας μας, λιωμένη καραμέλα, κομματάκια σοκολάτας και μπισκότων, σαντιγί και ό,τι άλλο φανταστούμε!

*για παγωτό με γεύση κρέμας, αντί για μους χρησιμοποιούμε μία συσκευασία σαντιγί στιγμής (σε σκόνη).



DUR: Καλοκαιρινές Εκπτώσεις έως -50%

Είναι η εποχή των καλοκαιρινών εκπτώσεων και η DUR φέρνει τις πιο κομψές προσφορές για το φετινό καλοκαίρι. Με εκπτώσεις έως -50%, το DUR Summer Sale έρχεται να καλύψει όλες τις ανάγκες για το καλοκαιρινό στιλ.

Το DUR Summer Sale -50% επικεντρώνεται στο combo sale, δηλαδή στη συνδυαστική ευκαιρία έκπτωσης αγοράζοντας παντελόνι ή βερμούδα μαζί με πόλο μπλουζά. Με τις προνομιακές τιμές των καλοκαιρινών προσφορών οι φίλοι του brand θα έχουν την ευκαιρία να δημιουργήσουν ένα ολοκληρωμένο outlook για τις ζεστές μέρες στο γραφείο ή για τις δροσερές αποδράσεις στη θάλασσα.

Η DUR εγγυάται μια ανάλαφρη αίσθηση με την ξεχωριστή ποιότητα και τις πρώτες ύλες που χρησιμοποιούνται στην παραγωγή των ενδυμάτων της. Ταυτόχρονα, τα έντονα καλοκαιρινά χρώματα στα διαχρονικά DUR Polo t-shirts και τα διαφορετικά υφάσματα και patterns στις βερμούδες και στα παντελόνια δημιουργούν ξεχωριστούς συνδυασμούς, που ανεβάζουν τη διάθεση.

Το ανδρικό κοινό έχει την ευκαιρία να κάνει τις αγορές του και να επωφεληθεί από το DUR Combo Summer Sale έως -50% στο κοντινότερο κατάστημά του ή online στο www.dur.gr



Skroutz: Σου φέρνει τη μόδα και αναλύει πως διαμορφώνονται οι online αγορές στη συγκεκριμένη κατηγορία

σου φέρνουμε

ΤΗ ΜΟΔΑ

ΤΗ ΜΟΔΑ
ΤΗ ΜΟΔΑ

skroutz

Το Skroutz αναλύει και δημοσιεύει την online αγοραστική κίνηση για τη συγκεκριμένη κατηγορία, από τις αρχές του 2023 μέχρι και σήμερα. Σύμφωνα με τα δεδομένα που προκύπτουν, στο διάστημα αυτό πραγματοποιήθηκαν περισσότερες από μισό εκατ. αγορές σε είδη μόδας.

Με σχεδόν 1.5 εκατ. προϊόντα και 4.700 brands μόδας, το Skroutz φέρνει τη μόδα στους καταναλωτές, αποτελώντας τον fashion go-to προορισμό όπου ο καταναλωτής μπορεί να βρει σχεδόν τα πάντα για κάθε look και κάθε περίπτωση. Οι χρήστες μπορούν να επιλέξουν τα είδη που επιθυμούν μέσα από περίπου 150

εξειδικευμένες κατηγορίες μόδας, απολαμβάνοντας μία εξαιρετική αγοραστική εμπειρία με πλήρη ασφάλεια πληρωμών, εγγύηση παράδοσης ή επιστροφή χρημάτων.

Με τη μέση αξία καλαθιού αγορών να αγγίζει τα 50€, και το ποσοστό των καταναλωτών που αγοράζουν περισσότερες από μία φορά προϊόντα μόδας να ανέρχεται σχεδόν στο 30%, η νέα καμπάνια του Skroutz, δικαιολογεί τον τίτλο της, καθώς το μεγαλύτερο marketplace στην Ελλάδα φέρνει όντως τη μόδα.

ΦΛΩΡΑ ΤΖΕΛΕΠΗ

Ο
Δικηγόρος



Ο Δικηγόρος

Άνθρωποι που μπλέκονται στο δίχτυ ενός φιλόδοξου και αδίστακτου δικηγόρου γίνονται έρμια των επιθυμιών και των σχεδίων του με αντίτιμο την αξιοπρέπεια και τις ηθικές τους αξίες. Προσπαθούν να εναντιωθούν στη θέλησή του, μα μάταια. Θα καταφέρουν άραγε να τον πολεμήσουν; Μια ιστορία που θίγει την κατάχρηση της εξουσίας και τα παρελκόμενά της. Από τις εκδόσεις ΘΕΡΜΑΪΚΟΣ.



Μην πεις λέξη:
Βία και προδοσία στη
Βόρεια Ιρλανδία
Η κρυφή ιστορία του IRA

ΜΠΕΣΤ ΣΕΛΕΡ ΤΩΝ NEW YORK TIMES



Μια αποκαλυπτική και καθηλωτική αφήγηση για την άγρια διαμάχη στη Βόρεια Ιρλανδία και τα επακόλουθά της, με αφορμή μια πραγματική ιστορία φόνου.

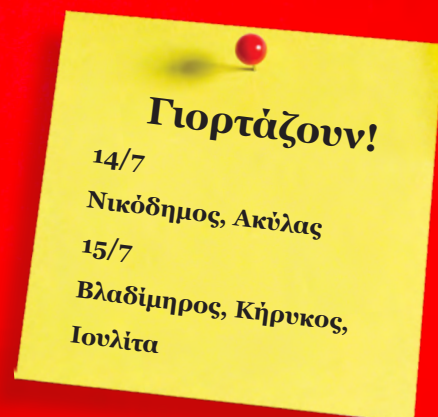
Τον Δεκέμβριο του 1972, μασκοφόροι εισβολείς αρπάζουν από το σπίτι της στο Μπέλφαστ την Τζιν Μακόνβιλ, μια μητέρα δέκα παιδιών. Τα παιδιά της δεν την ξανάδαν ποτέ. Η απαγωγή της ήταν ένα από τα πλέον περιβόητα επεισόδια της άγριας διαμάχης που είναι γνωστή ως οι Ταραχές. Όλη η γειτονιά ήξερε ότι υπεύθυνος ήταν ο IRA, όμως κανείς δεν μιλούσε. Το 2003 ανθρωπίνα οστά ανακαλύφθηκαν σε μια παραλία. Τα παιδιά της Μακόνβιλ κατάλαβαν ότι ήταν η μητέρα τους όταν τους είπαν πως στο φόρεμα ήταν γαντζωμένη μια μπλε παραμάνα – με τόσα παιδιά, την είχε πάντα πρόχειρη για πάνες και σχισμένα ρούχα.

Με τον ρυθμό ενός θρίλερ, και με περίτεχνη αλλά καλογραμμένη δομή, η έρευνα σε βάθος του Patrick Radden Keefe αποκαλύπτει τον τρόπο, την απώλεια και τη σπαρακτική ματαιότητα ενός ανταρτοπόλεμου, οι συνέπειες του οποίου δεν αντιμετωπίστηκαν ποτέ.

quote of the day

"NO ONE HAS EVER BECOME POOR BY GIVING."

Anne Frank



tip of the day

True giving from the heart is an expression of love.

✕
CARA STEIN

14 Ιουλίου

- > World Kebab Day
- > National French Fry Day
- > National Nude Day

15 Ιουλίου

- > Παγκόσμια Ημέρα Νεανικών Δεξιοτήτων (O.H.E)
- > Social Media Giving Day
- > National I Love Horses Day
- > National Give Something Away Day

16 Ιουλίου

- > World Snake Day
- > National Ice Cream Day