

NEA



## Φέτος στον Κάμπο Χίου, η βυσσινάδα κάνει διπλό comeback!

**Ανακαλύψτε τη σε δύο νέες,  
απολαυστικές εκδοχές,  
με και χωρίς ζάχαρη!**

Κάνει καιρό για βυσσινάδα κι εμείς στον Κάμπο Χίου κάναμε όχι μία, αλλά δύο! Βάλαμε όλη μας την τέχνη και τα πιο τραγανά, αρωματικά και ζουμερά ελληνικά βύссина και κεράσια, για να φέρουμε ξανά στο ποτήρι σας την πιο νοσταλγική και πλούσια γεύση του ελληνικού καλοκαιριού, σε δύο εκδοχές.

**Κάμπος Χίου 96 βύссина & 7 κεράσια,** ένα συναρπαστικό φρουτοποτό, φτιαγμένο με νοσταλγία, από μία παλιά, αλάνθαστη συνταγή.

**Κάμπος Χίου low! Βύссина & Κεράσι,** χωρίς ζάχαρη, μόνο με τα φυσικά σάκχαρα των φρούτων και γλυκαντικά και μόνο με 40 θερμίδες το ποτήρι!

Βάλτε παγάκια στο ποτήρι, βρείτε τη βαριά, δροσερή σκιά μιας αυλής και απολαύστε τις.  
**Πάντα από τη Χίο, με αγάπη!**

# Κάμπος Χίου



# SAY *yes* to the **press**



**ΕΡΓΑΣΙΑ  
ΚΑΙ ΧΑΡΑ...  
ΓΙΝΕΤΑΙ!**



# Good morning SayYessers!



## Φτιάξε καφέ να στα πω...

Καλημέρα **SayYesser!!!**

Οι αναποδιές είναι αποκαρδιωτικές και μπορεί να μας κάνουν να θέλουμε να πάμε βήματα προς τα πίσω.

Και όπως πάντα ο εύκολος δρόμος είναι να παίξουμε το θύμα και να δημιουργήσουμε πολύ δράμα για τους γύρω μας, γύρω μας... No, no, no! Η λύση είναι πιο εύκολη, αφού μετά από μία αποτυχία μπορούμε να επικεντρωθούμε σε έναν νέο στόχο – που θα ακούγεται πολύ καλύτερος μετά από μια απογοητευτική προσπάθεια που δεν οδήγησε πουθενά!

Φτάσαμε μέχρι εδώ! Γιατί να γυρίσουμε πίσω; Νομίζεις πως με το να τα παρατήσουμε δεν θα έχουμε απώλειες; Είτε επιδιώκουμε έναν στόχο για δέκα ημέρες είτε για δέκα χρόνια, έχουμε πληρώσει αυτόν τον στόχο με κόπο, χρήματα, χρόνο και συναίσθημα.

Έχουμε κοπιάσει για να επιτύχουμε αυτόν τον στόχο.

Είναι σαν να βάζεις προκαταβολή σε ένα πολυπόθητο αντικείμενο, να κάνεις πληρωμές και μετά να ξεχνάς το σχεδόν πληρωμένο αντικείμενο στο κατάστημα.

Μια αποτυχία δεν είναι βέβαιο ότι σε απομακρύνει από τον στόχο σου, μπορεί να είναι μπλοκαρισμένη η συγκεκριμένη δίοδος και εσύ απλά να πρέπει να βρεις μία εναλλακτική διαδρομή. Γιατί να γυρίσεις πίσω όταν είσαι τόσο κοντά;

Μείνε στο μονοπάτι που έχεις διαλέξει και εκτός από τον στόχο που θέλεις να κατακτήσεις κερδίζεις ακόμα περισσότερα εφόδια από όσα έχεις ποτέ φανταστεί! Ποια;

- Αναγνώριση πραγματικών φίλων και υποστηρικτών. Μπορεί να μην είναι αυτό που νομίζεις!
- Μαθαίνεις πώς να αποκτήσεις αυτό που χρειάζεται για να πετύχεις.
- Ανάπτυξη σκληρότητας – αυτό το εγγενές χαρακτηριστικό μας εξυπηρετεί σε κάθε τομέα της ζωής.
- Αυτοπεποίθηση.

Το να γυρίσεις πίσω σημαίνει ότι σπαταλάς όλο το αίμα, τον ιδρώτα και τα δάκρυα για τα οποία έχεις δουλέψει.

**Tip of the Day:** Να έχεις πίστη και να παραμένεις σταθερός. Μην εγκαταλείπεις το όνειρό σου απλά προσπέρασε το εμπόδιο που προέκυψε.

Είμαστε οι μόνοι που βλέπουμε καθημερινά τη δουλειά μας και την προσπάθεια που καταβάλλουμε στη ζωή. Η απόφαση να μην γυρίσουμε πίσω δεν μας οδηγεί απλώς προς την επιτυχία αλλά μας οχυρώνει για οτιδήποτε νέο απρόσμενα προκύψει στο δρόμο μας... Εξάλλου έχεις φτάσει πολύ μακριά για να αρχίσεις τα πισωγυρίσματα...

Καλό Σαββατοκύριακο!

# Εργασία και χαρά... Γίνεται!

**Μια ανάσα πριν τον Αύγουστο ονειρευόμαστε παραλίες και ξέγνοιαστες στιγμές, παιχνίδια με τα παιδιά, χαλάρωση, διασκέδαση και γενικότερα όλα αυτά που μας κάνουν χαρούμενους!**



Η εργασία δεν είναι μέσα σε αυτά... στις διακοπές, αλλά μήπως πρέπει επιτέλους να βρούμε τη χαρά στην εργασία... αφού τις περισσότερες ώρες της μέρας μας δουλεύουμε;

Πάμε να απαντήσουμε σε μερικές βασικές ερωτήσεις - δείτε το σαν καλοκαιρινό κουίζ - για να δούμε στο τέλος τι πρέπει ή δεν πρέπει να αλλάξουμε ώστε να πετύχουμε το πολυπόθητο Χαρά και Εργασία!

## **Έχεις πάθος για τη δουλειά σου; Σ' αρέσει η συνεργασία με την ομάδα σου;**

Σύμφωνα με την Jenny Cheng, στέλεχος της Google, πριν αναλάβει τη δουλειά, έκανε δύο ερωτήσεις στον εαυτό της με σκοπό να είναι σίγουρη ότι η θέση ευθυγραμμίζεται με τις αξίες και τους στόχους της: «Έχω πάθος για αυτή τη δουλειά;» και «Είμαι ενθουσιασμένη που θα δουλέψω με αυτήν την ομάδα;»

Το μυστικό για την οικοδόμηση μιας «πιο ευτυχισμένης, πιο επιτυχημένης καριέρας», σύμφωνα με την Cheng, μπορεί να συνοψιστεί σε δύο κανόνες: Βρείτε δουλειά για την οποία είστε παθιασμένοι και άτομα με τα οποία σας αρέσει να δουλεύετε.

## **Μήπως λες πάντα ναι; Βάλε όρια!**

Αυτό είναι το βασικό ερώτημα που - αν όντως λες πάντα ναι - σταδιακά μετατρέπει τη χαρά της εργασίας σε δυσάρεστα συναισθήματα όπως απογοήτευση και συνεχή πίεση. Είναι πάρα πολύ συχνό φαινόμενο να λέμε ναι σε όλα στη δουλειά και να μην βάζουμε όρια. Όμως ας σκεφτούμε τα εξής: Όταν απαντάς θετικά σε κάθε αίτημα συναδέλφου για βοήθεια, συμβουλές κτλ χάνεις πολύτιμο χρόνο! Επιπλέον, διακόπτεις τη δική σου δουλειά και ασχολείσαι με κάτι/ κάποιον χωρίς να το θέλεις πραγματικά - κι ας απαντάς θετικά...

Αγνοώντας ωστόσο τις δικές σου επιθυμίες, για να μην





έρθεις σε αντιπαράθεση ή σύγκρουση, βλέπεις τον εαυτό σου, την παραγωγικότητά σου και γενικότερα τη σχέση με την εργασία σου.

Τι γίνεται με τα deadlines; Ακόμα και όταν τα θεωρείς ανέφικτα, λες ναι; Αυτή η στάση είναι επικίνδυνη γιατί μπορεί η πρόθεσή σου να κάνεις πάντα τα αδύνατα δυνατά να σε κάνει να απομακρύνεσαι συναισθηματικά από την εργασία σου, επειδή σου φέρνει πολλή πίεση αλλά όχι πολλή ικανοποίηση.

### **Multitasking... όλη μέρα;**

Το multitasking δεν είναι αποτελεσματικό σύμφωνα με τους ειδικούς, καθώς έχει

επιπτώσεις στη συγκέντρωση και τη δημιουργικότητα! Εσείς νομίζετε ότι κερδίζετε χρόνο αλλά συχνά χάνετε! Είναι προτιμότερο να εστιάσετε σε ένα πράγμα τη φορά και να το ολοκληρώσετε.

### **Tips για χαρούμενους εργαζόμενους**

- ▶ Να οργανώνεις τον χώρο σου γιατί το χάος δεν ευνοεί τη χαρά στην εργασία.
- ▶ Να λες μπράβο στον εαυτό σου! Δεν το κάνουμε συχνά αλλά η επιβράβευση μας δίνει ώθηση να συνεχίσουμε.
- ▶ Να αποδεχτείς τους συναδέλφους σου! Όπως σε κάθε

σχέση έτσι και στη δουλειά δεν μπορούμε να αλλάξουμε τους άλλους! Μπορούμε πάντα όμως να βάλουμε όρια και να τηρήσουμε επαγγελματική στάση. Συνάδελφοι είναι άλλωστε, όχι - απαραίτητα - φίλοι.

I ♥ my job





Ελίνα Δημητριάδου,  
Διατροφολόγος



# 7 υγιεινά οικογενειακά σνακ για την παραλία

Ένα από τα θέματα συζήτησης με τους διατιώμενους πριν πάνε διακοπές είναι πώς να διατηρήσουν το βάρος τους στις διακοπές. Ένα από τα πράγματα που τονίζω πάντα είναι ότι αν φροντίσουμε τα σνακ μέσα στη μέρα και κυρίως τις ώρες που είμαστε στην παραλία δεν θα καταλήξουμε να τρώμε λαίμαργα σε μια ταβέρνα.

## Πάμε να δούμε ιδέες για μικρούς και μεγάλους

- ♥ Κράκερ ολικής αλέσεως με τυρί
- ♥ Φρέσκα λαχανικά και φρούτα σε sticks
- ♥ Μίγμα ξηρών καρπών (ανάλατων κατά προτίμηση) και αποξηραμένων φρούτων
- ♥ Ρυζογκοφρέτες, καλαμπογκοφρέτες ή μπισκότα βρώμης
- ♥ Υγιεινά σάντουιτς με ψωμί ολικής αλέσεως

Αν θέλετε να δώσετε στα παιδιά ένα σχεδόν πλήρες γεύμα, μπορείτε να επιλέξετε να πάρετε μαζί σας ένα σάντουιτς. Αντί για ψωμί του τοστ, προτιμήστε ένα ψωμί ολικής αλέσεως, που έχει περισσότερα θρεπτικά συστατικά. Στο σάντουιτς που θα φτιάξετε, είναι καλό να μην προσθέσετε αλλαντικά. Μπορείτε να βάλετε τυρί κρέμα ή cottage με χαμηλά λιπαρά, κρέμα αβοκάντο (αν τα παιδιά σας βέβαια τρώνε αβοκάντο), λαχανικά (ντομάτα, αγγούρι, μαρούλι), αυγό ή ακόμα και κοτόπουλο αν έχετε μαγειρεμένο στο σπίτι. Για πιο... παιχνιδιάρικη διάθεση, αντικαταστήστε το ψωμί ολικής αλέσεως με τორτίγιες ολικής αλέσεως. Τα παιδιά τις λατρεύουν!

## - Κομματάκια μήλου με φιστικοβούτυρο

Το φιστικοβούτυρο είναι πολύ θρεπτικό παρασκεύασμα, αρκεί να καταναλώνεται με μέτρο, καθώς είναι πλούσιο σε θερμίδες. Συνοδεύει τέλεια τα φρούτα, όπως το μήλο και το αχλάδι αλλά μπορείτε να το «παντρέψετε» και με βερίκοκα, ροδάκινα, βανίλιες ή ακόμα και σταφύλια. Αν δεν προτιμάτε το φιστικοβούτυρο, μπορείτε άνετα να το αντικαταστήσετε με ταχίνι ή ταχίνι με κακάο.

## - «Μπαλίτσες» ενέργειας

Τι πιο δελεαστικό για ένα παιδί από ένα γλυκάκι; Κι αν το γλυκάκι αυτό είναι και υγιεινό, τότε και οι γονείς θα είναι ήσυχoi! Μπορείτε, επομένως να ετοιμάσετε υγιεινές «μπαλίτσες» ενέργειας με υλικά που έχετε στο σπίτι. Εγώ σας προτείνω μια συνταγή με βρώμη, βούτυρο κάσιους και μαύρη σοκολάτα.

## Καλές βουτιές!!





# κέαρ®

Η κέαρ®, με έμπνευση από τον αρχαιοελληνικό όρο για την καρδιά, μας προσκαλεί να αγκαλιάσουμε την τέχνη της ομορφιάς και της ευεξίας!

Αναβιώνει ιστορικά τεκμηριωμένα φυσικά ελληνικά καλλυντικά, συνδυάζοντας τη σύγχρονη ανάγκη για πολυχρηστικότητα και αποτελεσματικότητα με την πλούσια κληρονομιά ομορφιάς της Αρχαίας Ελλάδας.

Έτσι, αναβαθμίζουμε την καθημερινή μας αυτό-φροντίδα ή self-κέαρ, χρησιμοποιώντας φυτικά καλλυντικά που λειτουργούν εξίσου για όλους.

**ΟΛΟΙ είναι ευπρόσδεκτοι εδώ – οι ιστορικές της φόρμουλες δεν επιτρέπουν διακρίσεις!**

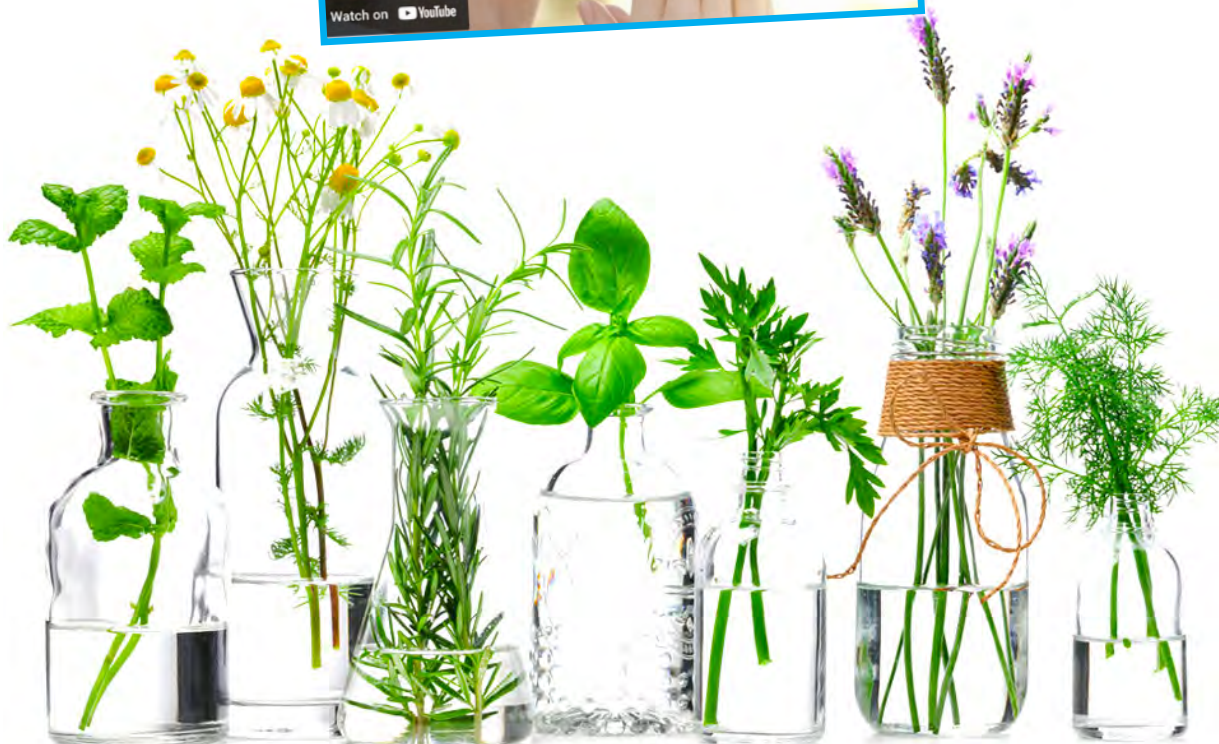
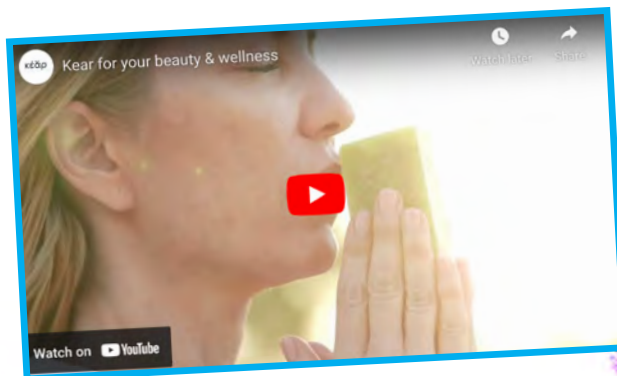
Φυτικά ελληνικά καλλυντικά αυθεντικά και πολυχρηστικά, ουδέτερου φύλου και για όλα τα χρώματα δέρματος. Είναι μακράς διάρκειας και δεν χάνουν την αποτελεσματικότητά τους.

➤ cruelty free

➤ παράγονται αποκλειστικά στην Ελλάδα από ελληνικές πρώτες ύλες

➤ φιλικά για vegans & vegetarians

**Σε αρμονία με τη φύση**



Τα φυτικά καλλυντικά Kéar δεν περιέχουν υποπροϊόντα πετρελαίου (βαζελίνη, παραφίνη) φθαλικές ενώσεις, parabens, χημικά συντηρητικά.



# Βουτιά στον κόσμο της Ωκεανογραφίας!

Έχετε σκεφτεί πώς είναι η καθημερινότητα ενός ωκεανογράφου; Η Ζωή Κοκκίνη μας μιλάει για την πολύ επιτυχημένη επαγγελματική της πορεία, το project με το οποίο ασχολείται αυτή την περίοδο και μοιράζεται μαζί μας ένα όνειρό της.



## Πώς αποφασίσατε να ασχοληθείτε με την Ωκεανογραφία και τις Θαλάσσιες Βιοεπιστήμες; Ήταν κάτι που σας γοήτευε από παιδί;

Είχα πάντα σαν όνειρο να ζήσω μια ζωή που να 'ναι κάτι σαν ντοκιμαντέρ του Κουστώ και των ποιημάτων του Καββαδία. Δεν θα ήθελα να γίνω ναυτικός (είναι πολύ σκληρή δουλειά) αλλά η ιδέα του να περνάω χρόνο στη θάλασσα, σε ένα καράβι σε διάφορα μέρη του κόσμου μου άρεσε πολύ. Μη γνωρίζοντας ότι υπήρχε η δυνατότητα να σπουδάσω τις θαλάσσιες επιστήμες, παρέμενε στο μυαλό μου μόνο σαν όνειρο και ήμουν προσανατολισμένη αλλού. Μέχρι που ήρθε η ώρα να συμπληρώσω το μηχανογραφικό και τότε είδα στη λίστα με τις σχολές, το

σχεδόν νεοσύστατο τότε τμήμα στη Μυτιλήνη, που τότε ονομαζόταν Επιστημών της Θάλασσας. Τότε η μητέρα μου με ένα τεράστιο χαμόγελο μου είπε: αυτό σημείωσε, το 'χω προαίσθημα ότι εκεί θα πας. Και έτσι κι έγινε και κάπως έτσι ξεκίνησαν όλα. Τότε δεν ήξερα σχεδόν που πέφτει η Λέσβος στο χάρτη, τώρα αν με ρωτήσεις θα σου περιγράψω κάθε της σοκάκι...

## Τι ακριβώς κάνει ένας ωκεανογράφος; Ποια είναι η καθημερινότητά του στη «δουλειά»;

Υπάρχουν πολλοί κλάδοι στην ωκεανογραφία, όπως η θαλάσσια βιολογία που μελετά το πώς οι θαλάσσιοι οργανισμοί αναπτύσσονται, σχετίζονται, προσαρμόζονται στο περιβάλλον τους και αλληλεπιδρούν με αυτό. Η φυσική ωκεανογραφία που μελετά την ωκεάνια κυκλοφορία, τις αλληλεπιδράσεις με την ατμόσφαιρα, τη μεταβολή της στάθμης της θάλασσας,





Σκοπός της ανάλυσης είναι η απάντηση ερωτημάτων που έχουν τεθεί στην αρχή, πριν τη σχεδίαση της εκάστοτε έρευνας. Τα αποτελέσματα αυτά υποχρεούμαστε να τα δημοσιεύσουμε σε διεθνή περιοδικά και τα δεδομένα που συλλέγουμε να τα καταχωρήσουμε σε μεγάλες βάσεις δεδομένων για να είναι διαθέσιμα σε συναδέλφους απ' όλο τον κόσμο ώστε να υπάρχει συνέχεια στις έρευνες, να χρησιμοποιηθούν για προγνωστικά μοντέλα για τη μελέτη του καιρού και να διατεθούν στην πολιτεία για την αξιολόγηση και διαχείριση περιβαλλοντικών και κλιματικών κρίσεων κ.τ.λ. Εκτός από τη θάλασσα, λοιπόν, περνάμε πολύ καιρό είτε πίσω από έναν πάγκο εργαστηρίου είτε μπροστά από έναν υπολογιστή.

**Αντιμετωπίζετε  
μεγάλες δυσκολίες στην  
επαγγελματική σας πορεία;**

Όχι, δεν έχω αντιμετωπίσει μεγάλες δυσκολίες στην επαγγελματική μου πορεία. Απλά η ιδιαιτερότητα του συγκεκριμένου επαγγέλματος δεν

τις φυσικές ιδιότητες του ωκεανού. Τη θαλάσσια γεωλογία που μελετά διαδικασίες από τη δημιουργία του πυθμένα μέχρι π.χ. τη διάβρωση των ακτών, καθώς και τη χημική ωκεανογραφία που μελετά τη σύνθεση του νερού, τους χημικούς κύκλους και πόσα άλλα. Η ωκεανογραφία καλύπτει λοιπόν ένα ευρύ φάσμα θεμάτων, πράγμα που σημαίνει ότι η δουλειά του κάθε ωκεανογράφου μπορεί να διαφέρει εντελώς ανάλογα τον τομέα στον οποίο ειδικεύεται.

Σε γενικές γραμμές πάντως, ένας ωκεανογράφος ξεκινάει τη δουλειά του συλλέγοντας τα δεδομένα, είτε βγαίνοντας στο πεδίο με καράβι, είτε κάνοντας καταδύσεις, είτε χρησιμοποιώντας αυτόνομα οχήματα, είτε συλλέγοντας δορυφορικά δεδομένα κ.τ.λ. Μετά ακολουθεί η ανάλυση αυτών των δεδομένων στο εργαστήριο ή στον υπολογιστή.



σου επιτρέπει εύκολα να το εξασκείς από οποιοδήποτε μέρος. Κατ' επέκταση θα πρέπει να δεχτείς το να αλλάξεις τον τόπο διαμονής σου, ίσως και αρκετές φορές, και να μετοικήσεις σε μέρη που ίσως να μη σκεφτόσουν να πας. Για κάποιους αυτό μπορεί να αποτελεί σημαντική δυσκολία.



**Ζείτε και εργάζεστε στην Ιταλία. Αυτό το διάστημα με ποια projects ασχολείστε;**

Ναι, αυτή τη στιγμή ζω και εργάζομαι στην Ιταλία στο Marine Sciences Research Institute of the Italian National Research Council (CNR - ISMAR) στο Lerici της La Spezia. Το project που τρέχει ονομάζεται ITINERIS (ITalia INtegrated Environmental Research Infrastructures System). Σκοπό έχει τη δημιουργία ενός εθνικού κόμβου ερευνητικών υποδομών και την προαγωγή της διεπιστημονικής έρευνας στις περιβαλλοντικές επιστήμες. Παρέχει πρόσβαση σε δεδομένα και υπηρεσίες και οχυρώνει ουσιαστικά τη χώρα στην αντιμετώπιση των τρεχουσών και αναμενόμενων περιβαλλοντικών αναγκών. Ο δικός μου ρόλος έχει να κάνει με τη φυσική ωκεανογραφία, τη συλλογή και ανάλυση δεδομένων κυρίως με αυτόνομα υποβρύχια οχήματα τα gliders, που σαρώνουν τη θάλασσα από την επιφάνεια έως τα 1000 μ, συλλέγοντας πληθώρα ωκεανογραφικών παραμέτρων όπως τα επίπεδα χλωροφύλλης, το οξύγονο, τη θερμοκρασία και την αλατότητα. Με την ανάλυσή τους προσπαθούμε να κατανοήσουμε τη δυναμική και την ποιότητα των θαλασσίων μαζών, την αλληλεπίδρασή τους με την ατμόσφαιρα και τη συνεισφορά τους στο τοπικό και παγκόσμιο κλίμα.

**Μια στιγμή που έχει μείνει χαραγμένη στη μνήμη σας; Μια εμπειρία που σας στιγματίσει;**

Η εμπειρία που έχει μείνει έντονα στη μνήμη μου σχετίζεται με την περίοδο που έκανα το μεταδιδακτορικό στο KAUST. Ζούσα σε ένα πολυπολιτισμικό περιβάλλον, (>120 χώρες) σε ένα από τα πιο συντηρητικά κράτη, τη Σαουδική Αραβία, και στο μοναδικό μεικτό (γυναικών-ανδρών) πανεπιστήμιο της χώρας. Και αυτό ήταν κάτι ιδιαίτερο! Μου δόθηκε λοιπόν η δυνατότητα να συμμετάσχω σε ένα outreach-programme του πανεπιστημίου, όπου θα δεχόμασταν παιδιά από τριγύρω περιοχές και θα τους εξηγούσαμε τι είναι η ωκεανογραφία.







Μπορεί να μην ακούγεται ως κάτι το τρομερό για εμάς, αλλά αν σκεφτούμε ότι στη συγκεκριμένη χώρα η πρόσβαση στο διαδίκτυο είναι περιορισμένη (π.χ. το Youtube) τα παιδιά αυτά είχαν ελάχιστες πιθανότητες να έχουν πρόσβαση σε εκπαιδευτικά βίντεο. Είχα λοιπόν τη χαρά να τους δείξω τι είναι τα gliders, πώς χρησιμοποιούνται και γιατί, καθώς επίσης και να κάνουμε παρέα μικρά παιδικά πειράματα προσομοιάζοντας τη λειτουργία των θαλασσών.

Η Αρκτική είναι πολύ σημαντική για το κλιματικό σύστημα συνεισφέροντας ουσιαστικά στην παγκόσμια, όπως λέγεται στην ωκεανογραφία, θερμόαλη κυκλοφορία των ωκεανών, πράγμα που την κάνει παράλληλα σημαντική για την κλιματική αλλαγή αλλά και ιδιαίτερα ευάλωτη από αυτήν. Τα προγράμματα που τρέχουν εκεί είναι ελάχιστα δυστυχώς και ιδιαίτερος δύσκολη η συμμετοχή σε αυτά (πόσο μάλλον αν έχεις και οικογένεια), αλλά για όνειρο με ρωτήσατε, οπότε... αυτό είναι!

**Εσείς κυνηγήσατε το όνειρό σας υπερβαίνοντας κάθε εμπόδιο. Ποιες συμβουλές θα δίνετε σε όσους θέλουν να ακολουθήσουν έναν δρόμο μη συνηθισμένο και να βουτήξουν κι αυτοί σε αχαρτογράφητα νερά;**

Όσο κι αν ακούγεται τετριμμένο, είναι σημαντικό να μη φοβάσαι να κινείσαι και να αλλάζεις. Βγες από τη ζώνη άνεσής σου γιατί αλλιώς δεν πρόκειται να μάθεις εύκολα κάτι καινούργιο.

**Κλείνοντας, θα μοιραστείτε μαζί μας ένα όνειρό σας;**

Έχοντας δουλέψει στο παρελθόν σε μία απ' τις πιο ζεστές και ιδιαίτερες θάλασσες του κόσμου, την Ερυθρά, θα ήθελα να δουλέψω και στην πιο κρύα θάλασσα, στον Αρκτικό ωκεανό.







**love**  
delivered



**το efood στηρίζει  
Εθελοντικές Ομάδες Δασοπυρόσβεσης**

## **Το efood και το Μη Κερδοσκοπικό Σωματείο «ΔΕΣΜΟΣ» ενώνουν τις δυνάμεις τους για να στηρίξουν τις Εθελοντικές Ομάδες Δασοπυρόσβεσης της χώρας**

Το efood, θέτοντας στο επίκεντρο των δράσεών του την κοινωνική συνεισφορά μέσω του Προγράμματος Εταιρικής Κοινωνικής Ευθύνης «Love Delivered», στέκεται για ακόμα μία φορά στο πλευρό των συνανθρώπων μας που βρίσκονται σε έκτακτη ανάγκη λόγω των πυρκαγιών που εκδηλώνονται σε όλη τη χώρα με πολύτιμους αρωγούς τους χρήστες της πλατφόρμας.

Σε συνεργασία με το Μη Κερδοσκοπικό Σωματείο «ΔΕΣΜΟΣ», το efood στηρίζει έμπρακτα τις προσπάθειες των Εθελοντικών Ομάδων Δασοπυρόσβεσης της χώρας, αναγνωρίζοντας το έργο που επιτελούν και προσφέροντας απαραίτητο εξοπλισμό ο οποίος χρειάζεται συνεχή ανανέωση λόγω της εκτεταμένης χρήσης.

Σε αυτήν τη μεγάλη προσπάθεια, η πλατφόρμα καλεί τους χρήστες της να συμβάλλουν στην ενίσχυση των ομάδων των εθελοντών δασοπυροσβεστών επιλέγοντας το ποσό που επιθυμούν να προσφέρουν είτε πατώντας στο banner που θα βρουν στο efood, είτε κάνοντας την παραγγελία τους και δωρίζοντας 1€.

Στο πλαίσιο του «Love Delivered» το efood έχει ήδη σταθεί φέτος σημαντικός αρωγός στο σπουδαίο έργο του Σώματος Εθελοντών Πυροσβεστών Αφιδνών (ΣΕΑΔ), προσφέροντας το ποσό των 20.000€ για την κάλυψη των λειτουργικών του εξόδων, ενώ βρέθηκε από την πρώτη στιγμή δίπλα στον αγώνα των πυροσβεστών στον Μαρκόπουλο, αλλά και στους πληγέντες κατοίκους της Μάνδρας, προσφέροντας γεύματα τις δύσκολες αυτές ημέρες.

Το efood συνεχίζει δυναμικά τη στήριξή του στην κοινωνία ενεργοποιώντας τους χρήστες της πλατφόρμας του με σκοπό την άμεση παροχή βοήθειας σε έκτακτες ή διαρκείς ανάγκες με την ελπίδα να προσφέρει σε όλους εκείνους που προσφέρουν με τη δράση τους σε όλους εμάς.





**Νέο κατάστημα της Diesel στη Μύκονο**

Το νέο κατάστημα φέρνει το πνεύμα της Diesel στον κορυφαίο προορισμό διακοπών, αποκαλύπτοντας ένα νέο shop statement concept.

Η προσέγγιση της Diesel στην ατομικότητα, την απελευθέρωση, τη σεξουαλικότητα και τη διασκέδαση βρήκε νέο «σπίτι» στον πιο όμορφο και ηδονιστικό προορισμό διακοπών: τη Μύκονο. Το κατάστημα εκπροσωπεί την εμβληματικά τολμηρή διάθεση του brand και την πρόσφατη αναγέννησή του υπό τη διεύθυνση του Creative Director Glenn Martens.

Στο cocktail party, οι καλεσμένοι είχαν την ευκαιρία να θαυμάσουν την αποκλειστική για τη Μύκονο capsule συλλογή, που αποτελεί έναν ύμνο στον ήλιο και περιλαμβάνει solarized denim και ζέρσεϊ με ανακλαστική επικάλυψη, μεταλλίζε και ανακλαστικές επεξεργασίες που χαρίζουν ένα «βρώμικο» glamour σε ντένιμ, μίνι φούστες, αμάνικα τοπ, φορέματα και αξεσουάρ όπως η τσάντα D-vina-chain και τα σανδάλια D-vina. Ανάμεσα τους, η Ηλιάνα Παπαγεωργίου, η Κόνι Μεταξά με τον Μάριο Καπότση, και ο Ανδρέας Αθανασόπουλος.

Στο κατάστημα της Μυκόνου θα βρει κανείς επίσης μια σημαντική επιλογή από αποκλειστικά fashion show κομμάτια που αντιπροσωπεύουν τον επόμενο ορίζοντα του denim couture, που ανεβαίνει σε νέο επίπεδο. Το κατάστημα βρίσκεται στην οδό Καλογερά 12 στη Χώρα, κοντά στο περίφημο Αιγαιοπελαγίτικο λιμάνι του νησιού.

**Plus Size Brand της χρονιάς η mat fashion**

Για 6η συνεχόμενη χρονιά, η mat fashion διακρίθηκε ως Plus Size Brand της χρονιάς από το Best in Fashion 2023. Μέσα από την πολυετή και δυναμική της παρουσία, η mat fashion, ο απόλυτος προορισμός για κάθε γυναίκα με καμπύλες, έχει καταφέρει να αναπτύξει το δικό της πιστό κοινό όχι μόνο στην ελληνική αγορά αλλά και στο εξωτερικό, αποκτώντας δυναμική παρουσία ακόμη και στο μεγαλύτερο πολυκατάστημα της Μέσης Ανατολής, το Printemps στο Doha Oasis Mall του Κατάρ. Σημαντικός στόχος της εταιρείας, η ενίσχυση της παρουσίας της διεθνώς, λαμβάνοντας μέρος στις μεγαλύτερες ευρωπαϊκές Εκθέσεις Μόδας σε Παρίσι, Ντίσελντορφ, Κοπεγχάγη, Μαδρίτη, αλλά και στην Αμερική και συγκεκριμένα στη Νέα Υόρκη.

Η διάκριση της mat fashion, αποτελεί γεγονός τόσο για την καινοτομία όσο και για την πρωτοπορία που χαρακτηρίζουν την νέα εταιρική της ταυτότητα. Χαρακτηριστικό παράδειγμα, αποτελεί η νέα φιλοσοφία που υιοθετεί το brand λίγο πριν την τεσσαρακοστή επέτειο από την ίδρυσή της εταιρείας, μέσα από μία ανανεωμένη εταιρική ταυτότητα, με κεντρικό μήνυμα το "Charismatic Life". Η mat fashion επανασυστήνεται σε όλες τις mat fashionistas με σκοπό, να αναδείξει τα μοναδικά χαρακτηριστικά της κάθε γυναίκας με αυτοπεποίθηση, αλλά και να δημιουργήσει συλλογές υψηλής αισθητικής και ποιότητας, με μοντέρνα ρούχα που θα κάνουν τις γυναίκες να αισθάνονται ξεχωριστές, θηλυκές, όμορφες, μα πάνω από όλα άνετες.



# Πανεύκολο Cheesecake!

**National Cheesecake Day** την Κυριακή και πάμε να φτιάξουμε ένα νόστιμο και πανεύκολο γλυκό που σίγουρα θα σας ενθουσιάσει!



## Θα χρειαστούμε:

- 250 γρ. μπισκότα ολικής άλεσης (τύπου digestive)
- 90 γρ. βούτυρο λιωμένο
- 400 ml κρέμα γάλακτος
- 60 γρ. ζάχαρη άχνη
- 2 κ.γ. χυμό λεμονιού
- 500 γρ. τυρί κρέμα σε θερμοκρασία δωματίου
- 1 μεγάλη κομπόστα κεράσι ή βύσσινο (ή μαρμελάδα σε όποια γεύση θέλουμε)

## Πώς γίνεται:

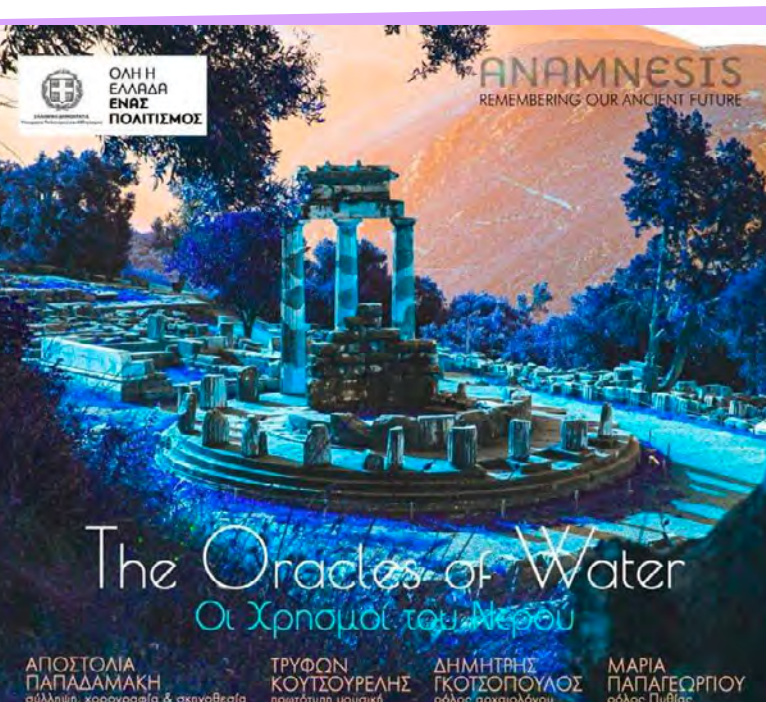
- Θρυμματίζουμε τα μπισκότα με τα χέρια μέσα σε βαθύ μπολ.
- Προσθέτουμε το λιωμένο βούτυρο και ανακατεύουμε καλά, ώσπου το μείγμα να μοιάζει με βρεγμένη άμμο.
- Στρώνουμε το μείγμα σε ένα πυρέξ ή ταρτιέρα και πιέζουμε την επιφάνεια με κουτάλι για να πατηθεί και να γίνει ομοιόμορφη.
- Με μίξερ χειρός (στη μεσαία ταχύτητα) χτυπάμε την κρέμα γάλακτος με τη ζάχαρη άχνη μέχρι να αφρατέψουν. Προσθέτουμε το τυρί κρέμα και το χυμό λεμονιού και συνεχίζουμε το χτύπημα μέχρι να ομογενοποιηθούν.
- Απλώνουμε το μείγμα πάνω στη βάση μπισκότων και τοποθετούμε στην κατάψυξη (2 ώρες) ή στο ψυγείο (4 ώρες) για να σταθεροποιηθεί.
- Απλώνουμε την κομπόστα (ή τη μαρμελάδα) πάνω στο cheesecake και σερβίρουμε.
- Διατηρείται στο ψυγείο για λίγες μέρες.

## TIP

Γαρνίρουμε με επιπλέον μαρμελάδα ή κομπόστα κατά το σερβίρισμα. Εναλλακτικά, μπορούμε να χρησιμοποιήσουμε και φρέσκα φρούτα.







## Το AQUA Carpatica χορηγός της βιωματικής παράστασης «Οι Χρησμοί του Νερού» που θα πραγματοποιηθεί στον Αρχαιολογικό χώρο Δελφών

Το AQUA Carpatica είναι ο αποκλειστικός χορηγός της πρωτότυπης παράστασης «Οι Χρησμοί του Νερού». Πρόκειται για μια σπονδυλωτή, διαδραστική και συμμετοχική παράσταση που συνδέει την κλιματική αλλαγή και την παγκόσμια κρίση του νερού με το μυθικό υπόβαθρο και τη λατρεία του Απόλλωνα στους Δελφούς.

Σκηνοθέτης/χορογράφος της παράστασης είναι η κα Αποστολία Παπαδαμάκη. Μέσα από μια νοηματική πορεία, η παράσταση συνδυάζει επιστημονικές ανακαλύψεις και πορίσματα, ιστορικά γεγονότα, μυθικές οντότητες και υψηλά νοήματα, συνδέοντας τις έρευνες για τις επιπτώσεις της κλιματικής αλλαγής στην ευρύτερη περιοχή των Δελφών και τις συνέπειες της ανθρώπινης δραστηριότητας στον υδροφόρο ορίζοντα με την παγκόσμια κρίση του νερού.

Το AQUA Carpatica, το μοναδικό νερό στον κόσμο (Φυσικώς Ανθρακούχο) χωρίς νιτρικά και με πολλές διακρίσεις για τη γεύση και την ποιότητά του (88 διακρίσεις μέχρι στιγμής), στέκεται αρωγός στην υλοποίηση αυτής της παράστασης. Άλλωστε δείχνει έμπρακτα το ενδιαφέρον του για το περιβάλλον εδώ και αρκετά χρόνια με πολλές σημαντικές πρωτοβουλίες αλλά και επενδύσεις.

Το AQUA Carpatica στηρίζει μια παράσταση που λειτουργεί ως υπενθύμιση της ευθύνης της ανθρωπότητας να προστατεύσει τον πιο πολύτιμο πόρο του πλανήτη και ενθαρρύνει τη συλλογική δράση για τον μετριασμό των επιπτώσεων της κλιματικής αλλαγής. Οι παραστάσεις θα πραγματοποιηθούν 31 Ιουλίου & 1η Αυγούστου και τα εισιτήρια έχουν εξαντληθεί.

## Τι σχέση έχει η Google με τα φανάρια της Αττικής



Η αναμονή στα φανάρια με τις τεράστιες ουρές αποτελεί για πολλούς ένα καθημερινό πρόβλημα χωρίς λύση! Όμως φαίνεται ότι η λύση θα δοθεί... από την Google!

Ειδικότερα, η Περιφέρεια Αττικής προχωρά σε μία σημαντική κίνηση για την επίλυση του προβλήματος με τη βοήθεια του τεχνολογικού κολοσσού Google. Το επόμενο διάστημα τα φανάρια θα συνδεθούν με την Google, με αποτέλεσμα να μπορούν σε πραγματικό χρόνο να ρυθμίζονται οι χρόνοι του φωτεινού σηματοδότη, δηλαδή πόσο θα διαρκεί το κόκκινο και πόσο θα διαρκεί το πράσινο, ανάλογα με την κίνηση. Σύμφωνα με τον Σύμβουλο Οδικής Ασφάλειας Περιφέρειας Αττικής, Κίμων Λογοθέτη, πρόκειται για ένα από τα πιο σημαντικά βήματα που γίνονται για τη διαχείριση του κυκλοφοριακού: «Σύμφωνα με το σήμα που θα παίρνουμε, τόσο από τους δορυφόρους όσο και από την κινητή τηλεφωνία, θα δώσουμε και κάποια κυκλοφοριακά στοιχεία στην Google, τα οποία θα τα αξιοποιήσει και οι χρόνοι διαδρομής που μας δίνει το κινητό μας για εναλλακτικές διαδρομές θα είναι πολύ πιο αξιόπιστοι με μεγαλύτερη ακρίβεια».



## "Η Αλίκη στη Χώρα των Θαυμάτων" του Λιούις Κάρολ στον Κινηματογράφο Αθηναία

Οι Περιπέτειες της Αλίκης στη Χώρα των Θαυμάτων είναι ένα από τα αριστουργήματα της παγκόσμιας παιδικής λογοτεχνίας. Πρόκειται για κλασικό έργο παιδικής και φανταστικής λογοτεχνίας του Βρετανού συγγραφέα Λιούις Κάρολ, που κυκλοφόρησε σε πρώτη έκδοση το 1865. Περιγράφει με λεπτή φαντασία και παιδικό αυθορμητισμό τις περιπέτειες ενός κοριτσιού, της Αλίκης, η οποία μετά την πτώση της σε μία λαγότρυπα, περιπλανιέται σε ένα φανταστικό κόσμο. Η ιστορία χαρακτηρίζεται από έντονα στοιχεία αλληγορίας. Χαρακτηριστικό της παράστασης είναι ότι παρουσιάζεται σε παιδική σκηνή η πρωτοποριακή και φαντασμαγορική τεχνολογία 3D mapping projection και 3D sound οι οποίες σχεδιάστηκαν, ειδικά και αποκλειστικά για τις ανάγκες του συγκεκριμένου έργου, ούτως ώστε οι θεατές να βιώνουν μια ανεπανάληπτη, αξέχαστη αισθητική εμπειρία! 1 Αυγούστου 2023, 21:15, Κινηματογράφος Αθηναία.



## Food for Thought

kids' edition



## Ο καπετάν Βράκας και η συγκλονιστική σάγκα του ιππότη του Βρομελόν

Ο Τζορτζ, ο Χάρολντ και τα αντίγρατά τους, ο Χθελσινός Τζορτζ και ο Χθελσινός Χάρολντ, τα 'χουν βρει μια χαρά μεταξύ τους. Οι δύο από αυτούς πηγαίνουν στο σχολείο, ενώ οι άλλοι δύο μένουν κρυμμένοι στο δέντρο-σπίτο και παίζουν όλη μέρα βιντεοπαιχνίδια – και την επομένη αλλάζουν θέσεις! Μα κάτι σάπιο υπάρχει στην πολιτεία του Οχάιο και βρομάει περισσότερο κι από μια στοίβα άπλυτες αθλητικές κάλτσες. Ο πανούργος γυμναστής των αγοριών, ο κύριος Μίνερ, έχει εφεύρει μία μέθοδο να ελέγχει το μυαλό των συμμαθητών τους, μεταμορφώνοντάς τους σε προσεκτικά, υπάκουα, τέλεια παιδιά. Τώρα το μέλλον ολόκληρης της ανθρωπότητας βρίσκεται στα χέρια του Τζορτζ και του Χάρολντ και του Χθελσινού Τζορτζ και του Χθελσινού Χάρολντ!

### ΠΕΡΙΕΧΕΙ ΤΟ ΦΛΙΠ-Ο-ΡΑΜΑ

Την πρωτοποριακή τεχνική παγκοσμίου φήμης που σας επιτρέπει να ζωντανέψετε τις σκηνές δράσης! Από τις εκδόσεις ΨΥΧΟΓΙΟΣ.



POMPIN AI



Όλα  
**Γύρω**  
από  
**Σένα**

Όλοι ξέρουν το όνομά του.

ΑΥΤΟΣ ΟΜΩΣ ΘΕΛΕΙ ΕΣΕΝΑ.

**Όλα γύρω από σένα**

Ο έρωτας δεν είναι πάντα ιδανικός. Ούτε ακριβώς όπως τον περίμενες. Μα όταν σε βρίσκει δεν μπορείς να τον ελέγξεις.

Στα τριάντα εννιά της, η Σολέν Μαρσάν είναι μια αφοσιωμένη μητέρα, μια αξιόπιστη συνεργάτιδα και μια σωστή πρώην σύζυγος. Αλλά εδώ και πολύ καιρό νιώθει ότι δεν είναι ο εαυτός της. Όταν λοιπόν εμφανίζεται κάποιος που φαίνεται να τη θέλει γι' αυτό που πραγματικά είναι, η Σολέν υποκύπτει στη γοητεία του και ξεκινά μαζί του μια θυελλώδη ερωτική σχέση που κανείς δεν ξέρει πού θα καταλήξει. Γιατί αυτός ο κάποιος είναι το διάσημο σύμβολο του σεξ Χέιζ Κάμπελ, τραγουδιστής του νεανικού συγκροτήματος Όγκαστ Μουν, αφίσες του οποίου φιγουράρουν παντού – ακόμα και στον τοίχο του δωματίου της έφηβης κόρης της Σολέν.

Θα μπορέσει η Σολέν να αφεθεί στον έρωτα του αγοριού για το οποίο μιλάει όλος ο κόσμος; Ή θα πρέπει να κάνει μια επιλογή που θα της ραγίσει την καρδιά; Από τις εκδόσεις ΨΥΧΟΓΙΟΣ.

**Θρυαλλίς**

ΕΛΙΣΑΒΕΤ ΙΓΓΛΙΖ

Θρυαλλίς



ΚΕΔΡΟΣ

Χάρτης

Όρισα μια θάλασσα στον χάρτη  
και είπα «Η χώρα μου»  
είπα «Να ορίσω τη χώρα μου»  
σε αυτή τη στιγμή Ελευθερίας  
είπα «Όλα είναι πιθανά»  
Αυτά τα λίγα λεπτά επανάστασης  
κρίσιμα για όποιον ακούει τα κελεύσματα  
Να μη γυρίσει πίσω  
μην πει «Γνωρίζω»  
γιατί τότε  
θα είναι πια νεκρός  
Μα η επανάσταση ζει στις πεταλούδες  
που πεθαίνουν τον παλιό τους εαυτό  
και ζούνε τον καινούργιο

Το βιβλίο περιέχει έγχρωμα εικαστικά έργα της συγγραφέως. Από τις εκδόσεις ΚΕΔΡΟΣ.



quote of the day

"A FRIEND IS ONE SOUL ABIDING IN TWO BODIES."

Aristotle

Γιορτάζουν!

28/7

Ακάκιος, Αυξέντιος, Αυξεντία, Δρόσος, Δροσίδα, Δροσούλα, Δροσοσταλίδα, Τίμων, Τίμος, Τιμόνα, Ειρήνη, Χρυσοβαλάντω, Χρυσοβαλάντης

29/7

Θεόδοτος, Θεοδότη, Καλλίνικος

30/7

Ανδρόνικος, Ανδρονίκη, Σιλουανός, Σιλουανή, Κρήσκης

tip of the day



There's nothing better than a friend, unless it is a friend *with chocolate.*

-UNKNOWN

28 Ιουλίου

- > World Hepatitis Day
- > World Conservation Day
- > National Milk Chocolate Day

29 Ιουλίου

- > International Tiger Day
- > National Lipstick Day

30 Ιουλίου

- > International Day of Friendship
- > International Day against Trafficking in Persons