

# ΛΟΥΞ

Φυσική Ελληνική Απόλαυση



**ΧΩΡΙΣ ΠΡΟΣΘΗΚΗ ΖΑΧΑΡΗΣ!**

**ΧΩΡΙΣ ΣΥΝΤΗΡΗΤΙΚΑ!**

**ΧΩΡΙΣ ΤΕΧΝΗΤΑ ΓΛΥΚΑΝΤΙΚΑ!**

**ΧΩΡΙΣ ΑΝΘΡΑΚΙΚΟ!**

**ΑΠΟΛΑΥΣΗ ΧΩΡΙΣ ΕΝΟΧΕΣ!**



\*Ανεξάρτητη καταναλωτική έρευνα, που διεξήχθη από την Circana σε δείγμα 3.200 καταναλωτών στην Ελλάδα.

# ΜΗΝ ΑΡΧΙΖΕΙΣ ΤΗ ΜΟΥΡΜΟΥΡΑ... ΚΑΙ ΣΚΕΨΟΥ ΠΟΣΟ ΠΙΣΤΕΥΕΙΣ ΣΤΗΝ ΑΙ



# Good morning SayYessers!



## Φτιάξε καφέ να στα πω...



Καλημέρα **SayYesser!!!**

Με διάθεση κάτι μεταξύ Κουστός και National Geographic ξύπνησα σήμερα και με αφορμή ερώτηση της κόρης μου χθες το απόγευμα σχετικά με τις τρύπες στα κοχύλια, άρχισα πρωί πρωί έρευνες για να ανακαλύψω το μυστήριο της τρύπας των κοχυλιών.

Η αλήθεια είναι πως εδώ και περίπου 43 καλοκαίρια τα βλέπω τα έρημα τα κοχυλάκια με την τρυπούλα στη μέση αλλά ποτέ δεν αναρωτήθηκα γιατί συμβαίνει αυτή η παρέμβαση στο κέλυφός τους. Και αφού λοιπόν δεν γνώριζα, έψαξα και βρήκα τις πιθανότερες αιτίες που τους συμβαίνει αυτό...

### 1. Θαλάσσιοι Θηρευτές

Πολλοί θαλάσσιοι θηρευτές, όπως ορισμένα είδη σαλιγκαριών και αστεριών της θάλασσας, τρέφονται με μαλάκια που ζουν μέσα στα κοχύλια. Αυτοί οι θηρευτές χρησιμοποιούν διάφορες μεθόδους για να ανοίξουν τρύπες στα κοχύλια και να φτάσουν στον μαλακό ιστό μέσα τους.

Οι συνήθεις ύποπτοι είναι τα σαλιγκάρια ή αλλιώς Νασαρίες. Ορισμένα σαλιγκάρια έχουν ένα όργανο που ονομάζεται ραδούλα, το οποίο και χρησιμοποιούν για να τρυπούν τα κοχύλια. Αυτά τα σαλιγκάρια εκκρίνουν επίσης ένζυμα που διαλύουν το ασβέστιο του κοχυλιού, διευκολύνοντας την τρύπα.

Επίσης τα κοχυλάκια κινδυνεύουν και από τους Αστερίες της θάλασσας, καθώς πιάνουν τα κοχύλια με τις βεντούζες τους και ασκούν πίεση για να τα ανοίξουν. Κάποιες φορές, αυτό μπορεί να προκαλέσει μικρές ρωγμές ή τρύπες.

### 2. Φυσική Διάβρωση

Η φυσική διάβρωση μπορεί επίσης να δημιουργήσει τρύπες στα κοχύλια. Η συνεχής τριβή των κοχυλιών με την άμμο και τα βράχια λόγω των κυμάτων μπορεί να φθείρει το ασβέστιο των κοχυλιών, δημιουργώντας τρύπες.

Τα θαλάσσια ρεύματα και τα κύματα μετακινούν συνεχώς τα κοχύλια, προκαλώντας τριβή με την άμμο και άλλα κοχύλια, γεγονός που μπορεί να οδηγήσει στη δημιουργία τρυπών.





### 3. Ανθρώπινο Χέρι

Η δραστηριότητα των ανθρώπων μπορεί επίσης να επηρεάσει τα κοχύλια. Κάποιοι συλλέκτες κοχυλιών ή καλλιτέχνες τρυπάνε τα κοχύλια για να φτιάξουν κοσμήματα ή διακοσμητικά αντικείμενα όμως αν κάτι δεν τους αρέσει είναι πολύ πιθανό τα κοχύλια αυτά να καταλήξουν ξανά στην παραλία.

### 4. Φυσικές Ατέλειες

Κάποιες τρύπες μπορεί να είναι απλώς φυσικές ατέλειες που εμφανίστηκαν καθώς το κοχύλι μεγάλωνε. Τα κοχύλια δεν είναι πάντα τέλεια, και μικρές ατέλειες μπορεί να εξελιχθούν σε μεγαλύτερες τρύπες με την πάροδο του χρόνου.

**Tip of the Day:** Οι τρύπες στα κοχύλια είναι αποτέλεσμα φυσικών διαδικασιών, δράσης θαλάσσιων θηρευτών, φυσικής διάβρωσης και ανθρώπινης δραστηριότητας.

Αυτές οι τρύπες προσδίδουν μοναδικότητα σε κάθε κοχύλι και αποτελούν μια υπενθύμιση της αλληλεπίδρασης μεταξύ του φυσικού κόσμου και των ζωντανών οργανισμών που τον κατοικούν.

Έτσι, την επόμενη φορά που θα βρεις ένα κοχύλι με μια τρύπα, θα γνωρίζεις ότι αυτό είναι ένα κομμάτι της ιστορίας της θάλασσας και της ζωής που φιλοξενεί...



Claire Styliara  
Chief of SayYessers



Μπορείς να με βρεις στο Viber, στο WhatsApp και στο email μου με ένα κλικ!

# Μην αρχίζεις τη μουρμούρα... και σκέψου πόσο πιστεύεις στην AI

Είσαι διαρκώς μέσα στην γκρίνια, το άγχος και την ανησυχία; Πάρτο αλλιώς γιατί τα πράγματα δεν είναι καλά για σένα ούτε για τους γύρω σου...



Σύμφωνα με πρόσφατη έρευνα από το Πανεπιστήμιο Queen Mary στο Λονδίνο, κάποια αρνητικά χαρακτηριστικά της προσωπικότητας, όπως η διαρκής ανησυχία, η γκρίνια και η ευερεθιστότητα, συνδέονται με πρώιμα σημάδια γήρανσης της καρδιάς. Επιπρόσθετα, η κακή διαχείριση του θυμού έχει φανεί πως σχετίζεται με προβλήματα υγείας, όπως υπέρταση και πεπτικές διαταραχές. Όταν μετατρέπεις σε ένα... κινούμενο παράπονο όμως δεν βλάπτεις μόνο τον εαυτό σου αλλά και όποιον είναι δίπλα σου. Πολύ... τυχερός λοιπόν ο/η σύντροφος! Η συνεχής μουρμούρα και η αρνητική κριτική μας προς τον σύντροφό μας, βλάπτουν την υγεία του σύμφωνα με ερευνητές από το Lafayette College της Πενσυλβάνια. Μάλιστα κινδυνεύει από την γκρίνια να χάσει μέχρι και πέντε χρόνια από το προσδόκιμο ζωής του.

## Αλλαγή τώρα!

Έχεις σκεφτεί τι κάνεις όταν θυμώνεις και συγκεκριμένα ποια είναι η στρατηγική σου για την αποκλιμάκωση του θυμού, πώς τον διαχειρίζεσαι και πώς τον εκφράζεις;

Ερευνητές από το Πολιτειακό Πανεπιστήμιο του Οχάιο ανέλυσαν 154 μελέτες στις οποίες συνολικά πήραν μέρος 10.189 συμμετέχοντες. Θυμώνουμε και αυτό που κάνουμε οι περισσότεροι είναι να μιλήσουμε σε κάποιον για αυτά που νιώθουμε όχι με ηρεμία, αλλά με ένταση. Λάθος!

Η στρατηγική μας δεν είναι η κατάλληλη. Αν θέλουμε να διαχειριστούμε αποτελεσματικά τον θυμό μας, πρέπει να αλλάξουμε τακτική. Να σκεφτούμε πρακτικές όπως ο διαλογισμός, οι αναπνοές, οι πρακτικές ενσυνειδητότητας...

Και πάντα να δίνουμε λίγο χρόνο πριν σηκώσουμε το τηλέφωνο ή αρχίσουμε να πληκτρολογούμε μαινόμενοι. Οι φωνές δεν αποδίδουν. Το να ξεσπάμε δεν μας δίνει λύση. Αντίθετα, λειτουργεί αρνητικά όταν επαναλαμβάνεται στις διαπροσωπικές μας σχέσεις.





## Πόσο εμπιστευόμαστε την AI

**Αρκετά με τον θυμό και τη μουρμούρα! Πάμε να μιλήσουμε για AI... καιρό είχαμε!**

Όλο και περισσότερο την εμπιστευόμαστε, όλο και πιο πολύ "συνεργαζόμαστε" μαζί της και της αναθέτουμε εργασίες. Έρευνα της Salesforce, που διεξήχθη σε περίπου 6.000 άτομα σε όλον τον κόσμο, έδειξε ότι η στάση μας απέναντι στην AI άλλαξε. Την εμπιστευόμαστε πιο περισσότερο.

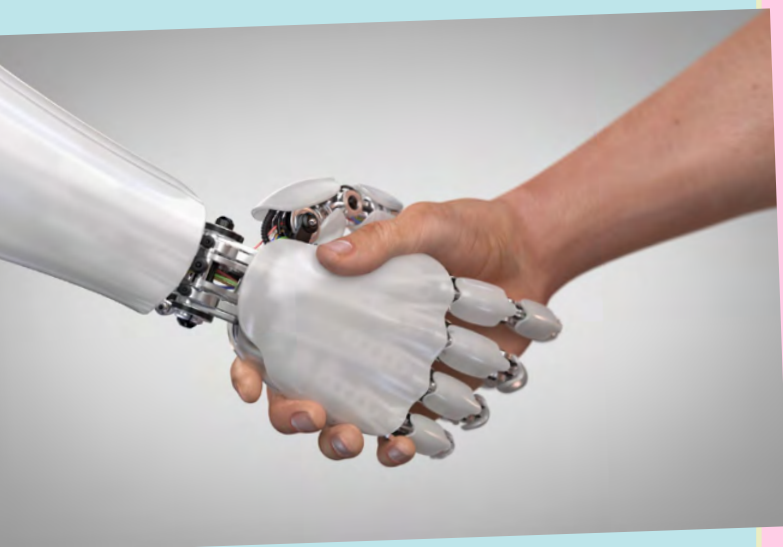
Αρκεί να σκεφτούμε ότι το 43% των εργαζομένων την εμπιστεύεται για τη διεκπεραίωση εργασιών που αποτελούν περίπου το ήμισυ των καθηκόντων τους. Δεν είναι τυχαίο άλλωστε ότι το 77% των εργαζομένων παγκοσμίως δήλωσε ότι θα εμπιστευτεί τελικά την αυτόνομη λειτουργία της ΤΝ με την πάροδο του χρόνου.

## Ναι στην AI αλλά...

Μπορεί οι εργαζόμενοι παγκοσμίως να επενδύουν στην AI και στις δυνατότητές της για να γίνει καλύτερα και πιο γρήγορα η εργασία που θέλουν, αλλά, η ανθρώπινη αλληλεπίδραση παραμένει σημαντική. Το 54% των εργαζομένων δείχνει προτίμηση για συνεργατική προσέγγιση, με τους ανθρώπους να χρησιμοποιούν την Τεχνητή Νοημοσύνη για τις περισσότερες εργασίες τους. Μια μικρή ομάδα εργαζομένων αισθάνεται ήδη άνετα με την ανάθεση συγκεκριμένων καθηκόντων στην αυτόνομη AI.

## Σημαντική η ανθρώπινη συμμετοχή

Οι εργαζόμενοι φάνηκε πως δίνουν προτεραιότητα στην ανθρώπινη συμμετοχή σε καθήκοντα, όπως είναι η συμπερίληψη (47%), η ασφάλεια των δεδομένων (40%), η ενσωμάτωση και η εκπαίδευση των εργαζομένων (46%), τα οποία εξακολουθούν να εμπιστεύονται κατά κύριο λόγο στους ανθρώπους.



## Μνημόνιο Συνεργασίας Netflix – ΕΟΤ: "Streaming" σε όλο τον κόσμο για το ελληνικό τουριστικό προϊόν



Μνημόνιο συνεργασίας

GREECE

+ NETFLIX

Μνημόνιο Συνεργασίας για την προβολή της Ελλάδας υπέγραψαν ο Γενικός Γραμματέας του ΕΟΤ Δημήτρης

Φραγκάκης, με την Public Policy Vice President του Netflix για την περιοχή της Ευρώπης, της Μέσης Ανατολής και της Αφρικής, Madeleine de Cock Buning, ανοίγοντας νέες προοπτικές για κοινές ενέργειες, με στόχο την ανάδειξη της φυσικής ομορφιάς και του πολιτιστικού πλούτου της Ελλάδας παγκοσμίως.

Μέσω του Μνημονίου Συνεργασίας, το Netflix, κορυφαίος πάροχος ψηφιακών υπηρεσιών streaming, δεσμεύεται να υποστηρίξει την τουριστική βιομηχανία της Ελλάδας, αξιοποιώντας την

παγκόσμια δημοτικότητα του περιεχομένου του για την προβολή τοπίων της Ελλάδας σε όλο τον κόσμο. Η αμοιβαία συνεργασία μεταξύ Netflix και ΕΟΤ περιλαμβάνει την παραγωγή ενός βίντεο από το Netflix που θα χρησιμοποιηθεί από τον ΕΟΤ για προωθητικές ενέργειες, ενώ ταυτόχρονα δίνεται στον ΕΟΤ η δυνατότητα αξιοποίησης του υλικού του Netflix για την παραγωγή νέου υλικού.

Στο πλαίσιο της υπογραφής, οι δύο πλευρές συζήτησαν το ενδεχόμενο μελλοντικών συνεργασιών, αναγνωρίζοντας πως η ενίσχυση του οπτικοακουστικού τομέα και η προβολή της χώρας μέσω αυτού αποτελούν εθνικό στόχο. Επιπλέον, εξέφρασαν την ακλόνητη δέσμευσή τους να συνεχίσουν τις κοινές τους προσπάθειες για την προώθηση της Ελλάδας, υποστηρίζοντας την οπτικοακουστική βιομηχανία.

## Press Room

## Η Chiquita στηρίζει το Colour Day Festival

Η Chiquita υποστήριξε το Colour Day Festival, που πραγματοποιήθηκε τον Ιούνιο στο ΟΑΚΑ. Ένα από τα μεγαλύτερα και πιο συναρπαστικά ελληνικά φεστιβάλ, το Colour Day Festival επέστρεψε για 8η χρονιά, προσφέροντας μια αξέχαστη γιορτή μουσικής, χορού και χρώματος.

Οι συμμετέχοντες γεμάτοι ενέργεια γέμισαν την αρένα, τρέχοντας, χορεύοντας, πετώντας χρώματα, παίζοντας παιχνίδια και απολαμβάνοντας μια μοναδική γιορτή. Πάνω από 20 Έλληνες καλλιτέχνες, DJs και performers ανέβηκαν στη σκηνή και προσέφεραν non-stop ψυχαγωγία. Ορισμένοι καλλιτέχνες είχαν ήδη ανακοινωθεί πριν το event, ενώ άλλοι εντυπωσίασαν το κοινό με guest εμφανίσεις, κρατώντας την ενέργεια στα ύψη από την αρχή μέχρι το τέλος.

Η Chiquita συμμετείχε ενεργά στο Color Day Festival χαρίζοντας χιλιάδες χαμόγελα. Στο κίτρινο booth της υπήρχαν φρέσκες, κίτρινες μπανάνες, καθώς και διασκεδαστικές φουσκωτές μπανάνες, που έδιναν περισσότερη ζωντάνια στο φεστιβάλ. Στο ειδικό photo booth 360°, οι παρευρισκόμενοι είχαν την δυνατότητα να γυρίσουν 360° βίντεο, τα οποία και μοιράστηκαν στα social media τους, αποτυπώνοντας αξέχαστες στιγμές. Ακόμα, στο Color Day Festival, εγκαινιάστηκε και το νέο ελληνικό προφίλ της Chiquita στο Instagram: Chiquitabanagreece





## Κωτσόβολος - Εκδήλωση για τους Αθλητές της Ολυμπιακής και Παραολυμπιακής Ομάδας

## ΚΩΤΣΟΒΟΛΟΣ

### Η AQUA Carpatica στήριξε το 28th Annual Economist Government Roundtable

Το Φυσικό Μεταλλικό Νερό AQUA Carpatica ήταν χορηγός του 28th Annual Economist Government Roundtable που πραγματοποιήθηκε με την υποστήριξη του Γραφείου του Ευρωπαϊκού Κοινοβουλίου στην Ελλάδα και της Αντιπροσωπείας της Ευρωπαϊκής Επιτροπής στην Ελλάδα.

Το συνέδριο προσπάθησε να απαντήσει σε θέματα όπως: η εξέλιξη της παγκοσμιοποίησης και ποιες οι προοπτικές της ελληνικής οικονομίας; Πώς θα εξελιχθεί η πράσινη μετάβαση και πώς θα επηρεάσει η εξέλιξη της τεχνητής νοημοσύνης; Το συνέδριο παρακολούθησαν περισσότεροι από 6.000 άνθρωποι από τουλάχιστον διαφορετικές χώρες.

Τόσο στο 28th Annual Economist Government Roundtable, όσο και στο δείπνο που πραγματοποιήθηκε με τον Πρωθυπουργό κ. Μητσοτάκη, αλλά στο δείπνο με τον αρχηγό της Αξιωματικής Αντιπολίτευσης κ. Κασσελάκη, έδωσε το παρόν το μοναδικό με μηδενικά Νιτρικά Φυσικώς Ανθρακούχο Φυσικό Μεταλλικό Νερό και το Φυσικό Μεταλλικό Νερό με σχεδόν μηδενικά νιτρικά (0,6mg/l) AQUA Carpatica, που προσφέρουν ταυτόχρονα απαλή γεύση και απόλαυση. Έδωσε την ευκαιρία στους συνέδρους να δροσιστούν μιας και ο υδράργυρος ήταν αρκετά ψηλά.

Το AQUA Carpatica αναβλύζει από δύο πηγές στα Καρπάθια όρη την ιδιαίτερη πατρίδα των Φυσικώς Ανθρακούχων Μεταλλικών Νερών. Έχει ήδη περισσότερες από 100+ διεθνείς διακρίσεις κυρίως για τη γεύση του και την ποιότητα του.

Η Κωτσόβολος ως Υποστηρικτής της Ελληνικής Ολυμπιακής Ομάδας και Επίσημος Χορηγός της Ελληνικής Παραολυμπιακής Ομάδας και Επιτροπής, διοργάνωσε για τους ανθρώπους της και τους συνεργάτες της, μια λαμπρή εκδήλωση για να ευχηθεί καλή επιτυχία στους αθλητές της Ελληνικής Ολυμπιακής και Παραολυμπιακής ομάδας, ενόψει των Ολυμπιακών Αγώνων «Παρίσι 2024».

Η εκδήλωση πραγματοποιήθηκε στο Pierce Theater του Αμερικανικού Κολλεγίου Ελλάδος, με παρουσιάστρια την Ντορέττα Παπαδημητρίου, σε μία ατμόσφαιρα άκρως εορταστική και συγχρόνως συγκινητική, αφού είχε να μεταδώσει πολλά όμορφα μηνύματα σε όλους τους καλεσμένους της, μεταξύ των οποίων και μικρά παιδιά.

Στη σκηνή ανέβηκαν 13 αθλητές από τις δύο ομάδες, συνοδευόμενοι από παιδιά εργαζομένων της Κωτσόβολος. Εκεί, μίλησαν για την πορεία και τις προσδοκίες τους, ενώ απάντησαν σε ερωτήσεις που τέθηκαν από συναθλητές τους, αλλά και από τα μικρά παιδιά, δίνοντας στο κοινό την ευκαιρία να τους γνωρίσει καλύτερα και να εμπνευστεί από τη δύναμη, την αφοσίωση και τη μοναδικότητά τους.

Στην εκδήλωση συμμετείχαν με αλφαβητική σειρά οι αθλητές: Νάσος Γκαβέλας (Στίβος 100μ), Τατιάνα Γκουσίν (Αλμα εις ύψος), Γιάννης Κωστάκης (Κολύμβηση), Βαγγέλης Μακρυγιάννης (Κολύμβηση), Σοφία Μαλκογεώργου (Καλλιτεχνική κολύμβηση), Λήδα Μαρία Μανθοπούλου (Στίβος 100μ.), Δημήτρης Μπακοχρήστος (Άρση βαρών σε πάγκο), Ελένη Παπασταματοπούλου (Para Tae kwon do), Δώρα Πασχαλίδου (Τζούντο), Ευαγγελία Πλατανιώτη (Καλλιτεχνική κολύμβηση), Μαρία Πρεβολαράκη (Πάλη), Κατερίνα Στεφανίδη (Αλμα επί κοντώ) & Χαράλαμπος Χαλκιαδάκης (Σκοποβολή πήλινου στόχου).





**Μαρία Αγραπίδου DDS,**  
Χειρουργός Οδοντίατρος -  
Αντιπρόεδρος Υγείας στις Γυναίκες  
της Ευρωπαϊκής Ένωσης EUW -  
Πρόεδρος του Επιστημονικού Περιοδικού  
του Οδοντιατρικού Συλλόγου Πειραιά  
και μέλος του Δ.Σ.



# Τρώμε υγιεινά το καλοκαίρι για γερά δόντια

Το καλοκαίρι είναι η αγαπημένη εποχή όλων μας. Μικροί και μεγάλοι αφήνουμε τον εαυτό μας ελεύθερο και διασκεδάζουμε. Σίγουρα όμως είναι η εποχή των παιδιών. Διακοπές, θάλασσα, παιχνίδια και πολλές ώρες διασκέδαση.



Οι γονείς πρέπει να προσέχουν τα παιδιά όχι μόνο για τα ατυχήματα που μπορούν να πάθουν στη θάλασσα, αλλά και για τη διατροφή τους έτσι ώστε να έχουν γερά δόντια.

Ας δούμε κάποιες συμβουλές για να έχουμε γερά δόντια χωρίς πόνους και προβλήματα το καλοκαίρι.

## Τροφές για γερά δόντια

• **Ασβέστιο και Φώσφορος:** Τρόφιμα πλούσια σε ασβέστιο όπως το γάλα, το τυρί και το γιαούρτι, καθώς και τρόφιμα πλούσια σε φώσφορο όπως τα αυγά, τα ψάρια και τα όσπρια, είναι απαραίτητα για την ενίσχυση των δοντιών.

• **Βιταμίνη C:** Η βιταμίνη C βοηθά στην υγεία των ούλων. Δώστε στα παιδιά σας εσπεριδοειδή, ντομάτες, πιπεριές, μπρόκολο και σπανάκι.

• **Πρωτεΐνες καλής ποιότητας:** Αβγό, κρέας και ψάρι είναι απαραίτητα για την ανάπτυξη και την υγεία των δοντιών.

• **Φρούτα και λαχανικά:** Πλούσια σε βιταμίνες και αντιοξειδωτικά, βοηθούν στη διατήρηση της υγείας των δοντιών και των ούλων.

• **Ολικής αλέσεως προϊόντα:** Ψωμί και ζυμαρικά ολικής αλέσεως προσφέρουν φυτικές ίνες και άλλα θρεπτικά συστατικά.



• **Τρόφιμα με Φυτικές Ίνες:** Τρόφιμα όπως τα μήλα, τα αχλάδια και τα ωμά λαχανικά βοηθούν στον καθαρισμό των δοντιών και στην απομάκρυνση των υπολειμμάτων τροφών.

### Τι πρέπει να αποφεύγουμε

- **Αποφυγή Ζάχαρης:** Η ζάχαρη είναι ο κύριος εχθρός των δοντιών. Τα βακτήρια στο στόμα μετατρέπουν τη ζάχαρη σε οξέα που επιτίθενται στην αδαμάντινη (σμάλτο) των δοντιών. Προτιμήστε φρούτα και λαχανικά αντί για γλυκά σνακ.
- **Αποφυγή Όξινων Τροφίμων:** Τρόφιμα όπως τα εσπεριδοειδή και οι ντομάτες πρέπει να καταναλώνονται με μέτρο και ως μέρος ενός μεγαλύτερου γεύματος για να μειωθεί η οξύτητά τους.

### Μικρά μυστικά

- **Αφθονο Νερό:** Το νερό βοηθά στην απομάκρυνση των υπολειμμάτων τροφών και στην εξουδετέρωση των οξέων στο στόμα.
- **Συχνά γεύματα:** Προτιμήστε μικρά και συχνά γεύματα με υγιεινά σνακ όπως φρούτα, λαχανικά και ξηρούς καρπούς.
- **Νερό και φυσικοί χυμοί:** Αντί για ανθρακούχα ποτά, προτιμήστε το νερό και τους φυσικούς χυμούς.
- **Καλή στοματική υγιεινή:** Εκπαιδεύστε τα παιδιά να βουρτσίζουν τα δόντια τους δύο φορές την ημέρα και να χρησιμοποιούν οδοντικό νήμα και στοματικό διάλυμα.

Ο μεγάλος πειρασμός όμως και για τα παιδιά και για τους ενήλικες είναι τα παγωτά, οι γρανίτες και τα σνακ. Ας προσπαθήσουμε λοιπόν να βρούμε εναλλακτικές για αυτά.

- **Παγωμένο γιαούρτι:** Μπορείτε να φτιάξετε παγωμένο γιαούρτι με φρέσκα φρούτα και λίγο μέλι.

• **Σπιτικές γρανίτες:** Φτιάξτε γρανίτες με φυσικούς χυμούς φρούτων χωρίς προσθήκη ζάχαρης.

• **Μπανάνα παγωτό:** Παγώστε μπανάνες και μετά χτυπήστε τις στο μπλέντερ για να δημιουργήσετε μια κρεμώδη υφή παγωτού.

• **Υγιεινά Σνακ Φρούτα και λαχανικά:** Κόψτε φρούτα και λαχανικά σε διασκεδαστικά σχήματα και σερβιρίστε τα με λίγο γιαούρτι ή χούμους.

• **Ποπ κορν:** Φτιάξτε ποπ κορν χωρίς βούτυρο και αλάτι για ένα τραγανό και υγιεινό σνακ.

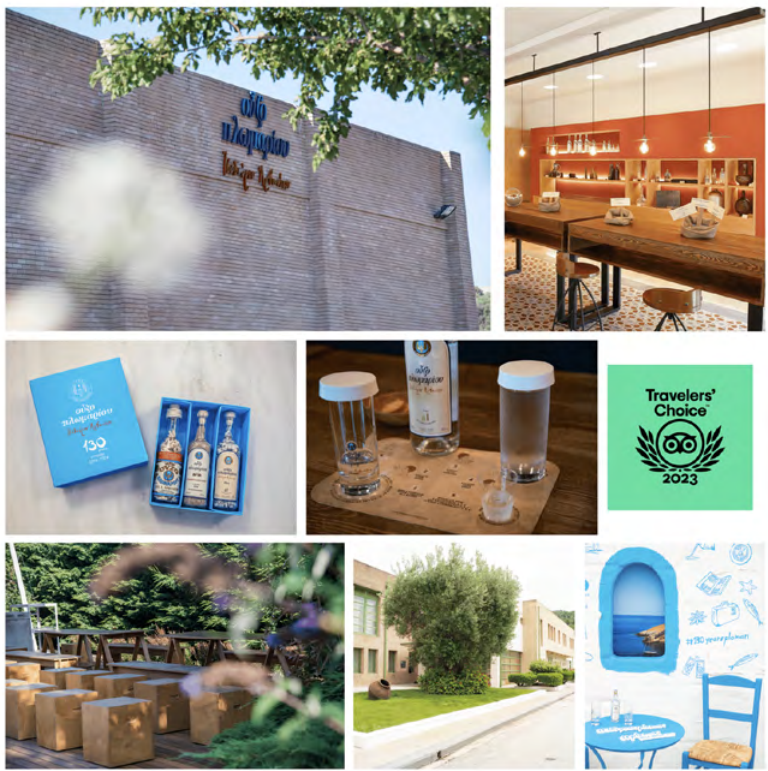
• **Ξηροί καρποί και σπόροι:** Προσφέρετε στα παιδιά ανάλατους ξηρούς καρπούς και σπόρους όπως αμύγδαλα και ηλιόσπορους.

• **Ολικής αλέσεως κράκερς με τυρί:** Συνδυάστε κράκερς ολικής αλέσεως με λίγο τυρί για ένα ισορροπημένο σνακ.

**Τρικ για να κάνετε τα σνακ ελκυστικά είναι να τα προσφέρετε σε διασκεδαστικά σχήματα:** Χρησιμοποιήστε κόπτες μπισκότων για να κόψετε τα φρούτα και τα λαχανικά σε διασκεδαστικά σχήματα. Παρακινείτε τα παιδιά να συμμετέχουν στην προετοιμασία των σνακ. Αυτό κάνει πιο πιθανό να τα δοκιμάσουν. Σερβίρετε τα σνακ σε χρωματιστά πιάτα για να τα κάνετε πιο ελκυστικά.

Με αυτές τις μικρές συμβουλές μπορούμε να περάσουμε ένα καλοκαίρι που δεν θα επηρεάσει την στοματική υγεία των παιδιών μας. Ας μην ξεχνάμε πόσο δύσκολο είναι να ψάχνουμε οδοντίατρο στις καλοκαιρινές διακοπές μας και τα παιδιά μας να υποφέρουν και να μην μπορούν να διασκεδάσουν. Φάτε λοιπόν υγιεινά και διασκεδάστε μαζί με τα παιδιά σας αυτό το καλοκαίρι δίχως πονόδοντο με τις συμβουλές του οδοντιάτρου!

## Πόλος έλξης για τους τουρίστες το Μουσείο Ούζου: "Ο Κόσμος του Ούζου" στο Πλωμάρι



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 κειμήλια που χρησιμοποιούνταν παλαιότερα κατά τη διάρκεια της απόσταξης όπως παλιόι, 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 που χρησιμοποιούνται για τη δημιουργία του αποστάγματος, στη συνέχεια γεύονται το εκλεκτό, από 100% διπλή απόσταξη Ούζο Πλωμαρίου και μαθαίνουν τον ιδανικό τρόπο σερβίρισματος του.

Η ξενάγηση στο Μουσείο Ούζου που βρίσκεται στις παρυφές του Πλωμαρίου, στις εγκαταστάσεις της αποσταγματοποιίας Ισιδωρος Αρβανίτης, 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.

Καθ' όλη τη διάρκεια της χρονιάς υποδέχεται γύρω στους 5.000 επισκέπτες καθώς η φήμη του Μουσείου φαίνεται να έχει ταξιδέψει σε ολόκληρο τον κόσμο. Μάλιστα, περισσότεροι από το

50% των επισκεπτών φτάνουν από χώρες του εξωτερικού (Γερμανία, Ολλανδία, Ισραήλ, ΗΠΑ Τουρκία, κ.α.)

Φέτος το Ούζο Πλωμαρίου γιορτάζει τα 130 χρόνια ιστορίας και παράδοσης και οι επισκέπτες θα γνωρίσουν από κοντά τη μεγάλη του ιστορία, βήμα-βήμα όπως την εμπνεύστηκε και υλοποίησε ο Ισιδωρος Αρβανίτης πριν από χρόνια για να δημιουργήσει την τέλεια ισορροπία!! Το αγαπημένο μας Ούζο Πλωμαρίου που απολαμβάνουμε σε κάθε περίπτωση με την ίδια πάντα λαχτάρα!

## Ήξερες ότι...

### Οι αίγες έδωσαν το όνομά τους στο Αιγαίο πέλαγος

Έχετε ακούσει για τις αίγες; Είναι τα ψηλά κύματα που ταραζουν συχνά το Αιγαίο πέλαγος. Λέγεται ότι από αυτές πήρε το όνομά του. Το επίθετο αιγαίος μάλιστα σημαίνει μεγάλη θάλασσα. Σύμφωνα με τη μυθολογία, το Αιγαίο πήρε το όνομά του από τον Αιγέα, βασιλιά της Αθήνας και πατέρα του Θησέα, ο οποίος έπεσε και πνίγηκε στα νερά του πελάγους από τον ναό του Ποσειδώνα στο Σούνιο. Ο Θησέας πήγε στην Κρήτη με σκοπό να σκοτώσει τον Μινώταυρο και αντί να σηκώσουν άσπρα πανιά στην επιστροφή, ξέχασαν και γύρισαν με τα μαύρα, κι έτσι ο Αιγέας αυτοκτόνησε. Οι Αθηναίοι για να τον τιμήσουν, τον τοποθέτησαν στη σειρά των θεών της θάλασσας και τον ανακήρυξαν γιο του Ποσειδώνα.



# Οι γυναίκες αντιπροσωπεύουν έως και το 87% όλων των αγοραστών

Σύμφωνα με πρόσφατη έρευνα καταναλωτών που διεξήγαγε η Perco, οι γυναίκες κατέχουν κυρίαρχη θέση στο αγοραστικό κοινό.

perco®

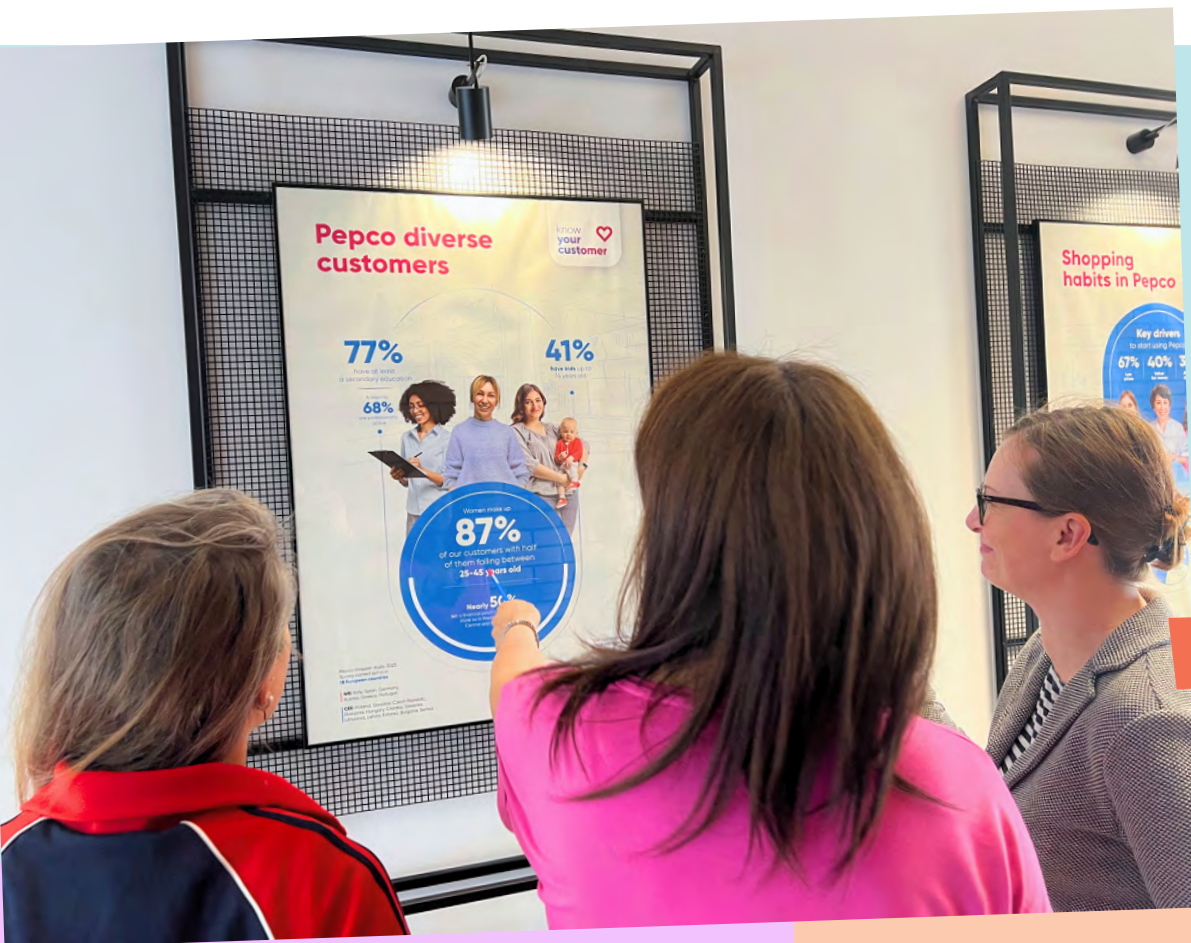
Πάνω από 30 εκατομμύρια συναλλαγές πραγματοποιούνται στα καταστήματα της Perco σε μηνιαία βάση. Η εταιρία αποφάσισε να δημιουργήσει το προφίλ των πελατών της και να ανταποκριθεί στις ανάγκες τους με τον καλύτερο δυνατό τρόπο.

ότι η Perco ανταποκρίνεται στις προσδοκίες των επισκεπτών, παρέχοντάς τους τα προϊόντα που αναζητούν ή χρειάζονται. Η αλυσίδα έχει μια μεγάλη βάση πιστών πελατών - περισσότεροι από τους μισούς από αυτούς επισκέπτονται τα καταστήματα συχνότερα από μία φορά

Οι πελάτες της Perco, λοιπόν, σε κάθε χώρα (η εταιρία διαθέτει καταστήματα σε 18 ευρωπαϊκές χώρες) αποτελούνται κυρίως από γυναίκες, οι οποίες αντιπροσωπεύουν έως και το 87% όλων των αγοραστών. Σε ποσοστό 68%, πρόκειται για επαγγελματικά ενεργά άτομα με τουλάχιστον δευτεροβάθμια ή τριτοβάθμια εκπαίδευση (77%). Το 50% των αγοραστών της αλυσίδας είναι ηλικίας από 25 έως 45 ετών, πολλοί από αυτούς είναι γονείς, ενώ το 41% έχει παιδιά ηλικίας έως 14 ετών.

Σύμφωνα με το 67% των ερωτηθέντων, οι χαμηλές τιμές είναι ο βασικός λόγος για τακτικές αγορές από την Perco σε κάθε ευρωπαϊκό κατάστημα. Αλλά αυτός δεν είναι ο μόνος λόγος - η καλή σχέση ποιότητας/τιμής και οι προσφορές παίζουν σημαντικό ρόλο, όπως ανέφερε το 40% και το 30% των ερωτηθέντων στη μελέτη, αντίστοιχα. Η συντριπτική πλειονότητα των πελατών (69%) ολοκληρώνει την επίσκεψή της με αγορά, γεγονός που επιβεβαιώνει





σε όλους. Αυτό επιτρέπει στην Pepero να απευθύνεται σε ένα ακόμη ευρύτερο κοινό, καθιστώντας την τον ιδανικό προορισμό για καταναλωτές που δεν θέλουν να ξεφύγουν στον προϋπολογισμό τους και αναζητούν μοντέρνα ρούχα και είδη πρώτης ανάγκης για το σπίτι.

**info**

Η Pepero εξυπηρετεί σήμερα εκατομμύρια πελάτες, πραγματοποιώντας πάνω από 30 εκατ. συναλλαγές

τον μήνα. Οι καταναλωτές Pepero παραδέχονται ότι πρόσφατα αντιμετώπισαν μια δύσκολη περίοδο, με το 46% από αυτούς να πιστεύει ότι η οικονομική τους κατάσταση έχει επιδεινωθεί τον τελευταίο χρόνο λόγω του πληθωρισμού. Για τον λόγο αυτό εκτιμούν ακόμη περισσότερο την οικονομική προσιτότητα της Pepero, λόγω των προσφορών.

τον μήνα. Τα καταστήματα προσφέρουν ρούχα για όλη την οικογένεια, είδη σπιτιού, εποχιακά προϊόντα και παιχνίδια στις χαμηλότερες τιμές. Η εταιρεία, με έδρα το Πόζναν, απασχολεί περίπου 30.000 εργαζόμενους σε 18 ευρωπαϊκές χώρες, συμπεριλαμβανομένης της Ελλάδας και διαθέτει ένα δίκτυο με περισσότερα από 3700 καταστήματα.

Στην έρευνα πήραν μέρος σχεδόν 10.000 καταναλωτές για να διασφαλιστεί η αντιπροσωπευτικότητα του δείγματος.

Στην Ελλάδα, η στρατηγική επέκταση της Pepero σηματοδοτεί τη βαθιά εμπιστοσύνη της στην αγορά της χώρας μας. Στόχος της εταιρίας είναι ο επαναπροσδιορισμός του τοπίου της λιανικής, προσφέροντας στα καταστήματά της επιλογές στη μόδα και τα οικιακά είδη υψηλής αξίας, προσιτές





## Έφτασε η νέα στιλάτη συλλεκτική σειρά της essence, Hello Kitty!

Η συνεργασία που περιμέναμε είναι επιτέλους εδώ! Πάνω στην ώρα για να γιορτάσουμε την 50η επέτειο της Hello Kitty - αυτή τη σειρά θα τη λατρεύουν και οι φαν της essence και της Hello Kitty.

Με ακαταμάχητα γλυκές λεπτομέρειες και χρώματα, η essence και η Hello Kitty δημιούργησαν μια συλλεκτική σειρά που θα κάνει την ομορφιά διασκέδαση για όλους. Must θησαυροί ομορφιάς - από ιριδίζοντα προϊόντα για το πρόσωπο, τα μάγουλα και τα χείλη μέχρι χαριτωμένα εργαλεία, όπως τοιμιπιδάκια φρυδιών, προϊόντα

για την περιποίηση των φρυδιών και πολλά ακόμη. Η συλλεκτική σειρά essence, Hello Kitty είναι διαθέσιμη στα καταστήματα από 15 Ιουνίου.



## Τα must-have υποδήματα του καλοκαιριού από την TSAKIRIS MALLAS

Είναι κοινή παραδοχή των απανταχού fashionistas ότι η επιλογή του υποδήματος είναι εκείνη που δίνει την πιο καθοριστική στιλιστική πινελιά σε ένα look, ειδικά το καλοκαίρι όπου, λόγω ζέσης, το δημιουργικό layering ή τα πολλά αξεσουάρ αποφεύγονται και όλοι διατηρούμε μία πιο less-is-more προσέγγιση στην ένδυση.

Η TSAKIRIS MALLAS μας ξεναγεί στη νέα της συλλογή βάζοντας μας σε mood διακοπών - ετοιμαστείτε για... προσθήκη στο καλάθι!

### Chic με sassy twist

Με ένα σύγχρονο Barbie element, στην πιο δυναμική εκδοχή του, τα συγκεκριμένα mules αποτελούν έρωτα με την πρώτη ματιά - ικανά να απογειώσουν από ένα office look μέχρι το πιο statement cocktail night out outfit.

Βρείτε ολόκληρη τη νέα TSAKIRIS MALLAS summer collection στα καταστήματα TSAKIRIS MALLAS και online.



## Skin Defence Multi Protection Light Essence SPF50 PA+++ για καθημερινή ασπίδα προστασίας ενάντια στις ακτίνες UV και τους ρύπους



Η The Body Shop συνεχίζει να γιορτάζει την επιτυχία της Skin Defence Daily Multi-Protection Light Essence SPF50 PA+++ . Αυτή η ενυδατική κρέμα υψηλής απόδοσης επιλέγεται κάθε τρία λεπτά\* παγκοσμίως, αντανακλώντας την παγκόσμια απήχηση και αποτελεσματικότητά της. Η εξαιρετικά λεπτόρρευστη, ανάλαφρη μη λιπαρή υφή της σε μορφή ενυδατικής κρέμας, δεν είναι μόνο πιστοποιημένη από την The Vegan Society, αλλά έχει επίσης σχεδιαστεί για να προστατεύει την επιδερμίδα σας από τις βλαβερές συνέπειες των ακτίνων UV, καθώς και από τους εσωτερικούς και εξωτερικούς ρύπους.

Η Skin Defence Daily Multi-Protection Light Essence SPF50 PA+++ προσφέρει ένα σύστημα πολλαπλής προστασίας. Περιέχει φίλτρα ευρέος φάσματος UVA/UVB, τα οποία είναι ζωτικής σημασίας για την

καθημερινή προστασία από τις βλαβερές υπεριώδεις ακτίνες UV, καθώς προστατεύει και από τους ρύπους σε εσωτερικούς και εξωτερικούς χώρους. Η σύνθεσή της είναι εμπλουτισμένη με υαλουρονικό οξύ, γνωστό για την ικανότητά του να ενυδατώνει βαθιά την επιδερμίδα, χωρίς να αφήνει λιπαρό αποτέλεσμα.

## Press Room

Beauty & Fashion edition

## Garden Girl Aesthetic: Η ρομαντική πλευρά του καλοκαιριού

Αν σας αρέσει η ρετρό αισθητική και νοσταλγείτε τα πιο ανέμελα καλοκαίρια της ζωής σας, πρέπει να ενημερωθείτε και να εμπνευστείτε από αυτή την τάση. Εδώ πρωταγωνιστεί ο ρομαντισμός σε συνδυασμό βέβαια με τη φύση: κήποι, εξοχή, λουλούδια, ανθισμένα μπαλκόνια... Το ντύσιμο που προτείνει το trend είναι οπωσδήποτε ανάλαφρο και χαλαρό. Τα λινά και βαμβακερά υφάσματα, όπως και τα καλοκαιρινά πλεκτά είναι ιδανικά. Χαριτωμένα εμπριμέ, καρό και αξεσουάρ όπως μπαντάνες απογειώνουν το στιλ μας. Επιστροφή στη φύση λοιπόν με την πιο ρομαντική καλοκαιρινή διάθεση!





## Η νέα Βαβέλ

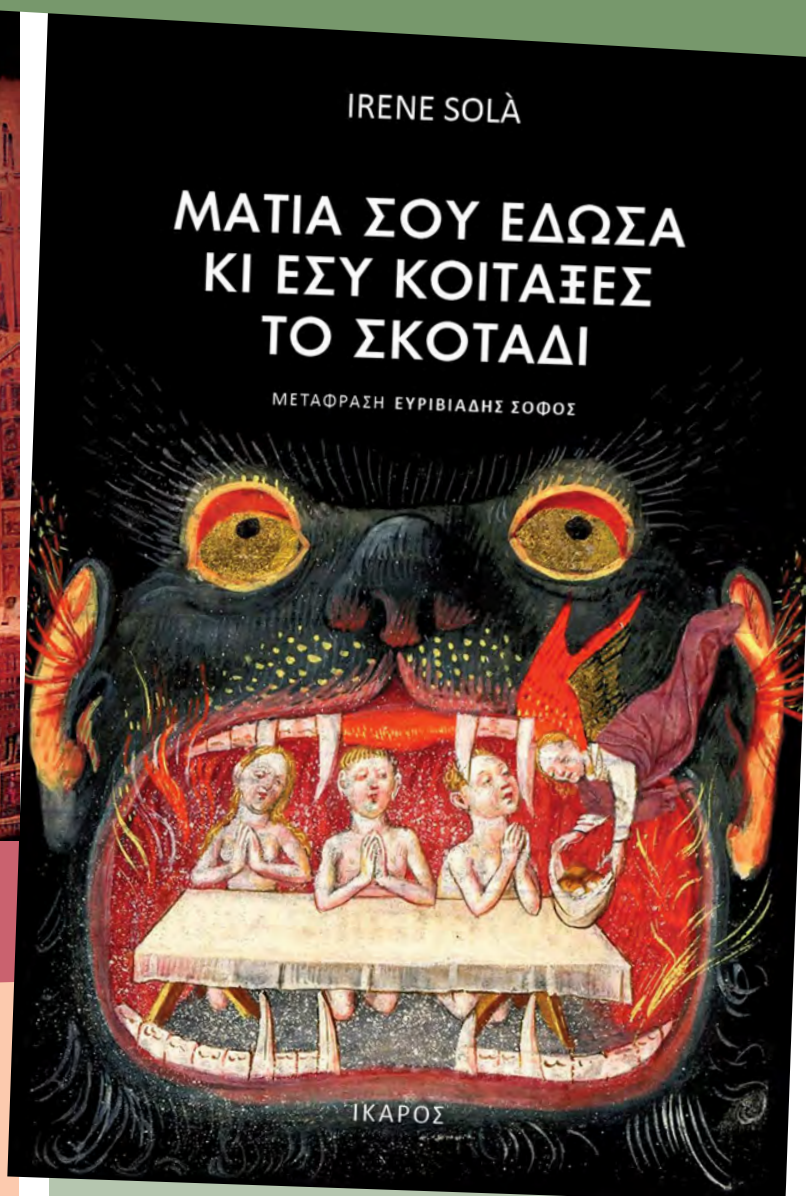
Βρισκόμαστε στο 2097, σ' έναν κόσμο όπου η τηλεμεταφορά αποτελεί πια καθημερινότητα.

Τα γεωγραφικά σύνορα έχουν οριστικά καταργηθεί κι η ανθρωπότητα απολαμβάνει την ασύλληπτη ελευθερία της μετακίνησης σε οποιοδήποτε μέρος του πλανήτη, ανά πάσα στιγμή, χάρη σ' έναν πανίσχυρο αλγόριθμο ονόματι ΠΑΓΓΑΙΑ. Σ' ένα παραδεισένιο, απρόσιτο ιδιωτικό νησί, δολοφονούνται κάποιοι φιλειρηνικοί συνταξιούχοι...

Τρεις αστυνομικοί, ένας φιλόδοξος δημοσιογράφος και μία δασκάλα νοσταλγός του παρελθόντος αναλαμβάνουν, σε μια φρενήρη κούρσα ενάντια στον χρόνο, να διαλευκάνουν το μυστήριο και να ανακαλύψουν τον δολοφόνο και όσους κρύβονται πίσω απ' αυτόν.

Παίζοντας με τους κώδικες του σασπένς, της οφθαλμαπάτης και της επιστημονικής φαντασίας, ο Μισέλ Μπυσσί ποτέ δε μας έχει ταξιδέψει περισσότερο.

## Μάτια σου έδωσα κι εσύ κοίταξες το σκοτάδι



Κρυμμένη στην απόκρημνη κι απόμακρη οροσειρά των Γκιλιερές όπου ελλοχεύουν κυνηγοί λύκων, ληστές, μάγισσες, χαμένοι οδηγοί ράλι, αντάρτες, θηρία και δαίμονες, η φάρμα Κλαβέλ στέκεται έξω απ' τον χρόνο.

Πάνω απ' όλα βέβαια, είναι ένα σπίτι που κατοικείται από γυναίκες, τα φαντάσματα και τις αναμνήσεις τους. Ζοάνα, Μπερνάδετα, Μαργαρίδα, Μπλάνκα, Ελιζαμπέτ, Ανζελα, Ντόλσα: γυναίκες με μισή καρδιά, γυναίκες μάντισσες, γυναίκες χωρίς γλώσσα και μιλιά, γυναίκες που κάνουν συμφωνίες με τον διάβολο για έναν απόγονο, γυναίκες που δεν νιώθουν πόνο.

Αυτές οι γυναίκες, και όχι μόνο, σήμερα ετοιμάζουν ένα πάρτι...



quote of the day

"THE SNAKE WILL ALWAYS BITE BACK."  
Jake Roberts



tip of the day

IT'S NOT ABOUT WHO IS REAL TO YOUR FACE, IT'S ABOUT WHO STAYS REAL BEHIND YOUR BACK.  
INSTAGRAM: @CLEVERINVESTOR

16 Ιουλίου

- > World Snake Day
- > National Personal Chef Day
- > Corn Fritters Day
- > Fresh Spinach Day