



Φυσική Ελληνική Απόλαυση



**ΧΩΡΙΣ ΠΡΟΣΘΗΚΗ ΖΑΧΑΡΗΣ!**

**ΧΩΡΙΣ ΣΥΝΤΗΡΗΤΙΚΑ!**

**ΧΩΡΙΣ ΤΕΧΝΗΤΑ ΓΛΥΚΑΝΤΙΚΑ!**

**ΧΩΡΙΣ ΑΝΘΡΑΚΙΚΟ!**

**ΑΠΟΛΑΥΣΗ ΧΩΡΙΣ ΕΝΟΧΕΣ!**



ΕΞΑΡ ΠΑΡΑΓΩΓΗ ΔΙΟΙΚΗΣΙΑ ΣΤΗΝ ΕΛΛΑΔΑ

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

# ΔΙΩΞΕ ΤΟ ΣΤΡΕΣ ΣΕ 30 ΔΕΥΤΕΡΟΛΕΠΤΑ!

```
package com.example.entity;  
public class User {  
    private Long id;  
    private String firstName;  
    private String lastName;  
6  
7    public User(Long id, String  
8        this.id = id;  
9        this.firstName = firstName;  
10       this.lastName = lastName;  
11    }  
12    public Long getId() {  
13        return id;  
14    }  
    public void setId(Long id) {  
        this.id = id;  
    }  
}
```



# Good morning SayYessers!



## Φτιάξε καφέ να στα πω...



Καλημέρα **SayYesser** και καλή εβδομάδα!!!

Ο σοφός λαός λέει πως η σιωπή είναι χρυσός. Είναι, όμως, πάντα η καλύτερη επιλογή;

Είναι φορές που η σιωπή είναι αναγκαία, αλλά υπάρχουν και στιγμές που το να ορθώνεις το ανάστημά σου και να μιλάς είναι απαραίτητο. Πότε όμως η σιωπή είναι όντως χρυσός και πότε ο λόγος είναι το πραγματικό χρυσάφι;

Υπάρχουν στιγμές που η σιωπή μπορεί να είναι η πιο ισχυρή απάντηση. Όταν βρισκόμαστε αντιμέτωποι με ανώφελες αντιπαραθέσεις, κακοπροαίρετους ανθρώπους ή καταστάσεις που δεν μπορούμε να αλλάξουμε, η σιωπή μπορεί να διατηρήσει την αξιοπρέπειά μας και να μας προστατεύσει από περιττό δράμα. Η σιωπή μας επιτρέπει να επεξεργαστούμε τις σκέψεις μας, να ηρεμήσουμε και να απαντήσουμε με ψυχραιμία όταν είμαστε έτοιμοι.

Ωστόσο, η σιωπή δεν είναι πάντα η καλύτερη επιλογή. Όταν αντιμετωπίζουμε αδικία, καταπίεση ή οποιαδήποτε μορφή κακοποίησης, η σιωπή μπορεί να γίνει συνενοχή. Το να σιωπάς μπροστά σε καταστάσεις που απαιτούν δράση και λόγο μπορεί να επιτρέψει στους άλλους να συνεχίσουν να βλάπτουν εσένα ή άλλους. Σε τέτοιες περιπτώσεις, το να ορθώσεις το ανάστημά σου και να μιλήσεις είναι όχι μόνο απαραίτητο αλλά και ηθικά σωστό. Η πραγματική σοφία έγκειται στην ικανότητά μας να γνωρίζουμε πότε να σιωπάμε και πότε να μιλάμε. Δεν είναι εύκολο να βρούμε αυτήν την ισορροπία, αλλά είναι απαραίτητο να την αναζητάμε συνεχώς. Πρέπει να αξιολογούμε την κάθε κατάσταση, να ακούμε την εσωτερική μας φωνή και να δρούμε ανάλογα. Ορισμένες φορές, μια καλά τοποθετημένη σιωπή μπορεί να πει περισσότερα από χιλιάδες λέξεις, ενώ άλλες φορές, η δύναμη του λόγου μπορεί να αλλάξει τον κόσμο γύρω μας.

**Tip of the Day:** Προσωπικά, έχω βρεθεί πολλές φορές σε καταστάσεις όπου έπρεπε να επιλέξω ανάμεσα στη σιωπή και τον λόγο. Σε επαγγελματικές συναντήσεις, όπου η πολιτική του γραφείου απαιτεί διπλωματία, το παλεύω να συγκρατούμαι καθώς η σιωπή μου έχει αποτρέψει αχρείαστες συγκρούσεις. Όμως, όπως σου έχω ξαναπεί είμαι λιοντάρι με ωροσκόπο λιοντάρι οπότε δεν είμαι και για πολλές καταπιέσεις! Οι γύρω μου γνωρίζουν καλά πως αν νιώσω αδικία θα μιλήσω γιατί μπορεί η σιωπή να είναι χρυσός, αλλά ο λόγος είναι το σπαθί που κόβει τις αλυσίδες της αδικίας...

Εσύ ποιο δρόμο διαλέγεις; Της σιωπής ή του λόγου;

Claire Styliara  
Chief of SayYessers



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

# Διώξε το στρες σε 30 δευτερόλεπτα!

Οι κινήσεις των ματιών μας συνδέονται με το αυτόνομο νευρικό μας σύστημα. Η "συμπεριφορά" των ματιών μας προδίδει πόσο μας επηρέασε ένα γεγονός, όπως επίσης τι νιώθουμε και τι σκεφτόμαστε...



Ακούμε συχνά συμβουλές για άμεση μείωση του στρες που σχετίζονται με αναπνοές, αλλά δεν ακούμε για το βλέμμα... κι όμως μπορεί να μας βοηθήσει πολύ στη διαχείριση του στρες.

Σύμφωνα με ειδικούς, χρειάζονται μόνο 30 δευτερόλεπτα συγκεκριμένων κινήσεων των ματιών για να δώσουμε σήμα στον εγκέφαλό μας ότι είμαστε εντάξει και έτσι να σταματήσουμε να αγχωνόμαστε! Είναι τελικά τόσο απλό να ανακουφιστούμε άμεσα από το στρες;

Όταν βιώνουμε στρες οι κόρες των ματιών μας διαστέλλονται για να μπορούμε να δούμε καθαρά ό,τι μας "απειλεί". Λόγω αυτού, το εύρος του οπτικού μας πεδίου μικραίνει, η περιφερειακή μας όραση θολώνει. Ουσιαστικά όταν αγχωνόμαστε πολύ, τα μάτια μας εστιάζουν σε κάτι και το οπτικό πεδίο στενεύει.

## Τι κάνουμε τότε;

Όταν λοιπόν βρεθούμε σε μια κατάσταση στρες όπου το βλέμμα μας επικεντρώνεται σε κάτι, είναι ωφέλιμο να πούμε στον εαυτό μας «είμαι καλά» ή κάτι αντίστοιχο.

Ωστόσο, αυτό δεν σημαίνει πως είναι αποτελεσματικό και ότι το σώμα μας θα ακούσει...

Μιλώντας για τις κινήσεις των ματιών πρέπει να συνειδητοποιήσουμε ότι μπορούν να διεγείρουν τα κύρια νεύρα του παρασυμπαθητικού νευρικού μας συστήματος που μεταφέρουν πληροφορίες μεταξύ του εγκεφάλου και των εσωτερικών οργάνων. Έτσι μπορούμε να μειώσουμε





το άγχος αν μετατοπίζεται το εστιακό σημείο των ματιών από «κλειστό» σε «ανοιχτό». Προσπαθούμε ουσιαστικά να "χαλαρώσουμε" το βλέμμα, να μην είναι σκληρό και έντονο.

## Η πανοραμική όραση

Σκεφτείτε πως είστε σε ένα ειδυλλιακό μέρος και κοιτάζετε τον ορίζοντα. Η όραση είναι πανοραμική και αυτό συμβάλλει στο να διατηρούμαστε χαλαροί και ήρεμοι. Αν από την άλλη, είμαστε στο γραφείο και κάποιος συνάδελφος μας εκνευρίζει και μας αγχώνει, τότε οι κόρες των ματιών μας διαστέλλονται και το βλέμμα περιορίζεται.

Ίσως δεν έχουμε δώσει όση σημασία πρέπει, όμως είναι καιρός να καταλάβουμε ότι τα μάτια μας έχουν τη δυνατότητα να "πουν" στον εγκέφαλο αν χρειάζεται να χαλαρώσει ή αν πρέπει να είναι προσεκτικός!

Πώς μας βοηθάει η περιφερειακή όραση; Είναι απλό: Όταν κοιτάζουμε σε απόσταση και χρησιμοποιούμε την περιφερειακή μας όραση καταφέρνουμε να απενεργοποιήσουμε τους μηχανισμούς του στρες. Αλλάζουμε δηλαδή τον τρόπο που κοιτάμε και έτσι αλλάζει η "απάντησή" μας στον στρεσογόνο παράγοντα. Το "κλειδί" είναι να προσπαθούμε να διευρύνουμε την οπτική μας.

## Γιόγκα... ματιών!

Έχετε ακούσει ποτέ για τη γιόγκα των ματιών; Περιλαμβάνει ασκήσεις που μας βοηθούν να ρυθμίσουμε τους μυς της δομής των ματιών. Τέτοιες ασκήσεις είναι π.χ. η εστίαση στην άκρη της μύτης μας και το γρήγορο ανοιγοκλείσιμο των ματιών.

## Ήξερες ότι...

Το πράσινο χρώμα μπορεί να μειώσει το άγχος. Και δεν μιλάμε μόνο για το πράσινο όταν βρισκόμαστε στη φύση ή σε εξωτερικό χώρο γενικότερα. Ακόμα και ένας πράσινος τοίχος ή αντικείμενο μας ωφελεί.



## Η Κωτσόβολος κατακτά Χρυσή Διάκριση στα Effie Awards 2024 για την καμπάνια «Τουμπανέιρο Black Friday»



Η Κωτσόβολος απέσπασε χρυσή διάκριση για την πολύ ευφάνταστη και άκρως αποτελεσματική καμπάνια της «Τουμπανέιρο Black Friday» στα φετινά Effie Awards, έναν από τους πιο αναγνωρισμένους θεσμούς που βραβεύει την αποτελεσματικότητα των επικοινωνιακών καμπανιών.

Η βράβευση αυτή, στην κατηγορία Seasonal/Event αποτελεί αναγνώριση της καινοτομίας, της δημιουργικότητας και της αποτελεσματικότητας της επικοινωνιακής στρατηγικής της Κωτσόβολος σε μία από τις πιο ανταγωνιστικές περιόδους του έτους για τον κλάδο του λιανικού εμπορίου.

Η καμπάνια «Τουμπανέιρο Black Friday» της Κωτσόβολος που πραγματοποιήθηκε σε συνεργασία με τη διαφημιστική εταιρεία The Newtons Laboratory, είχε ως στόχο να αναδείξει την εταιρεία ως τον κορυφαίο προορισμό για τις αγορές της Black Friday, σε μια περίοδο οικονομικής αβεβαιότητας και αμφισβήτησης του θεσμού από τους καταναλωτές.

Μέσα από μια 360ο επικοινωνιακή προσέγγιση, η καμπάνια χρησιμοποίησε διάφορα μέσα, όπως τηλεοπτική και ραδιοφωνική παρουσία, έντυπα και digital media, newsletters, οργανικό περιεχόμενο στα social media, real-time community management και προωθητικά μηνύματα στο [kotsovolos.gr](https://www.kotsovolos.gr).

Δείτε [εδώ](#) την «Τουμπανέιρο Black Friday» καμπάνια μας

## Ήξερες ότι...

### Το τηγάνισμα στον αέρα μπορεί να μειώσει μέχρι 75% την περιεκτικότητα σε λιπαρά

Το τηγάνισμα στον αέρα (air frying) αποτελεί μία από τις πιο υγιεινές μεθόδους τηγανίσματος. Επειδή χρησιμοποιεί κυκλοφορία ζεστού αέρα για το μαγείρεμα, επιτυγχάνουμε μια ωραία τραγανή υφή αλλά με σημαντικά λιγότερο λάδι σε σύγκριση με το παραδοσιακό τηγάνισμα. Αυτή η μέθοδος μπορεί να μειώσει την περιεκτικότητα σε λιπαρά των τηγανητών τροφίμων έως και 75%.



## 22η Πανελλήνια Λαμπαδηδρομία Εθελοντών Αιμοδοτών

ο Βοίκος  
της ζωής μας!

Δύναμη  
προσφοράς

## Η «Φλόγα της Αγάπης» φωτίζει για ακόμη μία χρονιά με την υποστήριξη του φυσικού μεταλλικού νερού Βίκος

Με όχημα το Φυσικό Μεταλλικό Νερό Βίκος, η Ηπειρωτική Βιομηχανία Εμφιαλώσεων υποστηρίζει την 22η Πανελλήνια Λαμπαδηδρομία της Πανελληνίας Ομοσπονδίας Συλλόγων Εθελοντών Αιμοδοτών (Π.Ο.Σ.Ε.Α) που προάγει την υγεία και την ευημερία της κοινωνίας. Για την Ηπειρωτική Βιομηχανία Εμφιαλώσεων, η εθελοντική αιμοδοσία είναι μια πράξη αγάπης και το υπέρτατο δώρο για τον συνάνθρωπο. Από το 2010, η εταιρεία υποστηρίζει έμπρακτα την εθελοντική αιμοδοσία με εσωτερικές εταιρικές εθελοντικές αιμοδοσίες, συγκεντρώνοντας 1.064 φιάλες αίμα μέσα από 41 αιμοδοσίες. Με το μήνυμα «Όσο φυσικό είναι να πίνεις νερό, τόσο φυσικό είναι να δίνεις αίμα», το Φυσικό Μεταλλικό Νερό Βίκος, συνεχίζει να ενισχύει τη σημασία της εθελοντικής αιμοδοσίας. Η «Φλόγα της Αγάπης» θα ξεκινήσει το ταξίδι της την Παρασκευή 26/07 από το Εθνικό Κέντρο Αιμοδοσίας στις Αχαρνές και θα ταξιδέψει σε όλη την Ελλάδα. Πρώτος σταθμός όπως πάντα θα είναι το Ξυλόκαστρο Κορινθίας, για να τιμήσει τον Σύλλογο Εθελοντών Αιμοδοτών Ξυλόκαστρου-Ευρωστίνης, απ' όπου και ξεκίνησε η ιδέα. Η υποστήριξη της 22ης Πανελληνίας Λαμπαδηδρομίας της Π.Ο.Σ.Ε.Α εντάσσεται στο πλαίσιο μιας σειράς πρωτοβουλιών «Ο Β-οίκος της ζωής μας», με σκοπό να διαδώσει την Εθελοντική Αιμοδοσία και να προσελκύσει νέους Εθελοντές Αιμοδοτές.

## Σεμινάριο πρώτων βοηθειών στο e-shop.gr: Be the Hero!



Το e-shop.gr σε συνεργασία με την Ανθρωπιστική Οργάνωση KIDS SAVE LIVES – Τα Παιδιά Σώζουν Ζωές διοργάνωσε στις κεντρικές του εγκαταστάσεις, [σεμινάριο πρώτων βοηθειών](#).

Όσοι από τους εργαζομένους του e-shop.gr δήλωσαν ενδιαφέρον, παρακολούθησαν το συγκεκριμένο σεμινάριο, συμμετέχοντας σε 6 σταθμούς πρακτικής εξάσκησης που βασίζονται σε νέες τεχνολογίες διάσωσης μιας ζωής.

Η Οργάνωση KIDS SAVE LIVES απευθύνεται σε ενηλίκους, εφήβους και παιδιά. Συγκεκριμένα, αναπτύσσει καινοτόμα εθνικά συστήματα που σώζουν ζωές σε Ελλάδα και Κύπρο, με στόχο την ανάπτυξη δικτύων Community First Responders @ Αυτόματων Εξωτερικών Απινιδωτών.

Η δράση τους είναι πολύ σημαντική δεδομένου ότι η γνώση και η ικανότητα να παρέχει κάποιος τις πρώτες βοήθειες σε έναν συνάνθρωπό του όταν χρειαστεί. Συμβάλλει στην δημιουργία ασφαλέστερων περιβαλλόντων στο σπίτι, στη δουλειά και συνολικά στην κοινωνία.

Το συγκεκριμένο σεμινάριο αποτελεί πολύτιμο εφόδιο, καθώς η παρουσία όλο και περισσότερων ανθρώπων που γνωρίζουν να δώσουν τις πρώτες βοήθειες σε ένα επείγον περιστατικό, μπορεί να κάνει τη διαφορά υπέρ της ζωής!

## Η Corona Cero είναι ο επίσημος χορηγός των Ολυμπιακών και Παραολυμπιακών Αγώνων 2024 στο Παρίσι!



Η Corona παρουσιάζει τη νέα Corona Cero με 0.0% αλκοόλ και γίνεται ο επίσημος χορηγός των Ολυμπιακών Αγώνων που ξεκινούν στο Παρίσι. Η αγαπημένη σε όλους μπύρα, ανανεώνει την καμπάνια της «This Is Living» με στόχο να κατακτήσει την Αθήνα, γεμίζοντας την πόλη ηλιοβασιλέματα και στιγμές δίπλα στη θάλασσα, ως η πιο δροσερή παρέα του του φετινού καλοκαιριού. Η νέα Corona Cero διαδίδει το μήνυμα «For Every Golden Moment» και μας υπενθυμίζει να απολαμβάνουμε τις «χρυσές» στιγμές με κάθε αφορμή και σε κάθε περίπτωση, είτε γιορτάζοντας τις μεγάλες επιτυχίες παγκόσμιων πρωταθλητών ή τις απλές χαρές της καθημερινής ζωής.

Η Corona Cero, φτιαγμένη από φυσικά συστατικά, με 0.0% αλκοόλ και 100% απόλαυση, εγκαινιάζει τη νέα εποχή Ολυμπιακού πνεύματος ως χορηγός των Ολυμπιακών Αγώνων στο Παρίσι, δίνοντας δυναμικά το παρόν σε κάθε αγώνα και κάθε διοργάνωση. Μια δροσερή Corona, σερβιρισμένη με μία φέτα lime, συμμετέχει στους πανηγυρισμούς δισεκατομμυρίων θεατών σε ολόκληρο τον κόσμο.

Ως ο πρώτος παγκόσμιος χορηγός των Ολυμπιακών Αγώνων στην κατηγορία της και υποστηρικτής του αθλητισμού, η Corona Cero κάνει πράξη το μήνυμα «For Every Golden Moment», τοποθετώντας τα επίσημα καθίσματα του σταδίου όπου θα διεξαχθούν οι Ολυμπιακοί Αγώνες του Παρισιού, στο Grand Resort Lagonisi, μία μαγευτική τοποθεσία στην Αθηναϊκή Ριβιέρα, δίνοντας την ευκαιρία, στους τυχερούς που θα την επισκεφτούν, να ζήσουν τη δική τους «χρυσή» στιγμή, παρέα με μία παγωμένη Corona Cero και θέα το ηλιοβασίλεμα!

Ανακαλύψτε τα Ολυμπιακά καθίσματα στο <https://www.lagonisioresort.gr/>

Δείτε την καμπάνια Global Pr activation inc. Athens στο [Corona Cero | Golden Venues | Olympic Games - YouTube](#)

Μπορείτε να δείτε τη νέα καμπάνια [εδώ](#).

## Travel News

### Ποια είναι η “Γαλάζια Πόλη” της Ελλάδας;

Η “Γαλάζια Πόλη” της Ελλάδας είναι η Καβάλα και η βρετανική Sun την αποθεώνει. Χαρακτηρίζεται έτσι λόγω των τρκουάζ νερών του Αιγαίου που την περιβάλλουν. Έχει ωραίες παραλίες, μία από αυτές είναι η παραλία Αμμόλοφοι που εκτείνεται σε μήκος 3 χλμ και έχει ψιλή άμμο. Ανάμεσα στα πολλά αξιοθέατα περιλαμβάνεται ένα μνημείο παγκόσμιας κληρονομιάς της UNESCO, ο Αρχαιολογικός Χώρος των Φιλίππων, καθώς και το Μουσείο Μεχμέτ Αλή, το οποίο περιγράφει λεπτομερώς τη ζωή του Οθωμανού ηγεμόνα. Κορυφαίο αξιοθέατο βέβαια είναι το φρούριο που προσφέρει υπέροχη θέα στο Αιγαίο.

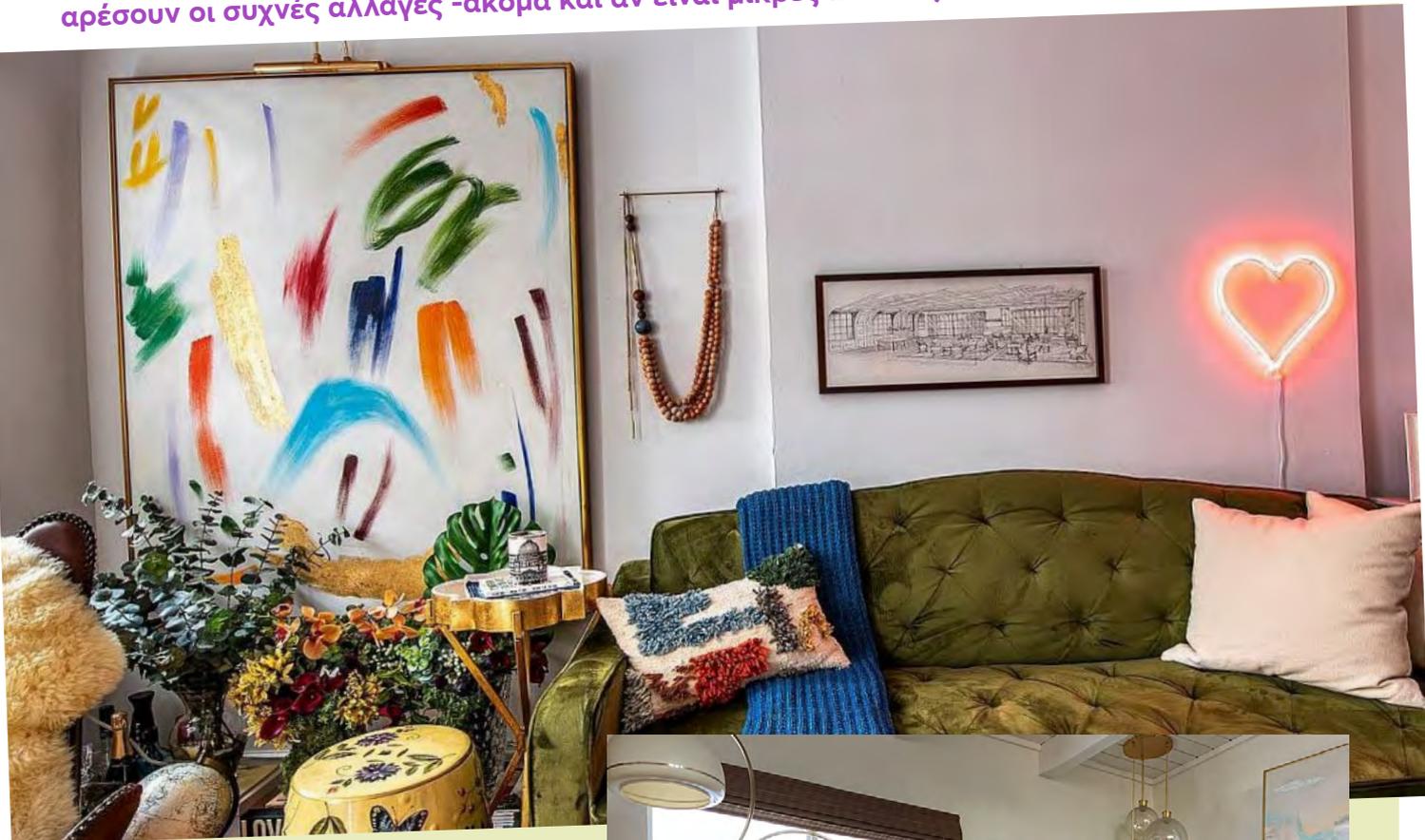




από την **Κική Δρίτσα**

## ΤikTok και τάσεις διακόσμησης

Το TikTok μας δίνει έμπνευση και στη διακόσμηση. Μπορούμε να πάρουμε ιδέες για να αναβαθμίσουμε την αισθητική του σπιτιού μας ή απλά γιατί βαριόμαστε εύκολα και μας αρέσουν οι συχνές αλλαγές -ακόμα και αν είναι μικρές πινελιές που κάνουν τη διαφορά.



### Eclectic Chic... ένα κολάζ επιρροών

Πρέπει να σ'αρέσει να τολμάς. Να θέλεις να ξεφύγεις από τη σίγουρη επιτυχία, γιατί αυτό το trend θέλει να ταιριάζει τα αταίριαστα! Διαφορετικά στιλ διακόσμησης, patterns που μάλλον θα λέγαμε ότι δεν πάνε μαζί... αλλά με κάποιον μαγικό τρόπο όλα δένουν αρμονικά και δημιουργούν ένα πρωτότυπο και ενδιαφέρον αποτέλεσμα. Και καλαισθητό... σημαντικό κι αυτό! Εδώ ξεχνάμε τον μινιμαλισμό και δεν διστάζουμε να παντρέψουμε ετερόκλητα στοιχεία. Και αν σου φαίνεται δύσκολο να ακολουθήσεις αυτό το trend παρόλο που σε εξιτάρει, να ξέρεις ότι πάρα πολλοί fashion influencers το έχουν αγκαλιάσει. Οπότε, θα έχεις πολλά ερεθίσματα και έμπνευση για να φέρεις νέο αέρα στον χώρο σου.





### Ο "Sunken" καναπές επέστρεψε!

Τη δεκαετία του '70 πρωταγωνιστούσε και τώρα κάνει comeback και μας ενθουσιάζει. Είναι ο λεγόμενος βυθισμένος καναπές, άνετος και πολύ... φιλικός. Το ζητούμενο είναι να δημιουργηθούν οικείοι και άνετοι χώροι που δεν είναι γύρω από την τηλεόραση. Στόχος είναι η απόλυτη χαλάρωση και το ζεν σκηνικό. Γι' αυτό και κυριαρχούν οι ουδέτεροι τόνοι, τα "ήσυχά" χρώματα και σχέδια που δεν κουράζουν το βλέμμα.



### Τips για να νιώσουμε το καλοκαίρι στο σπίτι μας

#### Μπουκάλια με χρώμα και άρωμα

Γυάλινα μπουκάλια σε χρώματα που παραπέμπουν στο καλοκαίρι, ημιδιάφανα για να φαίνεται το νερό. Διαφορετικά μεγέθη και σχήματα τοποθετημένα μαζί.

Δημιουργήστε ένα σύνολο καλοκαιρινό! Μπορείτε να αρωματίσετε το νερό με φυτά ή βότανα και να προσθέσετε λουλούδια. Ακόμη, μπορείτε σε κάποιο να βάλετε άμμο και κοχύλια.



#### Η μπλε γωνιά

Μπλε, το χρώμα της θάλασσας, που μας ηρεμεί και μας ταξιδεύει. Διαλέξτε μια γωνιά και κάντε την μπλε! Ένα καλοκαιρινό ριχτάρι, μια αέρινη κουρτίνα, μαξιλαράκια στις αποχρώσεις του μπλε, κεριά, ένας πίνακας που απεικονίζει μια παραλία ή τα κύματα της θάλασσας... Σκεφτείτε μπλε και φτιάξτε την καλοκαιρινή σας γωνιά!



## Δυναμική επέκταση της Wolt σε 15 καλοκαιρινούς προορισμούς

Η Wolt επέκτεινε την παρουσία της σε 15 τουριστικούς προορισμούς της χώρας, στο πλαίσιο της δυναμικής της εξάπλωσης, εξυπηρετώντας συνολικά 50 πόλεις πανελλαδικά. Συγκεκριμένα, οι χρήστες της Wolt μπορούν να κάνουν τις αγορές τους σε περισσότερα από 1.450 καταστήματα εστίασης και λιανικής, σε 15 τουριστικούς προορισμούς της χώρας, όπως Σαντορίνη, Πάρος, Νάξος, Σύρος, Κέρκυρα, Άγιος Νικόλαος & Χερσόνησος στην Κρήτη, Κως, Σητεία, Ναύπλιο, Ναύπακτος, Σαλαμίνα, Κιάτο, Λουτράκι και Μεσόγεια.

Παράλληλα μέσω του online delivery app, οι χρήστες έχουν τη δυνατότητα να κάνουν τις παραγγελίες τους επιλέγοντας μέσα από μία διευρυμένη γκάμα προϊόντων και υπηρεσιών που είναι διαθέσιμα στην πλατφόρμα, ενώ παράλληλα, μέσω της υπηρεσίας του live tracking, υπάρχει η δυνατότητα να παρακολουθούν την εξέλιξη της παραγγελίας τους σε πραγματικό χρόνο.

Με την εφαρμογή της Wolt να αποτελεί πλέον ένα πολυκατάστημα στην τσέπη του καταναλωτή, οι χρήστες του app έχουν άμεσα πρόσβαση σε όλα όσα χρειάζονται για τις καλοκαιρινές διακοπές τους, όπως αντηλιακά, φουσκωτά παιχνίδια & παιχνίδια παραλίας, ηλεκτρονικά ήδη βιβλία και καλοκαιρινά αξεσουάρ.

Παράλληλα η Wolt, στο πλαίσιο των διευρυμένων υπηρεσιών που προσφέρει στους καταναλωτές, προχώρησε σε συνεργασία με την iMove, την online εφαρμογή μεταφοράς επιβατών, σε τρεις κορυφαίους τουριστικούς προορισμούς. Συγκεκριμένα, οι χρήστες της πλατφόρμας σε Μύκονο, Πάρο και Σαντορίνη, έχουν πρόσβαση σε υπηρεσίες μετακίνησης μέσω της iMove, όπου μέσω της πλατφόρμας, μπορούν να προχωρήσουν στην παραγγελία ή την προπαραγγελία του οχήματος που επιθυμούν, στο σημείο που τους εξυπηρετεί, άμεσα.

## Εξαιρετικό Παρθένο Ελαιόλαδο Terra Creta: Από το Κολυμβάρι Χανίων στην κορυφή του κόσμου



Η ιστορία της Terra Creta είναι άρρηκτα συνδεδεμένη με την κρητική γη και τους ανθρώπους της. Το ελαιόλαδο δεν είναι απλά ένα προϊόν, αλλά ένα πολύτιμο αγαθό που αντικατοπτρίζει την ψυχή του τόπου.

Η εταιρεία, τιμώντας αυτή την κληρονομιά, παρασκευάζει προϊόντα που κυριαρχούν σε παγκόσμιο επίπεδο, αποτελώντας τον πιο πολυβραβευμένο παραγωγό ελληνικού εξαιρετικού παρθένο ελαιόλαδου Κορωνέικης ποικιλίας στον κόσμο (σύμφωνα με το EVOO World Ranking).

Το Terra Creta Grand Cru, μονοποικιλιακό εξαιρετικό παρθένο ελαιόλαδο διακρίνεται κάθε χρόνο από το 2020 έως σήμερα, ως το Νο1 εξαιρετικό παρθένο ελαιόλαδο Κορωνέικης ποικιλίας στον κόσμο, από τον ίδιο φορέα.



## Η Irina Shayk παρουσιάζει τη νέα συλλογή άθλησης της H&M

Αυτό το καλοκαίρι, η H&M Move αποκαλύπτει μια πολυμορφική συλλογή άθλησης προσαρμοσμένη στον κομψό και δραστήριο τρόπο ζωής του Παρισιού. Από μαθήματα γιόγκα στο Jardin du Luxembourg μέχρι αγώνες beach volley κοντά στον Πύργο του Αιφελ και fashion περιπάτους στο Le Marais, η συλλογή της H&M Move εξασφαλίζει ότι θα παραμείνετε κομψοί και άνετοι. Η γυναικεία capsule συλλογή είναι διαθέσιμη στο [hm.com/move](http://hm.com/move) από τις 25 Ιουλίου.

Η συλλογή περιλαμβάνει μαύρα κολάν SoftMove™ για απόλυτη άνεση, μεταξύ των οποίων ανάλαφρα σορτς ποδηλασίας, κομψά κάπρι και ολόσωμα κολάν. Κατασκευασμένα με την τεχνολογία SoftMove™, αυτά τα κομμάτια χαρακτηρίζονται από απαλό, γυαλιστερό φινιρίσμα, χωρίς ραφές στη μέση, και εφαρμόζουν σαν δεύτερο δέρμα. Με κεντρικό πρόσωπο το supermodel Irina Shayk, η καμπάνια αναδεικνύει την ένωση της μόδας και του αθλητισμού. «Άνεση, στυλ και απόδοση – όλα σε ένα activewear kit.

Σχεδιασμένο με γνώμονα το Παρίσι, αλλά ιδανικό για όποιον θέλει να κινείται με στυλ», δήλωσε η Marie Fredros, Επικεφαλής Σχεδιασμού της H&M Move.



## #trends

## Sunflower blonde: Η απόχρωση του καλοκαιριού

Μια απόχρωση... ηλιοτρόπιο που κάνει το καλοκαίρι πιο φωτεινό. Χρυσοί τόνοι που γλυκαίνουν το πρόσωπο και κάνουν τα μαλλιά να φαίνονται λαμπερά.

Με έμπνευση από τα υπέροχα ζεστά χρώματα της "golden hour", το Sunflower blonde είναι το trend που ξεχωρίζουμε.





# Καλοκαιρινές τηγανίτες!

Αφράτες, χρυσοκάστανες και σπιτικές! Ετοιμάζονται σε 10 λεπτά και ξετρελαίνουν μικρούς και μεγάλους.

## Θα χρειαστούμε:

- 1 κούπα αλεύρι
- 1 κούπα γάλα
- 1 αβγό
- 1 κ.σ. ζάχαρη

## Για τη σος κερασιού:

- 1 γιαούρτι στραγγιστό
- 6 κ.σ. μαρμελάδα κεράσι
- τριμμένους ξηρούς καρπούς ή μπισκότα

## TIP

Αυξομειώνουμε την αναλογία γιαουρτιού-μαρμελάδας ανάλογα με τα γούστα μας.  
Αν θέλουμε προσθέτουμε έξτρα μαρμελάδα κατά το σερβίρισμα.

## Πώς γίνεται:

- Ανακατεύουμε όλα τα υλικά σε ένα μπολ μέχρι να αποκτήσουμε έναν ωραίο, ομοιογενή χυλό χωρίς σβώλους.
- Βάζουμε λίγο λάδι σε αντικολλητικό τηγάνι να κάψει και ρίχνουμε κουταλιά-κουταλιά τον χυλό. Μόλις οι τηγανίτες πήξουν και ροδίσουν από τη μια μεριά, τις γυρνάμε κι απ' την άλλη. Συνεχίζουμε το τηγάνισμα μέχρι να τελειώσει ο χυλός προσθέτοντας κάθε φορά λίγο λάδι (όταν βλέπουμε ότι τελειώνει).

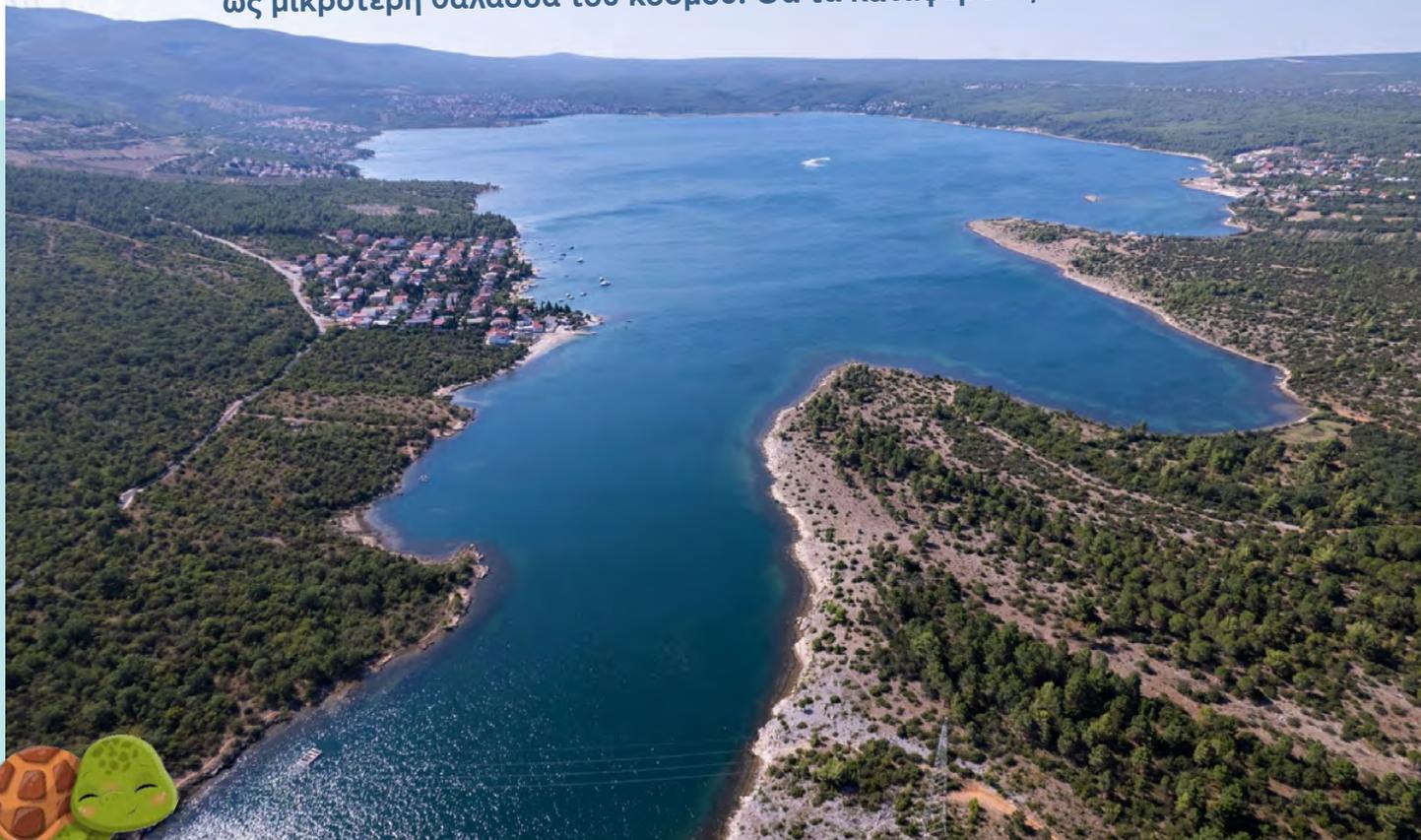
## Για τη σος κερασιού:

- Ανακατεύουμε καλά το γιαούρτι με τη μαρμελάδα μέχρι να ομογενοποιηθούν.
- Περιχύνουμε τις τηγανίτες με τη σος και γαρνίρουμε με ξηρούς καρπούς ή τριμμένα μπισκότα.



# Η μικρότερη θάλασσα του κόσμου

Λέγεται Θάλασσα του Κάριν και οι Κροάτες θέλουν να αναγνωριστεί επίσημα ως μικρότερη θάλασσα του κόσμου. Θα τα καταφέρουν;



Η Θάλασσα του Κάριν βρίσκεται περίπου 30 χιλιόμετρα από την παράκτια πόλη του Ζάνταρ. Η έκτασή της είναι μόλις 5,5 τετραγωνικά χιλιόμετρα. Είναι πάρα πολύ στενή και εκεί ζουν δελφίνια και θαλάσσιες χελώνες που είναι προστατευόμενα είδη.

Είναι αξιοσημείωτο ότι αν το Κάριν αναγνωριστεί επίσημα, το ίδιο θα πρέπει να γίνει με τον γειτονικό κόλπο του Νόβιγκραντ, που θα ήταν η δεύτερη μικρότερη θάλασσα του κόσμου με έκταση 28,7 τετραγωνικά χιλιόμετρα.

## Στόχος είναι τα λεφτά...

Ο Τόμο Αράκιτς, επικεφαλής του τουριστικού συνδέσμου Karinska Riviera, δήλωσε στο Reuters ότι σχεδιάζουν να υποβληθεί αίτημα στα Παγκόσμια Ρεκόρ Guinness για να αναγνωριστεί το Κάριν ως η μικρότερη θάλασσα του κόσμου. Έτσι, φυσικά θα καταφέρουν να αυξήσουν τα έσοδα από τον τουρισμό.

Ο συγκεκριμένος κόλπος στην Κροατία εμφανίζεται ως θάλασσα στους χάρτες ήδη από το 1781. Τότε, ο χαρτογράφος Τζιουζέπε Αντόνιο Γκράντις τον κατέγραψε ως Mare di Carin.

## Ποια είναι μέχρι τώρα η μικρότερη αναγνωρισμένη θάλασσα του κόσμου

Ο τίτλος της μικρότερης θάλασσας της γης ανήκει μέχρι σήμερα στη θάλασσα του Μαρμαρά, που συνδέει τη Μαύρη Θάλασσα με το Αιγαίου μέσω του Βοσπόρου και των Δαρδανελίων.

## info

Τα Ρεκόρ Guinness ορίζουν τις θάλασσες ως «μικρότερα σώματα νερού από τους ωκεανούς αλλά παρόλα αυτά μεγάλα υδάτινα σώματα, τα οποία περικλείονται εν μέρει από ξηρά και επικοινωνούν με τον ωκεανό».





## Έρχεται για πρώτη φορά στην Ελλάδα στο Sani Festival το Σάββατο 3 Αυγούστου

Η διάσημη τραγουδίστρια της R&B και Soul σκηνής, Emeli Sandé, έρχεται για πρώτη φορά στην Ελλάδα στο Sani Festival!

Η διάσημη τραγουδίστρια, Emeli Sandé που έγινε διεθνώς γνωστή με την ερμηνεία της στους Ολυμπιακούς Αγώνες του Λονδίνου και πλέον έχει στο ενεργητικό της 11 top hits στην Μεγάλη Βρετανία, θα επισκεφτεί για πρώτη φορά την Ελλάδα, το Σάββατο 3 Αυγούστου, και υπόσχεται να μαγέψει το κοινό του Sani Festival με την ιδιαίτερη φωνή και τις μελωδίες της.

Η Emeli Sandé δηλώνει ενθουσιασμένη που θα εμφανιστεί μαζί με την μπάντα της στο Sani Festival φέτος, υπόσχεται μία βραδιά γεμάτη από soulful vibes και ανυπομονεί να βρεθεί στον λόφο της Σάνης το βράδυ της 3ης Αυγούστου.

Δείτε [ΕΔΩ](#) το μήνυμά της

Η προπώληση για τη συναυλία της Emeli Sandé μόλις συνεχίζεται στο [more.com](#)



## No Comedy: Βραδιές γέλιου με stand-up comedy στο Theatre Of The No



Η παράσταση stand up κωμωδίας "No Comedy" έρχεται στο Theatre Of The No κάθε Πέμπτη στις 21.00. Το κοινό θα έχει την ευκαιρία να απολαύσει ένα μοναδικό line-up, από διεθνώς ταλαντούχους κωμικούς, οι οποίοι σατιρίζουν όσα ζούμε και σκεφτόμαστε, και υπόσχονται να προσφέρουν ατέλειωτες στιγμές γέλιου και διασκέδασης.

Το άνετο και κλιματιζόμενο θέατρο, σε συνδυασμό με το φιλικό προσωπικό και τα δροσερά ποτά, θα διατηρήσουν την διασκέδαση σε υψηλά επίπεδα καθ' όλη τη διάρκεια της βραδιάς.

Την πρώτη Πέμπτη κάθε μήνα, η σκηνή του No Comedy ανοίγει τις πόρτες του σε νέους και έμπειρους κωμικούς. Μια μοναδική ευκαιρία για τους λάτρεις της κωμωδίας, να δοκιμάσουν το ταλέντο τους μπροστά σε κοινό και να ανακαλύψουν νέες κωμικές φωνές.

Μαρκ Μπράντλεϊ

# Η Λίλι, ο Λίο

και οι  
θυμωμένοι  
πειρατές



## Η Λίλι, ο Λίο και οι θυμωμένοι πειρατές

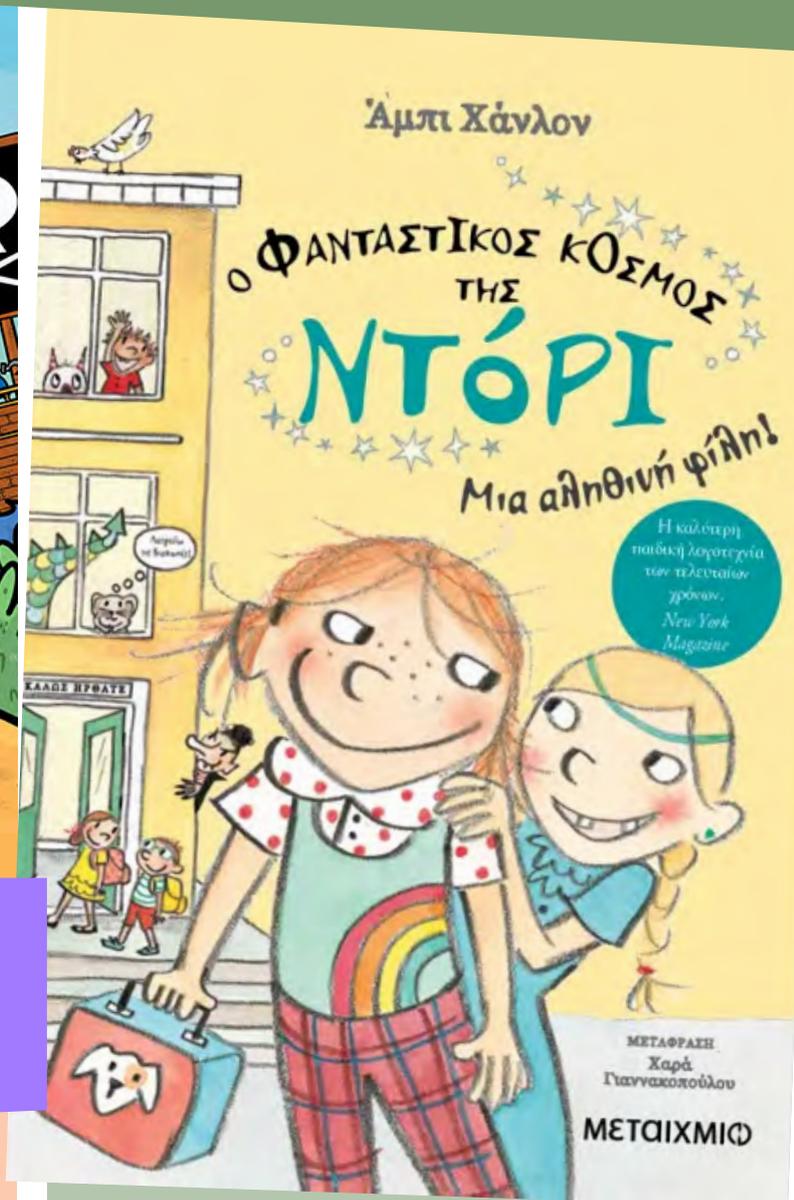
Η Λίλι και ο Λίο κάνουν ένα απίθανο ταξίδι... δηλαδή... βασικά για ένα πικ νικ ξεκίνησαν...

...Όμως, όταν χάνονται, αυτά τα μικρά πλασματάκια με τα ΜΕΓΑΛΑ ΑΙΣΘΗΜΑΤΑ θα πρέπει να συνεργαστούν. Προσθέστε μερικούς ΘΥΜΩΜΕΝΟΥΣ πειρατές, πολλά καπέλα (η Λίλι τα λατρεύει), μια καταστροφή... ή και δύο, και έχετε την τέλεια συνταγή για την απόλυτη ΠΕΡΙΠΕΤΕΙΑ!

Είστε έτοιμοι για μια αποστολή διάσωσης με την τεράστια δύναμη της φιλίας;



## Ο φανταστικός κόσμος της Ντόρι 2: Μια αληθινή φίλη



Στην Ντόρι αρέσει να μένει στο σπίτι με τους φίλους της.

Μα όταν αρχίζει το σχολείο, τα μεγαλύτερα αδέρφια της της λένε πως είναι πια καιρός να κάνει ΠΡΑΓΜΑΤΙΚΟΥΣ ΦΙΛΟΥΣ!

Δεν ξέρουν όμως πως η Ντόρι έχει μια συμμαθήτριά που ζει σ' ένα κάστρο και έχει τον δικό της δράκο!

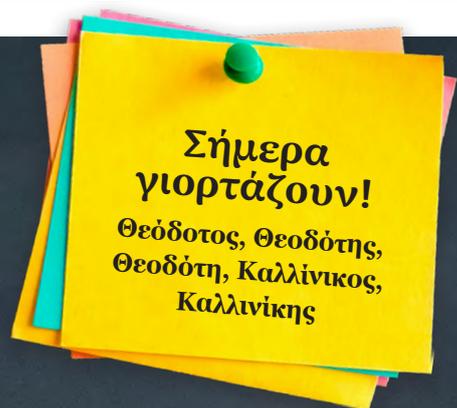
Αραγε ΥΠΑΡΧΕΙ ΣΤ' ΑΛΗΘΕΙΑ αυτό το κορίτσι;

Η αξιαγάπητη Ντόρι πηγαίνει σχολείο και παίρνει μαζί της την απίθανη ΦΑΝΤΑΣΙΑ της!

quote of the day

"SEE ANY DETOUR AS AN OPPORTUNITY TO EXPERIENCE NEW THINGS."

H. Jackson Brown, Jr.



tip of the day

The future belongs to those who believe in trying new things...

29 Ιουλίου

- › International Tiger Day
- › National Challenged Champions and Heroes Awareness Day
- › National Get Gnarly Day
- › National Lasagna Day
- › National Lipstick Day
- › National Wing Day
- › Rain Day