

Βίκος[®]
Cola

ΔΙΨΑ ΓΙΑ **1 + 1 ΔΩΡΟ**



Η προσφορά αφορά τα προϊόντα Βίκος Cola τετράδα με αλουμινένια κουτάκια στη χάρτινη πολυσυσκευασία.
Αναζητήστε την όλο τον Ιούλιο σε όλα τα συνεργαζόμενα καταστήματα.

SAY *yes* to the **press**
YOUR DAILY ONLINE MAGAZINE



**ΑΡΧΑΙΟΙ ΘΕΟΙ ΚΑΙ
ΣΥΓΧΡΟΝΕΣ ΒΟΥΤΙΕΣ:
ΠΑΡΑΛΙΕΣ ΤΗΣ ΕΛΛΑΔΑΣ
ΜΕ ΜΥΘΟΛΟΓΙΚΗ ΙΣΤΟΡΙΑ**

Good morning SayYessers!



Φτιάξε καφέ να στα πω...



Καλημέρα **SayYesser!!!**

Πόσο εύκολα τα ξέρουμε όλα όταν δεν "καίγεται" το δικό μας σπίτι... Πόσο εύκολα γινόμαστε ψύχραιμοι, βαθυστόχαστοι και "ανωτέρου επιπέδου" όταν το πρόβλημα είναι κάποιου άλλου.

Τις συμβουλές, τις έχουμε στο τσεπάκι. Το "μην το παίρνεις προσωπικά", το "δες το αλλιώς", το "προχώρα", το "η ζωή συνεχίζεται"...

Μα η αλήθεια είναι ότι εύκολα φιλοσοφούμε όταν το πρόβλημα το έχει ο άλλος. Όταν δεν είναι ο δικός μας κόσμος που γκρεμίζεται.

Όταν δε χρειάζεται εμείς να πάρουμε τις δύσκολες αποφάσεις, να αποδεχτούμε, να αποχωριστούμε, να συγχωρήσουμε ή να αντέξουμε.

Η φιλοσοφία δεν είναι πρόβλημα. Η απόσταση είναι. Είναι πάντα αλλιώς όταν είσαι έξω από τον χορό. Δεν ιδρώνεις. Δεν σφίγγεται το στομάχι σου. Δεν παλεύεις με την αϋπνία. Κι έτσι, όλα σου φαίνονται πιο καθαρά, πιο "σωστά".

Μέχρι να σου χτυπήσει και σένα την πόρτα η ζωή. Και τότε να δούμε πόσο εύκολα θα φιλοσοφήσεις.

Γιατί εκεί όλα αποκαλύπτονται. Εκεί χτίζεται ο χαρακτήρας - όχι στην ανάλυση, αλλά στην πράξη.

Tip of the Day: Πριν δώσεις τη σοφή σου συμβουλή, δώσε μια στιγμή ενσυναίσθησης. Ρώτα "αν ήμουν εγώ, τι θα είχα ανάγκη ν' ακούσω;" Μπορεί η απάντηση να μην είναι "φιλοσοφία". Μπορεί να είναι απλώς "είμαι εδώ".

Γιατί όπως λέει και ο σοφός λαός: «Μη βιαστείς να γίνεις σοφός πάνω στον πόνο του άλλου. Η σοφία δοκιμάζεται στον δικό σου.»

Καλό σαββατοκύριακο, SayYesser μου. Και λίγη σιωπή, μερικές φορές, είναι ό,τι πιο γενναίο μπορούμε να πούμε.

Claire Styliara
Chief of SayYessers



E-Mail



Viber



WhatsApp

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

Έναρξη λειτουργίας της Alpha Conferences – το νέο business unit της Alpha Marketing



Η Alpha Marketing εγκαινιάζει τη λειτουργία της Alpha Conferences, ενός νέου εξειδικευμένου business unit που εστιάζει στη διοργάνωση συνεδρίων και εκδηλώσεων υψηλού επιπέδου. Η πρωτοβουλία εντάσσεται στο πλαίσιο της στρατηγικής εξειδίκευσης της εταιρείας στον τομέα του MICE (Meetings, Incentives, Conferences, Exhibitions), με στόχο την παροχή προσωποποιημένων λύσεων και υπηρεσιών προστιθέμενης αξίας.

Με εξειδικευμένα στελέχη και στρατηγική προσέγγιση, η Alpha Conferences υπόσχεται μοναδική εμπειρία για κάθε event – από τη σύλληψη έως την υλοποίηση. Οι υπηρεσίες καλύπτουν ένα ευρύ φάσμα: επιστημονικά συνέδρια, επαγγελματικές και κλαδικές διοργανώσεις, κοινωνικές και εταιρικές εκδηλώσεις.

Η φιλοσοφία modular υπηρεσιών, που εφαρμόζεται ήδη

επιτυχώς από την Alpha Marketing μέσα από προγράμματα όπως Smart Destination Marketing, επεκτείνεται και στο νέο unit, επιτρέποντας προσαρμογή ανά κλάδο και ανάγκη, με ευελιξία και επαγγελματισμό.

Η Μίνα Τολίδου αναλαμβάνει επικεφαλής της Alpha Conferences, ενισχύοντας με την εμπειρία της το νέο εγχείρημα. Η συμμετοχή της ομάδας σε διεθνή συνέδρια όπως η IMEX Φρανκφούρτης διασφαλίζει συνεχή ενημέρωση και ενσωμάτωση των παγκόσμιων τάσεων.

Μάθετε περισσότερα στο www.alphaconferences.gr

Η ΜΕΓΑ ανάμεσα στους "Πρωταγωνιστές της Ελληνικής Οικονομίας 2025"

Η ΜΕΓΑ Α.Ε. βραβεύτηκε ως «Πρωταγωνιστής στον Κλάδο Χαρτικών Ατομικής Υγιεινής (Tissue)», στην τελετή απονομής των βραβείων "Πρωταγωνιστές της Ελληνικής Οικονομίας 2025", που πραγματοποιήθηκε τη Δευτέρα 14 Ιουλίου στο Domus – Asteria στη Γλυφάδα, από τη Direction Business Network.

Η διάκριση αυτή αποτελεί αναγνώριση της δυναμικής και διαχρονικά αναπτυσσόμενης πορείας της εταιρείας, της έντονης εξαγωγικής της δραστηριότητας, αλλά και της σταθερής επένδυσης στην καινοτομία, τη βιωσιμότητα και τους ανθρώπους της.

Το βραβείο παρέλαβε η Λήδα Βιτουλαδίτου, Sales & Marketing Director της ΜΕΓΑ, παρουσία στελεχών της αγοράς, θεσμικών εκπροσώπων και παραγόντων της πολιτείας.

Η τελετή εντάσσεται στο ευρύτερο πλαίσιο της ετήσιας επιχειρηματικής έκδοσης «Οι Ισχυροί της Ελληνικής Οικονομίας» και τα βραβεία απονέμονται βάσει επισήμων οικονομικών στοιχείων (δημοσιευμένοι ισολογισμοί), αλλά και της γενικής εικόνας που παρουσιάζει κάθε επιχείρηση στην αγορά.

Με αυτή τη βράβευση, η ΜΕΓΑ επιβεβαιώνει τον πρωταγωνιστικό της ρόλο στον κλάδο των προϊόντων ατομικής υγιεινής στην Ελλάδα και διεθνώς, ενισχύοντας το όραμά της για υπεύθυνη ανάπτυξη με έμφαση στην ποιότητα, τον άνθρωπο και το περιβάλλον.



Αρχαίοι θεοί και σύγχρονες βουτιές: παραλίες της Ελλάδας με μυθολογική ιστορία



Είναι καλοκαίρι, έχεις βάλει το μαγιό σου, έχεις πιάσει το τιμόνι και ψάχνεις όχι μόνο πού θα απλώσεις την πετσέτα, αλλά και πού θα βουτήξεις μέσα στην ίδια την ιστορία. Γιατί στην Ελλάδα, ακόμα και οι παραλίες έχουν τους μύθους τους. Άλλες ήταν θέατρα θεϊκών ερώτων, άλλες το φόντο μαχών, κι άλλες, απλώς, απόδειξη ότι οι θεοί ήξεραν πού να παραθερίσουν. Παρακάτω, δέκα παραλίες που κολυμπάς με φόντο τη μυθολογία.

αναδύθηκε για πρώτη φορά στα Ιόνια νερά πριν οδηγηθεί στην Κύπρο. Τα γαλαζοπράσινα νερά της και οι κάθετοι βράχοι θυμίζουν τοπίο που άγγιξε θεά ομορφιάς.

1 Παραλία Ναυάγιο, Ζάκυνθος – η παραλία της Θεάς Αφροδίτης

Μπορεί σήμερα να είναι διάσημη για το σκουριασμένο πλοίο που αγκαλιάζει η άμμος της, αλλά αν πας πίσω αρκετά, οι ντόπιοι τη συνδέουν με την Αφροδίτη. Λέγεται πως εδώ





2. Παραλία Βοϊδοκοιλιά, Μεσσηνία – το αποτύπωμα του Οδυσσέα

Ένας απόλυτα κυκλικός κόλπος, σχεδόν τέλειος. Εδώ, σύμφωνα με την Οδύσσεια, ξεβράστηκε ο Τηλέμαχος αναζητώντας τον πατέρα του. Από πάνω της στέκει το σπήλαιο του Νέστορα και το παλάτι του μυθικού βασιλιά. Ανέβα στο κάστρο του Παλαιού Ναυαρίνου και δες τη Βοϊδοκοιλιά όπως θα την έβλεπε ένας θεός – ή τουλάχιστον ένας βασιλιάς.



3. Παραλία Αχλά, Άνδρος – εκεί που λούστηκε η Άρτεμις

Η Άρτεμις, θεά της φύσης και της σεμνότητας, αγαπούσε τα απομονωμένα νερά. Στην Άνδρο, λέγεται πως η θεά λουζόταν στις πηγές που καταλήγουν στην παραλία Αχλά. Ίσως γι' αυτό και η φύση εδώ παραμένει σχεδόν ανέγγιχτη – σαν να την προστάτευε εκείνη. Η παραλία περιβάλλεται από καταπράσινη βλάστηση και το ποτάμι που χύνεται στο Αιγαίο κάνει το τοπίο σχεδόν κινηματογραφικό.

4. Παραλία Παξιμάδα, Εύβοια – το πέρασμα της Κίρκης

Απέναντι από την Κάρυστο, η παραλία Παξιμάδα με τους εντυπωσιακούς γεωλογικούς σχηματισμούς φημολογείται πως ήταν ένας από τους τόπους διαμονής της μάγισσας Κίρκης. Από εδώ περνούσε ο Οδυσσέας πριν φτάσει στο νησί της. Το τοπίο είναι σουρεαλιστικό, σαν να έχει φτιαχτεί από μαγεία – όχι τυχαία.



5. Παραλία Πρέβελη, Κρήτη – εκεί που κρύφτηκε ο Δίας με την Ευρώπη

Στο νοτιοδυτικό άκρο της Κρήτης, εκεί που το ποτάμι πέφτει στη θάλασσα και οι φοίνικες σχηματίζουν μια απρόσμενη οάση, βρίσκεται η Πρέβελη. Σύμφωνα με τοπικούς θρύλους, εδώ έκρυψε ο Δίας την Ευρώπη, την οποία είχε απαγάγει μεταμορφωμένος σε ταύρο. Και κάπως έτσι, γεννήθηκε ο Μίνωας. Άρα ναι, εδώ ίσως κολυμπάς σε βασιλικά νερά.



6. Πλάκα, Νάξος – Εκεί που μεγάλωσε ο Δίας

Η ολόλευκη αμμουδιά της Πλάκας στη Νάξο εκτείνεται για χιλιόμετρα, κι όμως κρύβει μια ιστορία που δεν φαίνεται με την πρώτη ματιά. Εδώ, σύμφωνα με τοπικές παραδόσεις, λέγεται πως μεγάλωσε ο Δίας, ο πατέρας των θεών, προστατευμένος μακριά από τον Κρόνο. Στο εσωτερικό του νησιού βρίσκεται και το «Σπήλαιο του Δία» (Ζευς), σημείο προσκυνήματος για τους αρχαίους. Αν βρεθείς στην Πλάκα, άκου τον ήχο των κυμάτων – λένε πως κρύβει το όνομα του Δία με κάθε κύμα.





7. Παλαιόχωρα, Κρήτη – Το καταφύγιο της Καλυψώς

Στη νότια Κρήτη, σε μια ήσυχη γωνιά, η παραλία της Παλαιόχωρας θεωρείται από πολλούς το μέρος όπου η θεά Καλυψώ έκρυψε τον Οδυσσέα για επτά ολόκληρα χρόνια. Με το βλέμμα προς τη Λιβυκή Θάλασσα και το φως να λιώνει πάνω στην άμμο, δεν είναι δύσκολο να καταλάβεις γιατί κάποιος θα ξεχνούσε να φύγει. Ο μύθος λέει πως οι νύχτες εκεί είναι γεμάτες φεγγάρι, μουσική και την υπόσχεση της αιώνιας αγάπης.



10. Άγιος Παύλος, Λίνδος – Το δάκρυ της Αθηνάς

Η Λίνδος είναι ένα από τα πιο φωτογενή σημεία της Ρόδου, αλλά η μικρή παραλία του Αγίου Παύλου φέρει μια συγκινητική μυθολογική παράδοση. Όταν η θεά Αθηνά είδε τον αγαπημένο της ήρωα να πέφτει στη μάχη, λένε πως το δάκρυ της έγινε νερό και δημιούργησε τον κόλπο. Από τότε, τα νερά του θεωρούνται ιερά και γαλήνια, γεμάτα ευλογία. Ένα μπάνιο εδώ, λένε, καθαρίζει νου και καρδιά.



8. Απολλωνία, Μήλος – Ο κόλπος του φωτός

Η Απολλωνία, ένα από τα ομορφότερα φυσικά λιμάνια της Μήλου, φέρει το όνομα του θεού του φωτός, Απόλλωνα. Η παράδοση λέει πως εδώ έκανε την πρώτη του εμφάνιση στο νησί, ευλογώντας το με το φως του. Τα νερά της είναι τόσο διάφανα που μοιάζουν με καθρέφτη – κι αν βουτήξεις με μάσκα, ίσως δεις το χαμόγελο του θεού να καθρεφτίζεται στον βυθό.

Εκεί που η φαντασία ακουμπά την άμμο...

Η Ελλάδα δεν έχει απλώς τις πιο εντυπωσιακές παραλίες της Μεσογείου· έχει και τις πιο μαγικές ιστορίες να τις συνοδεύουν. Κάθε κύμα, κάθε βράχος και κάθε αυγή κρύβει έναν θεό, έναν ήρωα, ένα μυστικό. Αν αυτό το καλοκαίρι αναζητάς κάτι περισσότερο από μια απλή βουτιά, τότε άνοιξε τον χάρτη και ψάξε τις παραλίες με μύθο – γιατί εκεί, ακόμη και οι σκιές λένε ιστορίες.

9. Αλυκή, Θάσος – Η παραλία των Νηρηίδων

Η αρχαία Αλυκή της Θάσου είναι ένας πανέμορφος κόλπος με ιστορία που ξεκινά από τα βάθη της ελληνικής μυθολογίας. Εδώ λέγεται πως λούζονταν οι Νηρηίδες, οι θαλάσσιες νύμφες, αφήνοντας ασημένια ίχνη στους βράχους. Οι ντόπιοι λένε πως η θάλασσα εδώ δεν φουρτουνιάζει εύκολα – ίσως γιατί ακόμα την προστατεύουν οι αόρατες κόρες του Νηρέα.



Το Ντουμπάι υποδέχεται το καλοκαίρι, η Emirates το κάνει αξέχαστο

Το Ντουμπάι αποτελεί κορυφαίο προορισμό για κάθε εποχή και η Emirates το μετατρέπει σε εμπειρία που μένει αξέχαστη. Χάρη στις σύγχρονες υποδομές, τις κλιματιζόμενες πισίνες, τα εσωτερικά θεματικά πάρκα και τους χώρους πολιτισμού, η πόλη προσφέρει δροσιά, διασκέδαση και πολιτισμό, ακόμα και τους πιο θερμούς μήνες του χρόνου.

Με το πρόγραμμα My Emirates Pass, η κάρτα επιβίβασης των επιβατών της Emirates μετατρέπεται σε “κλειδί” για αποκλειστικές προσφορές σε εκατοντάδες καταστήματα, εστιατόρια και αξιοθέατα στα Ηνωμένα Αραβικά Εμιράτα.

Η ταξιδιωτική εμπειρία της Emirates περιλαμβάνει άνεση και εξυπηρέτηση υψηλών προδιαγραφών σε κάθε στάδιο: δωρεάν γεύματα, πάνω από 6.500 κανάλια ψυχαγωγίας και ειδικές παροχές για οικογένειες. Στο έδαφος, οι επιβάτες απολαμβάνουν ταχεία εξυπηρέτηση και σύνδεση με το σύγχρονο, κλιματιζόμενο δίκτυο μεταφορών του Ντουμπάι.

Με 14 εβδομαδιαίες πτήσεις από την Αθήνα προς το Ντουμπάι, η Emirates συνδέει την Ελλάδα με περισσότερους από 140 προορισμούς σε έξι ηπείρους, προσφέροντας ευελιξία, πολυτέλεια και άνεση. Είτε ως τελικός προορισμός είτε ως ενδιάμεση στάση, το Ντουμπάι υπόσχεται να μετατρέψει κάθε ταξίδι σε ξεχωριστή εμπειρία.

Μάθετε περισσότερα στο www.emirates.com



Ήξερες ότι...

Το Ντουμπάι είναι η πόλη που σχεδιάστηκε για να μη σε ζορίσει ούτε με 45°C



Ενώ πολλές πόλεις υποφέρουν το καλοκαίρι, το Ντουμπάι όχι απλώς επιβιώνει – ανθίζει. Και δεν είναι τυχαίο. Το Ντουμπάι έχει φτιαχτεί για να είναι προορισμός τεσσάρων εποχών, ακόμα και όταν η θερμοκρασία φλερτάρει με τους 50 βαθμούς. Πώς τα καταφέρνει;

➡ Έχει υπερσύγχρονες υποδομές: από θερμαινόμενες ή ψυχόμενες πισίνες μέχρι malls και μουσεία που δεν βλέπουν ποτέ τον ήλιο. Θες να κάνεις σκι μέσα στον Ιούλιο; Γίνεται. Θες να κάνεις zipline μέσα σε mall; Γίνεται και αυτό.

➡ Η καθημερινότητα είναι κλιματιζόμενη: από το μετρό μέχρι τις στάσεις λεωφορείων, η μετακίνηση δεν σου χαλάει ούτε το μακιγιάζ, ούτε τη διάθεση.

➡ Διαθέτει τα πάντα για κάθε τύπο ταξιδιώτη:

θεματικά πάρκα, διαδραστικά μουσεία, events, εκθέσεις, beach clubs, σαφάρι στην έρημο, fine dining, 5άστερες εμπειρίες και μια απίστευτη ποικιλία από shopping hubs – όλα μέσα σε μια πόλη.

Το Ντουμπάι δεν είναι απλώς μια ενδιάμεση στάση – είναι η ίδια η εμπειρία. Και είναι τόσο καλά σχεδιασμένο, που ακόμα και το πιο σύντομο stopover μετατρέπεται σε ταξίδι ζωής.

Παστίς: Το απαγορευμένο γαλλικό aperitif



Αν έχεις βρεθεί ποτέ σε ένα γαλλικό μπιστρό, ειδικά στη Νότια Γαλλία, πιθανότατα έχεις ακούσει τη λέξη “παστίς”. Είναι το aperitif που σερβίρεται σε ένα μικρό ποτήρι, διαυγές στην αρχή, αλλά όταν προστεθεί νερό, αποκτά εκείνο το χαρακτηριστικό γαλακτώδες χρώμα. Ένα ποτό που έχει τις ρίζες του σε μια... απαγόρευση και εξελίχθηκε σε σύμβολο της γαλλικής joie de vivre.

Από την απαγόρευση στην καινοτομία

Η ιστορία του παστίς ξεκινά με την απαγόρευση του αψεντιού στη Γαλλία το 1915. Το αψέντι, με τη φήμη του “Πράσινου Νεράιδου”, ήταν ένα εξαιρετικά δημοφιλές ποτό, αλλά κατηγορήθηκε για διάφορα ψυχικά προβλήματα και κρίθηκε επικίνδυνο. Έτσι, η γαλλική κυβέρνηση το απαγόρευσε, αφήνοντας ένα τεράστιο κενό στην αγορά των αλκοολούχων ποτών με γλυκάνισο.

Οι κάτοικοι της Μασσαλίας, όπου το αψέντι ήταν ιδιαίτερα δημοφιλές, δεν άργησαν να βρουν εναλλακτικές. Το κενό που άφησε η απαγόρευση γέμισαν σπιτικά ποτά με γλυκάνισο, γλυκόριζα και διάφορα αρωματικά βότανα. Κάπου εκεί, εμφανίστηκε ένας νεαρός επιχειρηματίας, ο Πολ Ρικάρ, ο οποίος δημιούργησε το δικό του μείγμα και το ονόμασε “παστίς”, μια λέξη που στην οξιτανική σημαίνει “μίγμα”. Το 1932, παρουσίασε το ποτό του στην αγορά, και το υπόλοιπο είναι ιστορία.

Το μυστικό της γεύσης

Το παστίς περιέχει αστεροειδή γλυκάνισο, γλυκόριζα και μια σειρά από μυστικά βότανα που του δίνουν το χαρακτηριστικό άρωμά του. Σε αντίθεση με το αψέντι, δεν περιέχει αρτεμισία, την ουσία που θεωρήθηκε υπεύθυνη για τις παρενέργειες του τελευταίου.

Το σερβίρισμα του είναι σχεδόν ιεροτελεστία. Χύνεται πρώτα στο ποτήρι και μετά προστίθεται παγωμένο νερό, το οποίο το μεταμορφώνει σε ένα γαλακτώδες, δροσερό ποτό – ένα αποτέλεσμα γνωστό ως “λούσον”, που συμβαίνει λόγω της διαλυτότητας των αιθέριων ελαίων στο νερό.

Το παστίς σήμερα

Αν και το αψέντι έχει αποκατασταθεί και κυκλοφορεί πλέον ξανά στη Γαλλία, το παστίς παρέμεινε ένα από τα πιο αγαπημένα ποτά των Γάλλων. Είναι το απόλυτο καλοκαιρινό aperitif, σερβίρεται με ελιές, αμύγδαλα ή τυρί και είναι το ιδανικό ποτό για μια χαλαρή απογευματινή συζήτηση στη σκιά μιας πλατείας στη Μασσαλία.

Είτε το δοκιμάσεις στην Προβηγκία είτε σε ένα γαλλικό μπιστρό στην Αθήνα, το παστίς είναι κάτι παραπάνω από ένα ποτό – είναι ένα κομμάτι ιστορίας και πολιτισμού που ταξιδεύει τον ουρανό σου απευθείας στη Νότια Γαλλία.

Νέα εποχή για τη σοκολάτα: Μπορεί να υπάρξει χωρίς κακάο;

Η καινοτομία οδηγεί startups και μεγάλες εταιρείες στη δημιουργία «σοκολάτας» χωρίς τον βασικό της καρπό.

Με τις τιμές της σοκολάτας να καταγράφουν ιστορικά υψηλά, λόγω της κλιματικής κρίσης στη Δυτική Αφρική –όπου παράγεται το μεγαλύτερο ποσοστό του παγκόσμιου κακάο– και της γενικευμένης πληθωριστικής πίεσης, η βιομηχανία αναζητά λύσεις. Και η απάντηση φαίνεται να έρχεται μέσα από την τεχνολογία τροφίμων.

Σοκολάτα χωρίς κακάο; Ναι, γίνεται.

Μια σειρά από startups πειραματίζεται με τρόπους να αναπαράγει τη γεύση, την υφή και την εμπειρία της σοκολάτας, χωρίς τη χρήση κόκκων κακάο. Αντί για εναλλακτικά υποκατάστατα όπως το carob, η νέα γενιά προϊόντων αξιοποιεί τις ίδιες μοριακές ενώσεις που υπάρχουν στο κακάο και τις εντοπίζει σε άλλα φυτικά ή φυσικά συστατικά.

Η Voyage Foods, για παράδειγμα, αναπτύσσει chips και melting wafers χωρίς κακάο, με συστατικά όπως φυτικά έλαια, ζάχαρη, πρωτεΐνη ηλίανθου και αλεύρι από σταφύλι. Η εταιρεία, σε συνεργασία με τη Cargill, στοχεύει στην προμήθεια αυτών των προϊόντων σε βιομηχανίες γλυκισμάτων για μείωση της εξάρτησης από το κακάο, χωρίς συμβιβασμό στη γεύση.

Ακόμα περισσότερες λύσεις στον ορίζοντα

Η Ardent Mills αναπτύσσει προϊόντα με βάση το σιτάρι, που μπορούν να αντικαταστήσουν έως και το 25% της σκόνης κακάο σε εμπορικά προϊόντα φούρνου.

Η ισραηλινή Celleste Bio αξιοποιεί κυτταρική καλλιέργεια για να «αναπαράγει» βούτυρο και σκόνη κακάο από ένα και μόνο φασόλι. Η τεχνολογία της φιλοδοξεί να προσφέρει εμπορικά προϊόντα έως το 2027, με την υποστήριξη της Mondelez International.



Οι κολοσσοί πειραματίζονται

Ακόμα και η Hershey's εξετάζει σοκολατένια προϊόντα με λιγότερη σοκολάτα, όπως καραμελένια τετράγωνα για s'mores ή σοκολατάκια με γεύσεις όπως κανέλα ή φιστικοβούτυρο ή μαρμελάδα.

Η απαίτηση της αγοράς: βιώσιμη, αλλά... σοκολατένια

Έρευνες έχουν δείξει ότι οι καταναλωτές ενδιαφέρονται έντονα για πιο βιώσιμες μορφές σοκολάτας, εφόσον διατηρείται η γνωστή και αγαπημένη γεύση.

Η σοκολάτα χωρίς κακάο μπορεί να μην είναι ακόμα ευρέως διαθέσιμη, αλλά οι εξελίξεις δείχνουν ότι η αγορά είναι έτοιμη για αλλαγή – και η τεχνολογία έτοιμη να την υποστηρίξει.



Ένα ολάνθιστο οικογενειακό σπίτι με γεράνια



Στην ταχύτατα αναπτυσσόμενη ψηφιακή εποχή, η κηπουρική με τα παιδιά είναι ένα ευχάριστο διάλειμμα για την οικογένεια και μια ευκαιρία να έρθουμε σε άμεση επαφή με τη φύση. Η ενασχόληση με τα φυτά καλλιεργεί όχι μόνο την αίσθηση της υπευθυνότητας, αλλά δημιουργεί και αξέχαστες οικογενειακές στιγμές. Τα γεράνια είναι ιδανική επιλογή για τη συγκεκριμένη οικογενειακή ασχολία. Οι ειδικοί του οργανισμού Pelargonium for Europe (Pfe) εξηγούν το γιατί και μάς δείχνουν πώς μπορούν να κάνουν ένα σπίτι να «ανθίσει».

Ιδανικά για κηπουρική: τα γεράνια είναι ανθεκτικά και εύκολα στη φροντίδα

Τα γεράνια είναι ιδανικά φυτά για τα μικρά χεράκια των παιδιών που κάνουν τα πρώτα τους βήματα στην κηπουρική, καθώς είναι εξαιρετικά εύκολα στη φροντίδα.

Η διαδικασία ξεκινά με τη φύτευση: ένα κατάλληλο δοχείο που διαθέτει στο κάτω μέρος οπές αποστράγγισης, διογκωμένος άργιλος και φυτόχωμα - αυτά είναι όλα όσα χρειάζεστε.

Σ'ένα ηλιόλουστο σημείο, τα γεράνια θα ανθίζουν ασταμάτητα από την άνοιξη μέχρι το φθινόπωρο, και μάλιστα πιο έντονα από τα περισσότερα καλοκαιρινά άνθη. Το μόνο που χρειάζονται είναι ήλιος, νερό και λίπασμα. Επιπλέον, αυτά τα ανθεκτικά φυτά θα μεγαλώσουν και θα ανθίσουν ακόμα κι αν δεν ακολουθήσετε κατά γράμμα τις οδηγίες φροντίδας.

Και επειδή είναι τόσο εύκολα στη φροντίδα, θα σας μείνει άφθονος χρόνος για να απολαύσετε τον κήπο μαζί με τα παιδιά, να παίξετε και να παρακολουθήσετε παρέα τα φυτά να μεγαλώνουν.



Χαρούμενη ατμόσφαιρα: τα γεράνια διατίθενται σε πολλά φωτεινά χρώματα

Τα παιδιά λατρεύουν τα χρώματα. Οι έντονες αποχρώσεις διεγείρουν τη φαντασία τους και δημιουργούν μια χαρούμενη ατμόσφαιρα. Τα γεράνια χαρίζουν ζωντάνια με την ποικίλη χρωματική τους παλέτα σε μπαλκόνια, αυλές και κήπους και δημιουργούν μια αίσθηση ευεξίας στο σπίτι.

Διατίθενται σε ένα ευρύ φάσμα χρωμάτων – από λευκό, ροζ, φούξια και μοβ, έως σομόν και πορτοκαλί. Υπάρχουν επίσης πολλές αποχρώσεις του κόκκινου και πληθώρα δίχρωμων ποικιλιών με όμορφες διαβαθμίσεις, ρίγες ή πιτσιλιές.

Τα γεράνια μεγαλώνουν γρήγορα και ανθίζουν πλούσια

Τα γεράνια δεν χρειάζονται μεγάλη περιποίηση για να ευδοκιμήσουν. Κάτω από τις σωστές συνθήκες, μεγαλώνουν γρήγορα και παράγουν πολλά άνθη.

Αυτό δίνει στα παιδιά τη δυνατότητα να ασχοληθούν με κάτι που θα φέρει εύκολα και σύντομα το επιθυμητό αποτέλεσμα και τα ενθουσιάζει.

Για μια πιο συναρπαστική εμπειρία, οι γονείς μπορούν να αγοράσουν μικρά γεράνια χωρίς άνθη στην αρχή της σεζόν, ώστε τα παιδιά να παρακολουθήσουν τη διαδικασία ανάπτυξης από την αρχή.

Συμβουλή: Τα γεράνια είναι ευαίσθητα στο κρύο. Κατά τη διάρκεια του χειμώνα κρατήστε τα σε φωτεινό μέρος μέσα στο σπίτι για να αποφύγετε τον νυχτερινό παγετό.





Γεράνια και λιχουδιές – ο τέλειος συνδυασμός

Τα παιδιά αγαπούν τα γεράνια για τα όμορφα, πολύχρωμα άνθη τους. Αλλά είναι ακόμα πιο διασκεδαστικό όταν έχουν και κάτι να μασουλήσουν, ενώ ασχολούνται με τον κήπο.

Μπορείτε λοιπόν μαζί με τα γεράνια να φυτέψετε και άλλα φυτά που αγαπούν τον ήλιο, όπως είναι φράουλες, τα τοματίνια ή και βότανα. Αυτό θα σας χαρίσει ποικιλία στο τραπέζι σας και παράλληλα θα τραβήξει και τα έντομα.

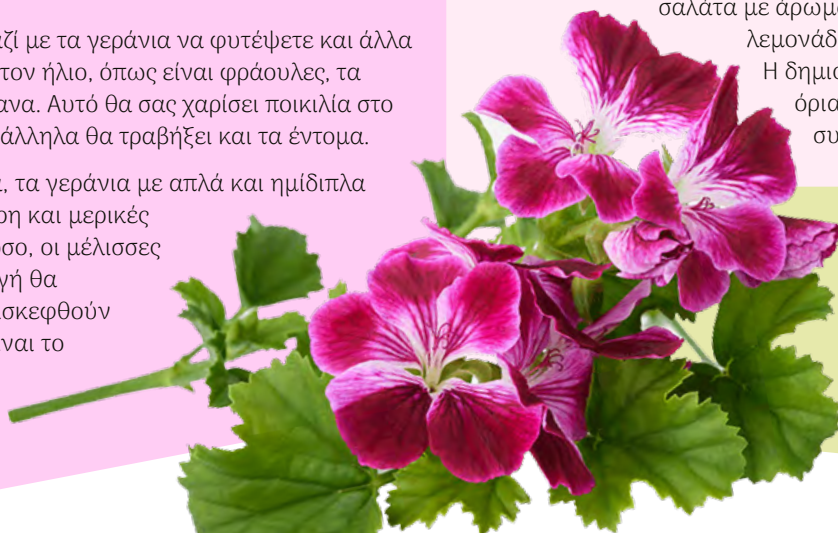
Παρά τη φημολογία, τα γεράνια με απλά και ημίδιπλα άνθη περιέχουν γύρη και μερικές φορές νέκταρ. Ωστόσο, οι μέλισσες αν έχουν την επιλογή θα προτιμήσουν να επισκεφθούν άλλα φυτά, όπως είναι το φασκόμηλο, το θυμάρι, η μέντα ή οι ντομάτες.

Δημιουργήστε νέες συνταγές με αρωματικά γεράνια

Σε αντίθεση με άλλα γεράνια, οι αρωματικές ποικιλίες έχουν συχνά διακριτικά άνθη. Τα φύλλα τους όμως εκλύουν υπέροχα αρώματα – από πασχαλιά και τριαντάφυλλο μέχρι πορτοκάλι, ροδάκινο, λεμόνι, κόλα, τζίντζερ, καρύδα και σοκολάτα. Τα βιολογικά αρωματικά γεράνια είναι εδώδιμα και ενθαρρύνουν γονείς και παιδιά να πειραματιστούν.

Τι θα λέγατε για ένα κέικ με άρωμα τριαντάφυλλου, μια σαλάτα με άρωμα ροδάκινου ή μια σπιτική λεμονάδα με άρωμα λεμονιού; Η δημιουργικότητα δεν έχει όρια όταν πρόκειται για νέες συνταγές.

Συμβουλή: Τι θα λέγατε για έναν αρωματικό κήπο με γεράνια στο περβάζι του παραθύρου σας με τα αγαπημένα σας αρώματα;





Συμβουλές για να ξεκινήσετε την κηπουρική με γεράνια

Για να διατηρηθεί το ενδιαφέρον των παιδιών στην κηπουρική, δείτε μερικές απλές συμβουλές για να διασκεδάσουν παράλληλα:

1. Για τα μικρότερα παιδιά, ένα μίνι πρότζεκτ κηπουρικής, όπως είναι η δημιουργία μιας ζαρντινιέρας για το παράθυρο ή ακόμα και μια απλή γλάστρα, είναι ιδανικές ιδέες για να κρατήσει το ενδιαφέρον των παιδιών και να τους δώσει την αίσθηση ότι έχουν πετύχει κάτι σημαντικό.
2. Μια επίσκεψη στο φυτώριο για να επιλέξετε μαζί τα φυτά και τα υλικά που θα χρειαστείτε, προσφέρει στα παιδιά μια αίσθηση υπευθυνότητας από την πρώτη στιγμή που θα αποφασίσουν να ασχοληθούν με την κηπουρική.
3. Η από κοινού σταθερή ενασχόληση με την φροντίδα του κήπου είναι διασκεδαστική και ενισχύει την αίσθηση υπευθυνότητας. Τα μεγαλύτερα παιδιά μπορούν να φροντίζουν τα φυτά μόνα τους, αλλά είναι πιο ενθαρρυντικό αν οι γονείς θαυμάζουν τακτικά την πρόοδό τους.
4. Ένα ημερολόγιο κήπου όπου τα παιδιά καταγράφουν τους χρόνους άνθισης και τις παρατηρήσεις τους για τον καιρό, τα έντομα κ.λπ. – είτε μόνα τους είτε μαζί με τους γονείς – αποτελεί μια όμορφη ανάμνηση και ένα δημιουργικό πρότζεκτ που μπορεί να τους μάθει πολλά.

Ιδέα για χειροτεχνία: βάζα με γεράνια από ανακυκλωμένα υλικά Τα γεράνια μπορούν επίσης να χρησιμοποιηθούν για δημιουργικές κατασκευές. Ένα παράδειγμα είναι αυτά τα πολύχρωμα βάζα από ανακυκλωμένα υλικά που μπορείτε εύκολα να φτιάξετε μαζί με τα παιδιά. Αυτά τα πολύχρωμα βάζα θα σας φτιάξουν τη διάθεση και θα αναδείξουν τα άνθη των κομμένων γερανιών με δημιουργικό τρόπο.

Θα χρειαστείτε: Παλιά γυάλινα ή πλαστικά δοχεία, πηλό μοντελοποίησης που στεγνώνει στον αέρα, πλάστη, μαχαίρι, χρώματα, πινέλα και (προαιρετικά) διάφανο βερνίκι.

Οδηγίες: Ανοίξτε τον πηλό σε λεπτό φύλλο με τον πλάστη και κόψτε μια λωρίδα στο μέγεθος της περιφέρειας του δοχείου σας. Τυλίξτε το δοχείο με τον πηλό και πιέστε απαλά τις άκρες για να κλείσει η «ραφή». Αφήστε τον πηλό να στεγνώσει – αυτό μπορεί να διαρκέσει έως και δύο ημέρες. Τέλος, βάψτε τα βάζα όπως σας αρέσει. Το διάφανο βερνίκι θα δώσει ένα πιο λείο και γυαλιστερό αποτέλεσμα.

Συμβουλή: Τα χαρτονένια πατρόν θα σας βοηθήσουν να προσδιορίσετε πόσο μεγάλες πρέπει να είναι οι λωρίδες του πηλού για τα διαφορετικά δοχεία. Για να φτιάξετε το πατρόν, τυλίξτε ένα φύλλο χαρτιού γύρω από το δοχείο, έτσι ώστε οι άκρες να επικαλύπτονται ελαφρώς και σημειώστε τη γραμμή κοπής με μολύβι. Αφαιρέστε το χαρτί και κόψτε το στο κατάλληλο μέγεθος.

Πηγή "Pelargonium for Europe"



Φεστιβάλ στη Σκιά των Βράχων

Θέατρα Βράχων Μελίνα Μερκούρη & Άννα Συνοδινού

**Διοργάνωση: Διαδημοτικό Δίκτυο Πολιτισμού
Δήμων Βύρωνα & Δάφνης-Υμηττού**

Το Φεστιβάλ στη Σκιά των Βράχων συνεχίζεται δυναμικά με ένα πρόγραμμα υψηλής αισθητικής, που περιλαμβάνει μοναδικές μουσικές βραδιές, κορυφαίο κλασικό μπαλέτο και θεατρική κωμωδία.

22 & 23 Ιουλίου – Candlelight Concerts by Fever: Κουαρτέτο Novarte

Ώρα έναρξης: 21:00 | Θέατρο Βράχων Μελίνα Μερκούρη

Σε ένα σκηνικό φωτισμένο με χιλιάδες κεριά, το αθηναϊκό κουαρτέτο Novarte παρουσιάζει:

22/7: Αφιέρωμα στον Hans Zimmer (Gladiator, Interstellar, The Lion King κ.ά.)

23/7: Αφιέρωμα στους Coldplay & Imagine Dragons

Οι συναυλίες του Candlelight® προσφέρουν μια μαγευτική εμπειρία που γεφυρώνει την κλασική με τη σύγχρονη μουσική.

Προπώληση: www.candlelightexperience.com/el



28 & 29 Ιουλίου – «Βάτραχοι» του Αριστοφάνη

Ώρα έναρξης: 21:30 | Θέατρο Βράχων Άννα Συνοδινού

Το Γ' Θεατρικό Εργαστήρι Δήμου Βύρωνα παρουσιάζει σε σκηνοθεσία Χάρη Αρώνη την αριστοφανική κωμωδία «Βάτραχοι», με μουσική του Αντρέα Συμβολόπουλου και ζωντανά κρουστά επί σκηνής.

Ο θεός Διόνυσος κατεβαίνει στον Άδη για να φέρει πίσω την ποίηση και την ελπίδα, μέσα από έναν ευφάνταστο διαγωνισμό ανάμεσα σε Αισχύλο και Ευριπίδη.

Είσοδος ελεύθερη

Αυτό το οκταήμερο πολιτιστικό ταξίδι σας περιμένει στη σκιά των βράχων, με θέατρο, μουσική και χορό που συγκινούν, ψυχαγωγούν και εμπνέουν.



24 Ιουλίου – Royal Classical Ballet: «Η Λίμνη των Κύκνων»

Ώρα έναρξης: 21:30 | Θέατρο Βράχων Μελίνα Μερκούρη

Το πιο ρομαντικό και δημοφιλές έργο του Τσαϊκόφσκι παρουσιάζεται από το διεθνούς φήμης Royal Classical Ballet από την Ουκρανία, με 30 καταξιωμένους χορευτές επί σκηνής. Μια παράσταση υψηλής δεξιοτεχνίας και συγκίνησης, εμπλουτισμένη με τρισδιάστατα ψηφιακά σκηνικά, που υπόσχονται ένα αληθινά παραμυθένιο θέαμα.

Προπώληση: www.more.com





Κάλμαν

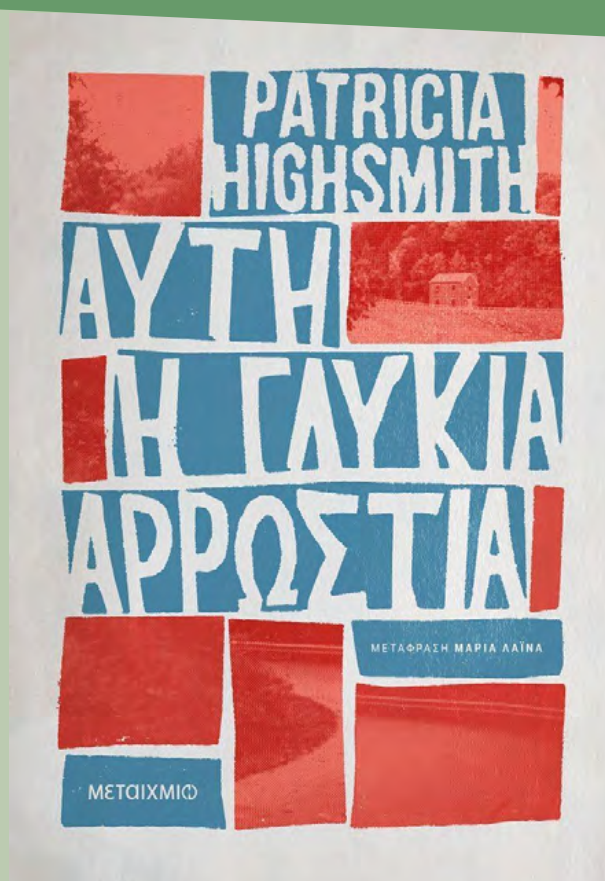
Στο πιο απομονωμένο χωριό της Ισλανδίας, ο Κάλμαν Όντινσον ζει ανάμεσα σε χιόνι, σιωπή και καρχαρίες. Είναι κυνηγός, αλιευτής, και –κατά δική του δήλωση– «σερίφης του Ρέιβαρχεπν». Όταν μια μέρα ανακαλύπτει μια λακούβα γεμάτη αίμα κοντά στο μνημείο του Αρκтик Χεντζ, δεν μπορεί να σιωπήσει. Και τότε, αρχίζει να ξετυλίγεται ένα μυστήριο που θα ταραξει τα ήσυχα νερά του χωριού.

Ο Ρόμπερτ Μακένζι, ο ισχυρός άντρας του τόπου, έχει εξαφανιστεί. Ένα μυστηριώδες βαρέλι ξεβράζεται στις ακτές, οι Λιθουανοί εργαζόμενοι του ξενοδοχείου κινούν υποψίες και οι ντόπιοι δείχνουν να κρύβουν πολλά. Κανείς όμως δεν παίρνει στα σοβαρά τον Κάλμαν. Γιατί; Επειδή είναι «ο τρελός του χωριού». Ή μήπως επειδή λέει πράγματα που δεν θέλουν να ακούσουν;

Με έντονη ατμόσφαιρα, μαύρο χιούμορ και λυρισμό, ο Joachim B. Schmidt πλέκει ένα ιδιότυπο αστυνομικό μυθιστόρημα, γεμάτο τρυφερότητα και αλήθεια. Μέσα από την ιστορία μιας εξαφάνισης, μιλά για τη φθορά μιας κοινότητας, την απώλεια του ανείπωτου, αλλά και για την ανθρώπινη αξιοπρέπεια που επιμένει – ακόμη και στα πιο ανεμοδαρμένα τοπία.

Ο Κάλμαν είναι ένας ήρωας απρόβλεπτος, αφοπλιστικός, αξιαγάπητος. Ένας αντι-ντετέκτιβ που κερδίζει, χωρίς ποτέ να προσπαθήσει.

Αυτή η γλυκιά αρρώστια



Ο Ντέιβιντ είναι ο ιδανικός γείτονας: ευγενικός, ήσυχος, μετρημένος. Όλοι γύρω του πιστεύουν ότι ζει μια απλή, ήρεμη ζωή — εργασία τις καθημερινές και φροντίδα της άρρωστης μητέρας του τα Σαββατοκύριακα. Μόνο που τίποτα από αυτά δεν ισχύει. Γιατί ο Ντέιβιντ έχει ένα μυστικό. Και μία εμμονή.

Η Αναμπελ είναι η γυναίκα που έχει επιλέξει να αγαπά, να περιμένει, να χτίζει γι' αυτήν ένα σπίτι, ένα μέλλον. Το πρόβλημα; Η Αναμπελ είναι παντρεμένη με κάποιον άλλον και περιμένει το παιδί του. Όμως ο Ντέιβιντ είναι πεπεισμένος πως αυτή η «παρένθεση» είναι απλώς μια λεπτομέρεια. Εκείνος ξέρει την αλήθεια. Εκείνος θα την περιμένει. Εκείνος ξέρει καλύτερα.

Στο «Αυτή η γλυκιά αρρώστια», η σπουδαία Patricia Highsmith βυθίζεται στα άδυτα του μυαλού ενός ήσυχου, φαινομενικά ακίνδυνου ανθρώπου και δημιουργεί ένα ψυχολογικό θρίλερ που σφίγγει αργά, σταθερά, σαν βρόχος. Η γραφή της, διεισδυτική και υποδόρια, ανατέμνει το παθολογικό πάθος, τις ψευδαισθήσεις του έρωτα και την τρομακτική άβυσσο μεταξύ αγάπης και εμμονής.

Ένα μυθιστόρημα γεμάτο αγωνία, που μας θυμίζει πως οι πιο σκοτεινές ιστορίες μπορεί να ξεκινήσουν με το πιο τρυφερό βλέμμα.

quote of the day

WHERE THE SEA MEETS THE SKY, POSEIDON'S REALM
BEGINS — AND THE WHISPERS OF THE OLYMPIANS
STILL ECHO IN EVERY CRASHING WAVE

Γιορτάζουν!

18/7

Αιμιλιανή, Αιμιλία, Έμμι, Αιμίλιος

19/7

Γαρυφαλλιά, Διός, Δίας, Μακρίνα

20/7

Ηλίας, Λιάκος, Λιάκουρας, Λίας,
Ηλιάννα, Λιάννα, Ηλιάννα, Ήλια

18 Ιουλίου

- › World Listening Day
- › National Dapper Your Data Day
- › National Caviar Day
- › Nelson Mandela Day
- › Perfect Family Day

19 Ιουλίου

- › Flight Attendant Safety Professional's Day
- › National Urban Beekeeping Day
- › National Words with Friends Day
- › Stick Out Your Tongue Day
- › National Football Day
- › National Daiquiri Day
- › Toss Away the "Could Haves" and "Should Haves" Day

20 Ιουλίου

- › International Chess Day
- › Women's Union Establishment Day
- › World Jump Day
- › National Fortune Cookie Day
- › Moon Day Space Exploration Day
- › National Lollipop Day
- › National Ice Cream Day