

NEA TUBORG *Mixers!*



NEA ΣΕΙΡΑ ΑΝΑΨΥΚΤΙΚΩΝ ΜΕ ΤΗΝ ΑΣΥΓΚΡΙΤΗ ΠΟΙΟΤΗΤΑ
ΚΑΙ ΤΗ ΧΑΡΑΚΤΗΡΙΣΤΙΚΗ ΣΠΙΡΤΑΔΑ ΜΙΑΣ TUBORG.

SAY *yes* to the **press**



**ΚΑΛUSH ORCHESTRA:
ΑΠΟ ΤΟ ΠΟΛΕΜΙΚΟ ΜΕΤΩΠΟ...
ΣΤΗ ΣΚΗΝΗ ΤΗΣ EUROVISION**

Good morning SayYessers!



Φτιάξε καφέ να στα πω...

Καλημέρα αγαπημένοι μου **SayYessers!!!** Πώς είμαστε σήμερα;

Όσοι ασχολούνται επαγγελματικά με το τρόφιμο και το ποτό αλλά και όσοι αγαπάνε το φαγητό και τα παρελκόμενά του, γνωρίζουν πως το σαββατοκύριακο που μας πέρασε πραγματοποιήθηκε η έκθεση FoodExpo. Πάνω από 1200 εκθέτες παρουσίασαν τα προϊόντα τους σε ένα κοινό που μάλλον διψούσε για επιστροφή στην κανονικότητα αφού πλημμύρισε και τα 4 hall της έκθεσης και τις 3 ημέρες που αυτή διήρκεσε.

Νέα προϊόντα, νέες συνεργασίες, νέες εξαγορές και γενικά καινοτομία και καλή διάθεση για συνεργίες είναι αυτό που μου αποτυπώθηκε από τη φετινή έκθεση. Πολλοί μικροί παραγωγοί τόλμησαν αλλά και μεγάλοι παίχτες της αγοράς ξεπέρασαν τον εαυτό τους και φέτος! Θα επανέλθω με άρθρο για τα προϊόντα που ξεχώρισα!!!

Όμως αν με ρωτήσετε τι πραγματικά κράτησα από τη φετινή έκθεση θα σου πω πως το πιο σημαντικό μήνυμα θεωρώ πως το δίνει και φέτος η πρωτοβουλία ΕΛΛΑ-ΔΙΚΑ ΜΑΣ, καθώς όπως πληροφορηθήκαμε αποφάσισε σε συνεργασία με τη FORUM (διοργανωτή της έκθεσης), όλα τα προϊόντα που “έμειναν” στα περίπτερα να μπουν σε φορτηγά και να παραδοθούν στους πρόσφυγες στα σύνορα της Ουκρανίας. Φυσικά τεράστια ήταν και η συμμετοχή και από άλλους εκθέτες που ακολούθησαν το παράδειγμα των ΕΛΛΑ-ΔΙΚΩΝ ΜΑΣ και αυτό μας δείχνει για άλλη μία φορά πως όταν θέλουμε μπορούμε να συσπειρωθούμε για το γενικό καλό, βάζοντας στην άκρη ετικέτες και ανταγωνισμό καθώς το μόνο που έχει αξία είναι ο άνθρωπος. Και ειδικά ο άνθρωπος που βρίσκεται σε ανάγκη.

Tip of the Day: Δεν έχω να δώσω κανένα tip. Μόνο να πω ένα τεράστιο ευχαριστώ σε όλους εσάς που ανεξαρτήτως ηλικίας, φύλου ή θέσης δηλώσατε φανατικοί **SayYessers** και μου φωνάζατε στους διαδρόμους “Φτιάξε καφέ να στα πω” & “Good Morning SayYessers”! Να ξέρετε πως πραγματικά η αποδοχή του **Say Yes ...to the Press** απ’ όλους εσάς σε τόσο μεγάλο βαθμό και τόσο σύντομα μας γέμισε με δύναμη αλλά και ευθύνη για τη συνέχεια. Είναι φανταστικό στελέχη της αγοράς να γνωρίζουν το Say Yes και να σου λένε πως είσαι η καθημερινή τους συνήθεια, πως είσαι η παρέα τους στον πρωινό καφέ τους και πως όταν φτάνουν στην τελευταία σελίδα του τεύχους, χαμογελάνε. Αυτός ακριβώς ήταν και ο σκοπός μας! Να είμαστε μία ανάσα αισιοδοξίας μέσα στην ημέρα. Σας ευχαριστώ άπειρα πολύ και σας λέω να μένετε συντονισμένοι γιατί και άλλα πολύ ωραία πράγματα έρχονται σύντομα, για την ακρίβεια πολύ σύντομα!

****Εσάς αγαπητέ κύριε **SayYesser** της εταιρείας Αρναουτέλης να ξέρετε πως σας αγάπησα λίιιιιιιιιγο παραπάνω!!!*

Κλαίρη Στυλιαρά
Chief of SayYessers
claire@sayyescomm.gr

Kalush Orchestra: Από το πολεμικό μέτωπο... στη σκηνή της Eurovision

Σύμφωνα με τα προγνωστικά το συγκρότημα Kalush Orchestra από την Ουκρανία θα κερδίσει τη μάχη της φετινής Eurovision που θα διεξαχθεί στο Τορίνο, στις 14 Μαΐου.



διανέμει φάρμακα και βοηθάει τους συνανθρώπους του να επιβιώσουν. Ένα από τα μέλη του συγκροτήματος Kalush Orchestra υπηρετεί στις μονάδες άμυνας.

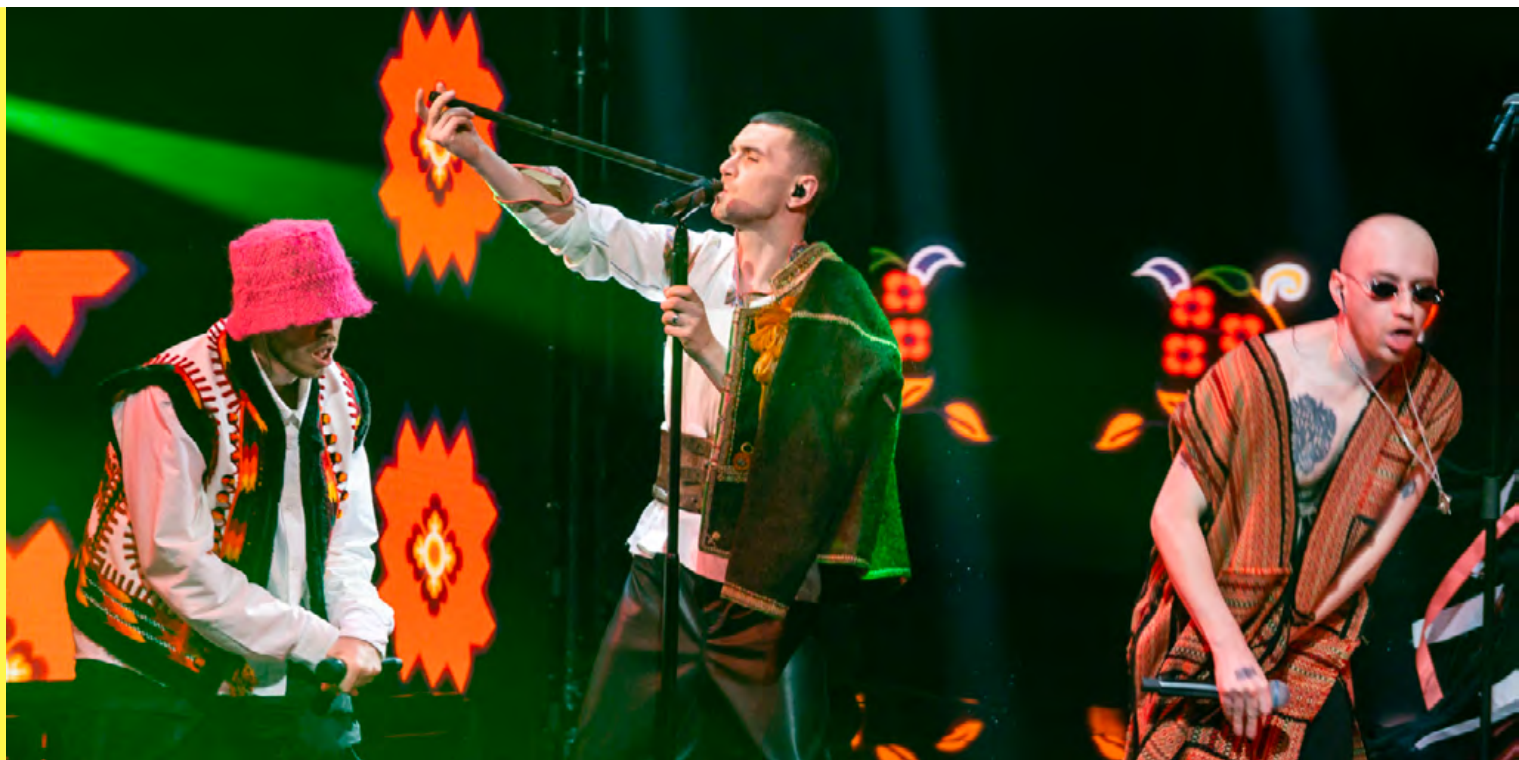
Τα μέλη του συγκροτήματος κάνουν χωριστά πρόβες, ωστόσο σχεδιάζουν να συναντηθούν σύντομα στο Λβιβ για να παίξουν το τραγούδι τους, το "Stefania", το οποίο, σύμφωνα με τον Πσιουκ, έχει γίνει ένας ύμνος για τους Ουκρανούς κατά τη διάρκεια του πολέμου.

Ο τραγουδιστής του συγκροτήματος Όλεχ Πσιουκ δηλώνει στο Reuters: "Ανεξαρτήτως υπό ποιες συνθήκες θα πάμε στην Eurovision, θα προσπαθήσω να φανώ χρήσιμος για την Ουκρανία. Ακόμα κι αν ο πόλεμος τελειώσει στο εγγύς μέλλον, δεν θα είναι εύκολο σε καμία περίπτωση, διότι θα χρειαζούμαστε πολύ χρόνο για την

ανοικοδόμηση. Η χώρα έχει μετατραπεί σε συντρίμια. Ο ίδιος παρά το ότι το τραγούδι τους έχει αγαπηθεί πολύ και πιθανότατα να τους χαρίσει τη νίκη λέει: "Δεν μπορώ να το χαρώ, καθώς ανησυχώ για τους αγαπημένους μου. Ο πόλεμος με χώρισε από τη σύντροφό μου. Εκείνη βρίσκεται 300 χιλιόμετρα μακριά από εμένα. Δεν μπορούμε να συναντηθούμε, διότι είναι πολύ επικίνδυνο".

Μπορεί τα προγνωστικά να δείχνουν ότι η Ουκρανία είναι το φαβορί της Eurovision, ωστόσο ακόμα δεν γνωρίζει κανείς αν θα τα καταφέρει να βριστεί στο Τορίνο, λόγω της εμπόλεμης κατάστασης στη χώρα.

Από τη δυτική Ουκρανία, ο τραγουδιστής Όλεχ Πσιουκ ηγείται μιας 20μελούς ομάδας εθελοντών που



Μια ευκαιρία για αφύπνιση...

Ο τελικός της Eurovision θα πραγματοποιηθεί σε δύο μήνες. Για τον Πσιουκ, η συμμετοχή του συγκροτήματός του στον διαγωνισμό αποτελεί μια ευκαιρία για αφύπνιση. «Εάν νομίζεις ότι δεν θα συμβεί αυτό στη χώρα σου, δεν υπάρχουν εγγυήσεις. Κι εμείς πιστεύαμε ότι δεν θα μας συμβεί. Για αυτό ακριβώς ας το σταματήσουμε όσο το δυνατόν συντομότερα», τόνισε. «Θέλουμε η ειρήνη να επικρατήσει εντέλει στην Ουκρανία».

Θα καταφέρουν να βρεθούν στη σκηνή της Eurovision όλοι μαζί και να παρουσιάσουν το τραγούδι τους; Και αν ναι, θα καταφέρουν να στεφθούν νικητές; Ό,τι κι αν γίνει αυτό που θέλουν περισσότερο είναι το μήνυμα

της αναγκαιότητας για ειρήνη να φτάσει παντού... να ακουστεί! Και πόλεμος να είναι μια έννοια που θα αφορά μόνο στο παρελθόν. Γιατί αυτή θα είναι μια πραγματική νίκη, ακόμα κι αν οι ίδιοι δεν ανέβουν καν στη σκηνή για να τραγουδήσουν...

Ακούστε το τραγούδι της Ουκρανίας [εδώ](#).

EUROvision
SONG CONTEST
ITALY 2022



«Επίδομα Ενέργειας» από το Γρηγόρη στα καταστήματά του

Η σημαντική αύξηση του κόστους της ενέργειας και των πρώτων υλών έχουν πιέσει οικονομικά τόσο τους καταναλωτές, όσο και τη βιωσιμότητα των επιχειρήσεων. Η εταιρεία Γρηγόρης, μέσα στις δύσκολες αυτές συνθήκες, αποφάσισε με αίσθημα ευθύνης προς την κοινωνία να στηρίξει εκτάκτως τους συνεργάτες franchisee των καταστημάτων της με «επίδομα ενέργειας», ύψους 1.500 € ανά κατάστημα. Στόχος είναι να συγκρατηθεί το μεγαλύτερο μέρος της επιβάρυνσης του κόστους και να μη μετακυληθεί στους καταναλωτές μέσω των λιανικών τιμών πώλησης και παράλληλα να υποστηριχθούν οι Συνεργάτες franchisee Γρηγόρης.

Ο Γρηγόρης διαθέτει σήμερα στην Ελλάδα περισσότερα από 350 καταστήματα franchise τα οποία απασχολούν και υποστηρίζουν πάνω από 2.500 ανθρώπους και οικογένειες, ενώ εξυπηρετούν καθημερινά κατά μέσο όρο 250.000 καταναλωτές. Τα καταστήματα Γρηγόρης βρίσκονται σε κάθε γειτονιά, είναι μέρος της καθημερινής ζωής των ανθρώπων και τους φτιάχνουν τη μέρα με τον καφέ, τις γεύσεις και τη φιλοξενία τους.

Στα 50 χρόνια λειτουργίας του, ο Γρηγόρης αντιμετώπισε με επιτυχία όλες τις προκλήσεις, με κύριο στόχο πάντοτε τη διάθεση προϊόντων και υπηρεσιών υψηλής ποιότητας στον καταναλωτή. Σε όλη αυτή τη διαδρομή ο στόχος επιτεύχθηκε μέσα από την αρμονική συνεργασία και τη στήριξη των συνεργατών του franchisee, που μεταφέρουν καθημερινά στον καταναλωτή ένα χαμόγελο από καρδιάς και μία ζεστή φιλοξενία.



Το μεγαλύτερο κάστρο στον κόσμο!

SAY *yes* & get impressed



Το κάστρο της Πράγας που χτίστηκε τον 9ο αιώνα είναι το μεγαλύτερο κάστρο του κόσμου και έχει μπει στο βιβλίο Γκίνες. Με έκταση 18 στρεμμάτων, χτίστηκε γύρω στο 880 από τον πρίγκηπα Βοϊβοϊ και τροποποιήθηκε τόσο κατά τον 10ο όσο και κατά τον 14ο αιώνα. Είναι ένα εντυπωσιακό σχέδιο κατασκευής της ρωμανικής και της γοθτικής αρχιτεκτονικής. Ουσιαστικά όμως πρόκειται για το μεγαλύτερο συγκρότημα κτιρίων που αποτελούν ένα κάστρο στον κόσμο και όλη η έκτασή του είναι περίπου 70.000τ.μ.!



Γιώργος Τσόλκας,
Chef @Okio Restaurant

Σουπιά με σέσκουλα και μυρωδικά

Το μενού έχει σουπιά, που είναι πλούσια σε πρωτεΐνες και θρεπτικά συστατικά. Τα μυρωδικά και τα σέσκουλα θα απογειώσουν το πάτο μας!



Θα χρειαστούμε:

1 τμχ σουπιά
1 τμχ λευκό κρεμμύδι
2 τμχ φρέσκα κρεμμύδια
1 τμχ πράσο
1 σκελίδα σκόρδο
50 gr πελτέ ντομάτας
200 gr χυμό ντομάτας
Άνιθο
Μαϊντανό
500 gr σέσκουλα
1τμχ αστεροειδή γλυκάνισο
Εύσμα και χυμό από 1 λεμόνι
50 ml λευκό κρασί
Αλάτι
Πιπέρι
Ζάχαρη

Πώς γίνεται

- Σε μια κατσαρόλα σωτάρουμε τα λαχανικά με τα κομμάτια της σουπιάς.
- Ύστερα προσθέτουμε τον πελτέ και τον γλυκάνισο και σβήνουμε με κρασί. Μόλις εξατμιστεί προσθέτουμε τον χυμό ντομάτας.
- Σιγομαγειρεύουμε μέχρι να μαλακώσει η σουπιά. Μόλις είναι έτοιμη ρίχνουμε μέσα τα σέσκουλα και μαγειρεύουμε ελάχιστα.
- Εκτός φωτιάς πρόσθετουμε τα μυρωδικά, τον χυμό και το ξύσμα από το λεμόνι.



ΑΛΕΥΡΙ MANNA: «Χρυσό βραβείο στο Greek Taste Beyond Borders»



Με 35 χρόνια επιτυχημένης παρουσίας το ΑΛΕΥΡΙ MANNA της εταιρείας των Αδελφών Κεραμάρη απέσπασε το χρυσό βραβείο «Authentic Taste of Greece 2022 – Gold Award» στον φετινό διαγωνισμό. Η εταιρεία τιμήθηκε από έναν τεράστιο και διεθνούς φήμης οργανισμό (GTBB) όπου και με την ένδειξη Gold Medal – Χρυσό Βραβείο επικυρώνει επάξια το quality assurance που την ακολουθεί όλα αυτά τα χρόνια. Αξίζει να αναφερθεί πως το Gold Medal, είναι προστατευμένα παγκοσμίως σαν εμπορικά σήματα – trademark και αποδίδονται σε εταιρείες υψηλού κύρους με εξαγωγική δραστηριότητα (Ελληνικών προϊόντων) κάτω από διαδικασία πιστοποίησης και τυπικών ελέγχων. Το σήμα ποιότητας της αυθεντικής Ελληνικής γεύσης Authentic Taste of Greece | Gold Award που λανσάρισε το GREEK TASTE BEYOND BORDERS® GTBB στις αρχές του 2019 και προορίζεται για τους κορυφαίους εκπροσώπους της Ελληνικής γεύσης ανά τον κόσμο και πιστοποιεί τα αλεύρα MANNA και την εταιρία των Αδελφών Κεραμάρη ως μία επιχείρηση πρότυπο για τα ελληνικά δεδομένα.

Το κτίριο που νίκησε τη ζέστη!

SAY *yes* & get impressed



Σχεδιασμένο για το Πανεπιστήμιο Prestige στην ινδική πόλη Indore, το νέο ακαδημαϊκό κτίριο που φέρει την υπογραφή της Sanjay Puri Architects έχει μια πράσινη στέγη που «κατεβαίνει» 5 ορόφους για να συναντήσει το έδαφος. Κάθε τετράγωνο πράσινης στέγης είναι προσβάσιμο και μπορεί να χρησιμοποιηθεί από φοιτητές και καθηγητές για μελέτη ή χαλάρωση. Επειδή η θερμοκρασία κυμαίνεται μεταξύ 30 και 40 βαθμών Κελσίου για 8 μήνες τον χρόνο, απαιτούνταν έξυπνες λύσεις για να νικηθεί η ζέστη. Και τα κατάφεραν!

Τα νέα “πράσινα” βήματα της Αθήνας

Ένας ακόμη ελεύθερος χώρος πρασίνου και άθλησης προστίθεται στην Αθήνα, ενώ 3.000 δενδροφυτεύσεις στη Γραμμή 4 του Μετρό θα “πρασινίσουν” την πρωτεύουσα.



Ύστερα από μια δεκαετία εγκατάλειψης και παρακμής, ένας ακόμη πολύτιμος χώρος πρασίνου και άθλησης, το ιστορικό πάρκο της Κονίστρας στα Πετράλωνα, επανεντάσσεται στη ζωή των Αθηναίων. Πρώτο βήμα για την ολική ανάπλαση του χώρου είναι η λειτουργική και αισθητική αναβάθμιση των δύο γηπέδων μπάσκετ και του γηπέδου τένις που βρίσκονται εντός του πάρκου, η οποία έγινε μέσω του πρωτοποριακού προγράμματος «Υιοθέτησε την πόλη σου».

Η δράση εντάσσεται στον συνολικό και υπό εξέλιξη σχεδιασμό του Δήμου Αθηναίων για πλήρη εκσυγχρονισμό της πλειοψηφίας των ανοικτών αθλητικών κέντρων της Αθήνας (μπάσκετ, βόλεϊ, τένις) έως το τέλος της παρούσας θητείας. Για το έργο της ανακατασκευής, έγινε αποδοχή της δωρεάς από τη Novibet και τον Γιάννη Αντετοκούνμπο, μέσω της πρωτοβουλίας εταιρικής υπευθυνότητας Giant Heart: Η Novibet, επιτελεί ένα σημαντικό έργο, καθώς -ανταποκρινόμενη σε αιτήματα πολιτών- ανακαινίζει γήπεδα σε γειτονιές, με σκοπό όλα τα παιδιά να έχουν εύκολη πρόσβαση σε αθλητικές εγκαταστάσεις.

«Η στρατηγική μας για μία πόλη βιώσιμη και ανθεκτική ήδη αποφέρει καρπούς. Θέλουμε να προσφέρουμε περισσότερο ποιοτικό χώρο στους

Αθηναίους και προς αυτή την κατεύθυνση συνεχίζουμε με προσεκτικό σχεδιασμό. Σήμερα, στα Πετράλωνα γίνεται ένα ακόμη βήμα. Ύστερα από πολλά χρόνια εγκατάλειψης και νομικών εκκρεμοτήτων, ο Δήμος Αθηναίων ξεκίνησε με την καθοριστική συνδρομή της εταιρείας Novibet, μέσω του προγράμματος «Υιοθέτησε την πόλη σου» να





αναμορφώνει τους χώρους του πάρκου, αναβαθμίζοντας σε πρώτη φάση τα γήπεδα. Μέχρι το τέλος της παρούσας θητείας μας θα έχουμε παραδώσει στην πόλη και στους κατοίκους της, πλήρως αναβαθμισμένο το 80% των αθλητικών μας χώρων», αναφέρει σε δήλωσή του ο Δήμαρχος Αθηναίων, Κώστας Μπακογιάννης. Οι νέες, αναβαθμισμένες αθλητικές εγκαταστάσεις στην Κονίστρα έχουν ήδη ανοίξει τις πόρτες τους και καθημερινά υποδέχονται εκατοντάδες Αθηναίους, κάθε ηλικίας, που αγαπούν την άθληση.

Δείτε [ΕΔΩ](#) το βίντεο για τα έργα αναβάθμισης στο πάρκο της Κονίστρας.



Η Γραμμή 4 του Μετρό θα κάνει την πόλη να "αναπνέει" καλύτερα

Πρόκειται για ένα από τα σημαντικότερα έργα υποδομής προϋπολογισμού 1,2δισ. ευρώ που, εκτός των άλλων, θα οδηγήσει και στο «άνοιγμα» έως 10.000 νέων θέσεων εργασίας. Η Γραμμή 4 του μετρό θα ξεκινάει από το Άλσος Βεΐκου και θα καταλήγει στο Γουδί, μία διαδρομή που θα καλύπτεται σε 17 λεπτά. Προβλέπεται ότι εφόσον οι σταθμοί στο κέντρο της Αθήνας θα πυκνώσουν, οι μετακινήσεις με αυτοκίνητο θα μειωθούν σημαντικά. Επιπρόσθετα θα γίνουν 3.000 δενδροφυτεύσεις.

Τι σημαίνει για την Αθήνα η Γραμμή 4 του Μετρό σε αριθμούς...

Η Γραμμή 4 έχει σχεδιαστεί με σκοπό να εξυπηρετεί πολλές πυκνοκατοικημένες περιοχές του κέντρου της Αθήνας και γι' αυτό προβλέπεται η κατασκευή νέων

σταθμών σε κομβικά σημεία του κέντρου, όπως είναι τα Εξάρχεια ή το Κολωνάκι.

Εκτιμάται ότι σε 8 χρόνια, όταν πραγματοποιηθεί το πρώτο δρομολόγιο, αυτό θα σημαίνει:

- 340.000 επιβάτες
- 53.000 λιγότερα αυτοκίνητα στο δρόμο
- 1.216 μεγαβατώρες εξοικονόμηση ενέργειας
- 318 τόνοι λιγότερες εκπομπές διοξειδίου του άνθρακα.

Το πρώτο τμήμα του έργου, του οποίου η κατασκευή έχει ξεκινήσει, έχει μήκος 13 χιλιόμετρα. Από το Άλσος Βεΐκου, πηγαίνει στην Κυψέλη, τα Δικαστήρια, τα Εξάρχεια, το Κολωνάκι, τον Ευαγγελισμό, την Καισαριανή, την Πανεπιστημιούπολη του Ζωγράφου και καταλήγει στο Γουδί.

Η νέα «έξυπνη» πρίζα της TP-Link Tapo P110 συμβάλλει στην παρακολούθηση της κατανάλωσης ενέργειας και στην εξοικονόμηση κόστους

Η TP-Link, ο κορυφαίος πάροχος λύσεων συνδεσιμότητας, επεκτείνει τη σειρά Tapo για τη δημιουργία smart home και λανσάρει τη νέα «έξυπνη» πρίζα Tapo P110. Με τη νέα «έξυπνη» πρίζα της TP-Link ο χρήστης μπορεί να δημιουργήσει το δικό του «έξυπνο» σπίτι και κυρίως να ελέγξει την κατανάλωση ενέργειας που πραγματοποιεί σε πραγματικό χρόνο. Το μικρό μέγεθος της Tapo P110 και η εύκολη εγκατάστασή της την καθιστούν κατάλληλη για κάθε τοποθέτηση σε πρίζα μέσα στο σπίτι. Ταυτόχρονα, η συμβατότητά της με Google Assistant και Amazon Alexa, κάνει ευκολότερο και αποδοτικότερο τον έλεγχο των συσκευών. Όπως και οι άλλες συσκευές Tapo, η νέα «έξυπνη» πρίζα της TP-Link είναι εξοπλισμένη με «Away Mode», προσομοιώνοντας κάποιον που βρίσκεται στο σπίτι για να ενισχύσει την ασφάλεια του χώρου σας, καθώς και για να παρέχει τη δυνατότητα για απομακρυσμένο έλεγχο μέσω της εφαρμογής. Με τη νέα «έξυπνη» πρίζα της TP-Link πλέον οι απλές συσκευές του σπιτιού μπορούν να γίνουν «έξυπνες». Η δυνατότητα της Tapo P110 να δέχεται ένταση ρεύματος έως και 16Α επιτρέπει στον καταναλωτή να συνδέσει ακόμα και συσκευές, όπως το ψυγείο ή το air-condition του.



Ανακαλύψτε τις δυνατότητες που σας δίνει η LG στο gaming



Το gaming είναι η πιο δυναμική κατηγορία ψυχαγωγίας σε όλες τις πλατφόρμες σήμερα και θα διαδραματίσει βασικό ρόλο στην ανάπτυξη του metaverse καθώς παρουσιάζει τη μεγαλύτερη ομοιότητα με τις γενικές αντιλήψεις του. Οι επαγγελματίες παίκτες στρέφονται στις οθόνες υπολογιστών UltraGear της LG, προκειμένου το gaming να γίνει όσο πιο immersive και ρεαλιστικό γίνεται. Σε σύγκριση με άλλες τεχνολογίες, το IPS panel της LG παρέχει ευρύτερη γωνία θέασης, εκπληκτική ποιότητα γραφικών, τεράστια χρωματική γκάμα και εξαιρετική αντίθεση. Η LG ήταν

η πρώτη στον κόσμο που παρουσίασε οθόνη IPS με χρόνο απόκρισης ένα χιλιοστό του δευτερολέπτου για πιο γρήγορη και ομαλή gaming εμπειρία. Επιπλέον, με ρυθμό ανανέωσης 144Hz και άνω, υψηλής ευκρίνειας ανάλυση και ποικιλία χρωμάτων για απίστευτα ζωντανές λεπτομερείς εικόνες, χωρίς να τρεμοπαίζουν, είναι εύκολο να καταλάβει κανείς γιατί η LG UltraGear έχει γίνει η αγαπημένη σειρά gaming monitors. Εκτός όμως από το LG UltraGear, οι τηλεοράσεις LG OLED προσφέρουν επίσης αυτή την υπέροχη καθηλωτική gaming εμπειρία, ώστε να γίνεις επαγγελματίας gamer από την άνεση του σπιτιού σου.

Έρευνα: Πώς ο πόλεμος και η ακρίβεια αλλάζει τις καταναλωτικές συνήθειες των Ελλήνων

Σήμερα είναι η Παγκόσμια Ημέρα Καταναλωτή που καθιερώθηκε το 1983 με απόφαση του ΟΗΕ. Με αφορμή την ημέρα, ας δούμε πού στρέφονται οι καταναλωτές στην Ελλάδα σήμερα.

Με το νέο κύμα ανατιμήσεων στα ράφια έρχονται αντιμέτωποι οι Έλληνες καταναλωτές. Οι καταναλωτικές συνήθειες αλλάζουν ριζικά, οι προσφορές έρχονται ξανά στο προσκήνιο, ενώ η παρουσία των προϊόντων ιδιωτικής ετικέτας διευρύνεται συνεχώς. Πανελλαδική έρευνα που πραγματοποίησε το διάστημα 4 με 8 Μαρτίου 2022 η Ierax Analytix, σχετικά με τον αντίκτυπο που θα έχουν οι αυξήσεις στην ενέργεια στις τιμές των προϊόντων στα ράφια των σούπερ μάρκετ, έδειξε ότι 93% των καταναλωτών πιστεύει πως θα υπάρξει αύξηση στις τιμές (ειδικότερα οι μεγάλες ηλικιακές ομάδες).

Τι προτείνουν οι καταναλωτές για να αντιμετωπιστεί το πρόβλημα της ακρίβειας

Για να αντισταθμιστούν οι αυξήσεις οι ερωτώμενοι προτείνουν κυρίως να μειώσουν οι εταιρείες τα λειτουργικά κόστη ή τα κόστη διαφημίσεων κ.α. (39%), να κάνουν προσφορές στην τιμή (32%), να δίνουν περισσότερη ποσότητα για έκπτωση (17%), να πουλάνε απευθείας τα προϊόντα τους εκτός αλυσίδων σούπερ μάρκετ (8%) και τέλος να βελτιώσουν την ποιότητα των προϊόντων τους (3%).

Στο κηνύγι των προσφορών

Η έρευνα που έτρεξε η Ierax Analytix σε 838 καταναλωτές πανελλαδικά, έδειξε ότι για τις προσφορές που επιλέγουν στις αγορές τους στα σούπερ μάρκετ, περισσότεροι (ποσοστό 61%) δήλωσαν τις εκπτώσεις 50% σε ένα προϊόν, έναντι 39% όσων προτιμούν 1+1 προϊόντα.



Οι ηλικίες 56+ δηλώνουν πιο έντονα ότι θα προτιμούσαν τα 1+1 προϊόντα από τις προσφορές τύπου 50% με ποσοστά 62%-38% αντίστοιχα.

Προϊόντα ιδιωτικής ετικέτας

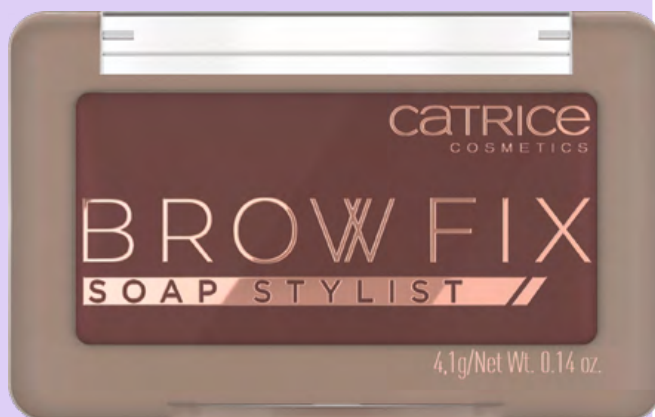
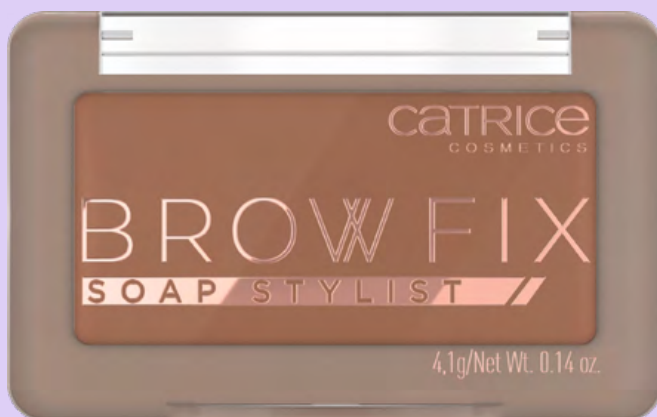
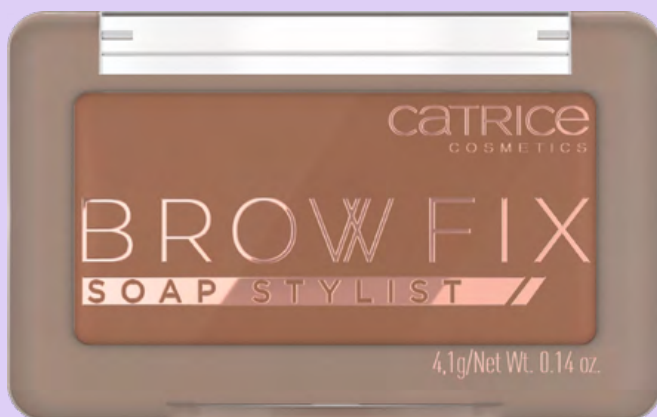
Ένα ποσοστό 85% των καταναλωτών δηλώνουν πως τα προϊόντα ιδιωτικής ετικέτας είναι φθηνότερα των άλλων μαρκών, 70% πως τα προϊόντα ιδιωτικής ετικέτας έχουν βελτιωθεί τα τελευταία χρόνια και 52% τα θεωρεί κατώτερα σε ποιότητα από τα γνωστά brands. Τα προϊόντα που οι καταναλωτές αγοράζουν πιο συχνά από τις ιδιωτικές ετικέτες αφορούν τα τρόφιμα μακράς διάρκειας (45%), τα καθαριστικά (43%) και τα γαλακτοκομικά (37%).

info

Στις 15 Μαρτίου του 1962 ο Τζον Κένεντι, σε μία μνημειώδη ομιλία του στο Κογκρέσο, σκιαγράφησε τα τέσσερα βασικά καταναλωτικά δικαιώματα: **Ικανοποίηση των βασικών αναγκών, ασφάλεια, πληροφόρηση και επιλογή. Σε ανάμνηση της ομιλίας του αμερικανού προέδρου που έθεσε τις βάσεις του καταναλωτικού κινήματος καθιερώθηκε η Παγκόσμια Ημέρα Καταναλωτή στις 15 Μαρτίου.**

Η CATRICE παρουσιάζει τη συλλεκτική συλλογή BANG BOOM BROW για τέλεια εκφραστικά φρύδια!

Ο επαγγελματικός εξοπλισμός της Συλλεκτικής Συλλογής της CATRICE "BANG BOOM BROW" δημιουργεί γεμάτα φρύδια με μέγιστο κράτημα που διαρκούν από το πρωί έως το βράδυ! Το Brow Fix Soap Stylist κυκλοφορεί τώρα σε έξι διαφορετικές αποχρώσεις - ταιριάζει τέλεια με κάθε χρώμα φρυδιών και δίνει ένα εφέ άμεσης ανύψωσης. Για ακόμα περισσότερες wow στιγμές μέσα στη χρονιά, το Duo Brow Lift Brush και το Face & Brow Fixing Spray εξασφαλίζουν ογκώδη και φουντωτά φρύδια που διαρκούν! Η σειρά θα είναι διαθέσιμη από αρχές Μαρτίου και μέχρι τα τέλη Απριλίου.



#trends

Τα '70s στα μαλλιά μας

Οι ρετρό αφέλειες μας θυμίζουν εποχές με αίγλη και ρομαντισμό. Καμιά φορά όταν τις βλέπουμε μια γλυκιά μελαγχολία και μια νοσταλγική διάθεση μας κάνει να θέλουμε να επιστρέψουμε στην αθωότητα και στην ανεμελιά, να συναντήσουμε την παιδικότητά μας. Δίνουν στιλ και αναδεικνύουν το πρόσωπό μας.





“Χένσελ και Γκρέτελ” των αδελφών Γκριμ από την παιδική σκηνή του Θεάτρου “Θυμέλη - Έλλη Βοζικιάδου”

Στο σπίτι ενός φτωχού σκούπα, οι γονείς λείπουν για τον αγώνα του μεροκάματου και τα παιδιά, ο Χένσελ και η Γκρέτελ προσπαθούν να τελειώσουν τη δουλειά που τους ανέθεσαν. Η πείνα όμως δεν τα αφήνει να δουλέψουν και για να την ξεχάσουν το “ρίχνουν” στ’ αστεία και το χορό, ξεσηκώνοντας το σπίτι. Έρχεται η μητέρα, θυμώνει από τη φασαρία και την ακαταστασία, τα κυνηγά, και για να τα τιμωρήσει τα στέλνει στο δάσος για βατόμουρα. Όταν έρχεται ο πατέρας- φορτωμένος αγαθά για το σπίτι- και μαθαίνει πού είχαν πάει τα παιδιά γίνεται έξαλλος γιατί ξέρει πως εκεί, στο δάσος, ζει σ’ ένα ζαχαρένιο σπιτάκι η κακιά μάγισσα που ξεγελά τα παιδιά και τα φυλακίζει. Οι γονείς φεύγουν γρήγορα για να βρουν τα παιδιά πριν τα βρει η νύχτα μέσα στο δάσος, εκείνα πέφτουν στο μεταξύ στα “δίχτυα” της κακιάς μάγισσας, αλλά μέσα από κωμικές καταστάσεις κατορθώνουν να ελευθερωθούν και μαζί να ελευθερώσουν όλα τα παιδάκια που είχε κατά καιρούς φυλακίσει η μάγισσα. Τελικά συναντιούνται με τους γονείς τους και γυρίζουν πανηγυρικά στο σπίτι τους. Είναι το πιο δημοφιλές παραμύθι των αδελφών Γκριμ, διασκευασμένο θεατρικά από τον Δ. Κούτση. Μετά την παράσταση ακολουθεί το “Πάρτυ της Καραμέλας” δωρεάν με μουσική, χορό και παιχνίδι με τους ηθοποιούς της παράστασης. Κατάλληλο για παιδιά από 2 έως 10 χρονών. Κυριακή 11:15 στο Studio New Star Art Cinema. Μέχρι τις 17 Απριλίου.

Φρούτα και λαχανικά, εμπρός μαρς!



Ο Σπύρος Πετρούλακης μας χαρίζει ένα υπέροχο εικονογραφημένο παραμύθι που μαθαίνει στα παιδιά την αξία της σωστής διατροφής.

Έγινε μια μέρα των φρούτων η συγκέντρωση κι εκεί αποφασίσανε να κάνουνε παρέλαση.

Γιατί; Μα για να μάθουν στα παιδιά τα ονόματά τους, αλλά και τα οφέλη που προσφέρουν. Έτσι οι μικροί μας φίλοι δεν θα ξεχάσουν ποτέ τα φρούτα και τα λαχανικά και θα τα προτιμούν στην καθημερινή τους διατροφή. Εμπρός, μαρς, λοιπόν! Η παρέλαση μας περιμένει! Ηλικία 2+.

Από τις εκδόσεις ΜΙΝΩΑΣ.





«Υπατία» - Νέο podcast από το Ίδρυμα Ευγενίδου και το Πολιτιστικό Ίδρυμα Ομίλου Πειραιώς

PODCAST series

Επιστήμονες που «Εύρηκαν» για την Ανθρωπότητα

- Υπατία -



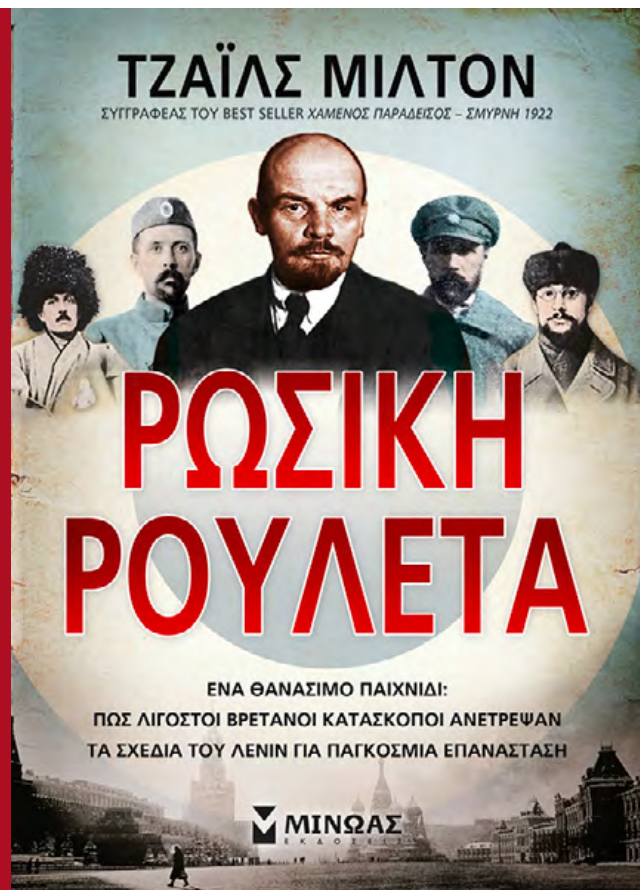
Συζήτηση με αφορμή το βιβλίο «Οι ιππότες της ελευθερίας»

Πόσα γνωρίζεις άραγε για τους δημιουργούς του Εθνικού μας Ύμνου;

Ένα ταξίδι στον χρόνο, σε έναν κόσμο γεμάτο λέξεις και νότες. Την Τετάρτη 16 Μαρτίου 2022, στις 7 μ.μ. οι εκδόσεις ΜΕΤΑΙΧΜΙΟ και το Μουσείο Μουσικής Νικόλαος Χαλικιόπουλος Μάντζαρος σας προσκαλούν σε μια διαδικτυακή συζήτηση με αφορμή το νέο εικονογραφημένο βιβλίο για παιδιά [ΟΙ ΙΠΠΟΤΕΣ ΤΗΣ ΕΛΕΥΘΕΡΙΑΣ](#) που μας αφηγείται τη ζωή του Διονύσιου Σολωμού και του Νικόλαου Χαλικιόπουλου Μάντζαρου, των δύο δημιουργών του Εθνικού μας Ύμνου. Η συγγραφέας του βιβλίου Κωνσταντίνα Αρμενιάκου και η εικονογράφος Δέσποινα Μανώλαρου συζητούν με τον Κώστα Καρδάμη, Αναπληρωτή Καθηγητή στο Τμήμα Μουσικών Σπουδών του Ιονίου Πανεπιστημίου και Επιμελητή του Αρχείου και του Μουσείου της Φιλαρμονικής Εταιρείας Κέρκυρας, για τη ζωή στα Επτάνησα του 19ου αιώνα, για τον Ζακυνθινό ποιητή που τόλμησε να γράψει ποίηση στη γλώσσα του λαού, για τον Κερκυραίο συνθέτη που οραματίστηκε δωρεάν μουσική παιδεία για τους συμπολίτες του, για τη δημιουργική τους συνάντηση και τη μελοποίηση του Εθνικού μας Ύμνου, τη φιλία τους και το όνειρο της ελεύθερης και ανεξάρτητης Ελλάδας. Για να παρακολουθήσετε ζωντανά την εκδήλωση πατήστε [εδώ](#).

Συνεχίζεται η επιτυχημένη σειρά των αφηγηματικών podcasts της σειράς «Επιστήμονες που εύρηκαν για την ανθρωπότητα» που παρουσιάζουν η Βιβλιοθήκη του Ιδρύματος Ευγενίδου και η Βιβλιοθήκη του Πολιτιστικού Ιδρύματος Ομίλου Πειραιώς (ΠΙΟΠ), σε συνεργασία με το «Παραμυθόφωνο» του Κέντρου Μελέτης και Διάδοσης Μύθων και Παραμυθιών. Το έκτο επεισόδιο της σειράς αφορά στην Υπατία, την Ελληνίδα νεοπλατωνική φιλόσοφο, μαθηματικό και αστρονόμο, η οποία γεννήθηκε, δίδαξε και πέθανε στην Αλεξάνδρεια της Αιγύπτου (~355-415 μ.Χ.). Η Υπατία ήταν μια σπουδαία γυναίκα, με ισχυρή και έντονη προσωπικότητα, με ηθικές αρχές και υψηλό επίπεδο μόρφωσης, σε μια εποχή που ήταν πιο συνηθισμένο να μορφώνονται τα αγόρια παρά τα κορίτσια. Ήταν αγαπητή και αξιοσέβαστη στον κόσμο, είχε πιστούς και αφοσιωμένους μαθητές. Συμβούλευε, μάλιστα, και καθοδηγούσε ισχυρά πρόσωπα για θέματα διακυβέρνησης και δημοσίων υποθέσεων. Την περίοδο που η Αλεξάνδρεια φλεγόταν από πολιτικές και θρησκευτικές αντιπαραθέσεις, η Υπατία κατηγορήθηκε άδικα και θανατώθηκε με φρικτό τρόπο. Απολαύστε τη μοναδική αφηγηματική εμπειρία των επεισοδίων στις παρακάτω ιστοσελίδες, με δωρεάν ακρόαση:

- Ίδρυμα Ευγενίδου [εδώ](#)
- Spotify [εδώ](#)
- ΠΙΟΠ [εδώ](#)
- Παραμυθόφωνο [εδώ](#)



Ρώσικη ρουλέτα

Το 1917, μετά τη Ρωσική Επανάσταση, μια ομάδα ερασιτεχνών Βρετανών κατασκόπων πέρασε κρυφά στη Σοβιετική Ρωσία. Η μυστική αποστολή τους, ζωτικής σημασίας, ήταν να αποτρέψουν τα σχέδια του Λένιν για την καταστροφή της Βρετανικής Ινδίας, η οποία θα ήταν ο προάγγελος για την ανατροπή των δημοκρατιών της Δύσης. Επρόκειτο για μια ασυνήθιστη ομάδα ανθρώπων: αυτοδίδακτοι, αλλά ιδιαίτερα μορφωμένοι και έμπειροι στην εφαρμογή τεχνασμάτων. Στην πορεία των επόμενων τριών χρόνων, οι Βρετανοί κατάσκοποι θα εμπλακούν σε δολοφονίες, εξαπατήσεις και ανατροπές εκτεταμένης κλίμακας. Ζώντας μεταμφιεσμένοι και αλλάζοντας διαρκώς ταυτότητα, θα κατορθώσουν να εισχωρήσουν σε σοβιετικές γραμματείες, στον Κόκκινο Στρατό και στην Τσεκά –τη μυστική αστυνομία–, ενώ θα φτάσουν σε απόσταση αναπνοής από το να δολοφονήσουν τον Λένιν. Απώτερος σκοπός τους; Να ακυρώσουν τα σχέδια του Λένιν για μια παγκόσμια επανάσταση. Το βιβλίο αφηγείται τις περιπέτειες αυτής της πρώιμης ομάδας κατασκόπων –αφανών θεμελιωτών των σύγχρονων μυστικών υπηρεσιών–, οι οποίες αποτέλεσαν πηγή έμπνευσης για τους μετρ των κατασκοπευτικών θρίλερ Ταν Φλέμινγκ και Τζον Λε Καρέ, και έγιναν πρότυπα μιας σειράς αξέχαστων λογοτεχνικών ηρώων από τον Τζέιμς Μποντ μέχρι τον Τζέισον Μπορν. Από τις εκδόσεις ΜΙΝΩΑΣ.

Ο κώδικας του ήρωα



Τι είναι αυτό που κάνει κάποιον ήρωα; Στη διάρκεια της διακεκριμένης καριέρας του, ο ναύαρχος Ουίλιαμ Χ. ΜακΡέιβεν συνάντησε κάποιους πραγματικά ξεχωριστούς ανθρώπους, από τους άνδρες και τις γυναίκες με τους οποίους υπηρέτησε στην Ομάδα Ειδικών Καταστροφών μέχρι χαρισματικούς γιατρούς, επιστήμονες, πολιτικούς και φιλόανθρωπους. Αντλώντας έμπνευση από ιστορίες που αναδεικνύουν την απίστευτη συμπόνια τους, την ταπεινοφροσύνη, το θάρρος και το χάρισμά τους να ελπίζουν, ο ναύαρχος ΜακΡέιβεν έγραψε τον Κώδικα του Ήρωα, δέκα μαθήματα που οδηγούν συνηθισμένους ανθρώπους να κάνουν ασυνήθιστα πράγματα. Το βιβλίο αυτό θα καταδείξει πώς μπορούμε όλοι να ξεπεράσουμε τις αποτυχίες μας, να χρησιμοποιήσουμε το χιούμορ ως πηγή δύναμης και να εμπνεύσουμε την εμπιστοσύνη μέσω της ακεραιότητας. Ταυτόχρονα αποτελεί έναν ειλικρινή φόρο τιμής στους αληθινούς ήρωες και έναν τέλειο οδηγό για όποιον θέλει να καθοδηγήσει με το παράδειγμά του ή να πραγματοποιήσει τα όνειρά του. Από τις εκδόσεις ΨΥΧΟΓΙΟΣ.

quote of the day

SOCIAL WORK IS A WORK OF HEART

Σήμερα
γιορτάζουν!
Αγάπης



tip of the day

*Social Work
is the Art of
Listening and
the Science of
Hope*

15 Μαρτίου

- > Παγκόσμια Ημέρα Καταναλωτή
- > Παγκόσμια Ημέρα κατά της Αστυνομικής Βαρβαρότητας
- > National Everything You Think is Wrong Day
- > National Kansas Day
- > National Pears Helene Day
- > National Shoe the World Day
- > World Social Work Day
- > National Equal Pay Day