

NEA

Protein Avocado Bowls



Αυγό



Σολομός



Κοτόπουλο

ΥΨΗΛΗ ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΗ ΑΞΙΑ



E-ORDER
www.gregorys.gr



gregorys.gr



gregorysgr



Download app!

Γρηγόρης

SAY *yes* to the **press**



ΘΗΣΑΥΡΟΣ
Ο... ΑΝΘΡΑΚΑΣ!

Good morning SayYessers!



Φτιάξε καφέ να στα πω...

Καλημέρα αγαπημένοι μου **SayYessers** και καλή εβδομάδα!

Το ότι η κοινωνία μας δεν είναι στα καλά της και πως τα πράγματα έχουν αγριέψει πολύ εκεί έξω είναι κάτι που το έχουμε αντιληφθεί όλοι αλλά και κάτι που βιώνουμε καθημερινά. Δολοφονίες παιδιών, χτυπήματα ηλικιωμένων από εγγόνια και παιδιά, ξυλοδαρμοί και φόννοι γυναικών και ανδρών είναι πλέον η καθημερινότητά μας. Κακοποίηση παντού, φραστική, σωματική, ψυχολογική.

Είμαι πεπεισμένη πλέον πως ο μόνος τρόπος να μειώσουμε τα στατιστικά - περιστατικά, είναι η εκπαίδευση. Όχι, δεν εννοώ την εκπαίδευση στο σχολείο αλλά μιλάω για τους τρόπους που πρέπει όλοι μας απαραίτητως να μάθουμε να αναγνωρίζουμε τα σημάδια κακοποιητικών συμπεριφορών πριν αυτά αποβούν μοιραία.

Πρόσφατα διάβασα την ιστορία του Luke και Ryan Hart, δύο επιζώντες ενδοοικογενειακής βίας, οι οποίοι μετά τη δολοφονία της μαμάς τους και της μικρότερης αδελφής τους από τον ίδιο τους τον πατέρα, ο οποίος αυτοκτόνησε στη συνέχεια, δεν το έβαλαν κάτω και έκαναν σκοπό της ζωής τους να βρουν κάποιο νόημα από την τραγωδία που συνέβη. Αποφάσισαν λοιπόν να βοηθήσουν και άλλους ανθρώπους, εκπαιδεύοντάς τους μέσα από σεμινάρια και διαδικτυακά μαθήματα, δείχνοντάς τους τον τρόπο να αντιλαμβάνονται εγκαίρως κακοποιητικές συμπεριφορές.

Εννοείται ακολουθεί **Sparkling Room** αν και το συγκεκριμένο θέμα δεν έχει καμία λάμψη μέσα του, εγώ που πάντα πάντα βλέπω τη θετική πλευρά των πραγμάτων, θα σου πω πως αν έστω και ένας άνθρωπος καταφέρει μέσα από αυτό να αντιληφθεί πως είναι σε κακοποιητική σχέση από σύντροφο, πατέρα, μητέρα, φίλο, δάσκαλο, γείτονα για μένα είναι extra sparkling! Είπαμε δεν μπορούμε να σώσουμε όλο τον κόσμο όμως έστω και αν ένας άνθρωπος αφυπνιστεί και σωθεί μου είναι υπεραρκετό.

Tip of the Day: Μιλήστε! Αφυπνίστε και αφυπνιστείτε! Όταν κάποιος σε κάποια γειτονιά αποκαλύπτεται ότι είναι δολοφόνος, κανένας ποτέ δεν πέφτει από τα σύννεφα! Αυτό είναι εξοργιστικό! Γιατί; Γιατί έχεις δει τη συμπεριφορά του και ξέρεις πως είναι ικανός για τέτοια πράξη και το ότι κάποιος δολοφόνησε μία οικογένεια πλέον σου φαίνεται φυσιολογικό και λες στις παρέες σου πως ήσουν σίγουρος πως κάπως έτσι θα κατέληγε αφού τον έχεις δει ο ίδιος να πνίγει γάτες με τα χέρια του, για παράδειγμα. Εσύ τι έκανες; Πώς προστάτεψες την οικογένειά σου και τους γύρω σου από κάποιον που αντιλήφθηκες πως δεν υπολογίζει τη ζωή; Δεν προστάτεψες κανέναν, κλείστηκες στο καβούκι σου και άφησες την κατσίκα του γείτονα να φοφήσει και το βράδυ έκανες το σταυρό σου και προσευχήθηκες σαν καλός Χριστιανός, ο Θεός να κρατήσει ασφαλή εσένα και αυτούς που αγαπάς. Υπέροχα, το έκανες το χρέος σου και σήμερα. Νομίζεις. Σου έχω νέα. Όταν φοφάνε συνεχώς οι κατσίκες των γειτόνων κάποια στιγμή θα έρθει και η δική σου σειρά και τότε εσύ θα είσαι απλά άλλο ένα στατιστικό νούμερο και οι γείτονές σου δε θα πέφτουν από τα σύννεφα - ξανά.

Κλαίρη Στυλιάρη
Chief of SayYessers
claire@sayyescomm.gr

Θησαυρός ο... άνθρακας!

Οι τιμές του πετρελαίου και του φυσικού αερίου βρίσκονται στα ύψη, την ίδια στιγμή που οι τιμές των ευρωπαϊκών εισαγωγών σε άνθρακα για την παραγωγή ενέργειας υπερδιπλασιάστηκαν από την έναρξη του πολέμου στην Ουκρανία.



Πριν ξεσπάσει ο πόλεμος στην Ουκρανία, το ευρωπαϊκό πλάνο ήταν η σταδιακή κατάργηση των καυσίμων υψηλής έντασης άνθρακα, με απώτερο στόχο την επίτευξη κλιματικής ουδετερότητας μέχρι το 2050. Άλλωστε, σύμφωνα με βρετανικό πετρελαϊκό κολοσσό BP η κατανάλωση άνθρακα στην Ευρώπη είχε μειωθεί περίπου κατά 40% μεταξύ 2010 και 2020. Ο μεγαλύτερος χρήστης άνθρακα στην ΕΕ είναι η Γερμανία, που είχε ανακοινώσει ότι επιταχύνει τη σταδιακή κατάργηση του από το 2038 στο 2030.

Αύξηση αντί για μείωση...

Η τάση να περιοριστεί όσο το δυνατό περισσότερο και γρηγορότερα η παραγωγή άνθρακα άρχισε να αλλάζει από πέρυσι, λόγω της ανόδου των τιμών του φυσικού αερίου και της αύξησης της ζήτησης σε ηλεκτρική ενέργεια. Όπως επισημαίνει σε σχετική έρευνα η Rystad Energy, η ευρωπαϊκή παραγωγή άνθρακα, αντί να μειωθεί αυξήθηκε πέρυσι κατά 18%. Μετά τη ρωσική επέμβαση στα ουκρανικά εδάφη, παρατηρείται ότι οι ευρωπαϊκές κυβερνήσεις δεν έχουν πλέον ως προτεραιότητά τους τη σταδιακή κατάργηση του άνθρακα. Για παράδειγμα η

Γαλλία αύξησε το ανώτατο όριο λειτουργίας σταθμών παραγωγής ηλεκτρικής ενέργειας με καύση άνθρακα, ενώ η Ιταλία θεωρεί πιθανή την επαναλειτουργία αντίστοιχων εγκαταστάσεων που έκλεισαν πρόσφατα... Ο Γκλεν Ρίκσον, επικεφαλής αναλυτής σε θέματα ευρωπαϊκής ενέργειας στην S&P Global, υπογράμμισε ότι στην Ευρώπη «αναμένουμε ανοδική τάση στην παραγωγή άνθρακα, σε σχέση με τις προσδοκίες πριν από την εισβολή στην Ουκρανία, από αυτό το καλοκαίρι». Σύμφωνα με τις εκτιμήσεις του η ευρωπαϊκή παραγωγή ηλεκτρικής ενέργειας με χρήση άνθρακα θα είναι κατά μέσο όρο 15 GW το 2022, από 11 GW το 2021 και 8 GW το 2020.

Το κλίμα δεν ευνοείται...

Τα επίπεδα CO₂ αυξήθηκαν ήδη πέρυσι κατά 6% και 36,6 γιγατόνους, με τις ευρωπαϊκές εκπομπές άνθρακα να σημειώνουν άνοδο 16%, έναντι 17% των ΗΠΑ, σύμφωνα με την IEA (International Energy Agency). Βρισκόμαστε επομένως ήδη κάποια βήματα πίσω στις προσπάθειες ενάντια στην κλιματική αλλαγή.



Claire's Sparkling Room

Το 2016, ο Λανς Χαρτ σκότωσε τη σύζυγό του, την κόρη του και στη συνέχεια αυτοκτόνησε, πέντε ημέρες αφότου τον είχε εγκαταλείψει η οικογένειά του. Οι γιοι του Λουκ και Ράιαν έχουν αφιερώσει τη ζωή τους στο να βοηθούν άλλους που είναι σε κακοποιητικές σχέσεις.

Τον Ιούλιο του 2016, ο **Lance Hart** πυροβόλησε θανάσιμα τη σύζυγό του Claire και τη 19χρονη κόρη τους Charlotte έξω από ένα κέντρο αναιψυχής στο Spalding του Lincolnshire, προτού στρέψει το όπλο στον εαυτό του. Ένα σημείωμα δολοφονίας που άφησε αποκάλυψε την πρόθεσή του να σκοτώσει και τους γιους του Λουκ και Ράιαν, αλλά εκείνοι τότε εργάζονταν στο εξωτερικό.

Η φρενίτιδα που ακολούθησε ανάγκασε τον Λουκ και τον Ράιαν, τότε 26 και 25 ετών, να μιλήσουν. Για αυτούς, ο Λανς Χαρτ ήταν πάντα ένας νταής που

διατηρούσε τον κανόνα του τρόμου. Μονοπώλησε τα οικονομικά του νοικοκυριού, παίρνοντας τους μισθούς της συζύγου του και στοιχηματίζοντάς τους σε τυχερά παιχνίδια. Χρησιμοποίησε την έλλειψη χρημάτων για να απομονώσει την οικογένειά του, λέγοντάς τους ότι δεν θα μπορούσαν να αντέξουν μακριά του και να καλύψουν τις βασικές τους ανάγκες χωρίς αυτόν. Τους ανάγκασε να υπακούσουν σε αυθαίρετους κανόνες και τους οδήγησε στην απομόνωση χωρίς παρουσία φίλων και συγγενών στη ζωή τους.

Τα παιδιά του Χαρτ διέπρεψαν ακαδημαϊκά και μέχρι το 2016, ο Λουκ και ο Ράιαν είχαν κερδίσει αρκετά χρήματα από τη δουλειά τους για να νοικιάσουν ένα μικρό σπίτι για τη μητέρα και τη μικρότερη αδερφή τους, ώστε να τις βοηθήσουν να απομακρυνθούν από το βίαιο πατέρα τους. Λίγες μέρες αφότου τις βοήθησαν να δραπετεύσουν από τον Λανς, τα αδέρφια βρέθηκαν στην αίθουσα αναμονής του τοπικού αστυνομικού τμήματος σοκαρισμένα. «Ο πατέρας μας δεν ήταν ποτέ βίαιος. Σκεφτήκαμε: πώς έγινε αυτό; Από πού προήλθαν οι δολοφονίες;



Ήταν σχεδόν σαν η απάντηση να ήταν γραμμένη με μεγάλα γράμματα που αναβοσβήνουν, στους τοίχους».

Λίγα λεπτά χρειάστηκαν ώστε τα αδέρφια να αναγνωρίσουν ότι ο πατέρας τους ήταν πάντα καταχρηστικός, οπότε η τροπή που πήρε το θέμα δε θα έπρεπε να εκπλήσει κανέναν. Και έτσι αυτή η παραδοχή τους οδήγησε να αφιερωθούν ώστε να βοηθήσουν και άλλους που βρίσκονται σε αντίστοιχες σχέσεις.

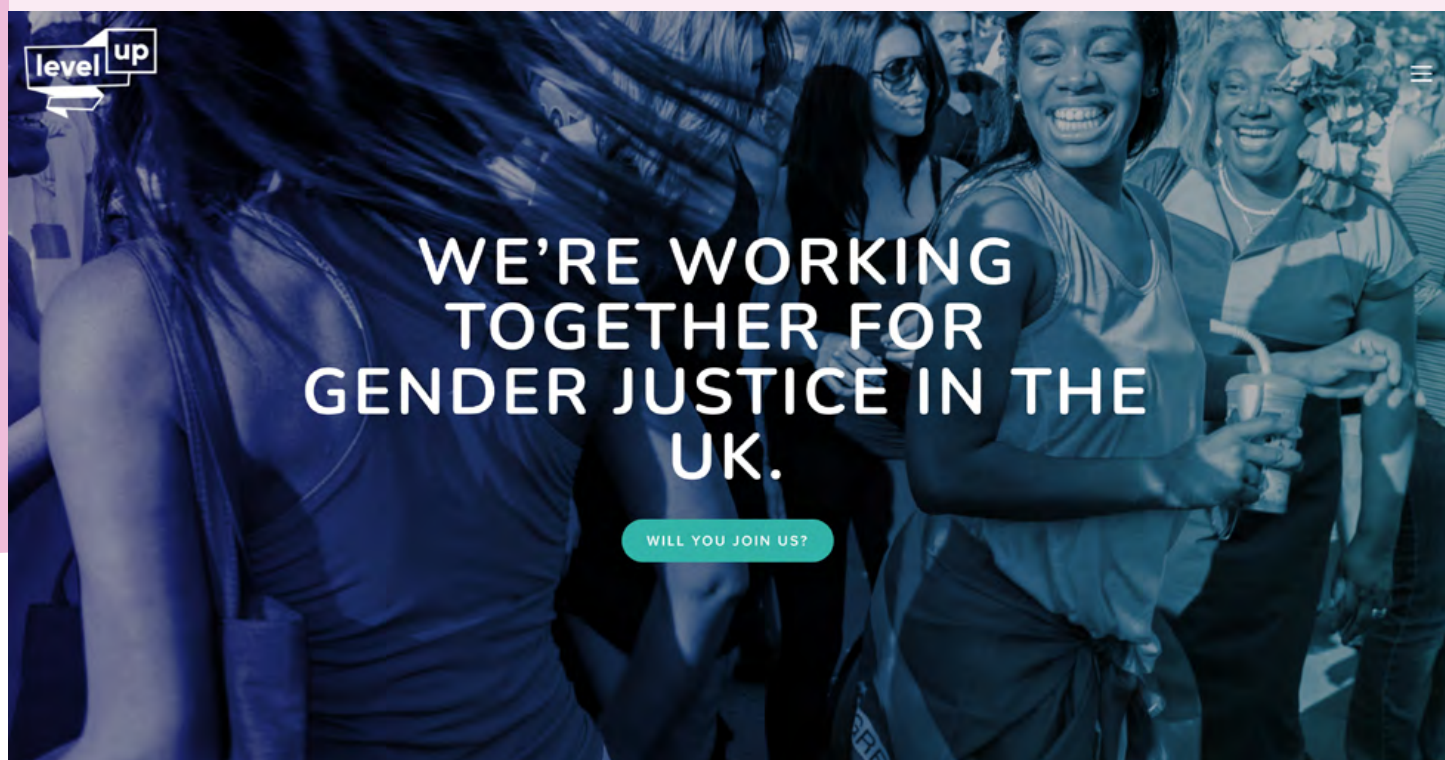
Ο Λουκ και ο Ράιαν συνεργάστηκαν έκτοτε με τη φιλανθρωπική οργάνωση [Level Up](#), για να δημιουργήσουν κατευθυντήριες γραμμές για τα μέσα ενημέρωσης για την ενδοοικογενειακή βία που «δίνουν στις ζωές των γυναικών την κατάσταση που τους αξίζει». Και έχουν μοιραστεί την εμπειρία τους με περισσότερα από 10.000 άτομα σε περισσότερες από 130 ομιλίες. Το να βοηθήσουμε τους δασκάλους, την αστυνομία, τις κοινωνικές υπηρεσίες και το προσωπικό του NHS να αποκτήσουν επίγνωση του καταναγκαστικού ελέγχου ήταν «εγκάρδια», λέει ο Luke. «Πολλοί επαγγελματίες φύλαξης μάς είπαν ότι δεν καταλάβαιναν τον καταναγκαστικό έλεγχο στο παρελθόν, αλλά τώρα βλέπουν τη δυναμική του και τους βοήθησε να παρέμβουν σε πολλές περιπτώσεις που πιθανότατα θα είχαν περάσει διαφορετικά».

Τα αδέρφια δίνουν επίσης ομιλίες σε μέλη του κοινού και έχουν γράψει ένα βιβλίο για την εμπειρία τους,



με τίτλο Remembered Forever. «Η άμεση εκπαίδευση του κοινού μπορεί να κάνει τεράστια διαφορά, επειδή τα ίδια τα θύματα ενδοοικογενειακής κακοποίησης μερικές φορές δεν αναγνωρίζουν τι τους συμβαίνει».

Λαμβάνουν δεκάδες μηνύματα από ανθρώπους που θέλουν να ξεφύγουν από έναν βίαιο σύντροφο.



«Συνήθως τους φέρνουμε σε επαφή με υπηρεσίες όπως το [Refuge](#) και το [Women's Aid](#), επειδή μία από τις προκλήσεις της ενδοοικογενειακής κακοποίησης είναι πόσο επικίνδυνη μπορεί να γίνει μετά την αποχώρησή σας». Για παράδειγμα, τη δεκαετία πριν από το 2018, τουλάχιστον το 43% των γυναικών στο Ηνωμένο Βασίλειο που δολοφονήθηκαν από σύντροφο ή πρώην σύντροφο είχαν λάβει μέτρα για να χωρίσουν.

Για να αντιμετωπίσουν αυτή την πρόκληση πιο αποτελεσματικά, τα αδέρφια αναπτύσσουν ένα μάθημα e-learning σε συνεργασία με τον αμερικανικό οργανισμό Safe and Together. «Είναι ουσιαστικά ένα εργαλείο που βοηθά τα θύματα να διατυπώσουν τι περνάνε, έτσι ώστε οι υπηρεσίες ενδοοικογενειακής κακοποίησης να μπορούν να τους παρέχουν την υποστήριξη που χρειάζονται» λέει ο Luke.

Μέσω εκατοντάδων συνομιλιών, ο Λουκ και ο Ράιαν ελπίζουν να ξεπεράσουν τις άκαμπτες έννοιες της αρρενωπότητας. Είναι πολύ απλοϊκό να απορρίπτουμε άντρες όπως ο πατέρας τους που δολοφονούν τους συντρόφους και τις οικογένειές τους ως απλώς «κακούς», χωρίς να ανακρίνουμε τα κοινωνικά πρότυπα που τους δημιουργούν, σημειώνει ο Luke. «Ο πατέρας μας πήρε την ταυτότητά του καθαρά από τον ανδρισμό. Ήταν “βήτα αρσενικό” στον κόσμο, οπότε έπρεπε να ικανοποιήσει την αρρενωπή του ταυτότητα μέσα στην οικογένεια, πράγμα που σήμαινε ότι έπρεπε να κυριαρχήσει, να έχει τον έλεγχο».

Πάνω από όλα, οι αδερφοί Χαρθ θέλουν να δημιουργήσουν μια περήφανη κληρονομιά για τη μητέρα και την αδερφή τους, που ήταν αφοσιωμένες στο να βοηθούν τους άλλους.



Artwork by **Renie, survivor**

«Όσο δύσκολα κι αν έγιναν τα πράγματα, η μαμά και η Σάρлот δούλεψαν σκληρότερα για να δημιουργήσουν περισσότερο νόημα, περισσότερο σκοπό, περισσότερη αγάπη», λέει ο Λουκ. «[Μετά τους φόνους] η συνειδητοποίηση ότι θα μπορούσαμε να βοηθήσουμε άλλους ανθρώπους με την ιστορία μας, μας έδωσε νόημα».



Νέα, θεματικά αυτοκόλλητα από την Chiquita, με έμπνευση από την άνοιξη, φιλοτεκνημένα από την καλλιτέχνηδα Michela Picchi

Η Chiquita γιορτάζει τον ερχομό της άνοιξης μέσα από μια ολοκαίνουρια σειρά αυτοκόλλητων σε συνεργασία με την Ιταλίδα καλλιτέχνη Michela Picchi, μέσα από την οποία, το εμβληματικό μπλε αυτοκόλλητο μεταμορφώνεται με λαμπερές και πολύχρωμες πινελιές. Τα νέα, χαρούμενα σχέδια εκφράζουν την αναγέννηση, την ανάπτυξη, την αναζωογόνηση και την ευφορία μέσα από εντυπωσιακά χρώματα και ελκυστικά, ανοιξιάτικα μοτίβα που συμπληρώνουν ιδανικά τις λαμπερές κίτρινες μπανάνες Chiquita. Από αυτή την εβδομάδα και έως τα μέσα Απριλίου, τα limited edition αυτοκόλλητα θα κοσμήσουν περισσότερες από 200 εκατομμύρια μπανάνες Chiquita παγκοσμίως. “Είμαι ιδιαίτερα χαρούμενη για τη συνεργασία μου με την Chiquita, γιατί η γεμάτη ζωντάνια και δυναμική ταυτότητα της εταιρείας ταιριάζει απόλυτα με το στυλ μου. Με την άνοιξη να σηματοδοτεί τα νέα ξεκινήματα, αλλά και την έλευση πιο ζεστών ημερών, το «πάντρεμα» των στοιχείων αυτών με τα αυτοκόλλητα ήταν από τα βασικά στοιχεία του σχεδιασμού, ώστε να διασφαλιστεί ότι κάθε αυτοκόλλητο θα αποπνέει τον ενθουσιασμό αυτής της υπέροχης εποχής,” δήλωσε η Michela Picchi. Για ακόμη μεγαλύτερη ανοιξιάτικη έμπνευση και για να βάλετε τα έντονα χρώματα της άνοιξης στα γεύματά σας, προτείνουμε να δοκιμάσετε τις διασκεδαστικές συνταγές [Colorful Fluffy Chiquita Banana Pancakes](#) και [Artsy Chiquita Banana Cupcakes](#)! Για να μάθετε περισσότερα για τη νέα ανοιξιάτικη σειρά αυτοκόλλητων της Chiquita επισκεφτείτε τα www.chiquita.gr ή τις σελίδες σε [Instagram](#) και [Facebook](#).



Το εντυπωσιακό μωβ μανιτάρι

SAY *yes* & get **impressed**

Το λαμπερό μωβ χρώμα του αμέθυστου έχει το μικρό μανιτάρι *Laccaria amethystina*, γνωστό ως ο «Αμέθυστος ο Παραπλανητής» (*Amethyst Deceiver*). Το χρώμα του ξεθωριάζει με την πάροδο του χρόνου και καθίσταται δύσκολη η αναγνώρισή του. Αναπτύσσεται τόσο στα φυλλοβόλα, όσο και στα κωνοφόρα δάση, κυρίως στις βόρειες εύκρατες γεωγραφικές περιοχές, αλλά και στις τροπικές της κεντρικής και νότιας Αμερικής. Εμφανίζεται κατά το τέλος του καλοκαιριού μέχρι την αρχή του χειμώνα.





Γνωρίζετε ότι το Άμστερνταμ έχει περισσότερα κανάλια και γέφυρες από τη Βενετία; Έχει 165 κανάλια και 1200 γέφυρες!

Βαρκάδα στον ποταμό Άμστελ

Αν επισκεφθείτε την πρωτεύουσα της Ολλανδίας μην παραλείψετε να κάνετε μια μίνι κρουαζιέρα στον ποταμό Άμστελ για να δείτε την ομορφιά της πόλης μέσα από το νερό. Τα κανάλια εκτείνονται σε μήκος 96,5 χιλιομέτρων μέσα και γύρω από την πόλη.

Διαμονή εν πλω...

Στις όχθες του Άμστερνταμ υπάρχουν πολλά πλωτά ξενοδοχεία που παρέχουν μια ξεχωριστή εμπειρία διαμονής στους επισκέπτες της «Βασίλισσας του Βορά». Επίσης, όλο και περισσότεροι κάτοικοι του Άμστερνταμ επιλέγουν να μένουν σε πλωτά σπίτια. Εκεί άλλωστε βρίσκεται η μεγαλύτερη πλωτή γειτονιά στον κόσμο, η Waterbuurt. Τα πλωτά σπίτια αποτελούν πράσινες κατοικίες, καθώς εκμεταλλεύονται τις ανανεώσιμες πηγές ενέργειας. Η υπέροχη θέα και η αίσθηση του νερού και της επαφής με τη φύση είναι σημαντικά πλεονεκτήματα για όσους επιλέγουν την πλωτή διαβίωση.

Όταν το αστικό περιβάλλον γίνεται ένα με τη φύση το αποτέλεσμα είναι συναρπαστικό...



Πάρτε μια γεύση στο βίντεο του [Travel Diary](#) που ακολουθεί, πατώντας [εδώ](#).

Το Ούζο Βαρβαγιάννη με επιτυχημένη παρουσία στη Foodexpo 2022

Η εταιρία Βαρβαγιάννης συμμετείχε δυναμικά στη Foodexpo 2022 με το περίπτερό της να συγκεντρώνει πλήθος επαγγελματιών και στοχευμένων buyers από την Ελλάδα και το εξωτερικό. Τα στελέχη της εταιρίας συνομίλησαν με τους επισκέπτες της σημαντικότερης Έκθεσης Τροφίμων και Ποτών στη Ν. Α. Ευρώπη εστιάζοντας στις πέντε διαφορετικές ετικέτες του Ούζου Βαρβαγιάννης, που τοποθετούνται σε όλο και περισσότερα σημεία πώλησης εντός κι εκτός συνόρων. Η εταιρία παρουσίασε τις ετικέτες Ούζο Βαρβαγιάννη Πράσινο, Ούζο Βαρβαγιάννη Μπλε, Ούζο Βαρβαγιάννη Εύζω, Ούζο Βαρβαγιάννη Αφροδίτη και το Ούζο Βαρβαγιάννη

Συλλεκτικό, που παράγεται σε περιορισμένη ποσότητα και κλείνει μέσα του τις εμπειρίες και τα μυστικά 5 γενεών.

Αξίζει να σημειωθεί, ότι η τοποθέτηση των πέντε ετικετών του Ούζου Βαρβαγιάννη στην εγχώρια και στις διεθνείς αγορές είναι αποτέλεσμα της προσεκτικής και μακράς διαδικασίας παραγωγής, των εξαιρετικών πρώτων υλών και φυσικά της εμπειρίας των 160 χρόνων στην απόσταξη του Ούζου που διαθέτει η οικογένεια Βαρβαγιάννη. Ο εξαγωγικός προσανατολισμός της Foodexpo 2022 βοήθησε σημαντικά στην ενίσχυση της ήδη επιτυχημένης εξαγωγικής δραστηριότητας της εταιρίας Βαρβαγιάννης.



Green News

Η BlueCycle υποψήφια για το Earthshot Prize 2022



Η BlueCycle, η μοναδική προσπάθεια στην Ελλάδα που ασχολείται με την ανακύκλωση και την αναβάθμιση των θαλάσσιων πλαστικών απορριμμάτων σύμφωνα με τις αρχές της κυκλικής οικονομίας, βρίσκεται στις υποψηφιότητες για το πιο σημαντικό βραβείο παγκοσμίως για περιβαλλοντικά θέματα, το Earthshot Prize 2022. Το διεθνές βραβείο, το οποίο θεσπίστηκε το 2020 από τον Πρίγκηπα Γουίλιαμ και το Βασιλικό Ίδρυμα του Δούκα και της Δούκισσας του Cambridge, απονέμεται κάθε χρόνο σε 5 προσπάθειες που αντιμετωπίζουν κάποιες από τις μεγαλύτερες περιβαλλοντικές προκλήσεις και έχουν σημαντικό αντίκτυπο για το μέλλον του πλανήτη. Η BlueCycle εστιάζει κυρίως στην αξιοποίηση του πλαστικού αλιευτικού και ναυτιλιακού εξοπλισμού, εφαρμόζοντας ένα ολιστικό πρόγραμμα για την αντιμετώπιση του προβλήματος της διαχείρισης και αξιοποίησης αυτών των απορριμμάτων. Ασχολείται με όλα τα στάδια της διαδικασίας, από τη συλλογή του υλικού μέχρι την επεξεργασία του και τη δημιουργία νέων προϊόντων.

Η Ζαλφα συνεχίζει να στέκεται δίπλα σε όσους το έχουν ανάγκη



Η Ζαλφα – ΑΦΟΙ Κ. ΚΑΡΑΓΕΩΡΓΙΟΥ Α.Ε.Β.Ε. στηρίζει για ακόμα μια φορά τους συνανθρώπους μας που έχουν ανάγκη, συνεισφέροντας έμπρακτα στην αποστολή των 'Γιατρών του Κόσμου' και συμμετέχοντας στη συγκέντρωση αγαθών από την Τράπεζα Τροφίμων. Πιο συγκεκριμένα, η Ζαλφα στήριξε έμπρακτα την αποστολή των Γιατρών του Κόσμου και συμμετείχε στη συγκέντρωση αγαθών από την Τράπεζα Τροφίμων, προσφέροντας περισσότερα από 600 κιλά όσπρια και ρύζι Ζαλφα. Η Ζαλφα με οδηγό την αλληλεγγύη και τον σεβασμό και στόχο ένα ελπιδοφόρο μέλλον, συνεχίζει να στέκεται δίπλα στην κοινωνία προσφέροντας πάντα με συνέπεια τα προϊόντα της και υποστηρίζοντας τους συνανθρώπους μας.

Το efood και η Delivery Hero ενώνουν τις δυνάμεις τους και διπλασιάζουν τις δωρεές στήριξης προς την Ύπατη Αρμοστεία του ΟΗΕ για τους Πρόσφυγες της Ουκρανίας



προσφορά
**ανθρωπιστικής
βοήθειας** στην Ουκρανία



Το efood, μέσα από το πρόγραμμα Εταιρικής και Κοινωνικής Ευθύνης Love Delivered, προχώρησε στη στήριξη της Ύπατης Αρμοστείας του ΟΗΕ για τους Πρόσφυγες, για την προστασία και την παροχή ανθρωπιστικής βοήθειας στους ανθρώπους της Ουκρανίας.

Πιο συγκεκριμένα μέσω της πλατφόρμας του efood και της υπηρεσίας Love Delivered, προσφέρεται η δυνατότητα στον χρήστη να ενισχύσει μόλις με 1€ επιπλέον της παραγγελίας του τις οικογένειες της Ουκρανίας με τη βοήθεια της Ύπατης Αρμοστείας του ΟΗΕ για τους Πρόσφυγες. Το efood μαζί με την Delivery Hero θα διπλασιάσουν όλες τις δωρεές των χρηστών για να ενισχύουν ακόμα περισσότερο τη δράση.

Galaxy A33 5G

Product Specifications



48MP
OIS Camera



6.4-inch
Super AMOLED
90Hz Refresh Rate



Corning®
Gorilla®
Glass 5



2-day
Battery



IP67
Water & Dust
Resistance



Recycled
Post-Consumer
Materials

Η LG προσφέρει επαγγελματικές λύσεις κλιματισμού και για τους λάτρεις της minimal αισθητικής



Samsung Galaxy A53 5G και A33 5G: Εκπληκτική εμπειρία κινητής, προσιτή σε όλους

Η Samsung Electronics Co., Ltd. παρουσίασε τα νέα smartphones Samsung Galaxy A53 5G και A33 5G που προσφέρουν μια ολοκληρωμένη εμπειρία τεχνολογίας, ενσωματώνοντας τις τελευταίες καινοτομίες Samsung Galaxy, σε προσιτή τιμή. Η νέα σειρά Samsung Galaxy A διαθέτει νέο επεξεργαστή που συνδυάζεται ιδανικά με την προηγμένη κάμερα AI, τη διευρυμένη οθόνη με τεχνολογία smooth display και τη μεγάλη μπαταρία, με διάρκεια ζωής έως δύο ημέρες. Οι συσκευές Samsung Galaxy A53 5G και A33 5G υποστηρίζουν συνδεσιμότητα 5G και διαθέτουν υψηλό επίπεδο ασφάλειας, οικολογικό, κομψό και λεπτό σχεδιασμό, ενώ προσφέρουν προηγμένες συνδεδεμένες εμπειρίες. Επιπλέον, και οι δύο συσκευές υποστηρίζουν συνεχείς αναβαθμίσεις One UI και Android OS και ενημερώσεις ασφαλείας, εξασφαλίζοντας για το χρήστη μια εκπληκτική εμπειρία smartphone.

«Πιστεύουμε ότι όλοι αξίζουν την ευκαιρία να βιώσουν το θετικό αντίκτυπο που μπορεί να επιφέρει η τεχνολογία smartphone στη ζωή τους», δήλωσε ο TM Roh, Πρόεδρος και Επικεφαλής του τμήματος MX (Mobile eXperience) της Samsung Electronics. «Με τα τελευταία μοντέλα της σειράς Galaxy A, καθιστούμε πιο εύκολη από ποτέ την απόλαυση της προηγμένης και καινοτόμου εμπειρίας κινητής Samsung Galaxy σε εξαιρετική τιμή».

Η LG Electronics (LG), πιστή στη δημιουργία προϊόντων που παρέχουν τις βέλτιστες λύσεις σε συνδυασμό με απαράμιλλη σχεδίαση, παρέχει την απόλυτη επαγγελματική λύση για τους λάτρεις της minimal αισθητικής για καταστήματα λιανικής. Η Multi V Indoor Round Cassete διαθέτει premium σχεδιασμό, και μόλις 330mm ύψος, διατηρώντας την αίσθηση του ανοιχτού χώρου, ενώ το λευκό πάνελ μεγιστοποιεί την κομψότητα και την τέλεια εφαρμογή του σε κάθε περιβάλλον. Επιπλέον, λόγω του στρογγυλού σχεδιασμού, δεν έχει τυφλά σημεία, καλύπτοντας μεγάλους χώρους, με ευέλικτη ροή αέρα 360 μοιρών. Η υπεροχή στην αισθητική συνδυάζεται με τη βέλτιστη λειτουργία, με τα έξι βήματα της ροής αέρα μέσω του Crystal Vane να παρέχουν ομοιόμορφη και έως και 30% γρηγορότερη ψύξη, και τον 3D ανεμιστήρα που παρέχει κατά 5% υψηλότερη παροχή αέρα σε σχέση με τις συμβατικές κασέτες 4 κατευθύνσεων. Το επίπεδο θορύβου μειώνεται στα 39dB(A), χαμηλότερα από το περιβάλλον μιας βιβλιοθήκης, δημιουργώντας ένα άνετο και ήσυχο περιβάλλον.

Η ΕΥΔΑΠ γιορτάζει την Παγκόσμια Ημέρα Νερού - Εβδομάδα δράσεων ενημέρωσης και ευαισθητοποίησης

Όπως κάθε χρόνο στις 22 Μαρτίου, η ΕΥΔΑΠ τιμά και τη φετινή χρονιά την Παγκόσμια Ημέρα Νερού διοργανώνοντας σειρά δράσεων ενημέρωσης και ευαισθητοποίησης το διάστημα από 21 έως 24 Μαρτίου 2022. Με κεντρική εκδήλωση την ανοιχτή συζήτηση με θέμα «Το νερό για την πόλη και η πόλη για το νερό» που θα πραγματοποιηθεί ψηφιακά την Παγκόσμια Ημέρα Νερού στις 22 Μαρτίου, με την υποστήριξη του Οργανισμού Ηνωμένων Εθνών και του ευρωπαϊκού ερευνητικού έργου Fiware4water, στο πλαίσιο της προσπάθειας δημιουργίας και ενίσχυσης δικτύων από όλον τον κόσμο για την προώθηση κοινών ιδεών σχετικά με το νερό, η ΕΥΔΑΠ φιλοδοξεί να ξεκινήσει μια δημιουργική ψηφιακή συζήτηση που θα ξεκινά από την ιστορία του νερού στην Αττική και θα προσεγγίζει τις πολυεπίπεδες προκλήσεις διαχείρισής του.



Οι παράλληλες δράσεις που θα πλαισιώσουν την κεντρική εκδήλωση είναι:

- 21 Μαρτίου: η ΕΥΔΑΠ παρουσιάζει στο 1ο Δημοτικό Σχολείο Μαραθώνα το νέο εκπαιδευτικό πρόγραμμα για μαθητές ΣΤ' δημοτικού με τίτλο «Σπάμε το φράγμα της Μηχανικής».
- 23 Μαρτίου: Οι εργαζόμενοι της ΕΥΔΑΠ θα πραγματοποιήσουν δενδροφύτευση.
- 24 Μαρτίου: Απονομή των βραβείων διαγωνισμού καινοτομίας της ΕΥΔΑΠ σε νεοφυείς επιχειρήσεις, στο πλαίσιο του διαγωνισμού EYDAP Innovation challenge για την ανάπτυξη μηχανισμών οι οποίοι θα αναγνωρίζουν πιθανά μοτίβα κατανάλωσης και θα υλοποιούν μοντέλα πρόβλεψης και ανίχνευσης αποκλίνουσας συμπεριφοράς.

Το πιο πρωτότυπο σιντριβάνι!

SAY *yes* & get impressed



Ένα σιντριβάνι πολύ διαφορετικό από όσα έχουμε δει είναι το Swarovski Crystal Head Fountain και δεν απέχει πολύ από αυτό που λέει και ο τίτλος του. Πρόκειται για ένα τεράστιο κεφάλι καλυμμένο με γρασίδι, με δύο μεγάλους κρυστάλλους στη θέση των ματιών, το οποίο βγάζει νερό από το στόμα. Βρίσκεται στην είσοδο του Μουσείου Swarovski Crystal Worlds, στο Innsbruck της Αυστρίας.

Ανοίγει το Porto Carras στις 21 Απριλίου 2022

Το Porto Carras Grand Resort, στη μαγευτική Σιθωνία Χαλκιδικής, ανοίγει ξανά τις πόρτες του στις 21 Απριλίου 2022, όντας έτοιμο να προσφέρει ξεχωριστές εμπειρίες στους επισκέπτες του. Φέτος, θα λειτουργήσει το ξενοδοχείο Meliton 5*, το οποίο προσφέρει 324 ευρύχωρα δωμάτια και 155 πολυτελείς σουίτες με μοναδική θέα στο απέραντο γαλάζιο του Τωρωναίου κόλπου, στη Μαρίνα και στο γήπεδο γκολφ. Τα τέσσερα εστιατόρια και τα διαφορετικά μπαρ στην θάλασσα, τις πισίνες ή με θέα τη Μαρίνα, είναι έτοιμα να προσφέρουν την απόλυτη γαστρονομική εμπειρία. Μια πληθώρα φρέσκων, βιολογικά παραγόμενων προϊόντων μαζί με την επαγγελματική προσήλωση στην αυθεντική δημιουργική κουζίνα, εξασφαλίζουν στιγμές γευστικής απόλαυσης σε ολόκληρο το θέρετρο. Το Porto Carras, που εκτείνεται σε 17.630 στρέμματα καταπράσινου τοπίου και διαθέτει βραβευμένες με γαλάζιες σημαίες παραλίες μήκους 9 χλμ., με 25 παρθένους κόλπους, αποτελεί την ιδανική επιλογή διακοπών για αυτό το καλοκαίρι, παρέχοντας πληθώρα μοναδικών εγκαταστάσεων φιλοξενίας και αθλητικών δραστηριοτήτων, όπως γκολφ, τένις, ιπασία, πεζοπορία, ποδηλασία και θαλάσσιες δραστηριότητες. Οι εξωτερικές πισίνες, η νέα εξωτερική παιδική χαρά στους καταπράσινους κήπους καθώς και το Kids Club με ένα γεμάτο πρόγραμμα διασκεδαστικών δραστηριοτήτων υποδέχονται τους μικρούς και μεγαλύτερους επισκέπτες, ενώ το spa λειτουργεί με υπηρεσίες ευεξίας και χαλάρωσης, κατόπιν ραντεβού.



Η BEWISE για τη L'Oréal Hellas - Υλοποίησε έργο για Managed Service Τηλεφωνία



BEWISE

IT PROVIDES SOLUTIONS

Η BEWISE ανέλαβε να υλοποιήσει το έργο Managed Service τηλεφωνία από τη L'Oréal Hellas, για τη σημαντική βελτίωση των υποδομών της.

Πιο συγκεκριμένα, η BEWISE προσέφερε μια Private Cisco UC & UCCX Cloud Managed Service λύση, που αφορά τους εργαζόμενους της L'Oréal και την καθημερινή τους επικοινωνία. Μέσω των Cisco Unified Communication υπηρεσίες, οι εργαζόμενοι, από όπου και εάν βρίσκονται, γίνονται hosted σε ένα Datacenter της BEWISE και εκτός των εγκαταστάσεων της εταιρείας. Με τη συγκεκριμένη always available λύση, η οποία διαχειρίζεται και υποστηρίζεται από ομάδα μηχανικών της BEWISE, οι εργαζόμενοι αυξάνουν την παραγωγικότητά τους, αξιοποιώντας στο έπακρο αυτή την tailor made - managed service λύση τηλεφωνίας, που σχεδιάστηκε από την έμπειρη ομάδα της BEWISE ειδικά για την εταιρεία.

Το Hard Rock Cafe τιμά τον Διεθνή Μήνα της Γυναίκας μέσα από παγκόσμιες ενέργειες με το motto «Who Runs the World»

Για τρίτη χρονιά, το Hard Rock Cafe τιμά τον Διεθνή Μήνα της Γυναίκας μέσα από παγκόσμιες ενέργειες με το motto «Who Runs the World», αναγνωρίζοντας τα επιτεύγματα και τα ταλέντα των γυναικών σε όλο τον κόσμο αλλά και μέσα στην οικογένεια του Hard Rock. Φέτος, το Hard Rock Cafe εισάγει το «Who Runs the World» ως το ετήσιο σύνθημά του για τον εορτασμό ενός μήνα αφιερωμένο στα κοινωνικά, οικονομικά, πολιτιστικά και πολιτικά επιτεύγματα των γυναικών.

Το Hard Rock Café επεκτείνει τους εορτασμούς του για τον Διεθνή Μήνα της Γυναίκας για όλο τον μήνα Μάρτιο με σκοπό να γιορτάσει τις γυναίκες σε όλο τον κόσμο, ενώ προβάλλει γυναίκες καλλιτέχνιδες και συγκεντρώνει χρήματα για φιλανθρωπικές οργανώσεις που υποστηρίζουν πρωτοβουλίες με επίκεντρο τις γυναίκες.

Καθ' όλη τη διάρκεια του Μαρτίου, οι επισκέπτες του Hard Rock Café Athens που θα επιλέξουν να δειπνήσουν στο εστιατόριο θα μπορούν να ενημερωθούν για το έργο και τις δράσεις της ΜΚΟ W.I.N. Hellas και να στηρίξουν την οργάνωση με οποιοδήποτε τρόπο. Η Μη Κυβερνητική Οργάνωση W.I.N. HELLAS - Διεθνής Υποστήριξη Γυναικών ιδρύθηκε στην Ελλάδα τον Σεπτέμβριο του 2006 από τη Μάντα Τσαγκιά - Παπαδάκου με σκοπό την εξάλειψη της βίας κατά των γυναικών.

Περισσότερες πληροφορίες θα βρείτε [εδώ](#). W.I.N. Hellas

WHO RUNS THE WORLD?

HAPPY INTERNATIONAL WOMEN'S MONTH



Press Room

Food & Beverage edition

Λαχταριστό Opening Party του νέου Pastry Lab της αγαπημένης αλυσίδας “Ανδρεαδάκης”!

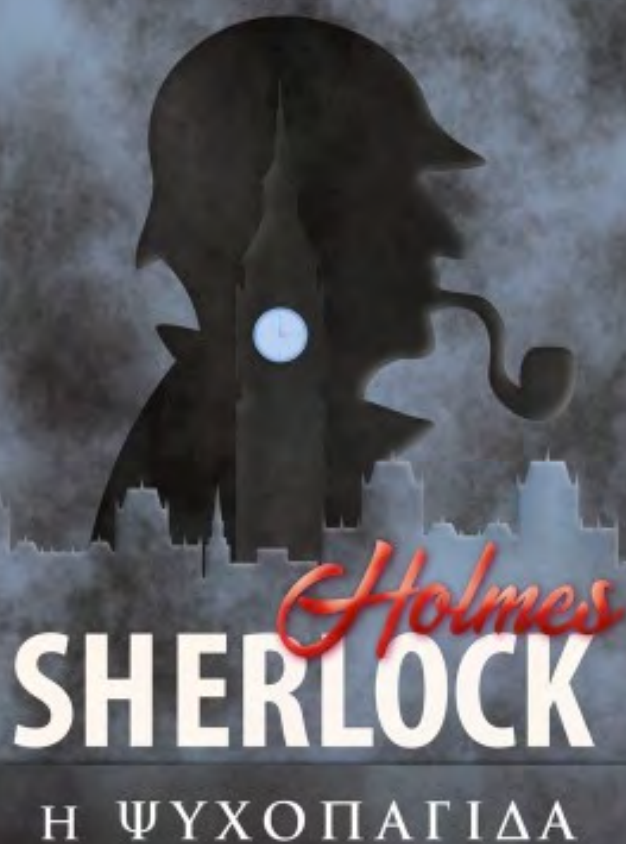


Με μεγάλη επιτυχία πραγματοποιήθηκαν τα επίσημα εγκαίνια του 3ου ζαχαροπλαστείου της γνωστής αλυσίδας “Ανδρεαδάκης”, στην Πετρούπολη. Πλήθος επώνυμων καλεσμένων από τον επιχειρηματικό, δημοσιογραφικό και καλλιτεχνικό κόσμο, έσπευσε να δώσει το παρόν στο λαμπερό event και να δοκιμάσει τα νέα γλυκίσματα, ενώ το εορταστικό κλίμα απογειώθηκε με το Dj Show της Μάγκυς Χαραλαμπίδου!

Η επιχείρηση που ξεκίνησε σαν ένα «γλυκό εγχείρημα» το 2008 από ένα μικρό εργαστήριο στην Πετρούπολη, εξελίχθηκε χάρη στο τρίγωνο ποιότητα-καινοτομία-γεύση, στο οποίο επένδυσαν τα αδέρφια Πάνος και Γιώργος Ανδρεαδάκης, σε μια αληθινή ιστορία επιτυχίας. Σήμερα αποτελείται από ένα εργαστήριο 2.000 τ.μ. και τρία ζαχαροπλαστεία-πωλητήρια. Στο νέο Dessert Bar “Ανδρεαδάκης” υπάρχουν διαθέσιμοι περισσότεροι από 80

κωδικοί προϊόντων, όπως σιροπιαστά, τούρτες, παγωτά και κεράσματα, με βιτρίνες που φιλοξενούν τα προϊόντα τους σαν πολύτιμα κοσμήματα, μαγνητίζοντας τα βλέμματα και υπόσχονται να ικανοποιήσουν και τους πιο απαιτητικούς “γλυκούς” ουρανίσκους! Όλα τα γλυκά παράγονται καθημερινά στο ομώνυμο εργοστάσιο ζαχαροπλαστικής στο Περιστέρι.

GEORGE MANN



Sherlock Holmes Η Ψυχοπαγίδα

Καλοκαίρι 1915. Ενώ τα γερμανικά Ζέπελιν βομβαρδίζουν το Λονδίνο και σπέρνουν τον πανικό, διάφορες σημαντικές προσωπικότητες αρχίζουν να συμπεριφέρονται αλλόκοτα: ένας βουλευτής αυτοκτονεί βουτώντας γυμνός στον Τάμεση έπειτα από μια φιλογερμανική αγόρευση του στο Κοινοβούλιο· ένας ανώτερος στρατιωτικός σύμβουλος παίρνει θέση υπέρ της συνθηκολόγησης και στη συνέχεια πέφτει στο κλουβί με τις τίγρεις, στον Ζωολογικό Κήπο του Λονδίνου· μια διάσημη σουφραζέτα αποκηρύσσει το κίνημα της γυναικείας χειραφέτησης και ρίχνεται στις ράγες του τρένου. Αντιμέτωπος με αυτά τα ανεξήγητα και ανατριχιαστικά περιστατικά, ο ηλικιωμένος πλέον Μάικροφτ ζητά τη βοήθεια του αδελφού του, του Σέρλοκ Χολμς, καθώς και του πιστού φίλου του, του δόκτορα Γουάτσον, οι οποίοι καλούνται να λύσουν το μυστήριο της «ψυχοπαγίδας». Από τις εκδόσεις Ελληνικά Γράμματα.

Ένα με τη ζωή

Η ΕΣΩΤΕΡΙΚΗ ΑΦΥΠΝΙΣΗ
ΓΙΑ ΜΙΑ ΖΩΗ ΜΕ ΣΚΟΠΟ ΚΑΙ ΟΥΣΙΑ

ΕΝΑ ΜΕ ΤΗ ΖΩΗ

«Ένας
σπαράγγιλος
δάσκαλος»
CHRIS EVANS,
BBC Radio2



ECKHART TOLLE

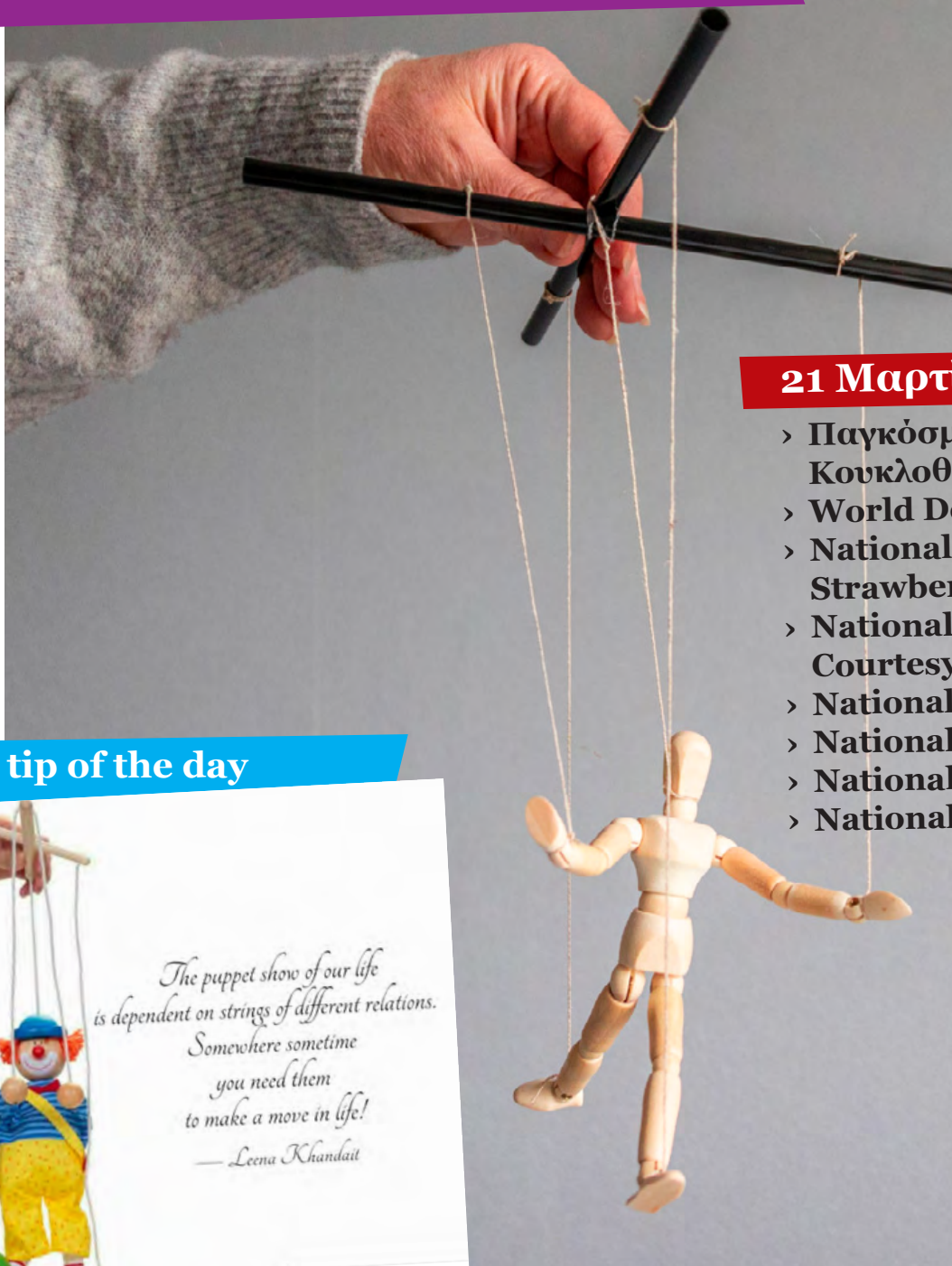
ΑΠΟ ΤΟΝ ΣΥΓΓΡΑΦΕΑ ΤΟΥ BEST SELLER
Η ΔΥΝΑΜΗ ΤΟΥ ΤΩΡΑ

πεδίο

Ο Eckhart Tolle, υπ' αριθμόν ένα ευπώλητος συγγραφέας στη λίστα των New York Times, επανέρχεται επιλέγοντας τα πιο λαμπερά «διαμάντια» του επιτυχημένου του βιβλίου *Μια Νέα Ζωή*. Ένα απόσταγμα σοφίας, μια συνέχεια ενός εκδοτικού φαινομένου, που θα σας αλλάξει για πάντα τη ζωή. Όταν η Oprah Winfrey ανακοίνωσε ότι το βιβλίο *Μια Νέα Ζωή* ήταν η 61η επιλογή του Book Club της, το βιβλίο έφτασε στην πρώτη θέση της λίστας των best seller των New York Times, με πωλήσεις που ξεπέρασαν τα πέντε εκατομμύρια αντίτυπα σε όλο τον κόσμο, παραμένοντας στην κορυφή για 22 συνεχόμενες εβδομάδες. Ο σκοπός του περίφημου αυτού βιβλίου είναι να επιφέρει μια αφύπνιση, ένα πνευματικό «ξύπνημα», που θα μας οδηγήσει να δούμε την πραγματική ουσία της ζωής, την αξία της κάθε στιγμής και να αποτινάξουμε το βάρος του παρελθόντος, αλλά και των τοξικών ανθρώπων και συναισθημάτων. Από τις εκδόσεις Πεδίο.

quote of the day

A PUPPET IS FREE AS LONG AS
HE LOVES HIS STRINGS
SAM HARRIS



21 Μαρτίου

- › Παγκόσμια Ημέρα Κουκλοθεάτρου
- › World Down Syndrome Day
- › National California Strawberry Day
- › National Common Courtesy Day
- › National Countdown Day
- › National Fragrance Day
- › National French Bread Day
- › National Single Parent Day

tip of the day



*The puppet show of our life
is dependent on strings of different relations.
Somewhere sometime
you need them
to make a move in life!*
— Leena Khandait