

HAPPY
45

ΚΑΘΕ ΜΕΡΑ
45 ΤΥΧΕΡΟΙ
ΚΕΡΔΙΖΟΥΝ
ΤΑ ΨΩΝΙΑ ΤΟΥΣ!

1 ΤΥΧΕΡΟΣ
ΚΕΡΔΙΖΕΙ
ΗΛΕΚΤΡΙΚΟ
ΑΥΤΟΚΙΝΗΤΟ
ΑΞΙΑΣ 40.000€



Αυτόν τον Απρίλιο, εμείς γιορτάζουμε, εσείς κερδίζετε!



μασοῦτης
ΟΙΚΟΝΟΜΙΚΑ ΚΑΙ ΕΛΛΗΝΙΚΑ

Ισχύει έως 30/4/2022

Περισσότερες πληροφορίες στο www.masoutis.gr



SAY *yes* to the **press**

CAMPO FARM: ΜΕ ΜΕΡΑΚΙ...
ΑΠΟ ΤΗΝ ΚΡΗΤΗ!



Good morning SayYessers!



Φτιάξε καφέ να στα πω...

Καλημέρα αγαπημένοι μου **SayYessers** και ελπίζω είστε όλοι καλά!!!

Μεγάλη Τρίτη σήμερα και σκέφτηκα αφού είδαμε χθες πως γιορτάζεται το Πάσχα ανά τον κόσμο, σήμερα να μάθουμε για έθιμα και παραδόσεις στη χώρα μας.

Η χώρα μας έχει τόσες ομορφιές που εδώ θα αναδείξουμε ελάχιστα μέρη γι'αυτό και περιμένω τα email σας για να μου πείτε τα ήθη και έθιμα από τον δικό σας αγαπημένο τόπο! Ακολουθεί Sparkling Room προφανώς, ενώ παρακάτω λέω να ξαναθυμηθούν όσοι γνωρίζουν ή να μάθουμε -για τους υπόλοιπους που δεν ξέραμε- τι συμβολίζει η κάθε μία μέρα της Μεγάλης Εβδομάδας.

ΜΕΓΑΛΗ ΔΕΥΤΕΡΑ

Μεγάλη Δευτέρα καθιερώθηκε να λέγεται η μέρα που ακολουθεί την Κυριακή των Βαΐων και η οποία σηματοδοτεί την αρχή της Μεγάλης Εβδομάδας, της εβδομάδας των Παθών του Ιησού Χριστού.

Η ημέρα αυτή είναι αφιερωμένη στη ζωή του Ιωσήφ του Πάγκαλου και στην άκαρπη συκιά που την ξεραινε ο Ιησούς Χριστός με έναν του μονάχα λόγο, δείχνοντας με τον τρόπο αυτό την άσκηση της δύναμής του πάνω σε ένα άψυχο δέντρο και ποτέ πάνω σε κάποιον άνθρωπο. Γεγονός που αποδεικνύει ότι ο Ιησούς Χριστός μπορεί να έχει τη δύναμη να ευεργετεί, αλλά κατέχει εξίσου τη δύναμη να "τιμωρεί".

Στην δεύτερη παραβολή, ο Ιωσήφ, ο οποίος ήταν ο Βενιαμίν της οικογένειάς του, διώχθηκε από τα αδέρφια του ρίχνοντάς τον σε έναν λάκκο και εξαπατώντας τον πατέρα τους, Ιακώβ, παρουσιάζοντας ένα ματωμένο ρούχο για να αποδειχτεί πως τον κατασπάραξε κάποιο θηρίο. Ο Ιωσήφ πουλήθηκε σε εμπόρους, και από τους εμπόρους κατέληξε στον αρχιμάγειρα του βασιλιά της Αιγύπτου. Για καλή του τύχη, μια μέρα ο Φαραώ είδε ένα περίεργο όνειρο και ζήτησε τη βοήθεια ενός ερμηνευτή. Ο Ιωσήφ μπορούσε να δώσει λύση στην ερμηνεία του ονείρου. Εξήγησε στον Φαραώ πως πρόκειται να έρθουν επτά χρόνια ευφορίας και άλλα επτά χρόνια ακαρπίας και λιμού στη χώρα. Έτσι, ο Φαραώ εντυπωσιασμένος και ενθουσιασμένος από την σοφία του Ιωσήφ, αποφάσισε να του δώσει αξιώματα, τα οποία διαχειρίστηκε άψογα φροντίζοντας στους δύσκολους καιρούς της ακαρπίας το λαό του.

Εκείνα τα χρόνια, τα αδέρφια του παρευρέθηκαν μπροστά του ζητώντας τη βοήθειά του. Ο Ιωσήφ όχι μόνο δεν τους κράτησε κακία, αντίθετα τους συγχώρεσε για όλες τους τις πράξεις και τους προσκάλεσε να ζήσουν μόνιμα στην Αίγυπτο.

Τελείται το βράδυ της Μεγάλης Δευτέρας.

ΜΕΓΑΛΗ ΤΡΙΤΗ

Την Μεγάλη Τρίτη βιώνουμε και τιμάμε δύο παραβολές:

1. Η πρώτη αφορά την παραβολή των δέκα παρθένων, η οποία μας διδάσκει να έχουμε πίστη και να είμαστε φιλόδοξοι.
2. Η δεύτερη παραβολή, εκείνη των Ταλάντων, μας μαθαίνει την ιδιαίτερη σημασία της εργατικότητας.

ΜΕΓΑΛΗ ΤΕΤΑΡΤΗ

Την Μεγάλη Τετάρτη ψάλλεται το περίφημο τροπάριο της Κασσιανής. Η συγκεκριμένη ημέρα είναι αφιερωμένη στην γυναίκα που γεμάτη αμαρτίες άλειψε τα πόδια του Κυρίου με μύρο και συγχωρέθηκε για όλα της τα αμαρτήματα, δείχνοντας την απεριόριστη αγάπη της και πίστη για τον Κύριο.



>

ΜΕΓΑΛΗ ΠΕΜΠΤΗ

Τη Μεγάλη Πέμπτη γιορτάζουμε και τιμάμε τέσσερα γεγονότα:

1. Τον Μυστικό Δείπνο ανάμεσα στον Ιησού και τους Δώδεκα Μαθητές του μία ημέρα πριν τη Σταύρωσή του.
2. Τον Ιερό Νιπτήρα, δηλαδή το πλύσιμο των ποδιών των μαθητών από τον Κύριο, γεγονός που θέλει να δείξει πως δεν είναι απαραίτητη η ζήτηση των πρωτείων.
3. Την Προσευχή του Κυρίου προς τον Πατέρα του στο όρος των Ελαιών.
4. Την Προδοσία του Ιούδα, με άλλα λόγια την αρχή για τα Πάθη του Ιησού Χριστού.

Η ημέρα αυτή είναι αφιερωμένη στην Κορύφωση του Θείου Δράματος, τελείται η «Ακολουθία των Παθών» και ζούμε τα φρικτά και σωτήρια πάθη του Ιησού Χριστού. Διαβάζονται τα Δώδεκα Ευαγγέλια που αναφέρονται στα πάθη του Κυρίου και πιο συγκεκριμένα:

- στα μαστιγώματα,
- στις κοροϊδίες,
- στα χτυπήματα,
- στους εξευτελισμούς,
- στο στεφάνι από αγκάθια,
- στην σταύρωση, και τέλος,
- στον “θάνατο” του Ιησού.

ΜΕΓΑΛΗ ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ

Τελείται το πρωί και το βράδυ της Μεγάλης Παρασκευής.

Γιορτάζεται η ταφή και η κάθοδος του Κυρίου στον Άδη. Το πρωί της Μεγάλης Παρασκευής τελείται η Ακολουθία των μεγάλων Ωρών και στις 12:00 το μεσημέρι ο Εσπερινός της Αποκαθήλωσης.

Το απόγευμα της ίδιας ημέρας τιμάται

- η περιφορά του Επιταφίου στους δρόμους των ελληνικών πόλεων και των χωριών, και
- ψάλλονται τα Εγκώμια του Επιταφίου, γνωστά σε όλους μας «Η ζωή εν τάφω», «Άξιον εστί», «Αι γενεαί πάσαι».

ΜΕΓΑΛΟ ΣΑΒΒΑΤΟ

Τελείται το πρωί μέχρι το βράδυ του Μεγάλου Σαββάτου και τα ξημερώματα προς την Κυριακή.

- Το πρωί του Μεγάλου Σαββάτου ψάλλεται η λεγόμενη Πρώτη (1η) Ανάσταση ή αλλιώς ο Εσπερινός της Ανάστασης.
- Το μεσημέρι του Μεγάλου Σαββάτου στον Πανάγιο Τάφο στα Ιεροσόλυμα πραγματοποιείται η αφή του Αγίου Φωτός και διανέμεται σε όλους τους Ορθόδοξους Χριστιανούς πιστούς σε όλη την Οικουμένη.
- Το βράδυ του Μεγάλου Σαββάτου τελείται η Ακολουθία της Αναστάσεως, ψάλλοντας το «Δεύτε λάβετε φως» και αντίστοιχα στις 00:00 ακριβώς ο ιερέας εκφωνεί το «Χριστός Ανέστη». Ένα αίσθημα ελπίδας και χαράς πλημμυρίζει τους πιστούς και ο τόπος σείεται από βεγγαλικά και μπαλωτιές στον αέρα.

ΚΥΡΙΑΚΗ ΤΟΥ ΠΑΣΧΑ

Το απόγευμα της Κυριακής του Πάσχα τελείται ο Εσπερινός της Αγάπης ή η λεγόμενη Δεύτερη Ανάσταση που στους περισσότερους ναούς τελείται το πρωί της Κυριακής. Ονομάζεται έτσι, διότι παλαιότερα οι Χριστιανοί αντάλασσαν μεταξύ τους το φιλί της αγάπης.

Διαβάζεται μία περικοπή από το Ευαγγέλιο του Ιωάννη, όπου αναφέρεται ότι ο Χριστός μετά την Ανάστασή του εμφανίστηκε στους μαθητές του, με τον Θωμά να μην πείθεται καθώς δεν ήταν παρών στο γεγονός αυτό.

Το Ιερό Ευαγγέλιο διαβάζεται σε πολλές γλώσσες και διακηρύσσεται σε παγκόσμιο επίπεδο η νίκη του θανάτου, της χαράς και της ελπίδας.

Tip of the Day: Μακάρι στη ζωή μας να μην συναντούσαμε κανένα γολγοθά αλλά, αφού είναι αναπόφευκτο, εύχομαι κάθε γολγοθάς να συνοδεύεται και από μία Ανάσταση.

Κλαίρη Στυλιαρά
Chief of SayYessers
claire@sayyessers.com

Campo Farm: Με μεράκι... από την Κρήτη!

Τα **Campo Farm** είναι τα πρώτα **plant - based** που έχουν καταγωγή την **Κρήτη**. Πάμε λοιπόν να φτιάξουμε πεντανόστιμα πιάτα για τα πασχαλινά μας τραπέζια!

Σκιουφιχτά μακαρόνια με Campo Farm plant-based λουκάνικα

Για τα σκιουφιχτά μακαρόνια θα χρειαστούμε:

- 2 κούπες σταρένιο κίτρινο αλεύρι
- ½ κούπα άσπρο αλεύρι για όλες τις χρήσεις
- 1 κ.σ. λάδι
- 1 ποτήρι νερό
- μισή κούπα βούτυρο
- τριμμένο κεφαλοτύρι

Πώς γίνεται:

- Κοσκινίζουμε το αλεύρι και το βάζουμε σε ένα μπολ. Προσθέτουμε σιγά σιγά το νερό και το λάδι, μέχρι η ζύμη να μην κολλάει στα χέρια μας.
- Στη συνέχεια κόβουμε κομματάκια ζύμης και σε αλευρωμένη επιφάνεια πλάθουμε τα «μακαρόνια» μας με πάχος ενός δαχτύλου περίπου. Βάζουμε στα ζυμαράκια μας λίγο αλεύρι για να μην κολλήσουν και μετά τα αφήνουμε για μία ώρα να στεγνώσουν.
- Βράζουμε τα μακαρόνια και όταν είναι έτοιμα τα τοποθετούμε σε πιατέλα την οποία έχουμε προηγουμένως πασπαλίσει με τυρί.
- Βάζουμε το βούτυρο να κάψει και περιχύνουμε τα μακαρόνια.
- Παράλληλα, ακολουθώντας τις οδηγίες που αναγράφονται στη συσκευασία μαγειρεύουμε τα **Campo Farm plant-based λουκάνικα**.
- Τέλος, σερβίρουμε τα σκιουφιχτά μακαρόνια σε μεγάλο πιάτο συνοδευόμενα από τα νόστιμα, υγιεινά και μυρωδάτα **Campo Farm plant-based λουκάνικα** που έχουν Κρητικό extra παρθένο ελαιόλαδο!



TIP
Μπορούμε να προσθέσουμε τη δική μας... πινελιά στη συνταγή, όπως φρέσκο βασιλικό, λαχανικά, σάλτσα ντομάτας ή να χρησιμοποιήσουμε όποια ζυμαρικά έχουμε.

Campo Farm plant-based κεφτεδάκια με πουρέ γλυκοπατάτας

Για τον πουρέ γλυκοπατάτας θα χρειαστούμε:

- 3 γλυκοπατάτες
- 4 κουταλιές ελαιόλαδο
- 2 κρεμμυδάκια ψιλοκομμένα
- Πιπέρι

Πώς γίνεται:

- Πλένουμε τις γλυκοπατάτες και τις βράζουμε για περίπου μισή ώρα.
- Τις ξεπλένουμε με κρύο νερό. Μετά τις ξεφλουδίζουμε και τις αφήνουμε να στραγγίσουν.
- Πολτοποιούμε τις γλυκοπατάτες και προσθέτουμε το ελαιόλαδο και λίγο πιπέρι και τα ψιλοκομμένα κρεμμυδάκια.
- Παράλληλα, ακολουθώντας τις οδηγίες που αναγράφονται στη συσκευασία μαγειρεύουμε τα **Campo Farm plant-based κεφτεδάκια**.
- Τέλος, σερβίρουμε τα **Campo Farm plant-based κεφτεδάκια** συνοδευόμενα από τον πουρέ γλυκοπατάτας και καλή μας όρεξη!



TIP

Για πιο... ζουμερό αποτέλεσμα, μπορούμε να ρίξουμε τα κεφτεδάκια μέσα σε σάλτσα ντομάτας, αφού τα μαγειρέψουμε.

Γνωρίζετε ότι...

Το Campo Farm είναι το μοναδικό plant - based προϊόν στην ελληνική αγορά που διατίθεται σε χάρτινο δισκάκι FSC με 90 % λιγότερο πλαστικό, (retail), σε συσκευασία χονδρικής σε χάρτινο κουτί και σε συσκευασία HORECA. Η σειρά αποτελείται από 4 κωδικούς - burger, λουκάνικο, κεφτεδάκια και κιμά, όλα πιστοποιημένα από την V-Label GmbH.

www.campofarm.gr



Campo Farm plant-based μπιφτέκια και σαλάτα με σταμναγκάθι!

Για τη σαλάτα με σταμναγκάθι θα χρειαστούμε:

- 5 φλιτζάνια σταμναγκάθι
- 4 κ.σ. πετιμέζι
- 5 κ.σ. χυμό λεμονιού
- 1 σκελίδα σκόρδο πολτοποιημένη
- 5 κ.σ. ελαιόλαδο
- 1 κρεμμύδι ψιλοκομμένο
- πιπέρι

Πώς γίνεται:

- Πλένουμε τα χόρτα και τα αφήνουμε να στεγνώσουν.
- Τα ψιλοκόβουμε, τα ρίχνουμε σε ένα μπολ και προσθέτουμε το κρεμμύδι.
- Σε ένα βαζάκι ρίχνουμε το ελαιόλαδο, το λεμόνι, το πετιμέζι, το σκόρδο και το πιπέρι και ανακινούμε καλά. Περιχύνουμε τη σαλάτα μας.
- Παράλληλα, ακολουθώντας τις οδηγίες που αναγράφονται στη συσκευασία μαγειρεύουμε τα **Campo Farm plant-based μπιφτέκια**.
- Τέλος, σερβίρουμε τα **Campo Farm plant-based μπιφτέκια** συνοδευόμενα από τη σαλάτα με σταμναγκάθι.



info

Τα **Campo Farm**, η νέα σειρά φυτικών προϊόντων, αποτελούνται από 100% φυτική πρωτεΐνη, με εξαιρετικό παρθένο κρητικό ελαιόλαδο, βότανα της Κρήτης και μεσογειακά μπαχαρικά, χωρίς ΣΥΝΤΗΡΗΤΙΚΑ. Είναι **PALM OIL FREE, GMO FREE, GLUTEN FREE, LACTOSE FREE**, είναι πλούσια σε φυτικές ίνες και παράγονται με μειωμένο περιβαλλοντικό αποτύπωμα. Απευθύνονται σε καταναλωτές που ακολουθούν **plant-based** ή **flexitarian** μοντέλο διατροφής.

Claire's Sparkling Room

Ελάτε να κάνουμε μια βόλτα στην Ελλάδα για να δούμε πώς γιορτάζεται το Πάσχα σε διάφορα μέρη της χώρας μας, να μάθουμε τα έθιμα και τις παραδόσεις τους!

ΚΕΡΚΥΡΑ:

- Μπορεί να διαφέρει ημερολογιακά το Ορθόδοξο με το Καθολικό Πάσχα, παρ' όλα αυτά, η Καθολική εκκλησία συμμετέχει ενεργά σε όλες τις Ορθόδοξες εκδηλώσεις και γιορτάζει μαζί.
- Χορωδίες, μουσική, φιλαρμονικές, ο επιβλητικός ναός του Αγίου Σπυριδώνα, η ανοιξιάτικη ατμόσφαιρα και οι εκδηλώσεις που ξεκινούν από το Σάββατο του Λαζάρου και τελειώνουν την Τρίτη του Πάσχα είναι λίγα από τα στοιχεία που θα βιώσετε και θα σας κρατήσουν συντροφιά κατά τη διάρκεια του Πάσχα.
- Κατά τη διάρκεια της Μεγάλης Εβδομάδας, η Κέρκυρα «ντύνεται» στα μωβ. Ο μωβ φωτισμός κυριαρχεί παντού, σε όλο το νησί, στους κεντρικούς δρόμους, αλλά και στα μικρά χωριουδάκια, χρώμα που συμβολίζει το πένθος και τα Πάθη του Ιησού.
- Το βράδυ της Μεγάλης Πέμπτης επισκέπτες και κάτοικοι του νησιού έχουν την ευκαιρία να δουν από κοντά τις προετοιμασίες και να ακούσουν την «πρόβα τζενεράλε» των φιλαρμονικών για τους πένθιμους ήχους που θα ακολουθήσουν τις δύο επόμενες μέρες.
- Τη Μεγάλη Παρασκευή οι πομπές των Επιταφίων από κάθε ναό διασταυρώνονται όλες μαζί στο κέντρο της πόλης. Καθ' όλη τη διάρκεια της διαδρομής, στην άκρη του δρόμου είναι τοποθετημένα χιλιάδες αναμμένα κεράκια, γεγονός που έχει μεταφορική σημασία και συμβολίζει την ένδειξη του δρόμου που πρέπει να ακολουθηθεί.
- Το Μεγάλο Σάββατο η Κέρκυρα ξυπνάει από νωρίς το πρωί με το έθιμο της αναπαράστασης του σεισμού που ακολούθησε την Ανάσταση του Ιησού Χριστού και το οποίο πραγματοποιείται στην Παναγία των Ξένων. Στη συνέχεια, την ίδια ημέρα, λαμβάνει χώρα ο Επιτάφιος του Αγίου Σπυριδώνα που έχει καθιερωθεί κάθε χρονιά από το 1574 για το Μεγάλο Σάββατο.
- Λίγο πριν το μεσημέρι του Μεγάλου Σαββάτου αναβιώνει το έθιμο των «μπόττηδων», το γνωστό σπάσιμο των κανατιών, το οποίο σύμφωνα με τους Κερκυραίους διώχνει το κακό. Οι φιλαρμονικές ξεχύνονται στους δρόμους του νησιού χαρίζοντας την αίσθηση της θριάμβευσης και του έντονου θορύβου.
- Θα έχετε την ευκαιρία να γευτείτε την παραδοσιακή κερκυραϊκή κουζίνα, γεύσεις όπως τα τσιλίχουρδα, κοινώς η κερκυραϊκή μαγειρίτσα, η φογάτσα (το κερκυραϊκό πασχαλινό τσουρέκι) και οι κολομπίνες (είδος χριστόψωμου).



ΚΟΖΑΝΗ

Όλοι οι κάτοικοι συγκεντρώνονται στο νεκροταφείο του Αγίου Γεωργίου και με αναμμένες τις λαμπάδες τους περιμένουν να ακούσουν το «Χριστός Ανέστη», ενώ βρίσκονται γύρω από το μνήμα του νεκρού τους.

Πριν πάρουν το δρόμο για τα σπίτια τους, δεν ξεχνούν να αφήσουν ένα κόκκινο βαμμένο αυγό για να «χορτάσει» όπως λένε το χαμένο μέλος της οικογένειάς τους.

ΚΑΛΑΜΑΤΑ

Το απόγευμα της Κυριακής του Πάσχα αναβιώνει το έθιμο του «σαϊτοπόλεμου» που γιορτάζει και τιμά τον αγώνα της απελευθέρωσης του 1821. Τα λεγόμενα «μπουλούκια» ντυμένα με παραδοσιακές φορεσιές και σπλισμένα με σαϊτες ετοιμάζονται να μπουν στη μάχη. Στο τέλος το έπαθλο πάει στην ομάδα που ξεχωρίζει.

ΠΑΤΡΑ

Τη Μεγάλη Παρασκευή πλήθος κόσμου συγκεντρώνεται στα δύο κοιμητήρια της πόλης για την περιφορά του Επιταφίου.

Την επόμενη μέρα, το Μεγάλο Σάββατο και όταν φτάσει η ώρα της Πρώτης Ανάστασης, ο ιερέας μετά από ώρες κλεισμένος στο ιερό, βγαίνει από την ωραία πύλη και πετάει με δύναμη τα μπότια για να σπάσουν, την ώρα που από τον γυναικωνίτη πέφτουν λουλούδια σε πολλά χρώματα.

Την ίδια ώρα πλήθος κόσμου συγκεντρώνεται στο κέντρο και πετώντας ποτήρια, πιάτα και ό,τι άλλο μπορεί να σπάσει με σκοπό να κάνουν θόρυβο.

ΜΑΝΗ

Στη Μάνη τιμούνε την παράδοση. Τη δεύτερη μέρα του Πάσχα σε πολλά χωριά της Μάνης λαμβάνει χώρα το έθιμο της λιτανείας. Ιερείς και πιστοί με εικόνες και σταυρούς στο χέρι ξεκινούν από τις εκκλησίες για να κάνουν τον γύρο του χωριού ψέλνοντας αναστάσιμα τροπάρια.

Προορισμός τους είναι τα κοιμητήρια, εκεί όπου τα μνήματα είναι στολισμένα με φρέσκα λουλούδια, βαμμένα αυγά και πασχαλιάτικα κουλουράκια. Ενώ στους τάφους των νεκρών που έφυγαν από τη ζωή πριν το Πάσχα είναι τοποθετημένα μεγάλα κουλούρια, όπως το μέγεθος ενός ψωμιού, τα λεγόμενα «δοξάρια».

ΠΙΕΡΙΑ

Με αυγομαχίες γιορτάζουν τη δεύτερη μέρα του Πάσχα οι πιστοί στον Άνω Άγιο Ιωάννη Πιερίας. Ένα έθιμο που έχει τις ρίζες του στον ποντιακό ελληνισμό και κάθε χρόνο συγκεντρώνει πλήθος επισκεπτών.

Ο κάθε αυγομάχος έχει στην κατοχή του 20 βαμμένα κόκκινα αυγά, τα οποία τα μάζευε προσεκτικά ολόκληρο τον χρόνο για να είναι έτοιμος να συμμετάσχει στον διαγωνισμό. Ο αυγομάχος που θα μείνει τελευταίος με ένα αυγό στο χέρι θα είναι και ο νικητής.



ΚΡΗΤΗ

- Κάθε Μεγάλη Παρασκευή το παζάρι των Βουκολιών αποτελεί σημείο αναφοράς για την πόλη των Χανίων. Ήδη από την περίοδο της Τουρκοκρατίας, το παζάρι των Βουκολιών λειτουργούσε κάθε Σάββατο και ήταν ένας από τους σημαντικότερους χώρους για οικονομικές συναλλαγές και κοινωνικές σχέσεις.

Οι μέρες που το παζάρι πλημμύριζε από κόσμο ήταν ο Δεκαπενταύγουστος και η Μεγάλη Παρασκευή. Τη Μεγάλη Παρασκευή ήταν και η μέρα που γινόταν τα συνοικέσια. Για τον λόγο αυτό και κατέβαιναν πολλές κοπέλες από τα γύρω χωριά.

- Στο χωριό Γκαγκάλων, λίγο πριν την Ανάσταση, τα παιδιά συνηθίζουν να μαζεύουν ξύλα, τα αφήνουν στο προαύλιο της εκκλησίας σχηματίζοντας ένα βουνό και φτιάχνοντας στην κορυφή ένα σκιαχτρο χρησιμοποιώντας ένα παλιό κοστούμι που υποτίθεται πως είναι ο Ιούδας.

Την ώρα που ο ιερέας λέει το «Χριστός Ανέστη» ανάβουν φωτιά και καίνε τον Ιούδα ώστε να διώξουν το κακό.

- Κρήτη και γιορτή χωρίς καλό φαγητό και νόστιμους μεζέδες, δε γίνεται! Ήδη από τη Μεγάλη Πέμπτη ξεκινούν οι προετοιμασίες για το πασχαλινό τραπέζι. Αρχίζουν το ζύμωμα για τα καλτσούνια, τα λυχνάρια, τα τσουρέκια και τις λαμπροκουλούρες μέσα στις οποίες τοποθετούνται από ένα έως τρία κόκκινα αυγά.

Το οικογενειακό τραπέζι της Μεγάλης Πέμπτης είναι στρωμένο με νόστιμα ντολμαδάκια, ενώ την Μεγάλη Παρασκευή στο τραπέζι πρωταγωνιστούν οι χοχλιοί.

ΜΥΚΟΝΟΣ ΚΑΙ ΜΗΛΟΣ

Το απόγευμα της Κυριακής του Πάσχα, όλοι οι κάτοικοι μαζεύονται στις κεντρικές πλατείες των νησιών και καίνε τον «Ιούδα».

ΑΜΟΡΓΟΣ

Την Κυριακή του Πάσχα μικροί και μεγάλοι συγκεντρώνονται στα προαύλια των εκκλησιών και παίρνουν μέρος σε ομαδικά παραδοσιακά παιχνίδια.

ΚΥΘΝΟΣ

Το έθιμο της κούνιας αναβιώνει στην κεντρική πλατεία του χωριού, όπου στήνεται μία κούνια. Αγόρια και κορίτσια ντυμένα με παραδοσιακές στολές κουνιούνται εναλλάξ. Σύμφωνα με αυτό το έθιμο όποιο αγόρι κουνήσει ένα κορίτσι και το αντίθετο, δεσμεύεται σε γάμο.

ΣΙΦΝΟΣ

Το πασχαλινό αρνί ψήνεται σε πήλινο δοχείο, στο λεγόμενο «μαστέλο» με φρέσκα μυρωδικά όπως άνηθο και κόκκινο κρασί. Στο γιορτινό τραπέζι δεν γίνεται να λείπει η μελόπιτα, ένα τοπικό γλυκό από μέλι, μυζήθρα και αυγό.

ΑΓΙΟ ΟΡΟΣ

Το πρωί της Κυριακής, στο πασχαλινό τραπέζι το ψάρι και η ψαρόσουπα έχουν την τιμητική τους, ενώ το μεσημέρι της ίδιας ημέρας η Ακολουθία της Αγάπης ψάλλεται από τους μοναχούς σε επτά διαφορετικές γλώσσες.





Ο Γρηγόρης δίνει δεύτερη ζωή στον καφέ

Ο Γρηγόρης ως ένα “πράσινο” brand, τηρεί μία υπεύθυνη στάση απέναντι στο περιβάλλον και υλοποιεί διαρκώς καινοτόμες δράσεις με στόχο την προστασία του. Το καινούργιο του εγχείρημα είναι να αξιοποιήσει τα υποπροϊόντα που προκύπτουν από την εκχύλιση του καφέ ως φυσικά λιπάσματα, συμβάλλοντας έτσι στην κυκλική οικονομία. Για να το πετύχει αυτό, συνεργάζεται με την εταιρία Eco Brown, η οποία συλλέγει τα υποπροϊόντα καφέ από τα καταστήματα Γρηγόρης. Στη συνέχεια τα μεταφέρει στις εγκαταστάσεις της, όπου τα μετατρέπει σε εδαφοβελτιωτικά, που περιέχουν ουσίες πολύτιμες για την ανάπτυξη των φυτών. Η συνεργασία έχει ξεκινήσει εδώ και ένα χρόνο και τα αποτελέσματα είναι εντυπωσιακά. Μέχρι στιγμής έχουν συλλεχθεί πάνω από 27 τόνοι καφέ από τα καταστήματα Γρηγόρης, τα οποία έχουν γίνει η πρώτη ύλη για τη δημιουργία άλλων χρήσιμων προϊόντων, ενώ παράλληλα έχει μειωθεί ο όγκος των απορριμμάτων. Στόχος του Γρηγόρη είναι η επέκταση του προγράμματος στο σύνολο των καταστημάτων του, έτσι ώστε να δώσει μία δεύτερη ζωή στον καφέ του.

Η PANDORA λανσάρει νέες συσκευασίες σχεδιασμένες με γνώμονα τη βιωσιμότητα!



Το διεθνές brand κοσμημάτων Pandora λανσάρει νέες και βελτιωμένες συσκευασίες κοσμημάτων στα καταστήματά της και στο online shop. Οι τσάντες δώρου Pandora δεν θα περιέχουν πλέον πλαστικό και η περιεκτικότητα σε πλαστικό στα κουτιά κοσμημάτων, θα μειωθεί περισσότερο από 75%. Χωρίς συμβιβασμούς στην ποιότητα, η νέα συσκευασία έχει ως αποτέλεσμα την εξοικονόμηση εκπομπών αερίων του θερμοκηπίου πάνω από 60% σε σύγκριση με τις συσκευασίες που χρησιμοποιήθηκαν στο παρελθόν και είναι κατασκευασμένη με λιγότερα υλικά, γεγονός που αυξάνει την ανακυκλωσιμότητά της. Όλο το χαρτί που χρησιμοποιείται στη συσκευασία είναι πιστοποιημένο με FSC™1, που σημαίνει ότι προέρχεται από δάση καλά διαχειριζόμενα και ανακυκλώσιμες πηγές. Τα νέα σχέδια κουτιών αναμένεται να μειώσουν το αποτύπωμα άνθρακα της Pandora κατά 3.600 τόνους CO₂e ετησίως, που ισοδυναμεί με τις ετήσιες εκπομπές 800 αυτοκινήτων.

Το Δεκαράκι Ροδίτης σε καλεί να ζήσεις την απόλυτη ανοιξιάτικη εμπειρία

Το Δεκαράκι Ροδίτης σε καλεί να απογειώσεις την κάθε ανοιξιάτικη εξόρμηση! Εντόπισέ το στα αγαπημένα σου μεζεδοπωλεία και τσιπουράδικα ανά την Ελλάδα και γνώρισε τον αρμονικό και παραδοσιακό χαρακτήρα του. Στο Δαμάσι του Τυρνάβου, το ψυχρό μικροκλίμα και το ορεινό έδαφος συνθέτουν έναν θαυμαστό, φυσικό συνδυασμό που δημιουργεί τις κατάλληλες συνθήκες για να ευδοκιμήσει η κορυφαία ποικιλία σταφυλιού από την οποία παράγεται το αυθεντικό τσίπουρο Δεκαράκι Ροδίτης. Μάλιστα, το Δεκαράκι Ροδίτης είναι ένα μονοποικιλιακό απόσταγμα από τον κλώνο-βασιλιά, τον Ροδίτη Αλεπού Τυρνάβου, καμωμένο μόνο από τη ερυθρωπή ποικιλία του μικρόρωγου Ροδίτη Αλεπού, με το ρόδινο χρώμα της αλεπούς και τα λεμονάτα, φρουτώδη αρώματά του. Με τα ισορροπημένα και αρμονικά αρώματά του σε καλεί μαζί με την παρέα σου, να εμπνευστείτε και να επιλέξετε οποιοδήποτε παραδοσιακό πιάτο από το μενού καθώς ο Ροδίτης ταιριάζει με όλα! Η απόλυτη ανοιξιάτικη εμπειρία όμως δεν τελειώνει εδώ. Το Δεκαράκι Ροδίτης σε καλεί να απαθανατίσεις τη στιγμή με πρωταγωνιστή το αγαπημένο απόσταγμα, ανφάς ή προφίλ δεν έχει σημασία. Στέλνεις τη φωτογραφία στον λογαριασμό [instagram](#) ή στο [facebook](#) και με αυτό τον τρόπο μπαίνεις στην κλήρωση μέχρι και τέλη Απριλίου να κερδίσεις ένα γεύμα 4 ατόμων για εσένα και την παρέα σου! Βγες με την παρέα σου, ανακάλυψε το τσίπουρο Δεκαράκι Ροδίτης, απόλαυσε τα αρώματά του, στείλε φωτογραφία και κέρδισε! Καλή επιτυχία! #TaPinoumeMeTonRoditi #DekarakiMonopoikiliako #DekarakiRoditis



Οι καμπίνες των αεροπλάνων του μέλλοντος!

SAY *yes* & get impressed



Περιστρεφόμενα καθίσματα και αόρατες ασπίδες που απομακρύνουν τα μικρόβια περιλαμβάνουν οι καινοτομίες που θα έχουν στο μέλλον οι καμπίνες των αεροπλάνων. Οι προτάσεις που θα παρουσιαστούν στο πλαίσιο της διοργάνωσης των ετήσιων βραβείων Crystal Cabin, των μοναδικών βραβείων στον κόσμο για προϊόντα και ιδέες καμπίνας αεροσκαφών είναι εντυπωσιακές! Δείτε το σχετικό βίντεο [εδώ](#).

TÜV AUSTRIA Hellas: Ανθρωπιστική βοήθεια για την Ουκρανία

TÜV
AUSTRIA

Η TÜV AUSTRIA Hellas, ο κορυφαίος Οργανισμός Πιστοποίησης και Επιθεωρήσεων στην Ελλάδα, ένωσε τις δυνάμεις της με «Το Χαμόγελο του



Παιδιού» και τους «Γιατρούς του Κόσμου» και προσέφερε Ιατροφαρμακευτικό Υλικό και Είδη Πρώτης Ανάγκης για την ανακούφιση των πολιτών της Ουκρανίας, αποδεικνύοντας τη διαχρονική μέριμνα και το σεβασμό στις ανθρώπινες αξίες. Ειδικότερα, η TÜV AUSTRIA Hellas, ανοίγοντας μια μεγάλη αγκαλιά για τις οικογένειες, που έρχονται αντιμέτωπες με τις καταστροφικές συνέπειες του πολέμου, και σε συνεργασία με «Το Χαμόγελο του Παιδιού», έστειλε βρεφικά γάλατα & κρέμες καθώς και είδη υγιεινής. Επιπλέον, σε συνεργασία με τους «Γιατρούς του Κόσμου», απέστειλε φάρμακα για την άμεση φροντίδα του εκτοπισμένου άμαχου πληθυσμού της Ουκρανίας.

Η TÜV AUSTRIA Hellas για ακόμη μια φορά ενεργοποιείται δυναμικά, αποδεικνύοντας την αλληλεγγύη, που βρίσκεται στον πυρήνα της φιλοσοφίας της, αλλά και την ευαισθησία της σε θέματα, που αφορούν την Κοινωνία. Με Υπευθυνότητα και συνέπεια, συνεισφέρει, με όσα μέσα διαθέτει, στην ενίσχυση της ανθρωπιστικής βοήθειας για τα παιδιά, τις οικογένειες, τους πολίτες της Ουκρανίας και με συνοδοιπόρους αξιόπιστους Οργανισμούς φροντίζει, η προσφορά να συναντήσει απτά την ανάγκη.

Τα Special Olympics Hellas και τα Εκπαιδευτήρια Δούκα σε μια μεγάλη γιορτή αθλητισμού και ίσων ευκαιριών για αθλητές με νοητική και κινητική αναπηρία!

Με εξαιρετική επιτυχία, τα Special Olympics Hellas και τα Εκπαιδευτήρια Δούκα συνδιοργάνωσαν την Επίδειξη Μ.Α.Τ.Ρ (Motor Activities Training Program - Πρόγραμμα Εξάσκησης Κινητικών Δεξιοτήτων) για τους αθλητές των Special Olympics που συνδυάζουν νοητική και κινητική αναπηρία, την Τετάρτη 13 Απριλίου 2022, στον Υπαίθριο Χώρο του ΟΑΚΑ (Αγορά), σε συνεργασία με το ΟΑΚΑ Ολυμπιακό Κέντρο Αθηνών «Σπύρος Λούης» και τον Μη Κερδοσκοπικό Περιβαλλοντικό Οργανισμό We4All. Σε αυτή τη μεγάλη γιορτή του αθλητισμού και του εθελοντισμού, η οποία πραγματοποιήθηκε σε κλίμα ομαδικότητας, συμμετείχαν:

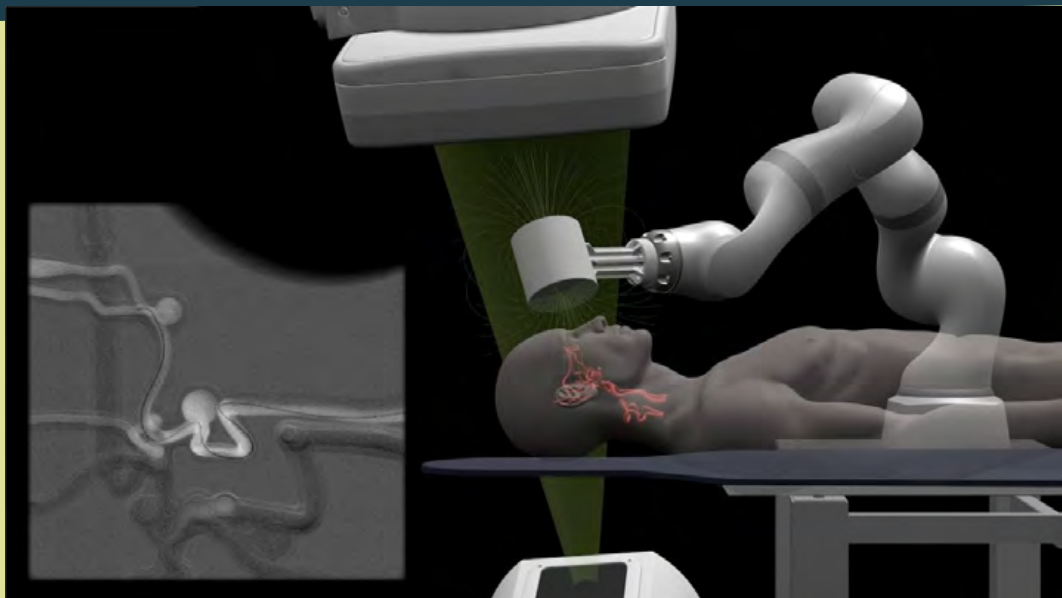
- 40 Αθλητές των Special Olympics με νοητική και κινητική αναπηρία, από 11 Ειδικά Σχολεία: Ειδικό Γυμνάσιο Αθηνών, Ειδικό Λύκειο Αθηνών, Ειδικό Δημοτικό Μεταμόρφωσης, «ΕΝ.Ε.Ε.ΓΥ.Λ. Ιλίου», Ειδικό Γυμνάσιο Ιλίου, Ειδικό Λύκειο Ιλίου, Ειδικό Δημοτικό ΕΛΕΠΑΠ, ΚΔΑΠ - ΑμεΑ «Κρίκος» Βριλησίων, Κέντρο Ειδικών Ατόμων «Η Χαρά», Ειδικό Δημοτικό Βούλας, Π.Α.Α.ΠΑ. Βούλας
- 80 Μαθητές του Δημοτικού, Γυμνασίου και της Γ' Λυκείου των Εκπαιδευτηρίων Δούκα
- 20 Εθελοντές των Special Olympics και της Hasbro Greece
- Μαθητές, υποστηρικτές, συνεργάτες και γενικό κοινό, που παρακολούθησαν την εκδήλωση και χειροκρότησαν τους αθλητές.

Special Olympics
Hellas



Αντιμετωπίζοντας τα εγκεφαλικά εξ αποστάσεως!

Ένα τηλερομποτικό σύστημα που βοηθά τους νευροχειρουργούς να θεραπεύουν εξ αποστάσεως ασθενείς που έχουν πάθει εγκεφαλικό επεισόδιο ή ανεύρυσμα, ανέπτυξαν ερευνητές του Πανεπιστημίου MIT των ΗΠΑ. Το σύστημα επιτρέπει την έγκαιρη ενδοαγγειακή αντιμετώπιση περιστατικών στη διάρκεια του κρίσιμου χρονικού διαστήματος μετά από ένα εγκεφαλικό. Οι χειρουργοί ενός νοσοκομείου μπορούν να ελέγχουν τον ρομποτικό βραχίονα που βρίσκεται σε χειρουργείο σε άλλο νοσοκομείο ή ιατρικό κέντρο. Το ρομπότ επιτρέπει να εκτελούνται



εξ αποστάσεως χειρουργικές επεμβάσεις σε επείγουσες καταστάσεις, όταν έχει προκληθεί εγκεφαλικό λόγω θρόμβου αίματος. Παρόλο που τέτοιες επεμβάσεις κανονικά απαιτούν χειρουργό, συχνά δεν είναι διαθέσιμοι νευροαγγειακοί χειρουργοί σε όλα τα νοσοκομεία, κι έτσι δεν είναι δυνατό οι γιατροί να αξιοποιήσουν το κρίσιμο χρονικό διάστημα μετά το εγκεφαλικό, προκειμένου να ελαχιστοποιήσουν τη βλάβη στον εγκέφαλο. Το νέο ρομποτικό σύστημα μπορεί να εγκατασταθεί σε ανεπαρκώς επανδρωμένες νοσοκομειακές μονάδες και να ελέγχεται εξ αποστάσεως από χειρουργούς μεγάλων νοσοκομείων. Ιδιαίτερα ενθαρρυντικό είναι ότι οι δοκιμές έδειξαν πως με μόνο μία ώρα εκπαίδευσης ένας νευροχειρουργός είναι σε θέση να χειρίζεται το σύστημα.

Η νέα σειρά οθονών LG Ergo Dual αποτελεί την ιδανική επιλογή σε όλους τους χώρους εργασίας



Το επαγγελματικό τμήμα Business Solutions της LG Electronics (LG) παρουσιάζει το νέο LG Ergo Dual monitor (μοντέλο 27QP88D), το οποίο ξεχωρίζει για την προσαρμοστικότητά του, την εύκολη εγκατάσταση και την εξαιρετική ποιότητα εικόνας IPS με ανάλυση QHD (2560 x 1440). Η σειρά LG Ergo Dual έχει σχεδιαστεί ώστε να προσφέρει ανώτερη εμπειρία χρήσης και μεγαλύτερη εργονομία. Το σύστημα διπλής οθόνης LG 27QP88D θα αυξήσει σημαντικά την παραγωγικότητα στην εργασία σας, με μια σειρά χρήσιμων εργαλείων και χαρακτηριστικών που διαθέτει. Το σετ αποτελείται από δύο οθόνες ανάλυσης QHD (2560 x 1440),

οι οποίες συνδέονται στο Ergo Dual Stand, η ευελιξία του οποίου προσφέρει εκτεταμένες εργονομικές ρυθμίσεις, όπως επέκταση, ανάσωση, περιστροφή στον κατακόρυφο άξονα, ρύθμιση ύψους και κλίσης, ενώ δίνει στην οθόνη τέλεια θέση για μια ακόμα πιο άνετη εμπειρία χρήσης. Επιπλέον, το ύψος της Ergo Dual οθόνης μπορεί να ρυθμιστεί σε ύψος 150 χιλιοστών και παρέχει τη δυνατότητα περιστροφής έως και 335 μοίρες. Περισσότερες πληροφορίες για τα LG Ergo Monitors μπορείτε να βρείτε [εδώ](#).

Για δυνατές συγκινήσεις και αυτό το Πάσχα, επισκεφθείτε τα πρατήρια Shell!



Shell V-Power

INNOVATION PARTNER SCUDERIA FERRARI

12,50€

Ο ΠΙΟ ΣΠΟΡ ΣΧΕΔΙΑΣΜΟΣ ΗΡΘΕ ΣΤΑ ΠΡΑΤΗΡΙΑ SHELL!

Γεμίστε με 20 λίτρα και άνω καυσίμων Shell V-Power* και κάντε δικά σας ένα σακίδιο & μία μπάλα Ferrari μόνο με 12,50 ευρώ!



Μία μεγάλη προωθητική ενέργεια ξεκινάει στα πρατήρια καυσίμων Shell, για την περίοδο του Πάσχα, με αυθεντικά προϊόντα Ferrari.

Τα πρατήρια Shell εξασφάλισαν για άλλη μία χρονιά, αυθεντικές τσάντες και μπάλες Ferrari, επεκτείνοντας την τεχνική συνεργασία που έχουν για τα καύσιμα. Επισκεφθείτε λοιπόν από σήμερα ένα πρατήριο Shell και με αγορά 20 λίτρων καυσίμων και άνω V-Power ή V-Power Racing ή V-Power Diesel και κάνοντας χρήση της κάρτας allSmart θα μπορείτε να αποκτήσετε με ένα σπορ σακίδιο πλάτης Ferrari και μία μικρή μπάλα Ferrari με επιπλέον κόστος μόνο 12,5€. Τα αυθεντικά σπορ σακίδια Ferrari είναι διαθέσιμα σε 2 χρώματα (Κόκκινα με μαύρη πρόσοψη και μαύρα με κόκκινη πρόσοψη). Διαθέτουν 2 θήκες με λάστιχο στα πλαϊνά για να τοποθετείται νερό ή κάποιο παγούρι, μία θήκη με ενίσχυση στο μπροστινό μέρος και την κεντρική θήκη, με επιπλέον εσωτερική τσέπη με φερμουάρ. Οι αυθεντικές μπάλες Ferrari είναι ανάγλυφες με ακόμα καλύτερη αίσθηση και ανάλογα με το σακίδιο έχουν 2 χρώματα, μαύρες και κόκκινες. Τα καύσιμα Shell V-Power είναι αποτέλεσμα τεχνικής συνεργασίας πάνω από 70 ετών με τη Scuderia Ferrari. Οι βενζίνες Shell V-Power και Shell V-Power Racing καθώς και το πετρέλαιο Shell V-Power Diesel με τεχνολογία DYNALLEX έχουν την καλύτερη απόδοση και αποτελεσματικότητα που είχαμε ποτέ.

Νέο CIVIC e:HEV: Συναρπαστική δυναμική συμπεριφορά και απόδοση με εντυπωσιακά χαμηλή κατανάλωση & υψηλή αποδοτικότητα

Το νέο Honda Civic εξελίχθηκε ώστε το σύστημα μετάδοσης της κίνησης e:HEV (hybrid electric vehicle), το σύστημα διεύθυνσης και η ανάρτηση να εξασφαλίζουν συναρπαστικά επίπεδα απόδοσης, δυναμικής απόκρισης και πληροφόρησης (feedback) που ανέκαθεν βρίσκονταν στο επίκεντρο της απήχησης του Civic. Το αποτέλεσμα είναι ένα αυτοκίνητο που συνδυάζει μία συναρπαστική οδηγική εμπειρία με ιδιαίτερα ανταγωνιστικές τιμές κατανάλωσης και εκπομπών ρύπων.

- Το υβριδικό σύστημα e:HEV προσφέρει εξαιρετική αποδοτικότητα και απόκριση
- Τα υψηλά επίπεδα ακαμψίας του αμαξώματος μεγιστοποιούν την ευστάθεια και την ευελιξία
- Τα συστήματα διεύθυνσης και ανάρτησης είναι διαμορφωμένα ώστε να εξισορροπούν την ικανοποίηση του οδηγού με την άνεση
- Το αποκλειστικά υβριδικό Civic είναι το τελευταίο mainstream μοντέλο της Honda που εξηλεκτρίζεται
- Κατανάλωση (σύμφωνα με τον κύκλο μέτρησης WLTP) από 4,7 l/100km και εκπομπές CO₂ από μόλις 108g/km.





Η Βίκος Α.Ε. και η HOPEgenesis «υιοθετούν» 46 τοπικές κοινότητες του Δήμου Ζαγορίου

Το Σάββατο 16 Απριλίου, η Ελληνική αστική μη κερδοσκοπική εταιρεία HOPEgenesis, στο πλαίσιο κοινής δράσης της με την Βίκος Α.Ε. πραγματοποίησε την παρουσίαση του προγράμματος «Ελπίδα Ζωής» στη Δημοτική Ενότητα Ασπραγγέλων του Δήμου Ζαγορίου, αγκαλιάζοντας έμπρακτα την Ήπειρο με στόχο την καταπολέμηση της υπογεννητικότητας. Σύμφωνα με το πρόγραμμα «Ελπίδα Ζωής», οι γυναίκες, μόνιμες κάτοικοι του Δήμου, που είναι ήδη έγκυες ή επιθυμούν να τεκνοποιήσουν, υποστηρίζονται δωρεάν μέσω της πλήρους οικονομικής κάλυψης των εξετάσεων, των μετακινήσεων και του τοκετού τους. Κατά τη διάρκεια της εκδήλωσης, εκ μέρους της HOPEgenesis, η Project Manager, Εύα Παπαδάκη, αναφέρθηκε στο μείζον δημογραφικό πρόβλημα της χώρας μας, εστιάζοντας στην περιφέρεια Ηπείρου και τον Δήμο Ζαγορίου. Ο συγκεκριμένος Δήμος έχει συνολικό πληθυσμό 3.804 κατοίκους, σύμφωνα με την απογραφή του 2011. Βάσει πληθυσμού, θα έπρεπε να σημειώνονται 38 γεννήσεις ανά έτος. Όμως είναι πολύ λιγότερες, με διαρκώς ανησυχητική πτωτική τάση: Σύμφωνα με τα επίσημα στοιχεία της ΕΛ.ΣΤΑΤ, το 2016 σημειώθηκαν μόλις 12 γεννήσεις έναντι 37 θανάτων και τις επόμενες χρονιές μειώθηκαν περαιτέρω με 8 το 2017, 7 το 2018 και 6 το 2019. Η συνεργασία της εταιρείας Βίκος με τη HOPEgenesis είναι ιδιαίτερα σημαντική καθώς εστιάζει στην υπογεννητικότητα που αποτελεί ένα από τα σημαντικότερα θέματα που απασχολούν τη χώρα μας την τελευταία δεκαετία, με πολύ σημαντική επίδραση στην κοινωνία, την οικονομία και τη γενικότερη υπόσταση της χώρας μας.

doValue: Παράδοση έργου εγκατάστασης φωτοβολταϊκών στην ΕΛΕΠΑΠ

Μια σημαντική πρωτοβουλία της doValue Greece, στο πλαίσιο του προγράμματος εταιρικής υπευθυνότητας, που αφορά στην αγορά και εγκατάσταση φωτοβολταϊκών συστημάτων στην ιστορική δομή της ΕΛΕΠΑΠ, στο Παγκράτι, ολοκληρώθηκε και παραδόθηκε ήδη.

Το έργο, που όχι μόνον ενισχύει στην πράξη το έργο της ΕΛΕΠΑΠ, αλλά συμβάλλει και στη μείωση του ενεργειακού και περιβαλλοντικού αποτυπώματος, κάτι που συνάδει συνδυαστικά και με τις εταιρικές αρχές της doValue, περιλαμβάνει 181 φωτοβολταϊκά πλαίσια, τα οποία εγκαταστάθηκαν στις στέγες των κτηρίων της ΕΛΕΠΑΠ αθροίζοντας μία συνολική ισχύ συστήματος 97,74kW. Η απόδοση του συστήματος εκτιμάται σε περισσότερες από 150.000 kWh ετησίως, που καλύπτει περισσότερα από τα ¾ της κατανάλωσης της εγκατάστασης. Τις αμέσως επόμενες ημέρες αναμένεται να γίνει η σύνδεσή του με το δίκτυο της ΔΕΔΗΕ, όπως ενημέρωσε τον Διευθύνοντα Σύμβουλο της doValue Greece κ. Τάσο Πανούση, ο Γενικός Διευθυντής της ΕΛΕΠΑΠ κ. Τάσος Μαριανός.



Φέρτε το Πάσχα στο σπίτι σας!

Το σπίτι μπορεί να μύρισε Πάσχα από τα κουλουράκια, το τσουρέκι και τα κόκκινα αβγά, ωστόσο είναι ωραίο να βάλουμε και τις πασχαλινές διακοσμητικές μας πνελιές!



Δεν χρειάζονται χρήματα, χρειάζεται μόνο καλή διάθεση. Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε έξυπνα ό,τι ήδη έχετε στο σπίτι σας...

- Χρησιμοποιήστε καλαθάκια για να βάλετε τα αβγά που βάψατε και τοποθετήστε τα ως διακοσμητικά σε μικρά τραπεζάκια, στον πάγκο της κουζίνας σας και αλλού. Μπορείτε να στολίσετε τα καλαθάκια με πολύχρωμες κορδέλες.



- Αν έχετε λούτρινα λαγουδάκια ή άλλα ζωάκια (ανεξαρτήτως υλικού κατασκευής) στολίστε με αυτά το τζάκι σας. Εμπλουτίστε τη διακόσμηση με ανυσοϋφή βαζάκια (από μαρμελάδα, μέλι κτλ) στα οποία θα βάλετε λουλουδάκια του αγρού, όπως μαργαρίτες και λεβάντα. Αυτό μπορείτε να το κάνετε και σε κάποια γωνιά του σαλονιού σας.
- Το καρό ταιριάζει πολύ στο Πάσχα! Οπότε χρησιμοποιήστε καρό τραπεζομάντηλα, μαξιλαράκια, ριχτάρια και ό,τι άλλο έχετε!



- Φτιάξτε πασχαλινά στεφανάκια με λουλούδια και τεχνητά αβγούλακια ή στεφανάκια από λεβάντα και στολίστε τις πόρτες σας για να υποδεχθείτε το Πάσχα!

quote of the day

THE FIRST STEP IN THE EVOLUTION OF ETHICS IS A SENSE OF SOLIDARITY WITH OTHER HUMAN BEINGS.

Σήμερα
γιορτάζουν!
Φιλίππα, Φιλιππία,
Φιλιώ

tip of the day

Solidarity is not an act of charity, but mutual aid between forces fighting for the same objective.

Samore, Michael

19 Απριλίου

- > Ημέρα Φιλελληνισμού και Διεθνούς Αλληλεγγύης
- > National Amaretto Day
- > National Garlic Day
- > National Hanging Out Day
- > National North Dakota Day
- > National Oklahoma City Bombing Commemoration Day