



Ο κόσμος γίνεται
πιο καθαρός,
γίνεται... blue.



Εδώ και ενάμιση χρόνο, με την ηλεκτροκίνηση,
η ΔΕΗ έχει αλλάξει τον τρόπο που μετακινούμαστε.

Η ΔΕΗ blue αποτελεί το μεγαλύτερο δίκτυο δημόσια
προσβάσιμων φορτιστών πανελλαδικά, **ξεπερνώντας
τα 1.000 σημεία φόρτισης**, με παρουσία σε 45 νομούς.

Οι φορτιστές ΔΕΗ blue χρησιμοποιούν ενέργεια που
προέρχεται αποκλειστικά από ΑΠΕ, συμβάλλοντας
σε έναν κόσμο με ακόμα περισσότερη καθαρή ενέργεια
και σεβασμό στον πλανήτη και στον άνθρωπο.

Κατεβάστε την εφαρμογή ΔΕΗ blue



blue

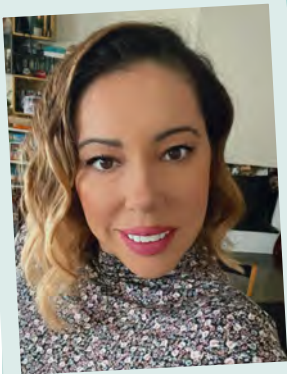
Το μέλλον
φορτίζει
deiblu.com



SAY *yes* to the **press**

AQUA CARPATICA: Ο ΚΟΣΜΟΣ ΜΑΣ ΓΙΟΡΤΑΖΕΙ!





Φτιάξε καφέ να στα πω...

Καλημέρα **SayYesser!!!**

Όπως έχουμε ξαναπεί είναι πολύ ωραίο να ανοιγόμαστε και να εξωτερικεύουμε συναισθήματα και σκέψεις μας. Όμως, όπως συμβαίνει σχεδόν με όλα σε αυτή τη ζωή, παν μέτρον άριστον.

Σου έχει τύχει να συνειδητοποιείς ότι λες μάλλον περισσότερα από όσα θα ήθελες στον άγνωστο που περιμένετε μαζί στην ουρά ή ότι μοιράζεσαι υπερβολικά πολλές λεπτομέρειες για το οικογενειακό σου “δράμα” με τον νέο συνάδελφο; Αν ναι, καλωσήρθες στο oversharing!

Τι είναι το oversharing;

Είναι όταν λέμε περισσότερα από όσα πρέπει σε μια δεδομένη κατάσταση ή σε ένα συγκεκριμένο άτομο. Αυτό σημαίνει ότι το oversharing έχει συνήθως λιγότερη σχέση με το τι λέμε και περισσότερη με το πότε, γιατί και σε ποιον το λέμε.

Γιατί κάποιοι άνθρωποι ανοιγόμαστε υπερβολικά;

Ένας από τους πιο συνηθισμένους λόγους είναι η επιθυμία που έχουμε να χτίσουμε σχέσεις και να αποκτήσουμε γρήγορα οικειότητα, αποφεύγοντας τη σιωπή ή ακόμα μπορεί και να αγνοούμε ότι μοιραζόμαστε πολλές λεπτομέρειες που δεν θα έπρεπε, έχουμε δηλαδή άγνοια κινδύνου.

Άλλοι λόγοι είναι η ανασφάλεια που ίσως νιώθουμε όταν γνωρίζουμε ένα νέο άτομο και η λαχτάρα που έχουμε να το εντυπωσιάσουμε, μιλώντας όσο περισσότερο γίνεται για μας. Όταν γνωρίζουμε κάποιον για πρώτη φορά, συχνά, το άγχος για απόρριψη ή ο φόβος της μοναξιάς μας κάνει να επιβάλουμε συναισθηματική οικειότητα με το να κάνουμε oversharing.

Η αλήθεια είναι πως κάθε σχέση εξελίσσεται με διαφορετικές ταχύτητες. Κάποιες χρειάζονται περισσότερο χρόνο ώστε να εμβαθύνουν και να αναπτυχθεί οικειότητα.

Tip of the Day: Τι κοινό έχουν οι nail artists, οι hair stylists και οι οδηγοί ταξί; Είναι κάποιοι με τους οποίους μοιραζόμαστε έναν οικείο χώρο, ανεξάρτητα από το πόσο καλά τους γνωρίζουμε. Αυτό μπορεί να δημιουργήσει μια ψευδή αίσθηση οικειότητας. Σκέψου πόσες φορές έχεις μοιραστεί πράγματα μαζί τους που υπό άλλες συνθήκες δεν θα έλεγες ούτε τα μισά! Επίσης καλό είναι να ξέρεις ότι το oversharing πολλές φορές προέρχεται από την παιδική μας ηλικία και πλέον μεγαλώνοντας δεν συνειδητοποιούμε καν ότι το κάνουμε.

Test: Αν κάποιος συνάδελφος ρωτήσει «Πώς ήταν το Σαββατοκύριακό σου;» το να του απαντήσουμε με μια έκδοση 40 λεπτών που περιγράφει λεπτομερώς όλα όσα κάναμε ίσως μας φανεί φυσιολογικό αλλά πιστεψέ με δεν είναι!!!

SAY *yes* to

AQUA
CARPATICA

4

AQUA Carpatica: Ο Κόσμος μας γιορτάζει!

Στις 21, 22 και 23 Μαρτίου, γιορτάζουμε την Παγκόσμια Ημέρα Δασών, Νερού και Αρκούδας.

Το AQUA Carpatica γιορτάζει την Παγκόσμια Ημέρα Δασών (21 Μαρτίου)
γιατί προέρχεται από τα παρθένα, απάτητα, άγρια δάση των Καρπαθίων προτρέποντάς μας να σεβόμαστε και να προστατεύουμε τα δάση όλης της Γης ενάντια στις καταστροφές, την ρύπανση και την υπερεκμετάλλευση.

ΕΝΑ ΘΑΥΜΑ ΤΗΣ ΠΑΡΘΕΝΑΣ ΦΥΣΗΣ!

Κατάλληλο για δίαιτα χωρίς γαλακτοκομικά προϊόντα
Μαγειρικό
Αθλητικό
Από τα Καρπάθια Όρη

ΦΥΣΙΚΟ ΜΕΤΑΛΛΙΚΟ ΝΕΡΟ
Κατάλληλο για δίαιτα χωρίς γαλακτοκομικά προϊόντα
AQUA
CARPATICA
Από τα Καρπάθια Όρη
ΦΥΣΙΚΟΣ ΑΝΘΡΑΚΟΥΧΟ ΦΥΣΙΚΟ ΜΕΤΑΛΛΙΚΟ ΝΕΡΟ
0.5L

ΜΕ ΤΗΝ ΕΓΚΡΙΣΗ ΤΩΝ ΑΡΚΟΥΔΩΝ ΑΠΟ ΤΑ ΠΑΡΘΕΝΑ ΚΑΡΠΑΘΙΑ ΟΡΗ

ΜΕ ΤΗΝ ΕΓΚΡΙΣΗ ΤΩΝ ΜΑΜΑΔΩΝ ΑΡΚΟΥΔΩΝ ΑΠΟ ΤΑ ΠΑΡΘΕΝΑ ΚΑΡΠΑΘΙΑ ΟΡΗ

SAY *yes* to

AQUA
CARPATICA

5



Το AQUA Carpatica γιορτάζει την Παγκόσμια Ημέρα Νερού (22 Μαρτίου)

γιατί είναι και αυτό νερό, φυσικό, αγνό, και με απίθανη γεύση, προτρέποντάς μας να σεβόμαστε και να μην ρυπαίνουμε τον υδροφόρο ορίζοντα σε όποιο μέρος της Γης, ώστε να το έχουμε άφθονο! Το AQUA Carpatica είναι το μόνο νερό στον κόσμο που αναβλύζει χωρίς νιτρικά (Φυσικώς Ανθρακούχο) ή σχεδόν χωρίς νιτρικά (Φυσικό Μεταλλικό).



ΦΥΣΙΚΩΣ ΑΝΘΡΑΚΟΥΧΟ ΦΥΣΙΚΟ ΜΕΤΑΛΛΙΚΟ ΝΕΡΟ



ΦΥΣΙΚΟ ΜΕΤΑΛΛΙΚΟ ΝΕΡΟ



SAY *yes* to

AQUA
CARPATICA

6

Το AQUA Carpatica γιορτάζει την Παγκόσμια Ημέρα της Αρκούδας (23 Μαρτίου)

γιατί πολύ απλά η Αρκούδα ζει ελεύθερα εδώ και αιώνες στα Καρπάθια, αποτελεί σύμβολο του AQUA Carpatica – [δείτε τη διαφήμισή του](#), ενώ μας προτρέπει να σεβόμαστε και να προστατεύουμε την άγρια ζωή και φυσικά τις αρκούδες σε όλο τον πλανήτη. Περισσότερες από 10.000 αρκούδες ζουν σήμερα στα Καρπάθια όρη.

Το AQUA Carpatica στηρίζει, για τρίτη χρονιά, το έργο της μη κυβερνητικής, περιβαλλοντικής οργάνωσης Αρκτούρος που έχει ως στόχο την προστασία της άγριας πανίδας και του φυσικού περιβάλλοντος. Ιδρύθηκε ώστε να δώσει λύσεις στο τότε διαρκώς αυξανόμενο πρόβλημα της αιχμαλωσίας αρκούδων αλλά και των λύκων.

Ο Κόσμος μας Γιορτάζει

21 Μαρτίου
Παγκόσμια Ημέρα των Δασών

22 Μαρτίου
Παγκόσμια Ημέρα Νερού

23 Μαρτίου
Παγκόσμια Ημέρα της Αρκούδας

Προστατεύουμε τη φύση μας

www.aquacarptica.gr

Προστατεύουμε τη φύση μας!

[Μάθετε περισσότερα για το AQUA Carpatica](#)



Τα δάση, τα απειλούμενα είδη και... ο Elvis Presley!

Η 21η Μαρτίου θεσπίστηκε από τον Οργανισμό Γεωργίας και Τροφίμων των Ηνωμένων Εθνών το 1971 ως Παγκόσμια Ημέρα Δασών για να υπογραμμίσει τη σημασία των δασών και την ανάγκη προστασίας τους. Μια ημέρα του έτους που συμπίπτει με την εαρινή ισημερία και την πρώτη ημέρα της άνοιξης!

Σύμφωνα με έρευνα που δημοσιεύτηκε στο περιοδικό "One Earth", 78,1 εκατομμύρια εκτάρια ορεινών δασών (ποσοστό 7,1%) έχουν χαθεί παγκοσμίως από το 2000. Μεγάλο μέρος της απώλειας σημειώθηκε σε σημεία τροπικής βιοποικιλότητας, ασκώντας όλο και μεγαλύτερη πίεση στα απειλούμενα είδη.

Μια ομάδα επιστημόνων από το Πανεπιστήμιο του Λιντς και το Νότιο Πανεπιστήμιο Επιστήμης και Τεχνολογίας της Κίνας, παρακολούθησε τις αλλαγές στα ορεινά δάση σε ετήσια βάση από το 2001 ως το 2018. Σημαντικές απώλειες σημειώθηκαν στην Ασία, τη Νότια Αμερική, την Αφρική, την Ευρώπη και την Αυστραλία, αλλά όχι στη Βόρεια Αμερική και την Ωκεανία.

Επιταχύνεται ο ρυθμός απώλειας ορεινών δασών

Οι επιστήμονες επισημαίνουν ότι ο ρυθμός απώλειας ορεινών δασών επιταχύνεται: ο ετήσιος ρυθμός απώλειας αυξήθηκε κατά 50% από την περίοδο 2001-2009 στην περίοδο 2010-2018. Οι ερευνητές αποδίδουν την επιτάχυνση αυτή στην ταχεία αγροτική επέκταση σε ορεινές περιοχές της ηπειρωτικής Νοτιοανατολικής

Ασίας και στην αυξημένη υλοτόμηση ορεινών δασών. Ειδικότερα, ο μεγαλύτερος παράγοντας απώλειας των ορεινών δασών συνολικά ήταν η υλοτομία (42%), ακολουθούν οι πυρκαγιές (29%), η καλλιέργεια σε καμμένα και αποψιλωμένα εδάφη (15%) και η μόνιμη ή ημιμόνιμη γεωργία (10%).

Απειλούνται τα ορεινά τροπικά δάση

Τη μεγαλύτερη απώλεια (42%) και τον ταχύτερο ρυθμό επιτάχυνσης των απωλειών παρουσίασαν τα τροπικά ορεινά δάση, τα οποία είχαν επίσης ταχύτερο ρυθμό αναγέννησης σε σύγκριση με τα ορεινά δάση σε εύκρατες και αρκτικές περιοχές. Οι ερευνητές παρατήρησαν κάποια σημάδια αναγέννησης της κάλυψης με δέντρα στο 23% των περιοχών που έχασαν το δάσος. Τέλος, οι προστατευόμενες περιοχές παρουσίασαν μικρότερη απώλεια δασών από τις απροστάτευτες περιοχές, όμως οι ερευνητές προειδοποιούν ότι αυτό ενδέχεται να μην είναι αρκετό για τη διατήρηση των απειλούμενων ειδών.



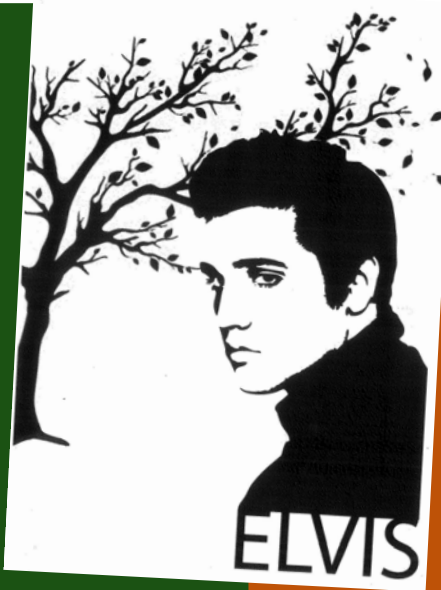
“Ένα δέντρο στο μουσείο”

Τι σχέση έχει ο Elvis Presley με την Παγκόσμια Ημέρα Δασών;

Το Πολιτιστικό Ίδρυμα Ομίλου Πειραιώς (ΠΙΟΠ) οργανώνει εκπαιδευτική δράση, για σχολικές ομάδες Πρωτοβάθμιας Εκπαίδευσης, την Τετάρτη 29 και την Πέμπτη 30 Μαρτίου (ώρες 10:00 και 11:30), στο Μουσείο Βιομηχανικής Ελαιουργίας Λέσβου, στην Αγία Παρασκευή.

Η δράση έχει ως κεντρικό άξονα το τραγούδι του Έλβις Πρίσλεϊ «Singing tree». Με την καθοδήγηση της Ειρήνης Πυρπάσου και με αφορμή το συγκεκριμένο τραγούδι, οι μαθητές θα γνωρίσουν έναν από τους πιο επιδραστικούς καλλιτέχνες της μουσικής, καθώς και το πώς η φύση και τα δέντρα μπορούν να εκφράσουν τη συναισθηματική κατάσταση του ανθρώπου, αποτελώντας τόπο μνήμης.

*Η συμμετοχή είναι δωρεάν.
Απαραίτητη η κράτηση θέσης.*



Ήξερες ότι...

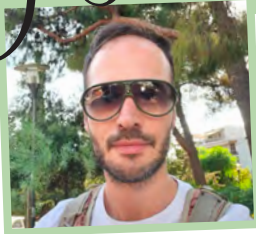
Στα Χανιά βρίσκεται το 71% των ενδημικών φυτών της Ελλάδας!

Στον νομό Χανίων εντοπίζεται το 74% περίπου, από τα σημαντικά είδη χλωρίδας της Κρήτης και το 71% των ενδημικών φυτών της Ελλάδας ενώ διαρκώς ανακαλύπτονται και νέα είδη. Ο χλωριδικός πλούτος της ΠΕ Χανίων εμπλουτίζεται διαρκώς με νέες ανακαλύψεις, όπως η πρόσφατη αναγνώριση δυο νέων ξυλωδών ειδών, της ενδημικής Ιτιάς των Χανίων το 2019, η οποία φύεται σε όχθες ποταμών και λιμνών, σε μη πλημμυρισμένες θέσεις, και ενδημικού των Χανίων αρμυρικού, το οποίο περιγράφηκε το 2015, και εντοπίζεται σε όχθες ποταμών κοντά στη θάλασσα, σε θέσεις εκτεθειμένες στο θαλασσίνο νερό κατά τη διάρκεια καταιγίδων.

Πάνω από το 85% των πουλιών, θηλαστικών και αμφίβιων ειδών παγκοσμίως ζουν σε βουνά

Σε ορεινές περιοχές και ιδιαίτερα σε δασικούς βιότοπους ζουν τα περισσότερα πουλιά, θηλαστικά και αμφίβια, ωστόσο οι ερευνητές εντοπίζουν ότι τα δάση αυτά εξαφανίζονται με επιταχυνόμενο ρυθμό.





Αλέξανδρος Κουτρομάνος,
Personal Trainer-
Fitness Consultant



Σύστημα 70-20-10%: Οι 3 παράγοντες που θα καθορίσουν τη σωματική σου μεταμόρφωση!

Τον τελευταίο καιρό έχεις εσιιάσει όλο και περισσότερο στην προπόνησή σου! Δοκιμάζεις νέες ασκήσεις, διαβάζεις άρθρα γύρω από την προπόνηση, παρόλα αυτά δεν βλέπεις αλλαγές στο σώμα σου...



Αν θέλεις ν' αλλάξεις ριζικά το σώμα σου, δώσε βάση στα παρακάτω:

Διατροφή (70%)

Δώσε προτεραιότητα στη διατροφή σου, αν θέλεις ν' αλλάξεις την εικόνα του σώματός σου! Η καλή διατροφή καθορίζει κατά 70% τα σωματικά σου αποτελέσματα... Συμβουλέψου έναν πιστοποιημένο διατροφολόγο, για να τραφείς σύμφωνα με τις δικές σου ανάγκες...





Γυμναστική (20%)

Τώρα που έκανες τη σωστή αρχή (διατροφή), συνεχίζεις με την προπόνηση! Προπονήσου με υπομονή και συνέπεια (ανάλογα με τον δικό σου στόχο) με την αρωγή ενός πιστοποιημένου γυμναστή!

Ύπνος (10%)

Ο τελευταίος κρίκος της αλυσίδας... Ο καλός ύπνος θα σε βοηθήσει να τραφείς καλύτερα (μιας και ρυθμίζει τις ορμόνες της πείνας), ταυτόχρονα θα σε γεμίσει ενέργεια, βελτιώνοντας και τις επιδόσεις στις προπονήσεις σου...



Δεν χρειάζεται να γυμνάζεσαι με τις ώρες, χρησιμοποίησε το σύστημα 70-20-10% και δες το σώμα σου ν' αλλάζει προς το καλύτερο!



Το ούζο Πλωμαρίου «κατακτά» και το εμβληματικό πολυκατάστημα Galeries Lafayette

Το εθνικό μας παραδοσιακό απόσταγμα, το Ούζο Πλωμαρίου, ταξιδεύει εκτός Ελλάδος και μαγεύει τους λάτρεις του ούζου σε όλες σχεδόν τις ηπείρους. Απόλυτα συνυφασμένο με την ελληνική παράδοση και τον λαμπερό ήλιο μεταφέρει άρωμα Ελλάδας σε ολόκληρο τον κόσμο.

Η πρόσφατη όμως, «άφιξη» του σ' ένα από τα πιο εμβληματικά πολυκαταστήματα της Ευρώπης, το Galeries Lafayette, το καθιερώνει πλέον ως επίσημο πρεσβευτή της χώρας μας και στην πόλη του φωτός.

Ένα ξεχωριστό ελληνικό brand που μέσα στο elegant μπουκάλι του κλείνει τα αρώματα της Ελλάδας, έχει βρει πλέον τη δική του θέση στον κατάλογο του βραβευμένου με αστέρι Michelin εστιατορίου Μαυρομάτης που βρίσκεται στον μεγαλύτερο και λαμπρότερο ναό της μόδας στην Ευρώπη, Galeries Lafayette.

Το Ούζο Πλωμαρίου, βρίσκεται σε πολλά ακόμα σημεία της Γαλλίας, μεταφέρει πλέον την ελληνική παράδοση και σε έναν χώρο που παραδοσιακά επισκέπτονται όλοι όσοι ταξιδεύουν στο Παρίσι. Εκατομμύρια καταναλωτές λοιπόν θα έχουν τη δυνατότητα μετά τα ψώνια τους, να απολαύσουν ένα Ούζο Πλωμαρίου με πάγο στο πιο



πολυσύχναστο spot της Γαλλικής πρωτεύουσας μετά τον Πύργο του Αιφελ!

Ένα μαγευτικό μεσογειακό διάλειμμα στην καρδιά της πρωτεύουσας της Γαλλίας, ένα νοερό ταξίδι που θα τους θυμίσει τον ζεστό Ελληνικό ήλιο και την αύρα της θάλασσας.

Το Ούζο Πλωμαρίου αυτή τη στιγμή εξάγεται σε περίπου 50 χώρες, στόχος είναι να ταξιδέψει και σε άλλους προορισμούς και να συνεχίσει να αποτελεί έναν από τους σημαντικότερους πρεσβευτές της χώρας μας.

Παγκόσμια Ημέρα Ποίησης

Η Παγκόσμια Ημέρα Ποίησης γιορτάζεται κάθε χρόνο στις 21 Μαρτίου και η αρχική ιδέα ανήκει στον ποιητή Μιχαήλ Μήτρα. Το 1997 πρότεινε στην Εταιρεία Συγγραφέων να υιοθετηθεί ο εορτασμός της ποίησης στην Ελλάδα, όπως και σε άλλες χώρες, και να οριστεί συγκεκριμένη μέρα γι' αυτό.



Η 21η Μαρτίου δεν αποτελεί τυχαία επιλογή... Είναι η πρώτη ημέρα μετά την εαρινή ισημερία, που συνδυάζει το φως και το σκοτάδι, όπως η ποίηση...

Η πρώτη Ημέρα Ποίησης γιορτάστηκε το 1998 στο παλιό ταχυδρομείο της πλατείας Κοτζιά και είχε μεγάλη επιτυχία.

Τον Οκτώβριο του 1999, στη Γενική Διάσκεψη της UNESCO στο Παρίσι, η 21η Μαρτίου ανακηρύχθηκε Παγκόσμια Ημέρα Ποίησης.

Μια σκέψη για την Παγκόσμια μέρα ποίησης από τον Χρήστο Κούκη:

“Κάθε χρόνο τέτοια μέρα, πρέπει να θυμόμαστε ότι η ποίηση έχει όλες τις ερωτήσεις και ο άνθρωπος όλες τις απαντήσεις. Διαβάζοντας κανείς ποίηση, έχει την δυνατότητα να ζήσει κάθε ιστορία σαν δική του και την δική του ζωή στ' αλήθεια”.



info

Ο Χρήστος Κούκης έχει εκδώσει επτά ποιητικά βιβλία στην Ελλάδα και στο εξωτερικό. Έχει συμμετάσχει σε διεθνή φεστιβάλ ποίησης στην Ευρώπη και στην Ασία. Ποιήματά του έχουν μεταφραστεί σε αρκετές γλώσσες και έχουν συμπεριληφθεί σε ανθολογίες. Είναι διευθυντής του Διεθνούς Φεστιβάλ Ποίησης Κρήτης.

Πίτσα με γαλλική μπαγκέτα

National French Bread Day σήμερα και τι καλύτερο από μια βραδιά πίτσας με μπαγκέτα! Μια έξυπνη ιδέα, ώστε να έχει ο καθένας τη δική του ατομική πίτσα με αγαπημένες γεύσεις εύκολα και γρήγορα. Πάμε να φτιάξουμε πίτσα με γαλλική μπαγκέτα!

Θα χρειαστούμε:

- 1 μεγάλη μπαγκέτα, κομμένη στη μέση σταυρωτά και κατά μήκος (συνολικά 4 τεμάχια)

Για γεύση Μαργαρίτα:

- 1 φλιτζάνι σάλτσα ντομάτας
- 1 φλιτζάνι ψιλοκομμένη μοτσαρέλα
- ντοματίνια κομμένα στη μέση
- 1 κ.σ. ψιλοκομμένο φρέσκο βασιλικό (προαιρετικά)
- νιφάδες κόκκινης πιπεριάς (προαιρετικά)

Για γεύση Πεπερόνι:

- 1 φλιτζάνι σάλτσα ντομάτας
- 1 φλιτζάνι ψιλοκομμένη μοτσαρέλα
- 1 φλιτζάνι φέτες πεπερόνι

Για γεύση Κοτόπουλο BBQ:

- 1 φλιτζάνι σάλτσα μπάριμπεκιου
- 1 φλιτζάνι ψιλοκομμένο ψητό κοτόπουλο
- ¼ φλιτζάνι ψιλοκομμένη μοτσαρέλα
- ½ κόκκινο κρεμμύδι, κομμένο σε λεπτές φέτες
- 2 κ.σ. φρέσκα κρεμμυδάκια ψιλοκομμένα (προαιρετικά)

Πώς γίνεται:

- Προθερμαίνουμε τον φούρνο στους 180°C, στρώνουμε λαδόκολλα σε μία λαμαρίνα και τοποθετούμε τα κομμάτια της μπαγκέτας με την κομμένη πλευρά προς τα πάνω.

- Για γεύση Μαργαρίτα, αλείφουμε 2 κομμάτια μπαγκέτας με σάλτσα ντομάτας και βάζουμε από πάνω ψιλοκομμένη μοτσαρέλα και βασιλικό.

- Για γεύση Πεπερόνι, αλείφουμε 2 κομμάτια μπαγκέτας με σάλτσα ντομάτας και βάζουμε από πάνω ψιλοκομμένη μοτσαρέλα και φέτες πεπερόνι.

- Για γεύση Κοτόπουλο BBQ, αλείφουμε 2 κομμάτια μπαγκέτας με σάλτσα BBQ και βάζουμε από πάνω ψιλοκομμένο κοτόπουλο, μοτσαρέλα και κρεμμύδι.

- Μπορούμε να προσθέσουμε ζαμπόν, μπέικον, ψιλοκομμένα μανιτάρια, λεπτές φέτες πιπεριάς ή φρέσκιας ντομάτας και ό,τι άλλο θέλουμε.

- Ψήνουμε μέχρι να ροδίσει και να λιώσει το τυρί, περίπου 10-12 λεπτά.

- Προαιρετικά, γαρνίρουμε με ψιλοκομμένο βασιλικό ή νιφάδες κόκκινης πιπεριάς και απολαμβάνουμε!



TIP

Η συνταγή είναι ενδεικτική για γεύσεις Μαργαρίτα, Πεπερόνι και Κοτόπουλο BBQ, αλλά δεν διστάζουμε να χρησιμοποιήσουμε και να συνδυάσουμε υλικά που αγαπάμε ή που έχουμε στο ψυγείο μας. Αφήνουμε τη φαντασία μας ελεύθερη και αυτοσχεδιάζουμε!



efood market: το supermarket του efood προσφέρει περισσότερες επιλογές προϊόντων με φρέσκα λαχανικά, φρούτα και κρέατα, super γρήγορα

Το efood αυξάνει τις δυνατότητες αγορών των καταναλωτών του, ενδυναμώνοντας τις προϊοντικές κατηγορίες του efood market, με φρέσκα λαχανικά, φρούτα και κρέατα, τα οποία παραδίδει μέσα σε λίγα λεπτά από την παραγγελία. Η ενδυνάμωση των συγκεκριμένων κατηγοριών ενισχύουν τη δυναμική του efood market, επιτρέποντας στους καταναλωτές να επιλέγουν για τις βασικές τους αγορές το ηλεκτρονικό super market του efood.

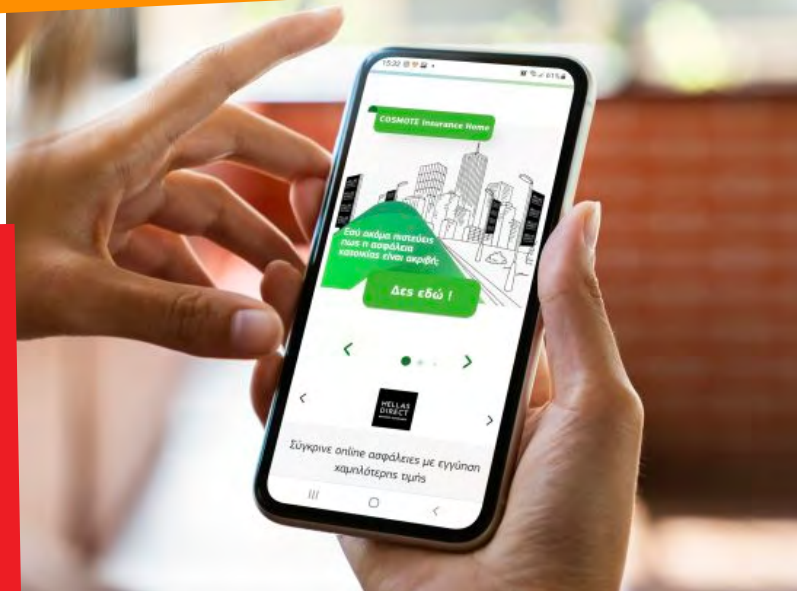
Το efood market αποτελεί για το efood, την υπηρεσία με την υψηλότερη ανάπτυξη, καταγράφοντας το 2022, τριπλασιασμό των παραγγελιών σε σχέση με το 2021, με τη συνεχή διεύρυνση των διαθέσιμων επιλογών προϊόντων, οι οποίες σήμερα ξεπερνούν τους 3.500 κωδικούς.

Η σημαντική ενδυνάμωση κατηγοριών και προϊόντων, με φρέσκα φρούτα και λαχανικά, συμπεριλαμβανομένων των προϊόντων βιολογικής καλλιέργειας καθώς και με διαφορετικές επιλογές κρεάτων, ενισχύουν σημαντικά τη δυναμική του efood market, απαντώντας ταυτόχρονα στη συνεχώς αυξανόμενη χρήση των ηλεκτρονικών αγορών σε είδη super market και μικρής λιανικής από τους έλληνες καταναλωτές.

Για τον λόγο αυτό μάλιστα, το efood δημιούργησε μια τηλεοπτική καμπάνια, με κεντρικό στοιχείο τη δυνατότητα για άμεση παράδοση των προϊόντων, το δημιουργικό της οποίας επιμελήθηκε πλήρως η ομάδα του efood, με την παραγωγή να αναλαμβάνει η DK Films.

Οι κωδικοί είναι διαθέσιμοι στις 7 πόλεις λειτουργίας του efood market (Αθήνα, Θεσσαλονίκη, Πάτρα, Ιωάννινα, Λάρισα, Ηράκλειο Κρήτης, Βόλο) και η διαχείριση και διανομή των παραγγελιών θα πραγματοποιείται μέσα από τα 30+ darkstores που έχει δημιουργήσει το efood, σε όλη την Ελλάδα.

Γρήγορη και εύκολη ασφάλιση κατοικίας για όλους από την COSMOTE



Νέα ψηφιακά ασφαλιστικά προγράμματα κατοικίας που καλύπτουν όλες τις ανάγκες σχεδίασε και διαθέτει αποκλειστικά το COSMOTE Insurance, σε συνεργασία με την Hellas Direct, εμπλουτίζοντας σημαντικά τις ασφαλιστικές λύσεις που προσφέρει.

Τα ολοκληρωμένα προγράμματα COSMOTE Insurance HOME απευθύνονται σε ιδιοκτήτες με ή χωρίς δάνειο και ενοικιαστές, αφορούν σε κύριες αλλά και εξοχικές κατοικίες και κάνουν την ασφάλεια κατοικίας προσιτή σε όλους, με τιμές που ξεκινούν μόλις από 2,5€/μήνα.

Στο [cosmoteinsurance.gr](https://www.cosmoteinsurance.gr) ο ενδιαφερόμενος μπορεί μέσα από μερικές μόνο απλές ερωτήσεις να βρει online το ασφαλιστικό πρόγραμμα κατοικίας που του ταιριάζει, απόλυτα προσαρμοσμένο στις ανάγκες του. Ειδικότερα, προσφέρεται πλήρες πρόγραμμα δανειοληπτών αποδεκτό από όλες τις τράπεζες, πλήρης κάλυψη για ιδιοκτήτες κατοικιών χωρίς δανειακές υποχρεώσεις με δυνατότητα δημιουργίας του πακέτου που επιθυμούν, καθώς και ασφάλιση περιεχομένου κατοικίας. Εύκολα, γρήγορα και οικονομικά.

«Στο COSMOTE Insurance ακούμε τις ανάγκες των καταναλωτών και για πρώτη φορά φέρνουμε ένα πλήρες πλαίσιο ασφάλισης κατοικίας, με τιμές προσιτές σε όλους. Τα απλά και αξιόπιστα προγράμματά μας, ενσωματώνουν πλήθος καλύψεων που έχουν προσαρμοσθεί στις ανάγκες του κοινού.

Αποτελούν μια ιδανική λύση για να προστατέψει κανείς το σπίτι του και την περιουσία του, με ευρεία κάλυψη και εξαιρετικά χαμηλό κόστος», αναφέρει ο επικεφαλής του COSMOTE Insurance Ομίλου ΟΤΕ, κ. Διαμαντής Μπουζάνης.

Πρόεδρος Συλλόγου Π. Καλαϊτζή



Πεζοδρόμια που αντιστοιχούν σε έκταση όσο 11 Ολυμπιακά Στάδια ανακατασκευάστηκαν μέσα σε 3 χρόνια

Τρία χρόνια προσφοράς του Συλλόγου Φίλων της Μαιευτικής Γυναικολογικής Κλινικής Αρεταίειου Νοσοκομείου

Μεγάλη ήταν η ανταπόκριση του κόσμου στην εκδήλωση του Συλλόγου Φίλων της Μαιευτικής - Γυναικολογικής Κλινικής Αρεταίειου Νοσοκομείου στο Μουσείο Γουλανδρή Φυσικής Ιστορίας, κατά την οποία ανακοινώθηκε ο απολογισμός του έργου και παρουσιάστηκε ο σχεδιασμός των νέων δράσεών του.

Η πρόεδρος του Συλλόγου Φίλων της Μαιευτικής - Γυναικολογικής Κλινικής Αρεταίειου Νοσοκομείου, ιατρός κα Πόπη Καλαϊτζή αναφέρθηκε στις δράσεις που έχει ήδη υλοποιήσει ο Σύλλογος κατά τα τρία χρόνια λειτουργίας τους, όπως εκπαιδευτικά προγράμματα, εκστρατεία ενημέρωσης για τον εμβολιασμό των εγκύων, διαδικτυακά προγεννητικά μαθήματα, δράσεις για την πρόληψη του καρκίνου (δωρεάν γυναικολογικές εξετάσεις), αλλά και το καινοτόμο πρόγραμμα υποστηρικτικής ιατρικής για γυναίκες με καρκίνο και τους συγγενείς τους. Πρόκειται για το πρώτο τέτοιο πρόγραμμα που υλοποιείται στη χώρα μας. Βάση του προγράμματος αποτελεί το ειδικά διαμορφωμένο Pampering Room (δωμάτιο υποστήριξης) στον χώρο της Β' Μαιευτικής και Γυναικολογικής Κλινικής.

Η κα Καλαϊτζή παρουσίασε τον σχεδιασμό των επόμενων δράσεων του Συλλόγου, που περιλαμβάνουν ενημέρωση και ευαισθητοποίηση για μείζονα ζητήματα υγείας, εστίαση στην πρόληψη, ενίσχυση των παρεχόμενων υποστηρικτικών υπηρεσιών στο Pampering Room, ενώ ανακοίνωσε και την πρωτοβουλία συγκέντρωσης δωρεών για την ανακαίνιση υποδομών της κλινικής.

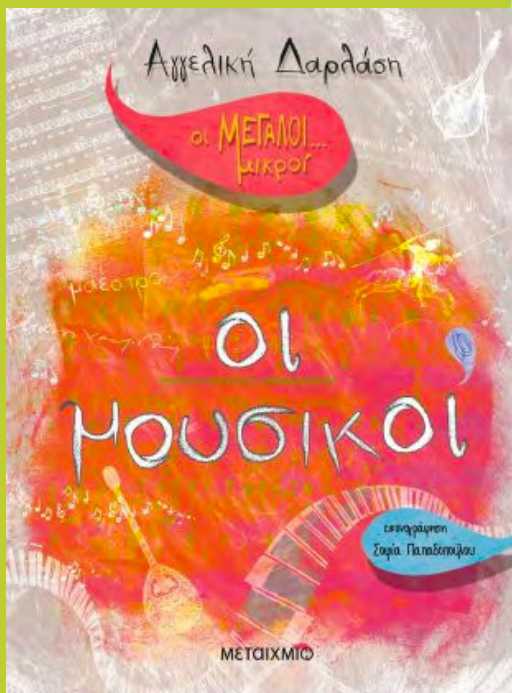
Η πρόεδρος του Συλλόγου ανακοίνωσε επίσης τη δημιουργία ενός νέου θεσμού, του βραβείου «Δίπλα στη Γυναίκα» που θα απονέμεται κάθε χρόνο στους κορυφαίους δωρητές - υποστηρικτές των δράσεων του Συλλόγου.

Το βραβείο «Δίπλα στη Γυναίκα 2022» απονεμήθηκε στην εταιρεία doValue Greece για την υλοποίηση του προγράμματος υποστηρικτικής ιατρικής και τη δωρεά για τη διαμόρφωση του Pampering Room.



Σε εξέλιξη βρίσκεται από τον Δήμο Αθηναίων το μεγάλο έργο αναβάθμισης των πεζοδρομίων της πόλης, το οποίο αλλάζει σταδιακά τις γειτονίες και δημιουργεί καλύτερες συνθήκες για την ασφάλεια και άνεση των πεζών. Πρόκειται για μια παρέμβαση που “απλώνεται” και στις επτά δημοτικές κοινότητες της πρωτεύουσας, με προϋπολογισμό ύψους 24 εκατ. ευρώ. Σε αυτόν, περιλαμβάνεται η αποκατάσταση, συντήρηση και επισκευή των πεζοδρομίων της Αθήνας.

Μέσα σε τρία χρόνια, ο Δήμος Αθηναίων έχει ανακατασκευάσει πεζοδρόμια στο κέντρο και τις γειτονίες της πόλης, συνολικής επιφάνειας 74.062 τ.μ., έκταση που καλύπτει 11 φορές το Ολυμπιακό Στάδιο (ΟΑΚΑ). Σήμερα, το έργο εκτελείται -ταυτόχρονα- σε πολλά μέτωπα μέσα στην πόλη. Ο Δήμος Αθηναίων πραγματοποιεί εργασίες συντήρησης και αποκατάστασης, δημιουργώντας ράμπες ΑμεΑ, όπου δεν υπήρχαν, με στόχο τη διευκόλυνση τόσο των ανθρώπων που κινούνται με αμαξίδιο, όσο και των γονέων που μεταφέρουν τα παιδιά τους σε καρότσια. Η ανακατασκευή των πεζοδρομίων γίνεται με χρήση ψυχρών υλικών, με στόχο την αντιμετώπιση του φαινομένου της θερμικής νησίδας, κατά τους καλοκαιρινούς μήνες. Βίντεο με τις εργασίες ανακατασκευής των πεζοδρομίων, μπορείτε να δείτε [ΕΑΩ](#).



Οι Μεγάλοι... μικροί: Οι μουσικοί

Γιατί φταίει η μουσική που ο μικρός Νίκος πρέπει να φύγει από την αγαπημένη του Χαλκίδα; Θα καταφέρει ο Βασίλης ν' αγγίξει το μπουζούκι; Γιατί η μικρή Ευαγγελία δε θέλει ν' ακολουθήσει τους άλλους στην εκκλησία; Θ' αντάλλαζε πράγματι η Μαίρη την όμορφη φωνή της; Τι μπορεί να κρύβει ένα κρυφτό για τον Μίκη; Γιατί ξαφνικά βάζει τα κλάματα το βράδυ της Ανάστασης ο Μάνος; Μήπως σχεδιάζει κάτι πίσω από την πλάτη της η κυρά της υπηρετριάς, της Δόμνας; Θα καταφέρει ο Νίκος ν' αποκτήσει αυτό που τόσο λαχταρά; Και τι ονειρεύεται να γίνει η Αργυρώ-Νικολέτα;

Οι ιστορίες του βιβλίου αφορούν τους παρακάτω μουσικούς:

Νίκος Σκαλκώτας
Βασίλης Τσιτσάνης
Μαρίκα Νίνου
Μαρία Κάλλας
Μίκης Θεοδωράκης
Μάνος Χατζιδάκις
Δόμνα Σαμίου
Νίκος Ξυλούρης
Αρλέτα

Ιστορίες εμπνευσμένες από την προσωπικότητα και τα βιογραφικά στοιχεία σημαντικών Ελλήνων κι Ελληνίδων στην παιδική τους ηλικία. Ιστορίες για εκείνους τους Μεγάλους που ως μικροί αντιμετώπισαν κάποια μικρή ή μεγαλύτερη δυσκολία που πιθανότατα έπαιξε τον δικό της ρόλο στη διαμόρφωση της προσωπικότητάς τους ή και στην πορεία της ζωής τους.

Ξεφυλλίστε κάποιες σελίδες του βιβλίου [ΕΔΩ](#). Από τις εκδόσεις ΜΕΤΑΙΧΜΙΟ.

Αλεπός & Υιός, Ουράφτες



Αυτή είναι η ιστορία του Ρόρι. Ο μπαμπάς του είναι ουράφτης. Και μάλιστα ο ΚΑΛΥΤΕΡΟΣ!

Ράφτης ουρών δηλαδή, όπως κι ο παππούς του πριν απ' αυτόν, και ο προπάππος του. Η ραπτική γι' αυτούς είναι οικογενειακή υπόθεση! Ζώα έρχονται από παντού στο μαγαζί τους για να τους ράψουν μια ουρά, σύμφωνα με τις δικές τους προδιαγραφές και μέτρα.

Όμως, ο Ρόρι βαριέται να ράβει τις ίδιες και τις ίδιες ουρές κάθε μέρα. Έχει στο μυαλό του κάποιες καταπληκτικές ιδέες: ανυπομονεί να σχεδιάσει τις δικές του, φτερωτές, χρωματιστές, χνουδωτές, ουρές. Θα πιστέψει ο μπαμπάς του στις ανατρεπτικές ιδέες του, ώστε να τις προσφέρουν στους πελάτες τους; Από τις εκδόσεις ΙΚΑΡΟΣ.



quote of the day

"ACHIEVEMENT HAS NO COLOR."
Abraham Lincoln

tip of the day

It is not our differences that divide us. It is our inability to recognize, accept, and celebrate those differences.

Audre Lorde

21 Μαρτίου

- > Παγκόσμια Ημέρα κατά του Ρατσισμού
- > Παγκόσμια Ημέρα Δασοπονίας
- > Παγκόσμια Ημέρα Ποίησης
- > Παγκόσμια Ημέρα για το Σύνδρομο Down
- > Παγκόσμια Ημέρα Κουκλοθεάτρου
- > National Memory Day
- > National 3-D Day
- > National Common Courtesy Day
- > National French Bread Day
- > National Fragrance Day