

ΝΗΣΤΕΙΑ ΟΛΟ ΓΕΥΣΗ!



Vegan Cappuccino



ΣΕ 4 ΓΕΥΣΕΙΣ:



ΑΜΥΓΔΑΛΟ



ΚΑΡΥΔΑ



ΣΟΓΙΑ



ΒΡΟΜΗ

Η χκάμα είναι ενδεικτική και ποικίλλει ανά κατάσταση.



E-ORDER
www.gregorys.gr

f gregorys.gr d gregorysgr i gregorysgr



Download app!

Γρηγόρης

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



**ΠΕΟΥΜΕ ΜΑΖΙ, ΣΕ ΑΡΜΟΝΙΑ:
Η ΑΞΙΑ ΤΟΥ ΝΕΡΟΥ ΚΑΙ Η ΔΕΣΜΕΥΣΗ ΜΑΣ
ΓΙΑ ΕΝΑ ΒΙΩΣΙΜΟ ΜΕΛΛΟΝ**



Good morning SayYessers!



Φτιάξε καφέ να στα πω...



Καλημέρα **SayYesser** και καλή εβδομάδα!!!

Έχεις ακούσει τη φράση “Ο άνθρωπος πολλές φορές συναντά το πεπρωμένο στο δρόμο που διάλεξε για να το αποφύγει”; Αν όχι, σήμερα είναι η μέρα που θα τη σκεφτείς – και μπορεί να σε κάνει να δεις αλλιώς κάποια πράγματα.

Γιατί είναι αλήθεια. Όσο και να τρέξεις, όσο και να παλέψεις να ξεφύγεις από αυτό που φοβάσαι, αυτό που σε τρομάζει, αυτό που προσπαθείς να αρνηθείς, κάπου στη διαδρομή θα το βρεις μπροστά σου. Και τότε τι θα κάνεις;

Σκέψου το λίγο. Πόσες φορές δεν προσπάθησες να αποφύγεις μια δύσκολη απόφαση, αλλά η ζωή σε έφερε ακριβώς μπροστά της; Πόσες φορές έκανες τα πάντα για να μην αντιμετωπίσεις κάποιον ή κάτι, αλλά τελικά βρέθηκες ακριβώς εκεί που ήθελες να μην πας; Πόσες φορές φοβήθηκες να αλλάξεις κάτι, και τελικά το σύμπαν το άλλαξε για σένα με τρόπο που δεν περίμενες;

Αυτή είναι η ειρωνεία της ζωής. Οι δρόμοι που διαλέγουμε για να ξεφύγουμε είναι συχνά οι δρόμοι που μας οδηγούν κατευθείαν σε αυτό από το οποίο τρέχουμε. Ίσως γιατί, τελικά, δεν υπάρχει διαφυγή. Ίσως γιατί το μάθημα που πρέπει να πάρουμε είναι εκεί και δεν θα εξαφανιστεί όσο κι αν κλείνουμε τα μάτια.

Και ξέρεις ποιο είναι το αστείο; Όταν τελικά βρεθείς μπροστά σε αυτό που απέφευγες, καταλαβαίνεις ότι δεν ήταν τόσο τρομακτικό όσο νόμιζες. Ότι η ζωή έχει έναν τρόπο να σου φέρνει ακριβώς ό,τι χρειάζεσαι – όχι ό,τι θέλεις, αλλά ό,τι χρειάζεσαι. Και τότε, συνειδητοποιείς ότι αν είχες σταθεί και το είχες αντιμετωπίσει από την αρχή, θα είχες γλιτώσει πολύ κόπο, πολύ άγχος, και πολλές ανούσιες παρακάμψεις.

Οπότε, αν σήμερα βρίσκεσαι απέναντι σε κάτι που δεν ήθελες να αντιμετωπίσεις, πάρε μια ανάσα και κάνε το. Γιατί αργά ή γρήγορα, ό,τι κι αν κάνεις, θα σε βρει αυτό πρώτο.

Tip of the Day: Μην φοβάσαι να αντιμετωπίσεις αυτό που σε τρομάζει. Το πιο δύσκολο κομμάτι είναι η πρώτη ματιά – μετά, τα πράγματα γίνονται πιο εύκολα. Αργά ή γρήγορα ό,τι φοβάσαι, θα το βρεις μπροστά σου γιατί η ζωή θα σε οδηγήσει εκεί που πρέπει να πας, είτε το θέλεις είτε όχι.

Claire Styliara
Chief of SayYessers



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

Ρέουμε μαζί, σε αρμονία: Η αξία του νερού και η δέσμευσή μας για ένα βιώσιμο μέλλον



ΠΑΓΚΟΣΜΙΑ
ΗΜΕΡΑ ΝΕΡΟΥ

 BIKOS®

Το νερό είναι ζωή. Είναι ο αόρατος σύντροφος που στηρίζει κάθε μας κίνηση, κάθε λειτουργία του οργανισμού μας, κάθε ανάσα που παίρνουμε. Και όμως, συχνά το θεωρούμε δεδομένο. Το φυσικό μεταλλικό νερό Βίκος μας καλεί να αναλογιστούμε τη ζωτική σημασία του και να γίνουμε μέρος μιας κοινής προσπάθειας: να το προστατεύσουμε, να το διαφυλάξουμε, να ρέουμε μαζί σε αρμονία.

Η δύναμη του νερού στον ανθρώπινο οργανισμό

Το 60% του σώματός μας αποτελείται από νερό. Και αυτό δεν είναι απλή στατιστική – είναι η ίδια μας η ύπαρξη. Αφού το νερό:

- Μεταφέρει θρεπτικά συστατικά στα κύτταρά μας.
- Ρυθμίζει τη θερμοκρασία του σώματος και διατηρεί την ελαστικότητα του δέρματος.
- Ενισχύει τη συγκέντρωση και τη μνήμη, καθώς ο εγκέφαλος αποτελείται κατά 75% από νερό.
- Στηρίζει την καρδιαγγειακή λειτουργία, μειώνοντας τον

κίνδυνο υπέρτασης και καρδιακών νοσημάτων.

- Βοηθάει στην πέψη και απομακρύνει τις τοξίνες από τον οργανισμό.
- Προλαμβάνει την κόπωση και αυξάνει την αντοχή μας, είτε δουλεύουμε, είτε αθλούμαστε.

Μια τόσο απλή συνήθεια, όπως το να πίνουμε αρκετό νερό καθημερινά, είναι καθοριστική για τη συνολική μας ευεξία. Όταν κατανοήσουμε αυτή την αλήθεια, η επαρκής κατανάλωσή του δεν είναι επιλογή – είναι ανάγκη.

Το νερό ως ζωοδότης της φύσης

Το νερό δεν δίνει ζωή μόνο σε εμάς. Όλη η φύση ζει και αναπνέει μέσα από αυτό.

- Οι ποταμοί και οι λίμνες του πλανήτη διαμορφώνουν ολόκληρα οικοσυστήματα.
- Τα δάση και οι υγρότοποι στηρίζουν εκατοντάδες είδη χλωρίδας και πανίδας.
- Οι καλλιέργειες και τα ζώα εξαρτώνται από το νερό για να επιβιώσουν.



Το νερό είναι ο αόρατος δεσμός που κρατά τον πλανήτη σε ισορροπία

Κι όμως, ενώ το νερό είναι η κινητήριος δύναμη της ζωής, οι ανθρώπινες δραστηριότητες το απειλούν: μόλυνση, κλιματική αλλαγή. Ο πλανήτης μας αλλάζει, και το νερό γίνεται ολοένα και πιο σπάνιο. Γι' αυτό, η προστασία του νερού είναι προστασία της ίδιας της ζωής.

Βίκος: Δέσμευση για έναν βιώσιμο πλανήτη

Το φυσικό μεταλλικό νερό Βίκος είναι μια δύναμη ευθύνης και αλλαγής. Με σεβασμό στο περιβάλλον και τις μελλοντικές γενιές:

- Διατηρεί και προστατεύει τους φυσικούς υδάτινους πόρους μέσω βιώσιμων πρακτικών.
- Χρησιμοποιεί ανανεώσιμες πηγές ενέργειας σε όλες τις εγκαταστάσεις.
- Συμμετέχει σε δράσεις δενδροφύτευσης και εθελοντισμού, συμβάλλοντας στην αποκατάσταση του φυσικού περιβάλλοντος μέσα από το πολυδιάστατο πρόγραμμα «Ο Β-οίκος της ζωής μας».
- Εφαρμόζει αυστηρά πρωτόκολλα ποιότητας και πιστοποίησης, διασφαλίζοντας ότι κάθε σταγόνα φυσικού μεταλλικού νερού Βίκος είναι αγνή και φυσική.

Δεν αρκεί απλώς να λέμε ότι σεβόμαστε το νερό. Πρέπει να το αποδεικνύουμε με πράξεις. Και η μάρκα Βίκος το κάνει, κάθε μέρα.

22 Μαρτίου: Παγκόσμια Ημέρα Νερού – Έναυσμα για δράση

Η Παγκόσμια Ημέρα Νερού είναι μια υπενθύμιση: η βιώσιμη διαχείριση του νερού δεν είναι πολυτέλεια, είναι υποχρέωση.

Είναι η στιγμή να αναρωτηθούμε:

- Πόσο νερό σπαταλάμε άσκοπα;
- Πόσο συχνά σκεφτόμαστε την ποιότητά του και την προέλευσή του;
- Πόσο συνειδητοποιημένοι είμαστε για το περιβαλλοντικό μας αποτύπωμα;

Με το μήνυμα «Ρέουμε μαζί, σε αρμονία», το φυσικό μεταλλικό νερό Βίκος δεσμεύεται να συνεχίσει την αποστολή του: να προστατεύει αυτό το πολύτιμο αγαθό, να εκπαιδεύει, να προσφέρει, να δείχνει τον δρόμο προς ένα πιο βιώσιμο μέλλον.

Το νερό είναι δώρο. Και τα δώρα της φύσης δεν τα σπαταλάς – τα φροντίζεις.

Γιατί το νερό είναι η ζωή μας. Και το φυσικό μεταλλικό νερό Βίκος είναι εδώ για να το διαφυλάξει.

Ο Όμιλος Carlsberg επιστρέφει δυναμικά στη διεθνή ποδοσφαιρική σκηνή με τη νέα του συνεργασία με την UEFA



Ο Όμιλος Carlsberg ανακοίνωσε με υπερηφάνεια την επιστροφή του στις μεγάλες διοργανώσεις των Εθνικών Ομάδων της UEFA, υπογράφοντας μια νέα μακροχρόνια συνεργασία που καθιστά την Carlsberg την Επίσημη Μπίρα των UEFA EURO 2028™, UEFA Women's EURO 2029, UEFA Nations League Finals™ και άλλων σημαντικών διοργανώσεων.

Η συμφωνία επαναφέρει τη Carlsberg στο προσκήνιο του ευρωπαϊκού ποδοσφαίρου, συνεχίζοντας μια παράδοση που ξεκίνησε το 1988 και διήρκησε έως το 2016. Μέσα από αυτή τη συνεργασία, ο Όμιλος αποκτά αποκλειστικά εμπορικά δικαιώματα και ενισχυμένη προβολή σε πληθώρα ποδοσφαιρικών events, προσφέροντας παράλληλα στους φιλάθλους μοναδικές εμπειρίες όπως διαγωνισμούς, VIP φιλοξενία και ειδικές εκδηλώσεις.

«Είμαστε ενθουσιασμένοι που ανακοινώνουμε την επιστροφή μας στο διεθνές ποδόσφαιρο, με μια συνεργασία που έχει στο επίκεντρο τους φιλάθλους και τη δύναμη του αθλητισμού να ενώνει», δήλωσε ο Jacob Aarup-Andersen, CEO του Ομίλου Carlsberg.

Από την πλευρά του, ο Πρόεδρος της UEFA, Aleksander Čeferin, τόνισε: «Με χαρά καλωσορίζουμε ξανά την Carlsberg στη μεγάλη ποδοσφαιρική οικογένεια της UEFA».

Στην Ελλάδα, ο Όμιλος Carlsberg εκπροσωπείται από την Ολυμπιακή Ζυθοποιία.

Lidl Ελλάς & We4All: Μαζί για ένα πιο πράσινο μέλλον

Η Lidl Ελλάς ανανεώνει για δεύτερη συνεχή χρονιά τη συνεργασία της με τη We4All, ενισχύοντας δράσεις αναδάσωσης, περιβαλλοντικής εκπαίδευσης και βιώσιμης ανάπτυξης. Η στρατηγική αυτή σύμπραξη, στο πλαίσιο της πρωτοβουλίας «Καλό για τον πλανήτη», αποτελεί μέρος της ευρύτερης δέσμευσης της εταιρείας για την προστασία του περιβάλλοντος.

Από την έναρξη της συνεργασίας το 2022, έχουν φυτευτεί 16.700 δέντρα, ενώ το 2024 υλοποιήθηκαν σημαντικές δράσεις:

- 6.700 νέα δενδρύλλια σε περιοχές με ανάγκες αναδάσωσης
- Δράσεις πυροπροστασίας στα Βριλήσσια
- Αναδάσωση στον Έβρο και στο Εθνικό Πάρκο Δέλτα Αξιού
- Περιβαλλοντική εκπαίδευση σε πάνω από 100 μαθητές και 50 εργαζόμενους
- Συμμετοχή στο 1ο Climate Walk στον Λυκαβηττό

Συνολικά, 137 εργαζόμενοι της Lidl Ελλάς συμμετείχαν ενεργά, επιβεβαιώνοντας τη δύναμη της συλλογικής δράσης.

Η We4All αναγνώρισε τη Lidl Ελλάς ως Global Defender, επιβραβεύοντας τη συμβολή της στη δημιουργία ενός βιώσιμου αύριο. Η εταιρεία συνεχίζει δυναμικά να θέτει τη βιωσιμότητα στο επίκεντρο των επιλογών της, επενδύοντας σε ένα μέλλον με περισσότερο πράσινο και υπευθυνότητα.



ΣΕ ΣΥΝΕΡΓΑΣΙΑ ΜΕ
we4all



Γιατί η ενσυναίσθηση είναι το νούμερο ένα προσόν των ανθρώπων σε ηγετικές θέσεις



Η ενσυναίσθηση, η ικανότητα να κατανοούμε τα συναισθήματα και τις ανάγκες των άλλων, αποτελεί ένα από τα πιο ισχυρά εργαλεία για τη βελτίωση του εργασιακού περιβάλλοντος και την ενίσχυση της ψυχικής υγείας των εργαζομένων. Η σημασία της δεν περιορίζεται μόνο στις προσωπικές σχέσεις, αλλά έχει αποδειχθεί ότι παίζει καθοριστικό ρόλο στην αποτελεσματικότητα και την επιτυχία μιας επιχείρησης.

Σε μια εποχή που τα επίπεδα άγχους έχουν αυξηθεί κατακόρυφα και οι εργαζόμενοι βιώνουν περισσότερες συναισθηματικές προκλήσεις, η ενσυναίσθηση αναδεικνύεται ως ένα από τα πιο πολύτιμα χαρακτηριστικά, που πρέπει να διαθέτουν οι ηγέτες στον επαγγελματικό τους χώρο.

Η πανδημία COVID-19 είχε μια σοβαρή επίδραση στην ψυχική υγεία των ανθρώπων, εντείνοντας το άγχος και τη συναισθηματική εξάντληση σε παγκόσμιο επίπεδο. Οι αλλαγές στον τρόπο ζωής και εργασίας, καθώς και οι περιορισμοί, δημιούργησαν νέες προκλήσεις στην καθημερινότητα των εργαζομένων. Έρευνες από οργανισμούς, όπως η Qualtrics, έδειξαν ότι το 42% των

εργαζομένων βιώνουν πλέον προβλήματα ψυχικής υγείας, ενώ το 67% ανέφερε ότι το άγχος στη δουλειά τους έχει αυξηθεί.





Σε αυτό το κλίμα, η ενσυναίσθηση από την πλευρά των διευθυντών και των ηγετών μπορεί να έχει σημαντικό αντίκτυπο στην ευημερία των εργαζομένων.

Ο ρόλος της συναισθηματικής νοημοσύνης σε ηγετικές θέσεις

Οι ηγέτες που επιδεικνύουν ενσυναίσθηση και υποστήριξη, δημιουργούν ένα περιβάλλον εμπιστοσύνης και ασφάλειας, όπου οι εργαζόμενοι νιώθουν ότι η γνώμη τους μετράει και η δουλειά τους αναγνωρίζεται. Αυτό οδηγεί σε έναν πιο υγιή και παραγωγικό εργασιακό χώρο, όπου οι εργαζόμενοι αισθάνονται ότι συμμετέχουν σε μια κοινή αποστολή και ότι η επιτυχία τους συνδέεται άμεσα με την ευημερία τους.

Η ενσυναίσθηση ενισχύει την αίσθηση της αξίας και της εκτίμησης των εργαζομένων, γεγονός που οδηγεί σε μεγαλύτερη αφοσίωση και δέσμευση.

Μελέτες δείχνουν ότι όταν οι εργαζόμενοι αντιμετωπίζονται με σεβασμό και κατανόηση, είναι πιο πιθανό να αισθάνονται περισσότερη εμπιστοσύνη στον οργανισμό τους, γεγονός που ενισχύει την παραγωγικότητα και την αποδοτικότητά τους.

Επιπλέον, η ενσυναίσθηση συμβάλλει στην ενίσχυση της καινοτομίας, καθώς οι εργαζόμενοι σε περιβάλλοντα όπου αισθάνονται ότι τους υποστηρίζουν και τους κατανοούν, είναι πιο ανοιχτοί να προτείνουν νέες ιδέες και να συμμετέχουν σε δημιουργικές διαδικασίες.

Ταυτόχρονα, μπορεί να βελτιώσει την ισορροπία μεταξύ επαγγελματικής και προσωπικής ζωής, κάτι που είναι ζωτικής σημασίας για την ψυχική ευημερία των εργαζομένων, κυρίως των γυναικών.



Μια έρευνα του Catalyst, που εξετάζει την εμπειρία των γυναικών στον εργασιακό χώρο, έδειξε ότι όταν οι εργοδότες επιδεικνύουν μεγαλύτερη ενσυναίσθηση, οι εργαζόμενες έχουν περισσότερες πιθανότητες να εξισορροπήσουν τη δουλειά τους με την προσωπική τους ζωή και να παραμείνουν αφοσιωμένες στην εταιρεία τους.

ElectricianPass: Νέα υπηρεσία πιστοποίησης ηλεκτρικών εγκαταστάσεων με την εγγύηση της ΔΕΗ

Η ΔΕΗ παρουσιάζει τη νέα υπηρεσία ElectricianPass, με στόχο την εύκολη, ασφαλή και αξιόπιστη έκδοση της Υπεύθυνης Δήλωσης Εγκαταστάτη (ΥΔΕ) για ηλεκτρικές εγκαταστάσεις. Η ΥΔΕ αποτελεί απαραίτητο έγγραφο που πιστοποιεί ότι μια ηλεκτρική εγκατάσταση είναι κατάλληλη και ασφαλής προς χρήση, και απαιτείται σε κάθε παρέμβαση ή σύμφωνα με τις εκάστοτε νομοθετικές προβλέψεις.

Μέσω του ElectricianPass, η ΔΕΗ παρέχει τη δυνατότητα ολοκληρωμένης εξυπηρέτησης (end-to-end), αναλαμβάνοντας όλη τη διαδικασία για λογαριασμό του πελάτη, με πιστοποιημένους ηλεκτρολόγους και προγραμματισμό ραντεβού σύμφωνα με τη διαθεσιμότητα του ενδιαφερόμενου. Παράλληλα, προσφέρει ευελιξία στον τρόπο πληρωμής, είτε εφάπαξ είτε μέσω δόσεων.

Η υπηρεσία απευθύνεται σε οικιακούς και επαγγελματικούς πελάτες της ΔΕΗ για ακίνητα με παροχές έως και 35kVA και είναι διαθέσιμη με σχεδόν πανελλαδική κάλυψη.

Για περισσότερες πληροφορίες, οι ενδιαφερόμενοι μπορούν να επισκεφθούν ένα από τα 124 καταστήματα ΔΕΗ πανελλαδικά ή να επικοινωνήσουν δωρεάν, 24 ώρες το 24ωρο, στα τηλέφωνα 800-900-1000 (οικιακοί πελάτες) και 800-500-7000 (επαγγελματικοί πελάτες).



DIXAN: Ξεκάθαρα Μαζί για το περιβάλλον και την κοινωνία



Με βασικό πυλώνα τη βιώσιμη ανάπτυξη, η Henkel και το Dixan συνεχίζουν δυναμικά τις δράσεις τους για έναν πιο καθαρό πλανήτη και μια κοινωνία με περισσότερη υπευθυνότητα. Μέσα από το Πρόγραμμα Εταιρικής Κοινωνικής Ευθύνης «Ξεκάθαρα Μαζί», το Dixan επενδύει σε πρωτοβουλίες που ενισχύουν την περιβαλλοντική ευαισθητοποίηση και κοινωνική συνοχή.

Το πρόγραμμα περιλαμβάνει τρεις βασικές δράσεις:

- «Καθάρισε σε βάθος, καθάρισε στην πηγή»: Το μακροβιότερο πρόγραμμα καθαρισμών στην Ελλάδα, με 54 καθαρισμούς και απομάκρυνση 64 τόνων απορριμμάτων από θάλασσες, ακτές και πάρκα.
- «Οι σπόροι του αύριο»: Εκπαιδευτικό πρόγραμμα σε σχολεία για την ανακύκλωση και τη βιώσιμη συνείδηση, με συμμετοχή σχεδόν 8.000 μαθητών.

- «Παίξε Καθαρά»: Πρωτοβουλία κατά του εκφοβισμού μέσω του παιδικού αθλητισμού, με 11 δράσεις σε συνεργασία με ακαδημίες, προσεγγίζοντας πάνω από 7.000 συμμετέχοντες.

Τέλεια, ορίστε πώς μπορούμε να τον εντάξουμε λακωνικά και ουσιαστικά, χωρίς να του δώσουμε υπερβολικό βάρος:

Αξιοσημείωτο είναι ότι στις δράσεις καθαρισμού συμμετέχει σταθερά τα τελευταία δύο χρόνια και ο ηθοποιός Νίκος Κουρής, στηρίζοντας έμπρακτα την πρωτοβουλία και συμβάλλοντας στην ενίσχυση του κοινωνικού της αποτυπώματος ενώ η Henkel τονίζει πως «η αειφορία είναι αναπόσπαστο κομμάτι της ταυτότητάς μας». Το Dixan παραμένει ξεκάθαρα παρόν με πράξεις και όραμα για το μέλλον.



Ελίνα Δημητριάδου,
Διατροφολόγος



Ορθή απόψυξη τροφίμων



Πολλές φορές φορές μιλάμε στις μεταξύ μας συνεδρίες για την οργάνωση των γευμάτων μέσα στη βδομάδα μας και εννοείται ότι βασικό ρόλο σε αυτό παίζουν και τα κατεψυγμένα τρόφιμα καθώς και αυτά που μεριδοποιούμε και βάζουμε εμείς στη κατάψυξη.

Τα κατεψυγμένα τρόφιμα είναι ποιοτικά εφάμιλλα με τα νωπά αρκεί να μην έχει διασπαστεί η ψυκτική αλυσίδα και με την προϋπόθεση ότι έχουν καταψυχθεί άμεσα και σωστά και δεν έχουν αποψυχθεί καθόλου στα ενδιάμεσα στάδια της διακίνησής τους, μέχρι να φτάσουν στον καταναλωτή. Με άλλα λόγια πρέπει να έχει διατηρηθεί απόλυτα η αλυσίδα ψύξης. Οι σύγχρονες μέθοδοι κατάψυξης επιτυγχάνουν τη διατήρηση των οργανοληπτικών τους ιδιοτήτων (γεύση, χρώμα, άρωμα) αλλά και των θρεπτικών τους συστατικών.



Η συντήρηση των κατεψυγμένων τροφίμων

Η συντήρηση των κατεψυγμένων τροφίμων είναι το κλειδί για ένα ποιοτικό αποτέλεσμα στην παρασκευή των σύνθετων τροφίμων. Κατά την αποθήκευση των κατεψυγμένων τροφίμων, όταν η θερμοκρασία φτάνει στους -6°C , τότε η διάρκεια ζωής τους κυμαίνεται από λίγες ημέρες ως δύο εβδομάδες. Όταν η θερμοκρασία φτάνει στους -18°C , τότε η διάρκεια ζωής τους κυμαίνεται από μερικές εβδομάδες έως μερικούς μήνες ανάλογα και τη φύση του τροφίμου. Όταν η θερμοκρασία φτάνει στους -25°C , τότε η διάρκεια ζωής τους είναι μακρά.

Η ημερομηνία λήξης που προτείνεται από τον παραγωγό και αναγράφεται στη συσκευασία κάθε προϊόντος, εννοεί τη διατήρηση σε θερμοκρασίες κάτω των -18°C , ενώ υπάρχει και σχετική νομοθεσία που επιβάλλει κάποια μέγιστη θερμοκρασία ανά κατηγορία τροφίμου.

Συμβουλές για τη σωστή απόψυξη και χρήση των τροφίμων

Όταν πλησιάζει η ώρα χρήσης, πρέπει να αποφεύγεται η βίαιη απόψυξη των κατεψυγμένων τροφίμων (π.χ. κάτω από ζεστό νερό ή στο φούρνο μικροκυμάτων), διότι υποβαθμίζεται η ποιότητά τους και μειώνεται η γεύση τους. Η απόψυξη των κατεψυγμένων τροφίμων θα πρέπει να γίνεται κατά το δυνατόν με ήπιο τρόπο. Ο πιο ασφαλής τρόπος είναι να γίνεται στο ψυγείο (στο θάλαμο συντήρησης στους 4-5°C) σιγά-σιγά και όχι απότομα.

Ειδικότερα:

Κατεψυγμένα κρέατα: Όταν θέλουμε να αποψύξουμε ένα κομμάτι κατεψυγμένου κρέατος θα πρέπει, ανάλογα με το μέγεθος του κομματιού, να το τοποθετήσουμε για τουλάχιστον 12 ώρες, πριν το χρησιμοποιήσουμε, στη θερμοκρασία συντήρησης, ώστε να αποψυχθεί σε όλη του τη μάζα ομοιόμορφα. Αν έχουν μείνει για παράδειγμα υπολείμματα πάγου, το εσωτερικό μπορεί να μη φτάσει στην απαραίτητη θερμοκρασία, αφήνοντας επικίνδυνα βακτήρια να επιβιώσουν.

Η απόψυξη του κρέατος σε θερμοκρασία δωματίου συντελεί σε κάποια υποβάθμιση της ποιότητάς του, καθώς υπάρχει κίνδυνος να ξεχαστεί και να επιμολυνθεί.

Κατεψυγμένα Αλιεύματα: Η απόψυξη των κατεψυγμένων αλιευμάτων γίνεται κατά τον ίδιο τρόπο με τα κατεψυγμένα κρέατα δηλαδή τοποθέτησή τους σε θερμοκρασία συντήρησης του ψυγείου για χρόνο ανάλογο με το μέγεθος ή

την ποσότητα των αλιευμάτων. Στα συσκευασμένα κατεψυγμένα αλιεύματα αναγράφονται συχνά οδηγίες για τη σωστή απόψυξή τους.



Κατεψυγμένα Λαχανικά: Τα λαχανικά δεν αποψύχονται προτού μαγειρευτούν αλλά χρησιμοποιούνται κατευθείαν. Σε κάθε περίπτωση συμβουλευτείτε τις οδηγίες που αναγράφονται στη συσκευασία του προϊόντος.

Κατεψυγμένα προϊόντα ζύμης: Ο πιο ασφαλής τρόπος είναι η απόψυξη να γίνεται στο ψυγείο (στο θάλαμο συντήρησης στους 4-5°C) σιγά-σιγά και όχι απότομα. Ακολουθήστε τις οδηγίες που αναγράφονται στη συσκευασία του προϊόντος που επιλέξατε.

Σε κάθε περίπτωση, δεν πρέπει να επανακαταψύχεται ένα προϊόν που προηγουμένως έχει αποψυχθεί, γιατί υποβαθμίζεται η ποιότητά του. Άλλωστε, αυτό επισημαίνεται και σε όλες τις συσκευασίες των κατεψυγμένων προϊόντων.



Η LG καταρρίπτει τον μύθο για τη χωρητικότητα των slim πλυντηρίων

Η LG Electronics ανατρέπει κάθε προκατάληψη για τα slim πλυντήρια ρούχων, αποδεικνύοντας πως ο συμπαγής σχεδιασμός δεν σημαίνει περιορισμένη απόδοση.

Με χωρητικότητα 7 έως 9 κιλά στα slim πλυντήρια και έως 9 κιλά πλύση / 5 κιλά στέγνωμα στα slim πλυντήρια-στεγνωτήρια, τα νέα μοντέλα της LG συνδυάζουν χώρο, τεχνολογία και εργονομία. Ιδανικά για μικρά σπίτια ή urban διαμερίσματα, ενσωματώνουν αιχμή τεχνολογίας και μοντέρνα αισθητική.

Το μοτέρ Direct Drive™ προσφέρει ακρίβεια και αθόρυβη λειτουργία, ενώ η AI DD™ τεχνολογία προσαρμόζει αυτόματα τον κύκλο πλύσης ανάλογα με το βάρος και τον τύπο των ρούχων, προσφέροντας ιδανική φροντίδα και καθαριότητα.

Τα νέα slim μοντέλα διαθέτουν έξυπνους αισθητήρες, βελτιωμένα προγράμματα και υψηλή ενεργειακή αποδοτικότητα, αποδεικνύοντας πως η καινοτομία δεν χρειάζεται έξτρα χώρο – μόνο έξυπνο σχεδιασμό.

Η LG συνεχίζει να προσφέρει λύσεις που βελτιώνουν την καθημερινότητα, συνδυάζοντας τεχνολογία, design και βιωσιμότητα.



Travel News

Seafos Luxury Resort & Spa: Νέο στολίδι φιλοξενίας στο Ναύπλιο από τη Leonardo Hotels



Η Leonardo Hotels & Resorts Mediterranean παρουσιάζει το νέο της κόσμημα φιλοξενίας: το Seafos Luxury Resort & Spa στο μαγευτικό Ναύπλιο. Πρόκειται για έναν σύγχρονο προορισμό ευεξίας και πολυτέλειας που έρχεται να αναβαθμίσει την τουριστική εμπειρία στην περιοχή.

Με έμφαση στη minimal αισθητική, την καινοτομία και την απόλυτη προσωποποιημένη φροντίδα, το Seafos προσφέρει στους επισκέπτες του έναν κόσμο αναζωογόνησης και χαλάρωσης, με μοναδική θέα στο απέραντο γαλάζιο.

Το resort διαθέτει πολυτελείς σουίτες και ιδιωτικές βίλες, υπερσύγχρονο spa, πισίνες υπερχειλίσης, ιδιωτικές παραλίες και γαστρονομικά concepts που συνδυάζουν τη μεσογειακή διατροφή με διεθνείς επιρροές.

Το Seafos Luxury Resort & Spa δεν είναι απλώς ένας τόπος διαμονής – είναι μια ολιστική εμπειρία φιλοξενίας, ευεξίας και αισθητικής.

Με αυτή τη νέα στρατηγική επένδυση, ο Όμιλος Leonardo Hotels ενισχύει περαιτέρω την παρουσία του στην Ελλάδα, προσφέροντας μοναδικούς προορισμούς που ισορροπούν ιδανικά ανάμεσα στην πολυτέλεια και την αυθεντικότητα.

Το Ίδρυμα Reale στηρίζει τρεις σημαντικές κοινωνικές δράσεις στην Ελλάδα με δωρεά 25.000 ευρώ

REALE
FOUNDATION

Ενίσχυση Τοπικών Κοινωνιών 2025



Αποκατάστασης ΑμεΑ (Κ.Ε.Α./Α.Μ.Ε.Α.) για την αγορά σχολικού λεωφορείου και εργαστηριακού εξοπλισμού, διευκολύνοντας την πρόσβαση και τις εκπαιδευτικές ευκαιρίες των ατόμων με αναπηρία.

Παράλληλα, το Make-a-Wish (Κάνε-μια-Ευχή Ελλάδος) λαμβάνει 5.000 ευρώ για την πραγματοποίηση ευχών παιδιών με σοβαρές ασθένειες, προσφέροντάς τους δύναμη, χαρά και ελπίδα.

Οι παραπάνω δράσεις εντάσσονται στη στρατηγική του Ιδρύματος Reale για βιώσιμη ανάπτυξη και κοινωνική ένταξη, ενώ δύο εξ αυτών επελέγησαν μέσα από τον διεθνή διαγωνισμό «Together 4 a Better World». Με αυτή την κίνηση, το Ίδρυμα Reale συνεχίζει να χτίζει ουσιαστικές γέφυρες προσφοράς με την ελληνική κοινωνία.

Η Υδρόγειος Ασφαλιστική, μέλος του Ομίλου Reale από το 2024, ενισχύει το κοινωνικό της αποτύπωμα στην Ελλάδα, ανακοινώνοντας τη χρηματοδότηση τριών σημαντικών πρωτοβουλιών μέσω του Ιδρύματος Reale. Με δωρεά συνολικού ύψους 25.000 ευρώ, η εταιρεία επιβεβαιώνει τη δέσμευσή της στην υποστήριξη ευάλωτων κοινωνικών ομάδων και στην ενίσχυση τοπικών κοινοτήτων.

Με 10.000 ευρώ χρηματοδοτείται η Emfasis Non-Profit για την υλοποίηση του έργου «Mobile Life», που έχει στόχο την ενδυνάμωση των πλημυροπαθών στην Καρδίτσα, μέσα από την ανακαίνιση ζωτικών υποδομών και την υποστήριξη της καθημερινότητας των κατοίκων.

Αλλα 10.000 ευρώ διατίθενται στο Κέντρο Επαγγελματικής

Travel News

Πάσχα στο Creta Maris Resort – Εκεί που η παράδοση συναντά την αυθεντική φιλοξενία

Το Creta Maris Resort καλωσορίζει τους επισκέπτες του για ένα Πάσχα γεμάτο αυθεντικές εμπειρίες, που τιμούν την κρητική παράδοση και την ορθόδοξη πίστη. Το ξενοδοχείο προσφέρει ένα πλούσιο πασχαλινό πρόγραμμα, προσεγμένο σε κάθε του λεπτομέρεια.

Από τη Μεγάλη Πέμπτη με το βάψιμο αυγών και παιδικές δραστηριότητες, μέχρι τη Μεγάλη Παρασκευή με τον στολισμό και την περιφορά του Επιταφίου, κάθε στιγμή είναι γεμάτη συμβολισμό. Το Μεγάλο Σάββατο περιλαμβάνει δημιουργία πασχαλινών λαμπάδων και την Ανάσταση με παραδοσιακή μαγειρίτσα και τσουρέκι.

Την Κυριακή του Πάσχα, οι επισκέπτες απολαμβάνουν ένα αυθεντικό κρητικό γλέντι στην παραλία, με οβελία, κοκορέτσι, ζωντανή μουσική και παραδοσιακούς χορούς.

Το Creta Maris Resort προσφέρει κάτι παραπάνω από διαμονή: μια ολοκληρωμένη εμπειρία φιλοξενίας και πολιτισμού. Ένα ταξίδι στην καρδιά της κρητικής παράδοσης, ιδανικό για όσους θέλουν να ζήσουν τις Αγίες Ημέρες με κατάνυξη, αυθεντικότητα και χαρά.

Μπορείτε να βρείτε αναλυτικά το πασχαλινό πρόγραμμα και το ειδικά διαμορφωμένο πακέτο στο website του ξενοδοχείου [εδώ](#).



MAD FORUM 2025: Ένας διάλογος για την παραβατικότητα, τα νέα μέσα και τη μουσική στην ψηφιακή εποχή

Το 1ο MAD FORUM 2025 άνοιξε έναν πολυσύνθετο και ουσιαστικό διάλογο για τη νεανική παραβατικότητα, τα νέα μέσα, το cancel culture και τις ψηφιακές τάσεις στη μουσική.

Ο Γιάννης Πανούσης ανέδειξε με στατιστικά ότι η εγκληματικότητα των ανηλίκων στην Ελλάδα είναι μόλις 5-6%, πολύ χαμηλότερη από την υπόλοιπη Ευρώπη, επισημαίνοντας τον «ηθικό πανικό» που δημιουργούν συχνά τα media.

Στο θέμα του cancel culture, ο Άρης Δημοκίδης, μαζί με τη Μαίρη Συνατσάκη και τον Φώτη Σεργουλόπουλο, ανέλυσαν πώς η δημόσια καταδίκη χωρίς τεκμηρίωση μπορεί να έχει σοβαρές κοινωνικές συνέπειες, ειδικά όταν υιοθετείται από τη Gen Z στα social media.

Η ενότητα για το influencer marketing και τη διαχείριση κρίσεων παρουσίασε τις σύγχρονες προκλήσεις για τα brands, ενώ ο Νίκος Στεφανάνκης από την IFPI μίλησε για τη ραγδαία αύξηση των μουσικών streams στην Ελλάδα – από 270 εκατ. το 2018 σε πάνω από 8 δισ. το 2024 – και τους νέους ρόλους των ανεξάρτητων δημιουργών.

Η Μαρίνα Σπανού, μέσω video συνέντευξης, μοιράστηκε την εμπειρία της ως ανεξάρτητη καλλιτέχνη που ξεκίνησε από το YouTube, αποδεικνύοντας ότι η δημιουργικότητα βρίσκει διέξοδο και πέρα από τις παραδοσιακές δισκογραφικές.



Praktiker Hellas & «Διαβάζω για τους Άλλους»: Μαζί για την ισότιμη πρόσβαση στη γνώση



Με στόχο την ενίσχυση της προσβασιμότητας στη γνώση, η Praktiker Hellas σε συνεργασία με τη ΜΚΟ «Διαβάζω για τους Άλλους» υλοποίησε μια ξεχωριστή εθελοντική δράση ηχογράφησης λογοτεχνικών αποσπασμάτων για άτομα με οπτική ή έντυπη αναπηρία.

Η δράση πραγματοποιήθηκε στα γραφεία της εταιρείας στο πλαίσιο του προγράμματος ΕΚΕ «Σπίτι Ανοιχτό», με τη συμμετοχή των εργαζομένων, οι οποίοι εκπαιδεύτηκαν από επαγγελματίες στον χειρισμό φωνής και την απόδοση κειμένων.

Η Αργυρώ Σπυριδάκη, Ιδρύτρια της ΜΚΟ, δήλωσε: «Μαζί ενισχύουμε την κοινωνική κουλτούρα

με συμπεριληπτικές πρακτικές. Τα αποσπάσματα θα δώσουν τη δυνατότητα σε άτομα με αναπηρία να γνωρίσουν τα βιβλία και να τα ζητήσουν για πλήρη ηχογράφηση».

Αντίστοιχα, η Μάρια Σάντρι, Διευθύντρια Μάρκετινγκ της Praktiker Hellas, σημείωσε: «Η μόρφωση είναι θεμελιώδες δικαίωμα. Είμαστε περήφανοι για την ενεργή συμμετοχή των ανθρώπων μας σε αυτή την ουσιαστική πρωτοβουλία».

Η ηχογράφηση λογοτεχνικών αποσπασμάτων αποτελεί ένα μικρό αλλά σημαντικό βήμα προς μια κοινωνία περισσότερο συμπεριληπτική, όπου η γνώση γίνεται προσβάσιμη για όλους.



Η "καρδιά του σκύλου" στο ΘΕΑΤΡΟ ΚΙΒΩΤΟΣ έως την Κυριακή 30 Μαρτίου

Μετά από δυο συνεχόμενες sold out σεζόν και πληθώρα θεατρικών βραβείων, η "Καρδιά του Σκύλου" της Έφης Μπίρμπα και του Άρη Σερβετάλη ολοκληρώνει τον κύκλο της την Κυριακή 30 Μαρτίου.

Στην παράσταση που μας φέρνει αντιμέτωπους με τα βαθύτερα υπαρξιακά ερωτήματα και τον ίδιο μας τον εαυτό, ο Άρης Σερβετάλης και ο Αργύρης Πανταζάρας συνθέτουν ένα πολύ δυνατό πρωταγωνιστικό δίδυμο που- υπό τη σκηνοθεσία της Έφης Μπίρμπα - αναδημιουργεί με ένταση και βάθος μια σκοτεινή περιπέτεια στα όρια της επιστημονικής αλληγορίας, της σάτιρας και της κοινωνικής κριτικής.

Μαζί τους η Ηλέκτρα Νικολούζου, ο Μιχάλης Θεοφάνους, η Χαρά-Μάτα Γιαννάτου, η Αλεξάνδρα Καζάζου και ο Σπύρος Δέτσικας.

Το έργο

Η πλοκή του έργου περιστρέφεται γύρω από ένα επιστημονικό πείραμα που έχει ως στόχο να μεταμορφώσει έναν αδέσποτο σκύλο σε άνθρωπο. Ο Ρώσος καθηγητής Πρεομπραζένσκι, ένας αριστοκράτης επιστήμονας, επιχειρεί αυτή την τολμηρή διαδικασία, αλλά τα αποτελέσματα είναι απρόβλεπτα. Το πείραμα δεν έχει την αναμενόμενη έκβαση, καθώς ο σκύλος Σάρικ μετατρέπεται σταδιακά σε άνθρωπο αγροίκο που διαλύει τη γαλήνη της καθημερινότητας και θέτει σε κίνδυνο την κοινωνική θέση και την επιστημονική υπόσταση του δημιουργού του αντικατοπτρίζοντας τα χειρότερα χαρακτηριστικά της "νέας" κοινωνίας.

ΘΕΑΤΡΟ ΚΙΒΩΤΟΣ, Πειραιώς 115, Αθήνα 118 54

Τηλέφωνο: 210 34 27 426

Προπώληση:

<https://www.more.com/gr-el/tickets/theater/kardia-tou-skylou-tou-mpoulgkakof-2os-xronos/>

Το ΕΜΣΤ παρουσιάζει για πρώτη φορά στο σύνολό του το φιλικό αρχείο της καλλιτέχνιδας Διοχάντης

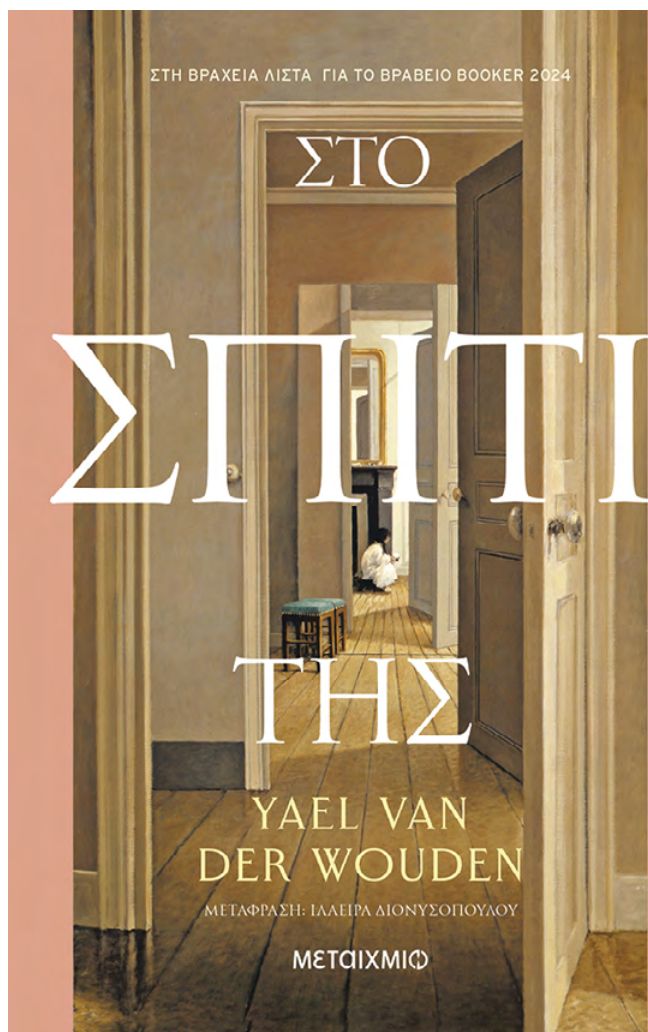


Το Εθνικό Μουσείο Σύγχρονης Τέχνης έχει τη χαρά να παρουσιάσει για πρώτη φορά στο σύνολό του το φιλικό αρχείο της καλλιτέχνιδας Διοχάντης (1945) στο πλαίσιο της επικείμενης δωρεάς του στο ΕΜΣΤ.

Από το 1977 έως το 1986, με μια κάμερα Super 8 στο χέρι, η Διοχάντη κατέγραψε, μέσα από τη δική της ιδιοσυγκρασιακή καλλιτεχνική ματιά, ορισμένες από τις σημαντικότερες ομαδικές εκθέσεις Ελλήνων και Ελληνίδων καλλιτεχνών, τόσο στην Ελλάδα όσο και στο εξωτερικό. Το οπτικοακουστικό αυτό υλικό δεν κατατάσσεται εύκολα σε μια συγκεκριμένη κατηγορία-βρίσκεται στο μεταίχμιο μεταξύ καλλιτεχνικού φιλμ, έργου τέχνης και αρχειακού ντοκουμέντου.

Τα δεκατέσσερα βίντεο που παρουσιάζονται στο ΕΜΣΤ είναι το αποτέλεσμα μιας σχολαστικής και μακρόχρονης διαδικασίας αποκατάστασης, ψηφιοποίησης και φροντίδας, κατά την οποία η καλλιτέχνιδα επεξεργάστηκε εκατοντάδες μπομπίνες Super 8 που είχε η ίδια τραβήξει, εμπλουτίζοντάς τις με αρχειακό υλικό: κατόψεις εκθεσιακών χώρων, ephemera εκθέσεων, άρθρα στον Τύπο και φωτογραφίες έργων.

Την Κυριακή 6 Απριλίου, ώρα 17:00 θα πραγματοποιηθεί συζήτηση με την καλλιτέχνιδα και τους Ευγενία Αλεξάκη, Επίκουρη Καθηγήτρια Ιστορίας Τέχνης, Εθνικό και Καποδιστριακό Πανεπιστήμιο Αθηνών, Μάκη Φάρο, καλλιτέχνη και Τίνα Πανδή, Επιμελήτρια, ΕΜΣΤ.



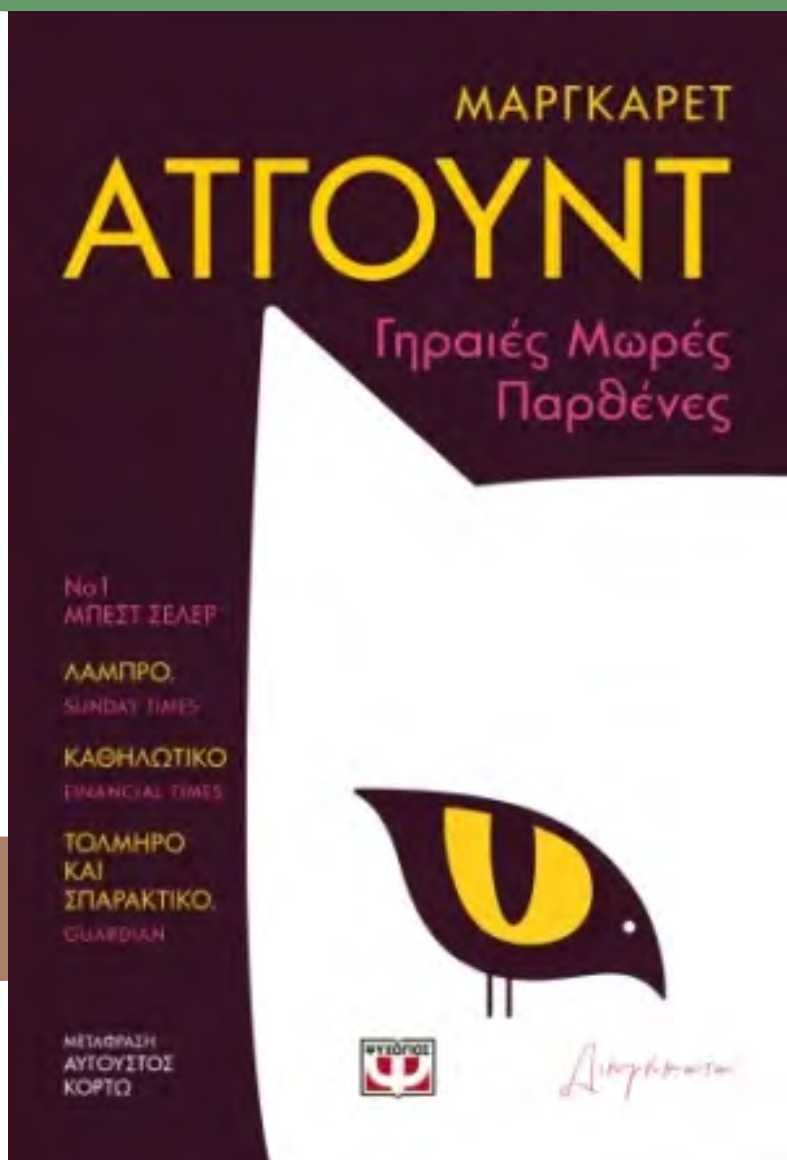
Στο σπίτι της

Ένα σπίτι είναι κάτι πολύτιμο...

Στην ολλανδική επαρχία επικρατεί ησυχία. Οι κρατήσεις από τις βόμβες έχουν καλυφθεί, τα κτίρια έχουν ανοικοδομηθεί, ο πόλεμος έχει πια τελειώσει. Η Ίζαμπελ μένει μόνη στο άδειο σπίτι της μακαρίτισσας της μητέρας της, ακολουθώντας μια αυστηρή και απολύτως πειθαρχημένη ρουτίνα. Τα πάντα όμως αλλάζουν, όταν ο μεγάλος αδερφός της Λούις φέρνει την άχαρη καινούργια φιλενάδα του, την Εύα, να μείνει λίγο καιρό στο σπίτι μαζί της ως φιλοξενούμενη.

Η Εύα είναι το αντίθετο της Ίζαμπελ: κοιμάται αργά, ξυπνάει αργά, κάνει φασαρία και αγγίζει πράγματα που δεν θα έπρεπε. Έτσι, σιγά σιγά η οργή της Ίζαμπελ φουντώνει τόσο, που φτάνει στα όρια της εμμονής. Όταν λοιπόν αρχίζουν να εξαφανίζονται διάφορα αντικείμενα από το σπίτι –ένα κουτάλι, ένα μαχαίρι, ένας χαρτοκόπτης–, οι υποψίες της πληθαίνουν και δεν εννοεί να αφήσει την Εύα σε ησυχία. Μέσα στην κάψα του καλοκαιριού η παράνοια δίνει τη θέση της σε ένα μυστήριο, που ανατρέπει όλα όσα ήξερε η Ίζαμπελ. Ούτε η Εύα ούτε το σπίτι είναι αυτό που φαίνονται. Τελικά, ο πόλεμος μπορεί να μην έχει πραγματικά τελειώσει...

Γηραιές Μωρές Παρθένες



Η Μάργκαρετ Άτγουντ σε αυτά τα δεκαπέντε εξαιρετικά διηγήματα ξετυλίγει το κουβάρι της ανθρώπινης εμπειρίας συνομιλώντας με την εποχή μας, με το χαρακτηριστικό διεισδυτικό της πνεύμα και το ανατρεπτικό της χιούμορ.

Διηγήματα που διερευνούν τον πυρήνα της οικογένειας, των σχέσεων, του γάμου, της απώλειας και της μνήμης, αλλά και το τι σημαίνει να μοιράζεσαι ολόκληρη τη ζωή σου με κάποιον.

Η συλλογή αυτή σηματοδοτεί την επιστροφή της Άτγουντ στη μικρή φόρμα μετά το 2014 και αποτελεί τρανή απόδειξη της δημιουργικότητας και της ανθρωπιάς της, καθώς μας προσφέρει ιστορίες που μας ευχαριστούν, μας διαφωτίζουν και υπόγεια μας συντρίβουν.

quote of the day

EXPERIENCE IS SIMPLY THE NAME WE
GIVE OUR MISTAKES

Oscar Wilde

Γιορτάζουν!

25/03

Ευάγγελος, Ευαγγελία,
Άγγελική, Άγγελος

24 Μαρτίου

- › Day of Remembrance for Truth and Justice
- › Commonwealth Covenant Day
- › World Tuberculosis Day
- › National Chocolate Covered Raisin Day
- › Independent Accommodation Day
- › National Cheesesteak Day
- › National Cocktail Day
- › Flatmates Day

25 Μαρτίου

- › Greek Independence Day
- › International Day of Remembrance of the Victims of Slavery and the Transatlantic Slave Trade
- › International Day of the Unborn Child
- › Dante Day
- › World Retrospective Day
- › Struggle For Human Rights Day
- › Bed-in for Peace Day
- › International Waffle Day
- › Tolkien Reading Day

tip of the day

Learning never
exhausts the
mind.

Leonardo da Vinci