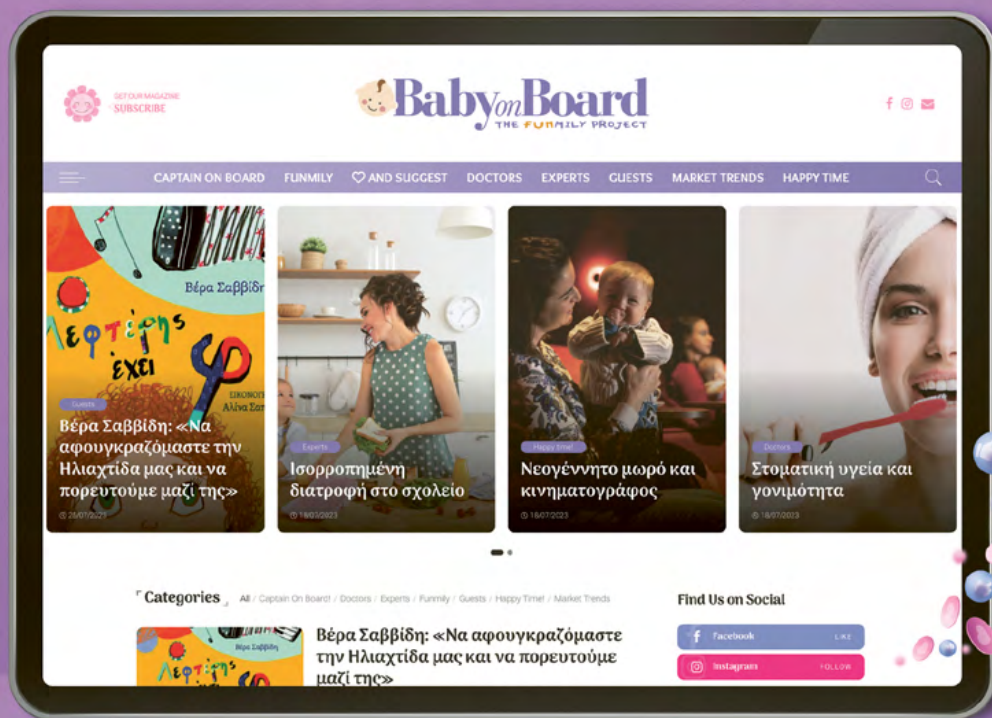


Baby on Board

THE FUNMILY PROJECT

Η πιο FUNmily παρέα ταξιδεύει
στον μαγικό κόσμο των παιδιών!



ΤΟ ΠΙΟ ΟΛΟΚΛΗΡΩΜΕΝΟ FREE PRESS ΠΕΡΙΟΔΙΚΟ ΓΙΑ ΟΛΗ ΤΗΝ ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑ!

Διανέμεται από το δίκτυο της EVA-NET σε πάνω από 3.000 σημεία σε όλη την Ελλάδα και την Κύπρο και σε άλλα 500 σημεία μέσα από το δίκτυο συνεργατών μας (Ecali Club, Politia Tennis Club, Golf Prive Γλυφάδας, Golden Hall, Expert, ΜΗΤΕΡΑ Ιδιωτική Γενική, Μαιευτική-Γυναικολογική & Παιδιατρική Κλινική, Playmobil FunPark κ.ά.):

- ★ Μαιευτήρια ♥ Δίκτυο Ιατρών ★ Παιδικό Σταθμοί ♥ Παιδότοποι
- ★ Κέντρα Δημιουργικής Απασχόλησης ♥ Cafe ★ Restaurants ♥ Ξενοδοχεία
- ★ Hair & Nail Salons ♥ Ιδρύματα - Πολιτιστικά Κέντρα

Come on board!



Baby on Board

babyonboardmag

www.babyonboardmag.gr

SUBSCRIBE AND GET OUR MAGAZINE!

sayes
communications

ΠΟΤΕ ΗΤΑΝ Η ΤΕΛΕΥΤΑΙΑ ΦΟΡΑ ΠΟΥ ΑΝΑΡΩΤΗΘΗΚΕΣ ΠΟΙΟΣ ΕΙΣΑΙ;



Good morning SayYessers!



Φτιάξε καφέ να στα πω...



Καλημέρα **SayYesser!!!**

Έχουμε την τάση να πιστεύουμε ότι η ζωή μας καθορίζεται από τις δυνατότητές μας, όμως η πραγματικότητα είναι πολύ πιο απλή και ωμή: δεν φτάνουμε ποτέ στο μέγιστο των δυνατοτήτων μας, αλλά πέφτουμε πάντα στο επίπεδο των προσδοκιών μας.

Το μυαλό μας λειτουργεί σαν μια μηχανή προβλέψεων. Πριν καν κάνεις μια κίνηση, ο εγκέφαλός σου έχει ήδη προδιαγράψει το αποτέλεσμα με βάση αυτό που πιστεύεις βαθιά μέσα σου.

Οι πραγματικές σου προσδοκίες δεν είναι οι μεγάλοι στόχοι που γράφεις στο κινητό σου ούτε οι εικόνες στους πίνακες οραμάτων. Είναι τα καθημερινά, πρακτικά σου πρότυπα. Είναι όλα όσα ανέχεσαι και αποδέχεσαι στο κεφάλι σου.

Όταν λες στον εαυτό σου «εγώ δεν μπορώ να ξυπνήσω νωρίς» ή «αυτό δεν είναι για μένα», παίρνεις μια απόφαση που σε σαμποτάρει. Θέτεις χαμηλές προσδοκίες, οι οποίες οδηγούν σε χαμηλή προσπάθεια και, μοιραία, σε φτωχά αποτελέσματα.

Αυτό το αόρατο πρότυπο ελέγχει τη ζωή σου για δεκαετίες, καθορίζοντας τι θεωρείς ότι αξίζεις και τι μπορείς να καταφέρεις.

Οι περισσότεροι άνθρωποι χαμηλώνουν τον πήχη για να προστατεύσουν τον εαυτό τους από την απογοήτευση. Σκέφτονται ότι αν δεν προσπαθήσουν για το ανώτερο, δεν πρόκειται ποτέ να αποτύχουν δημόσια.

Πρόκειται για μια διαχείριση ρίσκου που κοστίζει ακριβά: ανταλλάσσεις τον προσωρινό πόνο μιας αποτυχίας με τον μόνιμο, υπόκωφο πόνο μιας μέτριας ζωής, πείθοντας τον εαυτό σου ότι απλώς είσαι «ρεαλίστρια».





Φυσικά, οι τοξικά υψηλές προσδοκίες που μετατρέπουν την φιλοδοξία σε άγχος δεν ωφελούν σε τίποτα. Το μυστικό είναι να επιλέξεις προσεκτικά το «πάτωμά» σου, το ελάχιστο επίπεδο που θα σε έκανε να σε σέβεται αν το έβλεπες σε κάποιον άλλον. Αυτό το επίπεδο πρέπει να είναι η βάση σου, όχι η οροφή σου.

Τα συστήματα που βασίζονται στην ταυτότητα αποδίδουν πάντα καλύτερα από εκείνα που βασίζονται απλώς σε στόχους.

Δεν βάζεις στόχο να γράφεις τρεις φορές την εβδομάδα· αποφασίζεις ότι είσαι συγγραφέας και η συμπεριφορά ακολουθεί την πίστη σου. Η δράση ακολουθεί πάντα την ταυτότητα που δίνεις εσύ στον εαυτό σου.

Ανέβασε τις προσδοκίες σου λίγο πιο ψηλά, λειτούργησε με βάση αυτό το νέο πρότυπο και δεξ πώς ανταποκρίνεσαι. Η συσσωρευμένη αξία αυτών των μικρών, καθημερινών προτύπων είναι τεράστια.

Όταν περιμένεις περισσότερα από τον εαυτό σου — όχι από τον κόσμο ή τους άλλους— η ζωή σταματά να είναι μια αναμονή και γίνεται δημιουργία.

Tip of the Day: Σήμερα, εντόπισε μια και μόνο περιοχή της ζωής σου όπου έχεις συμβιβαστεί με ένα χαμηλό πρότυπο επειδή έτσι νιώθεις ασφάλεια.

Αλλάξε την εσωτερική σου δήλωση. Μην περιμένεις να αλλάξουν οι συνθήκες για να πιστέψεις ότι μπορείς· πίστεψε ότι μπορείς και άφησε τις πράξεις σου να ευθυγραμμιστούν με αυτή τη νέα σου ταυτότητα.

Εσύ ορίζεις το πρότυπο, το πρότυπο ορίζει τη ζωή.

Claire Styliara
Chief of SayYessers



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

Πότε ήταν η τελευταία φορά που αναρωτήθηκες ποιος είσαι;



Υπάρχουν άνθρωποι που μεγαλώνουν. Και υπάρχουν άνθρωποι που εξελίσσονται.

Δεν είναι το ίδιο πράγμα.

Γιατί μπορεί να αλλάξεις δουλειές, σπίτια, σχέσεις, πόλεις, παρέες, ακόμα και χώρα... και παρ' όλα αυτά να μην έχεις καθίσει ποτέ πραγματικά απέναντι από τον εαυτό σου για να δεις ποιος έχει γίνει.

Κάπου εκεί μπαίνει αυτή η παράξενη αλλά τρομερά δυνατή ιδέα που τα τελευταία χρόνια κάνει τον γύρο του κόσμου: οι "40 Questions to Ask Yourself Every Decade". Μια λίστα ερωτήσεων εμπνευσμένη από το περίφημο ερωτηματολόγιο του Marcel Proust, του ανθρώπου που πίστευε ότι οι σωστές ερωτήσεις μπορούν να αποκαλύψουν την αλήθεια πολύ πιο εύκολα από τις "σωστές" απαντήσεις.

Η ιδέα είναι απλή αλλά σχεδόν τρομακτική: Κάθε 10 χρόνια, κάτσε μόνος σου και απάντησε ξανά στις ίδιες ερωτήσεις.

Όχι βιαστικά.

Όχι "για πλάκα".
Όχι όπως απαντάμε στα stories.
Αλλά πραγματικά.

Και τότε αρχίζεις να καταλαβαίνεις κάτι πολύ σημαντικό: Η ζωή δεν αλλάζει μόνο το σώμα σου ή την καθημερινότητά σου. Αλλάζει τον τρόπο που αγαπάς, φοβάσαι, ονειρεύεσαι, συγχωρείς, αντέχεις και βλέπεις τον κόσμο.

Οι ερωτήσεις που μας ξεβολεύουν είναι συνήθως οι πιο σημαντικές

Μερικές από αυτές τις ερωτήσεις φαίνονται απλές. Μέχρι να προσπαθήσεις να απαντήσεις χωρίς ψέματα.

- «Τι θα έκανες αν είχες μόνο 6 μήνες ζωής;»
- «Τι θα έκανες αν είχες ένα δισεκατομμύριο ευρώ;»
- «Ποια συμβουλή θα έδινες στον εαυτό σου πριν από 10 χρόνια;»
- «Τι ελπίζεις να παραμείνει ίδιο σε 10 χρόνια από τώρα;»
- «Τι εύχεσαι να έχει αλλάξει;»
- «Ποια είναι η ιδέα σου για την τέλεια ευτυχία;»

«Πότε ήσουν πραγματικά ευτυχισμένος;»
 «Τι σε σηκώνει από το κρεβάτι το πρωί;»
 «Ποιος είναι ο μεγαλύτερός σου φόβος;»
 «Ποιο χαρακτηριστικό σου δεν αντέχεις;»
 «Ποιο χαρακτηριστικό δεν αντέχεις στους άλλους;»
 «Πότε λες ψέματα;»
 «Ποια είναι η μεγαλύτερή σου υπερβολή;»
 «Τι παρεξηγούν πιο συχνά οι άλλοι σε εσένα;»
 «Ποιο είναι το μεγαλύτερό σου κατόρθωμα;»
 «Ποια ήταν η μεγαλύτερη σπατάλη χρόνου στη ζωή σου;»
 «Τι σε πονάει αλλά αξίζει να το κάνεις;»
 «Πού θα ήθελες πραγματικά να ζεις;»
 «Ποιος είναι ο μεγαλύτερος έρωτας της ζωής σου;»
 «Ποια είναι η μεγαλύτερή σου μετάνοια;»
 «Πώς θα ήθελες να πεθάνεις;»
 «Ποιο είναι το μότο σου;»
 «Ποιο είναι το καλύτερο κομπλιμέντο που σου έχουν κάνει ποτέ;»
 «Ποιο είναι το πιο τυχερό πράγμα που σου συνέβη;»
 «Τι σε κάνει να ελπίζεις;»

Και ξαφνικά καταλαβαίνεις ότι αυτές οι ερωτήσεις δεν είναι παιχνίδι. Είναι ακτινογραφία.

Στα 20 απαντάς αλλιώς. Στα 40 αλλιώς. Στα 60... αλλιώς πάλι

Το πιο συγκλονιστικό δεν είναι οι ίδιες οι ερωτήσεις. Είναι το πώς αλλάζουν οι απαντήσεις σου με τα χρόνια.

Στα 20 μπορεί να λες ότι η ευτυχία είναι η ελευθερία.

Στα 30 ίσως λες ότι είναι η σταθερότητα.

Στα 40 μπορεί να συνειδητοποιήσεις ότι ευτυχία είναι απλώς να μη φοβάσαι συνέχεια.

Στα 50 ίσως να είναι η υγεία.

Και κάπου εκεί αντιλαμβάνεσαι ότι η ωριμότητα δεν έρχεται όταν "μεγαλώσεις". Έρχεται όταν αρχίζεις να βλέπεις τη ζωή λιγότερο εγωιστικά και περισσότερο ουσιαστικά.

Γιατί όσο περνάνε τα χρόνια, αλλάζουν και οι προτεραιότητες. Σταματάς να θες να αποδείξεις. Αρχίζεις να θες να ηρεμήσεις.

Σταματάς να κυνηγάς εντυπωσιασμούς.

Αρχίζεις να κυνηγάς αλήθεια.

Η πιο δύσκολη ερώτηση είναι συνήθως η πιο αθόρυβη

Παράξενο αλλά αληθινό: Οι περισσότεροι δυσκολεύονται περισσότερο να απαντήσουν στο:

«Τι σε κάνει αισιόδοξο;»



Και αυτό λέει πολλά για την εποχή μας.
 Έχουμε μάθει να αναλύουμε το άγχος μας.
 Να εξηγούμε τα τραύματά μας.
 Να μιλάμε για burnout, toxic σχέσεις και ψυχική κόπωση.

Αλλά πολλές φορές έχουμε ξεχάσει τι είναι αυτό που μας κρατά ακόμα ζωντανούς εσωτερικά.

Τι μας συγκινεί.

Τι μας δίνει ελπίδα.

Τι μας κάνει να συνεχίζουμε.

Κι όμως, εκεί κρύβεται όλη η ουσία.



Δεν είναι τεστ προσωπικότητας. Είναι καθρέφτης ζωής

Το πιο όμορφο σε αυτή τη διαδικασία είναι ότι δεν έχει "σωστές" απαντήσεις.

Μπορεί στα 25 να πιστεύεις ότι ο ήρωάς σου είναι ένας διάσημος επιχειρηματίας. Και στα 45 να συνειδητοποιείς ότι ήρωας ήταν τελικά η μητέρα σου που άντεξε τα πάντα χωρίς να το δείχνει.

Μπορεί κάποτε να θεωρούσες "σπατάλη χρόνου" τις ήσυχες μέρες. Και αργότερα να πλήρωνες τα πάντα για να αποκτήσεις λίγη ησυχία.

Μπορεί κάποτε να πιστεύεις ότι η επιτυχία είναι να σε θαυμάζουν. Και μετά από χρόνια να καταλάβεις ότι επιτυχία είναι να κοιμάσαι ήρεμα.

Αυτό κάνουν οι σωστές ερωτήσεις: Δεν σου δίνουν απαντήσεις. Σε αναγκάζουν να ωριμάσεις.



Ίσως πρέπει να κρατάμε τις απαντήσεις μας

Φαντάσου να είχες σήμερα μπροστά σου τις απαντήσεις που έδωσες στα 18 σου.

Θα γελούσες; Θα συγκινηθούσαν; Θα αναγνώριζες εκείνον τον άνθρωπο;

Ή θα καταλάβαινες πόσα κομμάτια σου άφησες πίσω μόνο και μόνο για να "χωρέσεις" στη ζωή που έπρεπε να ζήσεις; Και ίσως εκεί να βρίσκεται όλη η μαγεία αυτής της ιδέας.

Όχι απλώς στο να απαντήσεις.
Αλλά στο να κρατήσεις τις απαντήσεις.

Να τις ξαναδείς μετά από 10 χρόνια. Να παρατηρήσεις τι άλλαξε. Τι άντεξε. Τι διαλύθηκε. Τι τελικά άξιζε.

Γιατί στο τέλος της ημέρας, η ζωή δεν μετριέται μόνο με όσα απέκτησες. Μετριέται και με το αν πρόλαβες ποτέ να γνωρίσεις πραγματικά τον εαυτό σου πριν περάσουν τα χρόνια.

Εκατοντάδες παιδιά συμμετείχαν στο πρώτο NFL Flag Football Camp στη Μεσσηνία από τους Los Angeles Chargers



Με μεγάλη συμμετοχή και έντονο ενθουσιασμό ολοκληρώθηκε το πρώτο NFL Flag Football Camp στη Μεσσηνία, που διοργάνωσαν οι Los Angeles Chargers, φέρνοντας το flag football πιο κοντά στη νέα γενιά και ενισχύοντας τη διεθνή ανάπτυξη του αθλήματος ενόψει της Ολυμπιακής του προεμφέρας στο Los Angeles 2028 Olympic Games.

Η διοργάνωση πραγματοποιήθηκε στη Methoni στο πλαίσιο του Messinia Challenge 2026 και αποτέλεσε μέρος της παγκόσμιας πρωτοβουλίας του NFL για τη γνωριμία των παιδιών με το flag football. Εκατοντάδες παιδιά από όλη τη Μεσσηνία συμμετείχαν σε προπονήσεις, drills και εκπαιδευτικές δράσεις υπό την καθοδήγηση προπονητών και στελεχών των Chargers, γνωρίζοντας τις αξίες της ομαδικότητας, της πειθαρχίας και του ευ αγωνίζεσθαι.

Ιδιαίτερα ξεχωριστή ήταν η παρουσία του πρώην αστέρα των Chargers Shawne Merriman, ο οποίος μίλησε στα παιδιά και συμμετείχε ενεργά στις δραστηριότητες του camp.

Το “παρών” έδωσαν επίσης εκπρόσωποι της πολιτείας και της τοπικής αυτοδιοίκησης, ενώ ξεχωριστή ήταν η παρουσία του ιδιοκτήτη και Chairman of the Board των Chargers Dean Spanos, ο οποίος επέστρεψε συγκινημένος στις οικογενειακές του ρίζες στην Eva Messinis, το χωριό καταγωγής του παππού του. Κατά την επίσκεψή του, οι Chargers προχώρησαν σε συμβολικές δράσεις στήριξης της τοπικής κοινωνίας, προσφέροντας αναμνηστικά στα παιδιά και δωρίζοντας νέες μονάδες κλιματισμού στο δημοτικό σχολείο του χωριού. Η δράση στη Μεσσηνία αποτέλεσε το τέταρτο NFL Flag Football Camp στην Ελλάδα μετά από αντίστοιχες διοργανώσεις σε Santorini, Thessaloniki και Athens, επιβεβαιώνοντας τη δυναμική ανάπτυξη του αθλήματος στη χώρα μας.

Περισσότερες πληροφορίες για τις δράσεις των Chargers είναι διαθέσιμες στο chargers.com.

Market Trends

NEW OREO Ball Top Mini Cones: Mini μέγεθος, maxi απόλαυση

Η OREO φέρνει μια νέα, απολαυστική πρόταση στην κατηγορία του παγωτού με τα νέα OREO Ball Top Mini Cones, τα mini χωνάκια που συνδυάζουν τη χαρακτηριστική γεύση OREO σε ένα πρακτικό μέγεθος για κάθε στιγμή της ημέρας.

Το νέο παγωτό αποτελείται από πλούσιο παγωτό βανίλιας, επικάλυψη τραγανού μπισκότου κακάο και απολαυστική γέμιση κρέμας βανίλιας, δημιουργώντας τον αγαπημένο συνδυασμό γεύσεων που έχει ταυτιστεί με τα OREO. Την εμπειρία ολοκληρώνει η χαρακτηριστική “μπάλα” στην κορυφή του χωνιού, που προσθέτει ακόμη περισσότερη γεύση μπισκότου και κάνει το mini cone ακόμα πιο ξεχωριστό.

Τα νέα OREO Ball Top Mini Cones διατίθενται σε συσκευασία 8 τεμαχίων των 25ml, προσφέροντας μια εύκολη και γρήγορη λύση για μικρές στιγμές απόλαυσης μέσα στην ημέρα. Το πρακτικό τους μέγεθος τα καθιστά ιδανικά τόσο για προσωπική κατανάλωση όσο και για μοίρασμα με φίλους ή οικογένεια.

Η νέα αυτή προσθήκη έρχεται να εμπλουτίσει ακόμη περισσότερο τη σειρά παγωτών OREO, η οποία συνεχίζει να εξελίσσεται με προϊόντα που αναδεικνύουν τον κλασικό συνδυασμό μπισκότου κακάο και βελούδινης κρέμας.

Τα νέα OREO Ball Top Mini Cones είναι διαθέσιμα στα πράσινα ψυγεία παγωτού και στα supermarkets.



Βάσια Μπιρλιράκη, CEO της ευΖΗΝ feelosophy, «Το wellbeing δεν είναι τάση. Είναι η νέα εταιρική κουλτούρα.»

Πριν ακόμα δοθεί η εκκίνηση, το POWERADE B2Run Athens 2026 είχε ήδη πετύχει κάτι πολύ μεγαλύτερο από έναν απλό εταιρικό αγώνα δρόμου: να μετατρέψει το wellbeing, το team spirit και τη συλλογική εμπειρία σε μια πραγματική γιορτή ανθρώπινης σύνδεσης.

Σε μια εποχή όπου οι εργαζόμενοι αναζητούν περισσότερο από ποτέ νόημα, συμμετοχή και αυθεντικές στιγμές μέσα στο εργασιακό τους περιβάλλον, διοργανώσεις σαν αυτή δείχνουν ότι το corporate culture δεν χτίζεται μόνο μέσα σε meeting rooms και presentations, αλλά κυρίως μέσα από κοινές εμπειρίες που δημιουργούν συναίσθημα.

Πίσω από αυτή τη φιλοσοφία βρίσκεται η Βάσια Μπιρλιράκη, CEO της ευΖΗΝ feelosophy, ενός ελληνικού experience design agency με διεθνή προσανατολισμό, που έχει καταφέρει να συνδέσει το όνομά του με experiences που αφήνουν ουσιαστικό αποτύπωμα. Με πολυετή εμπειρία στον σχεδιασμό bespoke ταξιδιών, corporate εμπειριών και μεγάλων αθλητικών διοργανώσεων, η ίδια πιστεύει βαθιά ότι οι πιο δυνατές εμπειρίες δεν μετριούνται σε αριθμούς, αλλά στα συναισθήματα που αφήνουν πίσω τους.

Στη συζήτησή μας, μιλά για τη νέα κουλτούρα ευεξίας στους χώρους εργασίας, το employee engagement, τη δύναμη του "ανήκειν", αλλά και για το πώς ένα running event μπορεί τελικά να εξελιχθεί σε μια σύγχρονη celebration εμπειρία που φέρνει ανθρώπους και ομάδες πραγματικά πιο κοντά.

Το POWERADE B2Run Athens 2026 μοιάζει περισσότερο με εμπειρία παρά με έναν κλασικό αγώνα δρόμου. Ποια ήταν η φιλοσοφία πίσω από αυτό το positioning;



Η φιλοσοφία του POWERADE B2Run Athens 2026 από την αρχή, ήταν να δημιουργήσουμε μια εμπειρία που ενώνει ανθρώπους και ομάδες μέσα από τη συμμετοχή, το συναίσθημα και τη συλλογική ενέργεια. Στον πυρήνα του POWERADE B2Run Athens 2026 βρίσκεται η ιδέα ότι ο αθλητισμός μπορεί να λειτουργήσει ως εργαλείο σύνδε-



σης και εταιρικής κουλτούρας. Δεν απευθυνόμαστε μόνο σε δρομείς, αλλά σε κάθε μέλος μια εταιρείας που θέλει να νιώσει μέρος μιας ομάδας και να μοιραστεί μια εμπειρία με τους συναδέλφους του.

Για αυτό, επενδύσαμε ιδιαίτερα στο experiential στοιχείο: από το entertainment και τα team moments, μέχρι τη συνολική ατμόσφαιρα της διοργάνωσης. Θέλαμε η ημέρα του event να θυμίζει ένα μεγάλο corporate celebration ευεξίας, θετικής ενέργειας και ανθρώπινης σύνδεσης.

Πώς πιστεύετε ότι έχει αλλάξει η σχέση των ανθρώπων με το wellbeing και την ευεξία μέσα από τη δουλειά τα τελευταία χρόνια;

Τα τελευταία χρόνια βλέπουμε μια ουσιαστική αλλαγή στον τρόπο που οι εργαζόμενοι αντιλαμβάνονται το wellbeing. Ενώ παλαιότερα θεωρούνταν κάτι "good to have", σήμερα αποτελεί βασική ανάγκη και στρατηγική προτεραιότητα για τις εταιρείες. Η πανδημία και οι απαιτητικοί ρυθμοί ζωής έκαναν τους ανθρώπους να αναζητούν περισσότερο balance, σύνδεση και αίσθημα φροντίδας από το εργασιακό τους περιβάλλον, ενώ παράλληλα, οι εταιρείες συνειδητοποίησαν ότι η ευεξία δεν αφορά μόνο τη φυσική κατάσταση, αλλά και την ψυχική ανθεκτικότητα, τη συνεργασία και τη συνολική εμπειρία των ανθρώπων τους.

Μέσα σε αυτό το πλαίσιο, δράσεις όπως το POWERADE B2Run Athens 2026 αποκτούν μεγαλύτερη αξία, γιατί δημιουργούν πραγματικές στιγμές σύνδεσης, έξω από τα όρια του γραφείου. Πιστεύω ότι το wellbeing σήμερα δεν είναι απλώς μια τάση. Είναι μια νέα κουλτούρα εργασίας, όπου οι άνθρωποι θέλουν να αισθάνονται ότι ανήκουν κάπου που τους εμπνέει και τους στηρίζει.

Στο POWERADE B2Run Athens 2026 βλέπουμε CEOs, managers και interns να τρέχουν μαζί. Τι συμβολίζει αυτό για εσάς σε επίπεδο εταιρικής κουλτούρας;

Αυτή είναι ίσως η πιο δυνατή εικόνα του POWERADE B2Run Athens 2026. Το να βλέπεις CEOs, managers και interns να μοιράζονται την ίδια διαδρομή συμβολίζει μια πιο ανθρώπινη και συμπεριληπτική εταιρική κουλτούρα. Σε έναν αγώνα δρόμου δεν υπάρχουν τίτλοι ή ιεραρχίες. Υπάρχει μόνο η ομάδα και η κοινή εμπειρία. Αυτό δημιουργεί μια αυθεντική μορφή σύνδεσης πέρα από όσες άλλες δράσεις γίνονται μέσα στα γραφεία. Πιστεύω ότι οι ισχυρές εταιρικές κουλτούρες σήμερα βασίζονται όλο και περισσότερο στην ενσυναίσθηση και το αίσθημα του "ανήκειν". Όταν ένας CEO τρέχει δίπλα σε έναν intern, στέλνει το μήνυμα ότι όλοι αποτελούν μέρος της ίδιας ομάδας.

Η ευZHN feelosophy έχει συνδέσει το όνομά της με experiences που δημιουργούν συναίσθημα και συμμετοχή. Τι σημαίνει για εσάς ένα "successful event";

Για εμάς στην ευZHN feelosophy, ένα event γίνεται πραγματικά επιτυχημένο όταν δημιουργεί συναίσθημα. Πιστεύουμε ότι η επιτυχία δεν μετριέται μόνο σε αριθμούς ή social media impressions, αλλά στο εάν οι άνθρωποι αισθάνονται μέρος μιας κοινής εμπειρίας και φεύγουν με μια ιστορία που θέλουν να μοιραστούν. Οι πιο δυνατές στιγμές ενός event συνήθως δεν είναι αυτές που έχουν σχεδιαστεί στο run of show. Είναι οι αυθόρμητες στιγμές: ένα χαμόγελο, μια αγκαλιά στον τερματισμό, μια ομάδα που γιορτάζει μαζί.

Στο POWERADE B2Run Athens 2026 αυτό είναι το πιο όμορφο στοιχείο. Ξεκινά ως ένα corporate running party, αλλά εξελίσσεται σε μια συλλογική εμπειρία σύνδεσης και



θετικής ενέργειας. Για εμάς, αυτή είναι η πιο σύγχρονη μορφή επιτυχίας: να δημιουργείς εμπειρίες που οι άνθρωποι θυμούνται για το πώς τους έκαναν να νιώσουν.

Το after-run party είναι πλέον signature στοιχείο του POWERADE B2Run Athens 2026. Πόσο σημαντικό είναι το fun element σε ένα corporate event σήμερα;

Για πολλά χρόνια το “fun” στις εταιρικές εκδηλώσεις θεωρούνταν δευτερεύον στοιχείο. Σήμερα όμως λειτουργεί ως εργαλείο σύνδεσης. Μετά από μια περίοδο όπου η εργασία έγινε πιο hybrid και ψηφιακή, οι άνθρωποι αναζητούν αυθεντικές στιγμές αλληλεπίδρασης και κοινής εμπειρίας.

Το after-run party του POWERADE B2Run Athens 2026 έχει εξελιχθεί σε signature στοιχείο γιατί λειτουργεί ως φυσική συνέχεια της εμπειρίας. Ο αγώνας δημιουργεί την ενέργεια και το party τη μετατρέπει σε celebration. Εκεί βλέπεις ανθρώπους να συνδέονται ανθρώπινα, έξω από το αυστηρό επαγγελματικό πλαίσιο.

Πώς βλέπετε να αλλάζει η ανάγκη των εταιρειών για δράσεις που ενισχύουν το employee engagement και το team spirit;

Οι εταιρείες σήμερα επενδύουν στο employee engagement πολύ πιο συνειδητά από ό,τι στο παρελθόν, γιατί έχουν καταλάβει ότι η κουλτούρα χτίζεται μέσα από κοινές εμπειρίες. Οι άνθρωποι πλέον δεν αναζητούν απλώς έναν εργοδότη, αλλά ένα περιβάλλον όπου νιώθουν ότι ανήκουν και συνδέονται ουσιαστικά με την ομάδα τους. Για αυτό βλέπουμε όλο και περισσότερες εταιρείες να αναζη-

τούν δράσεις πιο βιωματικές, ανθρώπινες και συμμετοχικές! Οι εργαζόμενοι σήμερα δεν εντυπωσιάζονται εύκολα από κάτι “τυπικό”. Θέλουν experiences με αυθεντικότητα, ενέργεια και νόημα.

Και πιστεύω ότι αυτός είναι ο λόγος που διοργανώσεις όπως το POWERADE B2Run Athens 2026 έχουν τόσο μεγάλη απήχηση: γιατί δίνουν στις εταιρείες την ευκαιρία να εκφράσουν την κουλτούρα τους μέσα από κοινή εμπειρία.

Ποια είναι η εικόνα που σας συγκινεί περισσότερο κάθε χρόνο στο POWERADE B2Run Athens 2026;

Αν έπρεπε να διαλέξω μόνο μία εικόνα, θα ήταν αυτή της παρέλασης των σημαιών μέσα στο Ολυμπιακό Στάδιο. Το να βλέπεις εκατοντάδες εταιρείες και ανθρώπους από διαφορετικά backgrounds να μπαίνουν μαζί σε έναν χώρο, με τόσο ισχυρό συμβολισμό είναι κάτι μοναδικό.

Εκείνη τη στιγμή καταλαβαίνεις ότι το POWERADE B2Run Athens 2026 είναι κάτι πολύ μεγαλύτερο από ένα running event. Είναι μια σύγχρονη γιορτή εταιρικής κουλτούρας, συμμετοχής και κοινής εμπειρίας.

Θα πω όμως ακόμα μια εικόνα που αγαπώ ιδιαίτερα: όταν τελειώνει η συναυλία και ο κόσμος συνεχίζει να τραγουδάει χωρίς πρόγραμμα ή “υποχρέωση” να μείνει. Αυτό είναι ίσως το πιο αυθεντικό feedback για έναν οργανωτή. Σημαίνει ότι οι άνθρωποι δεν θέλουν να τελειώσει η εμπειρία και ότι έχουν νιώσει πραγματικά μέρος κάτι ζωντανού. Και τελικά αυτές είναι οι στιγμές που μένουν. Όχι μόνο η διοργάνωση ή το show, αλλά η συλλογική ενέργεια που δημιουργείται όταν χιλιάδες άνθρωποι μοιράζονται το ίδιο συναίσθημα μέσα σε έναν τόσο εμβληματικό χώρο.



Χρήστος Αρφάνης,
Σκηνοθέτης - Αρθρογράφος



Από το YouTube και τα Viral Creepypastas στη Μεγάλη Οθόνη: Το «Backrooms» της A24 έρχεται να μας καθηλώσει



Η αναμονή για τους λάτρεις του ψυχολογικού τρόμου και της επιστημονικής φαντασίας φτάνει στο τέλος της. Μέσα στον Μάιο του 2026, το παγκόσμιο ψηφιακό φαινόμενο των «liminal spaces» κάνει το μεγάλο κινηματογραφικό του ντεμπούτο με την ταινία «Backrooms», υπό την εγγύηση της κορυφαίας στο είδος εταιρείας διανομής A24. Το πρότζεκτ που ξεκίνησε από το low-budget found-footage βίντεο ενός 17χρονου στο YouTube, μετατρέπεται πλέον σε μια high-concept κινηματογραφική εμπειρία που υπόσχεται να επαναπροσδιορίσει το modern horror.

Όλα ξεκίνησαν το 2022, όταν ο έφηβος Kane Parsons (Kane Pixels) ανέβασε στο YouTube μια μικρού μήκους ταινία τρόμου βασισμένη στο γνωστό internet creepypasta των Backrooms έναν ατελείωτο, ερημικό λαβύρινθο από κίτρινα δωμάτια, υγρές μοκέτες και το εκκωφαντικό βουητό από φώτα φθορίου, όπου οι άνθρωποι παγιδεύονται όταν «γλιστρούν» έξω από την πραγματικότητα (no-clip). Η τρομακτική αισθητική και η σκηνοθετική ευφυΐα του Parsons συγκέντρωσαν εκατομμύρια προβολές, τραβώντας αμέσως την προσοχή του Χόλιγουντ. Η A24 κινήθηκε αστραπιαία και, σε συνεργασία με μερικά από τα μεγαλύτερα ονόματα της παραγωγής όπως ο James Wan (The Conjuring, Saw) και ο Shawn Levy (Stranger Things), εμπιστεύτηκε στον Parsons το μεγάλο μήκους σκηνοθετικό του ντεμπούτο.

Η ταινία επεκτείνει τη μυθολογία των βίντεο, δίνοντας μια πιο δομημένη αλλά εξίσου κλειστοφοβική αφήγηση. Η ιστορία ακολουθεί μια ψυχοθεραπεύτρια, η οποία αποφασίζει να εισέλθει σε αυτή την απόκοσμη, εναλλακτική διάσταση σε μια απεγνωσμένη προσπάθεια

να εντοπίσει και να σώσει έναν χαμένο ασθενή της. Εκεί, οι νόμοι της φυσικής και του χρόνου παύουν να υφίστανται, και η επιβίωση μετατρέπεται σε ψυχικό και σωματικό μαρτύριο. Για να ζωντανέψει ο εφιάλης, η παραγωγή απέφυγε την εύκολη λύση των ψηφιακών εφέ (CGI) και έχτισε στο Βανκούβερ ένα πραγματικό σκηνικό Backrooms έκτασης 30.000 τετραγωνικών ποδιών. Ο λαβύρινθος ήταν τόσο μεγάλος και αυθεντικός, που αναφέρθηκε ότι μέλη του συνεργείου έχαναν συχνά τον προσανατολισμό τους κατά τη διάρκεια των γυρισμάτων!

Το cast συνδυάζει κορυφαίους ερμηνευτές και ανερχόμενα αστέρια: Chiwetel Ejiofor: Ο βραβευμένος ηθοποιός (12 Years a Slave) ενσαρκώνει τον Clark, έναν αποτυχημένο αρχιτέκτονα που βρίσκεται παγιδευμένος στον ατελείωτο αυτό χώρο. Renate Reinsve: Η καθηλωτική πρωταγωνίστρια του The Worst Person in the World αναλαμβάνει τον ρόλο της Dr. Mary Kline. Στην ταινία συμμετέχουν επίσης οι Mark Duplass, Finn Bennett (True Detective) και Lukita Maxwell.

Με έναν προσεγμένο προϋπολογισμό (κάτω από 10 εκατομμύρια δολάρια), το Backrooms αποτελεί το ιδανικό παράδειγμα για το πώς η A24 μετατρέπει το low-budget cinema σε καλλιτεχνικό και εισπρακτικό θρίαμβο. Οι πρώτες αντιδράσεις κάνουν λόγο για μια μοναδική οπτική εμπειρία που τιμά τις low-fi ρίζες του YouTube, ενώ ο Kane Parsons φαίνεται πως έχει ήδη στα σκαριά ιδέες για τη συνέχεια αυτού του νέου horror franchise.

Δείτε το τρέιλερ [εδώ](#).



Η Delta Goodrem με Celia Kritharioti Haute Couture σε μία ακόμη εντυπωσιακή εμφάνιση

Η Delta Goodrem συνεχίζει να τραβά τα βλέμματα με τις εμφανίσεις της, επιλέγοντας για ακόμη μία φορά δημιουργία της Celia Kritharioti Haute Couture. Μετά την πολυσυζητημένη παρουσία της στο Flag Parade της Eurovision Song Contest 2026, η Αυστραλή star εμπιστεύτηκε ξανά την κορυφαία Ελληνίδα σχεδιάστρια για ένα ακόμη high-fashion statement look.

Η τραγουδίστρια, συνθέτρια και ηθοποιός εμφανίστηκε με ένα ιδιαίτερα conceptual σύνολο, επιλέγοντας ένα επιβλητικό μαύρο μαντώ συνδυασμένο με ένα εντυπωσιακό little black dress. Το φόρεμα, διακοσμημένο με περίτεχνα κεντήματα, αλυσίδες και πολύτιμους λίθους, αντανakλούσε μοναδικά το φως, δημιουργώντας μια σκηνική εικόνα γεμάτη λάμψη και θεατρικότητα.

Η δημιουργία ανέδειξε τη χαρακτηριστική αισθητική του οίκου Celia Kritharioti Haute Couture, όπου η υψηλή ραπτική συναντά τη διαχρονική κομψότητα και τη σύγχρονη σχεδιαστική τόλμη. Με αυστηρές γραμμές, dramatic στοιχεία και couture λεπτομέρειες, το look ισορρόπησε ανάμεσα στη δυναμική θηλυκότητα και την avant-garde αισθητική.

Η Delta Goodrem έχει δείξει επανειλημμένα την αγάπη και την εμπιστοσύνη της στην ελληνική μόδα, επιλέγοντας συχνά δημιουργίες της Celia Kritharioti για σημαντικές δημόσιες εμφανίσεις της. Και αυτή η συνεργασία απέδειξε ξανά πως όταν η μουσική συναντά τη haute couture, το αποτέλεσμα μπορεί να γίνει πραγματικά καθηλωτικό.

Η The Organic Pharmacy παρουσιάζει δύο προηγμένα body oils για στοχευμένη περιποίηση σώματος



Η The Organic Pharmacy παρουσιάζει δύο νέες εξειδικευμένες συνθέσεις body oils, σχεδιασμένες να μετατρέπουν την καθημερινή περιποίηση σώματος σε μια ολοκληρωμένη εμπειρία ευεξίας, θρέψης και αναζωογόνησης. Το Detox Body Oil και το Advanced Bakuchiol Body Oil συνδυάζουν φαρμακευτική ακρίβεια, φυσικά δραστικά συστατικά και βιολογικές συνθέσεις υψηλής ποιότητας, προσφέροντας στοχευμένη φροντίδα για διαφορετικές ανάγκες της επιδερμίδας.

Το Detox Body Oil λειτουργεί ως μια καθημερινή energising θεραπεία που βοηθά στην τόνωση της μικροκυκλοφορίας, την αποσυμφόρηση και τη βελτίωση της όψης της επιδερμίδας. Με συστατικά όπως άρκευθος, δενδρολίβανο, μάραθος, γκρέιπφρουτ και ευκάλυπτος, προσφέρει αίσθηση φρεσκάδας και ευεξίας, ενώ είναι ιδανικό και για μασάζ σε περιοχές με όψη κυτταρίτιδας ή κατακράτησης. Η τιμή του διαμορφώνεται στα 42 ευρώ για τα 100ml.

Από την άλλη πλευρά, το Advanced Bakuchiol Body Oil αποτελεί μια προηγμένη anti-ageing πρόταση σώματος, εμπνευσμένη από τη δράση των ρετινοειδών. Με Bakuchiol, έλαιο τριανταφυλλιάς, καλέντουλα και jojoba oil, ενισχύει τη σφριγηλότητα, τη θρέψη και την ελαστικότητα της επιδερμίδας, προσφέροντας παράλληλα αντιοξειδωτική προστασία. Η τιμή του ανέρχεται στα 50 ευρώ για τα 100ml.

Τα προϊόντα της The Organic Pharmacy διατίθενται και στην Ελλάδα μέσω επιλεγμένων σημείων πώλησης και online καταστημάτων ομορφιάς και premium skincare brands.

COLLECTION



Calvin Klein

Η Calvin Klein παρουσιάζει τη νέα Calvin Klein Collection Spring 2026

Η Calvin Klein αποκαλύπτει τη νέα καμπάνια της Calvin Klein Collection Spring 2026, σηματοδοτώντας τη δεύτερη συλλογή της Veronica Leoni ως Creative Director του οίκου. Φωτογραφημένη από τον Juergen Teller κατά τη διάρκεια του runway show στη Νέα Υόρκη, η καμπάνια αποτυπώνει τη φυσική ενέργεια και τον σύγχρονο μινιμαλισμό που χαρακτηρίζουν τη νέα εποχή της Calvin Klein Collection.

Τα μοντέλα κινούνται με αβίαστη αυτοπεποίθηση μέσα σε ένα σκηνικό απαλού φωτισμού, που αναδεικνύει μια refined χρωματική παλέτα με white, beluga και black αποχρώσεις, αλλά και πινελιές από candy pink και fern green. Μέσα από candid εικόνες, η καμπάνια εστιάζει στην έννοια της προσωπικής έκφρασης και της σύγχρονης θηλυκότητας.

Η νέα συλλογή περιλαμβάνει pinafore dresses, tailored jackets με βαθιά necklines, relaxed tailoring και expressive separates που φέρνουν το underwear-inspired styling στο επίκεντρο της καθημερινής γκαρνταρόμπας. Η Veronica Leoni περιγράφει τη συλλογή ως μια ισορροπία ανάμεσα στην intimacy και την ανάγκη για έκφραση, μέσα από το craft, το χρώμα και τη λεπτομέρεια.

Η Calvin Klein Collection Spring 2026 είναι ήδη διαθέσιμη μέσω του επίσημου online store της Calvin Klein και επιλεγμένων luxury retailers όπως Net-a-Porter, Mytheresa και Harvey Nichols.

Στην Ελλάδα, προϊόντα Calvin Klein διατίθενται μέσω επιλεγμένων boutiques, πολυκαταστημάτων και online fashion stores που συνεργάζονται με το brand.

Η Stradivarius παρουσιάζει το νέο editorial "Surf Days & Golden Light"



Η Stradivarius υποδέχεται το καλοκαίρι με το νέο editorial "Surf Days & Golden Light", μια συλλογή εμπνευσμένη από εκείνες τις ανέμελες στιγμές ανάμεσα στην πόλη και τη θάλασσα. Από τα ζεστά πεζοδρόμια μετά την παραλία μέχρι τα ηλιοβασιλέματα με αλάτι στα μαλλιά και surf αισθητική, το brand αποτυπώνει τη χαλαρή ενέργεια ενός endless summer.

Η νέα συλλογή ισορροπεί ανάμεσα στο θηλυκό και το effortless cool ύφος, μέσα από ανάλαφρες σιλουέτες, αέρινα υφάσματα και sporty λεπτομέρειες. Κορσέδες, qīrao tops, washed denim, mini φούστες και fluid παντελόνια δημιουργούν looks που κινούνται φυσικά μαζί με το σώμα, ενώ η χρωματική παλέτα αντλεί έμπνευση από την άμμο, τον ήλιο και τη θάλασσα, με αποχρώσεις του λευκού, του μπεζ, του καφέ και του μπλε.

Τα αξεσουάρ ολοκληρώνουν τη summer αισθητική της συλλογής, με retro γυαλιά ηλίου, chunky βραχιόλια, minimal σανδάλια, φουλάρια και bikinis που συνδυάζονται με ready-to-wear κομμάτια, δημιουργώντας outfits με κινηματογραφικό χαρακτήρα.

Η νέα συλλογή Stradivarius είναι ήδη διαθέσιμη μέσω των φυσικών καταστημάτων και του online store του brand. Στην Ελλάδα, τα κομμάτια της συλλογής διατίθενται στα καταστήματα Stradivarius και online, με τιμές που ξεκινούν περίπου από 15 ευρώ για tops και αξεσουάρ και διαμορφώνονται ανάλογα με το κάθε item.



Dryden Chrono Diver Gen 2: Το retro chronograph κάτω από τα 500€ που δύσκολα αγνοείς

Η Dryden Watch Co. συνεχίζει να αποδεικνύει ότι τα προσιτά ρολόγια μπορούν να έχουν σοβαρό χαρακτήρα και ξεχωριστό design. Το αμερικανικό microbrand από το Kansas City παρουσίασε τη νέα σειρά Chrono Diver Gen 2, έναν χρονογράφο με έντονες αναφορές στα racing watches της δεκαετίας του '60, που συνδυάζει vintage αισθητική με σύγχρονη κατασκευή.

Η νέα γενιά του Chrono Diver διαθέτει ανανεωμένη κάσα 42mm, redesigned lugs και νέο Jubilee-style μπρασελέ πέντε κρίκων, ενώ ξεχωρίζουν οι δύο νέες εκδόσεις καντράν: το κλασικό Panda Orange με λευκό dial και μαύρα subdials, αλλά και το Steel Blue με γκρι-ζομπλέ χρώμα και λευκές λεπτομέρειες.

Στο εσωτερικό του ρολογιού βρίσκεται ο αξιόπιστος Seiko VK63 meca-quartz μηχανισμός, που συνδυάζει quartz ακρίβεια με μηχανική αίσθηση στον χρονογράφο. Παράλληλα, η Dryden έχει βελτιώσει την εργονομία, "κρύβοντας" περισσότερο τα pushers μέσα στην κάσα.

Το στοιχείο που πραγματικά απογειώνει το Chrono Diver είναι η fully lumed στεφάνη με επίστρωση Super-LumiNova, η οποία φωτίζεται εντυπωσιακά στο σκοτάδι και χαρίζει premium αίσθηση σε ένα ιδιαίτερα προσιτό ρολόι.

Το νέο Dryden Chrono Diver Gen 2 είναι ήδη διαθέσιμο με τιμή 450 δολάρια (περίπου 415 ευρώ) για την ασάλινη έκδοση και 475 δολάρια (περίπου 438 ευρώ) για την PVD-coated έκδοση. Μέχρι στιγμής δεν υπάρχει επίσημη ενημέρωση για διαθεσιμότητα στην Ελλάδα.

New Balance x Aimé Leon Dore: Το retro sneaker των 80s επιστρέφει πιο refined από ποτέ



Η συνεργασία της New Balance με το fashion label Aimé Leon Dore συνεχίζει να αποδεικνύει γιατί θεωρείται μία από τις πιο επιτυχημένες στον χώρο του σύγχρονου sneaker culture. Οι δύο πλευρές επανέρχονται με μια ανανεωμένη έκδοση του ιστορικού Gator Run, ενός μοντέλου που πρωτοεμφανίστηκε το 1982 και επέστρεψε δυναμικά μέσα στο 2026.

Η νέα ALD/New Balance Gator διατηρεί τη retro low-profile αισθητική του original μοντέλου, αλλά αποκτά πιο premium και σύγχρονο χαρακτήρα μέσα από ένα ultra-minimal off-white colorway. Το επάνω μέρος συνδυάζει creamy mesh βάση με hairy suede overlays, δημιουργώντας ένα αποτέλεσμα που μοιάζει ταυτόχρονα vintage και μοντέρνο.

Οι ηγιολες λεπτομέρειες χαρίζουν ανάλαφρη αίσθηση και διαπνοή, ενώ η μαύρη εξωτερική σόλα δημιουργεί έντονη αντίθεση με το ανοιχτόχρωμο upper. Παράλληλα, οι διακοσμητικές contrast ραφές και το nubuck "N" logo ενισχύουν ακόμη περισσότερο τον refined χαρακτήρα του sneaker.

Παρότι το αισθητικό αποτέλεσμα είναι πιο fashion-forward σε σχέση με τις υπόλοιπες retro επανεκδόσεις της χρονιάς, το Gator Run διατηρεί όλα τα στοιχεία που το έκαναν ξεχωριστό: minimal midsole, grippy outsole και καθαρές γραμμές εμπνευσμένες από τα turf shoes των 80s.

Το νέο ALD / New Balance Gator αναμένεται σύντομα στο επίσημο site της Aimé Leon Dore, με τιμή λιανικής 130 δολάρια (περίπου 120 ευρώ). Μέχρι στιγμής δεν υπάρχει επίσημη ενημέρωση για διαθεσιμότητα στην Ελλάδα.

Πώς να καθαρίσετε σωστά την ψησταριά σας πριν ξεκινήσει το καλοκαίρι



Το μυστικό για καλύτερο BBQ δεν βρίσκεται μόνο στη μαρινάδα – αλλά και στη σωστή συντήρηση της ψησταριάς σας.

Το καλοκαίρι σημαίνει παρέες, κήπος, μπαλκόνι, μυρωδιά από κάρβουνα και ατελείωτα BBQ. Πριν όμως μπουν τα πρώτα burgers και τα σουβλάκια στη σχάρα, υπάρχει κάτι που πολλοί αναβάνουν συνεχώς: ο σωστός καθαρισμός της ψησταριάς. Και όμως, μια καθαρή ψησταριά δεν αφορά μόνο την εμφάνιση ή την υγιεινή. Επηρεάζει άμεσα τη γεύση, την ασφάλεια αλλά και τη διάρκεια ζωής της ίδιας της συσκευής.

Ξεκινήστε πάντα από τη σχάρα

Το πρώτο βήμα είναι ο καθαρισμός της σχάρας. Όσο η ψησταριά είναι ακόμα ζεστή, χρησιμοποιήστε ειδική βούρτσα ψησίματος ή ακόμη και ένα κομμάτι αλουμινοχαρτο πιασμένο με λαβίδα για να απομακρύνετε τα καμένα υπολείμματα.

Στη συνέχεια, περάστε τη σχάρα με ένα νωπό πανί και λίγο φυτικό λάδι ώστε να προστατευτεί και να μην κολλάνε τα τρόφιμα στο επόμενο ψήσιμο.



Το μεγαλύτερο λάθος στις ψησταριές αερίου

Αν διαθέτετε ψησταριά αερίου, είναι σημαντικό να ελέγχετε συχνά το δοχείο συλλογής λίπους. Τα συσσωρευμένα λίπη όχι μόνο δημιουργούν έντονες μυρωδιές, αλλά μπορούν να προκαλέσουν ακόμη και μικρές αναφλέξεις.

Μια βαθιά καθαριότητα με ζεστό νερό, σαπούνι και ήπιο καθαριστικό αρκετές φορές μέσα στη σεζόν είναι απαραίτητη.

Τι ισχύει για τις ψησταριές κάρβουνου

Στις ψησταριές κάρβουνου, η στάχτη πρέπει να απομακρύνεται μετά από κάθε χρήση, πάντα αφού έχει κρυώσει εντελώς. Η υπερβολική στάχτη εμποδίζει τη σωστή κυκλοφορία του αέρα και επηρεάζει το ψήσιμο.

Οι ειδικοί συμβουλεύουν επίσης να μην σβήνετε ποτέ τα κάρβουνα με νερό, καθώς η στάχτη μαζί με την υγρασία μπορεί να δημιουργήσει διαβρωτικά κατάλοιπα.

Η σωστή αποθήκευση κάνει τη διαφορά

Αν η ψησταριά μένει εκτεθειμένη σε ήλιο, βροχή και υγρασία, φθείρεται πολύ πιο γρήγορα. Ένα καλό προστατευτικό κάλυμμα ή ένας στεγασμένος χώρος μπορούν να παρατείνουν σημαντικά τη διάρκεια ζωής της.

Γιατί τελικά, το τέλειο BBQ ξεκινά πάντα από μια καθαρή ψησταριά.

quote of the day

ΚΑΠΟΤΕ ΝΟΜΙΖΕΣ ΟΤΙ ΗΞΕΡΕΣ ΠΟΙΟΣ ΕΙΣΑΙ. ΜΕΤΑ ΠΕΡΑΣΑΝ ΤΑ ΧΡΟΝΙΑ... ΚΑΙ ΑΡΧΙΣΑΝ ΟΙ ΣΩΣΤΕΣ ΕΡΩΤΗΣΕΙΣ.

Σήμερα
γιορτάζουν!

Διοσκουρίδης,
Διοσκορίδης,
Διόσκορος



28 Μαΐου

- > Amnesty International Day
- > National Brisket Day
- > International Burger Day
- > National Flag Day Philippines
- > International Day of Action on Women's Health
- > National Day of Ethiopia
- > World Hunger Day
- > Whooping Crane Day