



DEARGREECE

FAMILY RECIPES SINCE 1930



Sweet rolls

οικογενειακές συνταγές

Δυο οικογενειακές παραδόσεις. Ένας κόσμος γεμάτος γεύση!

Η Dear Greece και η Sweet Rolls ενώνουν τις δυνάμεις τους δημιουργώντας μια ολοκληρωμένη πρόταση ποιοτικών μπισκότων και αρτοσκευασμάτων για όλη την οικογένεια.

Από το 1930, η Dear Greece δημιουργεί προϊόντα με σεβασμό στην ελληνική παράδοση, επιλεγμένες πρώτες ύλες και οικογενειακές συνταγές που περνούν από γενιά σε γενιά.

Σήμερα, η οικογένεια μεγαλώνει και υποδέχεται τη Sweet Rolls, γεμίζοντας με ακόμη περισσότερη νοστιμιά τον κόσμο του ποιοτικού snack.

Παραδοσιακά μπισκότα με κρητικό εξαιρετικό παρθένο ελαιόλαδο, γεμιστά μπισκότα, ατομικά snacks, κριτσίνια, τσουρέκια και χειροποίητες μπάρες, συνθέτουν μια μοναδική γκάμα προϊόντων για κάθε στιγμή της ημέρας!

Απολαυστικά & νόστιμα μπισκότα

με κρητικό εξαιρετικό παρθένο ελαιόλαδο

φτιαγμένα με μεράκι, με παραδοσιακές συνταγές

Sweet Cups



www.sweetrolls.gr

www.deargreece.gr

SAYto
the

yes press

YOUR DAILY ONLINE MAGAZINE

Μου έστειλε
«ΟΚ.».
Να ανησυχήσω;





Μην τσακώνεσαι με μια τελεία

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

Έχεις διαβάσει ποτέ ένα μήνυμα και μέσα σε τρία δευτερόλεπτα έχεις αποφασίσει ότι ο άλλος είναι θυμωμένος μαζί σου;

Ένα «εντάξει». Μία τελεία παραπάνω. Ένα «καλά». Κανένα emoji.

Και πριν προλάβει ο άνθρωπος να πιει νερό, εσύ έχεις ήδη κάνει ολόκληρη ανάλυση:

«Γιατί το έγραψε έτσι;»

«Τι εννοεί;»

«Έχει κάτι μαζί μου;»

Το καλύτερο είναι όταν τελικά τον παίρνεις τηλέφωνο και ακούς το πιο φυσιολογικό «έλαααα, τι κάνεις;».

Και τότε καταλαβαίνεις ότι ο μισός καβγάς έγινε μόνος του. Μέσα στο κεφάλι σου.

Γιατί στα γραπτά μηνύματα υπάρχει ένα μικρό πρόβλημα: τις λέξεις τις γράφει ο άλλος, αλλά τον τόνο πολλές φορές τον βάζουμε εμείς.

Οπότε, πριν θυμώσεις με ένα «ΟΚ.», ίσως αξίζει να περιμένεις λίγο.

Μπορεί να υπάρχει πρόβλημα.

Μπορεί όμως και να μη σε μισεί. Μπορεί απλώς να έβαλε τελεία. Εσύ έβαλες το δράμα.

Tip of the Day: Αν ένα μήνυμα σου ακούστηκε απότομο, μην απαντήσεις αμέσως. Διάβασέ το ξανά δέκα λεπτά μετά.



♥ love it

Τους ανθρώπους που γράφουν όπως μιλούν και δεν σε βάζουν να λύνεις γρίφους.

☹ leave it

Να κάνουμε ψυχογράφημα σε κάποιον επειδή έβαλε τελεία.

✓ we suggest

Αν δεν είσαι σίγουρος τι εννοούσε, ρώτα. Είναι γρηγορότερο από τρεις ώρες υπερανάλυσης.

Το εφεδρικό κουμπί που περιμένει τη μεγάλη του στιγμή



Είναι μικρό, σχεδόν αόρατο και συνήθως ξεχνάς ότι υπάρχει. Ραμμένο στην εσωτερική ετικέτα του καινούργιου σου ρούχου, περιμένει υπομονετικά τη στιγμή που θα το χρειαστείς. Μπορεί σε έξι μήνες, μπορεί σε δύο χρόνια. Και φυσικά, το κουμπί που θα χαθεί θα είναι εκείνο που δεν μπορείς να

αντικαταστήσεις με κανένα άλλο, γιατί έχει το πιο περίεργο χρώμα του κόσμου. Αλλά τότε θυμάσαι το μικρό ανταλλακτικό που κάποιος είχε την πρόνοια να σου προσφέρει. Και ξαφνικά, μια ασήμαντη λεπτομέρεια γίνεται λόγος να εκτιμήσεις περισσότερο αυτό που αγόρασες.

Γιατί τελικά η ποιότητα δεν βρίσκεται μόνο σε όσα βλέπουμε όταν αγοράζουμε κάτι, αλλά και σε όσα κάποιος έχει προβλέψει για αργότερα. Και μερικές φορές, η καλή εξυπηρέτηση χωράει σε ένα κουμπί.

Το δοκιμαστήριο με κανονικό φωτισμό!



Μπαίνεις να δοκιμάσεις ένα ρούχο και ξαφνικά βρίσκεσαι κάτω από έναν προβολέα που αναδεικνύει κάθε πόρο, κάθε ρυτίδα και κάθε ατέλεια που δεν ήξερες ότι υπάρχει. Συγγνώμη, ήρθαμε να αγοράσουμε παντελόνι, όχι να περάσουμε από αστυνομική ανάκριση! Γι' αυτό

αγαπάμε τα δοκιμαστήρια με σωστό, φυσικό φωτισμό, καθαρούς καθρέφτες και αρκετό χώρο για να δούμε πώς πραγματικά μας πηγαίνει κάτι. Χωρίς παραμορφώσεις, χωρίς δράματα και χωρίς να βγαίνουμε αναρωτώμενοι αν φταίει το ρούχο ή η ζωή μας.

Γιατί το καλό δοκιμαστήριο πρέπει να φωτίζει το ρούχο, όχι τις ανασφάλειές μας.

Οι καλές ειδήσεις δεν κάνουν πάντα θόρυβο

Ένα σχολείο που απέκτησε βιβλιοθήκη. Μια γειτονιά που φύτεψε δέντρα. Ένας οργανισμός που κατάφερε να εξασφαλίσει εξοπλισμό για ανθρώπους που τον χρειάζονται.

Μικρές ειδήσεις που δύσκολα θα γίνουν πρωτοσέλιδο. Δεν έχουν εκατομμύρια, διάσημα ονόματα ή εντυπωσιακές ανατροπές. Έχουν όμως κάτι πολύ πιο σημαντικό: ανθρώπους που αποφάσισαν να κάνουν κάτι καλό.

Και μέσα σε έναν κόσμο που οι άσχημες ειδήσεις φωνάζουν, αξίζει να δίνουμε λίγο περισσότερο χώρο σε εκείνες που μιλούν χαμηλόφωνα.

Γιατί ο κόσμος δεν αλλάζει μόνο με μεγάλα γεγονότα. Αλλάζει και με μικρές πράξεις που δεν μαθαίνουμε ποτέ.



Οι τοίχοι που αποφάσισαν να αποκτήσουν προσωπικότητα!

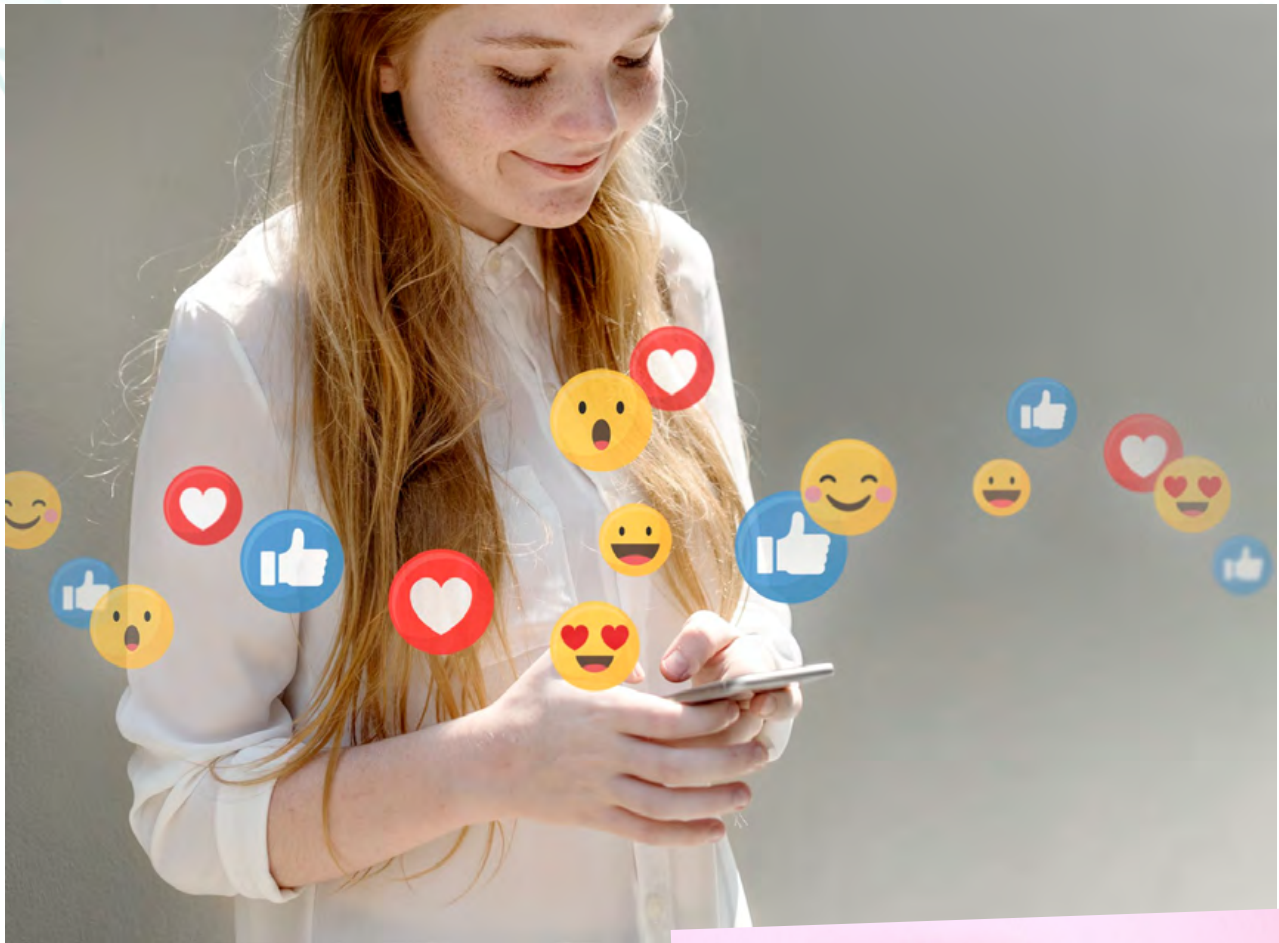


Ποιος είπε ότι για να ανανεώσεις ένα δωμάτιο πρέπει να αλλάξεις καναπέ, έπιπλα και φωτιστικά; Μερικές φορές αρκεί ένας τοίχος! Οι ταπετσαρίες επιστρέφουν δυναμικά στη διακόσμηση, με εντυπωσιακά μοτίβα, ιδιαίτερες υφές, λουλούδια, γεωμετρικά σχέδια και χρώματα που μπορούν να μεταμορφώσουν ακόμη και την πιο αδιάφορη γωνιά του σπιτιού.

Και δεν χρειάζεται να ντύσεις ολόκληρο το δωμάτιο. Ο τοίχος πίσω από το κρεβάτι, μια μικρή είσοδος ή εκείνη η γωνιά που ποτέ δεν ήξερες τι να κάνεις μπορούν ξαφνικά να αποκτήσουν χαρακτήρα.

Γιατί μερικές φορές η μεγαλύτερη αλλαγή στο σπίτι δεν είναι αυτό που προσθέτεις. Είναι αυτό που τολμάς να κάνεις σε έναν άδειο τοίχο.

Μου έστειλε «ΟΚ.». Να ανησυχήσω;



Δεν υπάρχει λεξικό για τη γλώσσα των μηνυμάτων. Κι όμως όλοι έχουμε μάθει να τη μιλάμε.

Γράφεις:

«ΟΚ.» - Θύμωσε.

«Οκ» - Όλα καλά.

«Οκκκ» - Φιλικό.

«ΟΚ!» - Ή ενθουσιάστηκε ή σε μισεί. Καλή τύχη.

Και κάπου εδώ συνέβη κάτι φοβερό: φτιάξαμε μια καινούργια γραμματική χωρίς να μας τη διδάξει κανείς.

Κανείς δεν μας είπε ότι η τελεία στο τέλος ενός μηνύματος μπορεί να ακούγεται απότομη.

Ότι τρία «κ» κάνουν το «οκ» πιο ζεστό. Ότι το 👍 μπορεί να σημαίνει «έγινε», αλλά μπορεί επίσης να διαβαστεί ως «εντάξει, ό,τι πεις». Ή ότι ένα σκέτο «χαχα» δεν σημαίνει απαραίτητα πως κάποιος γέλασε.

Κι όμως τα ξέρουμε.

Ή, τουλάχιστον, νομίζουμε ότι τα ξέρουμε.

Η τελεία απέκτησε χαρακτήρα

Στο σχολείο μάθαμε ότι η τελεία μπαίνει στο τέλος της πρότασης.

Στα μηνύματα, όμως, η ίδια τελεία απέκτησε... διάθεση.

«Καλά.»

«Εντάξει.»

«Οκ.»

Γραμματικά; Απολύτως σωστά. Συναισθηματικά; Κάτι δεν πάει καλά.

Για πολλούς, ειδικά σε μια σύντομη συνομιλία, η τελεία μοιάζει να

OK

κλείνει απότομα την κουβέντα. Σαν να λέει: «Τέλος. Δεν έχω κάτι άλλο να σου πω».

Την ίδια στιγμή, κάποιος άλλος μπορεί να τη χρησιμοποιεί απλώς επειδή... έτσι γράφει.

Και κάπως έτσι ξεκινά ένας μικρός καβγάς χωρίς να έχει θυμώσει κανείς.



Τα emoji έγιναν τόνος φωνής

Στην πραγματική ζωή έχουμε βλέμμα, χαμόγελο, παύσεις, ύφος.

Στο μήνυμα έχουμε 😊😂❤️👍 και, φυσικά, το τρομακτικό σκέτο κείμενο.

Ένα «μπράβο» μπορεί να είναι ειλικρινές.

Ένα «μπράβο ❤️» είναι λίγο πιο ζεστό.

Ένα «ΜΠΡΑΒΟ!!!» έχει ενθουσιασμό.

Κι ένα «μπράβο.» μπορεί να σε κάνει να ξαναδιαβάσεις ολόκληρη τη συζήτηση για να καταλάβεις τι έκανες λάθος.

Τα emoji μπήκαν στην κουβέντα για να αντικαταστήσουν όσα δεν ακούγονται. Μόνο που και αυτά απέκτησαν τη δική τους ερμηνεία.

Το 👍 είναι ίσως το καλύτερο παράδειγμα. Για κάποιον είναι το πιο απλό «έγινε». Για κάποιον άλλο είναι σχεδόν ψηφιακό «άσε με ήσυχο».

Και μετά ήρθαν οι γενιές

Εδώ γίνεται ακόμη πιο ενδιαφέρον.

Τα αποσιωπητικά που κάποιος χρησιμοποιεί για να αφήσει την πρόταση λίγο ανοιχτή...

«Θα τα πούμε αύριο...»

...σε έναν νεότερο μπορεί να ακούγονται σαν προειδοποίηση.

Τι θα γίνει αύριο; Τι ξέρεις; Γιατί έβαλες τρεις τελείες;

Και αντίστροφα, ένα μήνυμα χωρίς χαιρετισμό, χωρίς τελείες και χωρίς κεφαλαία μπορεί σε έναν νεότερο να φαίνεται απόλυτα φυσικό, ενώ σε κάποιον άλλο αγενές ή πρόχειρο.

Δεν άλλαξε μόνο η γλώσσα.

Άλλαξε ο τρόπος που ακούμε τη γραφή.

Ποιος αποφάσισε τελικά τι σημαίνουν όλα αυτά;

Κανείς. Και όλοι μαζί.

Χρησιμοποιήσαμε τόσο πολύ τα μηνύματα, ώστε αρχίσαμε να τους δίνουμε όσα τους έλειπαν: τόνο, έκφραση, υπονοούμενο, συναίσθημα.

Μάθαμε ότι το «ναιιι» δεν είναι το ίδιο με το «ναι». Ότι το «χαχαχα» είναι πιο αληθινό από το «χαχα». Ότι το «??» είναι άλλο από το «;» και ότι μερικές φορές το να μην απαντήσεις καθόλου λέει περισσότερα από ολόκληρη παράγραφο.

Και ίσως εδώ βρίσκεται όλο το πρόβλημα.

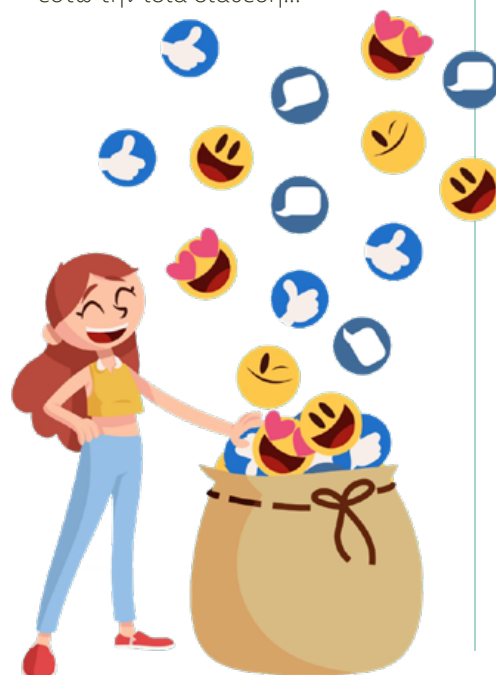
Στα μηνύματα δεν διαβάζουμε πια μόνο λέξεις. Διαβάζουμε τελείες, κεφαλαία, emoji, παύσεις, ακόμη και

το πόση ώρα έκανε ο άλλος να απαντήσει.

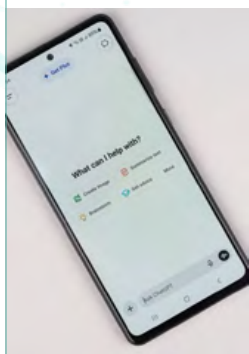
Και μετά προσπαθούμε να μαντέψουμε τι ένιωθε τη στιγμή που τα έγραψε.

Έτσι, μια ολόκληρη παρεξήγηση μπορεί να ξεκινήσει από κάτι που στο σχολείο ήταν απλώς... σημεία στίξης.

Η ψηφιακή γλώσσα έχει πλέον τους δικούς της κανόνες. Το πρόβλημα είναι ότι όλοι τη μιλάμε — αλλά δεν έχουμε όλοι την ίδια αντίληψη ή έστω την ίδια διάθεση...



Η τεχνητή νοημοσύνη που έχει απάντηση για όλα. Εκτός από το πρόβλημα.



«Κατανοώ την ανησυχία σας», «Λυπάμαι για την αναστάτωση», «Είμαστε εδώ για να σας βοηθήσουμε».

Υπέροχα. Θα βοηθήσετε κιόλας ή θα συνεχίσουμε τις φιλοφρονήσεις; Γιατί όλο και συχνότερα μιλάμε με συστήματα τεχνητής νοημοσύνης που είναι προγραμματισμένα να απαντούν ευγενικά, αλλά όχι απαραίτητα να δίνουν λύσεις. Επαναλαμβάνουν την ερώτηση, ζητούν συγγνώμη και μας επιστρέφουν εκεί από όπου ξεκινήσαμε.

Η τεχνητή νοημοσύνη δεν χρειάζεται να μας καταλαβαίνει τόσο πολύ. Χρειάζεται να μας βοηθάει λίγο περισσότερο.

Δεν θέλω άλλη εφαρμογή για να κάνω κάτι απλό



Θέλεις να πληρώσεις στάθμευση, να δεις ένα μενού ή να χρησιμοποιήσεις μια υπηρεσία. «Κατεβάστε την εφαρμογή μας».

Γιατί; Θα παντρευτούμε; Δεν θέλω να δημιουργήσω λογαριασμό, να

επιβεβαιώσω email και να θυμάμαι άλλον έναν κωδικό για κάτι που θα χρησιμοποιήσω μία φορά.

Η ευκολία που απαιτεί δεκαπέντε βήματα δεν είναι ευκολία.

Η αξιολόγηση που έχουμε ήδη αποφασίσει πριν δοκιμάσουμε



Βλέπουμε ένα προϊόν και έχουμε ήδη αποφασίσει. Είναι πολύ φθινό; Αποκλείεται να είναι καλό. Είναι ακριβό; Σίγουρα αξίζει.

Δεν μας αρέσει η συσκευασία; Μάλλον ούτε το περιεχόμενο. Και κάπως έτσι, γινόμαστε ειδικοί σε πράγματα που δεν έχουμε δοκιμάσει ποτέ. Βάζουμε ταμπέλες, βγάζουμε συμπεράσματα και απορρίπτουμε επιλογές πριν τους δώσουμε την παραμικρή ευκαιρία.

Μήπως, πριν αξιολογήσουμε το προϊόν, να δοκιμάσουμε να αφήσουμε στην άκρη τις προκαταλήψεις μας;

Το αυτοκόλλητο που δεν λέει να ξεκολλήσει

Αγοράζεις κάτι καινούργιο και το πρώτο πράγμα που κάνεις είναι να προσπαθείς να βγάλεις το αυτοκόλλητο με την τιμή.

Τραβάς προσεκτικά, σκίζεται στη μέση.

Ξύνεις λίγο, μένει η κόλλα. Επιμένεις και καταλήγεις με ένα ολοκαίνουργιο αντικείμενο που μοιάζει ήδη ταλαιπωρημένο.

Και το καλύτερο; Όσο πιο όμορφο το αντικείμενο, τόσο πιο επίμονο το αυτοκόλλητο.

Δεν γίνεται το δυσκολότερο κομμάτι μιας αγοράς να είναι να αφαιρέσεις την τιμή της.



Μίλα μου σαν άνθρωπος. Όχι σαν δελτίο Τύπου για τον εαυτό σου.

«Ο Γιώργος δεν κάνει τέτοια.»

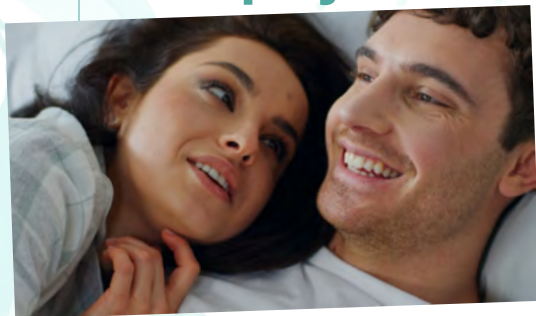
«Η Μαρία θέλει την ησυχία της.»

Ενώ ο Γιώργος και η Μαρία είναι... μπροστά σου. Δεν ξέρω πότε αποφασίσαμε ότι το «εγώ» είναι πολύ απλό και πρέπει να μιλάμε για τον εαυτό μας σαν να δίνουμε συνέντευξη μετά τον αγώνα.

Είσαι εδώ. Σε βλέπουμε. Ξέρουμε ποιος μιλάει. Πες "εγώ". Δεν χρειάζεται αφηγητής.



Τι μας λείπει τελευταία;



Ρώτησε τον άνθρωπό σου ποιο κομμάτι της σχέσης σας πιστεύει ότι χρειάζεται περισσότερη προσοχή. Όχι πάνω σε καβγά, ούτε επειδή κάτι πήγε στραβά. Σε μια ήρεμη στιγμή, χωρίς να έχεις έτοιμη απάντηση ή άμυνα.

Μπορεί να ακούσεις «να περνάμε περισσότερο χρόνο μαζί», «να μιλάμε περισσότερο», «να γελάμε όπως παλιά» ή κάτι που δεν είχες καν καταλάβει ότι έλειπε. Δεν χρειάζεται κάθε συζήτηση για μια σχέση να ξεκινά όταν υπάρχει πρόβλημα. Μερικές από τις καλύτερες ξεκινούν ακριβώς για να μη δημιουργηθεί.

Έχασες κάτι; Μην ψάχνεις παντού



Όταν χάνουμε κλειδιά, γυαλιά ή κινητό, κάνουμε συνήθως το ίδιο λάθος: αρχίζουμε να ψάχνουμε νευρικά παντού. Οι άνθρωποι που ασχολούνται επαγγελματικά με αναζητήσεις προτεί-

νουν κάτι πιο απλό: σταμάτα και γύρνα νοερά στην τελευταία στιγμή που θυμάσαι με βεβαιότητα ότι το είχες.

Μετά ακολούθησε τη διαδρομή σου αργά, κοιτώντας πρώτα στα σημεία όπου είναι πιθανό να το άφησες – όχι στα πιο απίθανα. Και πριν ψάξεις για τρίτη φορά όλο το σπίτι, έλεγξε ξανά το προφανές. Πολύ συχνά κοιτάμε ένα σημείο χωρίς πραγματικά να το βλέπουμε.

Το μυστικό δεν είναι να ψάξεις περισσότερο. Είναι να ψάξεις με σειρά.

Μάριος Φραγκούλης: Μια βραδιά στο παλιό Las Vegas

Λίγο πριν τα Χριστούγεννα, λέμε να σε μια βραδιά με swing, jazz και αέρα άλλης εποχής. Τη Δευτέρα 14 Δεκεμβρίου, ο Μάριος Φραγκούλης ανεβαίνει στη σκηνή του Christmas Theater μαζί με 30 μουσικούς, για ένα αφιέρωμα στο Great American Songbook και στη χρυσή εποχή του Las Vegas. "Strangers in the Night", "Unforgettable", "Blue Skies" και άλλα θρυλικά standards συναντούν τον ήχο μιας μεγάλης Big Band, υπό τη μουσική διεύθυνση του Στάθη Σούλη.

14/12, 20:30 | Christmas Theater, Γαλάτσι



Τον Οκτώβριο τσέκαρε τι μπορείς να κάνεις δωρεάν



Μερικές φορές το «suggest» της ημέρας δεν είναι βόλτα, έκθεση ή καινούργιο εστιατόριο, αλλά μια πληροφορία που αξίζει να κρατήσεις. Ο Δήμος Αθηναίων έχει προγραμματίσει για τον Οκτώβριο μια σειρά δωρεάν δράσεων στα Δημοτικά Ιατρεία και σε άλλα σημεία της πόλης: από μέτρηση δείκτη μάζας σώματος και διατροφική ενημέρωση στις 16/10 στη Δημοτική Αγορά Κυψέλης μέχρι ψηφιακές μαστογραφίες στις 20-21/10 και ολοκληρωμένο γυναικολογικό και μαστολογικό έλεγχο στις 20, 22 και 23/10.

Υπάρχει επίσης, στις 14/10, δωρεάν διαδικτυακό σεμινάριο σε συνεργασία με την Ελληνική Αντικαρκινική Εταιρεία με θέμα τις σύγχρονες εξελίξεις στην αντιμετώπιση του καρκίνου του μαστού.

Κράτα τις ημερομηνίες ή στείλε τις σε κάποιον που μπορεί να τις χρειάζεται. Μερικές πληροφορίες είναι πολύ πιο χρήσιμες όταν κυκλοφορούν.

My market: Με το «Κερδίζω Καθημερινά», οι έξυπνοι συνδυασμοί συμφέρουν!



Ποιος είπε ότι οι καθημερινές αγορές δεν μπορούν να γίνουν πιο συμφέρουσες; Τα My market παρουσιάζουν το «Κερδίζω Καθημερινά», μια νέα πρόταση με συνδυαστικές προσφορές, εκπτώσεις και δώρα, που δίνει στους καταναλωτές περισσότερες ευκαιρίες εξοικονόμησης.

Η ιδέα είναι απλή: επιλεγμένα προϊόντα προσφέρονται μαζί σε καλύτερη τιμή από ό,τι αν αγοραστούν ξεχωριστά. Παράλληλα, συγκεκριμένες αγορές μπορούν να εξασφαλίσουν επιπλέον εκπτώσεις ή δώρα, ανάλογα με την ποσότητα ή την αξία των προϊόντων. Και για να μη χρειάζεται κανείς να ψάχνει, οι προσφορές ξεχωρίζουν στα καταστήματα χάρη στην ειδική τους σήμανση.

Γιατί όταν τα προϊόντα που χρειαζόμαστε πάνε μαζί, μπορούν να συμφέρουν και περισσότερο!

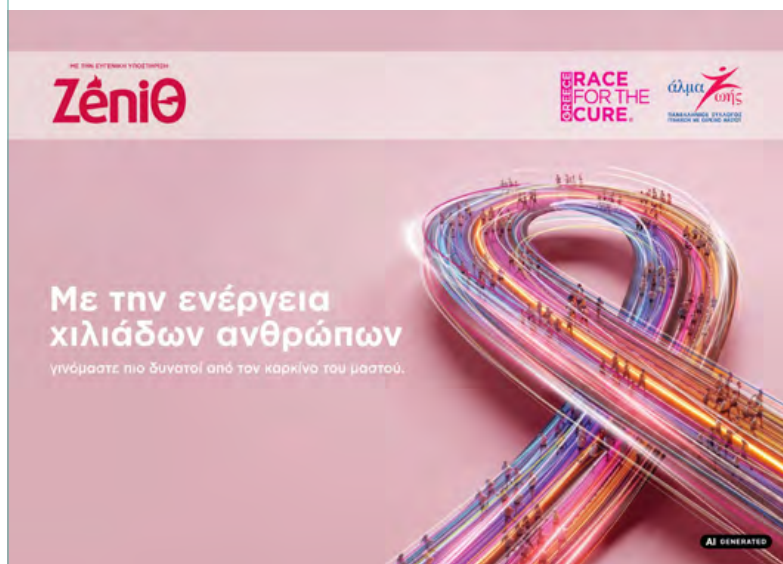
ΑΡΟΔΟ: Ένα ταξίδι γεύσεων σε όλη την Ελλάδα

Από την Ξάνθη μέχρι την Κρήτη, το ελληνικό τσίπουρο ΑΡΟΔΟ έδωσε τον Σεπτέμβριο αφορμές για συναντήσεις, γεύσεις και αυθεντικές εμπειρίες.

Με σύνθημα «Σημασία έχει το ταξίδι», το τσίπουρο ΑΡΟΔΟ πραγματοποίησε τον Σεπτέμβριο μια σειρά προωθητικών δράσεων σε όλη την Ελλάδα. Η αρχή έγινε στις Γιορτές Παλιάς Πόλης στην Ξάνθη, ενώ ακολούθησε μια μεγάλη ενέργεια καλωσορίσματος σε 20 επιλεγμένα καταστήματα εστίασης, από την Αττική και τη Θεσσαλονίκη μέχρι τη Ρόδο και την Κρήτη. Ξεχωριστή θέση είχε η συνεργασία με το ΖΕΜΕ στη Θεσσαλονίκη, όπου το ΑΡΟΔΟ αναδείχθηκε σε «Τσίπουρο του Μήνα», με περίπου 8.000 πελάτες να έχουν την ευκαιρία να το δοκιμάσουν. Το ελληνικό τσίπουρο χωρίς γλυκάνισο, που διανέμεται αποκλειστικά από την Beverage World, συνεχίζει το ταξίδι του με επίκεντρο την ελληνική γαστρονομία και την παράδοση.



ZeniΘ: Ενέργεια που έγινε μήνυμα ελπίδας



Για τρίτη συνεχόμενη χρονιά, η ZeniΘ συμμετείχε στο 18ο Greece Race for the Cure®, στηρίζοντας τη μεγάλη διοργάνωση ενημέρωσης και ευαισθητοποίησης για τον καρκίνο του μαστού.

Στις 3 και 4 Οκτωβρίου, περισσότεροι από 58.000 άνθρωποι έτρεξαν ή περπάτησαν στις διαδρομές των 5 και 2 χλμ., με αφετηρία το Πεδίον του Άρεως, αλλά και εξ αποστάσεως από όλη την Ελλάδα.

Εργαζόμενοι και συνεργάτες της ZeniΘ συμμετείχαν ενεργά, ενώ η εταιρεία είχε παρουσία και στο Race Village. Μια διοργάνωση που απέδειξε ξανά ότι όταν χιλιάδες άνθρωποι κινούνται προς τον ίδιο σκοπό, η ενημέρωση, η πρόληψη και η αλληλεγγύη αποκτούν πραγματική δύναμη.

Πανεπιστήμιο Δυτικής Αττικής × Μαραθιά: Η ωρίμανση ψαριών μπαίνει στην τάξη



Το Πανεπιστήμιο Δυτικής Αττικής και το εστιατόριο Μαραθιά στην Τήνο ενώνουν δυνάμεις για ένα νέο εξειδικευμένο πρόγραμμα με θέμα την ωρίμανση ψαριών και τις εφαρμογές της στη σύγχρονη γαστρονομία.

Με τίτλο «Ωρίμανση Ιχθύων: Επιστήμη, ασφάλεια και εφαρμογές στη γαστρονομία», το πρόγραμμα συνδυάζει την επιστημονική γνώση του Τμήματος Επιστήμης και Τεχνολογίας Τροφίμων με την πρακτική εμπειρία του σεφ Μαρίνου Σουράνη και του εργαστηρίου της Μαραθιάς.

Οι συμμετέχοντες θα εκπαιδευτούν σε τεχνικές dry-aging και wet-aging, μικροβιολογία, έλεγχο θερμοκρασίας και υγρασίας, αλλά και στις αρχές HACCP. Κάθε κύκλος διαρκεί 7 ημέρες και 49 ώρες, με μόλις 4 συμμετέχοντες, ώστε η πρακτική εκπαίδευση να είναι ουσιαστική και εξατομικευμένη.

Από το πανεπιστήμιο στην κουζίνα και από την τεχνική στην επιστήμη: το fish aging αποκτά πλέον και ελληνικό εκπαιδευτικό πρόγραμμα.

ΖΑΓΟΡΙ: Για 12η χρονιά δίπλα στο Greece Race for the Cure®



Το Φυσικό Μεταλλικό Νερό ΖΑΓΟΡΙ στήριξε για 12η συνεχόμενη χρονιά το Greece Race for the Cure®, συμμετέχοντας ως Χορηγός Ενυδάτωσης σε μία από τις μεγαλύτερες διοργανώσεις κοινωνικού σκοπού στη χώρα.

Η φετινή διοργάνωση πραγματοποιήθηκε στις 3 και 4 Οκτωβρίου με αφετηρία το Πεδίον του Άρεως και συγκέντρωσε περισσότερους από 58.000 συμμετέχοντες, που πήραν μέρος στον αγώνα δρόμου των 5 χλμ., στον περίπατο των 2 χλμ. και στις παράλληλες δράσεις ενημέρωσης και ευαισθητοποίησης για τον καρκίνο του μαστού.

Η Στεφανία Τσάπαλα, Group Marketing Director της ΧΗΤΟΣ, υπογράμμισε ότι η διοργάνωση υπενθυμίζει κάθε χρόνο τη δύναμη της συλλογικής συμμετοχής και τη σημασία της πρόληψης και της ενημέρωσης, σημειώνοντας ότι το ΖΑΓΟΡΙ παραμένει σταθερά δίπλα σε αυτή την προσπάθεια. Το Greece Race for the Cure® διοργανώνεται από το Άλμα Ζωής, με την έγκριση της Think Pink Europe®, σε συνδιοργάνωση με τον Δήμο Αθηναίων και τον ΟΠΑΝΔΑ.

Athens Move: 4 νέες γραμμές και 17 ηλεκτρικά λεωφορεία μπαίνουν στις γειτονιές της Αθήνας

Σε πιλοτική λειτουργία περνά το Athens Move, η νέα δημοτική συγκοινωνία του Δήμου Αθηναίων, με στόχο να συνδέσει γειτονιές που σήμερα δεν εξυπηρετούνται επαρκώς από τα υπάρχοντα μέσα.

Το νέο δίκτυο προβλέπει 4 γραμμές, 17 ηλεκτρικά λεωφορεία, περίπου 40 χιλιόμετρα διαδρομών και 185 στάσεις, με συνολικό προϋπολογισμό 11,75 εκατ. ευρώ.

Οι νέες διαδρομές θα συνδέουν Νέο Κόσμο – Πετράλωνα – Κεραμεικό, Κάτω Πατήσια – Σεπόλια – Κεραμεικό, Προμπονά – Άνω Πατήσια – Κυψέλη και Αττική – Κυψέλη, λειτουργώντας συμπληρωματικά προς τον ΟΑΣΑ και τα Μέσα σταθερής τροχιάς.

Ο Δήμαρχος Αθηναίων Χάρης Δούκας, ο οποίος πραγματοποίησε και την πρώτη πιλοτική διαδρομή στο Σεράφειο, τόνισε ότι ο σχεδιασμός βασίστηκε στα πραγματικά κενά μετακίνησης των γειτονιών. Η πιλοτική φάση θα χρησιμοποιηθεί για τη συλλογή δεδομένων σε πραγματικές κυκλοφοριακές συνθήκες, πριν από την πλήρη ανάπτυξη του δικτύου, ενώ προβλέπονται υποδομές φόρτισης και αναβάθμιση στάσεων με έμφαση στην προσβασιμότητα.





NAME DAY

Ανδρομάχη, Μάχη,
Ανδρόμαχος, Συμεών,
Συμεώνης, Σύμος, Συμεωνή,
Συμεωνία, Συμεώνα, Σύμη,
Βαλάντης

In numbers

4,3

δισεκατομμύρια αυγά!
Τόσα εκτιμάται ότι
καταναλώνονται καθημερινά
παγκοσμίως! Και σήμερα,
Παγκόσμια Ημέρα Αυγού,
τα τιμάμε δεόντως. Βραστά,
τηγανητά ή ομελέτα.

ΜΗΝ ΞΕΧΑΣΕΙΣ!

Να ελέγξεις τις τσέπες
πριν βάλεις πλυντήριο.
Ένα χαρτομάντιλο
αρκεί για την
καταστροφή.

Ήξερες ότι...

Το «ανάλωση κατά
προτίμηση πριν από» δεν
σημαίνει απαραίτητα ότι το
τρόφιμο χαλάει εκείνη την
ημέρα; Διαφέρει από το
«ανάλωση έως», που
αφορά την ασφάλεια.

SAY **yes** press

ΔΩΡΕΑΝ
ΚΑΘΗΜΕΡΙΝΟ
ΨΗΦΙΑΚΟ
NEWSLETTER

ΓΙΑ ΝΑ ΜΑΣ ΛΑΜΒΑΝΕΙΣ ΔΩΡΕΑΝ ΣΤΟ MAIL ΣΟΥ ΚΑΘΕ ΠΡΩΙ, ΠΑΤΑ [ΕΔΩ](#)



Chief of SayYessers: Claire Styliara

Creative Direction: C·Design

Operation & Marketing Manager: Χρύσα Γώτα

Τεχνική Υποστήριξη: ● BlackDot Web Services

Ιδιοκτησία: Κλειώ Στυλιάρη & ΣΙΑ Ε.Ε. - Say Yes Communications
Σκουζέ 14, 18536 Πειραιάς, ΑΦΜ: 801923795, ΔΟΥ: ΚΕ.ΦΟ.ΔΕ ΑΤΤΙΚΗΣ
Νόμιμος Εκπρόσωπος: Κλειώ Στυλιάρη

Τηλ.: 213.0990585, e-mail: media@sayes.gr

 Αριθμός Πιστοποίησης Μ.Η.Τ. 252127

www.sayyestotheppress.gr


sayes
communications