

B L A

END OF SEASON

C K SALE

LIMITED TIME ONLY

F R I

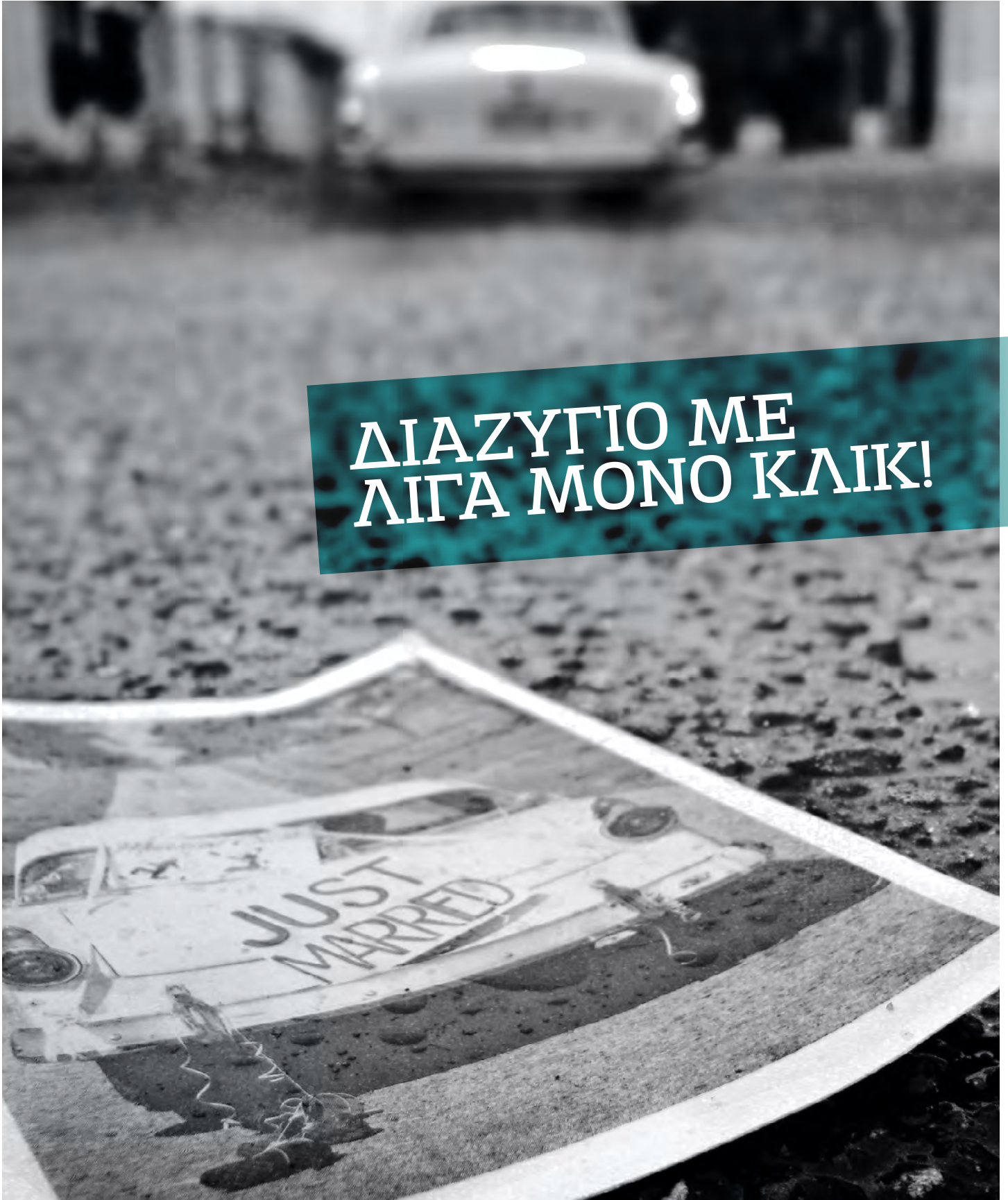
HUGE DISCOUNTS 

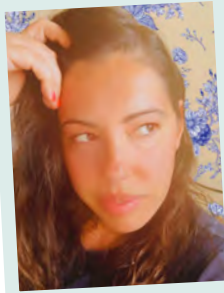
D A Y

www.expert-hellas.gr

SAY *yes* to the **press**

ΔΙΑΖΥΓΙΟ ΜΕ
ΛΙΓΑ ΜΟΝΟ ΚΛΙΚ!





Φτιάξε καφέ να στα πω...

Καλημέρα αγαπημένοι **SayYessers** με μία κάπως χαρούμενη διάθεση σήμερα...

Αν χαμογελάσεις στον καθρέφτη βλέπεις το πρόσωπό σου χαμογελαστό, το ίδιο συμβαίνει και με τους ανθρώπους γύρω μας. Να χαμογελάς και να συμπεριφέρεσαι στους ανθρώπους που συναντάς μέσα στην ημέρα σου, σαν να είναι καθρέφτης γιατί αυτό που θα δείξεις αυτό και θα εισπράξεις.

Αλήθεια σου λέω, δοκίμασέ το. Προσπάθησε σήμερα ό,τι και να σε βαραίνει ή να σε στενοχωρεί, να χαμογελάσεις σε όσους περισσότερους ανθρώπους θα τύχει να συναναστραφείς. Θα δεις πως έχω δίκιο και θα εισπράξεις πίσω χαμόγελα και θετική ενέργεια.

Πολλές φορές με τη διάθεσή μας, άθελά μας, προκαλούμε συμπεριφορές που θα μπορούσαμε να αποφύγουμε. Παράδειγμα, είναι πρωί και πας να πάρεις τον καφέ σου, μπαίνεις στο μαγαζί λες ένα ξερό καλημέρα παραγγέλνεις τον καφέ, φεύγεις μεσα στην ξινίλα και τρως όλη την αρνητική ενέργεια του ανθρώπου που σου έφτιαξε τον καφέ. Δοκίμασε λοιπόν αυτό, σήμερα που θα πας να πάρεις τον καφέ σου πες μία ζωηρή καλημέρα στον άνθρωπο που σε εξυπηρετεί, χαμογέλασε (ναι κάτω από τη μάσκα, έτσι και αλλιώς τα μάτια σου είναι ο καθρέφτης της ψυχής σου) και αποχαιρέτησέ τον ευχάριστα. Να είσαι σίγουρος πως μπορεί και να του έφτιαξες τη μέρα ή τουλάχιστον δεν του τη μαύρισε και άλλο. Μην πηγαίνεις στη δουλειά σου με προκατάληψη πως η σημερινή είναι μία άσχημη μέρα, ότι σήμερα δεν ξύπνησε καλά, πως όλα είναι στραβά και τίποτα δεν πάει καλά. Το σύμπαν ακούει, αυτά που προκαλείς αυτά και θα εισπράξεις. Πήγαινε στη δουλειά σου χαρούμενος, άλλωστε εσύ την έχεις επιλέξει, χαμόγελο και μην αφήσεις τίποτα να σου χαλάσει τη διάθεση. Ακόμα και στα στραβά εσύ να ψάχνεις να βρεις μία σπιθαμή φωτός που θα σε κρατάει ευδιάθετο και χαρούμενο.

Και δεν είσαι μόνος σου, έχεις αποστολή. Να μάθεις στον περίγυρό σου να ξεκινάνε και εκείνοι τη μέρα τους με χαμόγελο και θετικές σκέψεις και σιγά σιγά θα δεις πως το κλίμα στο σπίτι σου θα γίνει ιδιαιτέρως ευχάριστο, στην εργασία σου θα πηγαίνεις με καλύτερη διάθεση, ο άνθρωπος που σε εξυπηρετεί για τον πρωινό σου καφέ θα σε θυμάται και θα σε προσέχει λίγο περισσότερο, ο γείτονάς σου θα σε καλημερίζει συχνότερα και εσύ θα νιώθεις υπέροχα που συναναστρέφεσαι όλο και περισσότερους θετικούς ανθρώπους.

Tip of the Day: Προφανώς και όταν συμβαίνουν γύρω μας σεισμοί, λιμοί και καταποντισμοί εμείς δε χαμογελάμε σαν να έχουμε κατεβάσει μία καρτέλα XANAX, προσαρμοζόμαστε. Όμως, πάντα προσπαθούμε να βρίσκουμε κάποια θετική πλευρά σε ό,τι κακό συμβαίνει, γιατί αυτό μας κρατάει αισιόδοξους και μας βοηθάει να βγάλουμε τη μέρα. Να κάνεις καλές σκέψεις και πράξεις, να λες όμορφα πράγματα, να χαμογελάς και θα δεις πως καλά πράγματα θα αρχίσουν να συμβαίνουν...

Μην ξεχνάς!!! Το πώς συμπεριφέρονται οι άλλοι σε σένα είναι το κάρμα τους. Το πώς αντιδράς εσύ είναι το δικό σου.

Καλό Σαββατοκύριακο!!!

Κλαίρη Στυλιάρá
Chief of SayYessers
claire@sayyescomm.gr

Διαζύγιο με λίγα μόνο κλικ!

Λίγα κλικ θα είναι πλέον αρκετά για να πάρουμε διαζύγιο από... το σπίτι μας! Πιο γρήγορα και εύκολα από ποτέ.

Στο πλαίσιο των νέων ψηφιακών εφαρμογών από το Υπουργείο Ψηφιακής Διακυβέρνησης που θα τεθούν σε λειτουργία το επόμενο διάστημα εντάσσεται και το άυλο διαζύγιο.

Οι νέες ψηφιακές εφαρμογές -μεταβίβαση ακινήτων, γνήσιο της υπογραφής, ίδρυση ατομικής επιχείρησης, έγγραφα βάπτισης και ονοματοδοσίας, πινάκιο της δίκης κ.α.- έρχονται για να διευκολύνουν την καθημερινότητά μας και να βελτιώσουν την ποιότητα της ζωής μας.

Σκοπός τους είναι η απλοποίηση των απαιτούμενων διαδικασιών και η καταπολέμηση της γραφειοκρατίας. Χάρη στην ψηφιοποίηση των διαδικασιών ο πολίτης θα κερδίζει χρόνο και δεν θα ταλαιπωρείται άσκοπα.

Άυλο διαζύγιο: Η διαδικασία

Έρχεται η εφαρμογή που θα παρέχει τη δυνατότητα σε ζευγάρια που επιθυμούν να λύσουν τον γάμο τους, να πάρουν συναινετικό διαζύγιο εύκολα και από το σπίτι τους. Η χρονοβόρα διαδικασία που συχνά προκαλεί άγχος και εκνευρισμό πολύ σύντομα θα ανήκει στο παρελθόν.

Ολόκληρη η απαιτούμενη διαδικασία θα πραγματοποιείται μέσω μιας εφαρμογής στο διαδίκτυο. Αυτό που προβλέπεται είναι ότι οι δύο πλευρές, μέσω πληρεξούσιου δικηγόρου, θα μπορούν ηλεκτρονικά από την πλατφόρμα στην ενιαία ψηφιακή πύλη gov.gr να πάρουν συναινετικό διαζύγιο μέσα σε διάστημα που δεν θα ξεπερνά τις 10 ημέρες,

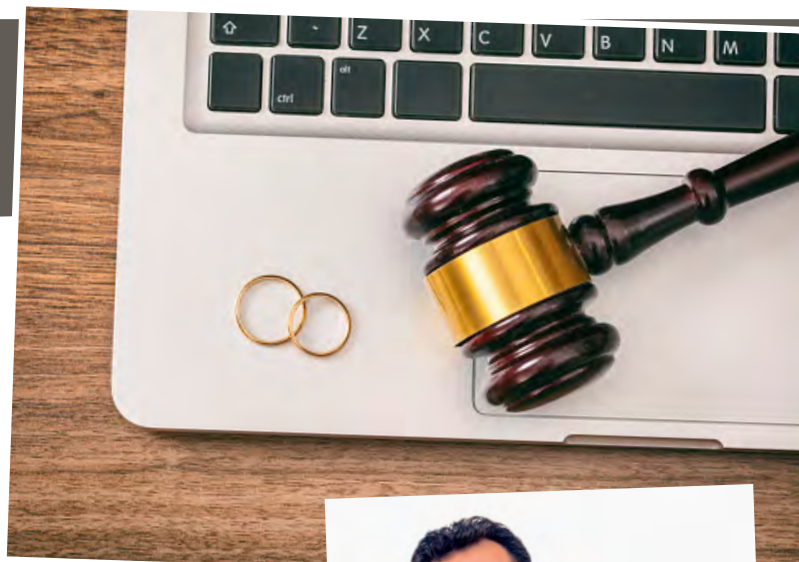
Έρχεται η εφαρμογή που θα παρέχει τη δυνατότητα σε ζευγάρια που επιθυμούν να λύσουν τον γάμο τους, να πάρουν συναινετικό διαζύγιο εύκολα και από το σπίτι τους.

χωρίς να χρειάζεται να φτάσουν στο δικαστήριο.

Ο δικηγόρος **Μάνος Ατζαράκης** δήλωσε στο Say Yes ...to the Press για το άυλο διαζύγιο ότι «Αποτελεί μια πολύ θετική εξέλιξη, καθώς θα απαλλάξει τα δύο μέρη από δυσάρεστες χρονοβόρες και ψυχοφθόρες καταστάσεις. Καθιστά απλούστερη μία διαδικασία που μέχρι πρότινος λάμβανε χώρα

σε δικαστικές αίθουσες ή στο γραφείο ενός συμβολαιογράφου».

Τέλος, ο κ. Ατζαράκης επεσήμανε ότι «Αν υπάρχει ένα αρνητικό σε αυτή την εξέλιξη είναι ότι θα πρέπει η κάθε πλευρά να έχει τον δικό της δικηγόρο, ενώ μέχρι πρότινος σε περίπτωση συναινετικού διαζυγίου μπορούσαν να έχουν και οι δύο τον ίδιο, μειώνοντας το κόστος».



Ο Μεγάλος Κακός Λύκος φόρεσε τα καλά του και συμμετείχε στη διοργάνωση του πιο συναρπαστικού Fashion Music Project της χρονιάς, που πραγματοποιήθηκε την 23η Νοεμβρίου στο Tae Kwon Do. Η The Big Bad Wolf – Souvlaki & Burger Bar, η οποία ανέλαβε τη σίτιση της παραγωγής του Madwalk 2021 by Serkova Crystal Pure, προσέφερε στιγμές απόλαυσης σε διοργανωτές, καλλιτέχνες, σχεδιαστές και μοντέλα.

Στην πασαρέλα του Madwalk βρέθηκαν για μια ακόμα χρονιά τα σπουδαιότερα ονόματα του κόσμου της μόδας με εκπληκτικές δημιουργίες, μοναδικά υφάσματα και εντυπωσιακά catwalks, τα οποία ανέδειξαν με τις φωνές τους γνωστοί καλλιτέχνες της ελληνικής μουσικής σκηνής. Η The Big Bad Wolf – Souvlaki & Burger Bar είχε τη χαρά να αποτελέσει μέρος αυτής της γιορτής, αφού τα ζουμερά σουβλάκια, οι vegan επιλογές, οι ολόφρεσκες σαλάτες, τα λαχταριστά burgers & club sandwich «συνόδευσαν» τους διοργανωτές, χαρίζοντας τους μια μοναδική γευστική εμπειρία. Από τη βραδιά δεν έλειπαν και οι ευχάριστες εκπλήξεις, όπως η πασαρέλα της ΔΕΗ με δημιουργίες υψηλής ραπτικής που σέβονται το περιβάλλον και προωθούν μία πράσινη αντίληψη για τη ζωή.



Η The Big Bad Wolf – Souvlaki & Burger Bar υποστηρικτής σίτισης του MadWalk 2021 By Serkova Crystal Pure



Tech News

Εικονικό οικόπεδο πουλήθηκε για το ποσό-ρεκόρ των 2,4 εκατ. δολαρίων

Στον εικονικό κόσμο Decentraland πουλήθηκε έκταση μισού στρέμματος για 2,4 εκατομμύρια δολάρια σε κρυπτονόμισμα, το μεγαλύτερο ποσό που έχει δοθεί μέχρι σήμερα για εικονικό ακίνητο!

Το Decentraland είναι ένας εικονικός τρισδιάστατος χώρος όπου οι χρήστες μπορούν να αγοράζουν γη. Επίσης, έχουν τη δυνατότητα να επισκέπτονται κτήρια, αλλά και να συναντιούνται με τα άβαταρ άλλων χρηστών. Το Decentraland ανήκει σε ένα είδος metaverse στο οποίο οι συναλλαγές πιστοποιούνται με την τεχνολογία blockchain που χρησιμοποιείται και στα κρυπτονομίσματα.



Ο όρος metaverse έγινε ευρύτερα γνωστός όταν η Facebook άλλαξε το όνομά της σε Meta Platforms επιδιώκοντας να δώσει έμφαση στην ανάπτυξη προϊόντων και υπηρεσιών σε εικονική πραγματικότητα.



Έρευνα: Τα δέντρα ρίχνουν έως και 12 βαθμούς τη θερμοκρασία στις ευρωπαϊκές πόλεις

Σύμφωνα με νέα έρευνα που περιέλαβε και την Ελλάδα τα δέντρα δροσίζουν έως 12 βαθμούς τα αστικά κέντρα, δηλαδή αισθητά περισσότερο από ό,τι οι χώροι αστικού πρασίνου που δεν περιλαμβάνουν δέντρα. Ειδικότερα, οι περιοχές των ευρωπαϊκών πόλεων που έχουν δέντρα, είναι περίπου δύο έως τέσσερις φορές πιο δροσερές σε σύγκριση με τις περιοχές αστικού πρασίνου χωρίς δέντρα.

Οι ερευνητές από την Ελβετία, με επικεφαλής τον Γιόνας Σβάαμπ του Ελβετικού Ομοσπονδιακού Ινστιτούτου Τεχνολογίας (ETH) της Ζυρίχης, οι οποίοι έκαναν τη σχετική δημοσίευση στο περιοδικό "Nature Communications", ανέλυσαν στοιχεία για 293 πόλεις της Ευρώπης συγκρίνοντας τις θερμοκρασιακές διαφορές ανάμεσα στις αστικές περιοχές με δέντρα και στις περιοχές πρασίνου χωρίς δέντρα, χρησιμοποιώντας τόσο δορυφορικά όσο και επίγεια δεδομένα.

Το συμπέρασμα είναι ότι οι περιοχές με δέντρα έχουν θερμοκρασίες δύο έως τέσσερις φορές μικρότερες σε σχέση με τις άδενδρες. Η διαφορά είναι πιο αισθητή στην κεντρική Ευρώπη (μείωση θερμοκρασίας κατά 8 έως 12 βαθμούς Κελσίου χάρη στα δέντρα) από ό,τι στη νότια Ευρώπη (μείωση έως τέσσερις βαθμούς).

Η ΙΚΕΑ προχωρά στη σταδιακή κατάργηση του πλαστικού από τις συσκευασίες καταναλωτικών προϊόντων μέχρι το 2028



Συμβαδίζοντας με τη δέσμευσή της να έχει θετικό αντίκτυπο στον άνθρωπο και στον πλανήτη, η ΙΚΕΑ προχωρά στη σταδιακή κατάργηση του πλαστικού από τις συσκευασίες των καταναλωτικών προϊόντων της. Η αντικατάσταση των συσκευασιών της νέας σειράς προϊόντων θα έχει ολοκληρωθεί έως το 2025 ενώ για την υπάρχουσα σειρά έως το 2028. Με αυτή τη σταδιακή κατάργηση η ΙΚΕΑ έχει ως στόχο τη μείωση των πλαστικών απορριμμάτων και της πλαστικής ρύπανσης οδηγώντας την ατζέντα της βιομηχανίας προς την ανάπτυξη συσκευασίας προϊόντων που έχουν ως βάση τα ανανεώσιμα και ανακυκλωμένα υλικά.

Η συσκευασία αποτελεί βασικό στοιχείο του επιχειρηματικού μοντέλου της ΙΚΕΑ και σημαντικό παράγοντα στην επίτευξη προσιτής τιμής, βιωσιμότητας και ασφαλούς χειρισμού του προϊόντος. Για την καταπολέμηση των πλαστικών απορριμμάτων και της πλαστικής ρύπανσης, η ΙΚΕΑ έχει ήδη

**NO MORE
PLASTIC
PLEASE**

μειώσει σημαντικά την ποσότητα πλαστικού που χρησιμοποιεί στις συσκευασίες της.

Σήμερα, λιγότερο από 10% του συνολικού όγκου των υλικών συσκευασίας που χρησιμοποιεί ετησίως η ΙΚΕΑ αποτελείται από πλαστικά.



Μαρία Λιουδάκη,
Εναλλακτική
θεραπεύτρια



Εναλλακτικές θεραπείες αντιγήρανσης

Οι περισσότεροι από εμάς ενδιαφερόμαστε για την εξωτερική μας εμφάνιση, ειδικά όσο περνούν τα χρόνια και αρχίζουν τα πρώτα σημάδια γήρανσης να κάνουν την εμφάνισή τους. Είναι πολλοί αυτοί που στρέφονται στις πλαστικές επεμβάσεις, στα botox και τα ναλουρονικά γιατί έχουν γρήγορα και μακροπρόθεσμα αποτελέσματα. Υπάρχουν όμως και αυτοί που θέλουν ένα φυσικό αποτέλεσμα εξίσου μακροχρόνιο αποτέλεσμα χωρίς να βάλουν χημικά στον οργανισμό τους. Η πρόληψη είναι η καλύτερη θεραπεία όμως κι αν κάποιος αργήσει να μπει στις εναλλακτικές θεραπείες της αντιγήρανσης θα δει εντυπωσιακά αποτελέσματα, απλά τον πρώτο καιρό πρέπει να κάνει συχνές συνεδρίες.



Πάμε να δούμε τι κάνουν οι διάσημες του Χόλιγουντ στο πρόσωπό τους...

FACIAL CUPPING: Οι βεντούζες προσώπου είναι μια τεχνική που κάνει σμίλευση προσώπου καθώς και λείανση των ρυτίδων. Έχει πολλά θεραπευτικά οφέλη εκτός από την ομορφιά, καθώς βοηθά στην καταπολέμηση της ιγμορίτιδας, στην πάρεση προσωπικού νεύρου και σε πολλά άλλα!

GUASHA: Είναι εργαλεία κατασκευασμένα συνήθως από ορυκτά σε διάφορα μεγέθη τα οποία τα χρησιμοποιούν οι Κινέζοι χιλιάδες χρόνια. Συχνά αναρωτιόμαστε γιατί οι Κινέζοι δεν έχουν πολλές ρυτίδες και φαίνονται όλοι “μπουμπούκια”. Το gua sha κάνει ανόρθωση των μυών, λείανση και πρόληψη ρυτίδων, καθώς παράγει κολλαγόνο και ελαστίνη.

ΑΙΣΘΗΤΙΚΟΣ ΒΕΛΟΝΙΣΜΟΣ: Διεγείρει την παραγωγή κολλαγόνου και έτσι βελτιώνει την ελαστικότητα του δέρματος. Εξαφανίζει τις λεπτές ρυτίδες και βελτιώνει τις βαθύτερες. Ενισχύει τους μύες του προσώπου και έτσι αντιμετωπίζεται η χαλάρωση και βελτιώνεται το περίγραμμα του προσώπου.

REJOUVANCE: Βιοενεργειακό lifting μασάζ. Το πρόσωπο γίνεται λαμπερό, ήρεμο, με



λιγότερες ρυτίδες. Αντιμετωπίζει εξαιρετικά μαύρους κύκλους και σακούλες, πονοκεφάλους και ημικρανίες. Το ρεζουβάνς δρα προληπτικά καθυστερώντας τη φυσική φθορά του χρόνου.

KOBIDO: Το γιαπωνέζικο μασάζ Kobido είναι μια τεχνική μασάζ προσώπου για φυσικό lifting κι αντιγήρανση με εκπληκτικά αποτελέσματα. Το Kobido Traditional Japanese Facial είναι γνωστό ως το «μασάζ της αιώνιας νεότητας», μια θεραπεία μοναδική στο είδος της. Ξεκουράζει και ενδυναμώνει τους μύς του προσώπου, τονίζει το περίγραμμα και επαναφέρει τη ζωτικότητα, εξισορροπεί ταυτόχρονα τη συνολική ενέργεια του ατόμου.

Ξεχωριστές προτάσεις από τα Marks & Spencer για να φέρετε τα Χριστούγεννα στο σπίτι σας!

Τα Χριστούγεννα πλησιάζουν και τα Marks & Spencer σας δίνουν ιδέες και λύσεις για να δημιουργήσετε το πιο τέλειο Χριστουγεννιάτικο σκηνικό, με εντυπωσιακά στολίδια, Festive διακοσμητικά και αρωματικά χώρου. Στολίστε το σπίτι σας με λαμπερές γυάλινες μπάλες και στεφάνια με κουκουνάρια, αρωμαθραύστες και πολυτελή κρεμαστά στολίδια, αρωματικά κεριά και διακοσμητικά μαξιλάρια. Οι επιλογές είναι αμέτρητες και για κάθε γούστο.

Προσθέστε μια πινελιά εορταστικής μαγείας και στην κρεβατοκάμαρα, επιλέγοντας βαμβακερά Χριστουγεννιάτικα κλινοσκεπάσματα με τεχνολογία StayNew™ σε όμορφα χρώματα και print, για να απολαύστε στιγμές χαλάρωσης με την πιο όμορφη διάθεση.

Ανακαλύψτε τη Χριστουγεννιάτικη Home-wear συλλογή στα καταστήματα, αλλά και online στο www.marksandspencer.gr



MARKS & SPENCER

LONDON



Η μοναδική εκκλησία χωρίς σκεπή βρίσκεται στη Λήμνο!

SAY *yes* & get impressed



Η Παναγία Κακαβιώτισσα που βρίσκεται στο νησί της Λήμνου πήρε το όνομά της από το βουνό Κάκαβο στο οποίο βρίσκεται το ξωκλήσι της. Είναι διάσημη για έναν ιδιαίτερο λόγο: δεν έχει σκεπή! Πρόκειται για τη μοναδική παγκοσμίως άσκεπη εκκλησία, η οποία είναι χτισμένη μέσα σε μια εσοχή που σχηματίζουν τα βράχια.

Το ξωκλήσι είναι γνωστό ήδη από το 1305, όταν μοναχοί από τον Άγιο Ευστράτιο, που ανήκαν στη μονή Μεγίστης Λαύρας, εγκαταστάθηκαν εκεί με σκοπό να προστατευθούν από επιδρομές Τούρκων κι έτσι περιήλθε στην ιδιοκτησία της μονής.

Η πρόσβαση στον ναό γίνεται μέσω ενός μονοπατιού που οδηγεί στην κορυφή του βουνού Κάκαβου. Ανεβαίνοντας το μονοπάτι, οι επισκέπτες απολαμβάνουν το υπέροχο τοπίο και την εντυπωσιακή θέα προς τον κόλπο του Μούδρου.

Πολλοί πιστοί που θέλουν να προσευχηθούν σε ένα ήσυχο και απομονωμένο μέρος επισκέπτονται το συγκεκριμένο ξωκλήσι, ενώ αποτελεί πόλο έλξης και για τους επισκέπτες της Λήμνου, καθώς δεν έχουν ξαναδεί κάτι παρόμοιο.



Αριστέα Δαβράδου,
Εναλλακτική
Ζαχαροπλάστης

Φτιάχνουμε vegan μελομακάρονα!

Πλησιάζουμε στον πιο εορταστικό μήνα του χρόνου και ήρθε η ώρα να μπούμε για τα καλά στο κλίμα των Χριστουγέννων... φτιάχνοντας μελομακάρονα!

Υλικά:

480 γρ. ηλιέλαιο
50 γρ. κονιάκ
160 γρ. φρέσκος χυμός πορτοκαλιού
1 κ.γ. μαγειρική σόδα
2 κ.γ. μπέικιν πάουντερ
200 γρ. ζάχαρη καρύδας
1 κ.γ. γαρούφαλλο
2 κ.γ. κανέλα
Εύσμα από 2 πορτοκάλια
900 γρ. αλεύρι γ.ο.χ.
Τριμμένο καρύδι κατά προτίμηση

Για το σιρόπι:

400 γρ. ζάχαρη καρύδας ή μαύρη ζάχαρη
400 γρ. νερό
400 γρ. σιρόπι Αγαύης ή Σφενδάμου
½ λεμόνι



Πώς γίνεται:

Κοσκινίζουμε το αλεύρι και το μπέικιν πάουντερ σε μπολ. Βάζουμε σε ένα άλλο μπολ το λάδι, το σπορέλαιο, το κονιάκ, τη ζάχαρη, την κανέλα, το γαρούφαλλο, το ξύσμα πορτοκαλιού και ανακατεύουμε. Διαλύουμε τη σόδα στον χυμό και την ρίχνουμε στο μείγμα. Ανακατεύουμε με το σύρμα, ρίχνουμε μέσα το αλεύρι και ανακατεύουμε απαλά να το πάρει το μείγμα. Δεν δουλεύουμε πολύ το μείγμα γιατί αποβάλλει το λάδι. Ζυμώνουμε απαλά το ζυμάρι μας έως ότου απορροφηθεί το αλεύρι.

Παίρνουμε ζύμη σε μέγεθος καρυδιού (αν υπάρχει ζυγαριά ζυγίζουμε σε βάρος 20 γρ. το καθένα) και πλάθουμε.

Τρυπάμε με πιρούνι την επιφάνεια (Αυτό βοηθάει στο να απορροφήσουν σωστά το σιρόπι) και ψήνουμε για περίπου 25' σε καλά προθερμασμένο φούρνο στους 160° αέρα, να ροδίσουν καλά και να γίνουν τραγανά.

Όσο ψήνονται ετοιμάζουμε το σιρόπι:

Βάζουμε όλα τα υλικά σε μια κατσαρόλα και μόλις λιώσουν τα υλικά, αφήνουμε το σιρόπι σε πολύ χαμηλή θερμοκρασία, για να διατηρείται ζεστό μέχρι να ψηθούν τα μελομακάρονα μας.

Όταν τα μελομακάρονα είναι έτοιμα, τα βγάζουμε από τον φούρνο και τα σιροπιάζουμε αμέσως με μια τρυπητή κουτάλα, (ένα-ένα μελομακάρονο στο ζεστό σιρόπι). Αφήνουμε να το απορροφήσουν καλά και μετά τα γυρνάμε ανάποδα και επαναλαμβάνουμε μέχρι να απορροφήσουν όλο το σιρόπι ή τα μελώνουμε όσο επιθυμούμε εμείς.

Tip

Αν θέλουμε τα μελομακάρονα να είναι τραγανά κι όχι μελωμένα, τότε μόλις τα βγάλουμε από τον φούρνο, τα αφήνουμε να κρυώσουν τελείως και μετά τα βουτάμε στο σιρόπι περίπου 20 λεπτά από κάθε πλευρά.

Στο τέλος πασπαλίζουμε με τριμμένο καρύδι και καβουρδισμένο σουσάμι.

Καλή επιτυχία και καλές γιορτές!!





Τα Special Olympics Hellas επεκτείνουν τη συνεργασία τους με την Περιφέρεια Πελοποννήσου για τη στήριξη των ατόμων με νοητική αναπηρία

Στο πλαίσιο της ευρείας εκστρατείας τους για την ίδρυση όσο το δυνατόν περισσότερων αθλητικών προγραμμάτων για τα άτομα με νοητική αναπηρία ανά την Ελλάδα, τα Special Olympics Hellas ταξιδεύουν στην Τρίπολη και στην Καλαμάτα, στις 25 – 26 Νοεμβρίου 2021. Η επίσκεψη πραγματοποιείται στο πλαίσιο του Αναπτυξιακού Προγράμματος των Special Olympics Hellas και στοχεύει στην εξασφάλιση μίας εποικοδομητικής συνεργασίας με την Τοπική Αυτοδιοίκηση και τους αρμόδιους φορείς για την επίσημη ίδρυση Τοπικού Προγράμματος στην Καλαμάτα και την ενίσχυση του υπάρχοντος δικτύου ενημέρωσης και υποστήριξης των ατόμων με νοητική αναπηρία στην Περιφέρεια Πελοποννήσου. Τα Συμφωνητικά Συνεργασίας επισφραγίζουν τη μέχρι τώρα δραστηριοποίηση των Special Olympics Hellas με προπονητικά προγράμματα στα αθλήματα της ιππασίας, της ιστιοπλοΐας και του στίβου στην περιοχή της Καλαμάτας, και θα δώσουν σημαντική ώθηση στην ανάπτυξη ακόμα περισσότερων αθλητικών πρωτοβουλιών στην περιοχή.

Επιπλέον, η Ομάδα των Special Olympics Hellas έχει προγραμματίσει μια σειρά επισκέψεων σε Φορείς Ειδικής Αγωγής, ενώ σε ειδική τελετή θα παραδώσει στο 22ο Δημοτικό Σχολείο Καλαμάτας την Πιστοποίησή του ως Σχολείο Ενταξιακού Αθλητισμού, επιβραβεύοντας έτσι την επιτυχή του προσπάθεια να ενημερώσει και να ενθαρρύνει τη συνύπαρξη μαθητών με και χωρίς νοητική αναπηρία με αθλητές των Special Olympics Hellas, με όχημα στο Εκπαιδευτικό Πρόγραμμα των Special Olympics “Παίζουμε Μαζί. Μαθαίνουμε Μαζί.”

Δήμος Κηφισιάς: 757.916,64€ για τη συντήρηση των σχολείων



Μεγάλο έργο για τη συντήρηση των σχολείων του εξασφάλισε ο Δήμος Κηφισιάς. Το Υπουργείο Εσωτερικών ενέκρινε την ένταξη του έργου με τίτλο «Επισκευές – Συντηρήσεις σχολικών κτιρίων 2019» και «Συντηρήσεις σχολικών κτιρίων 2020» Δήμου Κηφισιάς, στον Άξονα προτεραιότητας «Παιδεία, Πολιτισμός, Τουρισμός και Αθλητισμός», του Προγράμματος «ΑΝΤΩΝΗΣ ΤΡΙΤΣΗΣ».

Η συγκεκριμένη απόφαση είναι σημαντική, καθώς δίνεται στον Δήμο Κηφισιάς η δυνατότητα να προχωρήσει σε περαιτέρω σημαντικές εργασίες στις κτιριακές υποδομές των σχολείων. Ενδεικτικά θα πραγματοποιηθούν εργασίες που αφορούν σε επιδιορθώσεις δαπέδων, επισκευές, μονώσεις οροφών, εσωτερικούς- εξωτερικούς ελαιοχρωματισμούς, αντικατάσταση ειδών υγιεινής, αντικατάσταση κουφωμάτων, έλεγχος ηλεκτρολογικών εγκαταστάσεων, επισκευές κτιριακού κελύφους κτλ.

Ο Δήμαρχος Κηφισιάς Γιώργος Θωμάκος μεταξύ άλλων δήλωσε:

«Η ένταξη σχολείων του Δήμου Κηφισιάς στο πρόγραμμα «Αντώνης Τρίτσης» ύψους 757.916,64€ μας δίνει τη δυνατότητα βελτίωσης της καθημερινότητας των παιδιών που φοιτούν σε σχολεία του Δήμου μας.»



Ολοκληρώθηκε το FEMpowerment Initiative: The Academy

Με μεγάλη επιτυχία ολοκληρώθηκε το FEMpowerment Initiative: The Academy, η Ακαδημία για την ενδυνάμωση της γυναικείας επιχειρηματικότητας που πραγματοποιήθηκε στο πλαίσιο του ReGeneration FEMpowerment Initiative με την υποστήριξη της Πρεσβείας των ΗΠΑ στην Αθήνα και της ΑΒ Βασιλόπουλος. 36 νέες και δυναμικές επαγγελματίες, έως 35 ετών, με διαφορετικό ακαδημαϊκό υπόβαθρο και με έντονο ενδιαφέρον για την επιχειρηματικότητα ή με ήδη υλοποιημένες επιχειρηματικές

ιδέες, κατάφεραν να περάσουν από 3 στάδια αξιολόγησης και να κατακτήσουν μια θέση στην ειδικά σχεδιασμένη, ολιστική Ακαδημία που είχε στόχο την ανάπτυξη του γυναικείου επιχειρείν.

Ο Geoffrey Ryatt, αμερικανός πρέσβης, δήλωσε μεταξύ άλλων: «Η προώθηση της οικονομικής ενδυνάμωσης των γυναικών είναι βασική προτεραιότητα της Κυβέρνησης Biden-Harris. Στην Πρεσβεία των Η.Π.Α στην Ελλάδα, έχουμε δεσμευτεί να ανταποκριθούμε σε αυτόν το στόχο μέσω προγραμμάτων που στηρίζουν τις γυναίκες επιχειρηματίες και γεφυρώνουν το φυλετικό χάσμα στους τομείς της επιστήμης και της τεχνολογίας».

FEM REGENERATION
POWERMENT
INITIATIVE:

THE
ACADEMY



WITH THE SUPPORT OF



USA - GREECE
CELEBRATING 200 YEARS OF
FRIENDSHIP
U.S. EMBASSY ATHENS

ΑΒ Βασιλόπουλος
...All you need is yes!

Health News

Έρευνα: Οι δουλειές του σπιτιού κάνουν καλό στους ηλικιωμένους



Σύμφωνα με πρόσφατη έρευνα, οι δουλειές του σπιτιού κάνουν καλό στην υγεία, κυρίως στην τρίτη ηλικία.

Οι ερευνητές των Ινστιτούτων Τεχνολογίας και Γηριατρικών Ερευνών της Σιγκαπούρης οι οποίοι έκαναν τη σχετική δημοσίευση στο βρετανικό ιατρικό περιοδικό "BMJ Open", ανέλυσαν στοιχεία για 249 άτομα 21 έως 64 ετών και 240 άτομα 65 έως 74 ετών που είχαν επιλεγεί τυχαία και υποβλήθηκαν σε διάφορα τεστ για να αξιολογηθεί η νοητική και

σωματική υγεία τους. Σε μεγαλύτερο ποσοστό, τις δουλειές του νοικοκυριού έκαναν οι γυναίκες.

Η έρευνα έδειξε ότι οι μεγαλύτερης ηλικίας ενήλικες που έκαναν συχνά βαριές δουλειές του σπιτιού (κατά μέσο όρο 131 λεπτά την εβδομάδα), είχαν 8% έως 14% καλύτερες επιδόσεις στα γνωστικά-νοητικά τεστ σε σύγκριση με όσους έκαναν λίγες έως καθόλου.

Οι επιστήμονες επισημαίνουν ότι το όφελος για την υγεία δεν προέρχεται μόνο από τη σωματική άσκηση εκτός σπιτιού αλλά και από τις δουλειές που κάνουμε καθημερινά στο σπίτι.

#GIVINGTUESDAY: Υποστήριξε και εσύ το έργο του ΜΚΣ ΔΕΣΜΟΣ

Την Τρίτη 30 Νοεμβρίου 2021 και για 3η συνεχή χρονιά, το ΜΚΣ ΔΕΣΜΟΣ συμμετέχει στην Παγκόσμια Ημέρα Προσφοράς #GIVINGTUESDAY και συνεργάζεται με 33 φυσικά καταστήματα και e-shops που προσφέρουν μέρος των εσόδων τους για την ενίσχυση του κοινωνικού έργου του σωματείου.

Έτσι, κάνοντας τις αγορές σου σε 33 συνεργαζόμενα καταστήματα, έχεις την ευκαιρία να συμμετέχεις και εσύ στο κίνημα φιλανθρωπίας και να στηρίξεις τον ΔΕΣΜΟ και τις κοινωφελείς δράσεις, ώστε να συνεχίσει να δημιουργεί ιστορίες προσφοράς κάθε μέρα!

Το #GIVINGTUESDAY Global αποτελεί την πιο μεγάλη ημέρα φιλανθρωπίας στον κόσμο.

Τα συνεργαζόμενα με τον ΔΕΣΜΟ καταστήματα είναι: Ancient Greek Sandals, Bleecker & Love, Clodist.gr, Coffee Island, ESOPHY, Fresh Line, FUNKY BUDDHA, Hellas Direct, ILEANA MAKRI, Insurance Market, IOANNA KOURBELA & IOANNA KOURBELA BASICS, Katerina Psoma, KOKU Concept, La Redoute, Ma Cherie, matchbox, Mrs. Zebra,

GIVING
TUESDAY
for DESMOS **2021**

Την Τρίτη 30 Νοεμβρίου
στηρίζουμε τον Δεσμό



DESMOS
NON-PROFIT FOUNDATION
Inspiring Giving

My Market, MyShoe.gr, NIKKITAS, Ocean Hero, Parkhouse, Samsonite, THE SECRET GARDEN, Sophie Deloudi, SUN of a BEACH, Timberland Greece, Two In A Castle, VARDAS, Venetia Vildiridis, VERVE Juices, VOSRIO, 4 Seasons Bio, Τυροκομείο Κωσταρέλου.

Eco News

Η κλιματική αλλαγή αύξησε τους χωρισμούς των μονογαμικών άλμπατρος

Τα άλμπατρος είναι ένα από τα πλέον μονογαμικά είδη του πλανήτη. Η κλιματική αλλαγή όμως ανέτρεψε και αυτό το δεδομένο...

Νέα μελέτη της Royal Society αναφέρει ότι η κλιματική αλλαγή και η άνοδος της θερμοκρασίας των ωκεανών αυξάνει τη συχνότητα «διαζυγίων» των άλμπατρος. Συνήθως, μετά την επιλογή συντρόφου, μόλις το 1% έως 3% των πτηνών του είδους μετάνιωνε για την επιλογή του και αναζητούσε άλλο σύντροφο.

Όμως, τα θερμότερα νερά συνεπάγονται λιγότερα ψάρια, λιγότερη τροφή και πιο δύσκολες περιβαλλοντικές συνθήκες. Κατ' επέκταση λιγότεροι νεοσσοί καταφέρνουν να επιβιώσουν. Λόγω των δυσμενών συνθηκών οι ορμόνες του στρες των πτηνών αυξάνονται, με αποτέλεσμα να αναγκάζονται να απομακρυνθούν πολύ περισσότερο για να βρουν τροφή.



Η Nespresso αποτυπώνει τη μαγεία του δάσους σε κάθε κούπα αυτές τις γιορτές

Η Nespresso συνεργάζεται με την κολομβιανή σχεδιάστρια μόδας Johanna Ortiz, για να μαγέψουν τους λάτρεις του καφέ με τη νέα ετήσια εορταστική συλλογή, η οποία φέτος είναι εμπνευσμένη από το δάσος.

Αντλώντας έμπνευση από την ομορφιά και το βάθος των φυσικών δασών, η συλλογή «Gifts of the Forest» της Nespresso περικλείει την αφοσίωση του brand στο πολύτιμο περιβάλλον, όπου καλλιεργείται ο καφές. Η συλλογή περιλαμβάνει μια γκάμα καφέδων limited edition για τα συστήματα Original και Vertuo, καθώς και αξεσουάρ που αποπνέουν το κλίμα των γιορτών, αποτελώντας ξεχωριστά και εμπνευσμένα δώρα για συγγενείς και φίλους. Επίσης, φέτος, οι λάτρεις του καφέ μπορούν να κάνουν τα δώρα τους γνωρίζοντας ότι η Nespresso προστατεύει το δάσος, ξεπερνώντας τις δεσμεύσεις της για τη γεωργοδασοκομία και συμβάλλοντας στην προστασία 10 εκατομμυρίων δέντρων στον Αμαζόνιο.

Η Johanna Ortiz αναφέρει μεταξύ άλλων: «Ο κολομβιανός καφές έχει πραγματικά μια ξεχωριστή θέση στην καρδιά μου και, καθώς είμαι ένθερμη υποστηρίκτρια του αγώνα κατά της κλιματικής αλλαγής, το γεγονός ότι η Nespresso ξεπερνάει τις δεσμεύσεις της για τη γεωργοδασοκομία και συμβάλλει στην προστασία 10 εκατομμυρίων δέντρων στον Αμαζόνιο, έπαιξε καθοριστικό ρόλο στο να προχωρήσω σε αυτή τη συνεργασία».



Travel News

Procida: Το μικροσκοπικό νησί της Νάπολης, κορυφαίος προορισμός για το 2022

Στη λίστα του 2022 του National Geographic, στην κατηγορία πολιτισμού, πρώτος προορισμός στη λίστα είναι ένα νησάκι της Νάπολης, που λέγεται Procida και πολλοί αγνοούν την ύπαρξη του παρόλο που είναι πανέμορφο. Το συγκεκριμένο νησί αποτελεί και την Πολιτιστική Πρωτεύουσα της Ιταλίας για το 2022.

Η Procida με τα πολύχρωμα παραδοσιακά σπίτια μπορεί να μην έχει τη δημοφιλία του γειτονικού της Κάπρι, όμως αποτελεί ένα μικρό ιταλικό διαμαντάκι με γραφικά σοκάκια και γαλαζοπράσινα νερά.



Το 42,34% των μετοχών της εταιρίας ΕΜΦΙΑΛΩΣΗΣ ΝΕΡΟΥ ΔΙΡΦΥΣ ΑΕ απέκτησε η ΛΟΥΞ - ΜΑΡΛΑΦΕΚΑΣ ΑΒΕΕ



dirfus
Εμφιαλωμένο νερό

Η εταιρία ΕΜΦΙΑΛΩΣΗΣ ΝΕΡΟΥ ΔΙΡΦΥΣ ΑΕ, μετά και την ολοκλήρωση της σχετικής διαδικασίας πλειστηριασμού, γνωστοποιεί την αγορά του 42,34% των μετοχών της από την εταιρία ΛΟΥΞ-ΜΑΡΛΑΦΕΚΑΣ ΑΒΕΕ, έναντι ποσού 1,2 εκ.€. Ο κάτοχος του πλειοψηφικού πακέτου των μετοχών της ΔΙΡΦΥΣ ΑΕ, Πρόεδρος και Διευθύνων Σύμβουλος της εταιρίας, κ. Νικόλαος Σέρρας, επισημαίνει μεταξύ άλλων: «Είμαι ιδιαίτερα ικανοποιημένος που το 42,34% των μετοχών της εταιρίας, ανήκουν πλέον, στη μεγαλύτερη, αμιγώς ελληνική εταιρία αναψυκτικών και χυμών, την ΛΟΥΞ-ΜΑΡΛΑΦΕΚΑΣ ΑΒΕΕ».

Από πλευράς του ο Πρόεδρος και Διευθύνων Σύμβουλος της ΛΟΥΞ-ΜΑΡΛΑΦΕΚΑΣ ΑΒΕΕ, κ. Γιάννης Μαρλαφέκας, τονίζει: «Η πρόοδος που έχει σημειώσει η ΔΙΡΦΥΣ ΑΕ τα τελευταία χρόνια επιβεβαιώνει ότι πρόκειται για μια αναπτυσσόμενη εταιρία και ότι η εξαγορά του 42,34% των μετοχών της είναι μια στοχευμένη επένδυση στον κλάδο του εμφιαλωμένου νερού για την ΛΟΥΞ. Παράλληλα, στο γενικότερο πλαίσιο της Εταιρικής Κοινωνικής Ευθύνης μας σαν Εταιρία, ένας επιπρόσθετος λόγος της επιλογής μας να αποτελέσουμε στρατηγικό επενδυτή της Δίρφυς, ήταν και η ανάπτυξη που μπορούμε να προσφέρουμε μέσω της υλοποίησης επιχειρηματικών πλάνων που θα βοηθήσουν έμμεσα και την τοπική οικονομία της πολύπαθης περιοχής της Εύβοιας που τόσο πολύ υπέφερε από τις πρόσφατες φυσικές καταστροφές».

Κ2Β - Business Empowerment by Kotsovolos

Ο σκοπός της Κωτσόβολος είναι η ενδυνάμωση των ανθρώπων για μία καλύτερη ζωή με τη βοήθεια της τεχνολογίας. Τη φιλοσοφία αυτή, εφαρμόζει η εταιρία και στο Β2Β περιβάλλον, με την επανατοποθέτηση του K-Business στην Ελληνική αγορά, με τη νέα ταυτότητα Κ2Β - Business Empowerment by Kotsovolos.

Το Κ2Β - Business Empowerment by Kotsovolos, με την εμπειρία, την εξειδίκευση, τις πρωτοποριακές λύσεις τεχνολογίας και την άμεση εξυπηρέτηση, ενδυναμώνει τους πελάτες της Κωτσόβολος για την εξέλιξη και αναβάθμιση των επιχειρήσεών τους, ώστε να είναι πάντα στην κορυφή της επιτυχίας. Προσωποποιημένη εξυπηρέτηση μέσω

εξειδικευμένων συμβούλων, ευέλικτοι τρόποι πληρωμής για τις ανάγκες της επιχείρησης και υψηλή τεχνογνωσία στην ανεύρεση λύσεων με σκοπό την κάλυψη κάθε ανάγκης, είναι μόνο ορισμένοι από τους λόγους που κάνουν το Κ2Β - Business Empowerment by Kotsovolos ελκυστικό για κάθε επιχείρηματία με όραμα.





Αλεξάνδρεια - Γητειές, μάγια και μπαχάρια

Ξέρεις γιατί δε διστάζω να σε θυσιάσω; Γιατί είσαι ζυμωμένη στα κύτταρά μου. Δεν υπάρχουν όρια μεταξύ μας. Δεν είμαστε δύο, είμαστε ένα... Μια ψυχή σε δυο κορμιά... Και δεν πειράζει αν πεθάνει η μια... Αρκεί να ζήσει η άλλη! Αποφάσισα να ζήσω εγώ, αλλά πάντα θα σε κουβαλάω κολλημένη επάνω μου! Γιατί εγώ είμαι εσύ!

Δυο γυναίκες, μια αμύθητη περιουσία, ένα τρανταχτό όνομα και το πιο σημαντικό ερώτημα: Ποια από τις δύο είναι η πραγματική Ισιδώρα Κοσμίδη; Η φατρία του Κύκνου και η φατρία του Δράκου, δυο οικογένειες με απαρχές χαμένες στον χρόνο, που γεννούν τις πιο δυνατές μάγισσες της Αιγύπτου. Γυναίκες αντίπαλες που φέρνουν στην ψυχή τους το φως και το σκοτάδι.

Μια ιστορία γεμάτη γητειές, ξόρκια, μπαχάρια, σερμπέτια, βοτάνια και γλυκό καπνό ζυμωμένο με μέλι, που σε ταξιδεύει στην πιο μαγική πόλη της Ανατολής, την κοσμοπολίτικη Αλεξάνδρεια, την αιώνια πόλη με τα δυο πρόσωπα. Και κατόπιν η μετάβαση στην Αθήνα και η τελική αναμέτρηση τη δεκαετία του '60. Ένας αγώνας μέχρι θανάτου.

Γιατί η Αλεξάνδρεια δεν τις χωράει και τις δύο... Και πρέπει να μείνει μόνο μία...
Από τις εκδόσεις ΨΥΧΟΓΙΟΣ.

ΚΑΡΜΑ. Ο νόμος της ανταπόδοσης



ΚΕΔΡΟΣ ΕΣΩΤΕΡΙΚΗ ΑΝΑΖΗΤΗΣΗ

ΚΑΡΜΑ Ο ΝΟΜΟΣ ΤΗΣ ΑΝΤΑΠΟΔΟΣΗΣ

ΑΠΟ ΤΑ ΒΙΒΛΙΑ ΤΗΣ ΑΓΝΙ ΥΟΓΑ



Τι είναι Κάρμα; Η δράση των συνεπειών αυτού που έχει κάνει ο άνθρωπος – με πράξη, λόγο και σκέψη... Γι' αυτό έχει τεράστια ευθύνη απέναντι σε όλα όσα υπάρχουν και πρωτίστως απέναντι στον εαυτό του... Η ροπή της σκέψης δίνει στον άνθρωπο την ηθική του αξία, που αλλάζει με τις πράξεις προς τη μία ή την άλλη κατεύθυνση... Όλα τα όντα έχουν το Κάρμα τους. Είναι κληρονόμοι πράξεων και γιοι πράξεων. Εξαρτώνται ολοκληρωτικά από τις πράξεις τους... Απ' αυτό που υπήρξε δημιουργείται εκείνο που θα υπάρξει... Η θέληση και η ενέργεια είναι οι ρυθμιστές του Κάρμα. Ο Νόμος του Κάρμα και ο Νόμος της Επανεναπόδοσης είναι αδιαχώριστοι, γιατί το ένα είναι λογική συνέπεια του άλλου.

Από τις εκδόσεις ΚΕΔΡΟΣ.

quote of the day

Happy Black Friday!
Whoever said that money can't
buy happiness simply didn't know
where to go shopping.
Bo Derek

Γιορτάζουν!

26/11

Στυλιανός, Στέργιος,
Στέλιος, Στεργιανή,
Στεργιούλα, Στυλιανή,
Στέλλα, Νίκων

28/11

Ειρήναρχος

26 Νοεμβρίου

- > Black Friday
- > American Indian Heritage Day
- > National Cake Day
- > National Family Health History Day
- > Buy Nothing Day
- > National Law Day
- > World Lewis Day

27 Νοεμβρίου

- > International Aura Awareness Day
- > Small Business Saturday

28 Νοεμβρίου

- > Hanukkah
- > First Sunday of Advent
- > National French Toast Day
- > Red Planet Day

tip of the day

Black Friday:

because only in america
people trample each other
for sales exactly one day
after being thankful for
what they already have.