

ΑΥΤΑ ΕΙΝΑΙ ΝΕΑ!

Cheeseburger



BBQ Burger

Hot Dog



my
DELIVERY



E-ORDER
www.gregorys.gr

f
gregorys.gr

g
gregorysgr



Download app!

Γρηγόρης

SAY *yes* to the **press**

Η "ΟΙΚΟΝΟΜΙΚΗ ΑΠΙΣΤΙΑ" ΚΑΙ ΟΙ ΕΠΙΠΤΩΣΕΙΣ ΤΗΣ...



κέαρ® your natural life

ANCIENT GREEK SKINCARE REBORN



ΑΝΤΙΟΞΕΙΔΩΤΙΚΗ ΚΡΕΜΑ ΠΡΟΣΩΠΟΥ ΜΕ ΙΠΠΟΦΑΕΣ

ΜΕ ΤΗ ΔΥΝΑΜΗ ΤΩΝ ΒΙΤΑΜΙΝΩΝ ΤΗΣ ΦΥΣΗΣ

καταπολεμά τις ελεύθερες ρίζες
επιβραδύνει τα σημάδια γήρανσης

Το ιπποφαές είναι πλούσιο σε ισχυρά ένζυμα που προστατεύουν το δέρμα από την έκθεση στην υπεριώδη ηλιακή ακτινοβολία, τη ρύπανση και τις τοξίνες. Οι επανορθωτικές βιταμίνες C και E διεγείρουν το κολλαγόνο, ενισχύουν την ενυδάτωση και καταπολεμούν τις κηλίδες και τις δισχρωμίες.

100% ΦΥΣΙΚΗ - ΜΕ 3 ΔΙΕΘΝΗ ΒΡΑΒΕΙΑ
ΠΑΡΑΓΕΤΑΙ ΑΠΟ ΕΛΛΗΝΙΚΕΣ ΠΡΩΤΕΣ ΥΛΕΣ ΣΕ ΠΙΣΤΟΠΟΙΗΜΕΝΑ ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΑ



κέαρ

ANTIOXIDANT FACE BALM
SUPERFRUIT HIPPOPHAE

baume visage antioxydante | hippophae
αντιοξειδωτική κρέμα προσώπου | ιπποφαές



ΧΩΡΙΣ: τεχνητά αρώματα | paraben | συνθετικά χημικά | τοξικά συντηρητικά | άλλα μη ασφαλή συστατικά | ΔΕΝ ΔΟΚΙΜΑΖΕΤΑΙ ΣΕ ΖΩΑ

www.kearlife.com

Good morning SayYessers!



Φτιάξε καφέ να στα πω...

Καλημέρα και καλή εβδομάδα αγαπημένοι μου **SayYessers!!!**

Διάβασα πρόσφατα ένα άρθρο, την ιστορία της πιο μοναχικής φάλαινας στον κόσμο... Σύμφωνα με το κείμενο, η φάλαινα βρέθηκε το 1992 και παρακολουθείται από τότε.

Οι επιστήμονες έχουν παρατηρήσει ότι δεν είναι σαν τις άλλες φάλαινες, δεν έχει οικογένεια, δεν ανήκει σε ομάδα, δεν είχε ποτέ σύντροφο... Περιπλανιέται μόνη της στον ωκεανό, ζητώντας παρέα, αλλά κανείς δεν έρχεται. Αυτό συμβαίνει γιατί γεννήθηκε ξεχωριστή και η φωνή της έχει κάτι το μοναδικό.

Ενώ όλες οι άλλες φάλαινες επικοινωνούν μεταξύ 12 Hz και 25 Hz, εκείνη τραγουδάει σε διπλή συχνότητα, στα 52 Hz, με αποτέλεσμα να μην μπορεί να την ακούσει καμία άλλη φάλαινα. Η κραυγή της αγνοείται και οι προσπάθειες επικοινωνίας μένουν αναπάντητες...



Τελικά οι ξεχωριστοί μένουν μόνοι τους;

Κλαίρη Στυλιάρη
Chief of SayYessers
claire@sayes.gr

Η “οικονομική απιστία” και οι επιπτώσεις της...

Έχετε ακούσει ποτέ για την “οικονομική απιστία”; Μήπως έχετε αποστήσει... και δεν το ξέρετε;



Αν πραγματοποιείτε συχνά ηλεκτρονικές αγορές κρυφά από τον σύντροφό σας, αν κάνετε πολλές αναλήψεις από κοινούς λογαριασμούς και τα ποσά αυτά -ή μεγάλο μέρος τους- πηγαίνουν για να καλύψετε δικά σας έξοδα που θέλετε όμως να μην αποκαλυφθούν στους... άμεσα ενδιαφερόμενους ή αν λέτε ψέματα για εισοδήματά σας, τότε ναι, έχετε απιστήσει ή απιστείτε συστηματικά!

Μερικές συνήθειες νομίζουμε ότι είναι “αθώες”, αλλά είτε εθελουφλούμε είτε έχουμε άγνοια! Είναι δυστυχώς συχνό φαινόμενο οι μικροαγορές -όταν δεν τις “φρενάρει” τίποτα- να οδηγήσουν σε χρέη τα οποία με τη σειρά τους επιφέρουν τσακωμούς, διαμάχες και σε πολλές περιπτώσεις... διαζύγια. Αν θέλουμε να δώσουμε έναν ορισμό στην οικονομική απιστία θα λέγαμε ότι είναι η οικονομική ανεντιμότητα σε μια σχέση.

Γιατί κρύβουμε ή λέμε ψέματα για τα έξοδά μας;

Ενώ θα μπορούσαμε να μιλήσουμε με τον σύντροφό μας για τις νέες αγορές μας, να πάρουμε feedback αλλά και συμβουλές, να μοιραστούμε εμπειρίες ανταλλάζοντας απόψεις για θέματα με μεγάλο εύρος, από διασκέδαση μέχρι επενδύσεις... επιμελώς το αποφεύγουμε. Γιατί; Επειδή φοβόμαστε ή γνωρίζουμε ότι ο/η σύντροφός μας δεν εγκρίνει τις επιλογές και τις αποφάσεις μας!

Κρατάμε μυστικά ή λέμε ψέματα επειδή δεν επιθυμούμε να ακούσουμε μια γνώμη που δεν θα μας αρέσει. Φοβόμαστε ακόμα και να έρθουμε αντιμέτωποι με λάθη ή με εθισμούς μας και να τους αντιμετωπίσουμε.

Η οικονομική απιστία επηρεάζει τις σχέσεις

Αν έχετε αποφασίσει να λειτουργείτε ως ομάδα και να υπάρχει διαφάνεια, υποτίθεται ότι οι απολαβές σας δεν αποτελούν μυστικό μεταξύ σας. Υπάρχουν στόχοι που θέλετε να πετύχετε από κοινού και το μπάτζετ σας αποτελεί βασική προϋπόθεση για αυτό. Για παράδειγμα οι σπουδές των παιδιών ή ένα συνταξιοδοτικό πλάνο που θέλετε να υλοποιήσετε απαιτούν από κοινού προσπάθεια και σε καμία περίπτωση σαμποτάζ... εκ των έσω!

Όταν όμως επιλέξετε να κρύβετε χόμπι και συνήθειες που έχουν επίπτωση στα κοινά σας σχέδια, τότε η εμπιστοσύνη κλονίζεται και υπερισχύει το εγώ. Μια οικονομική ατασθαλία μπορεί να είναι ασήμαντη, τι γίνεται όμως όταν η οικονομική σας απιστία θέσει σε κίνδυνο την οικονομική ασφάλεια του/της συντρόφου σας; Σύμφωνα με έρευνα του Journal of Financial Therapy, το 76% των παντρεμένων ζευγαριών λέει ότι η οικονομική απιστία επηρέασε αρνητικά τον γάμο τους και το 10% χώρισε εξαιτίας αυτού...

5ο ΑΘΗΝΑΙΝΟ ΠΑΙΔΙΚΟ ΚΙΝΗΜΑΤΟΓΡΑΦΙΚΟ ΦΕΣΤΙΒΑΛ: Προβολές, εργαστήρια και πολλές εκπλήξεις!

Το Athens International Children's Film Festival είναι και πάλι εδώ για να προσφέρει στα παιδιά ψυχαγωγία και να τους χαρίσει ξεχωριστές στιγμές και εμπειρίες.

Το Φεστιβάλ επιστρέφει!
Προβολές και δράσεις για παιδιά 8-12 ετών



Όνικ το Γουρουνάκι - Για ηλικίες 8+

Η 9χρονη Μπαμπς μισεί το κρέας και λατρεύει τις καλοκαιρινές διακοπές, για τις οποίες και ετοιμάζεται μέχρι που ανατρέπει τα σχέδιά της η άφιξη του παππού της από την Αμερική. Εκείνη και η καλύτερή της φίλη τον θεωρούν παρείσακτο, μέχρι που κάνει δώρο στην εγγονή του ένα μικρό γουρουνάκι για τα γενέθλιά της...



Green - Για ηλικίες 9+

Περιβαλλοντικές ταινίες μικρού μήκους από όλο τον κόσμο με οικολογικά και φιλοζωικά μηνύματα, για παιδιά ηλικίας από 9 ετών και πάνω, με ελληνικούς υπότιτλους.

Ο Γύρος του Κόσμου σε 80 Λεπτά - Για ηλικίες 10+

Μια μοναδική ματιά σε κοντινές και μακρινές γωνιές του πλανήτη μέσα από 6 ταινίες μικρού μήκους για παιδιά ηλικίας από 10 ετών και πάνω, με ελληνικούς υπότιτλους.

**Kids' Picks** -

Για ηλικίες 10+

Ένα πρόγραμμα ταινιών μικρού μήκους που έχουν επιλέξει τα παιδιά για τα παιδιά από 10 ετών και πάνω.

**Κάπτεν Νόβα** -

Για ηλικίες 10+

Η χρονιά είναι το 2050 και η Γη είναι πλέον ξηρός τόπος. Η γενναία πιλότος Κάπτεν Νόβα αναγκάζεται να ταξιδέψει πίσω στον χρόνο για να ανατρέψει το παρελθόν και να σώσει τον μελλοντικό κόσμο από την περιβαλλοντική καταστροφή...

Πώς Έμαθα να Πετάω - Για ηλικίες 11+

Η 12χρονη Σοφία θα ήθελε όσο τίποτα στον κόσμο να περάσει τις καλοκαιρινές της διακοπές στην κατασκήνωση με την κολλητή της και τον αδερφό της, με τον οποίο είναι τοιμημένη, όμως καταλήγει σε ένα νησί των δαλματικών ακτών με την αυστηρή γιαγιά της, που συνεχώς την πιέζει να βάζει αντηλιακό και να ντύνεται σωστά. Χωρίς φίλους και –το χειρότερο– χωρίς WiFi, η Σοφία μπορεί μόνο να ελπίζει ότι θα φιλήσει ένα αγόρι και θα κάνει νέες παρέες...

**ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΟ ΑΝΑΠΤΥΞΗΣ ΣΕΝΑΡΙΟΥ**
'Από τις Λέξεις στην Εικόνα'

- Για ηλικίες 9-12 ετών

Ένα κινηματογραφικό εργαστήριο το οποίο καθοδηγεί τα παιδιά στη διαδικασία της δημιουργίας μιας κινηματογραφικής ιδέας μέχρι το τελικό προϊόν. Μέσα από δημιουργικές ασκήσεις βασισμένες σε δεξιότητες, τα παιδιά θα συμβάλλουν στην ανάπτυξη της ιστορίας και των χαρακτήρων της ταινίας Ο Θησαυρός του Νίκο (Nico Finds A Treasure), η οποία βρίσκεται στο αρχικό στάδιο της γραφής του σεναρίου.

**ΕΙΣΑΓΩΓΗ ΣΤΗΝ ΤΕΧΝΙΚΗ**
ANIMATION ME ΖΩΓΡΑΦΙΚΗ ΣΕ ΓΥΑΛΙ
'Ζωγραφίζοντας τον Κήπο της Σούζι' - Για ηλικίες 8 - 12 ετών

Η Λουτσίε Σούνκοβα, σκηνοθέτης της ταινίας Ο Κήπος της Σούζι (Suzie in the Graden, 2022) έρχεται στην Αθήνα για αυτό το μοναδικό εργαστήριο και θα μύσει τα παιδιά στην τεχνική της ζωγραφικής με λαδομπογιά σε γυαλί.



Δείτε αναλυτικά το πρόγραμμα όλων των προβολών και των δράσεων [εδώ](#).

κέαρ όπως λέμε... καρδιά!

Η Υπατία Μπυσάτσου, Founder & CEO της κέαρ®, μας μίλησε για την εταιρία φυτικών καλλυντικών της οποίας όλα τα προϊόντα έχουν βραβευτεί!

κέαρ®

ANCIENT GREEK SKINCARE REBORN

κέαρ®: Ποια είναι η φιλοσοφία της εταιρίας; Τι σας ώθησε στη δημιουργία της και πώς εμπνευστήκατε το πρωτότυπο όνομά της;

κέαρ® είναι η καρδιά στα αρχαία ελληνικά, ένας όρος - μια λέξη - που εκφράζει στη γλώσσα μας εκτός από την αγάπη, το πάθος, αλλά και την αφοσίωση στο σκοπό και το στόχο.

Αυτό που μας κινητοποίησε ήταν αυτή ακριβώς η ιστορία και η ενέργεια του τόπου μας, το καθαρό Φως του ήλιου, η πολυποίκιλη Φύση της, οι μυρωδιές που γεμίζουν τον αέρα και σε ταξιδεύουν.

Αυτό το πάθος και η αγάπη μας για την ιστορία, τη Φύση και τα προϊόντα της Γης μας, ήταν το κίνητρο να κάνουμε το όνειρό μας πραγματικότητα. Να βάλουμε και εμείς λίγη από την ενέργειά μας για να προβάλλουμε τις αρετές της χώρας μας - ιδιαίτερα στο εξωτερικό - μέσα από μοναδικά και πρωτότυπα προϊόντα: αυτά της προσωπικής φροντίδας και ευεξίας. Γιατί τα προϊόντα της κέαρ® βασίζονται στις πρώτες ιστορικά καταγεγραμμένες φόρμουλες περιποίησης της επιδερμίδας, στα πρώτα αρχαία ελληνικά καλλυντικά.

Τα προϊόντα της κέαρ® είναι το αποτέλεσμα διεξοδικού



σχεδιασμού και έρευνας του παρελθόντος, καθώς η δύναμη της Φύσης ποτέ δεν χάνεται. Βασίζονται σε αρχαίες ελληνικές καλλυντικές φόρμουλες, που αναφέρονται σε αρχαία κείμενα. Χρησιμοποιώντας αποκλειστικά βότανα και αιθέρια έλαια, καταφέραμε να συνδυάσουμε το αρχαίο με το μοντέρνο, σε ένα εξαιρετικό, μοναδικό, αγνό και αποτελεσματικό προϊόν. Υπάρχει λοιπόν μία διαχρονικότητα στα προϊόντα που οι αρχαίοι Έλληνες χρησιμοποιούσαν για την προσωπική τους φροντίδα. Εμείς καταφέραμε να τα προσαρμόσουμε στο σήμερα, χωρίς να μειώνουμε την αγνότητα και την αποτελεσματικότητά τους.





Θέλοντας να ξεφύγουμε από την πεπατημένη, δημιουργήσαμε προϊόντα που σέβονται την υγεία της επιδερμίδας, είναι απολύτως φυσικά, χωρίς τοξικά και συντηρητικά και παράγονται σε πιστοποιημένα εργαστήρια αποκλειστικά από τοπικές πρώτες ύλες. Παράλληλα εκφράζουν απόλυτα τις τάσεις της ομορφιάς σήμερα: είναι πολυ-λειτουργικά, απευθύνονται σε όλα τα φύλα, ηλικίες, τύπους και τόνους δέρματος, άνυδρα, cruelty-free και eco-friendly.

Υπατία: Το όνομά σας μας παραπέμπει στην αρχαιότητα, στη σπουδαία νεοπλατωνική φιλόσοφο... Από μικρή ηλικία ενδιαφερθήκατε για τις βαθιές ρίζες μας, εντρυφώντας στην ιστορία; Τι σας κέντριζε περισσότερο το ενδιαφέρον;

Πράγματι, το όνομα μου “κουβαλάει” μια ιστορία αιώνων μιας γυναίκας που έλαμψε σε μια δύσκολη εποχή. Τρέφω μεγάλο θαυμασμό για αυτήν, που είναι η μοναδική γυναίκα φιλόσοφος που διαθέτει η ελληνική ιστορία.

Με γοήτευε αυτή η ιστορία, γιατί πάνω από όλα ήταν γυναίκα! Και ναι, χάρη σε αυτό το όνομα, αγάπησα την ιστορία μας και μπόρεσα μέσα από αυτήν να ανακαλύψω κάτι μαγικό: τις πρώτες “συνταγές” καλλυντικών που είχαν οι γυναίκες εκείνης της εποχής - ή τα πρώτα ελληνικά προϊόντα περιποίησης της επιδερμίδας. Αλλά δεν έμεινα μόνο εκεί - μπόρεσα να τις προσαρμόσω σε φόρμουλες για την ευεξία, ή - όπως το λέμε σήμερα - wellness! Αυτό που είναι απίστευτο, είναι το πόσο μπροστά ήταν οι αρχαίοι μας πρόγονοι. Γιατί αυτές οι φόρμουλες αυτή τη στιγμή εκφράζουν ό,τι πιο trendy και νέο στην ομορφιά! Sustainable, unisex, waterless, multipurpose, all skin tones, και 100% natural και γι' αυτό είμαστε ιδιαίτερα υπερήφανοι.

Ο κόσμος της ομορφιάς, της αυτοφροντίδας και της ευεξίας σας φαινόταν πάντα ελκυστικός;

Ήμουν πάντα από τις “δύσκολες” καταναλώτριες, αυτές που πάντα έφαχναν το πιο αγνό προϊόν, αυτό που θα “σέβεται” και εμένα και το απαιτητικό μου δέρμα, αλλά και το περιβάλλον - καθότι το background μου επαγγελματικά είχε να κάνει με την περιβαλλοντική εκπαίδευση της νέας γενιάς. Έφαχνα προϊόντα που να συνδυάζουν την απλότητα με την ποιότητα και την αποτελεσματικότητα.

Και όταν ξαφνικά κάτι από αυτά άλλαζε, τότε απογοητευόμουν. Γιατί όταν έχεις ένα καλό προϊόν να συμβιάσεις κάτι; Έτσι, λοιπόν, όταν αποφάσισα να κάνω κάτι που θα προβάλλει τη χώρα μου και τις αρετές της - όπως είναι η ομορφιά - δεσμεύτηκα και εγώ αλλά και η ομάδα μου, να μην συμβιάσουμε ποτέ την ποιότητα για την ποσότητα. Απλά, αγνά, εξαιρετικά ποιοτικά και αποτελεσματικά - αυτά είναι τα προϊόντα της κέαρ®!

Μεγάλωσα σε μία χώρα που το φως του ήλιου είναι λαμπρό. Οι θάλασσες έχουν κρυστάλλινα και γαλαζοπράσινα νερά, τα γεωργικά προϊόντα είναι πάντα φρέσκα και γευστικά και οι μυρωδιές των βοτάνων γεμίζουν τον αέρα όλες τις εποχές του χρόνου. Σε μια χώρα με μία σπουδαία ιστορία. Στη χώρα της φιλοσοφίας, της επιστήμης, της τέχνης και της δημοκρατίας. Με αρχές την αρετή, την αριστεία και τη μετριοπάθεια.

Πάνω από όλα όμως, αισθάνομαι ευγνώμων για όλα αυτά που μας καθορίζουν σήμερα ως Έλληνες. Αισθάνομαι περήφανη που και εγώ είμαι μία από τους πολλούς που μεταδίδω τις αρχές και τις αξίες που περιγράφει η ιστορία του τόπου μας. Αρχές όπως το φιλότιμο, η αρετή, και η ειλικρίνεια, και αξίες όπως το



ήθος, η αξιοπρέπεια, η φιλοξενία, η αγάπη και το πάθος σε όλα όσα θέλουμε να κατακτήσουμε. Αυτή είναι η καρδιά της χώρας μας.

Τα προϊόντα της κέαρ έχουν βραβευτεί! Πιστεύατε όταν “χτίζατε” το brand σας ότι η αναγνώριση και η επιβράβευση θα έρθει σύντομα; Ποια είναι τα συστατικά της επιτυχίας των προϊόντων σας;

Είμαστε ιδιαίτερα υπερήφανες - και τονίζω το “υπερήφανες” διότι το brand κέαρ® είναι αμιγώς γυναικεία εταιρία, γιατί έχουν βραβευθεί ΟΛΑ μας τα προϊόντα! Κάποια μάλιστα δυο και τρεις φορές. Ίσως κάποιος να μην γνωρίζει τα βραβεία αυτά.

Αλλά εάν τα ψάξουν, θα ανακαλύψουν ότι πρόκειται για διεθνή βραβεία που είναι ανεξάρτητα, δεν δέχονται χορηγίες ή

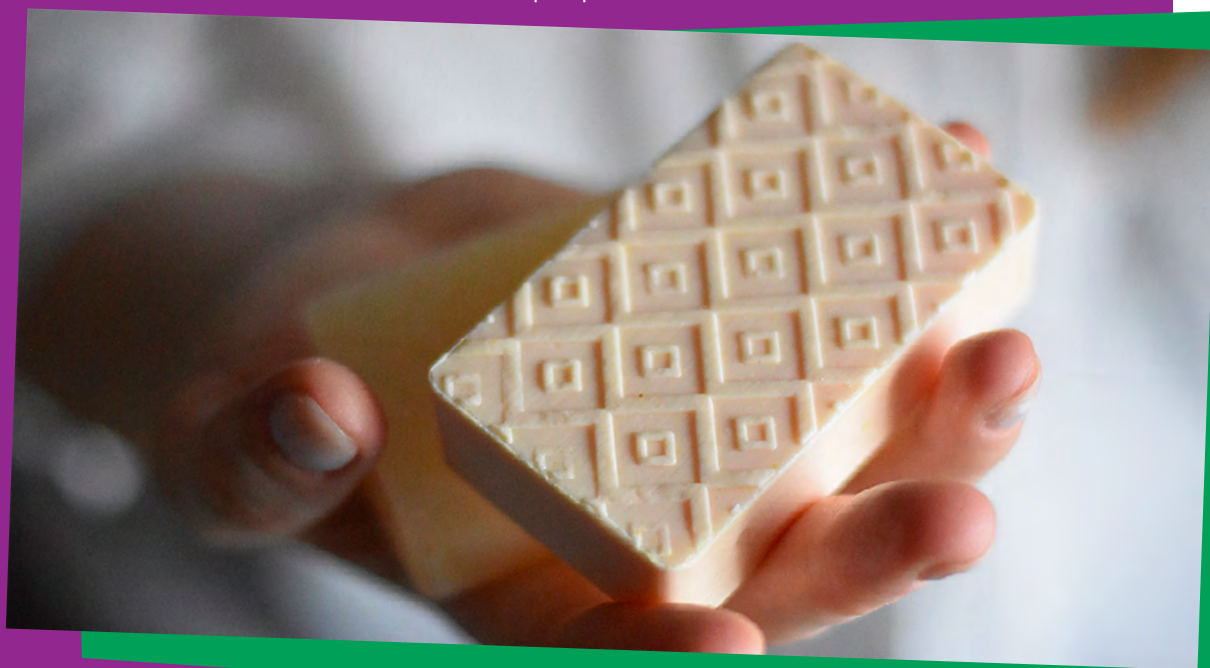
διαφημίσεις και απονέμονται σε skincare προϊόντα αποκλειστικά και μόνο λόγω της αξίας τους! Με άλλα λόγια, πετύχαμε να αναγνωριστούμε από ανεξάρτητους διεθνείς φορείς λόγω της ποιότητας, της αγνότητας και της αποτελεσματικότητας των προϊόντων μας.

Λόγω της “διαφάνειας”, της “εντιμότητας” των προϊόντων μας. Και αυτό δεσμευόμαστε να μην το αλλάξουμε!

Επόμενα σχέδια; Τι νέο να περιμένουμε;

Η κέαρ®, ως “εκπρόσωπος” της αρχαίας μας κληρονομιάς ομορφιάς - εάν μπορώ να χρησιμοποιήσω αυτόν τον όρο - ανοίγει τα φτερά της σε νέες αγορές: στο Ισραήλ, τη Γερμανία, την Αυστρία, τη Σιγκαπούρη, τη Μεγάλη Βρετανία, αλλά και τον Καναδά, καθώς και σε μεγάλες online πλατφόρμες.

Η δυναμική της χώρας μας, καθώς και το γεγονός ότι αυτά τα τόσο “παλιά” προϊόντα είναι ταυτόχρονα και τόσο επίκαιρα, δημιουργεί μία μοναδική δυνατότητα να αποδείξουμε ότι έχουμε ακόμα πολλά να προσφέρουμε παγκόσμια!





από την **Κική Δρίτσα**

Let's taste the caramel... feeling!

Σήμερα είναι η μέρα των... καραμελωμένων μήλων! Αν σας αρέσουν οι Halloween παραδόσεις ή απλά αν σας αρέσουν οι γλυκές και φρουτώδεις γεύσεις, ελάτε να φτιάξουμε καραμελωμένα μήλα γρήγορα και εύκολα!

Θα χρειαστούμε:

- 1 κιλό μήλα (μικρά)
- 2 ½ φλιτζάνια ζάχαρη
- ½ φλιτζάνι γλυκόζη
- ½ φλιτζάνι νερό
- 1 κ.σ. ξίδι
- 5 σταγόνες κόκκινο χρώμα ζαχαροπλαστικής
- 10 ξυλάκια

Πώς γίνεται:

- Πλένουμε τα μήλα και αφαιρούμε τα κοτσανάκια τους. Μετά ένα-ένα τα τρυπάμε στο κέντρο με ένα ξυλάκι και το στερεώνουμε.
- Σε μικρή κατσαρόλα βάζουμε τη ζάχαρη, τη γλυκόζη, το νερό, το ξίδι και το χρώμα ζαχαροπλαστικής. Αφήνουμε το μίγμα στη φωτιά για 10 λεπτά, μέχρι να κοχλάσει το σιρόπι.
- Κρατώντας τα μήλα από τα ξυλάκια τους, τα βάζουμε στην κατσαρόλα. Πρέπει να καλυφθούν από το σιρόπι ομοιόμορφα.
- Στη συνέχεια βάζουμε τα μήλα για λίγα δευτερόλεπτα σε ένα μπολ με κρύο νερό και τέλος τα αφήνουμε να στεγνώσουν σε αντικολλητική κόλλα. Έτοιμα!

TIPS

- Μπορείτε να επιλέξετε διάφορα χρώματα ζαχαροπλαστικής για πιο πλούσιο οπτικό αποτέλεσμα. Δώστε στα παιδιά την ευκαιρία να δώσουν στα καραμελωμένα μήλα τους το χρώμα που τους αρέσει περισσότερο.
- Διακοσμήστε τα μήλα με ξηρούς καρπούς ή κομματάκια σοκολάτας μαζί με τα παιδιά, κάνοντας τρομακτικά, αστεία ή γλυκούλικά σχέδια, ανάλογα με τη διάθεσή σας.



Για chocolate lovers...

**Αν θέλουμε στα
 καραμελωμένα μήλα μας
 να προσθέσουμε σοκολάτα
 ακολουθούμε τα παρακάτω
 βήματα:**

- Λιώνουμε 100 γρ. σοκολάτα σε κουβερτούρα σε ένα μεταλλικό μπλ, πάνω από μία κατσαρόλα με νερό που σιγοβράζει.
- Στη συνέχεια βάζουμε τα καραμελωμένα μήλα μέσα στη σοκολάτα.
- Τα αφήνουμε να κρυσώσουν και μετά αν θέλουμε τα διακοσμούμε με καρύδα, ξηρούς καρπούς κ.α.



Η premium τεκίλα Don Julio γιορτάζει την Día de los Muertos ή αλλιώς... την Ημέρα των Νεκρών!

Η Día de los Muertos ή η Ημέρα των Νεκρών είναι μία από τις σπουδαιότερες γιορτές της μεξικάνικης κουλτούρας που τιμά και εκφράζει την αγάπη και το σεβασμό γι' αυτούς που έχουν φύγει από τη ζωή. Το 2008, η UNESCO αναγνώρισε τη σημασία της Día de los Muertos, προσθέτοντάς την στη λίστα της με τίτλο «Πολιτιστική Κληρονομιά της Ανθρωπότητας».

Στον πυρήνα αυτή της γιορτής βρίσκεται ένα ιδιαίτερο απόσταγμα. Η τεκίλα. Και όχι οποιαδήποτε τεκίλα αλλά η αυθεντική, χειροποίητη, premium τεκίλα Don Julio, άρρηκτα συνδεδεμένη με τη Μεξικανική παράδοση.

Έτσι και φέτος, υψώνουμε τα ποτήρια ψηλά με μια Don Julio Paloma ή Don Julio Margarita, ετοιμαζόμαστε για την Día de los Muertos στις 2 Νοεμβρίου και τιμούμε κι εμείς τη μεξικάνικη κουλτούρα.

Από αυτή την γιορτή των αισθήσεων, δεν λείπει ό,τι την πλαισιώνει. Η παραδοσιακή κουζίνα και οι γεύσεις, η διακόσμηση, η δική μας προετοιμασία – με χαρακτηριστικότερες τις κατρίνες (face make up) – και φυσικά η premium τεκίλα Don Julio. Την Τετάρτη 2 Νοεμβρίου, η premium τεκίλα Don Julio σας προσκαλεί να συμμετέχετε στον εορτασμό της Ημέρας των Νεκρών και να μυηθείτε στην μεξικανική παράδοση, απολαμβάνοντας Don Margarita και Don Repo, στην πόλη σας! Το πνεύμα της Día de los Muertos μεταφέρεται από την καρδιά του αποστακτηρίου της Don Julio, στην Ελλάδα! Η κορύφωση της Día de los Muertos την Τετάρτη 2 Νοεμβρίου μας φέρνει στο Loco Athens (Καλαμιώτου 15) όπου ο φετινός World Class Winner, Ιωσήφ Ζααλούκ, επιμελείται το signature cocktail της Ημέρας των Νεκρών, την Don Julio Paloma Roja.



Market Trends

Το Ίλιον έχει πλέον το δικό του κατάστημα l'artigiano!



ILION
ΛΕΩΦ. ΘΗΒΩΝ 432
© 210 545 2005

Το δικό του, ολοκαίνουριο κατάστημα l'artigiano υποδέχεται το Ίλιον επί της Λεωφόρου Θηβών, φέρνοντας τις αγαπημένες και ακαταμάχητες γευστικές προτάσεις της l'artigiano ακόμα πιο κοντά στους κατοίκους της περιοχής.

Σύγχρονο και καλαίσθητο, το νέο μέλος της οικογένειας καταστημάτων της l'artigiano στη Λεωφόρο Θηβών 432, καλωσορίζει τους pizza-lovers της ευρύτερης περιοχής του Ίλιου και της Πετρούπολης στο απόλυτο pizza-spot για να δοκιμάσουν τις πιο λαχταριστές προτάσεις: Πεντανόστιμες πίτσες και ζυμαρικά, ολόφρεσκες σαλάτες, ζουμερά burgers και ακόμα περισσότερες επιλογές που ετοιμάζονται τη στιγμή της παραγγελίας, χρησιμοποιώντας μόνο τις πιο ποιοτικές πρώτες ύλες.

Η l'artigiano με στόχο να παρέχει το απόλυτο γευστικό experience σε όλο και περισσότερους l'artigiano-lovers και να αφήσει τη δική της μοναδική, γευστική υπογραφή στις αθηναϊκές γειτονίες, συνεχίζει δυναμικά να εξελίσσεται και να αναπτύσσεται, μετρώντας πλέον 24 συνολικά καταστήματα στο δίκτυό της.



Praktiker Hellas: Νέος Κατάλογος Θέρμανσης για ένα ζεστό σπίτι όλο τον χειμώνα

Η Praktiker Hellas παραμένει στο πλευρό των καταναλωτών και αυτόν τον χειμώνα, συστήνοντας τον νέο της Κατάλογο Θέρμανσης με τη μεγαλύτερη ποικιλία κορυφαίων brands της αγοράς σε κλιματιστικά, σόμπες εσωτερικού και εξωτερικού χώρου, αφυγρατήρες και ακόμα περισσότερες επιλογές σε ποιοτικά και οικονομικά είδη κι αξεσουάρ ηλεκτρικής θέρμανσης, καύσιμης ύλης, αλλά και λύσεις για ηλεκτρικά επιστρώματα και παπλώματα. Στον νέο κατάλογο θα βρει κανείς ό,τι χρειάζεται για ένα ζεστό σπίτι όλο τον χειμώνα, ενώ αξίζει να σημειωθεί πως πρόκειται για τον πρώτο κατάλογο στο λιανεμπόριο, του οποίου η εικόνα εξωφύλλου έχει φιλοτεχνηθεί από αλγόριθμο τεχνητής νοημοσύνης (AI), με χρήση λεκτικών εντολών.

Η Praktiker ανταποκρίνεται στην ισχυρή ανάγκη στην αγορά λιανικής για σύγχρονες και συμφέρουσες προτάσεις σε είδη θέρμανσης, που από τη μια θα εξυπηρετούν στη ζεστασιά κάθε χώρου οικονομικά, και από την άλλη θα είναι φιλικές της το περιβάλλον, μειώνοντας σημαντικά την κατανάλωση ενέργειας.

Press Room

ΔΕΠΑ Εμπορίας: Ανακοίνωση Μείωση Τιμής Φυσικού Αερίου Κίνησης

Η ΔΕΠΑ Εμπορίας ενημερώνει όλους τους καταναλωτές που χρησιμοποιούν φυσικό αέριο για τη μετακίνησή τους ότι από την 1 η Νοεμβρίου προχωρά σε περαιτέρω μείωση της τιμής πώλησης του φυσικού αερίου στα ιδιόκτητα πρατήρια της, με την νέα τιμή να διαμορφώνεται στο 1,20 €/κιλό, βάσει της οποίας θα τιμολογεί τα υπόλοιπα πρατήρια. Στην τελική τιμή πώλησης του FISIKON έχει συμπεριληφθεί έκπτωση από την Εταιρεία, που ανέρχεται στο ποσό των 1,15 €/κιλό.

Η ΔΕΠΑ Εμπορίας απορροφά σχεδόν το 50% του κόστους προμήθειας φυσικού αερίου κίνησης, αποτρέποντας τη διαμόρφωση της λιανικής τιμής στο 2,35 €/κιλό, και καθιστώντας εφικτή τη διάθεση του FISIKON για τον μήνα Νοέμβριο σε τιμή χαμηλότερη σε σχέση με τον περασμένο μήνα.

Πάγια επιδίωξη της ΔΕΠΑ Εμπορίας είναι η τελική τιμή πώλησης του φυσικού αερίου κίνησης στα ιδιόκτητα πρατήριά της να βρίσκεται στο χαμηλότερο δυνατό επίπεδο, ιδιαίτερα υπό τις παρούσες δυσμενείς συνθήκες.

Η ΔΕΠΑ Εμπορίας διαβεβαιώνει τους καταναλωτές ότι, όπως και όλο το προηγούμενο διάστημα, καταβάλλεται κάθε δυνατή προσπάθεια, για τη στήριξη των επαγγελματιών και ιδιωτών οδηγών που έχουν επιλέξει το φυσικό αέριο ως καύσιμο για την κίνηση των οχημάτων τους, τη στιγμή που οι διεθνείς τιμές προμήθειας εξακολουθούν να είναι σε ιδιαίτερα υψηλά επίπεδα.



ΓΙΩΡΓΟΣ ΣΤΑΘΟΠΟΥΛΟΣ
ΣΑΝΤΟΡ ΦΕΡΕΝΤΣΙ
 ΑΤΑΚΤΟ ΠΑΙΔΙ,
 ΕΦΕΥΡΕΤΗΣ ΕΝΗΛΙΚΟΣ
 ΘΕΩΡΗΤΙΚΗ ΣΥΝΕΙΣΦΟΡΑ,
 ΤΕΧΝΙΚΟΙ ΠΕΙΡΑΜΑΤΙΣΜΟΙ ΚΑΙ ΙΣΤΟΡΙΚΗ ΛΗΘΗ
 ΕΚΔΟΣΕΙΣ ΑΓΡΑ / ΣΕΙΡΑ «ΡΟΥΣ»



«Σάντορ Φερέντσι Άτακτο Παιδί, Εφευρέτης Ενήλικος»: Παρουσίαση στον ΙΑΝΟ

Την Τρίτη 1 Νοεμβρίου στις 20:30 η Αλυσίδα Πολιτισμού ΙΑΝΟΣ και οι Εκδόσεις Άγρα διοργανώνουν παρουσίαση του βιβλίου του Γιώργου Σταθόπουλου με τίτλο «Σάντορ Φερέντσι Άτακτο Παιδί, Εφευρέτης Ενήλικος».

Για το βιβλίο θα μιλήσουν οι:

Πάνος Αλούπης, Ψυχαναλυτής SPP ΕΨΕ, μέλος του Ινστιτούτου Ψυχοσωματικής Παρισιού, συνυπεύθυνος της σειράς “Ρους” στις εκδόσεις Άγρα, με την Μαρίλια Αβέρωφ και τον Γ. Σταθόπουλο

Ελίζα Νικολοπούλου, Κλινική ψυχολόγος-Ψυχαναλύτρια ΕΨΕ, ΙΡΑ

Τέσσα Χατζηγιάννη-Στεφανάτου, Ψυχαναλύτρια ΕΨΕ, ΙΡΑ, υπεύθυνη της σειράς Ψυχαναλυτικά στις εκδόσεις της Εστίας

Ο Σπύρος Μητροσύλης, ψυχίατρος, διδάσκων αναλυτής ΕΨΕ, ΙΡΑ, αντεπιστέλλον μέλος SPP και ο συγγραφέας του βιβλίου Γιώργος Σταθόπουλος θα κάνουν μια σύντομη παρέμβαση.

Η εκδήλωση θα πραγματοποιηθεί στον ΙΑΝΟ της Αθήνας, Σταδίου 24 και θα προβάλλεται ζωντανά στο κανάλι Youtube και στη σελίδα Facebook του ΙΑΝΟΥ.

[Link εκδήλωσης.](#)

[Link βιβλίου.](#)

Around the table: Το νέο γαστρονομικό γεγονός από τη Mastercard, που μας ενώνει όλους γύρω από ένα τραπέζι



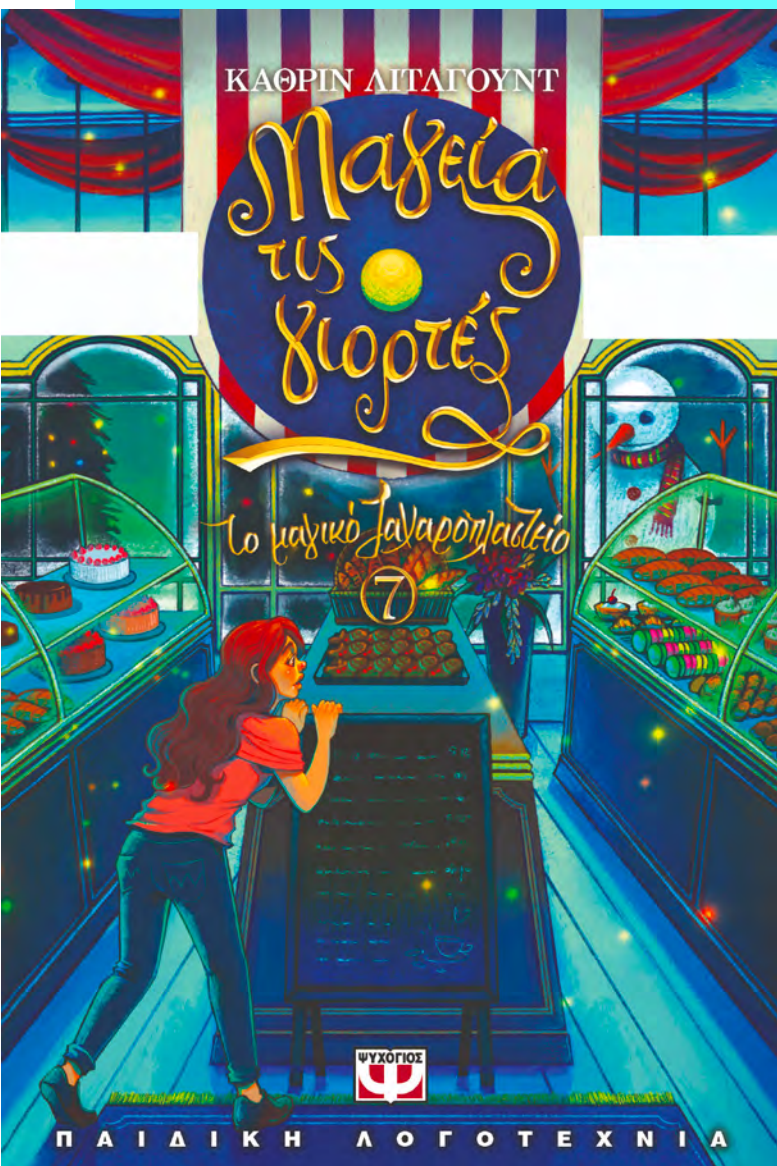
Να εμπνεόνται
 ένα μενού, μόνο για σένα.

Ανεκτίμητο

Το ‘Around the table’, το νέο μεγάλο γαστρονομικό γεγονός από τη Mastercard, είναι έτοιμο να σας υποδεχθεί. Μέχρι το τέλος Δεκεμβρίου, οι κάτοχοι καρτών Mastercard και λάτρεις του καλού φαγητού, θα έχουν την ευκαιρία να απολαύσουν ξεχωριστές γαστρονομικές εμπειρίες, με έμπνευση και γνώμονα τη φιλοσοφία του Zero Food Waste, που εκφράζει μια περιβαλλοντικά φιλική προσέγγιση στη μαγειρική, με σεβασμό στην πρώτη ύλη. Οδηγοί σε αυτό το μοναδικό γαστρονομικό γεγονός, θα είναι κορυφαίοι εκπρόσωποι της ελληνικής εστιατορικής σκηνής και όχι μόνο, οι οποίοι, μέσα από αποκλειστικά μενού και εμπειρίες, θα μοιραστούν με το κοινό τη φιλοσοφία της βιώσιμης γαστρονομίας.

Συγκεκριμένα, καταξιωμένοι σεφ θα δημιουργήσουν μια σειρά ειδικά διαμορφωμένων μενού για επιλεγμένα εστιατόρια στην Αθήνα, αλλά και σε γνωστούς χειμερινούς γαστρονομικούς προορισμούς. Όλοι οι κάτοχοι καρτών Mastercard θα μπορούν εύκολα, μέσα από την πλατφόρμα priceless.com/aroundthetable, να κάνουν την κράτησή τους στο εστιατόριο της επιλογής τους και να απολαύσουν τα μοναδικά Zero Food Waste menus που σχεδιάστηκαν αποκλειστικά για το ‘Around the table’.

Παράλληλα, στο πλαίσιο του ‘Around the table’, μέσα από την ίδια πλατφόρμα, οι κάτοχοι καρτών Mastercard θα έχουν τη δυνατότητα να επιλέξουν και ανάμεσα από μια σειρά ειδικά σχεδιασμένων physical και digital γαστρονομικών εμπειριών, πάντα με επίκεντρο τη φιλοσοφία του Zero Food Waste.



Το μαγικό ζαχαροπλαστέιο 7 Μαγεία τις γιορτές

Ο χειμώνας ήρθε στο Κακοτυχώρι και, ενώ μέσα στο ζαχαροπλαστέιο της οικογένειας Μπλις όλα είναι ζεστά και όμορφα, έξω αρχίζει να χιονίζει ασταμάτητα. Οι χιονονιφάδες πυκνώνουν ώρα με την ώρα και το παχύ χιόνι καλύπτει τα πάντα. Οι κάτοικοι είναι απελπισμένοι και ζητούν βοήθεια. Και η βοήθεια έρχεται απρόσμενα, από μια νεαρή κοπέλα που ανταποκρίνεται στο κάλεσμά τους. Η Ρόουζ, που έχει συνηθίσει να είναι η μοναδική ηρωίδα, ξαφνικά διαπιστώνει ότι έχει αντίπαλο! Για ηλικίες 9-11,12-13. Από τις εκδόσεις ΨΥΧΟΓΙΟΣ.



Η περιπέτεια της καραμέλας

ΕΝΙΝΤ ΜΠΛΑΪΤΟΝ
ΟΙ ΜΥΣΤΙΚΟΙ ΕΠΤΑ



ΜΙΚΡΕΣ
ΙΣΤΟΡΙΕΣ
ΜΕ ΕΓΧΡΩΜΕΣ
ΕΙΚΟΝΕΣ ΤΟΥ
ΤΟΝΙ ΡΟΣ

Η ΠΕΡΙΠΕΤΕΙΑ
ΤΗΣ ΚΑΡΑΜΕΛΑΣ

Enid
Blyton

MINΩΑΣ
ΕΚΔΟΣΕΙΣ

Ένα ιδανικό βιβλίο για μικρούς αναγνώστες που διαβάζουν μόνοι τους, μια συναρπαστική εισαγωγή στις κλασικές ιστορίες της Ένιτ Μπλάιτον.

Οι Μυστικοί Επτά παρατηρούν τον ουρανό μ' ένα τηλεσκόπιο, σύντομα όμως αποφασίζουν να κατασκοπεύσουν την πόλη. Τότε βλέπουν κάποιον να βάζει φωτιά σ' ένα αγρόκτημα! Θα καταφέρουν να τον σταματήσουν εγκαίρως, αλλά και να βρουν τον πραγματικό ένοχο; Σειρά: Μυστικοί Επτά-Μικρές ιστορίες. Από τις εκδόσεις ΜΙΝΩΑΣ.



quote of the day

"MAGIC IS SOMETHING YOU CREATE."

Σήμερα
γιορτάζουν!
Απελλής, Απέλλης,
Αμπλίο, Αμπλία,
Νάρκισος,
Αριστόβουλος,
Αριστοβούλη
Στρατονίκη

tip of the day

The work of magic is this,
that it breathes and at every
breath transforms realities.

Rumi

31 Οκτωβρίου

- > Παγκόσμια Ημέρα Αποταμίευσης
- > Παγκόσμια Ημέρα Πόλεων
- > Reformation Day
- > Halloween
- > National Magic Day
- > National Caramel Apple Day