



“ ΔΕΙΞΕ ΜΟΥ
ΤΟ ΜΗΛΟ ΣΟΥ
ΝΑ ΣΟΥ ΠΩ
ΠΟΙΟΣ ΕΙΣΑΙ ”

Επανάσταση; Δημιουργία; Έκπληξη; Εσύ επιλέγεις αυτό που θέλεις να γίνεις. Είσαι οι επιλογές σου. Φρέσκες ιδέες, γεμάτες τόλμη και αισιοδοξία έχουν τη δύναμη να αλλάξουν τον κόσμο σου και να δημιουργήσουν έναν ολοκαίνουργιο, έναν καλύτερο κόσμο για όλους. Τα μήλα Ζαγορίν ολόφρεσκα, γεμάτα υγεία και δύναμη, σε στηρίζουν κάθε μέρα να γίνεις αυτό που εσύ θέλεις.



ΔΙΑΦΗΜΙΣΤΙΚΗ ΕΚΣΤΡΑΤΕΙΑ ΠΟΥ ΧΡΗΜΑΤΟΔΟΤΕΙΤΑΙ ΜΕ ΤΗ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗ ΤΗΣ Ε.Ε.

www.zagorin.gr



ZagorinApple

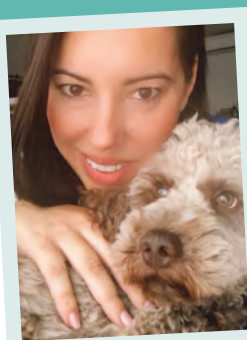
Αγροτικός Συνεταιρισμός Ζαγοράς Πηλίου
Οργάνωση Παραγωγών



SAY *yes* to the **press**



**ΠΟΙΑ ΕΙΝΑΙ
Η ΠΙΟ ΠΕΡΙΖΗΤΗΤΗ
ΔΕΞΙΟΤΗΤΑ;**



Φτιάξε καφέ να στα πω...

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

Ως καλύτερο φίλο μας αξιώνουμε αυτόν που είναι δίπλα μας στα δύσκολα και στα εύκολα, αυτόν που είναι εκεί για να μας ακούσει, αυτόν που θα μας δώσει συμβουλές για το καλό μας χωρίς εγωισμούς, αυτόν που θα μας παρακινήσει όταν νιώθουμε απογοητευμένοι, αυτόν που με λίγα λόγια, νιώθουμε ότι δεν θα μας προδώσει ποτέ.

Τώρα, όταν σκέφτεσαι όλα αυτά τα θετικά χαρακτηριστικά ενός καλύτερου φίλου και πόσο καλά σου συμπεριφέρεται και του συμπεριφέρεσαι, αφού μιλάμε για αμίδρομη σχέση, δεν αναρωτιέσαι γιατί δεν είμαστε όλοι οι καλύτεροι φίλοι του εαυτού μας;

Δεν ξέρω πού βρίσκεστε στο δικό σας ταξίδι ζωής, αλλά ξέρω ότι πολλοί άνθρωποι φέρονται πολύ άσχημα στον εαυτό τους. Το βλέπω στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης, το ακούω μέσα από τη δική μου ομάδα φίλων και το παρακολουθώ όποτε βρίσκομαι έξω σε εστιατόρια ή μπαρ. Οι άνθρωποι μιλάνε άσχημα για τον εαυτό τους όλη την ώρα. Λένε ότι είναι χοντροί, αδύνατοι, ψηλοί, κοντοί, ότι δεν αξίζουν, ότι είναι ανίκανοι. Και ακόμα κι αν αστειεύονται για αυτά τα πράγματα, ο εγκέφαλός τους ακούει κάτι διαφορετικό. Το αστέιο με τον εγκέφαλο είναι ότι αν του πεις κάτι αρκετές φορές, ακόμα κι αν ξέρει ότι δεν είναι αλήθεια, μπορεί να αρχίσει να πιστεύει ακριβώς αυτό που του λες.

Έτσι, αν λες στον εαυτό σου ότι είσαι άσχημος ξανά και ξανά, ο εγκέφαλός σου θα αρχίσει να το πιστεύει αυτό. Αυτό συμβαίνει επειδή ο ίδιος ο εγκέφαλός σου, σου έχει μεταδώσει αυτές τις πληροφορίες ως υποψία και τώρα πιστεύει αυτό που του λες, αφού τον επιβεβαιώνεις. Ο εγκέφαλός μας είναι σχεδιασμένος έτσι ώστε να μαζεύει πληροφορίες και μετά να αποφασίζει και να αφομοιώνει τι είναι αλήθεια και τι όχι. Οπότε αν του δίνουμε αρνητική εντύπωση για μας, τότε αυτές οι πληροφορίες θα γίνουν αλήθεια, ακόμα κι αν δεν είναι.

Το καλό είναι ότι πάντα μπορούμε να κάνουμε ολική επαναφορά. Ναι, όπως στους υπολογιστές. Κάθε μέρα που ζούμε είναι και η ευκαιρία μας ώστε να επαναπρογραμματίσουμε την εικόνα που έχουμε για τον εαυτό μας. Και αυτό σημαίνει ότι μπορούμε να λέμε όμορφα λόγια στον εαυτό μας και με τον καιρό, ο εγκέφαλός μας θα αρχίσει να τα πιστεύει. Θα ξεχάσει όλες τις φορές που μας απαξιώσαμε και θα πάρει ένα νέο σύνολο ιδεών και αξιών για μας.

Αυτό είναι ένα από τα πιο όμορφα σημεία του να είσαι άνθρωπος – μπορούμε να επανεφεύρουμε τον εαυτό μας όσες φορές θέλουμε, απλά λέγοντάς του μια νέα ιστορία.

Tip of the Day: Θέλω να κάνεις κάτι – θέλω να δημιουργήσεις μια νέα ιστορία, απλώς συμπεριφερόμενος στον εαυτό σου όπως θα έκανες και στον καλύτερό σου φίλο. Δεν θα έλεγες ποτέ στον φίλο σου ότι είναι άσχημος, θα του έλεγες πάντα το εντελώς αντίθετο. Γιατί αγαπάς τον καλύτερό σου φίλο και σκέφτεσαι μόνο το καλύτερο για αυτόν. Οι καλύτεροι φίλοι εμπνέουν, κάνουν κομπλιμέντα, σε κοιτούν στα μάτια και σου λένε ότι είναι περήφανοι για σένα. Οι καλύτεροι φίλοι φροντίζουν. Σήμερα λοιπόν και κάθε μέρα, θέλω να κοιτάζεις στον καθρέφτη και να λες κάτι που θα σου έλεγε ο καλύτερός σου φίλος. Θέλω να κάνεις κομπλιμέντα, και να παρακινείς τον εαυτό σου λέγοντας ότι όλα είναι καλά και μία υπέροχη μέρα ξημέρωσε για σένα, άρα και μια νέα υπέροχη ζωή για το μέλλον.

Το να γίνεις ο καλύτερος φίλος του εαυτού σου θα σε αλλάξει προς το καλύτερο καθώς η ζωή είναι πολύ μικρή για να σε μισείς. Γίνε ο καλύτερός σου φίλος. Μπορείς, το ξέρω!

Κλαίρη Στυλιάρη
Chief of SayYessers
claire@sayes.gr

Ποια είναι η πιο περιζήτητη δεξιότητα;

Οι σύγχρονοι εργοδότες αλλά και οι συνεργάτες μας αναγνωρίζουν τη “νοοτροπία ανάπτυξης” ως την πιο σημαντική δεξιότητα που πρέπει να έχουμε. Τώρα περισσότερο από ποτέ η ανάγκη να την καλλιεργήσουμε είναι επιτακτική.



Γιατί; Γιατί σήμερα οι προκλήσεις είναι τόσο πολλές που οι περισσότεροι δυσκολευόμαστε να τις διαχειριστούμε. Και εδώ μπαίνει η ιδέα της “νοοτροπίας ανάπτυξης” - η πεποίθηση ότι οι εργαζόμενοι είναι ικανοί να βελτιώσουν ενεργά τις ικανότητές τους, αντί να είναι εγγενώς ικανοί ή ανίκανοι να ολοκληρώσουν ορισμένες εργασίες.

Θα νικήσει ο φόβος;

Η νοοτροπία “μπορώ να το κάνω” μπορεί να είναι πιο δύσκολο να αξιοποιηθεί από όσο νομίζουμε. Γιατί σημαίνει ότι είμαστε έτοιμοι να αγκαλιάσουμε τις δυσκολίες και να υπερπηδήσουμε τα εμπόδια, να μαθαίνουμε από την κριτική και να επιμένουμε όταν τα πράγματα δεν είναι όπως περιμέναμε.

Ακόμα κι αν πιστεύουμε ότι αξίζει η επιμονή μας, στην πράξη, οι αμφιβολίες και οι φόβοι ενδέχεται να κυριαρχήσουν. “Είμαστε προγραμματισμένοι να πιστεύουμε τα συναισθήματά μας”, σύμφωνα με την Elaine Elliott-Moskwa, ψυχολόγο και συγγραφέα του *The Growth Mindset Workbook*.

Στο επίκεντρο της νοοτροπίας ανάπτυξης είναι το να εκπαιδευτούμε στο να ξεπερνάμε τα συναισθήματα ανικανότητας ή ανεπάρκειας μπροστά στα εμπόδια και αντ’ αυτού να αναγνωρίζουμε μια ευκαιρία για μάθηση.

Οι εργαζόμενοι με νοοτροπία ανάπτυξης μπορούν να αξιοποιήσουν ένα χρήσιμο σύνολο δεξιοτήτων για να διαχειριστούν το άγχος και να δημιουργήσουν υποστηρικτικές σχέσεις με τους συναδέλφους τους.

Τι γίνεται με την αποτυχία;

Πολλά ερωτήματα μας κατακλύζουν όπως...”Κι αν δεν τα καταφέρω;”, “Αν αποτύχω;” Τα άτομα με νοοτροπία ανάπτυξης δεν ερμηνεύουν τα απροσπέλαστα εμπόδια ως προσωπικές αποτυχίες, αλλά αναγνωρίζουν την ανάγκη βελτίωσης. Και φυσικά πιστεύουν ότι είναι ικανοί για μια τέτοια βελτίωση και είναι σε θέση να αναλύουν τις προκλήσεις σε επιτεύξιμα βήματα! Ας προσπαθήσουμε λοιπόν βήμα βήμα να γινόμαστε κάθε φορά καλύτεροι!

info

Η νοοτροπία ανάπτυξης πρωτοεμφανίστηκε το 1988 ως θεωρία που σχετίζεται με την εκπαίδευση. Η ιδέα ήταν ότι η στάση των μαθητών απέναντι σε μια πρόκληση, παρά η έμφυτη ικανότητά τους, ήταν καθοριστικός παράγοντας για την επιτυχία.



Χρυσούλα Βλάχου,
Ασφαλιστική
& Επενδυτική
Σύμβουλος

Bancassurance Τι πρέπει να προσέχω;

Σήμερα θα μιλήσουμε για ένα αμφιλεγόμενο θέμα, το Bancassurance ή το ασφαλιστικό τραπεζικό μοντέλο το οποίο είναι μια κοινή επιχείρηση (Κοινοπραξία) με την οποία η τράπεζα προσφέρει στους πελάτες της τα προϊόντα ενός ασφαλιστή.

Οι τράπεζες προσφέρουν, συνήθως τα εξής ασφαλιστικά προϊόντα:

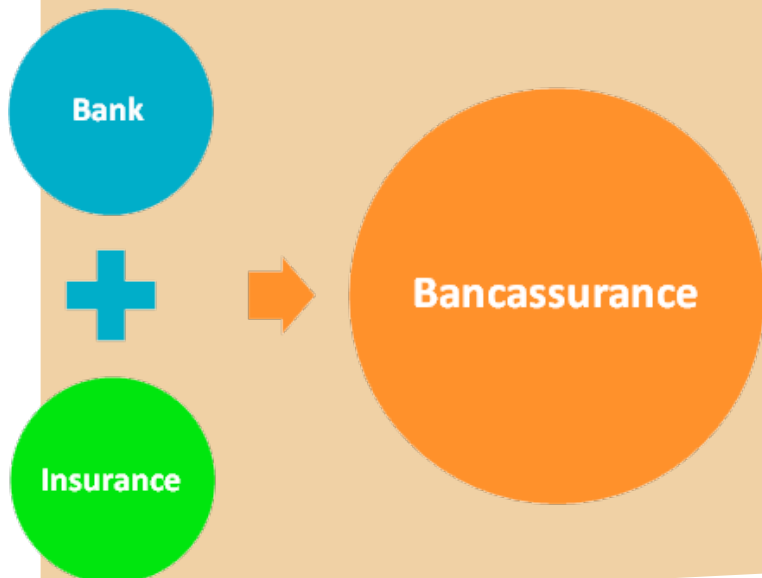
- α) ασφάλειες ζωής και ατυχημάτων σε μεμονωμένους πελάτες ή προσφορά ομαδικών ασφαλίσεων.
- β) προϊόντα αποπληρωμής τραπεζικών δανείων όπως η ασφάλιση της χορηγηθείσας πίστωσης σε περίπτωση θανάτου ή μόνιμης ανικανότητας του δανειολήπτη και αδυναμίας αυτού ή των δικαιοδόχων του για την εξυπηρέτηση του δανείου ή ασφάλιση του ενυπόθηκου ακινήτου.

Άνθρωποι του ασφαλιστικού κλάδου υποστηρίζουν ότι με αυτή την μείξη στην διανομή τραπεζικών - ασφαλιστικών προϊόντων από τραπεζικούς δημιουργείται αθέμιτος ανταγωνισμός αλλά και πολλά προβλήματα, καθώς και ελλείψεις που σε πολλές περιπτώσεις καταλήγουν σε καταγγελίες στον Συνήγορο του Καταναλωτή.

Το παραπάνω φαινόμενο δημιουργείται διότι μπορεί οι τραπεζικοί υπάλληλοι να έχουν τις κατάλληλες πιστοποιήσεις από την Τράπεζα της Ελλάδας που χρειάζεται και ένας ασφαλιστής για να μπορεί να διανείμει ασφαλιστικά προϊόντα αλλά υστερούν σε εξειδίκευση, εμπειρία και κίνητρο κάνοντας την πώληση ασφαλιστικών προϊόντων μια διαδικασία ρουτίνας που τους επιβάλλεται από το εκάστοτε κατάστημα που εργάζονται.

Σε πολλές περιπτώσεις έχουν διαπιστωθεί μέχρι και εκβιασμοί σε ιδιώτες για σύναψη ασφαλιστικών συμβολαίων από τις τράπεζες εκμεταλλεζόμενοι ανάγκες όπως η έκδοση ενός δανείου.

Κάποια επίσης από τα μειονεκτήματα του να ασφαλιστεί κάποιος μέσω τράπεζας είναι και τα παρακάτω:





1. Δεν υπάρχει καμία εκπαίδευση των τραπεζικών υπαλλήλων ως προς τα διαφορετικά προϊόντα ασφάλισης που μπορούν να εξυπηρετήσουν τις ανάγκες του κοινού με αποτέλεσμα την κακή ή ελλιπή ενημέρωση. Αυτό έχει σαν αποτέλεσμα ο καταναλωτής να μην γνωρίζει τι έχει αγοράσει και όταν επέλθει ο κίνδυνος να μην γνωρίζει πως καλύπτεται ή τις παροχές που διαθέτει το συμβόλαιό του.

2. Δεν υπάρχει καμία προσωπική σχέση μεταξύ ασφαλιζόμενου και ασφαλιστικού πράκτορα (τράπεζα) με συνέπεια όταν ο πελάτης χρειαστεί μια βοήθεια ή κάποιες κατευθυντήριες γραμμές σε κάποιο έκτακτο περιστατικό να πρέπει να τηλεφωνεί απρόσωπα στο εκάστοτε κέντρο εξυπηρέτησης χάνοντας πολύτιμο χρόνο.

3. Έχουν παρατηρηθεί επίσης επικίνδυνες ελλείψεις σε ερωτηματολόγια υγείας, τα οποία συμπληρώνονται και απουσία του πελάτη, και από τα οποία εξαρτάται η κάλυψη αν θα ισχύει σε περίπτωση έλευσης του κινδύνου ή αν δεν θα μπορεί να καλυφθεί ο ασφαλισμένος.

4. Και τέλος παραλείπεται σχεδόν πάντα η πολύ σημαντική διαδικασία της ανάλυσης αναγκών η οποία θα ορίσει και ποιο πρόγραμμα ανταπεξέρχεται ακριβώς στις ανάγκες του καταναλωτή. Αντ' αυτού υπάρχει ένα μόνο προϊόν το οποίο διανέμεται σε όλους τους πελάτες δίχως διάκριση.

Κλείνοντας λοιπόν αυτό το άρθρο θα ήθελα να επισημάνω πως η προσωπική σχέση, η υποστήριξη και η συμβουλή ενός ασφαλιστικού συμβούλου δεν μπορεί να αντικατασταθεί από κανένα τραπεζικό σύστημα και πως καλό θα ήταν για οποιαδήποτε ασφαλιστική μας ανάγκη να απευθυνόμαστε στους καθ' ύλην αρμόδιους επαγγελματίες.





Ο Όμιλος ΗΡΑΚΛΗΣ χορηγεί υποτροφίες αριστείας και το 2023

Ο Όμιλος ΗΡΑΚΛΗΣ, συνεπής στη δέσμευσή του να βρίσκεται ουσιαστικά δίπλα στους νέους, επιβραβεύει τους φοιτητές του Προγράμματος Μεταπτυχιακών Σπουδών «Ανάλυση & Διαχείριση Ενεργειακών Συστημάτων» του Τμήματος Μηχανολόγων Μηχανικών του Πανεπιστημίου Θεσσαλίας, απονέμοντας υποτροφίες φοίτησης για το ακαδημαϊκό έτος 2021-2022 καθώς και ανακοινώνοντας την συνέχεια της πρωτοβουλίας και για το έτος 2022-2023.

Ειδικότερα, απονέμει υποτροφίες στις φοιτήτριες Έλλη-Δήμητρα Πολυχρονοπούλου και Αλεξάνδρα Σκρέκα που διακρίθηκαν για τις επιδόσεις τους κατά το πρώτο εξάμηνο των μεταπτυχιακών σπουδών τους στο Τμήμα, συνεκτιμώντας τις επιδόσεις τους κατά τη διάρκεια των προπτυχιακών σπουδών και του πρώτου εξαμήνου μεταπτυχιακών σπουδών τους. Παράλληλα, ο Όμιλος ΗΡΑΚΛΗΣ συνεχίζει να επενδύει στη νέα γενιά και το 2023 προσφέροντας 4 νέες υποτροφίες στους φοιτητές που θα ξεχωρίσουν, βάσει της ακαδημαϊκής τους απόδοσης.

Εστιάζοντας στη γνώση και την τεχνολογία και εκτιμώντας την πολύτιμη συμβολή των αποφοίτων στην επιτάχυνση της μετάβασης προς μία κυκλική οικονομία και ένα πιο βιώσιμο μέλλον για όλους, ο Όμιλος στηρίζει ενεργά το Τμήμα Μηχανολόγων Μηχανικών του Πανεπιστημίου Θεσσαλίας τα τελευταία χρόνια.

Άλλωστε, το «πράσινο» όραμα του Ομίλου ΗΡΑΚΛΗΣ – το οποίο κάνει πράξη και μέσα από την υλοποίηση του πολύπλευρου προγράμματος Εταιρικής Κοινωνικής Ευθύνης «Ένας άθλος ακόμα» - ταυτίζεται με αυτό των νέων Μηχανολόγων Μηχανικών για αειφορία και πράσινη ανάπτυξη.

Η Interamerican στηρίζει το περιοδικό δρόμου «Σχεδία» για την αντιμετώπιση της φτώχειας και του κοινωνικού αποκλεισμού



Η Interamerican με τον εθελοντισμό να αποτελεί στοιχείο της εταιρικής της κουλτούρας έχει αναπτύξει από το 2007 μια σταθερή, πολυετή σχέση με τον μη κερδοσκοπικό οργανισμό «Διογένης» και το περιοδικό δρόμου «Σχεδία», σε μια προσπάθεια αντιμετώπισης της φτώχειας και του κοινωνικού αποκλεισμού.

Συγκεκριμένα, η Interamerican παρέχει προστατευόμενο πόστο για διαπιστευμένους πωλητές του περιοδικού δρόμου «Σχεδία», φιλοξενώντας τους μια φορά τον μήνα στα κεντρικά γραφεία της.

Με την πρωτοβουλία αυτή, γίνεται ευρύτερα γνωστό το κοινωνικό έργο της «Σχεδίας» για τη στήριξη ευάλωτων κοινωνικών ομάδων, ενώ ενισχύεται το εισόδημα των ανθρώπων της, που εργάζονται σε συνθήκες ασφάλειας -εκτός δρόμου- και αμέριστης κοινωνικής αποδοχής.

Επιπλέον, οι εργαζόμενοι στην Interamerican, φορώντας το χαρακτηριστικό κόκκινο γιλέκο συμμετέχουν στην εθελοντική δράση «Πωλητής για μια ώρα» και προωθούν οι ίδιοι το περιοδικό.

Παράλληλα, η εταιρία, αξιοποιώντας τις υπηρεσίες και τις δομές που έχει, προσφέρει ασφαλιστική κάλυψη αστικής ευθύνης, περιουσίας, αυτοκινήτου και υπηρεσίας υγείας καλύπτοντας συνολικά τις ασφαλιστικές ανάγκες του οργανισμού και των ωφελούμενων του.

Ποια προϊόντα αξίζει να αγοράσεις στο Black Friday;

SALE

Μάθε τις καλύτερες περιόδους για να αγοράσεις τα αγαπημένα σου προϊόντα από κάθε κατηγορία: κινητά, laptops, τηλεοράσεις, οικιακές συσκευές και έπιπλα. Τελικά είναι το Black Friday η καλύτερη περίοδος;

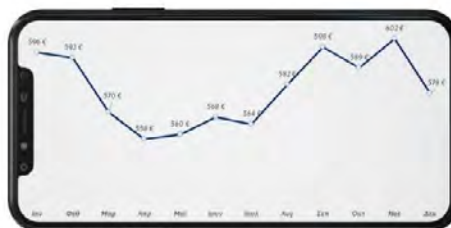
Το Black Friday είναι για πολλούς η μεγαλύτερη ευκαιρία της χρονιάς να αγοράσουν μερικά από τα πιο ακριβά προϊόντα της αγοράς από όλες τις κατηγορίες. Είναι όμως έτσι; Η νέα έρευνα του [Pricefox](#) αξιολόγησε την εξέλιξη των μέσων τιμών για δεκάδες προϊόντα και παραθέτει τις καλύτερες περιόδους για να αγοράζουμε προϊόντα από διαφορετικές κατηγορίες, καθώς και ποια πρέπει να είναι η έκπτωση ανά κατηγορία για να είναι συμφέρουσα η αγορά στο Black Friday.

Η καλύτερη περίοδος για αγορά smartphone είναι αδιαμφισβήτητα το καλοκαίρι. Η μεγάλη πτώση των τιμών εξηγείται κυρίως από το γεγονός ότι οι μεγαλύτεροι κατασκευαστές smartphones εισάγουν τις νέες ναυαρχίδες τους στην αγορά στις αρχές του Φθινοπώρου, δηλαδή μεταξύ Σεπτεμβρίου και Οκτώβρη.

Παράλληλα εκείνη την περίοδο πληθαίνουν οι εκπτώσεις και οι προσφορές καθώς πολλές μικρές, μεσαίες αλλά και μεγάλες επιχειρήσεις προσπαθούν να ξεφορτωθούν τα αποθέματά τους σε παλαιότερα κινητά για να υποδεχτούν τα νεότερα μοντέλα. Μην ξεχνάμε άλλωστε ότι ο κύκλος ζωής ενός κινητού είναι πλέον τα 1-2 χρόνια.



Κατηγορία: Κινητό



👉 Η καλύτερη περίοδος για να αγοράσεις είναι το καλοκαίρι

👉 Η αγορά κινητού το Black Friday αξίζει αν η έκπτωση ξεπερνάει το 7%



Κατηγορία: Laptop



👉 Η καλύτερη περίοδος για αγορά είναι ο Ιούλιος, ο Σεπτέμβριος και ο Δεκέμβριος

👉 Η αγορά laptop το Black Friday αξίζει αν η έκπτωση ξεπερνάει το 5%

👉 Διαφορετικοί τύποι laptop μπαίνουν σε προσφορά διαφορετικές περιόδους

Pro tip: Πολλές προσφορές σε laptops στο Black Friday γίνονται όχι με τη μορφή έκπτωσης αλλά περιλαμβάνοντας κι άλλα προϊόντα ή υπηρεσίες στην αγορά μας. Σύγκρινε τις προσφορές αυτές όχι μόνο με βάση την τιμή αλλά και με τη συνολική αξία της αγοράς σου, εάν την έκανες εκτός του Black Friday. Μπορεί για παράδειγμα να βρεις το gaming laptop που ήθελες από πέρυσι, στην ίδια τιμή μεν, αλλά με 2 ή και 3 επιπλέον από τους αγαπημένους σου τίτλους παιχνιδιών, ή ακόμα και με 2 έτη δωρεάν συνδρομής σε αντίivirus λογισμικό. Υπόψιν ότι τόσο οι νέοι τίτλοι παιχνιδιών κοστίζουν πάνω από 50€ κατά μέσο όρο όσο ενώ τα πιο γνωστά και έμπιστα αντίivirus λογισμικά ξεπερνάνε τα 100€.



Κατηγορία: Οικιακές Συσκευές



👉 Η καλύτερη περίοδος για αγορά είναι από Ιανουάριο έως Μάρτιο

👉 Η αγορά οικιακής συσκευής το Black Friday αξίζει αν η έκπτωση ξεπερνάει το 10%

👉 Τα νεότερα μοντέλα πολλών mainstream εταιρειών είναι πιο οικονομικά από τα παλιότερα



Κατηγορία: Οικιακές Συσκευές



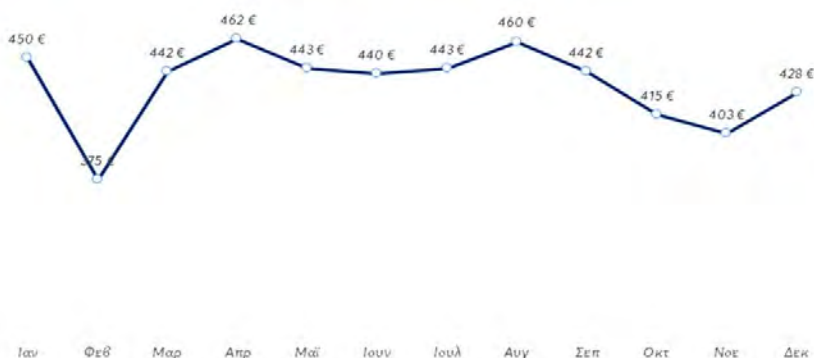


Κατηγορία: Έπιπλα

👉 Από τις πιο συμφέρουσες αγορές για το Black Friday



Κατηγορία: Έπιπλα



Η τελευταία κατηγορία φαίνεται να είναι η καλύτερη για να αγοράσουμε στην Black Friday. Με εξαίρεση τον Φεβρουάριο, όταν οι τιμές παρουσιάζουν πτώση, πιθανότατα λόγω της αλλαγής σεζόν, τον Νοέμβριο βλέπουμε τις καλύτερες τιμές. Μάλιστα, αξίζει να αναφέρουμε ότι ο Νοέμβριος είναι προτιμότερος από τον Φεβρουάριο για αγορά επίπλων, διότι τότε θα βρούμε μεγαλύτερη ποικιλία σε μοντέλα, σε αντίθεση με τον Φεβρουάριο, όταν τα περισσότερα καταστήματα προσπαθούν να πουλήσουν τα τελευταία κομμάτια της περασμένης σεζόν που τους έμειναν.

Σε κάθε περίπτωση, η [σύγκριση τιμών](#) αποτελεί μονόδρομο και είναι σίγουρος τρόπος εξοικονόμησης.



Η Σικελία είναι το μεγαλύτερο νησί στη Μεσόγειο. Η Ταορμίνα είναι ο πιο δημοφιλής προορισμός της Σικελίας και η Αίτνα, το μεγαλύτερο και πιο ενεργό ηφαιστείο στην Ευρώπη! Η Κατάνια, η «Μαύρη πόλη», αναγεννήθηκε εννέα φορές από τις στάχτες της...



Οδοιπορικό στο μεγαλύτερο νησί της Μεσογείου

Σεισμοί, εκρήξεις, επιδρομές δεν κατάφεραν να εμποδίσουν την Κατάνια να ξαναγεννηθεί από τις στάχτες της... Η τελευταία ανοικοδόμηση έγινε το 1963. Είχε προηγηθεί καταστροφικός σεισμός. Το βασικό υλικό που χρησιμοποιήθηκε για τους πλακόστρωτους δρόμους -και όχι μόνο- είναι η λάβα του ηφαιστείου. Γι' αυτό και την αποκαλούν «Μαύρη πόλη».

Η μεσαιωνική της ατμόσφαιρα σε μαγεύει...

Η Ταορμίνα είναι μια μικρή, πανέμορφη κωμόπολη χτισμένη 250 μέτρα πάνω από τη θάλασσα. Η έκτασή της είναι μόλις 13 τ.χλμ. Το 358 π.Χ. ο Ανδρόμαχος ίδρυσε την Ταορμίνα ή αλλιώς Ταυρομένιο!





Η πόλη χτίστηκε μετά την καταστροφή της Σικελικής Νάξου. Από τις αρχές του 20ού αιώνα εξελίχθηκε σε πνευματικό κέντρο. Συγγραφείς, καλλιτέχνες, διανοούμενοι έβρισκαν εκεί το δικό τους σημείο συνάντησης... Το Φεστιβάλ Κινηματογράφου έφερε στην Ταορμίνα τη λάμψη του σινεμά για πολλές δεκαετίες! Στο αρχαίο θέατρο του Ταυρομενίου, γνωστό και ως το Ελληνικό Θέατρο, φιλοξενούνται συναυλίες και εκδηλώσεις.



Όλη η Ταορμίνα είναι πεζοδρομημένη κι έτσι μπορεί κανείς να την απολαύσει περπατώντας την...

Η Αίτνα δεν θα μπορούσε να απουσιάζει από το οδοιπορικό μας... Είναι το μεγαλύτερο και ψηλότερο ενεργό ηφαιστείο της Ευρώπης! Χιλιάδες άνθρωποι ζουν στις πλαγιές του ηφαιστείου και στις γύρω περιοχές και είναι συνηθισμένοι στις συχνές εκρήξεις του ηφαιστείου! Όσο πλησιάζει κανείς το τοπίο γίνεται όλο και πιο θεαματικό, σε προετοιμάζει γι' αυτό που θα ακολουθήσει. Κι αν χιονίζει αυτό που θα αντικρίσεις είναι επικό... χιονισμένο ηφαιστείο!



Δείτε το Α' μέρος του οδοιπορικού του [Travel Diary](#) στη Σικελία...



Η μαγεία των Χριστουγέννων έρχεται στην ΙΚΕΑ!



Η ΙΚΕΑ φέτος υποδέχεται τα Χριστούγεννα με νέα χειμερινή συλλογή, διακοσμητικό φωτισμό και εορταστικά τρόφιμα και ποτά, που θα κάνουν τις γιορτές σας μαγικές! Τα νέα προϊόντα αντλούν έμπνευση από τις αναμνήσεις των παιδικών Χριστουγέννων, των παραμυθιών και των χιονισμένων Σκανδιναβικών τοπίων, που είναι γεμάτα από διάσπαρτα, ρουστίκ κόκκινα σπίτια.

Η συλλογή VINTERFINT, αποτελείται από τραπεζομάντηλα και στολίδια δέντρων, μέχρι τσάντες δώρων και χαρτιά περιτυλίγματος και σχεδιάστηκε για να διευκολύνει την προετοιμασία για τις γιορτές, δημιουργώντας αξέχαστες αναμνήσεις. Παραμυθένιες φιγούρες και μοτίβα, διακοσμητικές μπάλες για το δέντρο, αρωματικά κεριά με νέες Χριστουγέννων, βάσεις σερβιρίσματος για το γιορτινό τραπέζι αλλά και παιχνίδια για τους μικρούς μας φίλους, δίνουν μια ζωντανή και μοντέρνα πινελιά σε παστέλ και κόκκινες αποχρώσεις σε διάφορα σχέδια. «Λατρεύω την παιχνιδιάρικη διάθεση των ξωτικών των Χριστουγέννων στα σκανδιναβικά παραμύθια και ήθελα να φέρω την ίδια παιχνιδιάρικη διάθεση στα μοτίβα που δημιουργήσαμε για την συλλογή VINTERFINT», αναφέρει η σχεδιάστρια της σειράς Eva Lundgreen.



Press Room

Η GRANIKAL αποδεικνύει τη στήριξή της στο industry με τον πλέον εντυπωσιακό τρόπο στο ATHENS BAR SHOW 2022

Η GRANIKAL, μια από τις πιο αναπτυσσόμενες εταιρείες εισαγωγής και διανομής ποτών στην χώρα μας, εντυπωσιάζει παρουσιάζοντας στο ATHENS BAR SHOW 2022:

- 15 Branded Stands
- 10 Masterclasses
- 10 Afterparty/Guest Shifts

15 brands που αναβαθμίζουν κάθε bar

Ήρθε η ώρα για UPGRADE στα stands 1.16, 1.17, 1.18, 1.19, 1.20 & στο Agave Embassy του Athens Bar Show 2022 με: UPGRADE YOUR APERITIVO: Luxardo, Amaro Montenegro, Select Aperitivo και Cocchi Vermouth.

UPGRADE YOUR SPIRITS: Matusalem Rum, Michter's Whiskey, Martin Miller's Gin, Edgar Sopper Gin, Saint James Agricole Rhum, Los Siete Misterios Mezcal, Licor 43, Onegin Vodka, Supasawa.

Στο Agave Embassy θα έχετε την ευκαιρία να δείτε και να απολαύσετε: Fortaleza Tequila & Bruxo Mezcal.

Επιπλέον, η GRANIKAL έχει την τιμή να φιλοξενήσει στην Ελλάδα μερικά από τα πιο σημαντικά ονόματα του Bar Industry παγκοσμίως, που θα σας συναρπάσουν στις αίθουσες των σεμιναρίων.



GRANIKAL @ABS 2022

TRULY SUPPORTING THE BAR INDUSTRY

TO GROW AND REACH ITS FULL POTENTIAL



48 Bartenders all over Greece



15 Branded Stands



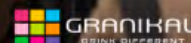
10 Educational Masterclasses



10 After-parties / Guest shifts

Find us:

1.16, 1.17, 1.18, 1.19, 1.20, Agave Embassy
& all over Athens bars



Tempelhof - Βερολίνο: Το αεροδρόμιο που έγινε σύμβολο της νέας εποχής



Το Βερολίνο είναι μια πόλη συνώνυμη με τον πολιτιστικό πειραματισμό που γεννήθηκε από την ιστορική αναταραχή. Οι άνθρωποι επισκέπτονται την πρωτεύουσα της Γερμανίας για να “κοιτάξουν κατάματα” τη Ναζιστική Γερμανία, να αγγίξουν το τείχος που χώρισε τον κόσμο στα δύο και να απολαύσουν το σύγχρονο πρόσωπο της πόλης όπου πρωταγωνιστεί η συμπερίληψη. Περισσότερο από οπουδήποτε αλλού στο Βερολίνο, αυτά τα στοιχεία συνδιαλέγονται στο Tempelhof...

Καθώς περπατάει κάποιος κατά μήκος του διαδρόμου από την είσοδο Herrfurthstrasse προς τον τερματικό σταθμό, βλέπει κοινοτικούς κήπους με αυτοσχέδια γλυπτά κατασκευασμένα από ανακυκλωμένα υλικά,

μια σχολή τσίρκου δίπλα σε έναν χώρο εργασίας καλλιτεχνών... Πιο κοντά στον τερματικό σταθμό, μια διαδραστική καλλιτεχνική εγκατάσταση 18 τεμαχίων λειτουργεί και ως γήπεδο μίνι γκολφ.

Το αεροδρόμιο που έγινε πάρκο...

Το τελευταίο αεροπλάνο προσγειώθηκε εκεί το 2008... Και μετά;

Η μετατροπή του Tempelhof σε δημόσιο χώρο συγκέντρωσης μπορεί να είναι πρόσφατη, αλλά στην πραγματικότητα είναι μια επιστροφή στις βαθύτερες ρίζες του. Και ο επισκέπτης που έχει τα μάτια του ανοιχτά καθώς το εξερευνά, μπορεί να δει κάθε κεφάλαιο της ιστορίας του...

Το 2015, ο τερματικός σταθμός και ορισμένοι από τους χώρους του χρησιμοποιήθηκαν για τη στέγαση προσφύγων από τη Συρία. Σήμερα, ένα «χωριό εμπορευματοκιβωτίων» κοντά στον διάδρομο προσγείωσης φιλοξενεί αρκετές εκατοντάδες Ουκρανούς πρόσφυγες. Και στα βάθη της πανδημίας του Covid-19, οι χώροι του αεροδρομίου έγιναν χώροι εμβολιασμού – κάτι που θυμίζει την περίοδο που λειτούργησε ως νοσοκομείο κατά τη διάρκεια του Γαλλο-Πρωσικού Πολέμου του 19ου αιώνα.





«Το κορίτσι με το φλάουτο» Παρουσίαση στον ΙΑΝΟ Θεσσαλονίκης

Την Τετάρτη 9 Νοεμβρίου στις 18:00 η Αλυσίδα Πολιτισμού ΙΑΝΟΣ και οι Εκδόσεις Υδροπλάνο διοργανώνουν παρουσίαση του νέου παιδικού βιβλίου του Βασίλη Τερζόπουλου με τίτλο «Το κορίτσι με το φλάουτο». Μια ιστορία για τη θεραπευτική δύναμη της μουσικής, που μοιάζει με αλληγορικό παραμύθι. Όμως, είναι πέρα για πέρα αληθινή. Για παιδιά 8 ετών και άνω.

Για το βιβλίο θα μιλήσουν:
Αθανάσιος Μποζίνης, επίκουρος καθηγητής Πανεπιστημίου Μακεδονίας
Ντενίζ Νικολάκου, συνθετική Ψυχοθεραπεύτρια
Τέλλος Φίλης, ποιητής, συγγραφέας, επιμελητής προγράμματος Ταινιοθήκης Θεσσαλονίκης

Την παρουσίαση θα συνοδεύσει μουσικά η φλαουτίστα Γρηγορία Παπαδοπούλου.
Η εκδήλωση θα πραγματοποιηθεί στον Παιδικό ΙΑΝΟ της Θεσσαλονίκης, Γρηγορίου Παλαμά 3.
Link εκδήλωσης: <https://bit.ly/3SfEENd>
Link βιβλίου: <https://bit.ly/3TfUQiM>

Food for Thought

kids' edition

Λεονόρα Μπολτ 2: Συμφορά στα βαθιά νερά

Η Λεονόρα δε θα έπρεπε να φτιάχνει ένα υποβρύχιο πάνω σε δέντρο. Ή να φωτίζει την άγρια ζωή της περιοχής. Θα έπρεπε να κρατάει το κεφάλι χαμηλά, να περνά απαρατήρητη. Γιατί η Λεονόρα Μπολτ είναι μια ΜΥΣΤΙΚΗ εφευρέτρια.

Όμως, δεν μπορεί να σταματήσει να σκέφτεται τα στοιχεία που έχει βρει και ίσως την οδηγήσουν στους γονείς της. Έτσι, όσο κρύβεται στο Σνόρμπερι και προσπαθεί απεγνωσμένα να αποφύγει τον μοχθηρό της θείο, η Λεονόρα καταστρώνει ένα σχέδιο.

Ίσως χρειαστεί να οδηγήσει ένα υποβρύχιο που έφτιαξε η ίδια, με παρέα λίγους μόνο φίλους και μια βίδα με ιδιαίτερως ευαίσθητα μουστάκια – αλλά μόλις η καταστροφή τους χτυπήσει την πόρτα, το παλαβό σχέδιο της Λεονόρας αποδεικνύεται το πιο έξυπνο που κατέστρωσε ποτέ της... Από τις εκδόσεις ΜΕΤΑΙΧΜΙΟ.



quote of the day

"YOU ARE NEVER TOO OLD TO BECOME YOUNGER."
Mae West

Σήμερα γιορτάζουν!
Αθηνόδωρος,
Αθηνοδώρα,
Ερνέστος, Ερνέστα,
Θεαγένιος, Θεαγενία,
Θεμέλη, Θεμέλιος



tip of the day

Invest in your skin. It is going to represent you for a very long time.

LINDEN TYLER

7 Νοεμβρίου

- > International Day of Medical Physics
- > International Merlot Day
- > National Bittersweet Chocolate with Almonds Day
- > National Canine Lymphoma Awareness Day
- > National Retinol Day
- > Color the World Orange Day
- > Job Action Day