

THE MOST WONDERFUL PINT OF THE YEAR

GUINNESS®



**ΣΕ ΠΕΡΙΜΕΝΟΥΜΕ ΣΕ ΕΠΙΛΕΓΜΕΝΑ BARS & PUBS
ΣΕ ΟΛΗ ΤΗΝ ΕΛΛΑΔΑ ΓΙΑ ΝΑ ΚΕΡΑΙΣΕΙΣ
ΑΥΘΕΝΤΙΚΑ GUINNESS ΔΩΡΑ!**

**ΑΚΟΛΟΥΘΗΣΕ ΜΑΣ ΣΤΟ FACEBOOK (#GuinnessGreece)
ΩΣΤΕ ΝΑ ΜΑΘΕΙΣ ΤΑ ΠΑΝΤΑ ΓΙΑ ΤΑ
ΧΡΙΣΤΟΥΓΕΝΝΙΑΤΙΚΑ ΠΑΡΤΙ.**



ΤΑ ΤΡΙΑ ΣΚΑΝΔΙΝΑΒΙΚΑ "ΜΥΣΤΙΚΑ" ΤΗΣ ΕΥΤΥΧΙΑΣ



Good morning SayYessers!



Φτιάξε καφέ να στα πω...

Καλημέρα **SayYesser!!!**

Ο αείμνηστος θρύλος του φαγητού και των ταξιδιών Anthony Bourdain και οι συνεργάτες του κάποτε βρέθηκαν στο Λος Άντζελες για να συναντηθούν με ένα στέλεχος του Χόλιγουντ και ίσως να κατέληγαν στην υπογραφή συμφωνίας για μια τηλεοπτική εκπομπή.

Στα χαρτιά, ο Άντονι και οι συνεργάτες του προσπάθησαν να βρουν το λάκκο μες στη φάβα που λέμε ελληνιστί. Όχι μόνο ο άνθρωπος με τον οποίο είχαν να κάνουν είχε τη φήμη ότι ήταν πολύ καλός στη δουλειά του, αλλά οι αριθμοί ήταν τρελοί, και σύμφωνα με τον Bourdain, αν αποδέχονταν τη συμφωνία θα γινόταν ο ίδιος και οι συνεργάτες του υπερβολικά πλούσιοι.

Αλλά κάτι μέσα του δεν πήγαινε καλά.

Μετά το τέλος της συνάντησης, ενώ στεκόταν γύρω από το πάρκινγκ και μιλούσαν για τη συμφωνία, ο Bourdain κοίταξε καθένα από τα άτομα της ομάδας του και τους έκανε μια πολύ απλή αλλά ενδεικτική ερώτηση: «Αν το τηλέφωνο χτυπήσει στις 11 μ.μ., θέλετε να είναι αυτός ο μ@λ... στην άλλη άκρη;»

Χωρίς δισταγμό, όλοι απάντησαν: «Δεν υπάρχει περίπτωση!» - και παρά τα πολλά χρήματα που θα κέρδιζαν, πήραν την απόφαση να φύγουν.

Μην αγνοείς τη φωνή μέσα σου

Ζούμε σε έναν κόσμο όπου είναι πολύ δύσκολο να δημιουργήσουμε κάτι πολύτιμο μόνοι μας. Ευκαιρίες υπάρχουν παντού γύρω μας και σε όλη τη διάρκεια της ζωής μας, πολλοί άνθρωποι θα προσπαθήσουν να μας πείσουν να συμμετάσχουμε σε διάφορα projects.

Είναι σημαντικό να αναρωτηθείς εάν είσαι όντως ενθουσιασμένος με την πραγματική δουλειά που θα χρειαστεί να κάνεις γιατί η τελικά η ενέργεια είναι το παν και αν δεν είναι εύκολο να ξεκινήσεις, θα είναι κόλαση να τελειώσεις.

Αλλά εξίσου ή αναμφισβήτητα μεγαλύτερης σημασίας είναι ότι χρειάζεται αρκετός χρόνος για να ξεκαθαρίσεις τόσο τα θετικά όσο και τα αρνητικά σου συναισθήματα για τους ανθρώπους που έχεις μπροστά σου.

Είναι μια τόσο απλή ερώτηση

«Αν το τηλέφωνό σας χτυπούσε στις 11 το βράδυ, θα θέλατε να είναι αυτό το άτομο στην άλλη άκρη της γραμμής;»

Την επόμενη φορά που θα σκεφτείς να συνεργαστείς με κάποιον ή ακόμα και να αφιερώσεις χρόνο για κάτι νέο στη ζωή σου, φαντάσου



το εξής: αν σε καλούσαν αργά το βράδυ και έπρεπε να απαντήσεις ποια θα ήταν η πρώτη σου σκέψη;

Αν υπάρχει μεγάλη πιθανότητα να νιώθεις ταραχή όταν κάνεις αυτό το “τεστ”, νομίζω ότι όλοι γνωρίζουμε πως είναι ένα ξεκάθαρο σημάδι για να τρέξεις μακριά.

Ίσως έχεις ακούσει κάποια φήμη για κάτι που έκαναν στο παρελθόν ή ίσως είναι απλώς μια ενστικτώδης αίσθηση ότι ο τρόπος λειτουργίας τους είναι πολύ διαφορετικός από τον δικό σου και αυτό είναι κάτι που δεν σου ταιριάζει.

Δεν υπάρχει σωστή ή λάθος απάντηση όταν πρόκειται για τις ιδιότητες, τα λόγια ή τις πράξεις των ανθρώπων που μας αποτρέπουν από το να συμφωνήσουμε ή να αποδεχτούμε κάτι, καθώς όλοι έχουμε τις δικές μας αξίες και γούστα. Αλλά όταν πρόκειται για το τι θέλουμε να κάνουμε, το αποτέλεσμα της μη εξέτασης του ποιον έχουμε απέναντί μας είναι κάτι πολύ μεγάλο για να αγνοηθεί, καθώς λίγα πράγματα προκαλούν περισσότερο όλεθρο τόσο στην επαγγελματική όσο και στην προσωπική μας ζωή από τις τεταμένες σχέσεις.

Ο κανόνας «Μακριά από μ@λ@κες» (δεν άφησα και πολλά στην φαντασία ε;)

Όταν πρόκειται για επαγγελματικά αλλά και προσωπικά θέματα, δηλαδή για τη συνολική ποιότητα της ζωής που θέλω να ζω, δεν βάζω τίποτα πιο πάνω από τον περίφημο κανόνα «Μακριά από μ@λ@κες». Ιδανικά θα ήθελα να κρατήσω τους μ@λ@κες στη ζωή μου στο απόλυτο ελάχιστο, αν όχι στο μηδέν. Αδύνατον, το ξέρω! Αν και δεν χρειάζεται να τους απομακρύνουμε απότομα όταν τους εντοπίσουμε, είναι αναγκαίο να τους βγάλουμε σιγά σιγά από τη ζωή μας.

Tip of the Day: Όταν είσαι έτοιμος να αφιερώσεις χρόνο σε κάποιον για οποιονδήποτε λόγο, κάνε την “άσκηση”: τι συναισθήματα θα σου προκαλούσε το άτομο που έχεις απέναντί σου αν έβλεπες να σε καλεί στο κινητό σου;

Εάν το εσωτερικό σου ραντάρ δεν σου λέει όλα όσα πρέπει να γνωρίζεις (αμφιβάλλω αλλά οκ ό,τι πεις), τουλάχιστον, θα πρέπει να σου στέλνει μερικά σήματα και σε αυτά τα σήματα αξίζει να αφιερώσεις χρόνο να τα σκεφτείς, να τα αναλύσεις και στο τέλος να αποφασίσεις.

Εξάλλου, το τελευταίο πράγμα που θέλουμε να συνειδητοποιήσουμε όταν περάσουν τα χρόνια και έχουμε κάνει τον κύκλο μας, είναι πως ίσως η ζωή μας να ήταν πολύ πιο διασκεδαστική αν επιλέγαμε να μας περιβάλλουν τα άτομα που μας τροφοδοτούν με την καλή τους ενέργεια αντί να δίνουμε προτεραιότητα σε αυτούς που στο τέλος μας “πάτησαν” κάτω.

Τα τρία σκανδιναβικά “μυστικά” της ευτυχίας

Οι Σκανδιναβοί γνωρίζουν καλά τα μυστικά του ευ ζην. Δεν είναι τυχαίο άλλωστε ότι η Νορβηγία και η Δανία έχουν κατακτήσει τον τίτλο της “πο ευτυχισμένης χώρας στον κόσμο”.



Ας δούμε τα τρία... μυστικά που σχετίζονται με τον τρόπο ζωής - ή καλύτερα τη φιλοσοφία για τη ζωή - που μπορούν να μας οδηγήσουν στο μονοπάτι της ευτυχίας.

Hygge: Ως λέξη έγινε διάσημη... ως στάση ζωής όμως;

Σίγουρα η θεωρία απέχει πολύ από την πράξη και ειδικά όταν μιλάμε για αλλαγή του τρόπου που αντιμετωπίζουμε την καθημερινότητα, το επίπεδο δυσκολίας ανεβαίνει... επικίνδυνα.

Οι Σκανδιναβοί χρησιμοποιούν τη λέξη “hygge” για να περιγράψουν τις στιγμές χαλάρωσης και ξεκούρασης. Τον χρόνο που διαθέτουν για να περάσουν καλά, χωρίς να απασχολούν το μυαλό τους με προβλήματα, προβληματισμούς, διλήμματα και αρνητικές σκέψεις. Μπορεί να χαλαρώσουν μόνοι τους ή με αγαπημένα τους πρόσωπα, αλλά σε καμία περίπτωση η συζήτηση δεν περιστρέφεται





Lagom: Ας θυμηθούμε το μέτρο... ας επιστρέψουμε στην απλότητα

γύρω από ζητήματα που ενδέχεται δημιουργήσουν την παραμικρή ένταση. Η γαλήνη, η ηρεμία και η καλή διάθεση είναι προσαπαιτούμενα.

Με λίγα λόγια μιλάμε για τη δημιουργία μιας ωραίας ατμόσφαιρας! Ακούγεται απλό, όμως οι περισπασμοί είναι πολλοί, και στην πραγματικότητα όσοι δεν έχουν ενσωματώσει στην κουλτούρα τους το hygge - και φυσικά όσοι δεν έχουν συνειδητοποιήσει τη σπουδαία επίδραση που έχει στην ψυχολογία και κατ'επέκταση στη ζωή μας - δεν μπορούν να το εφαρμόσουν... Το hygge δεν είναι ένα trend, είναι στάση ζωής! Η απαλή μουσική, τα κεριά, το τσάι, μια απαλή κουβέρτα βοηθούν πολύ, όμως η αλήθεια είναι ότι πάνω απ' όλα βρίσκεται η βαθιά επιθυμία να αφευθούμε στη χαλάρωση, στην απλότητα, στη χαρά, στο φως...

Το lagom συνεπάγεται αλλαγή οπτικής... Αλλάζοντας τον τρόπο που βλέπουμε τη ζωή μας και εστιάζοντας σε ό,τι είναι σημαντικό, το ζην αποκτά νόημα, εμβαθύνουμε, γινόμαστε σοφότεροι... Εδώ η υπερβολή δεν έχει χώρο, γιατί πρωταγωνιστεί το μέτρο και ζητούμενο είναι η ισορροπία. Επομένως lagom είναι το “ούτε πολύ ούτε λίγο, αλλά όσο μας χρειάζεται”. Μας προσφέρει μια “θεραπευτική” γείωση, μας θυμίζει ότι η ευτυχία βρίσκεται στην απλότητα. Σαν... άσκηση ας φανταστούμε αρχικά πώς θα μπορούσε ο χώρος που ζούμε να μας προσφέρει έμπνευση και ηρεμία...

Niksen: Η τέχνη του να μην κάνεις τίποτα

Το niksen σημαίνει να μην κάνουμε απολύτως τίποτα και να παραμείνουμε για κάποιο διάστημα αδρανείς. Σημαίνει ακόμα και το να κάνουμε κάτι που όμως δεν έχει κάποια συγκεκριμένη σκοπιμότητα, κάτι που δεν είναι χρήσιμο ούτε οφείλουμε να το κάνουμε. Μπορεί να ακούγεται παράδοξο, όμως η εξάσκηση του niksen μας κάνει παραγωγικούς. Μπορούμε λοιπόν να χαλαρώσουμε ακούγοντας μουσική, παρατηρώντας το περιβάλλον... άσκοπα, χωρίς να επιδιώκουμε κάτι. Έτσι, επιτυγχάνουμε τη βαθιά χαλάρωση και αφιερώνουμε χρόνο στον εαυτό μας και μόνο...



Η "Επιστήμη των Χριστουγέννων" στο Ίδρυμα Ευγενίδου

Όσοι πιστεύουν ότι ο Santa έρχεται από την καμινάδα είναι λάθος, στην πραγματικότητα έρχεται από την καρδιά... Φτιάξε το δικό σου παραμύθι της «Επιστήμης των Χριστουγέννων» ... στο Ίδρυμα Ευγενίδου!

«Η Επιστήμη των Χριστουγέννων» στο ΙΔΡΥΜΑ ΕΥΓΕΝΙΔΟΥ

Και φέτος τα Χριστούγεννα μπαίνουν κάτω από το επιστημονικό «μικροσκόπιο» του Ιδρύματος Ευγενίδου. Η επιστημονική ομάδα του έχει στόχο να μυήσει τα παιδιά και το ευρύ κοινό σε επιστημονικά θέματα μέσω καινοτόμων, διαδραστικών και ψυχαγωγικών μεθόδων. Τα παιδιά θα «ταξιδέψουν» στον κόσμο της επιστήμης, της τεχνολογίας και της αστρονομίας με χριστουγεννιάτικες εκπαιδευτικές παραστάσεις και εργαστήρια με φυσική και online παρουσία.

Για μια ακόμα χρονιά λοιπόν, το Ίδρυμα Ευγενίδου, για τις μέρες των χριστουγεννιάτικων γιορτών, έχει ετοιμάσει για τους μικρούς και μεγάλους φίλους του ποικιλία δραστηριοτήτων που συνδυάζουν την επιστήμη και την τεχνολογία με τη μαγεία των παραμυθιών και το χριστουγεννιάτικο πνεύμα των ημερών. Συγκεκριμένα από αρχές Δεκεμβρίου πέρα από το καθιερωμένο πρόγραμμα προβολών σε Πλανητάριο, και δράσεων στο Κέντρο Επιστήμης και Τεχνολογίας και στο Utech Lab, στις δραστηριότητές του συμπεριλαμβάνονται:

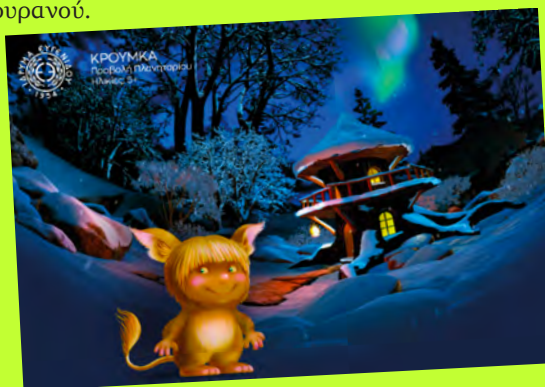
Νέο Ψηφιακό Πλανητάριο

Khrumka

Σε ένα φανταστικό ταξίδι μέσα στο χιονισμένο δάσος, ο μικρός Κρούμκα και οι φίλοι του εντυπωσιάζονται από το Βόρειο Σέλας, παρατηρούν την διαδρομή ενός αστεροειδούς και θαυμάζουν τους αστερισμούς του χειμωνιάτικου ουρανού.

Μέσα από την συναρπαστική αυτή διαδρομή τους περιμένουν μοναδικές εκπλήξεις!

Προτείνεται για ηλικίες 5+ ετών





Το άστρο των Χριστουγέννων

Τι είδους άστρο οδήγησε τους τρεις σοφούς Μάγους στο θείο Βρέφος της Βηθλεέμ; Ήταν άραγε μετέωρο ή κομήτης; Νόβα ή σουπερνόβα; Μετεωρίτης ή βολίδα; Ισχύει άραγε η διατύπωση του Κέπλερ, πως επρόκειτο για συζυγία πλανητών; Γιατί καμιά επιστημονική θεωρία δεν μπορεί να επιβεβαιωθεί ή να απορριφθεί έως σήμερα; Κάνοντας ένα ταξίδι πίσω στους αιώνες που πέρασαν, ξεκινώντας από τη γέννηση του Θείου Βρέφους στη φτωχική φάτνη της Βηθλεέμ, η παράσταση «Το Άστρο των Χριστουγέννων» ξεδιπλώνει ιστορικά, όσο και επιστημονικά δεδομένα μέσα από ένα ιδιαίτερο μουσικό και οπτικό θέαμα.

Προτείνεται για όλη την οικογένεια

Χριστουγεννιάτικες Μηχανικές Κατασκευές (online)



Γυρίζει, φωτίζει και χιονίζει!...

Απευθύνεται σε παιδιά 6-12 ετών

Μπορώ να φτιάξω τεχνητό χιόνι; Πώς μπορώ να φωτίσω ένα χριστουγεννιάτικο δέντρο με ένα ηλεκτρικό κύκλωμα;

Τα παιδιά θα έρθουν σε επαφή με βασικές αρχές της Μηχανικής με έναν διασκεδαστικό τρόπο!

Κέντρο Επιστήμης και Τεχνολογίας



Χριστουγεννιάτικες Χλαπάτσες! - Ανακαλύπτοντας την επιστήμη της χλαπάτσας

Απευθύνεται σε παιδιά 6-12 ετών

Παίξε με τα πολυμερή και φτιάξε τις πιο εντυπωσιακές χριστουγεννιάτικες χλαπάτσες!

Το εορταστικό εργαστήριο επιστήμης θα δώσει στα παιδιά την ευκαιρία να μελετήσουν τις ιδιότητες της φύσης των υλικών (στερεά, υγρά και αέρια), με έναν διασκεδαστικό τρόπο, και να αναγνωρίσουν την ύπαρξη της επιστήμης στην καθημερινότητά τους.

Oh ... Christmas Tree-Bot



Κατασκεύασε και προγραμμάτισε το δικό σου περιστρεφόμενο χριστουγεννιάτικο δέντρο!

Προτείνεται για ηλικίες 6-9 ετών

Φέτος τις γιορτές, οι μικροί μας φίλοι θα κατασκευάσουν το δικό τους χριστουγεννιάτικο δέντρο που περιστρέφεται, χρησιμοποιώντας τον εξοπλισμό Lego WeDo 2.0. Θα προγραμματίσουν την κατασκευή τους έτσι ώστε, να αναβοσβήνουν φωτάκια και να αναπαράγεται χριστουγεννιάτικη μουσική.



Xmas RoboDeer

Κατασκεύασε τον δικό σου τάρανδο ώστε να μεταφέρει τα φετινά δώρα!

Προτείνεται για ηλικίες 9-12 ετών

Τις φετινές γιορτές οι μικροί μας φίλοι θα κατασκευάσουν τον δικό τους Ρομποτικό Τάρανδο ώστε να μεταφέρει με το έλκμητρο τα χριστουγεννιάτικα δώρα σε όλα τα σπίτια.

UTech Lab



Σώσε τα Χριστούγεννα

Detectives vs agents: Μια επική γιορτινή περιπέτεια

Ο Doctor No-Christmas, αλλεργικός στις χαρωπές φωνές των Χριστουγέννων, αποφάσισε να σκαρώσει μια ζαβολιά. Ως δημιουργός της πιο σύγχρονης μηχανής τυλίγματος δώρων, έκλειψε το μαγικό γρανάζι που μόνο αυτός ήξερε πώς.

Ο Άγιος Βασίλης το κατάλαβε και έσπευσε στους Detectives να ξεκινήσουν έρευνα για να το βρουν. Ο Doctor no Christmas όμως αποφάσισε να τους βοηθήσει λίγο...ή ίσως και όχι...και ανέθεσε στους agents να στείλουν κρυπτογραφημένους γρίφους.

Αν οι Detectives καταφέρουν και τους αποκρυπτογραφήσουν, ο Doctor no Christmas θα επιστρέψει αυτό που πήρε.

Θα τα καταφέρουν;

Θα διατηρηθεί η μαγεία της γιορτής;

Προτείνεται για ηλικίες 10-13 ετών

Παγωμένα Πειράματα



Μια παράσταση επιστήμης σε... χαμηλές θερμοκρασίες!

Προτείνεται για ηλικίες 5+ ετών

Βράζουν όλα τα υλικά στην ίδια θερμοκρασία; Τι παθαίνουν τα υλικά όταν βρίσκονται σε πολύ χαμηλές θερμοκρασίες; Μπορούμε να κατασκευάσουμε μία «κρύα» βόμβα; Μπορούμε να φτιάξουμε παγωτό εκτός ψυγείου;

Ανακάλυψε τις απαντήσεις σε αυτά τα ερωτήματα και εξερεύνησε τις ιδιότητες των υλικών σε... Χριστουγεννιάτικες θερμοκρασίες, μέσα από ζωντανά πειράματα! Μην ξεχάσεις τον σκούφο και τα γάντια σου!

Η ομορφότερη εποχή του χρόνου έφτασε και το Ίδρυμα Ευγενίδου προσκαλεί μικρούς και μεγάλους σ' ένα μαγικό σκηνικό να ανακαλύψουν το εορταστικό του πρόγραμμα που είναι γεμάτο με πολλά και δημιουργικά εργαστήρια, παραστάσεις στο Πλανητάριο, και φυσικά πολλές εκπλήξεις!

Λόγοι για να έρθουν τα παιδιά στον γιορτινό μας κόσμο...

Για περισσότερες πληροφορίες πατήστε [εδώ](#).





Ελίνα Δημητριάδου,
Διατροφολόγος

Γλυκαντικά: Όσα πρέπει να ξέρουμε

Πόσοι από εσάς έχετε σκεφτεί να αντικαταστήσετε τη ζάχαρη με τα γλυκαντικά; Είμαι σίγουρη ότι είστε πολλοί!

Αρχικά, να σας πω ότι υπάρχουν πολλά είδη γλυκαντικών εγκεκριμένα από αρμόδιους φορείς όπως ο Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας και μπορεί να είναι είτε φυσικά είτε τεχνητά.

Τι είναι όμως τα γλυκαντικά;

Τα γλυκαντικά είναι ουσίες που προσδίδουν γλυκιά γεύση στα τρόφιμα και συνήθως χρησιμοποιούνται για την αντικατάσταση της επιτραπέζιας ζάχαρης εξαιτίας των πολύ χαμηλών έως μηδαμινών θερμίδων που αποδίδουν. Μερικά από αυτά είναι η σακχαρίνη, η ασπαρτάμη, η στέβια, η σουκραλόζη κ.α.

Είναι ασφαλή για κατανάλωση;

Γενικά, τα γλυκαντικά έχουν εγκριθεί από τους αρμόδιους φορείς για την προσθήκη τους σε τρόφιμα. Ωστόσο, ορισμένες μελέτες έδειξαν ότι η κατανάλωση τεχνητών γλυκαντικών μπορεί να επιφέρει αλλαγές στην εντερική μικροχλωρίδα και να διαταράξει το αίσθημα πείνας-κορεσμού.



Αν είστε λάτρεις της γλυκιάς γεύσης και καταναλώνετε καθημερινά μεγάλη ποσότητα ζάχαρης π.χ. βάζετε τρία κουταλάκια του γλυκού στον καφέ σας και πίνετε δύο την ημέρα, τότε μπορείτε να αντικαταστήσετε τη ζάχαρη με ένα γλυκαντικό όπως η στέβια.

Όπως έχουμε ξαναπεί για όλα χρειάζεται μέτρο. Η συμβουλή μου είναι να μη στερείστε την ζάχαρη όποτε είναι πραγματικά ανάγκη και να απολαμβάνετε τα σπιτικά παραδοσιακά γλυκά.

Τα γλυκαντικά μπορούν να σας βοηθήσουν να μειώσετε την ποσότητα της ζάχαρης και των ημερήσιων θερμίδων σε περίπτωση που στόχος σας είναι η απώλεια βάρους.



Η οικογένεια του AVENUE μεγαλώνει με το ολοκαίνουριο κατάστημα Anna Maria Mazaraki!

Με το χαρακτηριστικό έντονο φούξια χρώμα της βιτρίνας και τη βουκαμβίλια που παραπέμπει σε νησί, το νέο κατάστημα Anna Maria Mazaraki στο AVENUE δίνει μια ξεχωριστή νότα στο ισόγειο του Εμπορικού Κέντρου. Μοναδικά κοσμήματα από ασήμι 925, επιχρυσωμένο μέταλλο αλλά και από χρυσό K9, K14, K18, τα πιο state-ment fashionable κοσμήματα, παιδικά προϊόντα αλλά και τσάντες από

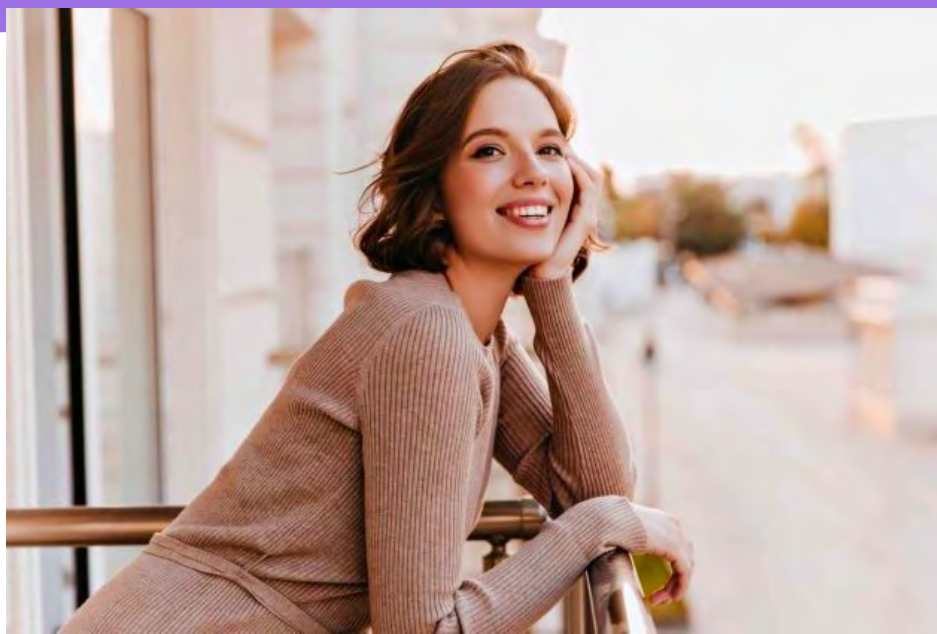


οικολογικό δέρμα είναι πλέον στο AVENUE για δώρα και συνδυασμούς που θα τραβάνε τα βλέμματα.

Η εύκολη πρόσβαση τόσο στο Εμπορικό Κέντρο AVENUE, από οποιοδήποτε σημείο της Αττικής – και όχι μόνο – λόγω της προνομιακής του θέσης πάνω στο κεντρικότερο σημείο της Λεωφόρου Κηφισίας στο Μαρούσι, όσο και σε όλα τα καταστήματα μέσα στο Εμπορικό Κέντρο, για άτομα κάθε ηλικίας, το καθιστούν ιδανικό σημείο για το νέο κατάστημα Anna Maria Mazaraki!

#trends

Η πιο... ζεστή τάση του χειμώνα



Είναι cozy, χουχουλιάρικα και μας ζεσταίνουν με σιλ. Τα πλεκτά είναι μεγάλη τάση αυτό τον χειμώνα: πουλόβερ, φορέματα, παντελόνια, φούστες και αξεσουάρ θα ομορφύνουν την καθημερινότητά μας. Ταιριάζουν πολύ με μπότες αλλά ακόμα και με sneakers. Φέτος θα δούμε πολύ τα πλεκτά υφάσματα σε γήινες αποχρώσεις αλλά και στις αποχρώσεις του μωβ, ενώ θα φορεθούν και σε επίσημες εμφανίσεις.

Φτιάχνουμε Koekjestaart (μπισκοτογλυκό)!



Το «koekjestaart» ή κέικ μπισκότων είναι ένα βελγικό επιδόρπιο που γίνεται γρήγορα και δεν απαιτεί ψήσιμο. Ονομάζεται επίσης «Petit Beurre Cake» ή κέικ μπισκότων. Τα κύρια συστατικά είναι τα μπισκότα τύπου πι - μπερ, ο καφές και το βούτυρο. Είναι ένα εύκολο και οικονομικό γλυκό που αρέσει στα παιδιά* και αποτελεί μεγάλη επιτυχία στα παιδικά πάρτι!

Θα χρειαστούμε:

- 250γρ. βούτυρο ελαφρώς λιωμένο
- 200γρ. ζάχαρη άχνη
- 45-50 μπισκότα τύπου πι - μπερ
- 200ml έτοιμο στιγμιαίο καφέ (κρύο)
- 1 κουταλάκι κονιάκ
- 1 κουταλάκι κακάο σε σκόνη

Για το γαρνίρισμα:

- Νιφάδες ή τρούφα σοκολάτας

Πώς γίνεται:

- Φτιάχνουμε την κρέμα χτυπώντας το βούτυρο, τη ζάχαρη, το κακάο σε σκόνη και το κονιάκ (για να πάρει άρωμα), μέχρι να γίνει ένα αφράτο μείγμα.
- Ετοιμάζουμε ένα μπολ ή βαθύ πιάτο με τον κρύο καφέ για να μπορούμε να βουτήξουμε εύκολα τα μπισκότα.
- Στρώνουμε σε τετράγωνο σκεύος (για ψυγείο) μια στρώση από 9 μπισκότα (3 στο μήκος και 3 στο πλάτος) αφού πρώτα τα έχουμε βουτήξει ένα-ένα, για λίγο, στον καφέ.
- Απλώνουμε με σπάτουλα μια λεπτή στρώση κρέμας.
- Συνεχίζουμε με τον ίδιο τρόπο μέχρι να εξαντληθούν όλα τα μπισκότα.
- Πάνω από την τελευταία στρώση μπισκότων, βάζουμε πάλι κρέμα και διακοσμούμε με νιφάδες σοκολάτας, τρούφα, τριμμένη σοκολάτα ή απλά σκόνη κακάο.
- Βάζουμε το μπισκοτογλυκό στο ψυγείο για 2-3 ώρες πριν σερβίρουμε.



TIP

Εναλλακτικά, μπορούμε να γαρνίρουμε το γλυκό με τριμμένα μπισκότα, σαντιγί και ξηρούς καρπούς ή με ό,τι άλλο μας αρέσει.

*Αν πρόκειται να φάνε μικρά παιδιά, αντικαταστήστε τον καφέ με κακάο

Νέα σειρά προϊόντων TAFline από τη viopsyctr

Η viopsyctr, δραστηριοποιείται στον χώρο παραγωγής σκουπών, βουρτσών και πλαστικών από το 1976, αποτελώντας έναν από τους μεγαλύτερους προμηθευτές στα είδη καθαρισμού στην Ελλάδα.

Το 2022, η εταιρία λανσάρεη την νέα σειρά προϊόντων TAFline. Καινοτόμα προϊόντα, Ελληνικής σχεδίασης και παραγωγής – κατά πλειοψηφία – που απευθύνονται στον καταναλωτή που αναζητά ποιότητα, λειτουργικότητα και αισθητική, σε συνδυασμό με αντοχή, διάρκεια και σεβασμό στο περιβάλλον.

Δείτε την από κοντά στην έκθεση Xenia 2022, 26-28 Νοεμβρίου, στο Metropolitan Expo.



Press Room

Σε μια λαμπερή βραδιά στο ατελιέ της Celia Kritharioti παρουσιάστηκε η συνεργασία της με τη Samsung Electronic Hellas



Byung Moo Θεόφιλος Shin - Πρόεδρος Samsung & Σίλια Κριθαριώτη



Την Τρίτη 22/11 σε μια λαμπερή εκδήλωση παρουσιάστηκε η ανακοίνωση της συνεργασίας του οίκου Celia Kritharioti με την Samsung Electronics Hellas.

Ένας νέος κόσμος τεχνολογικής καινοτομίας και εκλεπτυσμένης κομψότητας ξεδιπλώνεται μέσα από τη νέα συνεργασία του εμβληματικού οίκου μόδας Celia Kritharioti Couture με τη Samsung Electronics Hellas. Η υψηλή αισθητική του οίκου Celia Kritharioti συνάντησε την τεχνολογία της Samsung, σε μία σύμπραξη που αντανακλά το κοινό όραμα των δύο εταιρειών για δημιουργικότητα πέρα από τα όρια του συμβατικού, διαρκή εξέλιξη και άρτιο σχεδιασμό.

Η ανακοίνωση της συνεργασίας των δύο εταιρειών γιορτάστηκε με μία εκδήλωση γεμάτη λάμψη, χρώμα, δημιουργικότητα και εκπλήξεις. Κατά τη διάρκεια της εκδήλωσης, εκπρόσωποι των MME και πρόσωπα της lifestyle σκηνής είχαν την ευκαιρία να θαυμάσουν μια σειρά από εντυπωσιακά artworks με pop art αισθητική, εμπνευσμένα

από το απόλυτο εργαλείο ατομικής έκφρασης, το Galaxy Z Flip 4.

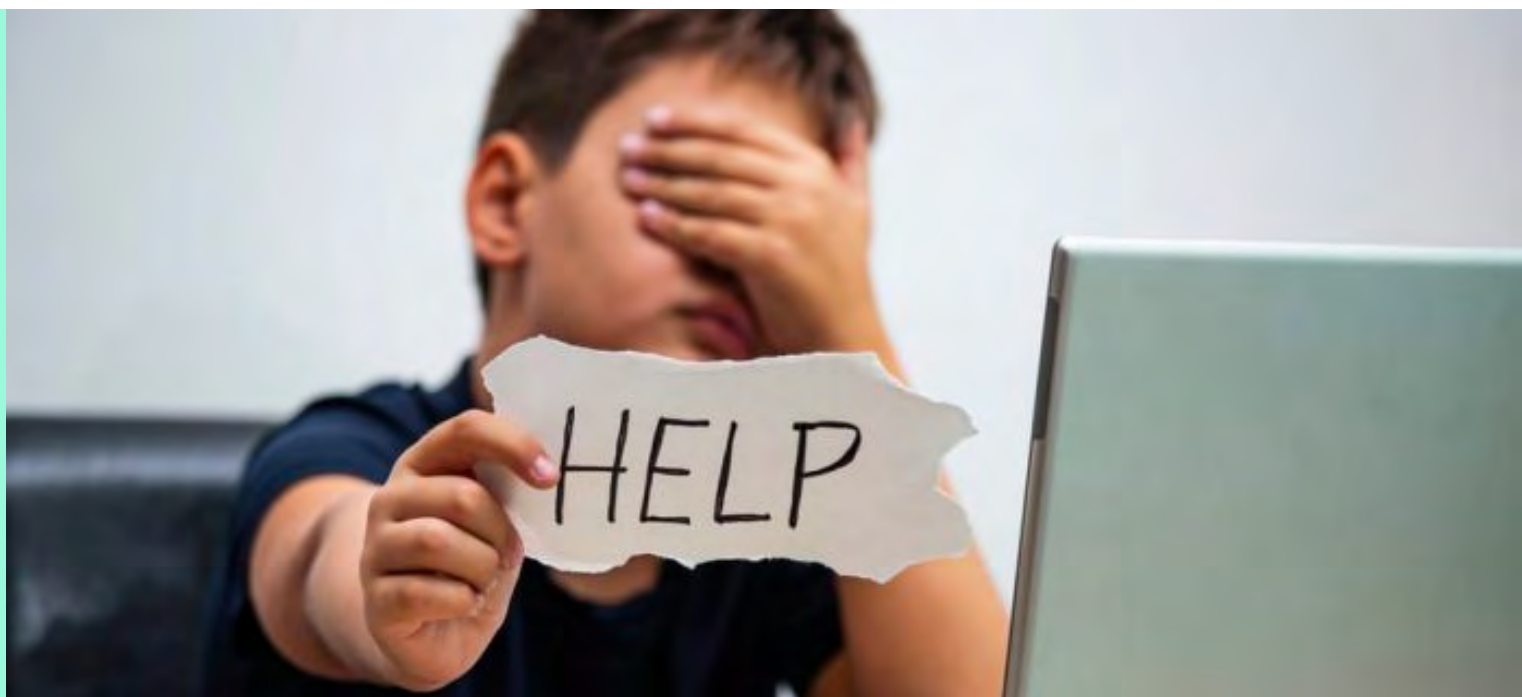
Την παράσταση έκλεψε η μεγάλη αποκάλυψη της βραδιάς: μια μοναδική δημιουργία του οίκου Celia Kritharioti Couture εμπνευσμένη από το Galaxy Z Flip 4. Το εντυπωσιακό φόρεμα που δημιούργησε η Σίλια Κριθαριώτη εκφράζει τον ανατρεπτικό χαρακτήρα του αναδυλούμενου Galaxy Z Flip 4.

Με έντονα χρώματα και ιδιαίτερη αισθητική, η δημιουργία της Ελληνίδας σχεδιάστριας με διεθνή απήχηση συμβολίζει προσωπικότητες που τολμούν, εκφράζονται με έντονο τρόπο και λατρεύουν τη μόδα.

Η Σίλια Κριθαριώτη δήλωσε μεταξύ άλλων: «Αυτή η συνεργασία με ενέπνευσε να δημιουργήσω μια σειρά από pop art έργα που θα είναι διαθέσιμα προς πώληση. Όλα τα έσοδα θα διατεθούν στον μη κερδοσκοπικό οργανισμό «Μαζί για το Παιδί».

Cyberbullying: Πώς μπορούν να προστατευτούν γονείς και παιδιά

Ο Νοέμβριος είναι ένας μήνας κατά τον οποίο ο διαδικτυακός εκφοβισμός συζητείται ευρέως σε όλον τον κόσμο με εκδηλώσεις όπως η Παγκόσμια Ημέρα κατά της Βίας και του Εκφοβισμού, η εβδομάδα αφιερωμένη στον αγώνα αυτό στο Ηνωμένο Βασίλειο, αλλά και οι χώρες που ενώνονται για να αντισταθούν στο cyberbullying.



Οι ειδικοί της Kaspersky έχουν συλλέξει μια σειρά από συμβουλές για γονείς και παιδιά σχετικά με το τι πρέπει να κάνουν εάν δεχθούν εκφοβισμό και πώς να προστατεύσουν τον εαυτό τους.

Τι μπορούν να κάνουν τα παιδιά για να προστατευτούν από τον διαδικτυακό εκφοβισμό:

Ορίστε ιδιωτικές ρυθμίσεις

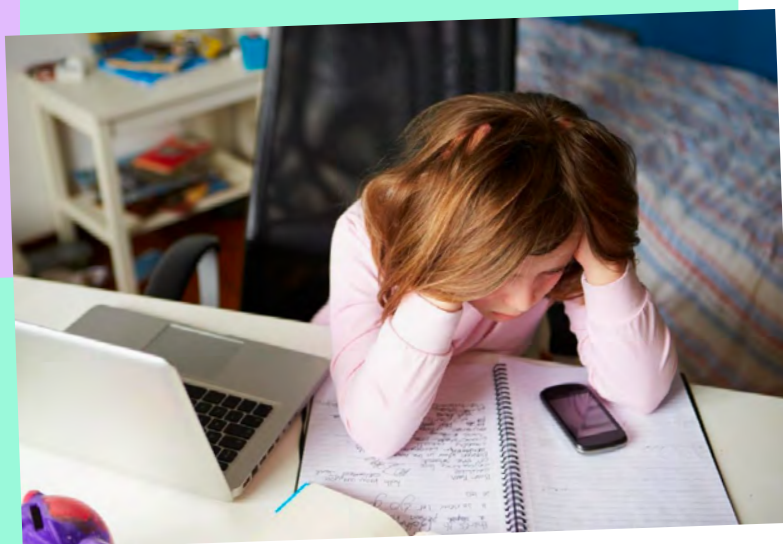
Οι γονείς μαθαίνουν στα παιδιά να μην μιλούν σε αγνώστους στον δρόμο. Γιατί λοιπόν δεν μιλάμε για τον ίδιο κανόνα, αλλά για τον διαδικτυακό χώρο; Εάν είναι δυνατό να προστατευτείτε πλήρως από τον νταή της γειτονιάς, είναι επίσης δυνατό να το κάνετε σε έναν προσωπικό λογαριασμό στα κοινωνικά δίκτυα. Οδηγίες για το πώς να το κάνετε είναι διαθέσιμες στα [Facebook](#), [Instagram](#), [Twitter](#), [Twitch](#), [Reddit](#).

Μην απαντήσετε

Η αντίδραση με προσβολές θα κλιμακώσει την κατάσταση. Επίσης, δεν αξίζει τον κόπο να προσπαθήσετε να συζητήσετε με το άτομο που σας κάνει bullying χωρίς τη συμμετοχή ενηλίκων. Αγνοήστε τους.

Μπλοκάρτε τον επιτιθέμενο, παραπονεθείτε στους διαχειριστές του ιστότοπου

Πολλοί ιστότοποι και όλα τα κοινωνικά δίκτυα μπορούν να προσθέσουν έναν χρήστη σε μια λίστα μπλοκαρισμένων χρηστών. Επικοινωνήστε με τους διαχειριστές του ιστότοπου με αίτημα αποκλεισμού του υποκινητή. Οδηγίες για το πώς να το κάνετε είναι διαθέσιμες στα [Facebook](#), [Instagram](#), [Twitter](#), [Twitch](#), [Reddit](#).



kaspersky



Λήψη στιγμιότυπων οθόνης

Τα στοιχεία μπορεί να είναι χρήσιμα εάν χρειαστεί να επικοινωνήσετε με τις υπηρεσίες επιβολής του νόμου. Μπορείτε επίσης να συζητήσετε το πρόβλημα με τους γονείς του δράστη ή να τους εξηγήσετε προσωπικά τις πιθανές συνέπειες.

Διαγράψτε προσωρινά ή απενεργοποιήστε τον προσωπικό σας λογαριασμό

Το να εγκαταλείψετε τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης για κάποιο χρονικό διάστημα μπορεί να σας βοηθήσει να αναπνεύσετε και να εστιάσετε στον εαυτό σας. Επιπλέον, οι bullies αν δουν ότι ένας χρήστης δεν ανταποκρίνεται, μπορεί να χάσουν το ενδιαφέρον τους για ένα πιθανό θύμα, καθώς δεν θα έχει καμία αντίδραση. Το πιο σημαντικό πράγμα είναι να μην κατηγορείτε τον εαυτό σας εξαιτίας αυτής της κατάστασης.

Συμβουλές για γονείς:

Η υποστήριξη και η εμπιστοσύνη είναι βασικά στοιχεία

Εάν τα παιδιά αντιμετωπίζουν διαδικτυακό εκφοβισμό, οι γονείς μπορούν να τα βοηθήσουν. Αλλά την ίδια στιγμή, σύμφωνα με διάφορες έρευνες (1, 2), είναι μια συνηθισμένη κατάσταση, όταν τα παιδιά δεν μοιράζονται τέτοια προβλήματα με τους γονείς. Ωστόσο, οι γονείς μπορούν να δώσουν προσοχή σε πιθανά σημάδια, εάν τα παιδιά τους εκφοβίζονται. Ειδικότερα, μπορεί να είναι προβλήματα με τον ύπνο ή το φαγητό, κλάματα ή λύπη με ευερεθιστότητα ή αποφυγή του σχολείου. Αποσύρση από τις συνήθεις ψυχαγωγικές δραστηριότητες που κάποτε τα παιδιά απολάμβαναν.

Η απαγόρευση δεν είναι απάντηση

Η απαγόρευση της χρήσης των μέσων κοινωνικής δικτύωσης ή του διαδικτύου δεν είναι η τέλεια λύση στο ζήτημα του διαδικτυακού εκφοβισμού. Ένα τέτοιο βήμα μπορεί να περιπλέξει τις σχέσεις με οποιοδήποτε παιδί καθώς μπορεί να απομακρυνθεί, να αποσυρθεί, να γίνει λιγότερο κοινωνικό. Ίσως είναι πολύ πιο αποτελεσματικό να τα βοηθήσετε να πάρουν μια κριτική στάση απέναντι στην κατάσταση, να «αποσυνδέσετε» τα μηνύματα του εκφοβιστή από την προσωπικότητα των παιδιών. Επιπλέον, τέτοιες καταστάσεις μπορούν να βοηθήσουν τα παιδιά να κατανοήσουν τι συμβαίνει ως μια εμπειρία που θα τα βοηθήσει να αποκτήσουν δεξιότητες για την αντιμετώπιση της κυβερνοεπιθετικότητας και της χειραγώγησης.

Διατηρήστε επαφή με τα παιδιά στο διαδίκτυο

Μια ακόμη καλή επιλογή μπορεί να είναι να διατηρείτε επαφή με το παιδί σας στα κοινωνικά δίκτυα και τους instant messengers. Μπορεί να βοηθήσει στον έλεγχο των αναρτήσεων των παιδιών και στην καλύτερη κατανόηση της κατάστασής τους.

Μην απορρίπτετε την ψηφιακή βοήθεια

Η σημερινή τεχνολογία συνοδεύεται επίσης από έναν αριθμό γονικών ελέγχων που βοηθούν στην προστασία των παιδιών από επιβλαβές ή ακατάλληλο διαδικτυακό υλικό. Οι γονείς μπορούν επίσης να επωφεληθούν από εφαρμογές τρίτων, οι οποίες προσφέρουν προστασία από επιβλαβές περιεχόμενο, καθώς επίσης τους επιτρέπουν να ορίζουν όρια χρόνου χρήσης, να παρακολουθούν τη δραστηριότητά τους στο διαδίκτυο ή επίσης να παρακολουθούν την τοποθεσία τους με GPS.

Περισσότερες πληροφορίες σχετικά με το τι άλλο μπορούν να κάνουν τα παιδιά και οι γονείς για να αντιμετωπίσουν τον διαδικτυακό εκφοβισμό είναι διαθέσιμες μέσω του συνδέσμου.



Ναι στις οθόνες όταν κάνουν καλό!

Καθώς έχετε αναλάβει την ευθύνη να μεγαλώσετε τα παιδιά σας όχι μόνο στον πραγματικό κόσμο αλλά και σε έναν παράλληλο ψηφιακό, νιώθετε απροετοίμαστοι και χαμένοι. Ανησυχείτε μήπως εθιστούν στα ηλεκτρονικά παιχνίδια, πέσουν θύματα κυβερνοεκφοβισμού ή χαθούν στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης. Αποφασίζετε, λοιπόν, να τα απομακρύνετε από τις συσκευές. Θα εμποδίζατε, όμως, τα παιδιά σας να μάθουν ανάγνωση για να τα προστατέψετε από την έκθεση στις επικίνδυνες ρητορικές;

Στο βιβλίο αυτό ο Richard Culatta, ειδικός στην εκπαιδευτική τεχνολογία και σύμβουλος της κυβέρνησης Ομπάμα, εξηγεί ότι δεν μπορούμε και δεν πρέπει να κρύβουμε τον ψηφιακό κόσμο από τα παιδιά, ούτε αρκεί να τα προειδοποιούμε μόνο για όσα δεν πρέπει να κάνουν στο διαδίκτυο. Αντίθετα, παρουσιάζει το πλαίσιο και τα εργαλεία που τα βοηθούν να καλλιεργήσουν τις πέντε βασικές δεξιότητες που είναι ανάγκη να έχει κάθε υπεύθυνος ψηφιακός πολίτης:

- **Ισορροπία:** να καταλαβαίνει πότε και πόσο είναι υγιές να χρησιμοποιεί την τεχνολογία
- **Πληροφόρηση:** να διακρίνει μεταξύ αληθινών και ψεύτικων πληροφοριών
- **Συμπερίληψη:** να φέρεται στους άλλους στο διαδίκτυο με σεβασμό και ευγένεια
- **Συμμετοχή:** να χρησιμοποιεί την τεχνολογία για να ενισχύσει τις σχέσεις στην οικογένεια αλλά και τους δεσμούς στην κοινότητα
- **Εγρήγορη:** να παρακολουθεί και να δημιουργεί ασφαλείς ψηφιακούς χώρους για τους άλλους. Από τις εκδόσεις ΜΕΤΑΙΧΜΙΟ.

Ημερολόγια Μυτιλήνης

Χρήστος Αγγελάκος
 Ημερολόγια
 Μυτιλήνης



Σεπτέμβριος 2015. Συγκλονισμένος από την προσφυγική κρίση, όπως εκτυλίσσεται στις ακτές της Μυτιλήνης κυρίως, ο συγγραφέας Χρήστος Αγγελάκος φεύγει για το νησί, με στόχο να καταγράψει όσα διαδραματίζονται εκεί.

Η ευαισθησία που τον χαρακτήριζε σε κάθε έκφανση του βίου του αποτυπώνεται στις «ανταποκρίσεις» του, που δημοσιεύονταν εν θερμώ, σχεδόν σε πραγματικό χρόνο, εκείνες κιόλας τις μέρες, στη Λίφο.

Εφτά χρόνια αργότερα, σε έναν πιο σύνθετο και δυστυχώς πιο σκοτεινό κόσμο, και ενώ ο ίδιος δεν βρίσκεται πια στη ζωή, δίνουμε στα κείμενά του μία πιο «μόνιμη» μορφή, αυτήν του βιβλίου, συνοδευοντάς τα με φωτογραφίες του ίδιου του συγγραφέα και με ένα προλογικό σημείωμα της συνεργάτιδας και προσωπικής φίλης του, δημοσιογράφου και κριτικού λογοτεχνίας, Τίνας Μανδηλαρά. Από τις εκδόσεις ΚΕΔΡΟΣ.

quote of the day

PEOPLE LIE. AURAS NEVER LIE.

Γιορτάζουν!
 25/11
 Αικατερίνη, Μερκούριος,
 Μερκουρία
 26/11
 Στυλιανός, Στέργιος,
 Στεργιανή, Στυλιανή, Νίκων



tip of the day

Be consistent in maintaining an aura of grace and love.
 - Meggan Roxanne

25 Νοεμβρίου

- > Ημέρα Πανελλαδικού Εορτασμού της Εθνικής Αντίστασης
- > Ημέρα μνήμης για την γενοκτονία των Ουκρανών
- > International Day for the Elimination of Violence Against Women Day
- > International Systems Engineer Day

26 Νοεμβρίου

- > Ημέρα Ευαισθητοποίησης για τη Σιδηροπενία
- > Παγκόσμια Ημέρα Ελιάς
- > International Aura Awareness Day

27 Νοεμβρίου

- > Παγκόσμια Ημέρα Θεάτρου στην Εκπαίδευση
- > National Secondhand Sunday