

Orange is the **NEW BLACK**



expert

Οι ειδικοί



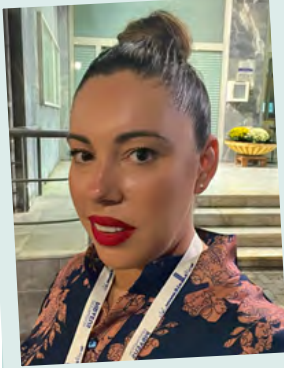
www.expert-hellas.gr



SAY *yes* to the **press**

**DREAM TRACK:
ΤΕΧΝΗΤΗ ΝΟΗΜΟΣΥΝΗ
ΚΑΙ ΣΤΟ YOUTUBE!**





Φτιάξε καφέ να στα πω...

Καλημέρα **SayYesser!!!**

Λογικά τώρα που με διαβάζεις εγώ έχω ήδη προσγειωθεί και έχω προλάβει και τη σχολική γιορτή του Άρη που κάνει τον αφηγητή σε ένα θεατρικό για το Πολυτεχνείο -ευχήσου μου καλή τύχη. Όμως, αφού χθες σου έκανα τον τουριστικό οδηγό για το Malmö, πάμε τώρα να σου πω και τις βασικές διαφορές με τη χώρα μας, πώς τις βίωσα εγώ σαν local έστω για μία εβδομάδα.

1) Καθαριότητα

Στους δρόμους, στα τρένα, στους τοίχους παντού τα πάντα είναι πεντακάθαρα χωρίς ίχνος βρωμιάς πουθενά! Αλήθεια σου λέω, δεν βλέπεις το παραμικρό σκουπίδι! Κυριολεκτικά, έκανα άπειρα χιλιόμετρα και δεν είδα ούτε μία γόπα τσιγάρου, ούτε ένα χαρτάκι ή περιπτώματα κάποιου ζώου. ΤΙΠΟΤΑ!!!

Η καθαριότητα όμως δεν περιορίζεται μόνο στο πάτωμα και στους δρόμους, αφού οι τοίχοι όλων των κτιρίων, τα ΜΜΜ, οι πλατείες, τα μνημεία όλα είναι στην εντέλεια χωρίς ίχνος βανδαλισμού από graffiti, κουτσουλιές ή οποιαδήποτε καταστροφή.

2) Αδέσποτα

Σου μιλάω ειλικρινά όπως και στη Νέα Υόρκη έτσι και στη Σουηδία δεν είδα ούτε γάτα ούτε σκύλο ούτε οποιοδήποτε άλλο οικόσιτο ζώο να κυκλοφορεί αδέσποτο. Ούτε 1!

3) Άστεγοι

Δεν ξέρω τι πρόγραμμα περίθαλψης απόρων και αστέγων έχουν όμως πουθενά -και το εννοώ το πουθενά- δεν είδα κανένα συνάνθρωπό μας να είναι βρώμικος, να κοιμάται στο δρόμο ή να ζητιανεύει για χρήματα ή φαγητό. Δεν είδα κανένα παραμελημένο παιδί σε φανάρια ή σπουδήποτε μόνο του.

4) Διαβάσεις και κυκλοφορία

Δεν τολμάς να κάνεις μισό βήμα από το πεζοδρόμιο μπροστά σε διάβαση και έχει σταματήσει να κινείται το σύμπαν. Έτσι απλά. Ο σεβασμός στους πεζούς είναι αδιαμφισβήτητος όπως και ο σεβασμός στους οδηγούς αφού τόσες μέρες εκεί και δεν άκουσα ούτε ένα κορνάρισμα.

Να μη σας πω για την κίνηση που είναι μηδενική ή για τα προβλεπόμενα δημόσια parking με αναρίθμητες διαθέσιμες θέσεις για να διευκολύνεται οποιαδήποτε μετακίνησή σου στο κέντρο της πόλης. Τα δε μέσα μεταφοράς, ασύλληπτα καθαρά, απίστευτα γρήγορα και εξωπραγματικά "στην ώρα τους".



5) Ευγένεια

Σε σχέση με άλλες μεγάλες πόλεις οι άνθρωποι εδώ είναι ευγενέστατοι και πραγματικά έχουν τη διάθεση να σε εξυπηρετήσουν. Ακόμα και αν δεν μιλούν Αγγλικά -μεγάλο ποσοστό, θα κάνουν τα πάντα για να σε βοηθήσουν να βρεις αυτό που ψάχνεις. Μετακινήθηκα πολύ και κυρίως με τα πόδια αλλά και με τα ΜΜΜ τόσο την ημέρα αλλά και τη νύχτα και με μεγάλη ανακούφιση σου λέω πως δεν ένιωσα απειλή, φόβο ή άγχος από τους ανθρώπους γύρω μου.

6) Σεβασμός

Οι άνθρωποι εδώ έχουν τον σεβασμό στο DNA τους, τέλος. Σέβονται τις αρχές, σέβονται τον τόπο τους, σέβονται τους εργαζομένους, σέβονται ο ένας τον άλλο. Δεν θα ακούσεις φωνές, δεν θα μιλήσουν άσχημα σε κάποιον υπάλληλο για να εξυπηρετηθούν πιο γρήγορα, δεν θα αγριοκοιτάξουν τη μαμά με το μωράκι μου κλαίει, δεν θα δεις φασαρία και ουρές λες και είναι όλα αρμονικά φτιαγμένα και ο καθένας ξέρει τη θέση του και τον ρόλο του.

Tip of the Day: Δεν ξέρω τι tip να σου πω. Απλά θα ευχηθώ να μπορέσουμε κάποια στιγμή να γίνουμε καλύτεροι άνθρωποι, να υπολογίζουμε ο ένας τον άλλο, να βοηθάμε, να νοιαζόμαστε και να μην είμαστε παρτάκηδες. Αυτό θα σου πω, αυτό θα ευχηθώ και σε αυτό θα ελπίζω: στην καλοσύνη.

Αγωνιστικούς χαιρετισμούς -λόγω Πολυτεχνείου- και τα λέμε τη Δευτέρα!!!



Κλαίρη Στυλιάρá
Chief of SayYessers
claire@sayyesscomm.gr

Dream Track: Τεχνητή νοημοσύνη και στο YouTube!

Πώς θα σας φαινόταν αν είχατε τη δυνατότητα να δημιουργείτε στο YouTube μουσική χρησιμοποιώντας τις φωνές αγαπημένων σας τραγουδιστών με τη βοήθεια της τεχνητής νοημοσύνης;



Το παραπάνω είναι ένα πείραμα με το όνομα Dream Track. Στηρίζεται στην AI και ο χρήστης του Youtube μπορεί να δημιουργήσει soundtrack διάρκειας 30 δευτερολέπτων! Υπάρχουν πολλοί καλλιτέχνες των οποίων οι φωνές μπορούν να χρησιμοποιηθούν, όπως είναι η Demi Lovato, ο John Legend, ο Alec Benjamin κ.α.

Η πρωτοτυπία στο επίκεντρο

Τα στελέχη του YouTube, Lyor Cohen και Toni Reid ανέφεραν χαρακτηριστικά ότι πληκτρολογώντας μια ιδέα και επιλέγοντας έναν καλλιτέχνη, ο χρήστης θα έχει την ευκαιρία να δημιουργεί ένα πρωτότυπο soundtrack. Σε αυτό θα ακούγεται η φωνή του επιλεγμένου από τον χρήστη καλλιτέχνη. Η όλη διαδικασία βασίζεται στην τεχνητή νοημοσύνη και ήδη έχουν αναρτηθεί σχετικά παραδείγματα στο YouTube.

Το περίφημο Dream Track

Στο πείραμα Dream Track, με το οποίο ασχολούνται πάρα πολλοί τις τελευταίες ώρες, τη μουσική και τους στίχους υπογράφει... η τεχνητή νοημοσύνη. Φυσικά θα υπάρχει σχετική ένδειξη ότι το περιεχόμενο βασίζεται στην AI.

Οι αντιδράσεις

Από την πλευρά τους, πολλοί καλλιτέχνες αλλά και δισκογραφικές εταιρίες αντιδρούν στο πείραμα Dream Track. Οι καλλιτέχνες θεωρούν πως δεν θα πρέπει να χρησιμοποιούνται οι φωνές τους και γενικότερα διαφωνούν με το εγχείρημα.

Τα επόμενα σχέδια του YouTube

Το YouTube σκοπεύει να δημιουργήσει φυσικούς ήχους, αλλά και να παρέχει τη δυνατότητα μετατροπής ενός ποπ κομματιού σε άλλο μουσικό είδος!

Τι είναι το Play Something

Το YouTube δοκιμάζει τη νέα επιλογή "play something" στην εφαρμογή της για φορητές συσκευές. Με αυτή την επιλογή γίνεται αναπαραγωγή ενός τυχαίου video, σε περίπτωση που δυσκολευόμαστε να αποφασίσουμε τι να παρακολουθήσουμε.



Ελίνα Δημητριάδου,
Διατροφολόγος



Οι φυτικές ίνες και η αξία τους στην καθημερινότητά μας!



Τι είναι οι φυτικές ίνες;

Οι φυτικές ίνες είναι ένας γενικός ορισμός ο οποίος αναφέρεται στους σύνθετους υδατάνθρακες τους οποίους ο οργανισμός δεν μπορεί να τους υποβάλει στην πέψη ούτε και να τις απορροφήσει στο αίμα όπως γίνεται με τις άλλες θρεπτικές ουσίες. Οι φυτικές ίνες δεν χρησιμοποιούνται για να παράγουν ενέργεια, θερμίδες όπως οι άλλοι υδατάνθρακες, αλλά αποβάλλονται από τον οργανισμό μας.

Ποιες τροφές είναι πλούσιες σε φυτικές ίνες;

Οι τροφές, οι οποίες περιέχουν υψηλές φυτικές ίνες είναι οι εξής: το αβοκάντο, τα αμύγδαλα,



τα φυστίκια, οι ηλιόσποροι, η βρώμη, τα δαμάσκηνα, τα σμέουρα, τα αχλάδια, τα μήλα, οι φράουλες, τα πορτοκάλια, το γκρέιπφρουτ, ο ανανάς, το πεπόνι, οι σταφίδες, οι φακές, τα φασόλια, τα ρεβίθια, ο αρακάς, τα φασολάκια, η πατάτα (με τη φλούδα), τα ζυμαρικά ολικής άλεσης, το ψωμί ολικής άλεσης, το καστανό ρύζι και το μπρόκολο.

Ποια η ευεργετική δράση των φυτικών ινών; Γιατί χρειαζόμαστε τις φυτικές ίνες;

Η κατανάλωση επαρκούς ποσότητας φυτικών ινών έχει φανεί πως συμβάλλει, μεταξύ άλλων, σε:

- Καλύτερο έλεγχο της όρεξης & του σωματικού βάρους (αυξάνουν το αίσθημα κορεσμού)





- Βελτίωση της λειτουργίας του πεπτικού συστήματος (π.χ. πρόληψη και αντιμετώπιση της δυσκοιλιότητας & προστασία από τον καρκίνο του παχέος εντέρου)
- Καλύτερο έλεγχο των επιπέδων γλυκόζης & καλύτερη διαχείριση του Σακχαρώδη Διαβήτη
- Βελτίωση του λιπιδαιμικού προφίλ (μείωση των επιπέδων της «κακής» LDL χοληστερόλης)
- Μείωση του καρδιαγγειακού κινδύνου

- Οι διαλυτές φυτικές ίνες βοηθούν στη μείωση της χοληστερόλης και μείωση της LDL (κακή χοληστερόλη).
- Οι φυτικές ίνες συμβάλουν στη μεταφορά των χολικών οξέων, τα οποία αποτελούνται από χοληστερόλη, από το έντερο έως άχρηστη ουσία.



Τρόποι για να ενισχύσετε τις φυτικές ίνες στη διατροφή σας

- **Καταναλώστε τροφές πλούσιες σε φυτικές ίνες**

Τα τρόφιμα που περιέχουν περισσότερες φυτικές ίνες είναι: δημητριακά ολικής αλέσεως, όπως καφέ ρύζι, κριθάρι, ζυμαρικά ολικής αλέσεως και πλιγούρι, φρούτα, λαχανικά, και όσπρια.

- **Καταναλώστε 2-3 φορές την εβδομάδα όσπρια**

Να τρώτε περισσότερα φασόλια, αρακά και φακές - και να τα προσθέτετε στις πράσινες σαλάτες σας.

- **Συστήνεται η κατανάλωση 5 μερίδων φρούτων και λαχανικών την ημέρα**

Μια μερίδα φρούτου αποτελείται από:

- 1 μέτριο μήλο/ αχλάδι (115γρ.)
- 1 μικρή μπανάνα





1 πορτοκάλι
2 μανταρίνια
12 κεράσια
15 ρόγες σταφύλι

Μια μερίδα λαχανικών αποτελείται από:

1 φλ. ωμά λαχανικά ή 1/2 φλ. μαγειρεμένα λαχανικά.
Να προσθέσετε λαχανικά (ακόμα και τα κατεψυγμένα είναι ωφέλιμα) στις σάλτσες για μακαρόνια και ρύζι. Να τρώτε ως σνακ ωμά λαχανικά (λ.χ. καρότο), φρέσκα ή αποξηραμένα φρούτα, λίγων λιπαρών ποπ κορν και κράκερ ολικής αλέσεως.

➤ Προσθέστε φυτικές ίνες στις συνταγές σας

Να προσθέσετε στα τρόφιμα που ψήνετε στον φούρνο (όπως στα μπιφτέκια, στα ψωμιά, στα μάφιν, στα κέικ και στα γλυκά) μη επεξεργασμένο αλεύρι, πλιγούρι ή ψωμί ολικής αλέσεως, αναλόγως με το τι ταιριάζει στο καθένα (π.χ. στα μπιφτέκια χρησιμοποιήστε αλεσμένη καπύρα από ψωμί ολικής αλέσεως ή στα γεμιστά προσθέστε στον κιμά ψίχα από κολοκυθάκι ή άλλα λαχανικά, ή στα κέικ προσθέστε τριμμένο μήλο ή χυμό φρούτου για γεύση αλλά και φυτικές ίνες).

➤ Προτιμήστε τα φρούτα με τη φλούδα

Να τρώτε με κάθε γεύμα ένα φρούτο (με την φλούδα, όταν αυτή τρώγεται). Καλές πηγές φυτικών ινών είναι τα αχλάδια, τα μήλα, τα πορτοκάλια, τα μούρα και οι μπανάνες.

➤ Να καταναλώσω φρούτο ή χυμό;

Τα φρούτα συγκριτικά με τους χυμούς περιέχουν μεγαλύτερες ποσότητες φυτικών ινών. Με τον τρόπο αυτό αυξάνεται ο κορεσμός και μειώνεται το αίσθημα της πείνας.





Από τι κινδυνεύουν οι γυναίκες που κοιμούνται αργά

Νέα έρευνα αποκαλύπτει ότι οι γυναίκες που συνηθίζουν να κοιμούνται αργά, με αποτέλεσμα να έχουν έλλειψη ύπνου, μπορεί να παρουσιάσουν αύξηση της αντίστασης στην ινσουλίνη.



Η έρευνα που δημοσιεύθηκε στο περιοδικό «Diabetes Care», είναι η πρώτη που φέρνει στο φως ότι ακόμα και η στέρηση 90 λεπτών ύπνου σε μια περίοδο 6 εβδομάδων είναι ικανή να προκαλέσει αλλαγές στο σώμα των γυναικών, οι οποίες σχετίζονται με τον διαβήτη.

Σύμφωνα με τους ερευνητές, σε περίπτωση που η στέρηση ύπνου έχει μεγαλύτερη χρονική διάρκεια, ενδέχεται για γυναίκες προδιαβήτη, να εμφανίσουν διαβήτη τύπου 2.

Στη μελέτη έλαβαν μέρος 38 υγιείς γυναίκες. Οι 11 βρίσκονταν σε μετεμμηνοπαυσιακή περίοδο. Συνήθως ο νυχτερινός τους ύπνος διαρκούσε 7 ώρες. Στην πρώτη φάση, ζητήθηκε από τις γυναίκες να συνεχίσουν το πρόγραμμα του ύπνου τους. Στη δεύτερη φάση τους ζητήθηκε να καθυστερήσουν τον ύπνο τους κατά 90 λεπτά, αλλά να διατηρήσουν τον συνήθη χρόνο αφύπνισής τους για 6 εβδομάδες. Τόσο στην πρώτη όσο και στη δεύτερη φάση μετρήθηκε η γλυκόζη, η ινσουλίνη και το σωματικό λίπος.

Οι ερευνητές έφτασαν στο συμπέρασμα πως η μείωση του ύπνου κατά 90 λεπτά για 6 μόλις εβδομάδες αύξησε

την αντίσταση στην ινσουλίνη κατά σχεδόν 15%. Στις γυναίκες που βρίσκονταν σε μετεμμηνοπαυσιακή περίοδο, η αντίσταση στην ινσουλίνη αυξήθηκε κατά περισσότερο από 20%.

Γιατί οι έρευνα εστιάστηκε στις γυναίκες

Οι ερευνητές δήλωσαν ότι εστίασαν στις γυναίκες, επειδή προηγούμενες μελέτες είχαν δείξει πως ο ελλιπής ύπνος είχε μεγαλύτερο αντίκτυπο στην καρδιομεταβολική τους υγεία συγκριτικά με τους άνδρες.

Ήξερες ότι...

- Η ποσότητα του ύπνου που χρειάζεται ένα άτομο ποικίλλει ανάλογα με το στάδιο της ζωής του.
- Ιδανικό για τους περισσότερους ανθρώπους είναι να κοιμούνται 7 - 9 ώρες τη νύχτα.



Η νέα capsule συλλογή H&M Studio Holiday επαναπροσδιορίζει τον ρομαντισμό

Επιστροφή στις θεμελιώδεις τάσεις της μόδας – κορσέ, εσώρουχα και υψηλή ραπτική – προαναγγέλλουν μια σαγηνευτική νέα εποχή βραδινών και όχι μόνο ρούχων στη συλλογή H&M Studio Holiday.

Εμπνευσμένη από την έξυπνη κατασκευή διαχρονικών statement κομματιών και τις ακατέργαστες δομές του αφαιρετικού αρχιτεκτονικού στιλ, η συλλογή ισορροπεί τα επιβλητικά φορέματα με εκλεπτυσμένες λεπτομέρειες.

Με κομψές σιλουέτες από αισθησιακό μετάξι και δαντέλα, και μια απαλή παλέτα χρωμάτων, πρόκειται για μια δελεαστική πρόταση για πρωινές και βραδινές εμφανίσεις. Η H&M Studio Holiday Capsule θα είναι διαθέσιμη στο [hm.com](https://www.hm.com) από τις 7 Δεκεμβρίου.

«Το διαχρονικό ντύσιμο και η διαρκής αίσθηση κομψότητας καθορίζουν την H&M Studio Holiday Capsule. Θέλαμε να παίξουμε με κορσέ, αλλά και να επαναπροσδιορίσουμε αγαπημένα στυλ, όπως το slip dress και το blazer, όλα με ανθεκτικά, υφάσματα που αντέχουν στο χρόνο που θα συνεχίσουν να ενθουσιάζουν στο μέλλον», λέει η Ann-Sofie Johansson, Head of design and creative advisor της H&M.

Τα βασικά κομμάτια που θα γοητεύσουν, περιλαμβάνουν ένα επιβλητικό τούλινο φόρεμα σε δραματικό κόκκινο, ένα βραδινό φόρεμα με επένδυση από ροζ δαντέλα και ένα μίνι διάφανο φόρεμα με λαμπερά στοιχεία και λαιμόκοψη peek-a-boo. Οι λεπτομέρειες των εσωρούχων αναβαθμίζουν και δίνουν ένα τόνο υψηλής ραπτικής όπως το σετ με το μαύρο παντελόνι που συνδυάζεται με το cropped κορσέ και το υπερμέγεθες μπλέιζερ.

Έρθε η νέα Trend Edition της essence: Πανέμορφα looks όπως της Emily in Paris

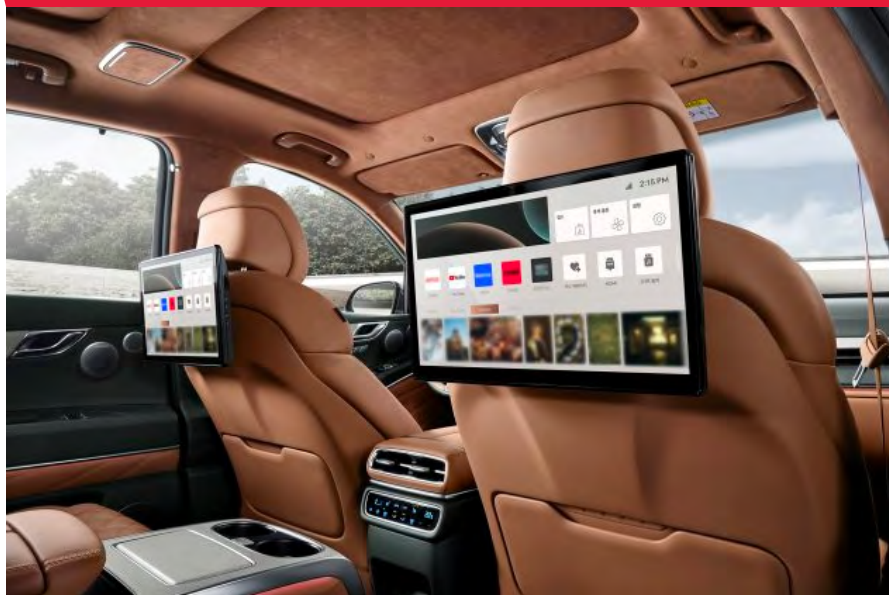


Περισσότερη διασκέδαση, περισσότερη ομορφιά, περισσότερο δράμα: αυτό είναι το Emily in Paris! Η διάσημη σειρά του Netflix με τη γαλλική φινέτσα μάς ταξιδεύει στο Παρίσι. Λατρεύουμε να ακολουθούμε την Emily Cooper και τις καλύτερες φίλες της στην περιπετειώδη ζωή τους στην πόλη του έρωτα - και να βρίσκουμε έμπνευση στα εντυπωσιακά τους look. Για να μειώσουμε την αναμονή μέχρι την πολυαναμενόμενη τέταρτη σεζόν, η essence γιορτάζει αυτόν τον Νοέμβριο τα στιλ της Emily, της Mindy και της Camille με τη νέα Συλλεκτική Συλλογή Emily in Paris.

Μόνο ένα ερώτημα παραμένει: Τι θα συμβεί με την Emily και τον Gabriel - θα είναι μαζί ή όχι; Η νέα Συλλεκτική Συλλογή της essence Emily in Paris είναι διαθέσιμη στα καταστήματα από τα μέσα Νοέμβρη 2023.



Η LG εισάγει το σύστημα ενημέρωσης και ψυχαγωγίας εντός οχήματος στην πολυτελή μάρκα Genesis του ομίλου HYUNDAI MOTOR GROUP



Η LG Electronics (LG) ανακοίνωσε ότι θα εφαρμόσει το σύστημα ενημέρωσης και ψυχαγωγίας εντός οχήματος -με το webOS for Automotive, την πλατφόρμα περιεχομένου της εταιρείας για την αυτοκινητοβιομηχανία- στα νέα μοντέλα Genesis του ομίλου Hyundai Motor Group (Hyundai Motor Company, Kia corporation, Genesis).

Τα νέα μοντέλα Genesis της Hyundai είναι εξοπλισμένα με ένα σύστημα ψυχαγωγίας και πληροφορίας που αξιοποιεί πλήρως το webOS for Automotive. Οι επιβάτες μπορούν πλέον να παρακολουθούν με άνεση το περιεχόμενο υψηλής ευκρίνειας που συνήθως απολαμβάνουν στο smartphone ή την τηλεόρασή τους, με τους κανονισμούς οδήγησης και ασφάλειας να λαμβάνονται πάντοτε

υπόψιν. Οι οθόνες ενημέρωσης και ψυχαγωγίας μπορούν να μεταδίδουν περιεχόμενο με την καθηλωτική ποιότητα ήχου που έχει σχεδιάσει η Genesis.

Η συνεργασία αυτή σηματοδοτεί την πρώτη παρουσίαση της πλατφόρμας περιεχομένου της LG για την αυτοκινητοβιομηχανία. Η LG εισήγαγε το webOS for Automotive για να επεκτείνει τις μοναδικές εμπειρίες και υπηρεσίες της για τους πελάτες της στον δρόμο. Αξιοποιώντας την αποδεδειγμένη απήχηση και ευκολία του webOS, το οποίο έχει φτάσει αθροιστικά τις 200 εκατομμύρια πωλήσεις στην αγορά των έξυπνων τηλεοράσεων, η εταιρεία ανέπτυξε μια νέα έκδοση για οχήματα, ώστε οι οδηγοί και οι επιβάτες να μπορούν να απολαμβάνουν ένα ευρύ φάσμα υπηρεσιών over-the-top (OTT), συμπεριλαμβανομένου του YouTube, σε ένα βελτιστοποιημένο περιβάλλον καμπίνας.

Press Room

Επίσημη πρεμιέρα γεμάτη συγκίνηση για την ταινία «Φόνισσα» στο Παλλάς

Μία εβδομάδα μετά το ντεμπούτο της στο 64 ο Φεστιβάλ Κινηματογράφου Θεσσαλονίκης, όπου απέσπασε διθυραμβικές κριτικές και 6 βραβεία, η ταινία «Φόνισσα» έκανε επίσημη πρεμιέρα στο Θέατρο Παλλάς στην Αθήνα, τη Δευτέρα 13 Νοεμβρίου 2023. Η πολυαναμενόμενη ταινία της Εύας Νάθενα, που είναι εμπνευσμένη από το ομώνυμο μυθιστόρημα του Αλέξανδρου Παπαδιαμάντη, προβλήθηκε συγκεντρώνοντας εξέχουσες προσωπικότητες από τον επιχειρηματικό και καλλιτεχνικό χώρο, καθώς και εκπροσώπους της Πολιτείας και της Εκκλησίας.

Η Εύα Νάθενα, η Καρυοφυλλιά Καραμπέτη, η Μαρία Πρωτόπαππα και οι υπόλοιποι συμπρωταγωνιστές και συντελεστές της ταινίας απέσπασαν το παρατεταμένο χειροκρότημα του ενθουσιασμένου κοινού. Η «Φόνισσα» της Εύας Νάθενα κυκλοφορεί στους κινηματογράφους στις 30 Νοεμβρίου από την Tanweer.



Η ΤΑΙΝΙΑ ΤΗΣ ΕΥΑΣ ΝΑΘΕΝΑ
ΦΟΝΙΣΣΑ
ΜΙΑ ΤΑΙΝΙΑ ΤΗΣ ΕΥΑΣ ΝΑΘΕΝΑ



Αναδάσωση στους Θρακομακεδόνες από την ΑΗΕΡΑ Hellas

Η ΑΗΕΡΑ HELLAS υποστηρίζει την πρωτοβουλία του τμήματος ΑΗΕΡΑ Ήφαιστος ΗJ-17 Βάρη-Βούλα-Βουλιαγμένη σε συνεργασία με το «Όλοι μαζί μπορούμε», να διοργανώσει στα πλαίσια του προγράμματος «Δρυμός 2026» την Κυριακή 19 Νοεμβρίου εθελοντική αναδάσωση, στους Θρακομακεδόνες. Σημείο συνάντησης θα είναι η διασταύρωση των οδών Ορφέως & Μυριβήλη στους Θρακομακεδόνες, στις 10 το πρωί. (Συντεταγμένες Google 38.1322575, 23.7756115).

Στο σημείο εκείνο θα περιμένουν τους εθελοντές μέλη της ΑΗΕΡΑ που θα τους οδηγήσουν στο σημείο της αναδάσωσης.

Το πρόγραμμα «Δρυμός 2026» αποτελεί ένα έργο του Στρατηγικού Σχεδιασμού ΑΗΕΡΑ Hellas, το οποίο σε συνεργασία με τα τμήματα της οργάνωσης θα πραγματοποιεί δράσεις τόσο για την πρόληψη των φυσικών καταστροφών όσο και για την αποκατάσταση περιοχών που έχουν πληγεί. Υπολογίζεται ότι έως το

τέλος του 2026 να έχουν πραγματοποιηθεί δράσεις που θα αγγίζουν το 1.000.000€.

Το «Όλοι μαζί μπορούμε» από το 2011 σχεδιάζει και υλοποιεί δράσεις που καλύπτουν ένα ευρύ φάσμα τομέων όπως η κοινωνική πρόνοια, το περιβάλλον, η υγεία και εκπαίδευση. Μεταξύ αυτών και δράσεις για την προστασία του περιβάλλοντος όπως δενδροφυτεύσεις, ποτίσματα και καθαρισμοί.

Η διεθνής οργάνωση Α.Η.Ε.Ρ.Α. (American Hellenic Educational Progressive Association) αποτελεί μία από τις παλαιότερες, μεγαλύτερες και ανεξάρτητες οργανώσεις, ανάμεσα σε αυτές που είναι αφοσιωμένες στην πρόοδο του Ελληνισμού και την προώθηση των διαχρονικών αξιών του. Στόχος της ΑΗΕΡΑ Ελλάς είναι η ενδυνάμωση των Ελλήνων πολιτών και των Ομογενών, να διαμορφώσουν ένα μέλλον βιώσιμο, χωρίς αποκλεισμούς, με ευημερία για όλους, μέσω εκπαίδευσης, καινοτομίας, φιλανθρωπίας και της προώθησης των ιδεωδών του Ελληνισμού.



Backstage από τη φωτογράφιση και τα γυρίσματα του trailer της Πέγκυς Ζήνα, μαζί με τον Κωνσταντίνο Χριστοφόρου και τους ONE



Η Πέγκυ Ζήνα επιστρέφει μετά από 6 ολόκληρα χρόνια στην πόλη από την οποία αναδείχθηκε και αγαπάει όσο καμία, τη Θεσσαλονίκη. Εκεί θα συναντήσει τον αγαπημένο της φίλο και μοναδικό ερμηνευτή Κωνσταντίνο Χριστοφόρου επισφραγίζοντας αυτόν το χειμώνα στη συμπρωτεύουσα και στο "W night club" τη συνεργασία της χρονιάς. Από Παρασκευή 24/11 και κάθε Παρασκευή και Σάββατο υπόσχονται να χαρίσουν κορυφαίες μουσικές στιγμές σε συνδυασμό με αστείρευτο κέφι και διασκέδαση. Special Guests οι ONE σε ένα πολυαναμενόμενο reunion on stage, ταξιδεύοντας όλο το κοινό στις μεγάλες pop επιτυχίες τους που άφησαν εποχή.

Βρεθήκαμε στο backstage της φωτογράφισης, η οποία έγινε από την ταλαντούχα Ρούλα Μονιάκη, τη σκηνοθεσία του trailer υπογράφει ο καταξιωμένος Αλεξ Κωνσταντινίδης, ενώ στα παρασκήνια όλοι πήραν μία γεύση από το τι πρόκειται να συμβεί στο πιο hot live πρόγραμμα. Το creative team συμπλήρωσαν ο legendary hair artist Στέφανος Βασιλάκης, οι make up artists Ειρήνη Κοτσάκη και Δημήτρης Γκίκας και οι στυλίστριες Φιλίτσα Νικολαίδη και Λίλα Κουτσιουμάρη.

Press Room

Food & Beverage edition

DB.one: Το εστιατόριο στη Γλυφάδα που άλλαξε τα όσα γνωρίζαμε μέχρι σήμερα στην εστίαση

Πριν από 7 περίπου μήνες το DB.one ήρθε να φέρει κάτι νέο στο χώρο της εστίασης για την περιοχή της Αθήνας και ειδικά των Νοτίων Προαστίων, προσφέροντας υψηλής ποιότητας απολαύσεις στους απαιτητικούς λάτρεις του κρέατος. Ο chef Ulash Tunc και η ομάδα του, υποσχέθηκαν από την πρώτη ημέρα λειτουργίας του εστιατορίου στη Γλυφάδα, ότι οι πελάτες του DB.one θα αποκομίσουν μια ξεχωριστή γαστρονομική εμπειρία από τις ιδιαίτερες κοπές κρεάτων και την προσεκτική διαχείρισή τους σε όλα τα στάδια της προετοιμασίας καθώς και από τις fusion επιλογές του μενού.

Χαρακτηριστικό του DB.one, που υπαγορεύει άλλωστε και το motto του "The place to meat", είναι οι κοπές κρεάτων που προέρχονται αποκλειστικά από φάρμες της Ιαπωνίας, της Αυστραλίας και της Αμερικής. Το εστιατόριο λειτουργεί καθημερινά, Δευτέρα με Κυριακή, από τις 13:00 έως τη 01:00, δημιουργώντας μια μοναδική εμπειρία στον κάθε επισκέπτη. Ο ατμοσφαιρικός χώρος του προσφέρεται για εταιρικά γεύματα και ιδιωτικά δείπνα ενώ τους τελευταίους μήνες έχει καθιερωθεί live show με ιδιαίτερες μουσικές και ήχους. Παράλληλα, έχει δημιουργηθεί επιλογή set menu σε προνομιακή τιμή που σερβίρεται καθημερινά 13:00 - 17:00.



Τρυφερή σαλάτα κοτόπουλου με μουστάρδα

Γλυκιά και πικάντικη σαλάτα, με ζωνρή γεύση. Μπορούμε να χρησιμοποιήσουμε ό,τι κοτόπουλο θέλουμε: κοτομπουκιές, φιλετίνια, stripes ή φιλέτο πανέ, κομμένο σε λεπτές λωρίδες.

Θα χρειαστούμε:

- 400γρ. κατεψυγμένες κοτομπουκιές ή φιλετίνια πανέ
- 3 κ.σ. μουστάρδα Dijon
- 3 κ.σ. μέλι
- 1 κ.γ. μηλόξιδο
- 1 μαρούλι ψιλοκομμένο
- 1 μέτριο αβοκάντο, καθαρισμένο και κομμένο σε φέτες
- 1/2 κόκκινη πιπεριά, κομμένη σε λεπτές φέτες
- 500γρ. ντοματίνια, κομμένα στη μέση
- 1 μικρό κρεμμύδι, κομμένο σε λεπτές φέτες



Πώς γίνεται:

- Ψήνουμε το κοτόπουλο σύμφωνα με τις οδηγίες του.
- Σε ένα μικρό μπολ ανακατεύουμε τη μουστάρδα, το μέλι και το ξύδι μέχρι να ομογενοποιηθούν.
- Σε μεγάλο μπολ βάζουμε το μαρούλι, το αβοκάντο, την πιπεριά, τα ντοματίνια και το κρεμμύδι.
- Περιχύνουμε τη σαλάτα με το dressing και ανακατεύουμε να κατανεμηθεί ομοιόμορφα.
- Μοιράζουμε τη σαλάτα σε 4 μερίδες και προσθέτουμε τα φιλετίνια κομμένα σε λωρίδες ή τις κοτομπουκιές ολόκληρες.
- Σερβίρουμε αμέσως και απολαμβάνουμε!

TIP

Μπορούμε να προσθέσουμε καλαμπόκι (από κονσέρβα). Απογειώνουμε τη γεύση με νιφάδες παρμεζάνας.





Θέατρο για παιδιά: Πρεμιέρα για δύο χριστουγεννιάτικες ιστορίες στο Από Μηχανής Θέατρο

Τα Χριστούγεννα έρχονται λίγο νωρίτερα στην Παιδική Σκηνή του «Από Μηχανής» Θεάτρου και φέρνουν κάτι από τη λάμψη, τη συγκίνηση και τη μαγεία των εορτών. Δύο τρυφερές παραστάσεις, βασισμένες σε βιβλία, ζωντανεύουν για πρώτη φορά στη σκηνή.

Το Σάββατο 18 Νοεμβρίου κάνει πρεμιέρα το «Εγώ Το Ξωτικό» της Μαριβίτας Γραμματικάκη, σε θεατρική διασκευή της ίδιας και σκηνοθεσία Δημήτρη Μυλωνά. Παιδιά από 3 έως και 7 ετών θα ταξιδέψουν στο μαγικό κόσμο των Χριστουγέννων, μέσα από την ιστορία του γκρινιάρικου ξωτικού Μουρμούρ. Μια μέρα αργότερα, Κυριακή 19 Νοεμβρίου, ξεκινά η ωραιότερη αντιπολεμική ιστορία. Η πολυβραβευμένη κι υποψήφια για το Βραβείο Χανς Κρίστιαν Άντερσεν 2024 Αγγελική Δαρλάση, διασκευάζει το βιβλίο της «Το Ωραιότερο Χριστουγεννιάτικο Στολίδι». Είναι βασισμένο στη συγκλονιστική ιστορία της χριστουγεννιάτικης εκχειρίδας του 1914 στο Δυτικό Μέτωπο, τη σκηνοθεσία υπογράφει ο Δημήτρης Μυλωνάς, ενώ απευθύνεται σε παιδιά Δημοτικού. Παρούσες στις πρεμιέρες τους θα είναι και οι δύο συγγραφείς, για να μιλήσουν με το κοινό και να υπογράψουν τα βιβλία τους.

Τι θα δείτε στο 6ο ATHICFF για ηλικίες 13-18 ετών

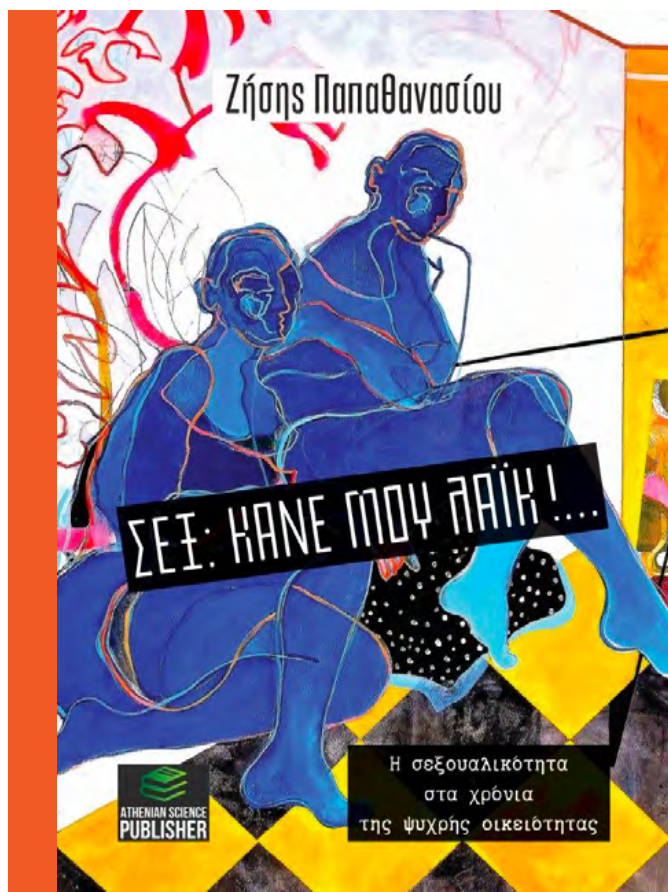


Το Φεστιβάλ επέστρεψε με προβολές, εργαστήρια και πολλές εκπλήξεις.

Teens' Picks: Για δεύτερη χρονιά, μια ομάδα σινεφίλ μαθητών και μαθητριών της Β' και Γ' Γυμνασίου ανέλαβε ρόλο επιμελητή προγράμματος. Η μαθητική επιτροπή είδε, συζήτησε και επέλεξε τις πέντε (5) ταινίες της ενότητας, που αγγίζουν μια ευρεία θεματολογία από το στρατό ως τα social media. Δείτε περισσότερα [εδώ](#).

ΒΙΩΜΑΤΙΚΟ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟ ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΟ 'ΣυΝΑΙνώ': Με αφορμή την ταινία μικρού μήκους "Τα Σωστα Λόγια" (Haut Les Coeurs, Γαλλία) οι συμμετέχοντες εξερευνούν την πολυδιάστατη έννοια της συναίνεσης. Τι σημαίνει συναίνεση; Τι μας δυσκολεύει στο να σεβαστούμε τα όρια του άλλου και να εκφράσουμε τα δικά μας; Μέσα από βιωματικά παιχνίδια, θα εξασκηθούμε στην συναίνεση και στο πώς και πότε να λέμε Ναι ή Όχι. Σχεδιασμός - Υλοποίηση: Γιώργος Κωνσταντινίδης / Νιόβη Μιχαλοπούλου - Ως Αιδώ. Περισσότερες πληροφορίες θα βρείτε [εδώ](#).

Το αναλυτικό πρόγραμμα των προβολών μπορείτε να το δείτε [εδώ](#).



Σεξ: Κάνε μου λάικ!...

Μια επανάσταση συντελείται στις αντιλήψεις των ανθρώπων αλλά και των ειδικών στον χώρο της σεξουαλικότητας, στις ημέρες της ψηφιακής διασύνδεσης που διανύουμε και στον απόηχο της πουριτανικής ηθικής και των συντηρητικών αντιλήψεων του εικοστού αιώνα. Το σώμα χειραφετείται ως σύμβολο μιας νέας εποχής που αναθεωρεί τα πάντα γύρω από την αναπαραγωγή και τον έρωτα και αναζητεί τη σεξουαλική του ταυτότητα συνάπτοντας σχέσεις με υπόβαθρο τον ψυχισμό του. Τα πάντα ρευστά και περίπλοκα στις πολυεπίπεδες κοινωνικές αλλαγές της σύγχρονης σεξουαλικότητας. Ο διάχυτος ναρκισσισμός, η εμπορευματοποίηση του σεξ, η παραπληροφόρηση μέσα από την ανεξέλεγκτη αρθρογραφία, το πάγωμα του συναισθήματος υπέρ της απόλαυσης, η αδυναμία ξεκάθαρων θέσεων, η έλλειψη συναισθηματικής κάλυψης, δυσκολεύουν αφάνταστα τη λειτουργία του σεξ. Η Σεξολογία, μια επιστήμη έντονα πολυσυλλεκτική, επιχειρεί να αποκρυπτογραφήσει τις ανθρώπινες περιπέτειες με στόχο την ενθάρρυνση των ατόμων για σεξουαλική και συναισθηματική ευημερία. Σ' αυτό το βιβλίο χαρτογραφούνται απόψεις και προβληματισμοί αξιοποιώντας τις εμπειρίες που αποκτήθηκαν σε κάθε επίπεδο (κοινωνικό, επιστημονικό, διαγνωστικό, αιτιολογικό, θεραπευτικό) και που θα μπορούσαν να λειτουργήσουν με έναν ολιστικό τρόπο στην αναζήτηση της σεξουαλικής υγείας. Από τις εκδόσεις Athenian Science Publisher.

Ο πρίγκιψ του δευτέρου ορόφου



Μετά τη δολοφονία του Καποδίστρια οι Προστάτιδες Δυνάμεις ορίζουν ηγεμόνα της Ελλάδας τον δευτερότοκο γιο του φιλέλληνα βασιλιά της Βαυαρίας Λουδοβίκου Α', τον Όθωνα.

Για το ανεξάρτητο κράτος ξεκινάει μια νέα εποχή που διήρκεσε τριάντα ολόκληρα χρόνια. Η Αθήνα γίνεται η καινούργια πρωτεύουσα, η χώρα αποκτάει σύνταγμα, η Μεγάλη Ιδέα διαδίδεται και ριζώνει στις καρδιές των ανθρώπων.

Ο Πρίγκιψ, ένας νεαρός Έλληνας της Διασποράς που σπούδασε νομικά στο Μόναχο, γνώρισε τον Όθωνα όταν εκείνος έφτασε στο Ναύπλιο. Αργότερα έγινε ο δάσκαλος ελληνικών της Αμαλίας και κάποια στιγμή χρειάστηκε να μετακομίσει στο παλάτι. Από τη θέση αυτή παρακολουθεί τα τεκταινόμενα, φλερτάρει με τις δεσποινίδες επί των Τιμών, γνωρίζεται με τις σημαντικές προσωπικότητες του τόπου και αποφασίζει να κρατήσει ημερολόγιο. Σκοπός του να γράψει το χρονικό της βασιλείας του Όθωνα και της Αμαλίας. Θα τα καταφέρει; Από τις εκδόσεις ΚΕΔΡΟΣ.

quote of the day

"THE BEAUTIFUL THING ABOUT LEARNING IS THAT NO ONE CAN TAKE IT AWAY FROM YOU."

B.B. King

Γιορτάζουν!

17/11

Γεννάδιος, Γενάδιος

18/11

Πλάτωνας, Πλάτων,
Πλατωνία, Πλατώνα

17 Νοεμβρίου

- > Επέτειος του Πολυτεχνείου
- > Παγκόσμια Ημέρα Μνήμης Θυμάτων Τροχαίων Ατυχημάτων
- > Διεθνής Ημέρα Σπουδαστών
- > National Take a Hike Day

18 Νοεμβρίου

- > Παγκόσμια ημέρα για την Πρόληψη και τη Θεραπεία από την Παιδική Σεξουαλική Εκμετάλλευση, Κακοποίηση και Βία
- > European Antibiotic Awareness Day
- > National Adoption Day

19 Νοεμβρίου

- > World Toilet Day
- > International Men's Day
- > National Play Monopoly Day

tip of the day

Learn from yesterday,
live for today,
hope for tomorrow.

Albert Einstein