

ΒΙΟΛΑΝΤΑ cookies



Κ



violanta.gr
[f](https://www.facebook.com/violantagr) [y](https://www.youtube.com/violantagr) [@violantagr](https://www.instagram.com/violantagr)



SAY *yes* to the **press**



**ΤΙ ΕΙΝΑΙ ΤΟ DOXING
ΚΑΙ ΓΙΑΤΙ ΕΠΗΡΕΑΖΕΙ
ΚΥΡΙΩΣ ΤΙΣ ΓΥΝΑΙΚΕΣ**

Good morning SayYessers!



Φτιάξε καφέ να στα πω...

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

Και επειδή σε αυτή τη στήλη δεν ταξιδεύω μόνο εγώ πολύ αλλά και αρκετοί από εσάς, θέλω να σας ενημερώσω πως όσοι βρεθούν σήμερα στο αεροδρόμιο Ελευθέριος Βενιζέλος θα μπορούν να παρακολουθήσουν το happening «Η Αφιξη του Monkey King», ένα πολιτιστικό διαδραστικό δράμα, που θα είναι η έκπληξη της ημέρας, για τους επιβάτες κι επισκέπτες του αεροδρομίου, στο πλαίσιο της συνεργασίας του ΔΑΑ με το Εθνικό Θέατρο της Κίνας.

Μια ομάδα 15 καλλιτεχνών με εντυπωσιακά κοστούμια, θα ζωντανέψουν σκηνές από τον κινεζικό μύθο «Ταξίδι στη Δύση», με πρωταγωνιστή τον «Monkey King», Sun Wukong.

Μέσα από ένα εντυπωσιακό σκηνικό από 15 καθρέφτες, οι επιβάτες και οι επισκέπτες θα συναντήσουν τον «Σωκράτη» και τον «Κομφούκιο» να φιλοσοφούν ανταλλάσσοντας απόψεις για την προέλευση του σύμπαντος, θα απολαύσουν συναρπαστικές κινήσεις πολεμικών τεχνών από τον «Sun Wukong» και τη «Μουλάν» και θα δουν το «πράσινο φίδι» να λικνίζεται στον ρυθμό του φλάουτου του μεγάλου δασκάλου «Fa Hai» και της γλυκιάς φωνής της τραγουδίστριας «Yang Guifei».

Πρόκειται για μια πρώτη γνωριμία με το Εθνικό Θέατρο της Κίνας, με αφορμή τη συμμετοχή του στην επίσημη έναρξη ενός μεγάλου πολιτιστικού γεγονότος, του ετήσιου φεστιβάλ θεάτρου Sino-Hellenic International Theatre Festival 2023-2024 που ξεκινά τις θεατρικές παραστάσεις και πολιτιστικές εκδηλώσεις του στις 2 Δεκεμβρίου στο Christmas Theatre.

Tip of the Day: Για σήμερα μόνο λοιπόν, οι ταξιδιώτες και οι επισκέπτες υποδέχονται την πρώτη από μια σειρά εμπειριών από τον πλούτο της κινεζικής πολιτιστικής κληρονομιάς, στο αεροδρόμιο - πρώτο σταθμό του Εθνικού Θεάτρου της Κίνας, στο ταξίδι του από την Ανατολή στην Αθήνα.

Επίπεδο Αναχωρήσεων, Είσοδος 3, Περιοχή Ελεύθερης Πρόσβασης
Διάρκεια προγράμματος: 12:00-13:30

Τα λέμε εκεί!

Κλαίρη Στυλιαρά
Chief of SayYessers
claire@sayes.gr

Τι είναι το doxing και γιατί επηρεάζει κυρίως τις γυναίκες

Έχετε ακούσει τον όρο doxing; Είναι η σκόπιμη αποκάλυψη προσωπικών στοιχείων και πληροφοριών μας στο διαδίκτυο, χωρίς τη συγκατάθεσή μας.

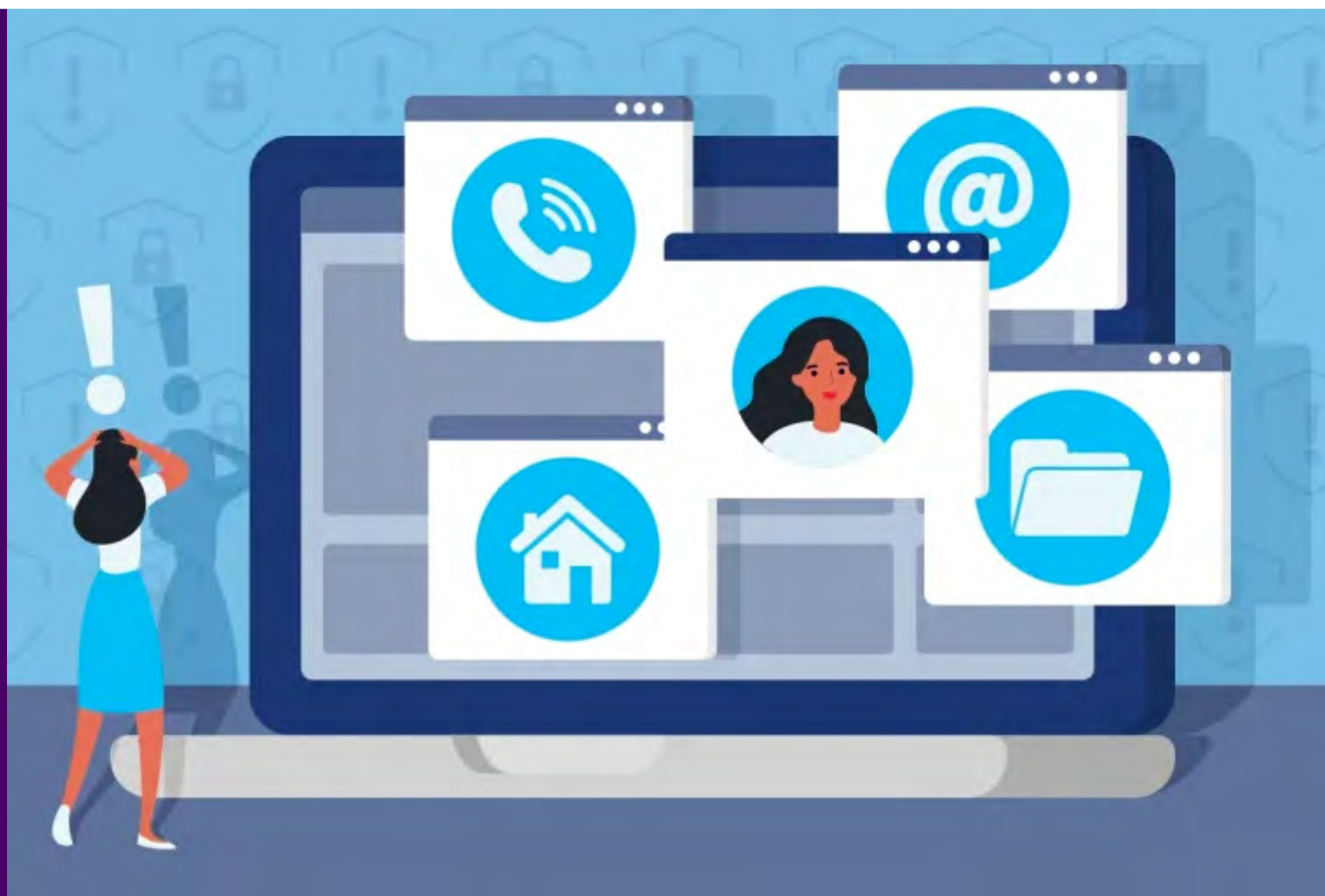


Φυσικά η πρόθεση εκείνου που αποκαλύπτει πληροφορίες μας, χωρίς να έχουμε συμφωνήσει προηγουμένως σε αυτό, δεν είναι καλή. Επιδιώκει να μας βλάψει, να μας εκδικηθεί και γενικότερα να μας εκθέσει σε κίνδυνο. Μπορεί να δούμε τον τηλεφωνικό μας αριθμό, τη διεύθυνσή μας αλλά και φωτογραφίες μας σε κοινή θέα. Είμαστε εκτεθειμένοι και συχνά παθαίνουμε σοκ, σκεπτόμενοι τι μπορούμε να κάνουμε ώστε να προστατεύσουμε τον εαυτό μας. Το doxing προκαλεί ένα ντόμινο προβλημάτων, καθώς το θύμα βρίσκεται σε κίνδυνο παρενόχλησης και αισθάνεται φόβο, ντροπή και άλλα αρνητικά συναισθήματα.

Συχνότερα θύματα οι γυναίκες

Οποιοσδήποτε μπορεί να πέσει θύμα doxing. Ωστόσο, σύμφωνα με τους ειδικούς οι γυναίκες είναι πιθανότερο να αποτελέσουν στόχο επιθέσεων στο διαδίκτυο. Παρατηρούμε





πολύ συχνά κάποιοι με σκοπό να βλάψουν μια γυναίκα, να μοιράζονται μηνύματα, βίντεο και φωτογραφίες προκειμένου να τους κάνουν κακό. Μια έκθεση του 2020 από τις Γυναίκες του ΟΗΕ με επίκεντρο την Ινδία, τη Μαλαισία, το Πακιστάν, τις Φιλιππίνες και τη Νότια Κορέα έδειξε ότι οι γυναίκες βιώνουν ταυτόχρονα πολλές μορφές διαδικτυακής βίας, όπως είναι το τρολ, το doxing και τα hacks στα social media. Επιπρόσθετα, σύμφωνα με παγκόσμια έκθεση από την Economist Intelligence Unit, η διαδικτυακή βία σε βάρος των γυναικών είναι ανησυχητικά διαδεδομένη και στις 51 χώρες που έλαβαν μέρος στην έρευνα. Ειδικότερα, σε ποσοστό 45% οι γυναίκες που ανήκουν στη γενιά Z αλλά και οι Millennials λένε ότι έχουν πέσει θύματα διαδικτυακής βίας. Επίσης, το 31% των γυναικών της γενιάς X και των Baby Boomers δηλώνουν ότι έχουν πέσει θύματα διαδικτυακής βίας. Ακόμη, το 85% των γυναικών που συμμετείχαν στην έρευνα δήλωσαν πως έχουν γίνει μάρτυρες διαδικτυακής βίας κατά των γυναικών.

Η διαδικτυακή βία είναι ένα παγκόσμιο φαινόμενο - και όπως δείχνουν τα στοιχεία επηρεάζει περισσότερο τις γυναίκες. Αναφορικά με το πού βρίσκεται πιο πρόσφορο έδαφος, παρατηρείται ότι η Αφρική, η Λατινική και η Καραϊβική έχουν... αρνητικό προβάδισμα, καθώς πάνω από το 90% των γυναικών που έλαβαν μέρος στην έρευνα είπαν πως έχουν επηρεαστεί...

Ήξερες ότι...

Cyber flashing είναι ο όρος που χρησιμοποιείται για την αποστολή ανεπιθύμητων σεξουαλικών εικόνων σε απευθείας σύνδεση.

Με τον όρο flaming εννοούμε την ανάρτηση προσβλητικών ή εχθρικών μηνυμάτων σε κοινωνικά δίκτυα ή φόρουμ.

Συχνότητα των φαινομένων σεξουαλικής κακοποίησης παιδιών στο διαδίκτυο

Παγκοσμίως ένα στα οκτώ παιδιά έχουν πέσει θύματα κάποιας μορφής σεξουαλικής βίας, είτε στο διαδίκτυο, είτε στην πραγματική ζωή. Στην Ευρώπη η αναλογία είναι ένα προς πέντε.

Το 70% έως 85% των παιδιών-θύματων ηλικίας 1 έως 18 ετών γνωρίζουν αυτούς που τα κακοποιούν. Το ένα τρίτο των κακοποιημένων παιδιών δεν μιλάνε για ό,τι τους συμβαίνει με κανέναν και γι' αυτό δεν γίνονται σχετικές καταγγελίες. Κατά συνέπεια δεν είναι εύκολο να μετρηθεί το πραγματικό εύρος του φαινομένου.



Το εβδομαδιαίο πλάνο διατροφής από το Harvard

Σύμφωνα με την Ιατρική Σχολή του Harvard, η μεσογειακή διατροφή μειώνει τον κίνδυνο εμφάνισης διαφόρων παθήσεων όπως είναι η νόσος του Πάρκινσον, η νόσος του Alzheimer, διάφοροι τύποι καρκίνου, ο διαβήτης τύπου 2 και η Ρευματοειδής αρθρίτιδα.



Μία μελέτη, στην οποία συμμετείχαν περισσότερες από 10.000 γυναίκες ηλικίας 57 έως 61 ετών, δείχνει ότι όσες ακολουθούσαν ένα μεσογειακό διατροφικό πρότυπο είχαν 46% περισσότερες πιθανότητες να ζήσουν μέχρι τα 70 ή και περισσότερο χωρίς να εμφανίσουν χρόνιες παθήσεις.

Η Αμερικανική Καρδιολογική Εταιρεία προτείνει να ακολουθούμε τη μεσογειακή διατροφή δεδομένου ότι βοηθάει μεταξύ άλλων στην πρόληψη των καρδιακών παθήσεων και των εγκεφαλικών επεισοδίων.

Πάμε να δούμε το εβδομαδιαίο διατροφικό πλάνο του Harvard!

Με τις παρακάτω επιλογές κάθε μέρα μπορούμε να τρώμε κάτι διαφορετικό σε κάθε μας γεύμα, που είναι πολύ υγιεινό αλλά και νόστιμο.





Το πρωινό μας

- ☛ Ψωμί ολικής άλεσης με τυρί ρικότα και φρέσες ντομάτες με λίγο ελαιόλαδο
- ☛ Ομελέτα λαχανικών με μανιτάρια, σπανάκι και κρεμμύδια μαγειρεμένα σε ελαιόλαδο, με τραγανό ψωμί ολικής άλεσης
- ☛ Γιαούρτι με ξηρούς καρπούς και φρέσκα μούρα
- ☛ Πλιγούρι βρώμης
- ☛ Βάφλες βρώμης με καρύδια πεκάν
- ☛ Φρουτοσαλάτα εσπεριδοειδών με γιαούρτι και λεμόνι
- ☛ Πουτίγκα με αποβουτυρωμένο γάλα ή γάλα με χαμηλά λιπαρά

Το μεσημεριανό μας

- ☛ Σαλάτα με ανάμεικτα χόρτα, ελιές, ντομάτες, φρέσκο μαϊντανό και φέτα με ελαιόλαδο και φρεσκοστυμμένο λεμόνι
- ☛ Σαλάτα με ρεβίθια και farro με κόκκινες πιπεριές, φρέσκα κρεμμυδάκια και φρέσκια ρίγανη με ελαιόλαδο και φρεσκοστυμμένο λεμόνι
- ☛ Χορτοφαγική πίτσα με μοτσαρέλα, ψητό μπρόκολο, κρεμμύδια, πράσινες πιπεριές και καρότα
- ☛ Σούπα με φακές και λαχανικά
- ☛ Μεσογειακή σαλάτα κουσκούς με ρεβίθια



- ☛ Γκασπάτσο ντομάτας
- ☛ Χωριάτικη σαλάτα με ντομάτα και αγγούρι

Το βραδινό μας

- ☛ Σουβλάκι ψητών λαχανικών με γαρίδες, σαλάτα κινόα και ανάμεικτη πράσινη σαλάτα με κουκουνάρι
- ☛ Μύδια στον ατμό, σαλάτα σπανάκι και κριθαράκι και σούπα μινεστρόνε
- ☛ Σολομός, πιάφι ολικής άλεσης, ψητά λαχανικά, πράσινη σαλάτα με βινεγκρέτ ελαιολάδου
- ☛ Μπολ buddha με δημητριακά ολικής άλεσης, λαχανικά και φυτικές πρωτεΐνες
- ☛ Μεσογειακό μπολ με φυτικές πρωτεΐνες, πιπεριές και φέτα
- ☛ Ψητό κοτόπουλο με μπρόκολο, κουνουπίδι, σπαράγγια, κίτρινες πιπεριές και καστανό ρύζι
- ☛ Stir fry λαχανικών.

Πώς σας φαίνεται το menu του Harvard;



Η Max Factor υποστηρίζει το κίνημα Movember

Για μία ακόμη χρονιά, η Max Factor ενώνει τις δυνάμεις της με την παγκόσμια εκστρατεία του κινήματος Movember δηλώνοντας δυναμικά παρούσα στην ενημέρωση και ευαισθητοποίηση υπέρ της ανδρικής υγείας.

Το κίνημα Movember έχει καθιερωθεί ετησίως ως μία παγκόσμια εκστρατεία ευαισθητοποίησης κατά τη διάρκεια του Νοεμβρίου - μήνας αφιερωμένος πλέον στην έγκαιρη ενημέρωση και πρόληψη ανδρικών παθήσεων. Για μια ακόμη χρονιά χρησιμοποιώντας το μουστάκι ως το σύμβολο του κινήματος (Movember: moustache + November), η Max Factor μας καλεί να συμμετέχουμε όλοι στο Movember Challenge με ένα και μόνο στόχο: Να αλλάξουμε το «πρόσωπο» της ανδρικής υγείας.

Για τους άνδρες που συμμετέχουν στο Movember Challenge αποτελεί πλέον παράδοση να ξυρίζονται την πρώτη ημέρα του μήνα κι ύστερα να αφήνουν μουστάκι ως ένδειξη υποστήριξης του κινήματος. Οι γυναίκες, όμως, που επιθυμούν να γίνουν αρωγοί του μηνύματος στηρίζοντας τους άνδρες, έχουν δυνατό σύμμαχο τη Max Factor, το διαχρονικά αγαπημένο beauty brand που έβαλε το makeup στην καθημερινότητα της σύγχρονης γυναίκας, δίνοντάς της τα εργαλεία για να αναδείξει τον πιο λαμπερό εαυτό της.

Αυτό το Νοέμβριο, η Max Factor ενθαρρύνει όλες τις γυναίκες να χρησιμοποιήσουν τα εμβληματικά της προϊόντα για καλό σκοπό με τον εξής τρόπο: Να ζωγραφίσουν ένα μουστάκι στο πρόσωπο ή στο χέρι, να τραβήξουν φωτογραφία και να την αναρτήσουν στα Social Media με το hashtag #MaxFactorsupportsMovember.



Λαμπερές παρουσίες στο Masterclass της permanent make up guru Galini Kirboba στα πλαίσια της 23ης διεθνούς έκθεσης "Beauty Greece 2023"!



Αλεξάνδρα Παναγιώταρου, Κατερίνα Μαρούγα, Χάρης Σιανίδης, Galini Kirboba, Ναισικά Παναγιωτακοπούλου

στην Αργυρούπολη, ενώ πολλές Ελληνίδες celebrities την εμπιστεύονται εδώ και χρόνια.

Η permanent make up guru Galini Kirboba υποδέχθηκε φίλους, υποστηρικτές και beauty influencers στο masterclass της με θέμα: "Lips Tattoo", στα πλαίσια της συμμετοχής της στην 23η διεθνή έκθεση "Beauty Greece 2023", κατά τη διάρκεια του οποίου έδειξε σε live παρουσίαση στο open stage του meeting point της έκθεσης όλες τις τελευταίες τάσεις του ημιμόνιμου make up - tattoo χειλιών. Η βραδιά κορυφώθηκε με την απονομή βραβείου τιμής ένεκεν για τη συμμετοχή της permanent make up artist στην έκθεση σε ένα ιδιαίτερο κλίμα χαράς και συγκίνησης.

Η Galini Kirboba είναι η κορυφαία Permanent Make Up Artist σε Ελλάδα, Ουκρανία και Αυστρία με πλήθος τιμητικών διακρίσεων και συμμετοχές ως κριτής σε διαγωνισμούς σε Μιλάνο, Κίεβο, Αθήνα και Ολλανδία κ.α. Η Ακαδημία και το Ινστιτούτο ημιμόνιμου make up - tattoo της βρίσκονται

Αναλύοντας το #therapy speak

Το κάνουμε (σχεδόν) όλοι καθημερινά και συχνά ασυναίσθητα. Ψυχαναλύουμε ακατάπαυστα ο ένας τον άλλον σαν... επαγγελματίες!



Χρησιμοποιούμε όρους ψυχολογίας στην προσπάθειά μας να αναλύσουμε τις συμπεριφορές φίλων μας, του συντρόφου μας, μελών της οικογένειάς μας, του εργοδότη μας... και η λίστα δεν έχει τέλος! Γενικά κάθε μέρα μιλάμε δια ζώσης και όχι μόνο... και κάποιον ψυχαναλύουμε!

Γι' αυτό το θέμα - παρατηρήστε το - δεν μιλάμε, δεν το βλέπουμε σαν φαινόμενο αλλά ως κάτι φυσιολογικό! Στην πραγματικότητα όταν αναφερόμαστε στο τραύμα, στο OCD, στο gaslighting και σε διάφορες διαταραχές μπορεί να μην ξέρουμε για τι ακριβώς μιλάμε και - πολύ περισσότερο - αν έχουν κάποια επιστημονική βάση όσα λέμε! Γιατί η ψυχανάλυση μέσω της pop κουλτούρας μπήκε στην καθημερινότητά μας και την καλοδεχτήκαμε "αποδεχόμενοι" κάτι που δεν μας ζητήθηκε: να γίνουμε experts!

Η ψυχοθεραπευτική γλώσσα και η ποπ ψυχολογία

Σύμφωνα με το περιοδικό «Time», η χρήση ψυχοθεραπευτικού λεξιλογίου έχει αυξηθεί κατά 140% συγκριτικά με την περίοδο 2016-2021. Ψυχαναλύουμε ο

ένας τον άλλον και βγάζουμε και διάγνωση στο τέλος!

Ο ψυχολόγος Jonathan Shedler επισημαίνει ότι «οι άνθρωποι είναι εξπέρ στο να αποστασιοποιούνται από δύσκολες πτυχές της συναισθηματικής τους ζωής». Σύμφωνα με τον ίδιο οι λέξεις είναι ένας από τους τρόπους για να το κάνουν!

Παρατηρήστε και παρακολουθήστε τι λέτε και τι σας λένε όταν μιλάτε για τα θέματα της καθημερινότητάς σας και αναφέρεστε σε συναισθήματα και συμπεριφορές. Ο λόγος μας έχει αλλάξει και πλέον συχνά περιλαμβάνει πολλά "ψυχολογικά κλισέ".

Η Gen Z πάει το #therapy speak σε άλλο επίπεδο

Οι εκπρόσωποι της Gen Z μας βάζουν τα γυαλιά σε αυτό το θέμα, καθώς από πολύ μικρή μπήκαν στα βαθιά και ασχολούνται με ζητήματα ψυχικής υγείας. Είναι εκείνοι που καταβάλλουν μεγάλη προσπάθεια να απαλλαγούν από οτιδήποτε τοξικό που ανήκει στο παρελθόν και να χτίσουν υγιείς σχέσεις.



Αγκαλιάστε τη λάμψη και την ομορφιά με τα Kylie Cosmetics

Το πιο viral beauty brand, τα Kylie Cosmetics, κατέφτασε στην Ελλάδα τον Σεπτέμβριο αποτελώντας τη μεγαλύτερη είσοδο του 2023 στον χώρο της ομορφιάς. Τα εμβληματικά προϊόντα της Kylie Jenner μετρούν σχεδόν 3 μήνες παρουσίας στην ελληνική αγορά και - όπως ήταν αναμενόμενο - έχουν αγαπηθεί από το κοινό της χώρας μας τόσο, ώστε πολλά από αυτά να είναι πλέον sold-out, καθώς γίνονται ανάρπαστα αμέσως μετά την αναπλήρωσή τους. Οι σειρές Kylie Cosmetics & Kylie Skin, προσφέρουν ολοκληρωμένες προτάσεις καλλυντικών και προϊόντων περιποίησης προσώπου - όλα τα απαραίτητα για τη δημιουργία των αγαπημένων looks της Kylie: από το απόλυτο must-have, που δεν είναι άλλο από το lip-kit της Kylie μέχρι τα προϊόντα skincare για πρόσωπο με ολοκληρωμένες προτάσεις για το κατάλληλο skincare routine για όλους τους τύπους επιδερμίδας. Όλα τα προϊόντα είναι vegan, cruelty-free, gluten-free & paraben free, πιστή στη δέσμευσή που η ίδια η Kylie Jenner έθεσε από την αρχή, στη χρήση clean συστατικών σε όλους τους τομείς.

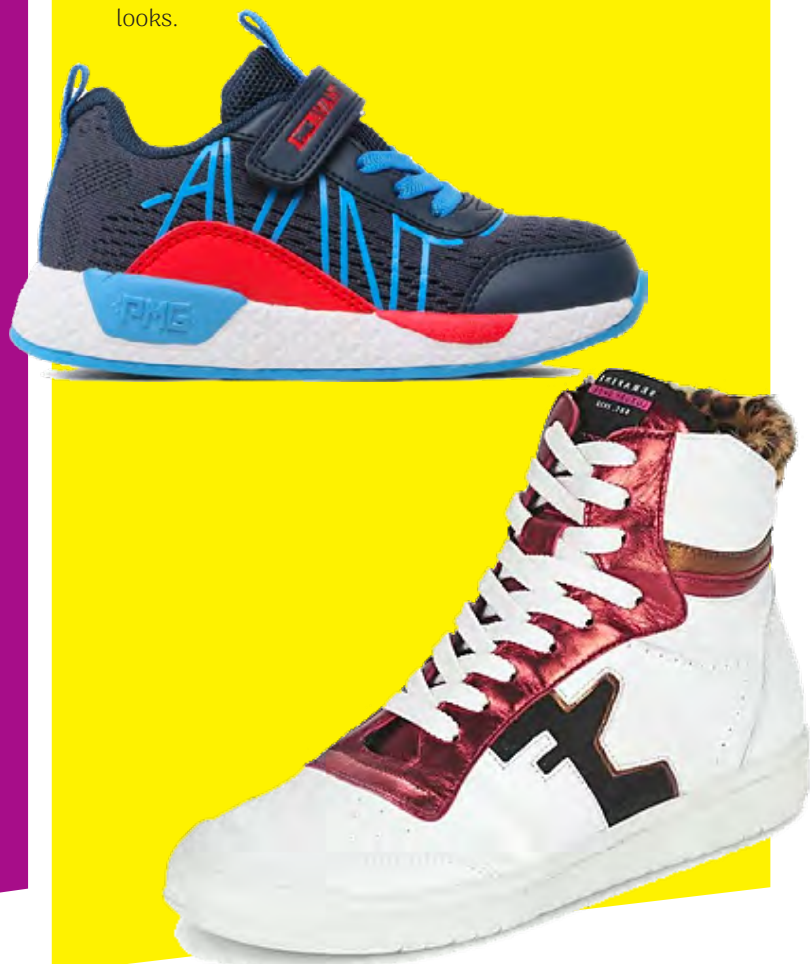


Μέσα από την άνεση του σπιτιού σου, μπορείς να αποκτήσεις τα fashion items που πάντα ονειρευόσουν στο [eparoutsia.gr](https://www.eparoutsia.gr)!

Η πιο πολυαναμενόμενη Παρασκευή όλου του χρόνου IS BACK! Οι Black Friday προσφορές του [eparoutsia.gr](https://www.eparoutsia.gr) είναι εδώ! Το [eparoutsia.gr](https://www.eparoutsia.gr) παρουσιάζει 'ελκυστικές' εκπτώσεις σε γυναικεία και ανδρικά αθλητικά παπούτσια, μπουτάκια, αξεσουάρ, κλπ. που έχουν την υπογραφή αγαπημένων premium brands όπως Geox, Tommy Hilfiger, Karl Lagerfeld, Puma, New Balance... Ο κατάλογος είναι ατελείωτος και οι επιλογές πολλές!

Αδραξε την ευκαιρία μέσα από τις μεγάλες εκπτώσεις του [eparoutsia.gr](https://www.eparoutsia.gr) και ανακάλυψε key items που θα σε βοηθήσουν να δημιουργήσεις κομψά looks που θα σου χαρίσουν την αυτοπεποίθηση και το στιλ που χαζεύεις και ζηλεύεις στο IG feed σου και στα magazine pages.

Για business look μπορείς να βρεις κλασικά shoes κομμάτια και πολυτελή αξεσουάρ, όπως μία fashionable τσάντα ή ένα κόσμημα που θα αναβαθμίσουν το total look σου. Οι επιλογές είναι αμέτρητες για all day looks.



Ριγκατόνι με ψητό κουνουπίδι και σκόρδο

Ψάχνετε για μία εύκολη και πρωτότυπη συνταγή χωρίς κρέας; Δοκιμάστε αυτά τα υπέροχα ζυμαρικά με απίστευτα τραγανή γεύση και μία καραμελωμένη γλύκα που ...ανεβάζει το πάτο σε άλλο επίπεδο!

Θα χρειαστούμε:

- 1 σκόρδο
- 3-4 κ.σ. ελαιόλαδο
- Αλάτι
- 1 κουνουπίδι κομμένο σε μπουκίτσες
- Φρεσκοτριμμένο μαύρο πιπέρι
- 1 πακέτο ριγκατόνι
- 1/2 κούπα τριμμένη παρμεζάνα και επιπλέον για το σερβίρισμα
- Χυμό από 1/2 λεμόνι
- 1 χούφτα χοντροκομμένα, ψημένα καρύδια

Πώς γίνεται:

• Προθερμαίνουμε τον φούρνο στους 220°. Αφαιρούμε ένα κομμάτι από το επάνω μέρος του σκόρδου έτσι ώστε οι κορυφές των σκελίδων να είναι εκτεθειμένες. Περιχύνουμε με 1 κουταλάκι του γλυκού λάδι και λίγο αλάτι. Τυλίγουμε το σκόρδο σε αλουμινόχαρτο και το ψήνουμε στον φούρνο για περίπου 45 λεπτά. Όταν είναι έτοιμο, ανοίγουμε το αλουμινόχαρτο και το αφήνουμε να κρυώσει.

- Σε ένα μεγάλο ταψί, απλώνουμε ομοιόμορφα το κουνουπίδι, ραντίζουμε με λίγο ελαιόλαδο, αλάτι, και πιπέρι και ψήνουμε μέχρι να ροδίσει και το κάτω μέρος να αρχίσει να γίνεται τραγανό (περίπου 30 λεπτά).
- Βράζουμε τα ζυμαρικά σύμφωνα με τις οδηγίες τους για να γίνουν al dente. Κρατάμε 1/2 φλιτζάνι νερό από τα ζυμαρικά και στραγγίζουμε το υπόλοιπο.
- “Στύβουμε” τις σκελίδες σκόρδου σε ένα μικρό μπολ και λιώνουμε με ένα πιρούνι για να γίνει μια παχιά πάστα.
- Στην κατσαρόλα που μαγειρέψαμε τα ζυμαρικά, προσθέτουμε το λιωμένο σκόρδο, το 1/2 φλιτζάνι νερό από τα ζυμαρικά και την παρμεζάνα. Ανακατεύουμε μέχρι να λιώσει το τυρί και προσθέτουμε τα ζυμαρικά. Ρίχνουμε λίγο ελαιόλαδο, χυμό λεμονιού, αλάτι, πιπέρι και προσθέτουμε το ψημένο κουνουπίδι.
- Σερβίρουμε, γαρνίροντας με καβουρδισμένα καρύδια και τριμμένη παρμεζάνα.

Καλή απόλαυση!



Η adidas παρουσιάζει τη FUSSBALLLIEBE, Επίσημη Μπάλα του UEFA Euro 2024™



Η adidas παρουσιάζει την FUSSBALLLIEBE, τη νέα Επίσημη Μπάλα για το UEFA Euro 2024™. Η FUSSBALLLIEBE, που σημαίνει «αγάπη για το ποδόσφαιρο», θα φέρει για πρώτη φορά την Τεχνολογία Connected Ball στο Ευρωπαϊκό Πρωτάθλημα UEFA™.

Η FUSSBALLLIEBE είναι ειδικά σχεδιασμένη για μέγιστη ακρίβεια στο παιχνίδι. Το σχήμα του PRECISIONSHELL 20 τεμαχίων και οι στρατηγικά τοποθετημένες εγκοπές αποτύπωσης στο εξωτερικό κέλυφος της μπάλας ερευνήθηκαν και δοκιμάστηκαν σχολαστικά, τόσο στο εργαστήριο όσο και στον αγωνιστικό χώρο, για καλύτερο έλεγχο της ροής του αέρα στη μπάλα με στόχο τη μέγιστη ακρίβεια. Το εξωτερικό κέλυφος υποστηρίζεται από το πρωτοποριακό CTR-CORE στο εσωτερικό της μπάλας, το οποίο έχει σχεδιαστεί για βέλτιστη ακρίβεια και σταθερότητα, υποστηρίζοντας γρήγορο και ακριβές παιχνίδι με μέγιστο σχήμα και συγκράτηση αέρα.

Ο σχεδιασμός της FUSSBALLLIEBE αναπαριστά την κίνηση της μπάλας και την ενέργεια του παιχνιδιού μέσα από εξέχοντα μαύρα σχήματα φτερών, που τονίζονται με πολύχρωμες άκρες, καμπύλες και τελείες. Με τη χρήση έντονων αποχρώσεων του κόκκινου, μπλε, πράσινου και πορτοκαλί εξυμνείται η ζωντάνια που φέρνουν οι διαγωνιζόμενες χώρες στο τουρνουά και η αγνή απλότητα του ποδοσφαίρου που προσελκύει τόση αγάπη από τους φιλάθλους σε όλο τον κόσμο. Στην μπάλα εμφανίζονται απεικονίσεις των γηπέδων του κάθε τουρνουά μαζί με το όνομα της κάθε διοργανώτριας πόλης.

Agenda

Γιορτάζουμε το Thanksgiving με special menu!

Όλοι έχουν έναν λόγο για να πουν «ευχαριστώ»... Όπως κάθε χρόνο, έτσι και φέτος, το Hard Rock Cafe Athens, γιορτάζει την ημέρα του Thanksgiving με ένα λαχταριστό, ευχαριστήριο menu, ειδικά για την Πέμπτη 23 Νοεμβρίου.

Την ημέρα των ευχαριστιών, μικροί και μεγάλοι hard rockers μοιράζονται την ευγνωμοσύνη τους απολαμβάνοντας ένα πεντανόστιμο Thanksgiving Dinner. Δοκιμάστε αργοψημένο στήθος γαλοπούλας με κλασική, σπιτική γέμιση, σερβιρισμένο με ολόφρεσκα ψητά λαχανικά, κρεμώδη πουρέ γλυκοπατάτας και σάλτσα cranberry, φινιρισμένη με παραδοσιακή σάλτσα γαλοπούλας.

Το menu έρχεται να απογειώσει ένα πιο γιορτινό twist σε ένα από τα διασημότερα cocktail, το Cranberry Mojito! Όσοι επισκεφθούν το Hard Rock Cafe της Αθήνας, θα έχουν την ευκαιρία να γευτούν ένα δροσερό ρούμι, Bacardi Superior, αναμειγμένο με cranberry, φρέσκο μοσχολέμονο, δυόσμο και μια ευχάριστη «υποψία» από ginger beer.

Φυσικά, το Hard Rock Cafe έχει προνοήσει και για όσους έχουν μια μικρή «αδυναμία» στα γλυκάκια! Από το menu, δεν θα μπορούσε να λείπει η παραδοσιακή πίτα κολοκύθας με sauce καραμέλας και σαντιγί στην κορυφή. Γλυκαθείτε με ένα κομμάτι, ολοκληρώνοντας το γεύμα σας και πείτε ένα μεγάλο, ειλικρινές «ευχαριστώ» στους αγαπημένους σας ανθρώπους, αλλά και σε ό,τι σας επιτρέπει να είστε ευγνώμονες.

THANKFUL TOGETHER
LET'S SHARE GRATITUDE



Τα 60 του Χρόνια γιόρτασε το Ίδρυμα «Η Θεοτόκος» με μια μεγάλη εκδήλωση



Η Πρόεδρος του Ίδρυματος, κα Ελεονώρα Μελέτη, με τον Πρόεδρο, κο Παναγή Καρέλλα

Το Ίδρυμα Προστασίας Παιδιών και Νέων με Αναπτυξιακές Διαταραχές «Η Θεοτόκος» γιόρτασε τα 60 χρόνια λειτουργίας του με μια μεγάλη εορταστική εκδήλωση που πραγματοποιήθηκε την Τρίτη, 14 Νοεμβρίου 2023 στο Θέατρο του Κολλεγίου Αθηνών, προς τιμήν των ωφελούμενων του Ίδρυματος και των οικογενειών τους. Την εκδήλωση που συντόνισε και παρουσίασε η Πρόεδρος του Ίδρυματος, κα Ελεονώρα Μελέτη, τιμήσαν με την παρουσία τους εκπρόσωποι του πολιτικού και επιχειρηματικού κόσμου, δηλώνοντας την εκτίμηση και την έμπρακτη υποστήριξή τους στο σημαντικό έργο προσφοράς και αγάπης του Ίδρυματος.

Ο κος Αντώνης Σαμαράς, τέως Πρωθυπουργός, η κα Σοφία Ζαχαράκη, Υπουργός Κοινωνικής Συνοχής και Οικογένειας, εκ μέρους του Πρωθυπουργού, η κα Νίκη Κεραμέως, Υπουργός Εσωτερικών, η κα Δόμνα Μιχαηλίδου, Υφυπουργός Παιδείας, καθώς και η Βουλευτής, κα Ζωή Ράπτη παρευρέθηκαν στην επετειακή εκδήλωση, απηύθυναν χαιρετισμούς και, μαζί με τον Πρόεδρο του Ίδρυματος, κο Παναγή Καρέλλα, απένεμαν βραβεία προσφοράς στους εθελοντές, αλλά και στους δωρητές και χορηγούς που συνδράμουν το Ίδρυμα «Η Θεοτόκος» με την

πολύτιμη υποστήριξή τους και συμβάλλουν ουσιαστικά στην υλοποίηση του σημαντικού κοινωνικού του έργου.

Ο Πρόεδρος της «Θεοτόκου», κος Παναγής Καρέλλας καλωσόρισε τους παρευρισκόμενους, παρουσιάζοντας το πολυετές και πολυεπίπεδο κοινωνικό έργο που επιτελεί το Ίδρυμα στην υπηρεσία των παιδιών και νέων με αναπτυξιακές διαταραχές.

Good News

Τα Pampers στέκονται για 6η συνεχόμενη χρονιά δίπλα στα πρόωρα μωράκια και τις οικογένειές τους

Τα Pampers® στοχεύουν να διασφαλίσουν ό,τι τα μωρά που γεννιούνται πρόωρα θα έχουν την κατάλληλη προστασία για έναν ξεκούραστο ύπνο. Από το 2018, έξι χρόνια τώρα, για κάθε συσκευασία Pampers® που αγοράζεται, τα Pampers® δωρίζουν μία πάνα για τα πρόωρα μωράκια, με στόχο η ετήσια δωρεά στις αντίστοιχες μονάδες να ξεπερνά τις 200.0000 πάνες σε όλη τη χώρα. Συνολικά, μέχρι σήμερα, τα Pampers® έχουν δωρίσει πάνω από 1.000.000 ειδικά σχεδιασμένες πάνες στα μαιευτήρια όλης της Ελλάδας, καλύπτοντας τις ανάγκες των Μονάδων Εντατικής Νοσηλείας Νεογνών και συμβάλλοντας στον καλύτερο ύπνο των νεογνών. Καθώς ο ύπνος είναι πολύ σημαντικός για την ενίσχυση της σωματικής και ψυχικής ανάπτυξης των πρόωρων μωρών, πάντα με ιδιαίτερη ευαισθησία πλάι στους μικρούς μαχητές, τα Pampers® δεσμεύονται να δωρίσουν και φέτος ειδικά σχεδιασμένες πάνες στα νοσοκομεία, διασφαλίζοντας έτσι ότι κάθε μωρό που γεννιέται πρόωρα θα έχει πρόσβαση σε αυτές. Μπορείτε να παρακολουθήσετε το video σχετικά με τα Pampers® Preemies [εδώ](#).



Mariah Carey: Η πιο γιορτινή κούκλα Barbie!



Μεταμορφώστε τα νύχια σας σε έργα τέχνης με το Go Glam!

Οι beauty experts θα απελευθερώσουν τον εσωτερικό καλλιτέχνη που κρύβουν μέσα τους και θα κάνουν τα νύχια τους να λάμπουν με την τελευταία καινοτομία της Spin Master – Cool Maker Go Glam! Η Spin Master δημιούργησε το Go Glam για τα παιδιά που τους αρέσει να πειραματίζονται με τη μόδα και την ομορφιά.

Με την πρωτοποριακή μηχανή Go Glam οι μικρές glamorous nail artists μπορούν να έχουν επαγγελματικό αποτέλεσμα σαν να πήγαν σε πραγματικό studio περιποίησης! Τα βερνίκια νυχιών είναι εύκολα στην εφαρμογή και απολύτως ασφαλή για να τα χρησιμοποιούν παιδιά. Παίζοντας θα εξερευνήσουν μια μεγάλη γκάμα σχεδίων, από μοντέρνα και σικάτα μέχρι πολύχρωμα και παιχνιδιάρικα. Τα στένσιλ θα τις βοηθήσουν στη δημιουργία εντυπωσιακών νυχιών ακόμα και αν είναι νέες στον κόσμο του Go Glam. Το Cool Maker Go Glam είναι κατάλληλο για όλα τα δημιουργικά παιδιά ηλικίας 8+. Είτε θέλουν να εκφράσουν την προσωπικότητά τους μέσω της τέχνης νυχιών είτε να διοργανώσουν τα πιο μοντέρνα beauty party στο σπίτι, με αυτό το προϊόν είναι σίγουρο ότι θα έχουν αξέχαστες στιγμές διασκέδασης!



Εν όψει των εορτών, η Mattel παρουσιάζει τη συλλεκτική κούκλα Barbie Mariah Carey και αποτίει φόρο τιμής σε αυτήν την καταπληκτική τραγουδίστρια με την κούκλα που δημιουργήθηκε κατ' εικόνα και ομοίωσή της.

Η Mariah Carey είναι μια από τις πιο επιτυχημένες καλλιτέχνιδες στον κόσμο, έχοντας πετύχει τις μεγαλύτερες πωλήσεις όλων των εποχών. Γνωστή για τις διεθνείς μουσικές επιτυχίες αλλά και το πιο αναγνωρισμένο χριστουγεννιάτικο τραγούδι μέχρι σήμερα, "All I Want for Christmas is You" έρχεται αυτές τις γιορτές για να γεμίσει χαρά μικρούς και μεγάλους.

Η Mariah Carey ανέφερε «Αυτή η κούκλα Barbie αποτελεί όνειρο ζωής για εμένα! Αν μπορούσα να ανατρέξω στο χρόνο και να παω στη μικρή Mariah ότι μια μέρα θα υπάρξει μια Barbie σαν εκείνη, νομίζω πως θα τρελαινόταν από χαρά! Εύχομαι σε όλους τους συλλέκτες και τους θαυμαστές να απολαύσουν την περίοδο των εορτών και ελπίζω η κούκλα Mariah να είναι μια υπέροχη προσθήκη στη συλλογή τους!». Η κούκλα είναι διαθέσιμη προς πώληση από τις 17 Νοεμβρίου.

ΚΑΚΟΥΡΓΑ ΠΕΘΕΡΑ



ΝΕΦΕΛΗ

ΓΙΑΝΠΡΟΣ

ΠΕΘΕΡΑ



ΑΝΗΣΙΟΣ

ΥΠΕΡΕΤΡΙΑ

Η "Κακούργα Πεθερά" της Νεφέλης Μαϊστράλη κάνει πρεμιέρα στις 4 Δεκεμβρίου

Η "Κακούργα Πεθερά", το τελευταίο θεατρικό έργο της Νεφέλης Μαϊστράλη, που τιμήθηκε πρόσφατα με το βραβείο Ελευθερία Σαπουντζή, κάνει πρεμιέρα στο θέατρο Πόρτα στις 4 Δεκεμβρίου, σε παραγωγή του Θεάτρου του Νέου Κόσμου.

Με έμπνευση από ένα διάσημο έγκλημα που συντάραξε την Ελλάδα στις αρχές του 20ού αιώνα, το Έγκλημα της Χαροκόπου, η παράσταση επιχειρεί μια παράδοση αναβίωση του συγγενούς εγκλήματος από τις διαφορετικές υποκειμενικές οπτικές των συμμετεχόντων, με στόχο να φωτίσει την οριακή ψυχολογία των ανθρώπων που καταφεύγουν στη βία, έχοντας υπάρξει προηγουμένως οι ίδιοι θύματά της.

Σκηνοθεσία: Θανάσης Ζερίτης

Παίζουν: Ελένη Ουζουνίδου, Εριέττα Μανούρη, Νεφέλη Μαϊστράλη, Γιώργος Παπανδρέου, Ιώκω Ιωάννης Κοτίδης

Από τις 4 Δεκεμβρίου, κάθε Δευτέρα και Τρίτη στις 21:00. Το έργο αποτελεί προϊόν μυθοπλασίας και γράφτηκε στο πλαίσιο του Εργαστηρίου New Stages Southeast του Goethe Institute [2021-22].

«Η Μουσικότητα της Γλυπτικής»: Αναδρομική έκθεση της Αθηνάς Πολιτοπούλου-Kargsten στο Αμερικανικό Κολλέγιο Ελλάδος



Την αναδρομική έκθεση της Αθηνάς Πολιτοπούλου-Kargsten με τίτλο «Η Μουσικότητα της Γλυπτικής» στην ACG Art Gallery παρουσιάζει το Αμερικανικό Κολλέγιο Ελλάδος (ACG), στο πλαίσιο σειράς εκδηλώσεων για τα 100 χρόνια παρουσίας και λειτουργίας του στην Ελλάδα. Η έκθεση, σε επιμέλεια της Ιωάννας Παπαπαύλου, Υπεύθυνης Εκθέσεων και της Συλλογής Τέχνης του Αμερικανικού Κολλεγίου Ελλάδος, θα πραγματοποιηθεί μεταξύ 20 Νοεμβρίου 2023 έως 27 Ιανουαρίου 2024 στην Αίθουσα Τέχνης του Κολλεγίου.

Ως εξέχουσα γυναικεία προσωπικότητα της εποχής της, η Αθηνά Πολιτοπούλου-Kargsten παρήγαγε ιδιαίτερα πλούσιο καλλιτεχνικό έργο, το οποίο παραμένει εξίσου επίκαιρο και επιδραστικό μέχρι σήμερα. Η έκθεση καλεί τους θεατές σε μια βιωματική εξερεύνηση του παρελθόντος, της μουσικής, καθώς και του γυναικείου σώματος σε κίνηση. Μια επιθυμία έντονης φορμαλιστικής αναζήτησης διατρέχει το δημιουργικό σύμπαν της καλλιτέχνης, καθορίζοντας την καλλιτεχνική της πρακτική.

Εγκαίνια: Δευτέρα 20 Νοεμβρίου, 18:30-22:00, ACG Art Gallery, Deree - The American College of Greece

Διάρκεια έκθεσης: 20 Νοεμβρίου 2023-27 Ιανουαρίου 2024

Ημέρες & ώρες λειτουργίας: Πέμπτη & Παρασκευή 15:00-19:00, Σάββατο 12:00-16:00.

ΛΙΑ ΜΕΓΑΛΟΥ - ΣΕΦΕΡΙΑΔΗ

Ο χρόνος
ο αόρατος, ο ορατός

ΕΒΔΟΜΗΝΤΑ ΠΟΙΗΜΑΤΑ ΚΙ ΕΝΑ ΥΣΤΕΡΟΓΡΑΦΟ



Ο χρόνος, ο αόρατος, ο ορατός

Πόσο επίβουλα
θρυμματίζεται ο χρόνος
μέσα στη σιωπή -
καταρράκτης υάλου λαμπυρίζει
πριν βυθιστεί σε σκοτεινή χοάνη.
Ποιος τον εγέννησε;
Ποιος τον καθοδηγεί;
Ποια η κατεύθυνση;
Ποιος ο προορισμός του;
Τον τέμνουμε
τον κατατέμνουμε
τον ανατέμνουμε
και εντέλει
στις όχθες του αναμένουμε
άναυδοι, ανίδεοι, ανήμποροι.

Από τις εκδόσεις ΚΕΔΡΟΣ.

Ραδιοκασετόφωνο

ΙΑΚΩΒΟΣ
ΑΝΥΦΑΝΤΑΚΗΣ

Ραδιοκασετόφωνο

ΝΟΥΒΕΛΑ



Ο Ηλίας έχει σχεδόν τα πάντα στη ζωή του. Έναν γιο, μία πρώην γυναίκα, μία πρώην ερωμένη που ίσως ξαναγίνει νυν, ένα πανάκριβο αυτοκίνητο, τρία μαγαζιά, αρκετά σπίτια και πάρα πολλά χρήματα. Εδώ και λίγες ώρες, όμως, δεν έχει πατέρα. Αλλά αυτό δεν είναι κάτι που τον στενοχωρεί ιδιαίτερα. Ταξιδεύοντας για την κηδεία στο χωριό όπου γεννήθηκε, μαζί με τον γιο του, επιστρέφει σε μια άλλη εποχή, τότε που τα σπίτια έμεναν ξεκλειδωτά τη νύχτα, οι γάμοι κρατούσαν για πάντα, οι πατεράδες δεν ήξεραν ότι έπρεπε να είναι και μπαμπάδες, οι άνθρωποι πήγαιναν φυλακή για μια ιδέα. Και υπήρχαν ραδιοκασετόφωνα. Ένα βιβλίο για τους γονείς που θα έκαναν τα πάντα για τα παιδιά τους. Εκτός από το να τα κάνουν ευτυχισμένα.

Από τις εκδόσεις ΠΑΤΑΚΗ.

quote of the day

"CHILDREN NEED MODELS RATHER THAN CRITICS."

Joseph Joubert

Σήμερα
γιορτάζει!
Δεναχίς



tip of the day

THE GREATEST LEGACY
we can leave
OUR CHILDREN
IS HAPPY
memories.

-By Mandine

20 Νοεμβρίου

- > World Children's Day
- > Africa Industrialization Day
- > Παγκόσμια Ημέρα για τα Δικαιώματα του Παιδιού
- > Ημέρα Μνήμης Διευφυλικών
- > National Peanut Butter Fudge Day