

ΒΙΟΛΑΝΤΑ cookies



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

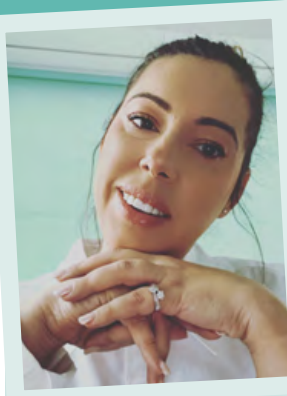


SAY *yes* to the **press**
YOUR DAILY ONLINE MAGAZINE



**Ο Νο1 ΛΟΓΟΣ ΔΙΑΖΥΓΙΟΥ
ΚΑΙ ΤΟ ΠΙΟ ΕΛΚΥΣΤΙΚΟ
ΠΡΟΣΩΠΟ...**

Good morning SayYessers!



Φτιάξε καφέ να στα πω...

Καλημέρα **SayYesser** και καλή εβδομάδα!

Δευτέρα σήμερα και είπα να μπορούμε στα βαθιά μιλώντας για δικαιοσύνη και τιμωρία...

“Ήταν ένα καυτό απόγευμα στη Μεσοποταμία και ο Αρίν ήταν αποφασισμένος να βρει τροφή για την πεινασμένη οικογένειά του. Τα μάτια του στράφηκαν προς ένα μικρό πάγκο που πουλούσε ψωμιά. Τα χέρια του έτρεμαν ελαφρώς καθώς πλησίαζε το καρβέλι, ωστόσο το άρπαξε.

Η πράξη του δεν πέρασε απαρατήρητη. Ένα σκληρό χέρι στον ώμο τον σταμάτησε. Ήταν ο έμπορος, ένας γέρος με ζαρωμένο δέρμα και βλέμμα από ασάλι. “Κλέφτης!” ούρλιαξε γεμάτος οργή.

Ο Αρίν οδηγήθηκε στο δικαστήριο, μια επιβλητική κατασκευή από πέτρα και ξύλο, όπου οι κριτές της πόλης κάθονταν ψηλά, βλέποντας προς τους πολίτες με αυστηρότητα. Εδώ, ένιωσε ότι βρισκόταν αντιμέτωπος με κάτι περισσότερο από ανθρώπινα βλέμματα.

Η επιτροπή ήταν παράξενη. Εκεί, καθόταν ο Πλάτωνας και ο Βούδας, φορώντας ένα χιτώνα από πορτοκαλί ύφασμα. Στο πλάι του ο Ιησούς, με τα μακριά του μαλλιά και την καλοσύνη στα μάτια. Στη συνέχεια, ο Μωυσής, ο Αμερικανός ιθαγενής Τζερόνιμο, ο Κομφούκιος, ο Γκάντι, ο Νίτσε, και ο Μακιαβέλι.

Μακιαβέλι: “Η κλοπή είναι μια σοβαρή παράβαση και θα πρέπει η τιμωρία να είναι παραδειγματική ώστε να μην το ξανακάνει κανένας άλλος στο μέλλον”. “Προτείνω να καταδικαστεί σε θάνατο και στη συνέχεια να τον τεμαχίσουν και να κρεμάσουν από ένα κομμάτι του νεαρού σε κάθε πόλη”.

Βούδας: “Ω, μα δεν υπάρχει λόγος για τέτοια τιμωρία. Καλύτερα να ακολουθήσει τώρα την οκταπλή ατραπό της απελευθέρωσης και στην επόμενη ζωή να ξεπληρώσει το κάρμα του”.

Μωυσής: (Χτυπώντας το τραπέζι): “Πιστεύω ότι το πλέον δίκαιο είναι να του κόψουμε το χέρι ώστε να μην το ξανακάνει”.



Νίτσε: “Το μόνο δίκαιο είναι να μην υπάρξει καμία τιμωρία. Πήγαινε παιδί μου και άλλη φορά φρόντισε να μην σε πιάσουν”.

Ιησούς: “Μόνο η αγάπη μπορεί να θεραπεύσει. Αν υπάρχει κάποιος αναμάρτητος, ας ορίσει εκείνος την ποινή”. Και στρεφόμενος προς τον έμπορο λέει “Δώσε άλλο ένα καρβέλι ψωμί στο αγόρι”.

Πλάτωνας: “Μα δεν βλέπετε ότι αυτός ο νέος είναι η απόδειξη της αποτυχίας των θεσμών και της κοινωνίας, που δεν του παρείχε ψωμί ώστε να μην χρειαστεί να κλέψει εξαρχή; Προτείνω να καλέσουμε τον υπουργό ψωμιού και να του δώσουμε εντολή να προσφέρει κάθε μέρα ψωμί σε όλες τις φτωχές οικογένειες ώστε να μην χρειαστεί ποτέ να κλέψουν”.

Γκάντι (απευθυνόμενος στο αγόρι): “Πραγματικά στεναχωρήθηκα με την πράξη σου. Γι’ αυτό, θα πληρώσω εγώ τον έμπορο για το ψωμί που έκλεψες και στη συνέχεια δεν θα ξαναφάω ψωμί μέχρι να καταλάβω πού απέτυχα ως μέλος της κοινωνίας”.

Κομφούκιος: “Το παιδί έχει υποφέρει αρκετά και μόνο που το έπιασαν. Δεν χρειάζεται κάτι άλλο. Προτείνω να ενισχύσουμε το σύστημα παιδείας ώστε να αποκτήσουν όλα τα παιδιά τα ήθη και τις αρετές που χρειάζονται προκειμένου να μην κλέβουν.”

Τζερόνιμο: “Συνάδελφοι, για ποια κλοπή μιλάμε; Σε ποιον ανήκει το ψωμί; Στη Γη. Κανείς δεν δημιούργησε τίποτα και δεν είναι κάτοχος οποιουδήποτε πράγματος. Όλα ανήκουν στη μητέρα φύση. Άρα, για εμένα, δεν υφίσταται λόγος για αυτή τη συνεδρίαση”.

Και έτσι, η επιτροπή δεν κατάφερε να βγάλει μια απόφαση και ο Αρίν έφυγε χωρίς καμία τιμωρία αλλά με πολλή τροφή για σκέψη”.

Tip of the Day: Ο καθένας βλέπει τα πράγματα από τη δική του οπτική... Αυτό που για σένα είναι σίγουρα δίκαιο, για κάποιον άλλον ίσως είναι απόλυτα άδικο. Ένα όμως είναι κοινό: ότι όλοι κρίνουμε με βάση κάποιο αξιακό σύστημα. Οι αξίες μας, μάς δείχνουν τι είναι δίκαιο και τι άδικο, καλό ή κακό. Γι’ αυτό σήμερα SayYesser θέλω να σου πω πριν εκφράσεις την άποψή σου με απόλυτο τρόπο σε κάποιον, να σκεφτείς πόσο διαφορετικές μπορεί να είναι οι δικές του αξίες...

Claire Styliara
Chief of SayYessers



Μπορείς να με βρεις στο Viber, στο WhatsApp και στο email μου με ένα κλικ!

Ο Νο1 λόγος διαζυγίου και το πιο ελκυστικό πρόσωπο...

Ξέρετε ποια είναι η πιο συχνή αιτία διαζυγίου; Η δικηγόρος Λόρα Γουάσερ που ειδικεύεται στα διαζύγια και, μεταξύ άλλων, έχει εκπροσωπήσει την Κιμ Καρντάσιαν αποκαλύπτει...



«Ο λόγος που οι άνθρωποι παίρνουν διαζύγιο είναι επειδή δεν επικοινωνούν. Αυτό μπορεί να εκδηλώνεται, για παράδειγμα, σαν αδιαφορία ή εξωσυζυγική σχέση. Σε κάθε περίπτωση η έλλειψη επικοινωνίας είναι συνήθως η ρίζα του προβλήματος».

Τι κάνουμε λάθος;

Όταν τα πράγματα στον γάμο μας πάνε καλά - ή έτσι νομίζουμε - δεν εμβαθύνουμε στο θέμα της καλής επικοινωνίας... το προσπερνάμε. Δεν είναι ανάγκη να έχουμε συνεχείς καβγάδες και εντάσεις για να επενδύσουμε στην καλή επικοινωνία με τον σύντροφό μας.

«Επειδή δεν αναπτύσσετε τα εργαλεία επικοινωνίας όταν τα πράγματα πάνε καλά, τότε όταν τα πράγματα δεν πάνε καλά τείνετε να μην έχετε την ικανότητα ή την ευχέρεια να τα συζητήσετε».

Οι άβολες συζητήσεις

Μετά τον γάμο βαδίζουμε συχνά σε πολύ άγνωστους δρόμους... Υπάρχουν πολλά πράγματα που θα έπρεπε να είχαν συζητηθεί πριν παντρευτούμε, αλλά δεν κάναμε αυτές τις συζητήσεις γιατί ήταν άβολες... Παραμένουν

άβολες, αλλά κάποτε πρέπει να γίνουν κι ίσως να προκύψουν πολύ σοβαρές διαφωνίες που θα μας οδηγήσουν στο διαζύγιο. Για παράδειγμα, δεν μπορείς να πεις μετά τον γάμο ότι θέλεις να μείνεις σε ένα σπίτι δίπλα στους γονείς σου, δηλαδή να μετακομίσετε, ενώ μέχρι τότε αυτή ήταν μια εντελώς άγνωστη επιθυμία σου, που αφορά και τον/την σύζυγό σου, αλλά εσύ απέφευγες να την εκφράσεις...





Μην απωθείς σκέψεις, προβληματισμούς και συναισθήματα

Νιώθεις θυμό, θλίψη, φόβο; Σε προβληματίζει κάποια συμπεριφορά; Σκέφτεσαι πολλά αλλά δεν τα εκφράζεις; Είναι μεγάλο λάθος και φέρνει απόσταση... Μην απωθείς τα συναισθήματα και τις σκέψεις σου, να τα μοιράζεσαι για να έρχεσαι πιο κοντά με τον σύντροφό σου. Όσο και αν τα απωθείς, κάποια στιγμή θα βγουν στο προσκήνιο και θα υπάρξουν επιπτώσεις.

Το κλειδί είναι η επικοινωνία

Σε κάθε σχέση το κλειδί είναι η επικοινωνία! Δεν είναι κλισέ, αλλά η πραγματικότητα. Όλα μπορούν να λυθούν ή έστω να εξομαλυνθούν αν επικοινωνούμε σε βάθος, ουσιαστικά. Άκουσε προσεκτικά, σκέψου τι νιώθει και τι θέλει ο σύντροφός σου και εξωτερικέυσε τα δικά σου "θέλω". Μπες στη θέση του άλλου, μην επιμένεις εγωιστικά για να βγεις "νικητής".



Τips που ευνοούν την καλή επικοινωνία

- Μην χρησιμοποιείς χαρακτηρισμούς!
- Αφησε τον άλλον να μιλήσει, μην προτρέχεις και μην υποθέτεις τι θέλει να πει...
- Να είσαι ακριβής και να μην γενικολογείς.
- Να εκφράζεις την άποψή σου, μην κατηγορείς συνέχεια όμως τον άλλον.

Ακόμη, να προσέχεις τον τόνο της φωνής σου, το ύφος σου, τη στάση του σώματός σου και τις κινήσεις σου. Προσπάθησε να διατηρείς την ψυχραιμία σου και να μην έχεις επιθετική διάθεση. Θυμήσου: Ο σύντροφός σου δεν είναι εχθρός αλλά σύμμαχός σου και η καλή και αποδοτική επικοινωνία είναι κοινός σας στόχος.

Ας αφήσουμε όμως το θέμα "διαζύγιο" για να πάμε σε κάτι πιο ευχάριστο που υπάρχει πάντα έστω στην αρχή κάθε ερωτικής ιστορίας: Η έλξη!

Πρόσφατη έρευνα που δημοσιεύθηκε στο ακαδημαϊκό περιοδικό «American Journal of Orthodontics and Dentofacial Orthopedics» και συμμετείχαν 172 άντρες είχε ως θέμα της το ποια πρόσωπα θεωρούνται πιο ελκυστικά.

Έτσι, οι συμμετέχοντες είδαν μια ψηφιοποιημένη φωτογραφία της ίδιας γυναίκας, αλλά με πέντε διαφορετικά σχήματα προσώπου.

Στη συνέχεια, οι συμμετέχοντες βαθμολόγησαν κάθε πρόσωπο σε μια κλίμακα από το ένα μέχρι το δέκα. Το ένα αντιστοιχούσε στο «καθόλου ελκυστικό» και το δέκα στο «πολύ ελκυστικό».

Τα αποτελέσματα

Το πρόσωπο σε σχήμα καρδιάς βαθμολογήθηκε κατά μέσο όρο με 5,3 στα 10. Το οβάλ με 4,5 και το στρογγυλό πρόσωπο βαθμολογήθηκε με 4,26 στα 10. Το τετράγωνο πρόσωπο έλαβε βαθμολογία 4,06 στα 10 και το ορθογώνιο 4,14.



Το πρόσωπο της νεότητας

Γιατί είναι όμως τόσο ελκυστικό το πρόσωπο σε σχήμα καρδιάς; Η απάντηση βρίσκεται στο ότι συμβολίζει τη νεότητα.

«Ένα πρόσωπο σε σχήμα καρδιάς αποτελεί μάλλον σύμβολο νεότητας και μοιάζει συχνά από μόνο του αναζωογονημένο» σύμφωνα με τους επιστήμονες.

"Poor Things": Έρχεται στις 7 Μαρτίου αποκλειστικά στο DISNEY+

Με 11 υποψηφιότητες για Όσκαρ®, συμπεριλαμβανομένου «Καλύτερης Ταινίας» και 5 Βραβεία BAFTA (Α' Γυναικείος Ρόλος, Καλύτερος Σχεδιασμός Παραγωγής, Καλύτερα Κοστούμια, Καλύτερο Μακιγιάζ και Κομμώσεις και Καλύτερα Ειδικά Οπτικά Εφέ), σήμερα το Disney+ ανακοινώνει ότι η ταινία «Poor Things» του Γιώργου Λάνθιμου, θα είναι διαθέσιμη αποκλειστικά στο Disney+ στην Ελλάδα στις 7 Μαρτίου.

Μάθετε περισσότερα στο www.disneyplus.com.



Ανοιξιάτικη δημοπρασία με 136 δημιουργίες Νεοελληνικής Τέχνης



Η Ανοιξιάτικη δημοπρασία Νεοελληνικής Τέχνης της VERGOS Auctions περιλαμβάνει 136 έργα με σημαντικές υπογραφές καλλιτεχνών, σε ιδιαίτερα προσιτές τιμές εκκίνησης. Η δημοπρασία θα πραγματοποιηθεί διαδικτυακά την Τετάρτη 13 Μαρτίου και ώρα 6.00 μ.μ. και θα μεταδοθεί ζωντανά από την ιστοσελίδα του Οίκου.

Οι ενδιαφερόμενοι μπορούν να συμμετέχουν διαδικτυακά, όπως επίσης μέσω γραπτής ή/και τηλεφωνικής προσφοράς.

Για περισσότερες πληροφορίες επισκεφθείτε την ιστοσελίδα www.vergosauctions.com.

Το Κύπελλο του Σπύρου Λούη στο Μουσείο του Λούβρου



Το ιστορικό Κύπελλο του Σπύρου Λούη, του πρώτου Μαραθωνιονίκη των πρώτων σύγχρονων Ολυμπιακών Αγώνων, το οποίο εμπνεύστηκε και σχεδίασε ο Michel Bréal και το οποίο απέκτησε σε διεθνή δημοπρασία το Ίδρυμα Σταύρος Νιάρχος (ΙΣΝ) με σκοπό να το καταστήσει προσιτό στο ευρύ κοινό εκθέτοντάς το με ελεύθερη πρόσβαση στο Κέντρο Πολιτισμού Ίδρυμα Σταύρος Νιάρχος (ΚΠΙΣΝ), θα ταξιδέψει φέτος σε ένα από τα κορυφαία μουσεία του κόσμου, στο Μουσείο του Λούβρου στο Παρίσι. Από τις 24 Απριλίου έως τις 16 Σεπτεμβρίου, το Κύπελλο θα συμμετάσχει ως ένα από τα βασικά εκθέματα της περιοδικής έκθεσης "Ολυμπισμός. Μια σύγχρονη εφεύρεση, μια αρχαία κληρονομιά" η οποία διοργανώνεται σε συνεργασία με τη Γαλλική Σχολή Αθηνών με αφορμή τους Ολυμπιακούς και Παραολυμπιακούς Αγώνες 2024 που θα διεξαχθούν στο Παρίσι.

Design από... άλλο πλανήτη!

Υπάρχουν ορισμένα σπίτια των οποίων η αρχιτεκτονική ξεφεύγει πάρα πολύ από το συνηθισμένο...

Κάναμε μια βόλτα στον κόσμο και βρήκαμε μερικά από τα πιο παράξενα σπίτια.

Θα έμενες σε κάποιο από τα παρακάτω;

Τσεχία - Το σπίτι που χορεύει

Ο δημιουργός του πρωτότυπου κτιρίου, Frank Gehry, το ονόμασε "Fred and Ginger". Έμπνευσή του ήταν το χορευτικό δίδυμο Fred Astaire και Ginger Rogers. Πράγματι το κτίριο μοιάζει με χορευτικό ζευγάρι.

Αυστρία - Το ανάποδο σπίτι

Το πρωτότυπο κτίριο είναι δημιούργημα δύο Πολωνών αρχιτεκτόνων, των Irek Glowacki και Marek Rozanski. Είναι ανάποδο και κερδίζει όλα τα βλέμματα... φυσικά έγινε αξιοθέατο της περιοχής.





Μεξικό Το σπίτι κοχύλι

Πολύ ιδιαίτερο, σίγουρα τραβάει την προσοχή μας, αλλά κάποιοι είχαν την επιθυμία να κατοικήσουν σε ένα κοχύλι. Σχεδιάστηκε για ανθρώπους που αγαπούν τη θάλασσα ζωή.

Βρίσκεται στο Μεξικό και δημιουργήθηκε από το αρχιτεκτονικό γραφείο Senosiain Arquitectos για ένα ζευγάρι.

Gingerbread House - Φλόριντα

Αν σας αρέσει το ροζ και τα παραμύθια αυτό το κουκλίστικο σπίτι φτιάχτηκε για εσάς. Το συγκεκριμένο βρίσκεται στη Φλόριντα, αλλά μπορείτε να πάρετε ιδέες και έμπνευση για το δικό σας...



Κάτι απλό και απέριττο... Το σπίτι στον βράχο!

Θέλετε ένα σπίτι στη θάλασσα ή μέσα στη θάλασσα; Πώς σας φαίνεται ένα μικρό εξοχικό πάνω σε βράχο; Αυτό



το σπίτι είναι χτισμένο στον ποταμό Ντρίνα στη δυτική Σερβία, κυριολεκτικά πάνω σε έναν βράχο. Χτίστηκε από μια ομάδα νεαρών αντρών το 1968, οι οποίοι θεώρησαν ότι βρήκαν την ιδανική τοποθεσία για εξοχικό.

Νέα ελληνική καμπάνια για την Head & Shoulders της ΡΘG από την Leo Burnett Greece με πρωταγωνιστή τον Γιάννη Βασιλάκη



Στον αέρα βρίσκεται ήδη η [νέα καμπάνια](#) του Head & Shoulders της ΡΘG, με τίτλο «Δεν έχω». Πηγή έμπνευσης της ελληνικής καμπάνιας αποτέλεσε ο πρωταγωνιστής της αντίστοιχης διεθνούς, ο Ελληνοβρετανός ηθοποιός Γιάννης Βασιλάκης, και συγκεκριμένα η ελληνική καταγωγή του.

Έτσι δημιουργήθηκε μια σειρά 3 ταινιών που περιγράφουν την επιστροφή του Γιάννη στην ιδιαίτερη πατρίδα του μετά από πολλά χρόνια, τη ζωή στο χωριό και την αλληλεπίδρασή του με τους συγχωριανούς.

ΚΥΚΝΟΣ Α.Ε: Λανσάρει δυο νέα προϊόντα στην κατηγορία των pasta sauces



Η KYKNOS παρουσιάζει δύο νέα προϊόντα στην κατηγορία των σαλτσών για ζυμαρικά, ενισχύοντας την ηγετική της θέση ως κορυφαίος παραγωγός τοματικών προϊόντων. Η εταιρεία, αφοσιωμένη στη συνεχή καινοτομία και εξέλιξη, προσθέτει δύο απολαυστικές προτάσεις, τη Basilico και τη Napolitana, από 100% ελληνικές τομάτες και εξαιρετικό παρθένο ελαιόλαδο, προσφέροντας μια πλούσια ποικιλία γεύσεων στη συγκεκριμένη κατηγορία.

"Green Park Athens": Η σύγχρονη όαση της οικογένειας Σταθοκωστόπουλου στην καρδιά της Αθήνας άνοιξε και πάλι τις πόρτες!



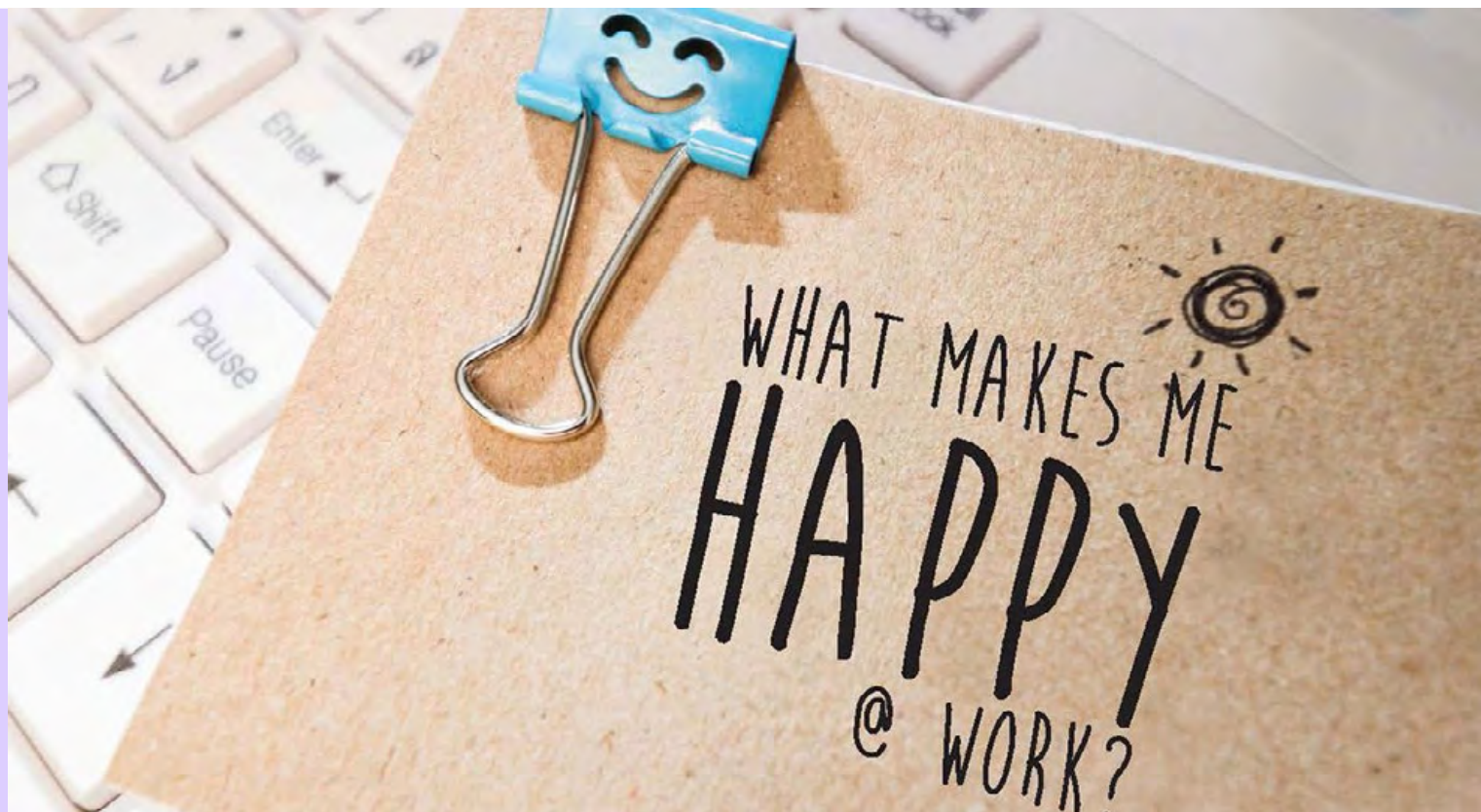
Βασίλης Σταθοκωστόπουλος - Κωνσταντίνα Σπυροπούλου - Χάρης Γιαννίδης

Μία ιδιαίτερη βραδιά με υψηλή γαστρονομία και ανεπιτήδευτη προσιτή πολυτέλεια είχαν την ευκαιρία να απολαύσουν οι πιο γνωστοί foodies της πρωτεύουσας, καλεσμένοι από τον δημοσιογραφικό και καλλιτεχνικό χώρο, αλλά και αγαπημένοι φίλοι του γνωστού επιχειρηματία και ιδιοκτήτη του χώρου Βασίλη Σταθοκωστόπουλου, δίνοντας το παρών στο στολίδι - όαση σύγχρονου lifestyle και all day προορισμού "Green Park Athens", στο Πεδίον του Αρεως (Μαυρομματαίων 22).

Το "Green Park Athens" είναι ένας all day προορισμός με μοναδικές γαστρονομικές προτάσεις του έμπειρου και καταξιωμένου chef Σπύρου Ασίμη, που υμνούν τη μεσογειακή κουζίνα με τον πιο fine dining τρόπο.

Test: Η δουλειά σου ωφελεί την ψυχολογία σου;

Η δουλειά σου είναι κάτι που σε κάνει να νιώθεις καλά ή κάτι που σε δυσαρεστεί καθημερινά; Ωφελεί την ψυχολογία σου ή όχι;



Βασιζόμενοι στις συμβουλές και στην εμπειρία της career coach Lena Hardy, δημιουργήσαμε ένα τεστ που θα σου δώσει την απάντηση στο αν η δουλειά σου επιδρά θετικά στην ψυχολογία σου.

Αν οι περισσότερες απαντήσεις σου είναι αρνητικές... δεν χρειάζεται να πούμε περισσότερα!

- 🙄 Όταν ξυπνάς το πρωί θέλεις πολύ να ξεκινήσεις τη δουλειά σου ή και μόνο η σκέψη σου είναι δυσάρεστη;
- 🙄 Οι σχέσεις σου με τους συναδέλφους σου είναι καλές ή αισθάνεσαι άσχημα κάθε φορά που αναγκάζεσαι να επικοινωνήσεις μαζί τους;
- 🙄 Νιώθεις ότι οι άλλοι (εργοδότης, συνάδελφοι) αναγνωρίζουν την αξία σου και εκτιμούν τη δουλειά σου ή σε θεωρούν "αναλώσιμο/η";
- 🙄 Όταν λες ιδέες και προτάσεις, πώς αντιδρούν οι γύρω σου; Σε ακούνε πραγματικά; Σου δίνουν τον χρόνο που χρειάζεσαι για να τις αναπτύξεις;

- 🙄 Αν προσπάθησες να ζυγίσεις τις καλές και τις κακές μέρες σου στη δουλειά, το ζύγισμα έχει θετικό πρόσημο;
- 🙄 Νιώθεις ότι αφιερώνεις στη δουλειά σου όσο χρόνο θα ήθελες; Είσαι ικανοποιημένος/η με το πόσες ώρες εργάζεσαι;
- 🙄 Η επαγγελματική σου ζωή είναι σε ισορροπία με την προσωπική σου ζωή;





Το Kaizen Foundation ανακαινίζει το Γενικό Νοσοκομείο Παιδών Πεντέλης

Η Kaizen Gaming, μία από τις μεγαλύτερες GameTech εταιρείες στον κόσμο, ανακοινώνει τη δημιουργία του κοινωφελούς οργανισμού Kaizen Foundation, του οποίου θα αποτελεί αποκλειστικό χρηματοδότη για την υλοποίηση των δράσεων και των προγραμμάτων του.

Στόχος του Kaizen Foundation είναι η πραγματοποίηση δράσεων με μεγάλο κοινωνικό αποτύπωμα και η υποστήριξη μη κερδοσκοπικών οργανώσεων σε όλες τις χώρες όπου η Kaizen Gaming έχει παρουσία. Το Kaizen Foundation εκκινεί τη δράση του για το 2024 από την Ελλάδα, ενώ θα ακολουθήσουν η Μάλτα, η Ρουμανία, η Πορτογαλία και η Βουλγαρία.

Η δράση του Kaizen Foundation ξεκινά από την Ελλάδα με την ανακαίνιση του Γενικού Νοσοκομείου Παιδών Πεντέλης. Το έργο, ύψους 3,8 εκατομμυρίων ευρώ, περιλαμβάνει την ανακαίνιση χειρουργείων που αποτελούν την καρδιά του νοσοκομείου, των

κλινικών του πρώτου ορόφου και του ισόγειου, την προσθήκη συστημάτων πυρασφάλειας, καθώς και την ανάπλαση του εξωτερικού του χώρου. Πρόκειται για τη μεγαλύτερη κλίμακας ανακαίνιση των εγκαταστάσεων του νοσοκομείου τα τελευταία 80 χρόνια, με την οποία θα αντιμετωπιστούν ουσιαστικά λειτουργικά προβλήματα που ταλαιπωρούσαν το προσωπικό και τους ασθενείς. Ταυτόχρονα, θα πραγματοποιηθούν αλλαγές που απαιτούνται από την εθνική νομοθεσία, όπως η μεταφορά του φαρμακείου στο ισόγειο και η απρόσκοπτη πρόσβαση των ΑμεΑ σε όλους τους χώρους του νοσοκομείου.

Το Kaizen Foundation έχει ως αποστολή να αποτελέσει έναν φορέα θετικών αλλαγών για κάθε πτυχή της ανθρώπινης ζωής, από την υγεία και την παιδεία, μέχρι την παροχή ίσων ευκαιριών για όλους. Έχοντας ως βασικούς πυλώνες δράσης την Κοινωνία, την Εκπαίδευση και το Περιβάλλον, επιδιώκει να θέσει τις βάσεις για ένα πιο βιώσιμο και συμπεριληπτικό μέλλον.



Οργάνωση και αποθήκευση στο σπίτι με την IKEA!

Η οργάνωση και αποθήκευση ήταν πάντα πολύ σημαντική υπόθεση. Για εκείνον που μετακομίζει, για εκείνον που θέλει να βάλει σε τάξη το ψυγείο του ή να τακτοποιήσει τα εποχιακά, ακόμα και για εκείνον που θέλει να φυλάξει τις πολύτιμες αναμνήσεις του.

Στην IKEA θα βρείτε μια μεγάλη γκάμα από βιβλιοθήκες, συρταριέρες και τρόλεϊ μέχρι κουτιά οργάνωσης γραφείου καθώς και τη **FRAKTA**, την εμβληματική τσάντα IKEA.



M·A·Cximal Silky Matte Lipstick: Το iconic lipstick της M·A·C στα καλύτερά του

Ποιος είπε ότι δεν μπορείς να αγγίξεις την τελειότητα; Η MAC μπορεί! Με το NEO M·A·Cximal

Silky Matte Lipstick. Το iconic lipstick της M·A·C που άλλαξε τον κόσμο του makeup φτάνει τώρα στο maximum με νέο μεταξένιο ματ τελείωμα και good-for-lips σύνθεση για ακόμη πιο έντονο αποτέλεσμα και μεγαλύτερη διάρκεια.



Η adidas επαναλανσάρει τη σειρά running παπουτσιών SUPERNOVA



Η adidas παρουσιάζει την ανανεωμένη σειρά running παπουτσιών SUPERNOVA η οποία έχει σχεδιαστεί με γνώμονα την άνεση και την ανάγκη για ένα άνετο καθημερινό παπούτσι για τρέξιμο.

Τα SUPERNOVA επαναλανσάρονται σε νέες αποχρώσεις εμπνευσμένες από τη χαρά και την ευεξία που προσφέρει το τρέξιμο. Διαθέτουν λεπτομέρειες σε ένα διακριτικό αλλά ταυτόχρονα ζωηρό πορτοκαλί χρώμα, το οποίο θα κυριαρχεί σε όλες τις φετινές συλλογές της adidas.

Τα ανανεωμένα SUPERNOVA συνδυάζονται με γυναικεία και αντρικά running outfits, τα οποία περιλαμβάνουν μπουφάν ή φούτερ, μπλουζάκι, ασορτί σορτσάκι, κάλτσες κ.α.

Σπιτικά Τυρογαριδάκια!

National Cheese Doodle Day
αύριο (5/3) και θα φτιάξουμε
σπιτικά τυρογαριδάκια που
θα λατρέψετε!

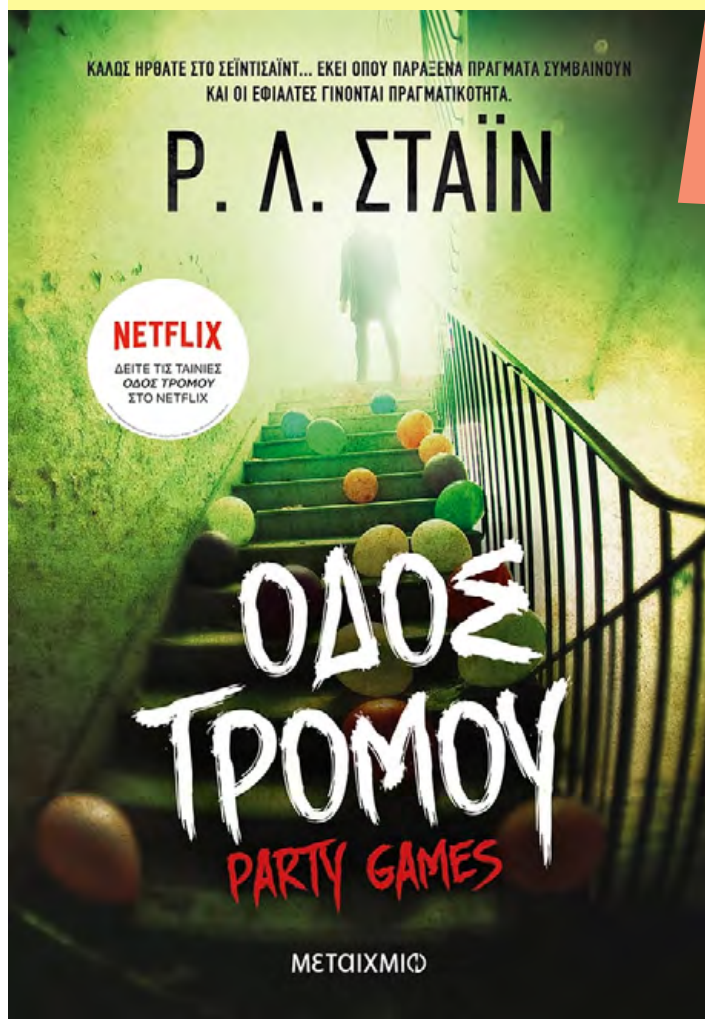
Θα χρειαστούμε:

- 800 γρ. πατάτες καθαρισμένες
- 1 κ.σ. αλάτι
- 40 γρ. βούτυρο λιωμένο
- 100 γρ. τυρί τσένταρ, τριμμένο
- 50 γρ. τριμμένη παρμεζάνα
- πιπέρι
- 1 κ.γ. πάπρικα
- 70-100 ml νερό
- 150 γρ. νισεστέ ή κορν φλάουρ
- Ηλιέλαιο για το τηγάνισμα

Πώς γίνεται:

- Βράζουμε τις πατάτες σε αλατισμένο νερό για 20 λεπτά, τις σουρώνουμε, τις πολτοποιούμε καλά και τις βάζουμε σε ένα βαθύ μπολ.
- Προσθέτουμε το αλάτι, το λιωμένο βούτυρο, το τσένταρ, την παρμεζάνα, το πιπέρι, την πάπρικα, το κορν φλάουρ και το νερό και ανακατεύουμε καλά μέχρι να έχουμε μία μαλακιά ζύμη. Μεταφέρουμε τη ζύμη σε κορνέ (με μύτη Νο 10).
- Σε βαθύ τηγάνι ή φριτέζα βάζουμε άφθονο ηλιέλαιο και μόλις κάψει ξεκινάμε να "ριχνουμε" με το κορνέ τα γαριδάκια λίγα λίγα και τα τηγανίζουμε μέχρι να πάρουν χρώμα.
- Τα βγάζουμε σε πιατέλα με απορροφητικό χαρτί (για να τραβήξει τα πολλά λάδια) και αν θέλουμε προσθέτουμε επιπλέον αλάτι.
- Απολαμβάνουμε!





Τα παιχντρώνια, Πάμε για το κύπελλο!



Party Games

Οι φίλοι της προειδοποιούν τη 17χρονη Ρέιτσελ να μην πάει στο πάρτι γενεθλίων του Μπρένταν Φίαρ, στη έπαυλη της οικογένειας στο μυστηριώδες Νησί Φίαρ.

Όμως η Ρέιτσελ είναι ερωτευμένη με τον Μπρένταν και ενθουσιάζεται με την πρόσκληση. Ο Μπρένταν έχει σχεδιάσει ένα σωρό παιχνίδια για το πάρτι.

Ωστόσο, ένα παιχνίδι που δεν το σχεδίασε κανείς ξεκινάει αναπάντεχα, το παιχνίδι του θανάτου. Καθώς οι καλεσμένοι αρχίζουν να δολοφονούνται ο ένας μετά τον άλλον, η Ρέιτσελ διαπιστώνει με τρόμο ότι τόσο η ίδια όσο και οι υπόλοιποι έφηβοι είναι παγιδευμένοι στο νησάκι μαζί με κάποιον που μάλλον θέλει να τους σκοτώσει όλους.

Πώς μπορούν να γλιτώσουν από αυτό το θανάσιμο παιχνίδι; Η Ρέιτσελ δεν ξέρει ποιον να εμπιστευτεί, καθώς τίποτα δεν είναι όπως φαίνεται στο Νησί Φίαρ.

Για παιδιά από 14 ετών.

Τα «Φιστίκια του Ποδοσφαίρου» αντιμετωπίζουν τους «Πεινασμένους Λύκους» στον αγώνα που θα καθορίσει τον νικητή του πρωταθλήματος.

Ποια ομάδα θα προκριθεί τελικά στο Παγκόσμιο Κύπελλο Ποδοσφαίρου Γειτονιάς;

Οι Λύκοι δεν έχουν μόνο τους καλύτερους παίκτες του πρωταθλήματος, αλλά και τους πιο ζαβολιάρηδες.

Θέλουν με κάθε τρόπο να κερδίσουν και δε θα διστάσουν να παίξουν βρόμικα.

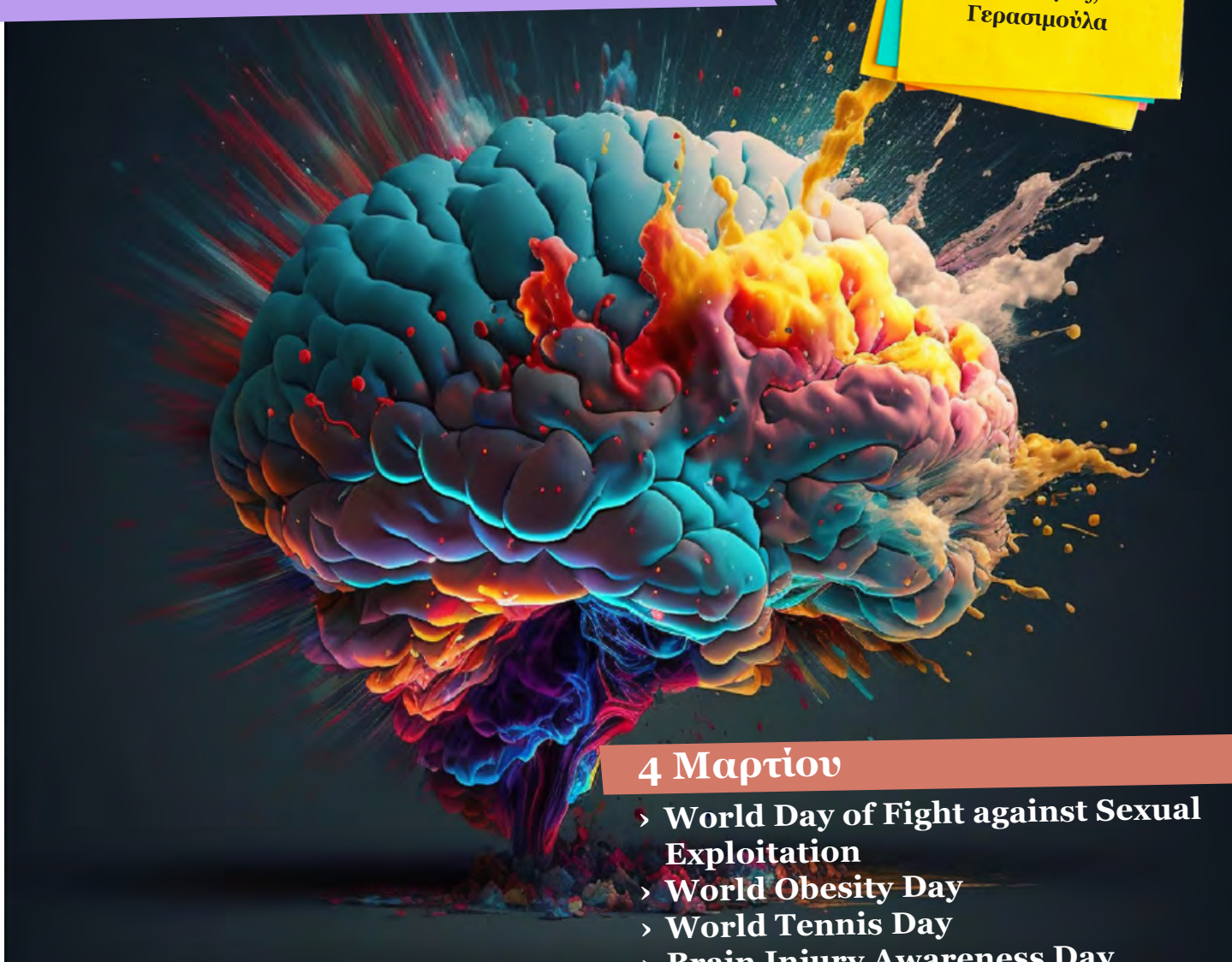
Όμως τα Φιστίκια θα παλέψουν για τη νίκη μέχρι και το τελευταίο λεπτό...

Ηλικία: 5-6, 7-8, 9-11.

quote of the day

"MY BRAIN DOESN'T LIKE TO BE QUIET."

Σήμερα
γιορτάζουν!
Γεράσιμος,
Γερασμούλα



4 Μαρτίου

- > World Day of Fight against Sexual Exploitation
- > World Obesity Day
- > World Tennis Day
- > Brain Injury Awareness Day
- > Global Day of the Engineer
- > HPV Awareness Day
- > National Grammar Day
- > National Safety Day
- > National Snack Day
- > National Sons Day

tip of the day

The brain is a muscle
that can move the world.

Stephen King