



Η ΙΣΤΟΡΙΑ ΤΟΥ ΠΡΟΦΥΛΑΚΤΙΚΟΥ

Από την αρχαιότητα
μέχρι σήμερα

Good
morning
SayYessers!



**Φτιάξε καφέ
να στα πω...**



Καλημέρα **SayYesser!!!**

Υπάρχουν άνθρωποι που περνούν από τη ζωή σου και τους ξεχνάς, σαν περαστικούς σε έναν πολυσύχναστο δρόμο. Και υπάρχουν κι εκείνοι που, ακόμα κι αν δεν είναι πια εδώ, δεν φεύγουν ποτέ πραγματικά. Είναι αυτοί που άφησαν κάτι πίσω – ένα χαμόγελο, μια φράση, ένα σημάδι στην ψυχή σου που δεν ξεθωριάζει με τον χρόνο.

Μπορεί να μην τους βλέπεις πια, αλλά τους κουβαλάς μέσα σου. Τι είναι, όμως, αυτό που κάνει κάποιον να μένει, ακόμα κι όταν έχει φύγει; Οι στιγμές. Οι αληθινές, ανεπιτήδευτες, εκείνες που σε έκαναν να νιώσεις ζωντανός. Οι άνθρωποι που άγγιξαν ένα κομμάτι σου που κανείς άλλος δεν είχε φτάσει.

Αλλά πρόσεξε: Δεν είναι πάντα οι “σωστοί” άνθρωποι που μας σημαδεύουν. Μερικές φορές, είναι αυτοί που μας πλήγωσαν, που μας απογοήτευσαν, που μας έμαθαν με τον δύσκολο τρόπο ποιο είμαστε και τι αξίζουμε. Ίσως είναι εκείνοι που δεν μας εκτίμησαν, αλλά μας ανάγκασαν να εκτιμήσουμε εμείς τον εαυτό μας.

Δεν έχει σημασία αν αυτοί οι άνθρωποι ήταν καλοί ή κακοί. Σημασία έχει ότι, με κάποιο τρόπο, μας άλλαξαν. Και κάπως έτσι, έγιναν μέρος μας.

Δεν χρειάζεται να τους κρατάς στη ζωή σου. Δεν χρειάζεται καν να τους σκέφτεσαι συχνά. Αλλά αν κάποια στιγμή νιώσεις κάτι να σε κάνει να χαμογελάσεις ή να δακρύσεις, να θυμάσαι: κάποιιο άνθρωπο δεν μένουν στη ζωή σου, αλλά μένουν για πάντα μέσα σου.

Tip of the Day: Σκέψου έναν άνθρωπο που σε σημάδισε. Τώρα που πέρασε καιρός, τι σου έμαθε για σένα;

Claire Styliara
Chief of SayYessers



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

Η ιστορία του προφυλακτικού: Από την αρχαιότητα μέχρι σήμερα



Η Παγκόσμια Ημέρα Προφυλακτικού, που γιορτάζεται κάθε χρόνο στις 13 Φεβρουαρίου, είναι μια υπενθύμιση της σημασίας της προστασίας και της υπεύθυνης σεξουαλικής υγείας. Παρόλο που το προφυλακτικό θεωρείται σήμερα ένα από τα πιο διαδεδομένα και αποτελεσματικά μέσα αντισύλληψης και πρόληψης σεξουαλικά μεταδιδόμενων νοσημάτων (ΣΜΝ), η ιστορία του είναι πολύ παλαιότερη από ό,τι φανταζόμαστε.

Από τις πρώτες προσπάθειες των αρχαίων πολιτισμών μέχρι τη σύγχρονη βιομηχανία προφυλακτικών, το ταξίδι του είναι γεμάτο ενδιαφέρουσες καινοτομίες, κοινωνικές αλλαγές και επιστημονικές ανακαλύψεις. Ας δούμε πότε ανακαλύφθηκε, πώς χρησιμοποιήθηκε και πώς εξελίχθηκε μέσα στους αιώνες.

Αρχαία Ιστορία: Οι πρώτες προσπάθειες προστασίας

Τα πρώτα στοιχεία για τη χρήση αντικειμένων που μοιάζουν με προφυλακτικά προέρχονται από την αρχαία Αίγυπτο, την Ελλάδα και τη Ρώμη.

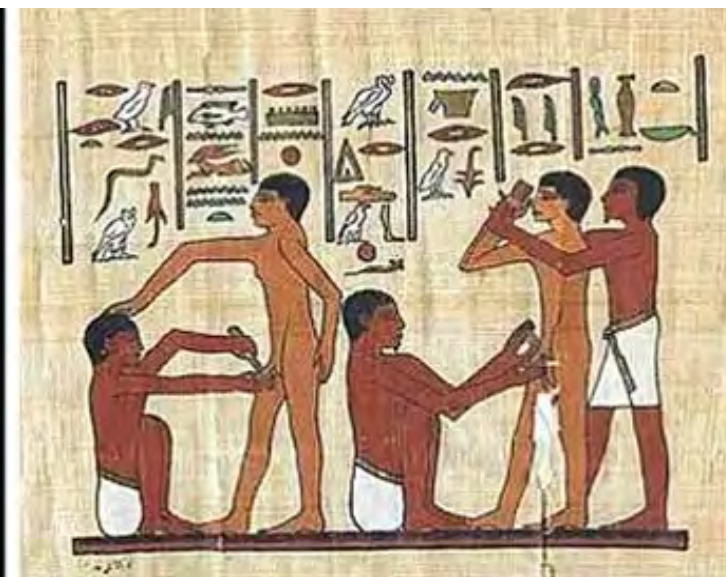
▣ **Αρχαία Αίγυπτος (2000 π.Χ.):** Οι αρχαίοι Αιγύπτιοι χρησιμοποιούσαν λωρίδες από ύφασμα ή επεξεργασμένο έντερο ζώων για να προστατευτούν από ασθένειες.

▣ **Αρχαία Ελλάδα & Ρώμη (1000-500 π.Χ.):** Υπάρχουν αναφορές ότι χρησιμοποιούσαν λινό ύφασμα ή δέρμα ζώων ως μέσο προστασίας από λοιμώξεις και πιθανώς για αντισύλληψη.

▣ **Κίνα & Ιαπωνία (1000-1500 μ.Χ.):** Στην Κίνα, κατασκευάζονταν προφυλακτικά από μεμβράνες μεταξιδιού και σε ορισμένες περιπτώσεις έβρεχαν το ύφασμα με λάδι για μεγαλύτερη προστασία. Στην Ιαπωνία, υπήρχαν προφυλακτικά από κέλυφος χελώνας ή λεπτές δερμάτινες λωρίδες.

Η Αναγέννηση: Η πρώτη επιστημονική καταγραφή

Το πρώτο επιστημονικό κείμενο που αναφέρεται στη χρήση προφυλακτικών ανήκει στον Γκαμπριέλε Φαλόπιο (Gabriele Falloppio), έναν Ιταλό γιατρό του 16ου αιώνα.



▶ Το 1564, ο Φαλόπιο περιέγραψε ένα λινό προφυλακτικό που είχε σχεδιάσει για να προστατεύσει από τη σύφιλη, μια θανατηφόρα ασθένεια που μαστιζε την Ευρώπη την εποχή εκείνη.

▶ Το προφυλακτικό του Φαλόπιο ήταν βρεγμένο με διάλυμα βοτάνων και εφαρμοζόταν στο πέος, δεμένο με κορδόνι για να μείνει στη θέση του.

▶ Σε πειράματα που πραγματοποίησε σε 1100 άνδρες, κανείς τους δεν προσβλήθηκε από σύφιλη, γεγονός που έκανε τη χρήση προφυλακτικών όλο και πιο διαδεδομένη.

17ος-18ος αιώνας: Το προφυλακτικό γίνεται εμπορικό προϊόν

▶ Κατά τον 17ο αιώνα, εμφανίζονται τα πρώτα προφυλακτικά από έντερα ζώων (κυρίως προβάτων και χοίρων), τα οποία ήταν επαναχρησιμοποιούμενα και συχνά ακριβά.

▶ Ο βασιλιάς Κάρολος Β΄ της Αγγλίας φημολογείται ότι τα χρησιμοποιούσε για να αποφύγει τις ανεπιθύμητες εγκυμοσύνες των ερωμένων του.

▶ Στα τέλη του 18ου αιώνα, ο Βρετανός εφευρέτης Τζέιμς Γκρέχαμ άρχισε να πουλά προφυλακτικά, ενώ ο διάσημος εραστής Καζανόβα κατέγραψε τη χρήση τους στα απομνημονεύματά του.

▶ Παρόλο που τα προφυλακτικά θεωρούνταν μέσο προστασίας από ασθένειες, η Καθολική Εκκλησία και οι συντηρητικές κοινωνίες της εποχής τα καταδίκασαν ως ανήθικα.

19ος αιώνας: Η ανακάλυψη του καουτσούκ και η βιομηχανική παραγωγή

▶ Το 1844, ο Τσαρλς Γκουντγιάρ ανακαλύπτει τη βιομηχανική επεξεργασία του καουτσούκ (βουλκανισμός), επιτρέποντας την παραγωγή ελαστικών και ανθεκτικών προφυλακτικών.

▶ Τα πρώτα καουτσουκένια προφυλακτικά ήταν παχύτερα, αλλά επαναχρησιμοποιήσιμα, καθώς οι χρήστες τα έπλεναν μετά τη χρήση!

▶ Στα τέλη του 19ου αιώνα, εμφανίστηκαν τα πρώτα προφυλακτικά μίας χρήσης και οι μεγάλες εταιρείες άρχισαν να τα παράγουν μαζικά.

20ός αιώνας: Η επανάσταση των σύγχρονων προφυλακτικών

▶ Στη δεκαετία του 1920, εμφανίζονται τα προφυλακτικά από λάτεξ, που ήταν πιο λεπτά, πιο ανθεκτικά και πιο ελαστικά.

▶ Κατά τη διάρκεια του Β΄ Παγκοσμίου Πολέμου, οι στρατιώτες εφοδιάζονταν με προφυλακτικά ως μέτρο πρόληψης των ΣΜΝ.

▶ Στη δεκαετία του 1980, η επιδημία του HIV/AIDS έκανε τη χρήση του προφυλακτικού αναγκαία και οδήγησε σε εκστρατείες ενημέρωσης και διάδοσης της αντισύλληψης.

▶ Τα τελευταία χρόνια, η τεχνολογία έχει βελτιώσει την ποιότητα και την άνεση των προφυλακτικών, με ποικίλες επιλογές σε υφές, γεύσεις και λιπαντικά.

Σήμερα: Γιατί είναι τόσο σημαντικό;

Το προφυλακτικό είναι ο πιο εύκολα διαθέσιμος και οικονομικός τρόπος για να προστατευτούμε από ανεπιθύμητες εγκυμοσύνες και ΣΜΝ.

▶ Αποτελεσματικότητα στην αντισύλληψη: 85-98% όταν χρησιμοποιείται σωστά.

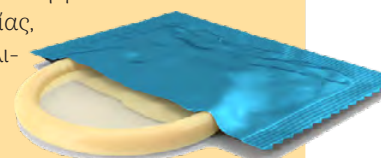
▶ Προστασία από ΣΜΝ: Μειώνει σημαντικά τον κίνδυνο μετάδοσης ασθενειών όπως HIV, σύφιλη, γονόρροια, HPV κ.λπ.

▶ Προσιτό και εύκολο στη χρήση: Διατίθεται σε φαρμακεία, σούπερ μάρκετ και δωρεάν σε πολλές δομές υγείας.

Από την αρχαία Αίγυπτο μέχρι τα σημερινά high-tech προφυλακτικά, το προφυλακτικό έχει διανύσει μια εντυπωσιακή διαδρομή.

Η Παγκόσμια Ημέρα Προφυλακτικού είναι μια υπενθύμιση ότι η σεξουαλική υγεία είναι βασικό ανθρώπινο δικαίωμα. Η σωστή ενημέρωση και η χρήση προφυλακτικών μπορούν να προστατεύσουν εκατομμύρια ανθρώπους παγκοσμίως.

Το προφυλακτικό δεν είναι απλώς ένα εργαλείο αντισύλληψης. Είναι ένα σύμβολο προστασίας, ελευθερίας και υπεύθυνης σεξουαλικής συμπεριφοράς!



Love is in the... pizza! Ο Άγιος Βαλεντίνος με limited edition γεύσεις από τη l'artigiano

Ο Φεβρουάριος γεμίζει αγάπη, γεύση και ιταλική παράδοση, καθώς η l'artigiano φέρνει τα Valentine's specials! Από τις 10 έως τις 28 Φεβρουαρίου, οι λάτρεις της πίτσας μπορούν να απολαύσουν επετειακές γεύσεις, ειδικά σχεδιασμένες για να μοιραστούν ή... απλώς να τις απολαύσουν!

Pizza Heart – η πίτσα που μοιράζεται με αγάπη

Η Pizza Heart επιστρέφει, προσθέτοντας μια ρομαντική πινελιά στο μενού της l'artigiano. Με λαχταριστή ζύμη σε σχήμα καρδιάς, αποτελεί τον ιδανικό καμβά για κάθε πίτσα του καταλόγου. Για όσους αγαπούν τις κλασικές έντονες γεύσεις, η Pepperoni Lover είναι η τέλεια επιλογή, με τριπλή δόση πεπερόνι, αυθεντική μοτσαρέλα και πλούσια σάλτσα ντομάτας.

Love Deal: Μια προσφορά γεμάτη γεύση

Ο Άγιος Βαλεντίνος γίνεται ακόμα πιο απολαυστικός με το Love Deal:

♥ Δύο Pizza Heart ♥ Δύο δροσερές Coca-Cola ♥ Αμέτρητες στιγμές απόλαυσης!

Είτε σχεδιάζεις μια ρομαντική βραδιά, μια γιορτή με φίλους, είτε απλώς υπακούς στη λαχτάρα σου για αυθεντική ιταλική πίτσα, η l'artigiano ξέρει πώς να απογειώνει κάθε στιγμή!



Press Room

Η Miele Hellas επεκτείνεται δυναμικά στη Νοτιοανατολική Ευρώπη



Η Miele Hellas, με αποδεδειγμένη επιτυχία σε Ελλάδα, Κύπρο, Αλβανία, Κόσοβο και Βόρεια Μακεδονία, επεκτείνει τη δράση της σε Σλοβενία, Κροατία και Βοσνία-Ερζεγοβίνη, δημιουργώντας το Miele Cluster Adria Aegean. Η εξέλιξη αυτή επιβεβαιώνει τη δυναμική της εταιρείας και την εμπιστοσύνη του ομίλου Miele στη διοίκηση και τους ανθρώπους της ελληνικής θυγατρικής.

Ο Θάνος Κυριαζής, Managing Director του νέου Cluster, παρουσίασε τα εξαιρετικά οικονομικά αποτελέσματα της Miele Hellas για το 2024, με αύξηση πωλήσεων από 36 σε 40 εκατ. ευρώ και άνοδο εξαγωγών κατά 44%. Παράλληλα, η εταιρεία συνεχίζει να ενισχύει το Direct-to-Consumer μοντέλο της, επενδύοντας σε νέα καταστήματα και βελτιώνοντας την εμπειρία των καταναλωτών.

Η δημιουργία του Miele Cluster Adria Aegean προσφέρει νέες δυνατότητες ανάπτυξης στην περιοχή, με συνολικό εκτιμώμενο κύκλο εργασιών άνω των 70 εκατ. ευρώ το 2025. Οι ιδιοκτήτες της Miele, Dr. Markus Miele και Dr. Reinhard Zinkann, υπογράμμισαν τη σημασία της επέκτασης, τονίζοντας ότι ενισχύει τη στρατηγική ανάπτυξης και καινοτομίας της εταιρείας.

Με σύνθημα "Μια φορά Miele, για πάντα Miele", η Miele Hellas συνεχίζει να επενδύει στην ποιότητα, την αριστεία και τη βιώσιμη ανάπτυξη, διαδραματίζοντας πλέον κομβικό ρόλο στη Νοτιοανατολική Ευρώπη.

Ο ομφαλός της Αφροδίτης βρίσκεται στα... τορτελίνι: Ποια είναι η ιστορία του διάσημου ζυμαρικού



Τα τορτελίνι, τα μικροσκοπικά γεμιστά ζυμαρικά, αποτελούν ένα από τα πιο διάσημα και χαρακτηριστικά πιάτα της περιοχής

Εμίλια-Ρομάνια στην Ιταλία. Για αιώνες, οι κάτοικοι αυτής της περιοχής διαφωνούν για την ακριβή καταγωγή αυτών των ζυμαρικών, με τις πόλεις Μπολόνια, Μόντενα και το μικρό Καστελφράνκο Εμίλια να διεκδικούν την πατρότητά τους.

Η ιστορία των τορτελίνι είναι γεμάτη μύθους, οικογενειακές παραδόσεις και διαρκείς αντιπαράθεσεις

Η πιο διάσημη εκδοχή για την προέλευση των τορτελίνι συνδέεται με έναν μύθο που περιλαμβάνει την Αφροδίτη, τη θεά του Έρωτα. Σύμφωνα με αυτόν, ένας ταβερνιάρης στην πόλη Καστελφράνκο, όταν αντίκρισε τον αφαλό της θεάς μέσα από την κλειδαρότρυπα του δωματίου της, εντυπωσιάστηκε τόσο από την τελειότητά του, που αποφάσισε να φτιάξει ένα ζυμαρικό που να μιμείται το σχήμα του.





Έτρεξε λοιπόν αμέσως στην κουζίνα και δημιούργησε τα tortellini, μια γέμιση τυλιγμένη σε μικρά κυκλικά ζυμαρικά, εμπνευσμένα από την τελειότητα του σώματος της θεάς. Αυτή η εκδοχή έχει χαρακτηριστεί βαθιά στη συλλογική μνήμη των ανθρώπων στην περιοχή και συνδυάζεται με την πολιτιστική αξία των tortellini.

Παρ' όλα αυτά, οι διαφωνίες για την καταγωγή των tortellini δεν έχουν σταματήσει. Η Μπολόνια και η Μόντενα διεκδικούν την πατρότητά τους, ενώ ο Μάσιμο Μποτούρα, ένας από τους πιο διάσημους σεφ της Ιταλίας, ο οποίος κατάγεται από τη Μόντενα, ισχυρίζεται ότι το πραγματικό κέντρο των tortellini είναι το Καστελφράνκο Εμίλια. Η πόλη αυτή, αν και μικρή, έχει συνδεθεί με την παρασκευή ζυμαρικών και είναι διάσημη για τις sfogline, τις γυναίκες που παρασκευάζουν τα ζυμαρικά με το χέρι.

Η παρασκευή των tortellini

Στην Εμίλια-Ρομάνια, η διαδικασία αυτή είναι εντελώς οικογενειακή και συνήθως αναλαμβάνεται από τη "rezdōra", τη γυναίκα που είναι υπεύθυνη για το νοικοκυριό και την παρασκευή των ζυμαρικών. Η συνταγή μεταφέρεται από γενιά σε γενιά, με κάθε οικογένεια να έχει τη δική της εκδοχή, από τη γέμιση μέχρι το σχήμα και τη μέθοδο παρασκευής. Οι διαφορές αυτές, είτε πρόκειται για την επιλογή της γέμισης (χοιρινό, προσούτο, μορταδέλα, ή παρμεζάνα) είτε για τον τρόπο σερβιρίσματος (με ζωμό ή κρέμα), είναι ένα από τα

χαρακτηριστικά που κάνουν τα tortellini να είναι τόσο προσωπικά και αγαπημένα σε κάθε οικογένεια.

Μια σημαντική πτυχή της κουλτούρας των tortellini στην Εμίλια-Ρομάνια είναι τα φεστιβάλ που γιορτάζουν αυτό το παραδοσιακό πιάτο. Στο Καστελφράνκο Εμίλια, για παράδειγμα, διοργανώνεται κάθε χρόνο το "Sagra del Tortellino", ένα φεστιβάλ αφιερωμένο στα tortellini, όπου οι επισκέπτες μπορούν να απολαύσουν διαφορετικές εκδοχές του πιάτου και να μάθουν για την παραδοσιακή διαδικασία παρασκευής τους. Το φεστιβάλ είναι μια εορτή της τοπικής κουλτούρας και παράδοσης, αλλά και μια ευκαιρία να τιμηθεί η σημασία των tortellini στην περιοχή.

Σε κάθε περίπτωση, η σημασία των tortellini στην Ιταλία είναι αδιαμφισβήτητη. Το πιάτο δεν είναι μόνο μια γαστρονομική απόλαυση, αλλά και ένα σύμβολο της τοπικής ταυτότητας. Η κουλτούρα της παρασκευής τους συνδέεται με τη ζωή των ανθρώπων. Παρά τις διάφορες αντιφάσεις και διαμάχες για την προέλευση και τη μορφή τους, ένα πράγμα είναι σίγουρο: τα tortellini είναι αδιαμφισβήτητο σύμβολο της γαστρονομικής παράδοσης της Εμίλια-Ρομάνια και της Ιταλίας γενικότερα. Είτε πρόκειται για τα μικρότερα tortellini της Μπολόνια, είτε για τα μεγαλύτερα της Μόντενα ή του Καστελφράνκο Εμίλια, τα tortellini είναι περισσότερο από απλώς φαγητό – είναι μια γέυση παράδοσης, ιστορίας και οικογενειακής κληρονομιάς.

Πάμε να τα φτιάξουμε;

Σπιτικά Τορτελίνι



Πώς γίνεται:

Θα χρειαστούμε:

Ζύμη ζυμαρικών

- 281 γρ. αλεύρι 00 (περίπου 1 1/2 φλιτζάνια & 2 κουταλιές της σούπας)
- 112 γρ. ολόκληρα αυγά (περίπου 2 ολόκληρα αυγά)
- 70 γρ. κρόκοι αυγών (περίπου 3 κρόκοι αυγών)
- 4 γρ. έξτρα παρθένο ελαιόλαδο (1/4 κουταλάκι του γλυκού)

Γέμιση Τορτελίνι

- 215 γρ. μορταδέλα
- 215 γρ. προσούτο
- 750 γρ. χοιρινή ωμοπλάτη
- 3 γρ. (πρέζα) μοσχοκάρυδο
- 8 γρ. αλάτι
- 120 γρ. Parmigiano Reggiano, ψιλοτριμμένο
- 1 ολόκληρο αυγό



- Σε ένα επιτραπέζιο μίξερ, προσθέτετε το αλεύρι και κάνετε μια λακούβα. Σε ένα μικρό μπολ ανακατεύετε τα αυγά με το ελαιόλαδο και στη συνέχεια προσθέτετε το μείγμα στο μίξερ.
- Ανακατεύετε τη ζύμη σε χαμηλή ταχύτητα για 10 λεπτά, την πλάθετε σε επίπεδο δίσκο ή μπάλα και την τυλίγετε με πλαστική μεμβράνη. Αφήστε τη ζύμη σε θερμοκρασία δωματίου μέχρι να την ανοίξετε.
- Προσθέστε όλα τα κρέατα σε έναν μύλο με τη ρύθμιση λεπτόκοκκου μύλου και αλέστε τα μαζί. Μεταφέρετε το μείγμα κρέατος σε ένα μικρό μπολ και στη συνέχεια ανακατέψτε το μοσχοκάρυδο, το θαλασσινό αλάτι, την παρμεζάνα και τα αυγά για να δημιουργήσετε μια πάστα.
- Ανοίξτε τη ζύμη σε φύλλο στην τελευταία ρύθμιση της μηχανής -πρέπει να είναι αρκετά λεπτή ώστε να φαίνεται ελαφρώς η ξύλινη σανίδα ή το χέρι από κάτω.
- Κόβετε τετράγωνα 1,5-2 ίντσες στη ζύμη με έναν κόφτη τροχού με ίσια άκρα. Τοποθετήστε μια κουκκίδα γέμισης στο κέντρο κάθε τετραγώνου.
- Διπλώστε κάθε τετράγωνο σε τρίγωνο, πιέζοντας τις άκρες για να κλείσει σωστά το τρίγωνο. Στη συνέχεια, πιάστε τις δύο άκρες του τριγώνου, τυλίξτε το γύρω από την άκρη του μικρού σας δαχτύλου και σιμπήστε το ώστε να κλείσει.

Καλή μας απόλαυση!





realme 14 Pro Series: To Smartphone που τα έχει όλα

Η realme 14 Pro Series έρχεται για να ανατρέψει τα δεδομένα στη μεσαία κατηγορία smartphones, συνδυάζοντας καινοτομία, υψηλές επιδόσεις και πρωτοποριακό design. Με το πρώτο στον κόσμο cold-sensitive smartphone, το πρώτο triple-flash σύστημα για κορυφαίες νυχτερινές λήψεις και μπαταρία 6.000mAh, το νέο μοντέλο της realme υπόσχεται να γίνει το απόλυτο party phone.

Η Pearl White έκδοση του realme 14 Pro+ αλλάζει χρώμα ανάλογα με τη θερμοκρασία, μετατρέποντας το smartphone σε πραγματικό statement. Παράλληλα, η Suede Grey έκδοση διαθέτει premium vegan suede leather, προσφέροντας πολυτέλεια και αντιολισθητική επιφάνεια.

Στον τομέα της φωτογραφίας, το MagicGlow Triple Flash εξασφαλίζει επαγγελματικό φωτισμό στο σκοτάδι, ενώ ο periscope τηλεφακός με 120x SuperZoom φέρνει flagship χαρακτηριστικά στη μεσαία κατηγορία. Και αν αναρωτιέσαι για αυτονομία, η Titan μπαταρία 6.000mAh εξασφαλίζει έως 17 ώρες συνεχούς αναπαραγωγής βίντεο.

Με flagship οθόνη quad-curved, πανίσχυρο Snapdragon 7s Gen 3 5G, σύστημα ψύξης Vapor Chamber και πιστοποίηση IP69, το realme 14 Pro Series αντέχει τα πάντα και κάνει τη διαφορά!

LG Digital Cockpit gamma: Το μέλλον της έξυπνης κινητικότητας



Η LG Electronics (LG) παρουσιάζει το Digital Cockpit gamma, τη νέα προσθήκη στη σειρά Mobility Labworks, που επαναπροσδιορίζει την εμπειρία της αυτοκίνησης. Με τρία modular συστήματα – Vision Display, Intelligent HMI και Connectivity & Content – η LG προσφέρει καινοτόμες λύσεις που βελτιώνουν την ασφάλεια, την ψυχαγωγία και την αλληλεπίδραση οδηγού-οχήματος.

Το Vision Display διαθέτει transparent OLED 12,3 ιντσών, που προβάλλει πληροφορίες σε πραγματικό χρόνο, ενώ η 14,2 ιντσών Roll-in-and-out P-OLED κρύβεται όταν δεν χρησιμοποιείται, διατηρώντας έναν καθαρό σχεδιασμό στην καμπίνα.

Η Intelligent HMI Solution αξιοποιεί την τεχνητή νοημοσύνη και την απτική ανατροφοδότηση, επιτρέποντας εύκολο έλεγχο πλοήγησης, πολυμέσων και κλιματισμού, ενώ ανιχνεύει κόπωση και προσφέρει έξυπνες λύσεις, όπως παραγγελία καφέ μέσω αισθητήρα δακτυλικών αποτυπωμάτων.

Τέλος, η Connectivity & Content Solution μετατρέπει τα πίσω καθίσματα σε κόμβο ψυχαγωγίας με 5G streaming και webOS, προσφέροντας μια πρωτοποριακή εμπειρία μετακίνησης.

Ο Eun Seok-hyun, πρόεδρος της LG Vehicle Component Solutions, δήλωσε ότι το Digital Cockpit gamma επιβεβαιώνει την πρωτοπορία της LG, δημιουργώντας ένα πιο έξυπνο, ασφαλές και συνδεδεμένο μέλλον για την αυτοκίνηση.

Βαλσαμικό Ξύδι: Το “Μαύρο Χρυσάφι” της Ιταλίας



Το βαλσαμικό ξύδι δεν είναι απλώς ένα συνηθισμένο ξύδι. Είναι ένα γαστρονομικό κόσμημα με πλούσια ιστορία, εξαιρετικά οφέλη και μοναδική γεύση που δίνει ένταση σε κάθε πιάτο. Από τις ρίζες του στην Ιταλία μέχρι τα πιάτα των πιο εκλεκτών εστιατορίων, το βαλσαμικό ξύδι έχει κερδίσει τη θέση του ως ένα από τα πιο αγαπημένα και πολύτιμα συστατικά της κουζίνας.



Από πού προέρχεται και πότε ανακαλύφθηκε;


Το βαλσαμικό ξύδι προέρχεται από τη Μόντενα και τη Ρέτζιο Εμίλια της Ιταλίας και η ιστορία του χρονολογείται από τον 11ο αιώνα. Η πρώτη καταγεγραμμένη αναφορά γίνεται το 1046, όταν προσφέρθηκε ως δώρο στον αυτοκράτορα της Αγίας Ρωμαϊκής Αυτοκρατορίας. Η λέξη “βαλσαμικό” προέρχεται από το λατινικό “balsamum” και το ελληνικό “βάλσαμο”, καθώς αρχικά θεωρούνταν θεραπευτικό προϊόν λόγω των ιδιοτήτων του.


Το παραδοσιακό Aceto Balsamico Tradizionale παλαιώνεται σε ξύλινα βαρέλια για τουλάχιστον 12 χρόνια (και μπορεί να φτάσει μέχρι και τα 25 χρόνια), αποκτώντας τη χαρακτηριστική γλυκώδη γεύση και παχύρρευστη υφή.

Οφέλη του βαλσαμικού ξυδιού

Δεν είναι μόνο η γεύση του που το κάνει μοναδικό, αλλά και τα οφέλη του για την υγεία:

-  Πλούσιο σε αντιοξειδωτικά – Προστατεύει τα κύτταρα από τη φθορά.
-  Συμβάλλει στη ρύθμιση του σακχάρου – Βοηθά στην καλύτερη διαχείριση των επιπέδων γλυκόζης.

-  Βελτιώνει την πέψη – Περιέχει οργανικά οξέα που προάγουν την καλή λειτουργία του πεπτικού συστήματος.

-  Ενισχύει την καρδιακή υγεία – Βοηθά στη μείωση της αρτηριακής πίεσης.

Ένα υλικό, αμέτρητες χρήσεις

Το βαλσαμικό ξύδι ταιριάζει παντού: από σαλάτες και μαρινάδες μέχρι ζυμαρικά, κρέατα, ακόμα και γλυκά! Δεν είναι τυχαίο που το αποκαλούν “μαύρο χρυσάφι” της γαστρονομίας.

Ένα μπουκάλι καλής ποιότητας βαλσαμικού ξυδιού είναι επένδυση γεύσης που αξίζει σε κάθε κουζίνα!

Ήξερες ότι ...το βαλσαμικό ξύδι θεράπευε τον πονοκέφαλο;

Στον Μεσαίωνα, οι Ιταλοί το θεωρούσαν θεραπευτικό ελιξίριο για τον πονοκέφαλο, τον πονόλαιμο και την πέψη. Μάλιστα, λόγω της υψηλής περιεκτικότητάς του σε αντιοξειδωτικά και αντιβακτηριακές ιδιότητες, χρησιμοποιούνταν για την απολύμανση πληγών!

Οι ευγενείς της Μόντενα το φύλαγαν σαν θησαυρό! Σήμερα, αντί να το πίνουμε ως γιατρικό, το απολαμβάνουμε σε σαλάτες, μαρινάδες και ακόμα και σε παγωτό (ναι, καλά διάβασες!).

Ποιος θα φανταζόταν ότι αυτό το γκουρμέ υλικό ξεκίνησε ως... φαρμακευτικό σιρόπι!



Η Σχολή Γαστρονομίας της ΑΚΜΗΣ και η École Ducasse μετέφεραν τον γαστρονομικό πλούτο της Pesceterian Cuisine στο κέντρο της Αθήνας

Η τεχνογνωσία και η φιλοσοφία του φημισμένου chef και ιδρυτή της διάσημης γαλλικής σχολής, Alain Ducasse ταξίδεψε στην Αθήνα για το καθιερωμένο ραντεβού του Μεγαλύτερου Διεθνούς Εκπαιδευτικού Οργανισμού στην Ελλάδα με τους επαγγελματίες της εστίασης.

Με πρώτη ύλη τους «θησαυρούς» της θάλασσας, ο Julian Mercier, διευθυντής εκπαίδευσης της École Ducasse, ξεδίπλωσε ένα γαστρονομικό αφήγημα, απόλυτα συνυφασμένο με τις επιταγές της σύγχρονης κουλτούρας της Pesceterian Cuisine, η οποία αντανακλά την τάση των καταναλωτών για αναζήτηση βιώσιμων και περιβαλλοντικά υπεύθυνων διατροφικών λύσεων.

Κατά την πρώτη ημέρα, υπό την καθοδήγηση του γάλλου chef, οι συμμετέχοντες είχαν την ευκαιρία να εξερευνήσουν σε βάθος τη φιλοσοφία και τις τεχνικές της Pesceterian Κουζίνας, συνδυάζοντας τη γευστική αρμονία με τη βιωσιμότητα και τη σύγχρονη γαστρονομική καινοτομία.

Η δεύτερη ημέρα ήταν αφιερωμένη στη φιλοσοφία του Pesceterian Buffet, με στόχο τη δημιουργία γευμάτων υψηλής αισθητικής και λειτουργικότητας, κατάλληλων για ξενοδοχεία και εστιατόρια που επιθυμούν να ενσωματώσουν βιώσιμες επιλογές στα μενού τους. Στο πλαίσιο αυτό, παρουσιάστηκαν προηγμένες τεχνικές για μεγάλη κλίμακα προετοιμασία, ακρίβεια στις υφές και ισορροπία γεύσεων σε buffet-style.

Τον συντονισμό της διοργάνωσης ανέλαβε η Gastronomy Essentials Ltd., ενώ πραγματοποιήθηκε με την υποστήριξη του INSETE.



Press Room

Food & Beverage edition

Grand Opening για το place to be restaurant "Λυκόβρυση" με άρωμα Νοτίων Προαστίων



Στην καρδιά της Γλυφάδας, το ολοκαίνουργιο εστιατόριο "Λυκόβρυση" άνοιξε τις πόρτες του και υποδέχθηκε επώνυμες παρουσίες από τον επιχειρηματικό, καλλιτεχνικό και δημοσιογραφικό κόσμο, που ανταποκρίθηκαν στο κάλεσμα του γνωστού επιχειρηματία και ιδιοκτήτη Γιάννη Τσακουμάκου, για να δοκιμάσουν τις μοναδικές γαστρονομικές προτάσεις της executive chef Νένας Ισμυρνόγλου, αλλά και να διασκεδάσουν με το εκρηκτικό live του Γιώργου Γιαννιά.

Έκπληξη της βραδιάς ήταν οι πρωταγωνίστριες του «Parfait» cabaret show Νίνα Λοτσάρη, Shaya και Αλεξάνδρα Παναγιώταρου, που ξεσήκωσαν τους καλεσμένους δημιουργώντας την απόλυτη burlesque ατμόσφαιρα. Τα μοναδικά αυτά live ήταν μόνο η αρχή, καθώς αναμένονται τα live piano sessions του καταξιωμένου συνθέτη και στιχουργού Γιώργου Θεοφάνους, που θα συνοδεύεται από αξιόλογους τραγουδιστές, κάθε Πέμπτη.

Η "Λυκόβρυση" έχει συνδεθεί με μία ολόκληρη εποχή, αφού έχει καταφέρει να γίνει ένα από τα πιο αγαπημένα μαγαζιά της πόλης, όπου συχνάζει η αθηναϊκή elite. Πιστή στις αξίες της, συνεχίζει μέχρι σήμερα να γράφει

ιστορία με την πρόσφατη απόβασή της στη Γλυφάδα. Ένα bistrot που συνδυάζει το flair του παλιού με τη φρεσκάδα του νέου, σε έναν χώρο που σχεδιάστηκε για να προσφέρει κάτι περισσότερο από ένα γεύμα: μια εμπειρία.



Χρήστος Αρφάνης,
Σκηνοθέτης - Αρθρογράφος



Captain America - Θαυμαστός Καινούργιος Κόσμος: Από σήμερα στους κινηματογράφους

Σε σκηνοθεσία: Julius Onah με πρωταγωνιστές τους Anthony Mackie, Danny Ramirez, Shira Haas, Carl Lumbly, Xosha Roquemore, με τους Giancarlo Esposito, Liv Tyler, Tim Blake Nelson, και τον Harrison Ford, η ταινία Captain America: Θαυμαστός Καινούργιος Κόσμος κάνει πρεμιέρα στην χώρα μας σήμερα 13 Φεβρουαρίου 2025.

Η ταινία μας μεταφέρει μετά την εκλογή του Thaddeus Ross ως προέδρου των Ηνωμένων Πολιτειών, με τον Sam Wilson να βρίσκεται στο επίκεντρο ενός διεθνούς περιστατικού και πρέπει να εργαστεί για να σταματήσει τους αληθινούς εγκέφαλους πίσω από αυτό.

Ο Feige και ο Mackie αποκάλυψαν τα πρώτα πλάνα από την ταινία, εστιάζοντας στη συνάντηση του Wilson με τον Thaddeus Ross, στο CinemaCon τον Απρίλιο του 2024. Τον επόμενο μήνα, η McDonald's άρχισε να πουλάει Happy Meals με παιχνίδια βασισμένα σε χαρακτήρες της ταινίας, συμπεριλαμβανομένων των Red Hulk και Diamondback.

Η Stephanie Kaloι στο TheWrap σημείωσε ότι αυτοί οι χαρακτήρες δεν είχαν επιβεβαιωθεί για την ταινία από τη Marvel εκείνη την εποχή, και ότι η πρώιμη αποκάλυψη πιθανότατα οφειλόταν στην καθυστέρηση της κυκλοφορίας της ταινίας, αλλά η συνεργασία μάρκετινγκ με τα McDonald's δεν αναβλήθηκε για να ταιριάξει.

Περισσότερα πλάνα από την ταινία προβλήθηκαν σε ένα πάνελ CineEurope τον Ιούνιο πειράζοντας το θεατρικό σχιστόλιθο της Disney.



Τον Ιανουάριο του 2025, ο Mackie είπε ότι ήθελε να συνεχίσει να απεικονίζει τον Wilson για περίπου 10 χρόνια. Ήταν αισιόδοξος για τη δημιουργία μιας άλλης ταινίας του Captain America μετά τους ρόλους του στις επόμενες δύο ταινίες Avengers, Avengers: Doomsday (2026) και Avengers: Secret Wars (2027).

Δες το trailer της ταινίας [εδώ](#).

"Αδιέξοδα και ρωγμές": Σεμινάριο Κίνησης για Εφήβους 13-18 ετών

Το πετυχημένο σεμινάριο χορού και κίνησης για εφήβους 13-18 ετών, που λαμβάνει χώρα στο θέατρο OLVIO το τελευταίο διάστημα οδεύει προς την τελική φάση υλοποίησής του. Οι πρόβες και οι ετοιμασίες των παιδιών που συμμετέχουν, γίνονται με μεγάλο ενθουσιασμό, εν όψει της παρουσίασης της δουλειάς τους.

Η παράσταση, που δημιούργησαν μέσα από κινητικούς αυτοσχεδιασμούς και προσωπικά βιώματα, θα παιχτεί στην κεντρική σκηνή του θεάτρου OLVIO, παρουσία γονέων και φίλων, το Σάββατο 22 Φεβρουαρίου στις 16:00 και την Κυριακή 23 Φεβρουαρίου στις 20:00.

Λίγα λόγια για το σεμινάριο

Σεμινάριο κίνησης και αυτοσχεδιασμού με στόχο τη δημιουργία παράστασης, με εισηγήτριες τις χορογράφους Κατερίνα Ανδριοπούλου, Νατάσα Παπαμιχαήλ και την ηθοποιό Καλλιόπη Καραμάνη. Τα αδιέξοδα της εφηβείας γίνονται η αφορμή για να ανακαλύψουν τα παιδιά τις ρωγμές που θα τους δείξουν τον δρόμο της δημιουργίας και της ελευθερίας.

Σε έναν κύκλο 8 μαθημάτων εξασκούν το σώμα και τη φαντασία τους για να φτιάξουν τη δική τους παράσταση. Μέσα από αυτοσχεδιασμούς θα "μιλήσουν" για καταστάσεις, που δυσκολεύουν τους εφήβους και για την αυξανόμενη βία στη σύγχρονη κοινωνία.

ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ: Θέατρο OLVIO, Ιερά Οδός 67 & Φαλαισίας 7, Βοτανικός, τηλ: 210 34 14 118, www.olviotheater.gr



Food for Thought

kids' edition

Επιχείρηση Μικροράπτορας

Στο "Επιχείρηση Μικροράπτορας" ένα δωδεκάχρονο αγόρι που του αρέσουν μόνο τρία πράγματα (τα βιντεοπαιχνίδια, το ντελίβερι και ένας μεγάλος καναπές) βρίσκεται μπλεγμένο σε μια περιπέτεια διάσωσης ενός μικρού προϊστορικού δεινόσαυρου.

Ξεχνάει όλα όσα του αρέσουν και αναγκάζεται να βγει στον έξω κόσμο, σχετίζεται με αληθινούς ανθρώπους και τρώει ό,τι πιο υγιεινό υπάρχει στη φύση.

Το "Επιχείρηση Μικροράπτορας" είναι μια συναρπαστική περιπέτεια που κατορθώνει να φωτίσει με χιούμορ και κατανόηση τις προκλήσεις της ζωής ενός σύγχρονου παιδιού, την καταλυτική επίδραση που μπορεί να έχει πάνω του η επαφή με τη φύση και τη δύναμη του εσωτερικού κινήτρου.



“Van-Flamengo-Gogh”: Η ζωή και το έργο του Βαν Γκογκ ξετυλίγεται μέσα από το φλαμένγκο

Μετά την πρεμιέρα της στη Ρώμη, στο Teatro Garbatella τον Δεκέμβριο, η παράσταση του Manfredi Gelmetti “Van-Flamenco-Gogh” ταξιδεύει στην Ελλάδα, για 2 μέρες (1 & 2/3) και θα φιλοξενηθεί στο θέατρο «Μεταξουργείο».

Μέσα από το φλαμένγκο, τη ζωντανή μουσική, το τραγούδι και την αφήγηση ξετυλίγεται η ζωή του σπουδαίου Ολλανδού ζωγράφου, Βίνσεντ Βαν Γκογκ.

Θαρραλέος κι αντισυμβατικός, αψηφώντας τις κοινωνικές συμβάσεις δίχως να λογαριάζει το τίμημα, αιχμηρός στις κρίσεις του και βαθυστόχαστος στις σκέψεις του, ο Βαν Γκογκ χρησιμοποίησε τη ζωγραφική ως λύτρωση, θεραπεία του και λόγο ύπαρξής του.

Η παράσταση “ Van Flamenco Gogh”, με οδηγό το εκρηκτικό φλαμένγκο, τη μουσική και την αφήγηση επιχειρεί να φωτίσει τη ζωή αυτού του σπουδαίου ζωγράφου που άφησε ανεξίτηλο το αποτύπωμά του, λειτουργώντας επιδραστικά για τις νεότερες γενιές καλλιτεχνών. Σαν να ‘ταν έργο νεκρής φύσης, του δίνει πνοή, αναδεικνύοντας όλη τη δημιουργική του ενέργεια και τη ζωτική του δύναμη.

Χορός κι αφήγηση: Manfredi Gelmetti

Κιθάρα: Francesca Turchetti

Φωνητικά: Rosarillo

Θέατρο «Μεταξουργείο», Ακαδημίου 14, Αθήνα, τηλ.: 210 52 34382.

1 & 2 Μαρτίου στις 21:00

Εισιτήρια: 15€ Ειδική τιμή για σχολές χορού 10€

Κρατήσεις θέσεων στο ταμείο του θεάτρου Μεταξουργείο 2105234382

Διάρκεια: 65’

Εχθρός του λαού, του Χένρικ Ίψεν σε σκηνοθεσία Κωνσταντίνου Βασιλακόπουλου στο Θέατρο REX



Μια νέα εκδοχή του έργου του Χένρικ Ίψεν “Εχθρός του λαού”, ανεβαίνει στην Πειραματική Σκηνή Νέων Δημιουργών, στο Θέατρο REX – Σκηνή «Κατίνα Παξινού», σε σκηνοθεσία Κωνσταντίνου Βασιλακόπουλου.

Διατηρώντας τους άξονες της ψυχογραφικής αποτύπωσης και της κοινωνικοπολιτικής κριτικής του πρωτότυπου έργου, ο Κωνσταντίνος Βασιλακόπουλος μεταγράφει τον Εχθρό του λαού στην Ελλάδα του σήμερα, θέτοντας εκ νέου θεμελιώδη ερωτήματα γύρω από την ηθική, τη δικαιοσύνη και την πολιτική βούληση, την εμπιστοσύνη στο δικαστικό σύστημα, τα όρια ανοχής και αντοχής κάθε ανθρώπου αλλά και τη στάση μας ως πολιτών, όταν η αλήθεια χειραγωγείται.

Διασκευή-Σκηνοθεσία-Κοστούμια: Κωνσταντίνος Βασιλακόπουλος

Σύμβουλος δραματουργίας: Ελένη Ευθυμίου

Σκηνογραφία: Geurt Holdijk-House of architects

Σχεδιασμός φωτισμών: Βασίλης Αποστολάτος

Μουσική: Μιχάλης Παρασκάκης

Σχεδιασμός βίντεο: Κωνσταντίνος Καρδακάρης, Στέλιος Παπαρδέλας

Σχεδιασμός ήχου: Κωνσταντίνα Σταυροπούλου

Δραματολόγος παράστασης: Εύα Σαραγά

Βοηθός σκηνοθέτη: Αμαλία Μπαμπλέκη

Παίζουν (με αλφαβητική σειρά): Γιάννης Αναστασάκης,

Ιφιγένεια Βαρελά, Ιάσοντας Γιανναράς, Βασίλης Καραμπούλας,

Δημήτρης Μηλιώτης, Εύη Σαουλίδου, Κωνσταντίνος Σεβδαλής

Από: 26/02/2025 Τετάρτη έως Κυριακή στις 21.00

Εθνικό Θέατρο - Θέατρο Rex, Σκηνή «Κατίνα Παξινού»,

Πανεπιστημίου 48, Αθήνα

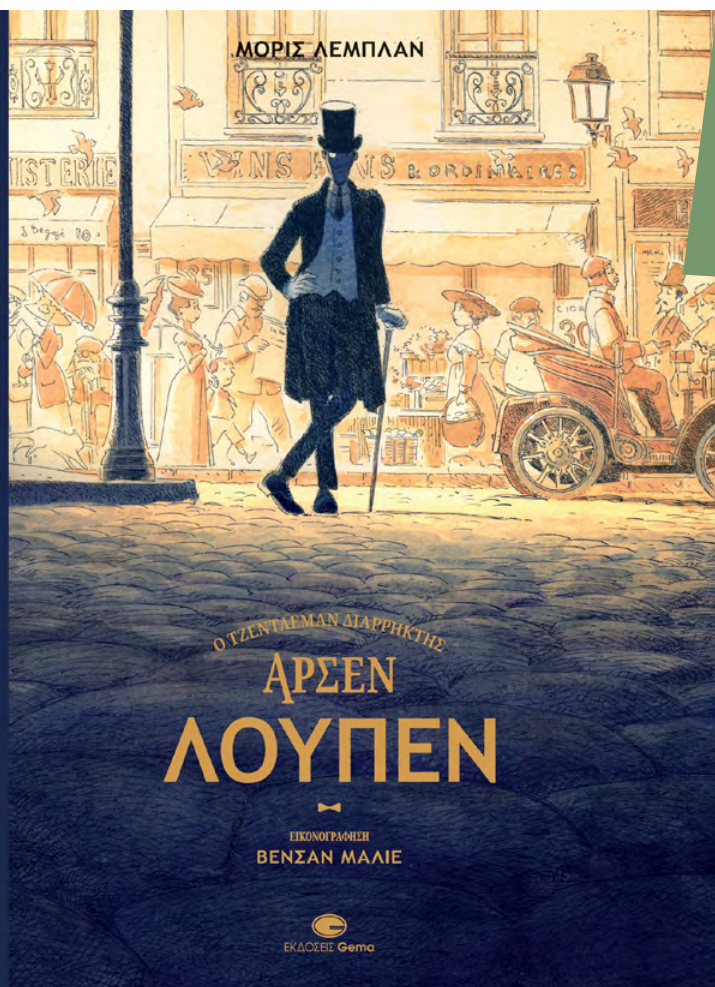
Εισιτήρια: Γενική Είσοδος 14€, Φοιτητικό - Νεανικό

(έως 28 ετών) 12€, άνω των 65 ετών: Τετάρτη 10€ &

Πέμπτη, Παρασκευή, Σάββατο, Κυριακή 14€, Άνεργοι,

ΑμεΑ & συνοδοί: 5€

Πληροφορίες / Κρατήσεις: Τηλ.: 210.5288170-171 | n-t.gr



Αρσέν Λουπέν Ο τζέντλεμαν διαρρήκτης

Κυκλοφόρησε σε σκληρόδετη, εξαιρετικά καλαίσθητη έκδοση μεγάλου σχήματος, από τις Εκδόσεις Gema, το σπουδαίο έργο της γαλλικής αστυνομικής λογοτεχνίας «Αρσέν Λουπέν - Ο τζέντλεμαν διαρρήκτης» του Μορίς Λεμπλάν, με υπέροχη εικονογράφηση του Βενσάν Μαλιέ.

Πρόκειται για ένα σπουδαίο έργο της γαλλικής αστυνομικής λογοτεχνίας, γραμμένο το 1905. Μέσα από εννέα διαφορετικές ιστορίες του Μορίς Λεμπλάν, ακολουθούμε τις περιπέτειες του γοητευτικού, τολμηρού και πανούργου, Αρσέν Λουπέν, ο οποίος χρησιμοποιώντας το πνεύμα και τις εξαιρετικές του μεταμφιέσεις ξεγελάει τόσο τα μελλοντικά του θύματα όσο και τους ντετέκτιβ που τον καταδιώκουν. Ο Αρσέν Λουπέν διασκεδάει με τον κύριο αντίπαλο του, τον επιθεωρητή Γκανιμάρ.

Η ιστορία ξεκινάει με τη σύλληψή του κατά την αποβίβασή του από το ατμόπλοιο «Προβηγκία». Στα αλήθεια όμως, θα καταφέρουν ποτέ να φυλακίσουν τον Αρσέν Λουπέν; Θα καταφέρουν να κρατήσουν μέσα σε ένα φρουρούμενο κελί τον δολοφόρο και «άπιαστο» τζέντλεμαν διαρρήκτη;

Ψίθυροι των ξύλων Μικρά κείμενα



Οι συγγραφείς Μ. Λεβέντης και Δ. Σταύρου σε μία αρμονική συνεργασία αποτυπώνουν το ξύλο στην ανθρώπινη εμπειρία.

Συνολικά περίπου 100 λογοτεχνικές σταγόνες, μικρές και μεγαλύτερες αφηγήσεις, καθώς και ποιήματα, απαρτίζουν το πλούσιο και πρωτότυπο βιβλίο τους, όπου εν τέλει τα μικρά κείμενα μάς οδηγούν σε μεγάλα και αληθινά νοήματα ζωής.

Το βιβλίο προλογίζει η γνωστή συγγραφέας Μάρω Βαμβουνάκη, η οποία μεταξύ άλλων σημειώνει: «Μέ λόγο άσκημένο, γραφή κέντημα, μέ νοήματα βυθοῦ καί ὕψους, ὁ Μιχάλης Λεβέντης καί ἡ Δήμητρα Σταύρου μποροῦν νά μιλοῦν γιά τή σαγήνη πού άσκει πάνω τους ὄ,τι ξύλινο».

Ρωμαλέος ο λόγος του Μιχάλη Λεβέντη, αφηγείται ιστορίες της ζεστασιάς, αλλά και της σκληρότητας των ξύλων. Πλάι του η Δήμητρα Σταύρου, που με τον ευαίσθητο λόγο της υφάινει σε έναν αργαλειό μυστικών βλεμάτων και νοημάτων.

quote of the day

LOVE IS ALWAYS BEING GIVEN WHERE IT IS NOT REQUIRED

E.M. Forster

Σήμερα
γιορτάζουν!

Πρισίλα,
Μαρτινιανός

tip of the day

**Treasure your
relationships, not
your possessions.**

Anthony J. D'Angelo

13 Φεβρουαρίου

- > Διεθνής Ημέρα Προφυλακτικού
- > World Radio Day
- > Brazilian Carninval
- > Kiss Day
- > National Apology Day
- > National Cheddar Day
- > National Tortellini Day
- > National Internet Friends Day
- > Safer Internet Day
- > Self-Love Day
- > Travel Africa Day
- > Dream Your Sweet Day