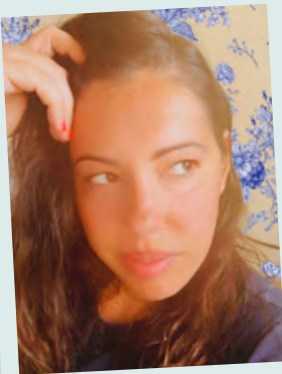


SAY *yes* to the **press**

ΝΕΑ ΕΠΟΧΗ ΓΙΑ  
ΤΟ ΕΜΒΛΗΜΑΤΙΚΟ  
HILTON ΤΗΣ ΑΘΗΝΑΣ!





## Φτιάξε καφέ να στα πω...

Καλημέρα αγαπημένοι μου **SayYessers** και καλή εβδομάδα!!!

Σας αρέσουν τόσο πολύ οι ιστορίες - αν κρίνω από τα μηνύματα σας, που λέω να ξεκινήσουμε την εβδομάδα μας κάπως έτσι...

“Μια μέρα λοιπόν, ένα ποντίκι τοποθετήθηκε στην κορυφή ενός βάζου γεμάτο ψίχουλα. Ήταν τόσο χαρούμενο που βρήκε φαγητό γιατί πλέον δεν ένιωθε την ανάγκη να τρέχει ψάχνοντας για τροφή.

Τώρα πια θα μπορούσε ευτυχισμένο να απολαύσει δίχως αγώνα τη ζωή του! Όμως μετά από λίγες μόνο μέρες απόλαυσης, κοίταξε γύρω του και ανακάλυψε πως έφτασε στον πάτο του βάζου. Ξαφνικά, συνειδητοποίησε ότι ήταν παγιδευμένο και δεν μπορούσε να βγει έξω!

Τώρα λοιπόν εξαρτάται πλήρως από όποιον θα είχε την καλοσύνη να του πετάξει μερικά ψίχουλα για να επιβιώσει. Πλέον δεν έχει άλλη επιλογή από το να τρέφεται με ότι του δίνουν ενώ θα μείνει εγκλωβισμένο για πάντα στο βάζο, μέχρι να βρεθεί κάποιος να το βοηθήσει να αποδράσει.”

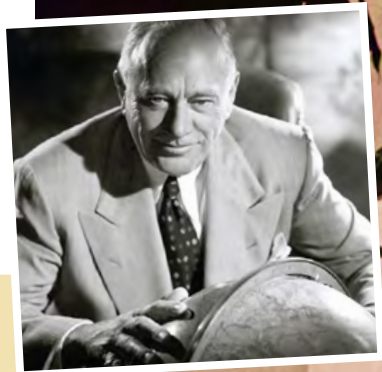
Μερικές σκέψεις...

1. Οι ευκαιριακές απολαύσεις μπορεί να οδηγήσουν σε μακροχρόνιες παγίδες.
2. Αν τα πράγματα έρχονται εύκολα και βολεύεσαι, χωρίς να το καταλάβεις παγιδεύεσαι σε εξάρτηση.
3. Όταν δεν χρησιμοποιείς τις δεξιότητές σου, θα χάσεις περισσότερα από τις ικανότητές σου γιατί χάνεις τις επιλογές σου και κυρίως την ελευθερία σου.
4. Η ελευθερία έρχεται δύσκολα όμως μπορεί να χαθεί πανεύκολα αν δεν στηρίζεσαι στις δυνάμεις σου.
5. Τίποτα δε μας χαρίζεται σε αυτή τη ζωή και ότι έρχεται εύκολα ίσως να κρύβει παγίδες.

**Tip of the Day:** Μην γκρινιάζεις για τους αγώνες σου. Είναι οι ευλογίες σου μεταμφιεσμένες... Δες τον αγώνα για την προσωπική σου επιτυχία, σαν ένα ασανσέρ που είναι εκτός λειτουργίας. Πρέπει λοιπόν να χρησιμοποιήσεις τις σκάλες για να ανέβεις. Ένα βήμα τη φορά σε φέρνει πιο κοντά στο στόχο σου... Να είσαι ευτυχισμένος και ευγνώμων για αυτά που έχεις και να δουλεύεις σκληρά για αυτά που θέλεις να αποκτήσεις...



# Νέα εποχή για το εμβληματικό Hilton της Αθήνας!



**Σήμερα είναι μια σημαντική μέρα για την ιστορία του Hilton της Αθήνας: Κατεβάζει ρολά και μια νέα εποχή ξεκινά!**



Μετά από σχεδόν 60 χρόνια λειτουργίας το θρυλικό ξενοδοχείο Hilton γυρίζει σελίδα και αλλάζει όνομα!

## **To Hilton γίνεται Conrad**

Από το 2024 το εμβληματικό ξενοδοχείο θα φέρει το όνομα Conrad από το όνομα του ιδρυτή της αλυσίδας Conrad Hilton. Οι εργασίες ξεκίνησαν στα τέλη του 2020 και αναμένεται να έχουν ολοκληρωθεί στα τέλη του 2024. Το Conrad θα διαθέτει 280 δωμάτια και σουίτες, ενώ θα δημιουργηθούν 50 πολυτελείς κατοικίες, εγκαταστάσεις ευεξίας και ψυχαγωγίας κ.α. Πρόκειται για μια επένδυση ύψους 130 εκατ. ευρώ που αναμένεται να συμβάλει στην ανάδειξη της πρωτεύουσας.

## **Πώς ξεκίνησαν όλα...**

Ήταν Απρίλιος του 1963. Το Hilton Athens άνοιξε τις πόρτες του στο κοινό. Μια νέα εποχή στον ελληνικό τουρισμό είχε μόλις ξεκινήσει. Ο ιδρυτής του παγκόσμιου brand, Conrad Hilton, είχε δηλώσει χαρακτηριστικά: «Συμφωνώ με όσους πιστεύουν ότι το ξενοδοχείο Hilton Αθηνών είναι το ωραιότερο Hilton του κόσμου».

Ο Ιγκόρ Πεζάς είναι ο άνθρωπος πίσω από την ιστορία του Hilton Athens. Ο ίδιος είχε εντοπίσει το οικοπέδο που

ο τότε πρωθυπουργός Κωνσταντίνος Καραμανλής είχε παραχωρήσει με ευνοϊκούς όρους στην οικογένεια Πεζά. Το οικοπέδο ανήκε στην Εφορεία Υλικού Πολέμου και είχε έκταση 17.011,50 τ.μ. Ο Ιγκόρ Πεζάς ήρθε σε επαφή με τους Hilton και η διαδικασία για την ανέγερση του πολυτελούς ξενοδοχείου ξεκίνησε το 1959. Τα σχέδια ήταν των αρχιτεκτόνων Εμμανουήλ Βουρέκα, Προκόπη Βασιλειάδη, Σπύρο Στάικο και Αντώνη Γεωργιάδη.

## **Conrad Hilton: Το όνειρο που έμεινε απραγματοποίητο και η αυτοκρατορία...**

Ο Conrad Hilton ήθελε να αποκτήσει τράπεζα, αλλά δεν τα κατάφερε. Αποφάσισε να αγοράσει ένα πανδοχείο στο Τέξας, που αποτέλεσε την αρχή της αυτοκρατορίας του. Όπως αναφέρεται στην αυτοβιογραφία του με τίτλο "Be my Guest", που δημοσιεύτηκε το 1957, το Mobley Hotel προσέφερε «κατάλληλο χώρο για ύπνο, τίποτα περισσότερο». Το 1925 ανοίγει στο Ντάλας το πρώτο ξενοδοχείο με το όνομα Hilton. Τρία χρόνια αργότερα ιδρύεται η Hilton Hotels Corporation, που είναι ο πρώτος ξενοδοχειακός κολοσός που εισάγεται στο χρηματιστήριο της Ν. Υόρκης. Από το 1949 ξενικά η εξάπλωση στο εξωτερικό με πρώτο ξενοδοχείο το Caribe Hilton στο Πουέρτο Ρίκο...

## “Ας είμαστε ελεύθεροι τουλάχιστον στο χαρτί”

Ο συγγραφέας **Σταμάτης Γαλάνης** παραχώρησε συνέντευξη στο Say Yes to the Press με αφορμή το νέο του βιβλίο.



**Η προσφορά του βιβλίου σας είναι διπλή. Εκτός από όσα θα μας χαρίσετε από την ανάγνωσή του, τα έσοδα θα διατεθούν στην Κιβωτό του Κόσμου. Τι σας ώθησε σε αυτή την απόφαση;**

Είναι το «λιθαράκι» που μόλις σας ανέφερα. Ένα βιβλίο μπορεί να στέκει άρτια και γενναία στον λογοτεχνικό μας κόσμο από μόνο του. Ειδικά όταν αυτό φέρει και μεταφέρει ιδέες, προτάσεις και περιεχόμενο στον σύγχρονο κοινωνικό προβληματισμό. Ωστόσο, τουλάχιστον για την δική μου σκέψη, είναι διαφορετικό να μεταφέρεις ιδέες στο χαρτί, και διαφορετικό να συνδέεις αυτές τις ιδέες με ένα ιδιαίτερα σημαντικό φιλανθρωπικό σκοπό. Η ΚΙΒΩΤΟΣ ΤΟΥ ΚΟΣΜΟΥ είναι μεταξύ των δεκάδων οργανισμών στην χώρα μας που παράγει απεριγράπτο έργο μέριμνας σε άπορες μητέρες και παιδιά. Την διάλεξα ωστόσο μεταξύ των άλλων καθώς διέκρινα ότι οι ανάγκες και τα προβλήματα έχουν πολλαπλασιαστεί. Ήταν φυσικά, ιδιαίτερα σημαντικό για εμένα, να διαβάσουν οι υπεύθυνοι του ΔΣ πρώτα το βιβλίο, και ύστερα να αποφασίσουν αν θα ήθελαν και εκείνοι να συμπορευτούν με αυτή την πρωτοβουλία, αλλά και την θεματολογία του βιβλίου.

**«Ερωτευμένοι σχιζοφρενείς»... τι ωραίος τίτλος! Μιλήστε μας γι' αυτό το βιβλίο.**

Ευχαριστώ πολύ για το σχόλιό σας. Ο ολοκληρωμένος τίτλος του είναι «Μια ρητορική συνείδησης, αγάπης και εσωτερικής ανάφλεξης». Το αναφέρω καθώς θεωρώ πως με αυτό περιγράφεται η θεματολογία του βιβλίου αρκετά πιο εύστοχα. Επί της ουσίας, οι «ΣΧΙΖΟΦΡΕΝΕΙΣ», όπως αρέσκομαι εγώ να αποκαλώ το βιβλίο, είναι μια συλλογή ιστοριών, μικρών ή μεγάλων διηγημάτων, χρονογραφημάτων και ευσύνοπτων δοκιμίων, τα οποία πλέκουν κόμπο στον κόμπο, μια ρητορική προβληματισμού, πνευματικής ανάφλεξης αλλά και ελπίδας. Τα προβλήματα του κόσμου μας είναι αμέτρητα. Δεν έχουμε να κάνουμε μόνο με μια πανδημία, αλλά με πολλές. Ορισμένες από αυτές είναι η πείνα, η οικονομική εξαθλίωση των λαών, ο καρκίνος, το μεταναστευτικό, οι άστεγοι. Κυρίως όμως, η έλλειψη ανθρωπισμού, η έλλειψη ενδιαφέροντος και αγώνα για όσα μας απασχολούν ή μας προβληματίζουν. Ταυτόχρονα, η διάθεσή μας να φτιάξουμε τον κόσμο, ο καθένας προσθέτοντας το δικό του μικρό λιθαράκι. Όλα αυτά λοιπόν, και αρκετά ακόμα, συντροφεύουν τους ήρωες, αλλά και τον αφηγητή του βιβλίου.

**Από το ποίημα ως το διήγημα είναι μακρύς ο δρόμος του λογοτέχνη; Το επόμενο σας βήμα υπάρχει ήδη ως σκέψη, επιθυμία ή όνειρο;**

Είναι διαφορετικά είδη λόγου και έκφρασης τα οποία απαιτούν ευθύνη, στοργή και σεβασμό. Όπως η κάθε αληθινή ανθρώπινη σχέση. Η σύνδεση μεταξύ τους κυφορούσε για αρκετό καιρό μέσα μου. Στο τέλος αφέθηκα στο ένστικτό μου το οποίο υπηρέτησε πιστά το θέλημά μου. Δεν νομίζω να υπάρχει άλλωστε λογοτεχνική νομοθεσία, η οποία να απαγορεύει τον συνδυασμό. Δεν είμαστε ελεύθεροι γενικά, οι πράξεις μας υπόκεινται σε κανόνες, συμπεριφορές και νόμους. Ας είμαστε ελεύθεροι τουλάχιστον στο χαρτί. Ας υποστηρίζουμε με κάθε μέσο τον λόγο μας. Απαντώντας το 2ο υποερώτημα θα έλεγα ότι υπάρχουν αρκετά σχέδια για το μέλλον: Νουβέλα, δοκίμιο αλλά και μια συλλογή ρήσεων και αποφθεγματων φιλοσοφικής, κοινωνικής, θρησκευτικής και ανθρωπολογικής θεωρίας. Για την ώρα ωστόσο, θα ήθελα να ζήσω λίγο παραπάνω το όμορφο ταξίδι των «ΣΧΙΖΟΦΡΕΝΩΝ». Υπάρχουν κάποιες ακόμα σκέψεις για αυτό το βιβλίο, όπως μια μουσικοποιητική παρουσίασή του στο κοινό, όταν φυσικά σταματήσουν οι περιορισμοί που έχει επιφέρει η επιδημία.



5

## Η Lidl Ελλάς χαρίζει χαμόγελα προσφέροντας 108.000€ στον Οργανισμό «Το Χαμόγελο του Παιδιού»

Για ακόμη μία χρονιά δεσμεύεται να προσφέρει στήριξη και φροντίδα στα παιδιά που έχουν περισσότερο ανάγκη. Από τις 20 Δεκεμβρίου και μέχρι εξαντλήσεως των αποθεμάτων, το αργότερο έως 2 Ιανουαρίου, με κάθε αγορά μίας συσκευασίας Favorina «Βασιλόπιτα με φλουρί», αξίας 1,99€, η Lidl Ελλάς προσέφερε 0,70€ στον Οργανισμό «Το Χαμόγελο του Παιδιού». Συνολικά συγκεντρώθηκε το ποσό των 108.000€, με το οποίο θα καλυφθεί το ετήσιο κόστος λειτουργίας του Σπιτιού Ημερήσιας Φροντίδας του Οργανισμού στην Εύβοια. Με την πρωτοβουλία «Σπίτια Ημερήσιας Φροντίδας», το «Χαμόγελο του Παιδιού» επιδιώκει, από το 2005, να παρέχει την απαραίτητη φροντίδα σε παιδιά των οποίων οι οικογένειες αντιμετωπίζουν σοβαρά προβλήματα στη λειτουργικότητά τους. Οι δυσκολίες αυτές οφείλονται είτε σε κοινωνικά και οικονομικά προβλήματα, είτε σε προβλήματα υγείας τα οποία δεν επιτρέπουν στους γονείς να καλύψουν επαρκώς τις βασικές ανάγκες των παιδιών τους. Κυρίαρχο μέλημα όλων μέσα από αυτή την δράση, είναι να υποστηριχθούν τα παιδιά και κατ' επέκταση οι οικογένειές τους, με σκοπό να καταστούν λειτουργικές και να ανταποκριθούν στην ομαλή και υγιή ανάπτυξη των μελών τους.



Χαρίζουμε Χαμόγελα στον δρόμο για ένα καλύτερο αύριο και προσφέρουμε

# 108.000€

στον οργανισμό «Το Χαμόγελο του Παιδιού» για την κάλυψη του ετήσιου κόστους λειτουργίας του Σπιτιού Ημερήσιας Φροντίδας στην Εύβοια.



Όποιος θέλει να προσφέρει ή να λάβει, το μόνο που έχει να κάνει είναι να επικοινωνήσει μαζί μας στέλνοντας μήνυμα είτε στις σελίδες μας σε Facebook και Instagram ή με email στο [act4greece@gmail.com](mailto:act4greece@gmail.com) κι εμείς θα προσπαθήσουμε για το καλύτερο.



Αν γνωρίζετε οικογένειες σε ανάγκη, επικοινωνήστε μαζί μας.



Ακολουθήστε το [ACTFORGREECE](https://www.facebook.com/act4greece) στο Facebook για να ενημερώνεστε για δράσεις που γίνονται για καλό σκοπό



# “Brandy Alexander” Σήμερα φτιάχνουμε κοκτέιλ!



Σήμερα είναι η μέρα του κι εμείς θα το γιορτάσουμε... αφού πρώτα το φτιάξουμε ακολουθώντας μια απλή συνταγή, ιδανική για όσους αγαπούν τα γλυκά κοκτέιλ.

Θα χρειαστούμε:

- 30 ml μπράντι
- 30 ml κακάο (υγρό)
- 30 ml κρέμα γάλακτος
- μοσχοκάρυδο



## Πώς γίνεται:

- Ανακατεύουμε καλά το μπράντι, το κακάο και την κρέμα γάλακτος ή τα ρίχνουμε σε αναδευτήρα κοκτέιλ και ανακινούμε καλά.
- Ρίχνουμε το ποτό σε ένα ποτήρι κοκτέιλ και πασπαλίζουμε με μοσχοκάρυδο.

## info

Το Brandy Alexander ήταν δημοφιλές στην αμερικανική υψηλή κοινωνία κατά τη διάρκεια του 20ού αιώνα.

Η πρώτη γραπτή αναφορά κοκτέιλ με το όνομα “Alexander” χρονολογείται από το 1915.

# Deco Tips 2022: Κάν' το όπως οι Γάλλοι!

Το 2022 αέρας Παρισιού θα έρθει στα σπίτια μας.

**Οι Γάλλοι ξέρουν...  
Συνδυάζουν μοναδικά  
vintage έπιπλα με μοντέρνες  
πνελιές, αναβαθμίζοντας  
την αισθητική του χώρου.**

Να έχετε ως βάση σας δύο πολύτιμα συστατικά της παριζιάνικης διακόσμησης: Ρομαντισμός και Μινιμαλισμός. Όταν αυτά συνυπάρχουν το αποτέλεσμα είναι εξαιρετικά ελκυστικό. Δεν είναι άλλωστε τυχαίο ότι η διακόσμηση του σπιτιού με έμπνευση από το Παρίσι είναι μια από τις κορυφαίες τάσεις του 2022.



## Pas à pas ή αλλιώς βήμα βήμα!

Δεν χρειάζονται μεγάλες αλλαγές που μας φοβίζουν και στο τέλος δεν τις τολμάμε καν. Αρκούν λίγες αλλά προσεκτικές πινελιές και η διαφορά θα είναι αισθητή στον χώρο μας.

Οι Γάλλοι επενδύουν στις πλούσιες υφές και στην ποιότητα των υλικών. Μπορείτε να προσθέσετε στο σαλόνι σας έναν μεγάλο επιχρυσωμένο καθρέφτη ή έναν κομψό πολυέλαιο και να κάνετε ένα ωραίο mix and match με τον minimal καναπέ ή την τραπέζα σας. Επίσης, μια ωραία ιδέα είναι να προσθέσετε ένα βελούδινο σκαμπό.

Ακόμα, οι Γάλλοι δεν παραλείπουν να διακοσμούν τους τοίχους τους με έργα τέχνης. Υπάρχουν πολύ καλές και οικονομικές επιλογές που θα δώσουν στον χώρο σας περισσότερη αίγλη.





## Με έμπνευση από την Emily...

Η σειρά του Netflix “Emily in Paris” έχει επαναφέρει στο προσκήνιο τη γαλλική διακόσμηση. Ένα μικρό διαμέρισμα -το σπίτι που μένει η πρωταγωνίστρια- έχει ενθουσιάσει το κοινό χάρη στον cozy χαρακτήρα του. Ακολουθούν κάποια tips για να αποκτήσει και ο δικός σας χώρος ζεστασιά και κομψότητα.

- Ναι στα φυσικά λουλούδια! Ένα λιτό, “ανθισμένο” βάζο ομορφαίνει τον χώρο.
- Ναι στα ανοιχτά ράφια! Δίνουν επιπλέον αποθηκευτικό χώρο και είναι οικονομικά. Πρέπει όμως να είναι πάντα τακτοποιημένα!
- Ναι στις ρομαντικές αποχρώσεις: προτιμήστε ανοιχτόχρωμες παλέτες. Το ροζ, το λευκό και το κρεμ είναι ιδανικές επιλογές.





## COCO-MAT: Το νέο eco-conscious boutique resort της εταιρίας στη Σαντορίνη

Τον Μάιο του 2022, το νέο eco-conscious boutique resort της COCO-MAT στην Καλντέρα της Σαντορίνης, θα ανοίξει τις πόρτες του για να προσφέρει μία μοναδική εμπειρία ποιοτικής φιλοξενίας στους επισκέπτες του. Πρόκειται για ένα ξεχωριστό κατάλυμα, σχεδιασμένο με ιδιαίτερη προσοχή και φροντίδα, με σεβασμό στην αρχιτεκτονική του νησιού, που θα χαρίσει υπέροχες στιγμές χαλάρωσης και ξεγνοιασιάς, δίπλα στη φύση και τη θάλασσα, προσφέροντας παράλληλα την απόλαυση ενός ξεκούραστου και ποιοτικού ύπνου σε υψηλής ποιότητας προϊόντα και συστήματα ύπνου με την υπογραφή της COCO-MAT.

Το νέο boutique resort στη Σαντορίνη έρχεται να προστεθεί στο ολοένα αυξανόμενο δίκτυο ξενοδοχείων και καταλυμάτων της εταιρίας. Η τοποθεσία του είναι το γραφικό χωριό Ακρωτήρι, που συνδυάζει πλούσια πολιτιστική κληρονομιά και τη σαγηνευτική θέα της Καλντέρας. Η γαστρονομική επιμέλεια ανήκει στον σεφ Δημήτρη Κανταράκη και αφορά σε υψηλής ποιότητας επιλογές και γεύσεις εμπνευσμένες από τη Μεσόγειο. Παράλληλα, οι φιλοξενοούμενοι θα έχουν την ευκαιρία να εξερευνήσουν τις ομορφιές του νησιού με τα εμβληματικά ξύλινα ποδήλατα της COCO-MAT, τα οποία θα διατίθενται από το ξενοδοχείο.



## Η Επιτροπή εγκρίνει την υπό όρους εξαγορά της Kustomer από τη Meta (πρώην Facebook)



Η Ευρωπαϊκή Επιτροπή ενέκρινε, βάσει του κανονισμού συγκεντρώσεων της ΕΕ, την προτεινόμενη εξαγορά της Kustomer από τη Meta (πρώην Facebook). Η έγκριση τελεί υπό τον όρο της πλήρους τήρησης των δεσμεύσεων που πρότεινε η Meta. Η έρευνα της Επιτροπής εστίασε στο κατά πόσον η Meta ενδέχεται να θέσει σε μειονεκτική θέση τους ανταγωνιστικούς της Kustomer παρόχους εξυπηρέτησης και υποστήριξης πελατών λογισμικού διαχείρισης πελατειακών σχέσεων (CRM). Κατόπιν έρευνας της αγοράς, η Επιτροπή ήγειρε ανησυχίες ότι η συναλλαγή, όπως κοινοποιήθηκε αρχικά, θα έβλαπτε τον ανταγωνισμό

- i) στην αγορά λογισμικού CRM και
- ii) στην αγορά εξυπηρέτησης και υποστήριξης πελατών λογισμικού CRM.

Ειδικότερα, η Επιτροπή διαπίστωσε ότι η Meta θα είχε την ικανότητα και το οικονομικό κίνητρο, να εφαρμόσει στρατηγικές αποκλεισμού των άμεσων ανταγωνιστών της Kustomer και των νεοεισερχομένων στην αγορά.



## Η Minnie Mouse φοράει παντελόνι για πρώτη φορά στην ιστορία!

Η Minnie Mouse είναι σύμβολο που συντροφεύει γενιές και γενιές. Έχετε παρατηρήσει ότι δεν την έχουμε δει ποτέ με παντελόνι; Είναι χαρακτηριστικό το κόκκινο polka dot φόρεμά της. Ήρθε όμως η ώρα να τη δούμε αλλιώς... Θα ανανεωθεί με αφορμή τον εορτασμό της 30ης επετείου της Disneyland στο Παρίσι. Η σχεδιάστρια Stella McCartney, η

οποία βρίσκεται πίσω από το νέο της outfit, αποφάσισε να δώσει στον εμβληματικό χαρακτήρα της Disney μια σύγχρονη αισθητική. "Η Stella McCartney σχεδίασε το πρώτο

κοστούμι της Minnie Mouse

και είναι υπέροχο", γράφει ο επίσημος λογαριασμός της Disneyland. Το νέο outfit της Minnie

εξακολουθεί να διατηρεί το αγαπημένο polka dot μοτίβο. Εσείς, πώς την προτιμάτε;



## Sluffers: Το trend που θα γίνει viral!



Η λέξη sluffers προέρχεται από την ένωση των slippers και puffers! Είναι φλατ παπούτσια και μποτάκια που ήδη έχουν αγαπηθεί και κερδίζουν όλο και περισσότερο έδαφος χάρη στην άνεση που προσφέρουν αλλά και επειδή πάνε με όλα: ταιριάζουν με τζιν, φόρμες, φούστες και φορέματα. Θυμίζουν παντόφλες -που μαζί με τα αθλητικά παπούτσια ήταν το πιο αγαπημένο μας υπόδημα τα τελευταία χρόνια- και φοριούνται όλες τις ώρες της μέρας.



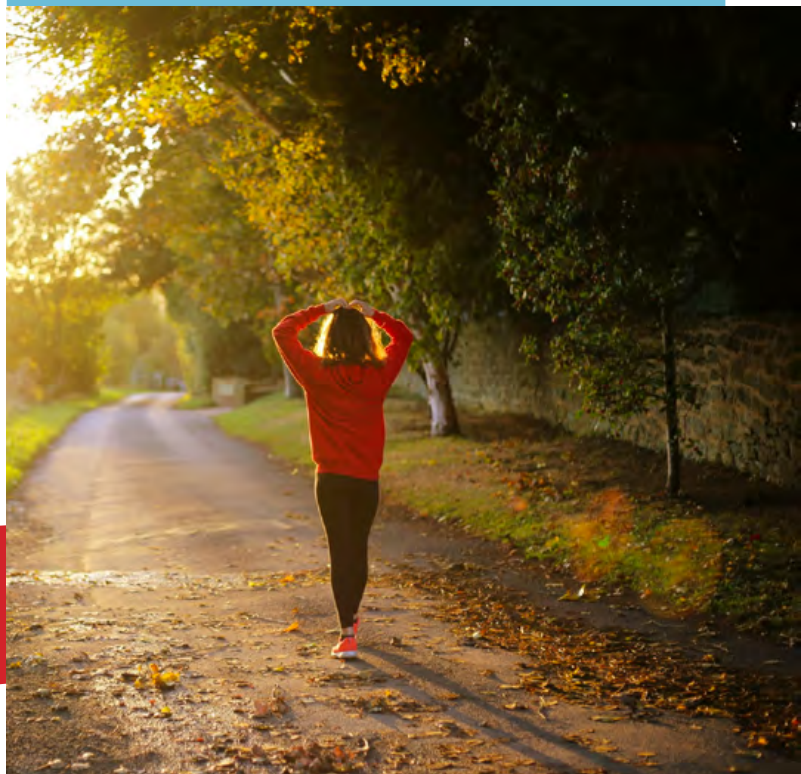


## Η κινόα στην υπηρεσία της ομορφιάς

Η κινόα περιέχει βιταμίνη Α, και η κατανάλωσή της συμβάλλει στην καθυστέρηση της διαδικασίας γήρανσης. Επίσης, η ριβοφλαβίνη στην κινόα (ή βιταμίνη Β2) βελτιώνει την ελαστικότητα του δέρματος και τα αντιοξειδωτικά που περιέχει βοηθούν στην καταπολέμηση των ελεύθερων ριζών. Η κινόα κάνει καλό και στα μαλλιά μας. Η υδρολυμένη πρωτεΐνη που εξάγεται από την κινόα δρα ως μια φυσική και απαλή επικάλυψη που θρέφει τους θύλακες της τρίχας. Τα εννέα απαραίτητα αμινοξέα που περιέχει η κινόα προστατεύουν την τρίχα και προάγουν την υγιή ανάπτυξη των μαλλιών.



## Το πρωινό περπάτημα καταπολεμά την αϋπνία!



Γνωρίζετε ότι το πρωινό περπάτημα παίζει σημαντικό ρόλο στον βραδινό ύπνο; Σύμφωνα με μελέτη που πραγματοποιήθηκε σε ενήλικες ηλικίας 55 έως 65 ετών που αντιμετώπιζαν δυσκολίες στο να κοιμηθούν τη νύχτα ή είχαν ήπια αϋπνία, όσοι ασκούνται το πρωί έχουν καλύτερη ποιότητα ύπνου. Οι συμμετέχοντες στην έρευνα κατάφεραν να βελτιώσουν τον ύπνο τους με το περπάτημα κατά τις πρωινές ώρες. Επιπλέον, το περπάτημα το πρωί λειτουργεί ευεργετικά για την ψυχική υγεία, καθώς χαλαρώνει το μυαλό αλλά ταυτόχρονα, σύμφωνα με σχετική έρευνα, δίνει ώθηση στη δημιουργική σκέψη και στην ελεύθερη ροή ιδεών.



## Τι απειλεί την τριτοβάθμια εκπαίδευση

Η νέα παγκόσμια έκθεση της EY, *Are universities of the past still the future?*, υποστηρίζει ότι τα πανεπιστήμια στις προηγμένες οικονομίες αντιμετωπίζουν μια σειρά από προκλήσεις που ενδέχεται να απειλούν την ύπαρξη και λειτουργία τους, στον απόηχο της πανδημίας του COVID-19.



Εάν τα πανεπιστήμια δεν είναι διατεθειμένα να επανεξετάσουν τον σκοπό λειτουργίας τους και τον τρόπο με τον οποίο δημιουργούν αξία, ορισμένες από τις προκλήσεις που προκύπτουν από την πανδημία του COVID-19 θα μπορούσαν σύντομα να εξελιχθούν σε απειλές προς την ίδια τους την ύπαρξη. Η έκθεση συνιστά στα πανεπιστήμια να ακολουθήσουν μια “future-back” προσέγγιση εάν θέλουν να παραμείνουν ανταγωνιστικά, εξετάζοντας πρώτα το πώς θα είναι ο κόσμος το 2030, για να κατανοήσουν πώς πέντε τολμηρά σενάρια θα μπορούσαν να απαιτήσουν τον ριζικό μετασχηματισμό των μοντέλων λειτουργίας τους, σήμερα:

- 1. Τι θα συνέβαινε εάν το κόστος της μάθησης μειωνόταν στο μηδέν;** Τα πανεπιστήμια πρέπει να υιοθετήσουν ψηφιακές εκπαιδευτικές εμπειρίες, για να ενισχύσουν ό,τι τα κάνει μοναδικά και, με βάση αυτό, να επανεφεύρουν τον τρόπο που προσφέρουν τη γνώση, για να καλύψουν τις ανάγκες των αυριανών φοιτητών και των δια βίου μαθητών.
- 2. Τι θα συνέβαινε εάν το «ταξίδι της μάθησης» καταστεί εντελώς ευέλικτο και εξατομικευμένο;** Τα πανεπιστήμια πρέπει να αναγνωρίσουν αυτή τη δυναμική και να παρέχουν τις εξατομικευμένες και ευέλικτες επιλογές εκπαίδευσης που επιθυμούν οι φοιτητές.
- 3. Τι θα συνέβαινε εάν οι πάροχοι τριτοβάθμιας εκπαίδευσης μπορούσαν να καταστούν υπόλογοι για τα αποτελέσματά της;**

Τα πανεπιστήμια πρέπει να προετοιμαστούν για έναν κόσμο όπου η γεωγραφική τοποθεσία τους ή η φήμη του ονόματός τους θα είναι λιγότερο σημαντική για τους φοιτητές, σε σχέση με τη μετρήσιμη ποιότητα και την αποτελεσματικότητα της εκπαιδευτικής διαδικασίας και τον βαθμό στον οποίο βοηθά τους φοιτητές να εκπληρώσουν τις ατομικές τους φιλοδοξίες για τη σταδιοδρομία και τη ζωή τους.

- 4. Τι θα συνέβαινε εάν η εμπορικά εκμεταλλεύσιμη έρευνα κάλυπτε από μόνη της το κόστος της;** Τα πανεπιστήμια θα μπορούσαν να δώσουν προτεραιότητα στην εμπορικά εκμεταλλεύσιμη έρευνα με γνώμονα τη ζήτηση, να συνεργάζονται στενότερα με τους κλάδους της οικονομίας και τις κεφαλαιαγορές, ενώ, παράλληλα, θα συνεργάζονται με τις κυβερνήσεις για εξασφάλιση καλύτερης χρηματοδότησης της μη εμπορικής, πρωτογενούς έρευνας, που, όμως, έχει εθνική ή διεθνή αξία.
- 5. Τι θα συνέβαινε εάν η τεχνολογία μπορούσε να λύσει την παγκόσμια αναντιστοιχία προσφοράς και ζήτησης;** Τα πανεπιστήμια του «δυτικού κόσμου» που αναζητούν νέες αγορές για να επεκταθούν, έχουν μια τεράστια ευκαιρία να συνεργαστούν με παρόχους στις αναπτυσσόμενες αγορές, για να ανταποκριθούν στην μεγάλη ζήτηση για υψηλής ποιότητας εκπαίδευση, χρησιμοποιώντας την τεχνολογία για να την προσφέρουν σε κλίμακα και με προσιτές τιμές.

## Ίδρυμα Ευγενίδου: Κοσμολογία - Διαστημική Έρευνα και Ελληνική Συμμετοχή

Συνεχίζονται οι Συναντήσεις Επιστήμης με ένα «δυνατό» διαστημικό αλλά συγχρόνως και ελληνικό θέμα. Τρεις εξέχουσες προσωπικότητες από τον τομέα της Διαστημικής συζητούν διαδικτυακά με θέμα Κοσμολογία-Διαστημική Έρευνα και Ελληνική Συμμετοχή την Τετάρτη 2 Φεβρουαρίου και ώρα 18:00. Συγκεκριμένα, ο Δρ. Σταμάτης Κριμιζής, Σύμβουλος του Υπουργείου Ψηφιακής Διακυβέρνησης, μέλος της Ακαδημίας Αθηνών, Έδρα Επιστήμης του Διαστήματος, θα συνομιλήσει με τον Δρα Μανώλη Πλειώνη, Καθηγητή του Τμήματος Φυσικής του ΑΠΘ, Διευθυντή και Πρόεδρο του ΔΣ του Εθνικού Αστεροσκοπείου Αθηνών, και τον Δρα Νίκο Σέργη, Διευθύνοντα Σύμβουλο στο Ελληνικό Κέντρο Διαστήματος (ΕΛΚΕΔ).

Την διαδικτυακή συζήτηση θα συντονίσει ο Γεώργιος Δάσιος, Ομότιμος Καθηγητής των Εφαρμοσμένων Μαθηματικών στο Πανεπιστήμιο Πατρών και αντεπιστέλλον μέλος της Ακαδημίας Αθηνών.

Η συνάντηση θα ξεκινήσει με τον Δρα Σταμάτη Κριμιζή και την ομιλία του με τίτλο «1965-2021: 56 χρόνια επί τόπου εξερεύνησης των πλανητών». Θα ακολουθήσει ο Δρ. Μανώλης Πλειώνης, που θα επικεντρωθεί στο θέμα «Οι βάσεις της Σύγχρονης Κοσμολογίας», ενώ στο τέλος ο Δρ. Νίκος Σέργης θα κλείσει με την ομιλία του, με θέμα «Το Διάστημα στην υπηρεσία του ανθρώπου και του περιβάλλοντος: Ο ρόλος του Ελληνικού Κέντρου Διαστήματος». Η διαδικτυακή συνάντηση είναι ελεύθερα προσβάσιμη σε όλες και όλους. Μπορείτε να κάνετε την εγγραφή σας [εδώ](#).



### Κοσμολογία-Διαστημική Έρευνα και Ελληνική Συμμετοχή

## «Ο κουρέας της Σεβίλλης» - Οι παραστάσεις συνεχίζονται!



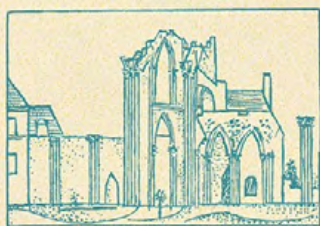
Μετά τον covid 19 που πέρασε ο Βασίλης Χαραλαμπόπουλος και την πλήρη ανάρρωσή του, καθώς και τα έκτακτα καιρικά φαινόμενα, οι παραστάσεις συνεχίζονται!

Η «ΘΕΑΤΡΟ ΑΚΡΟΠΟΛ» παρουσιάζει τον «ΚΟΥΡΕΑ ΤΗΣ ΣΕΒΙΛΛΗΣ» του Μπομαρσέ, με το Βασίλη Χαραλαμπόπουλο, σε σκηνοθεσία Σοφίας Σπυράτου, στο θέατρο Ακροπόλ.

Η Σοφία Σπυράτου έστησε μία παράσταση κωμική, φασαριόζικη και ονειροπόλα, ενσωματώνοντας σύγχρονα στοιχεία και ταξιδεύοντας το θεατή μέσα από την καινούρια μετάφραση- διασκευή της Λουίζας Μητσάκου, με μία γλώσσα σημερινή. Η μουσική της παράστασης, από τα γνωστά σε όλους θέματα του Ροσίνι έως τις πρωτότυπες μελωδίες του Μιλτιάδη Παπαστάμου συγκινούν και τονίζουν το μουσικό χαρακτήρα της παράστασης. Τα

σκηνικά και τα κοστούμια του Μανώλη Παντελιδάκη εντυπωσιάζουν ισορροπώντας ανάμεσα στο κλασικό και το σύγχρονο. Τον ρόλο του Φίγκαρο αναλαμβάνει ο Βασίλης Χαραλαμπόπουλος, ο οποίος ερμηνεύει και την περίφημη άρια του Ροσίνι ελαφριά πειραγμένη. Στον ρόλο του Ντοτόρε Μπαρτόλο ο Φάνης Μουρατίδης. Ο δεκαεπταμελής θίασος αποτελείται από ταλαντούχους ηθοποιούς, χορευτές, τραγουδιστές, μουσικούς καθώς και ζωντανή ορχήστρα.

ΠΑΤΡΙΚ ΛΗ ΦΕΡΜΟΡ



ΚΑΙΡΟΣ ΤΟΥ ΣΙΓΑΝ



ΣΤΗ ΣΙΩΠΗ ΤΩΝ ΜΟΝΑΣΤΗΡΙΩΝ  
ΒΟΡΕΙΑ ΓΑΛΛΙΑ - ΚΑΠΠΑΔΟΚΙΑ

ΜΕΤΑΦΡΑΣΗ: ΜΙΧΑΛΗΣ ΜΑΚΡΟΠΟΥΛΟΣ

ΜΕΤΑΙΧΜΙΟ

Η μεγάλη φωτιά

LOU URENECK

Η μεγάλη  
φωτιά

Σμύρνη

Σεπτέμβριος 1922



## Καιρός του σιγάν

Η στοχαστική ζωή των μοναχών, όπως τη μεταφέρει με περιγραφική δεινότητα και οξυδερκή παρατήρηση ο κορυφαίος ταξιδιωτικός συγγραφέας της εποχής μας. Από τα αβαεία στη βόρεια Γαλλία ως τα επιβλητικά μοναστήρια στους βράχους της Καππαδοκίας, ο Πάτρικ Λη Φέρμορ περιγράφει την αυστηρή στοχαστική ζωή των μοναχών και την άχρονη ομορφιά του μοναστικού τους περιβάλλοντος. Στα περιστασιακά αποτραβήγματά του από τον κόσμο, ο συγγραφέας αποτυπώνει αβίαστα τη γαλήνια μοναξιά και τη γοητεία των μοναστηριών ως μια αναπάντεχη υπερφυσική ευλογία. Από τις εκδόσεις ΜΕΤΑΙΧΜΙΟ.



Σμύρνη 1922. Ο Έισα Τζένινγκς, ένας μεθοδιστής πάστορας, φτάνει στο «Μαργαριτάρι της Ανατολής» για να εργαστεί στη Χριστιανική Αδελφότητα Νέων. Τον Σεπτέμβριο ο Τουρκικός Στρατός, υπό τον Κεμάλ Ατατούρκ, εισέρχεται στην πόλη. Τούρκοι στρατιώτες αλλά και πολίτες επιδίδονται σε λεηλασίες, σφαγές και βιασμούς. Οι χριστιανοί άντρες σε στρατευσιμη ηλικία συλλαμβάνονται και εκτοπίζονται ή δολοφονούνται. Οι έλληνες στρατιώτες αναγκάζονται σε υποχώρηση μετά την ήττα και την κατάρρευση του Ελληνικού Μετώπου. Η πόλη κατακλύζεται από χιλιάδες ανθρώπους, Έλληνες και Αρμενίους, που έχουν συρρεύσει από την ενδοχώρα της Τουρκίας για να γλιτώσουν. Η μεγάλη φωτιά που ξεκίνησε από την αρμένικη συνοικία εξαπλώνεται ταχύτατα, απειλώντας τις ζωές των ατόμων που έχουν καταφύγει στο Κε.

Ο Τζένινγκς είναι αποφασισμένος να απομακρύνει τους Αμερικανούς πολίτες και να σώσει όσο περισσότερους πρόσφυγες μπορεί. Με τη βοήθεια του Κυβερνήτη του αντιτορπιλικού Έντσαλ, Χάλσεϊ Πάουελ, και πολλών άλλων θα καταφέρει να ναυλώσει πλοία και να απομακρύνει πάνω από ένα εκατομμύριο πρόσφυγες. Ο Λου Γιουρένεκ, συγκεντρώνοντας επίσημα έγγραφα, μαρτυρίες και αφηγήσεις επιζώντων, φέρνει στο φως μια απίστευτη ιστορία γενναιότητας και ήθους. Από τις εκδόσεις ΨΥΧΟΓΙΟΣ.

quote of the day

ART IS A LINE AROUND  
YOUR THOUGHTS.  
Gustav Klimt

Σήμερα  
γιορτάζουν!  
Κύρος, Κύρης  
Ευδοξία, Ευδοξούλα,  
Δόξα, Δοξούλα

tip of the day

Art is a way of survival.

Yoko Ono

31 Ιανουαρίου

- > National Backward Day
- > National Hot Chocolate Day
- > National Inspire Your Heart With Art Day
- > National Bubble Wrap Day
- > Brandy Alexander Day