

SAY *yes* to the **press**

Η «ΜΙΚΡΗ ΕΛΛΑΔΑ»
ΤΗΣ ΟΥΚΡΑΝΙΑΣ
& Η ΙΣΤΟΡΙΑ ΤΗΣ





Φτιάξε καφέ να στα πω...

Καλημέρα αγαπημένοι μου **SayYessers...!!!**

Προφανώς και κάθε πρωί δεν ξυπνάω μέσα στην καλή χαρά, ούτε στο σπίτι μας κάθε πρωί είμαστε σαν διαφήμιση του Βιτάμ να αλείφουμε στωικά φέτες ψωμί με βούτυρο, ενώ όλοι γελάμε γύρω από το τραπέζι φυσώντας ο ένας στον άλλο σύννεφα από αλεύρι.

Όπως όλοι μας έχω και τις κακές μου στιγμές. Έχω όμως μία θεωρία και αυτή προέκυψε από ένα σοβαρό πρόβλημα υγείας που εμφανίστηκε πριν τρία χρόνια. Όσο χαζό και αν ακουστεί, αυτό το θέμα με την υγεία μου πλέον το αντιλαμβάνομαι ως δώρο, που με ταρακούνησε και με έκανε να βλέπω τα πράγματα απλά και εύκολα... και ξέρεις τι λένε, ό,τι δε λύνεται κόβεται.

Θα ήθελα και από σένα να προσπαθήσεις οι κακές στιγμές σου να μην κρατούν περισσότερο απ' όσο πραγματικά το αξίζουν.

Θα σου δώσω ένα παράδειγμα. Πες λοιπόν πως έχεις στην τράπεζα 86.400€ και κάποιος σου έκλεβε 10€. Τι θα έκανες; Θα ήσουν τόσο αναστατωμένος και απογοητευμένος που θα του χάριζες και τα υπόλοιπα 86.390€; Όχι και στο λέω με μεγάλη βεβαιότητα. Να σε πληροφορήσω λοιπόν πως η μέρα μας έχει 86.400 δευτερόλεπτα, μην επιτρέψεις ποτέ ξανά σε αυτά τα 10" που κρατάει ο θυμός σου να σου καταστρέψουν όλη τη μέρα.

Ξεπέρασέ το και πήγαινε παρακάτω! Μη σπαταλές το χρόνο σου για μικροπράγματα. Μη χαλές τη διάθεσή σου και την ψυχολογία σου για χαζομάρες. Δυστυχώς η καθημερινότητά μας είναι ζούγκλα, αν αναλωνόμαστε σε βλακείες, όταν θα προκύψει ένα πραγματικό πρόβλημα δε θα έχουμε την υπομονή και το ψυχικό σθένος να το αντιμετωπίσουμε.

Tip of the Day: Shit happens συνέχεια που λένε και στα χωριά μας. Είναι όμως στο χέρι σου πώς θα το διαχειριστείς. Shit happens λοιπόν και φέρσου αναλόγως: μπορείς να τα πατήσεις, μπορείς να τα αφήσεις να σε παρασύρουν στη δυσοσμία ή μπορείς να πατήσεις το καζανάκι και έτσι απλά να τα προσπεράσεις... Η επιλογή είναι δική σου. Η επιλογή στο τέλος είναι πάντα δική σου... Πράξε σοφά...

Κλαίρη Στυλιαρά
Chief of SayYessers
claire@sayyescomm.gr

Η «μικρή Ελλάδα» της Ουκρανίας & η ιστορία της



Τις τελευταίες μέρες η ουκρανική γεωπολιτική κρίση βρίσκεται στο προσκήνιο. Από τη μία οι ΗΠΑ επιμένουν πως η Μόσχα σχεδιάζει να εισβάλει και να καταλάβει την Ουκρανία και από την άλλη το Κρεμλίνο επιμένει ότι δεν προτίθεται να επιτεθεί και να κατακτήσει εδάφη... Περίπου 150.000 Έλληνες που ζουν στην Ουκρανία αγωνιούν για την τύχη της... και τη δική τους.

Ποια είναι όμως η ιστορία του ελληνικού στοιχείου στην Ουκρανία;

Έντονη είναι η παρουσία των Ελλήνων της Ουκρανίας. Μάλιστα πρόσφατα πραγματοποιήθηκαν εκδηλώσεις για τα 200 χρόνια από την Επανάσταση του 1821, οι οποίες συνέπεσαν με τα 30 χρόνια ανεξαρτησίας της Ουκρανίας. Η ιστορία των Ελλήνων της Ουκρανίας ξεκινά από τον 7ο π.Χ. Οι πρώτοι Έλληνες βρέθηκαν στην Αζοφική, που αποτελεί το βόρειο τμήμα της Μαύρης Θάλασσας. Εκεί ίδρυσαν αποικία από την αρχαιότητα. Κατά τη διάρκεια των αιώνων, το ελληνικό στοιχείο δεν έπαψε να υπάρχει στην ευρύτερη περιοχή. Οι Έλληνες συνέχιζαν στο πέρασμα του χρόνου να στήνουν κοινότητες. Έχουν ιδρύσει σχολεία και πανεπιστήμια, έχουν τις δικές τους εκκλησίες, συλλόγους, χορωδίες και χορευτικές ομάδες.

Από το 1824 λειτούργησε ελληνικό σχολείο στη Μαριούπολη. Επίσης, ανώτερη στρατιωτική σχολή λειτούργησε από το 1775 στη Χερσώνα με διαταγή της Αικατερίνης Β'. Μετά το 1792 μετονομάστηκε σε Σώμα Αλλοδαπών Ομοθρήσκων, με έδρα την Πετρούπολη. Στην





Οδησό ελληνικό σχολείο λειτούργησε από το 1814.

Ακόμη, σημαντική είναι η ίδρυση της Ελληνοεμπορικής Σχολής στην Οδησό, που αποτελεί το δεύτερο σπουδαιότερο ίδρυμα της πόλης μετά το λύκειο Richelieu. Η σχολή συντηρούνταν με χρηματοδότηση των ελλήνων εμπόρων και σήμερα το πανεπιστήμιο φιλοξενεί την Έδρα Ελληνικής Γλώσσας. Εκεί, οι φοιτητές διδάσκονται ελληνικά και αγγλικά. Σύμφωνα με την απογραφή του 2001, οι Έλληνες στην περιοχή αυτή της Ουκρανίας ανέρχονταν σε 93.000. Ωστόσο, ο αριθμός είναι μεγαλύτερος, και φτάνει κοντά στις 150.000. Αξιοσημείωτο είναι ότι κατά την περίοδο της κυριαρχίας του Στάλιν πολλοί Έλληνες άλλαξαν το επώνυμό τους προκειμένου να είναι ασφαλείς.

Μαριούπολη, η πόλη της Παναγίας

Τον 18ο αιώνα στη στέπα της Αζοφικής οι Έλληνες ίδρυσαν μια νέα πόλη, στην οποία έδωσαν το όνομα της Παναγίας: Μαριούπολη. Τα πρώτα χρόνια άνησαν 23 ελληνικά χωριά, τα οποία μετά διπλασιάστηκαν. Προσελκύστηκαν Έλληνες από το Ιόνιο και το Αιγαίο και σταδιακά συγκροτήθηκαν κοινότητες, όπως αυτή της Οδησού. Οι περισσότεροι νεοαφιχθέντες Έλληνες ασχολήθηκαν με το εμπόριο και τη ναυτιλία. Το 1937 ο Στάλιν στράφηκε κατά των Ελλήνων και

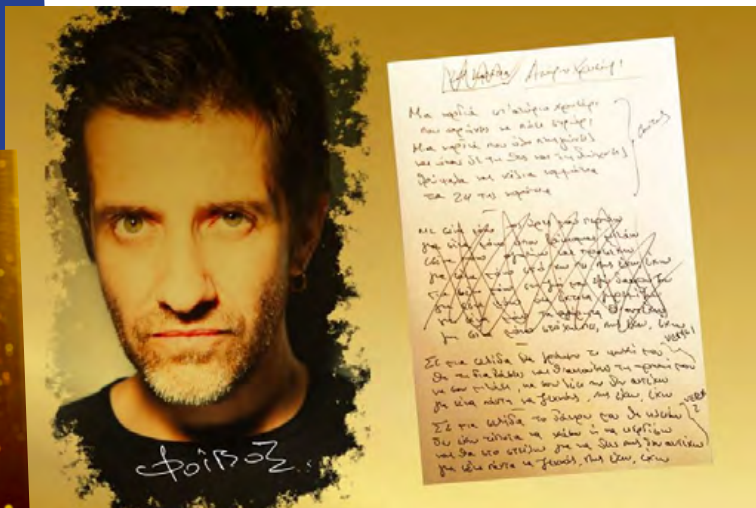
δεκάδες χιλιάδες δολοφονήθηκαν. Μετά την πτώση της Σοβιετικής Ένωσης, η Ομογένεια ανασυγκροτήθηκε και συνεχίζει να διατηρεί την ενότητά της.



info

Οι Έλληνες της Ουκρανίας με μητροπολιτικό κέντρο την Κριμαία αποτελούν τον αρχαιότερο λαό που κατοίκησε στα εδάφη αυτά, πολύ πριν από την έλευση των Τατάρων και των ολαβικών φύλων. Οι πρώτες ελληνικές εγκαταστάσεις, όπως το Παντικάπαιον και το Νυμφαίον, δημιουργήθηκαν στα τέλη του 7ου π.Χ. αιώνα.

Ο Φοίβος υπογράφει NFT από... ατόφιο χρυσάφι



Το πρώτο NFT από την ελληνική μουσική σκηνή υπογράφει ο συνθέτης και παραγωγός των επιτυχιών. Ο Φοίβος, ανοίγει το προσωπικό του αρχείο και διαθέτει σε δημοπρασία το χειρόγραφο με

τους στίχους για το «Ατόφιο Χρυσάφι», όπως ακριβώς αποτυπώθηκαν σε αυτό τη στιγμή της έμπνευσης του τραγουδιού. Η [δημοπρασία](#) θα λάβει χώρα στο [Spania.io](#), τη μοναδική πλατφόρμα NFT στην Ελλάδα, θα διαρκέσει 6 ημέρες, από Τετάρτη στις 17.00 έως την Τρίτη 22/2 στις 21.00 και θα αφορά σε ένα μοναδικής έκδοσης (1/1) video, βασισμένο στο χειρόγραφο. Η μουσική που επενδύει το NFT είναι νέα και ακυκλοφόρητη ακουστική version από το «Ατόφιο Χρυσάφι». [Δείτε το video](#). Ο νικητής της δημοπρασίας θα αποκτήσει μαζί με το NFT και το αυθεντικό χειρόγραφο, με την υπογραφή του Φοίβου, σε κορνίζα και θα έχει και meet and greet με τον συνθέτη στο studio του. Παράλληλα, στις 16/2 θα διατεθεί και ένα [δεύτερο video](#), βασισμένο στο χειρόγραφο, σε περιορισμένη έκδοση, καθώς θα είναι διαθέσιμα μόλις 40 NFTs, σε συνολική έκδοση 50 αντιτύπων. Το πρώτο NFT στο Spania.io, από το Νίκο Γκάλη, βασισμένο στις [τέσσερις φανέλες](#) της καριέρας του πουλήθηκε σε δημοπρασία τον περασμένο Δεκέμβριο προς 10.000 ευρώ. Ενημερωθείτε για τα NFTs [εδώ](#). Η εγγραφή στο [Spania.io](#) γίνεται μέσα σε λίγα λεπτά και η πλατφόρμα αναλαμβάνει να δημιουργήσει το ηλεκτρονικό πορτοφόλι του μέλους, με ένα μόνο κλικ.

Τα Μαρμάρινα Σπήλαια της Χιλής!

SAY *yes* & get **impressed**



Στη μακρινή Παταγονία υπάρχει ένας θαλάσσιος παράδεισος! Τα Μαρμάρινα Σπήλαια βρίσκονται στη λίμνη Καρέρα στα σύνορα Χιλής και Αργεντινής. Η ιδιαίτερη γεωλογική μορφή τους οφείλεται στην κίνηση των κυμάτων της λίμνης εδώ και 6.000 χρόνια και δημιουργούν ένα πανέμορφο αποτέλεσμα. Τα σπήλαια ουσιαστικά αντιπροσωπεύουν μια ομάδα σπηλαίων, με στήλες και σήραγγες τα οποία σχηματίστηκαν σε μονόλιθους μαρμάρου, στη λίμνη. Η λίμνη Καρέρα έχει επιφάνεια 1.850 τετραγωνικά χιλιόμετρα, από τα οποία 970 τετραγωνικά χιλιόμετρα ανήκουν στη Χιλή και τα υπόλοιπα στην Αργεντινή. Είναι η μεγαλύτερη λίμνη στη Χιλή και η τέταρτη μεγαλύτερη στην Αργεντινή.



Ελίνα Δημητριάδου,
Διατροφολόγος



Τι ώρα να τρώω το τελευταίο μου γεύμα;

Μια ερώτηση πολύ συνηθισμένη για όλους εμάς τους διαιτολόγους. Πάμε να δούμε τι λέει η επιστήμη.



Η επιστήμη λέει ότι όλοι είμαστε διαφορετικοί, άρα δε μπορεί να υπάρχει 1 απάντηση για όλους. Σίγουρα αυτό που έχουμε όλοι κοινό είναι το βιολογικό μας ρολόι. Αυτό που ονομάζουμε κιρκάδιο ρυθμό.

Αυτό που με βάση το φως και το σκοτάδι ρυθμίζει την έκκριση ορμονών και πλήθος λειτουργιών για να δουλεύει εύρυθμα το σώμα μας.

Πολλές τροφο-εξαρτώμενες ορμόνες όπως η ινσουλίνη εμφανίζουν διαφοροποιημένη δράση μέσα στην ημέρα, πράγμα που σημαίνει ότι είναι καλό να υπάρχει κάποιος σχετικός συγχρονισμός σχετικά με τη λήψη τροφής. Όμως και η λήψη τροφής μπορεί να επηρεάσει τον κιρκάδιο ρυθμό και να τον διαταράσσει. Για παράδειγμα σε άτομα που δουλεύουν βάρδιες και τρώνε πολύ αργά το βράδυ, έχουμε αποσυντονισμό του κιρκάδιου ρυθμού, κάτι που έχει σχετιστεί με πλήθος μεταβολικών





θεμάτων όπως παχυσαρκία, αντίσταση στην ινσουλίνη και διαβήτη τύπου 2.

Για τον λόγο αυτό είναι πολύ σημαντικό να σεβόμαστε τον κερκάρδιο ρυθμό μας και να προσπαθούμε να τρώμε τον μεγαλύτερο όγκο τροφής νωρίτερα μέσα στην ημέρα αφήνοντας μια μικρή ποσότητα τροφής για το βράδυ. Το ξέρω ότι πολύ από σας θα θέλατε να έχετε το βασικό σας γεύμα αργότερα μετά τη δουλειά, ωστόσο προσπαθήστε αυτό το γεύμα να είναι αργά το απόγευμα και όχι πολύ αργά το βράδυ.

Υπάρχει κάποια συγκεκριμένη ώρα για το βραδινό; Είναι 7, 8, 10;

Δυστυχώς όχι. Δεν υπάρχει μια ώρα για όλους. Ωστόσο ως γενική οδηγία προτείνετε να αφήνετε τουλάχιστον 2 ώρες από το τελευταίο σας γεύμα μέχρι να πέσετε για ύπνο. Αυτό θα σας βοηθήσει να πετύχετε:

1. Καλύτερη ποιότητα ύπνου, δεδομένου ότι θα έχουν στο μεγαλύτερο βαθμό ολοκληρωθεί η πέψη και η απορρόφηση της τροφής και δεν θα 'μοιράζεται' κατά κάποιο τρόπο το αίμα ανάμεσα σε σπλάχνα και εγκέφαλο και
2. Θα μειώσει την πιθανότητα εμφάνισης δυσπεψίας και γαστροοισοφαγικής παλινδρόμησης, κάτι ιδιαίτερα σημαντικό ειδικά αν έχετε παραπάνω κιλά που αυξάνουν και τη πιθανότητα εμφάνισης καούρας.

Η ώρα λήψης του τελευταίου γεύματος θα εξαρτηθεί φυσικά από την ώρα του ύπνου. Για παράδειγμα αν κοιμηθώ στις 10, είναι εύκολο το τελευταίο μου γεύμα

να είναι στις 8, αν όμως κάποιος κοιμάται πιο αργά τότε αναπροσαρμόζουμε τις οδηγίες και μεταφέρουμε την ώρα. Μπορεί να μη κρατήσουμε το παράθυρο των 2 ωρών αλλά να το ανοίξουμε στις 3 ή 4 ώρες.

Τέλος, το τελευταίο που επηρεάζει την ώρα του γεύματος είναι το είδος του γεύματος. Άλλο χρόνο χρειάζεται για πέψη και απορρόφηση το γιαούρτι με τα φρούτα και άλλο το κοτόπουλο με πατάτας και σαλάτα ή κάτι που θα παραγγείλω. Όσο υψηλότερου λίπους είναι το γεύμα, τόσο περισσότερο θα κρατήσει η πέψη και η απορρόφηση της τροφής.

Συνολικά λοιπόν, ας κρατήσουμε ότι κάθε άνθρωπος είναι διαφορετικός και πάντα οι στόχοι πρέπει να προσαρμόζονται!



Οι εμπειρίες και η άψογη εξυπηρέτηση βασικοί στόχοι για το Divani Caravel

Το Divani Caravel, με εμπειρία σχεδόν 6 δεκαετιών λειτουργίας, πυροδοτεί μία νέα εποχή για όλη την Αθήνα. Η ζωή στο Divani Caravel ξεκινάει από νωρίς το πρωί όπου υπάρχει η προετοιμασία για κάποια εκδήλωση ή μία συνάντηση στο lounge, συνεχίζει το μεσημέρι σε κάποιο εστιατόριο και κλείνει με ένα υπέροχο γεύμα στο μοναδικό Juju. Αυτό όμως που το διαφοροποιεί είναι η εμπειρία της άψογης εξυπηρέτησης από το διακριτικό και αφοσιωμένο προσωπικό, τα πολυτελή δωμάτια και οι σουίτες που συνδυάζουν άνεση, κομψότητα και ηρεμία, και το πλήθος των παροχών που καλύπτουν κάθε ανάγκη. Τα νούμερα εντυπωσιάζουν....

18 αίθουσες για κάθε είδους εκδήλωση με ειδικό hybrid room με δυνατότητα τεχνολογίας green screen για 3D effects και virtual meetings, ειδική αίθουσα για video conference και πολλές παροχές σε audiovisual εξοπλισμό. Τα 471 δωμάτια που συνδυάζουν πολυτέλεια με σύγχρονη αισθητική, περιμένουν τους επισκέπτες καθημερινά, ενώ τα 2 εστιατόρια και το Juju Bar & Restaurant, καλύπτουν κάθε γευστική προτίμηση. Παράλληλα ο Όμιλος Διβάνη συμμετέχει με όλα τα ξενοδοχεία με το πρόγραμμα Divani Collection Hotels DISCOVERY, στο μεγαλύτερο πρόγραμμα πιστότητας του κόσμου για ανεξάρτητα brands ξενοδοχείων, προσφέροντας μοναδικά προνόμια στα μέλη του, σε ξενοδοχεία σε όλο τον κόσμο.



Το υπερπολυτελές γιοτ που μοιάζει με κύκνο!

SAY *yes* & get impressed



Το Avanguardia είναι ένα πρωτότυπο γιοτ σε σχήμα κύκνου, με «κινητό λαιμό» και «αφαιρούμενο κεφάλι». Διαθέτοντας από ελικοδρόμια έως πλαϊνό γκαράζ για οχήματα, τα καινοτόμα χαρακτηριστικά του ικανοποιούν και τους πιο απαιτητικούς πελάτες. Κεντρικό σημείο του σχεδιασμού είναι το «κεφάλι του κύκνου» που λειτουργεί ως πύργος ελέγχου, καθώς μπορεί να προσαρμόσει τη θέση του σκάφους κατεβαίνοντας προς τη βάση του. Η ιδέα για τον σχεδιασμό του γιοτ γεννήθηκε από ιαπωνικές σειρές anime της δεκαετίας του '70 και του '80, που απεικόνιζαν τα κεφάλια των ρομπότ ως «κέντρα διοίκησης».



Στο Αριστοτέλειο Πανεπιστήμιο “κουμπί πανικού” ειδοποιεί για προβλήματα υγείας και ασφάλειας

Άμεση συνδρομή βοήθειας σε κάθε περίπτωση επείγουσας ανάγκης εξασφαλίζεται σε φοιτητές, καθηγητές και προσωπικό του Αριστοτελείου Πανεπιστημίου Θεσσαλονίκης (ΑΠΘ), με την ενεργοποίηση της λειτουργίας «Panic Button» της υπηρεσίας «Campus Safety», που αναπτύχθηκε από το Κέντρο Ηλεκτρονικής Διακυβέρνησης του ιδρύματος (ΚΗΔ-ΑΠΘ). Η υπηρεσία θα είναι συντομα διαθέσιμη στην πανεπιστημιακή κοινότητα του ΑΠΘ και άμεσα προσβάσιμη με την εγκατάσταση της σχετικής εφαρμογής (app) για φορητές έξυπνες συσκευές (κινητά και tablets), μέσα από τις ψηφιακές πλατφόρμες διανομής εφαρμογών. Πατώντας το κουμπί συναγερμού, οι χρήστες θα κοινοποιούν μέσω της λειτουργίας γεωγραφικού εντοπισμού GPS τη θέση τους, ώστε να σπεύδει άμεσα βοήθεια στο σημείο του συμβάντος.



Η Philips Monitors παρουσιάζει τρεις νέες gaming οθόνες για PC από τη σειρά M3000



Από τα τέλη του 2021, η σειρά Momentum της Philips Monitors επεκτείνει το χαρτοφυλάκιό της με περισσότερες gaming οθόνες για PC, λανσάροντας τις σειρές M3000 και M5000. Ήρθε η ώρα να καλωσορίσετε τρία νέα μοντέλα σχεδιασμένα για έντονο και all-around PC gaming: την 27M1N3200VA (27"/ 68,5 εκ), την 27M1N3200VS (27 & / 68,5 εκ) και την 27M1N3200ZA (27 & / 68,5 εκ). Η σειρά Philips Monitors M3000 έχει σχεδιαστεί για να εξασφαλίζει εξαιρετική απόδοση στους παίκτες, παρέχοντας όλα όσα χρειάζονται για να έχουν πάντα το πάνω χέρι. Τόσο ο σχεδιασμός όσο και τα χαρακτηριστικά των Philips Monitors 27M1N3200VA, 27M1N3200VS και 27M1N3200ZA ανταποκρίνονται στις προτιμήσεις και τις προσδοκίες των gamers σε όλο τον κόσμο. Το γενικό στιλ της σειράς χαρακτηρίζεται από μια νέα εντυπωσιακή βάση με μεταλλική υφή για μινιμαλιστική εμφάνιση, που ταιριάζει σε οποιοδήποτε περιβάλλον, setup ή ακόμη και γραφείο στο σπίτι, ενώ όσοι σχεδιάζουν μια διαρρυθμισμένη με πολλαπλών οθονών θα εκτιμήσουν ιδιαίτερα τον σχεδιασμό χωρίς πλαίσιο τριών πλευρών, που δημιουργεί την ψευδαίσθηση μιας μεγαλύτερης οθόνης. Εκτός από τολμηρή εμφάνιση, αυτές οι οθόνες προσφέρουν χαρακτηριστικά για να ανταπεξέλθετε σε έντονες gaming συνεδρίες και παρέχουν πλεονεκτήματα σε σχέση με τον ανταγωνισμό. Και οι τρεις οθόνες παρέχουν ρυθμό ανανέωσης 165Hz για PC gaming και γρήγορη απόκριση 1ms (MPRT) για ρευστές, ευκρινείς, αψεγάδιαστες εικόνες. Είναι ακόμη δυνατό να επιτευχθεί ρυθμός ανανέωσης 120Hz με ανάλυση FHD για παίκτες κονσόλας.



Γιατί η ερωτική ζωή επιβραδύνεται την άνοιξη

Οι βιολογικές λειτουργίες μας δεν ακολουθούν τα ίδια πρότυπα σε όλες τις εποχές. Οι ορμονικές αλλαγές και οι αλλαγές στη διάθεση είναι επίσης κυκλικές, ανάλογα με τις εποχές και την ποσότητα φωτός στο οποίο είμαστε εκτεθειμένοι. Έχει παρατηρηθεί ότι η ερωτική ζωή πολλών ανθρώπων είναι λιγότερο ενεργή τους χειμερινούς μήνες και παραμένει χαμηλή καθ' όλη τη διάρκεια της άνοιξης. Επιπλέον, είναι πιο συνηθισμένο να συλλαμβάνουμε στα τέλη του καλοκαιριού και στις αρχές του φθινοπώρου, κάτι που μπορεί να οφείλεται στο γεγονός ότι η τεστοστερόνη δεν κορυφώνεται μέχρι το καλοκαίρι και το φθινόπωρο. Αξιοσημείωτο είναι ότι αυτά τα μοτίβα έχουν παρατηρηθεί και στην ερωτική ζωή των πρώτων προγόνων μας, οι οποίοι προτιμούσαν το ζευγάριμα το φθινόπωρο για να γεννήσουν την άνοιξη, όταν τα τρόφιμα και οι προμήθειες ήταν πιο πολύ περισσότερα.

Ποια είναι η χειρότερη στάση για ύπνο



Μπορεί να μας αρέσει να κοιμόμαστε μπρούμυτα, αυτό όμως δεν σημαίνει ότι μας ωφελεί. Η συγκεκριμένη στάση δεν επιτρέπει την ευθυγράμμιση της σπονδυλικής στήλης και μπορεί να οδηγήσει σε καταπόνηση. Ο ύπνος μπρούμυτα μας αναγκάζει, επίσης, να στρίψουμε τον λαιμό μας στο πλάι, κάτι που ενδέχεται να προκαλέσει πόνο στον αυχένα ή στο πάνω μέρος της πλάτης το πρωί, σύμφωνα με το Sleep Foundation. Επιπλέον, η πίεση που ασκείται στο πρόσωπό μας με την πάροδο του χρόνου μπορεί να οδηγήσει σε ρυτίδες. Αντίθετα, είναι πολύ καλύτερα να κοιμόμαστε στο πλάι ή ανάσκελα.

Tips για καθαρό μπάνιο!

Σε όλους αρέσει να έχουμε καθαρό μπάνιο αλλά... Για να μην υπάρχει αλλά, δείτε κάποια χρήσιμα tips για να είναι το μπάνιο καθαρό χωρίς να απαιτούνται πολλές... εργατώρες.



Λεμόνι και ξύδι: οι πολύτιμοι βοηθοί σας! Τους λεκέδες στον νιπτήρα ή την μπανιέρα, τρίψτε τους με λεμόνι. Το ξύδι είναι ό,τι χρειάζεστε για να καθαρίσετε τα υπολείμματα σαπουνιού στις πόρτες του ντους. Επίσης, για να καθαρίσετε τα άλατα μπορείτε μαζί με το καθαριστικό σας να προσθέσετε και λίγο ξύδι και ν' αφήσετε το μίγμα για λίγα λεπτά ώστε να δράσει.

Η καλύτερη ώρα για να καθαρίσετε το μπάνιο σας είναι μόλις έχετε κάνει μπάνιο! Κι αυτό γιατί οι ατμοί θα έχουν μαλακώσει τη βρωμιά κι έτσι η δουλειά σας θα γίνει πιο εύκολη και πιο γρήγορη. Προσοχή όμως: Μετά το ντους ή το μπάνιο σας να αφήνετε πάντα για λίγο το παράθυρο ανοιχτό για να φύγουν οι υδρατμοί και να μην δημιουργηθεί μούχλα. Ακόμα, κάθε φορά που κάνετε μπάνιο περάστε με ένα πανί όλες τις βρεγμένες επιφάνειες.

Πλακάκια και χωρίσματα, το μεγάλο πρόβλημα! Μπορείτε να απομακρύνετε εύκολα τη μούχλα που δημιουργείται ανάμεσα στα πλακάκια. Πώς; Καθαρίστε τα αναμειγνύοντας 10 μέρη νερό και 1 μέρος χλωρίνης και τρίψτε τα με μια παλιά οδοντόβουρτσα ή ένα σκληρό πινέλο.



8 κοινωφελή ιδρύματα συμπράττουν για την ενίσχυση μικρών οργανώσεων της Κοινωνίας των Πολιτών



Οκτώ κοινωφελή ιδρύματα της Ελλάδας ενώνουν εκ νέου τις δυνάμεις τους για την υποστήριξη της Κοινωνίας των Πολιτών και ανακοινώνουν δημόσια πρόσκληση για συμμετοχή στον 5ο χρηματοδοτικό κύκλο του προγράμματος «Σημεία Στήριξης». Για τον νέο κύκλο του Προγράμματος, το οποίο ξεκίνησε το 2015 και έχει χρηματοδοτήσει 101 δράσεις με περισσότερους από 40.000 ωφελούμενους, συμπράττουν το Κοινωνικό Ίδρυμα Ιωάννη Σ. Λάτση, το TIMA Κοινωνικό Ίδρυμα, το Ίδρυμα Μποδοσάκη, το Ίδρυμα Καπετάν Βασίλη & Κάρμεν Κωνσταντακόπουλου, το Ίδρυμα Αναστάσιος Γ. Λεβέντης, το Κοινωνικό Ίδρυμα Αθανάσιος Κ. Λασκαρίδης, το Costas M. Lemos Foundation και το Κοινωνικό Ίδρυμα Κοινωνικού και Πολιτιστικού έργου ΚΙΚΙΠΕ. Τον νέο κύκλο του Προγράμματος συντονίζει το Ίδρυμα Μποδοσάκη. Τα «Σημεία Στήριξης» απευθύνονται σε μικρές οργανώσεις της Κοινωνίας των Πολιτών στην Ελλάδα, τις οποίες υποστηρίζουν στην υλοποίηση πρωτότυπων δράσεων μικρής κλίμακας και μέγιστου κοινωνικού αντίκτυπου, στην ενδυνάμωση των δομών τους καθώς και στην ανάπτυξη ικανοτήτων που θα συμβάλουν στη βιωσιμότητά τους.

Health Press

AstraZeneca: Στις ΗΠΑ επιπλέον 1 εκατομμύριο δόσεις του συνδυασμού αντισωμάτων μακράς δράσης AZD7442 για την πρόληψη της COVID-19

Η AstraZeneca ανακοίνωσε ότι το Υπουργείο Υγείας και Ανθρωπίνων Υπηρεσιών των ΗΠΑ οριστικοποίησε τη συμφωνία του για την αγορά επιπλέον ενός εκατομμυρίου δόσεων AZD7442 (150 mg tixagevimab συσκευασμένο μαζί με 150 mg il-ganimab), ενός συνδυασμού αντισωμάτων μακράς δράσης για την προφύλαξη πριν από την έκθεση (πρόληψη) της COVID-19 σε ανοσοκατεσταλμένους πληθυσμούς. Αυτή η συμφωνία συμπεριλαμβάνει τις 500.000 δόσεις, που ανακοίνωσε η κυβέρνηση των ΗΠΑ στις 12 Ιανουαρίου 2022 και ακολουθεί την αρχική συμφωνία της κυβέρνησης για την αγορά 700.000 δόσεων AZD7442, οι οποίες χορηγούνται ήδη σε τοποθεσίες στις ΗΠΑ, με τελικό σύνολο 1,7 εκατομμύρια δόσεων. Η κυβέρνηση των ΗΠΑ έχει δηλώσει ότι σχεδιάζει να διανείμει αυτές τις πρόσθετες δόσεις σε πολίτες και εδάφη χωρίς κόστος.



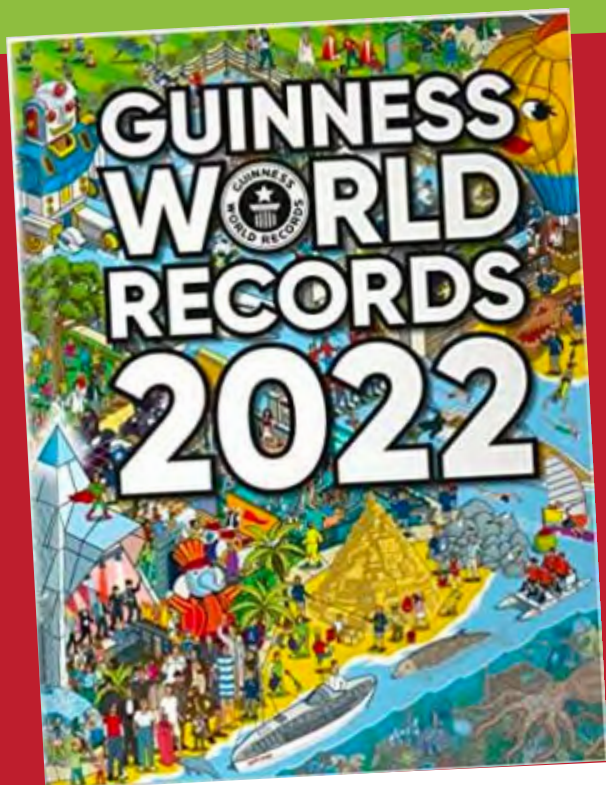
Benefit Blends η νέα σειρά ροφημάτων, από το Ahmad Tea

Η νέα σειρά Benefit Blends αποτελείται από υπέροχα, γευστικά ροφήματα, με ελάχιστες θερμίδες, που περιέχουν φυσικά βότανα, φρούτα και πράσινο τσάι Μάτσα. Είναι εμπλουτισμένα με πρόσθετες βιταμίνες και ιχνοστοιχεία, που ενισχύουν τις ευεργετικές τους ιδιότητες. Είναι σχεδιασμένα για να υποστηρίξουν μια ισορροπημένη διατροφή και έναν σύγχρονο, υγιεινό τρόπο ζωής. Απολαύστε 6 διαφορετικές γεύσεις, που καλύπτουν 6 διαφορετικές ανάγκες του οργανισμού μας: Energy με Γκρέιπφρουτ, Γκουαρανά & τσάι Μάτέ, Beauty με Ροδάκινο, Χαρούπι & Ροδοπέταλα, Immune με Λεμόνι, Τζίντζερ & Κουρκουμά, Digest με Μέντα και Μάραθο, Slim με Λεμόνι, τσάι Μάτέ και πράσινο τσάι Μάτσα και Sleep με Χαμομήλι, Μέλι και Λεβάντα. Όλη τη σειρά Benefit Blends, καθώς και πολλά άλλα ροφήματα, μπορείτε να τη βρείτε στο e-shop www.ahmadtea.gr.



Πώς δημιουργήθηκε το βιβλίο των ρεκόρ Γκίνες

SAY *yes* & get impressed



Η πρώτη έκδοση του βιβλίου των ρεκόρ Γκίνες κυκλοφόρησε στις 27 Αυγούστου του 1955 στο Λονδίνο. Η ιδέα για τη δημιουργία του γεννήθηκε στην μπυραρία «Γκίνες» του Δουβλίνου, απ' όπου πήρε και το όνομά του. Το θέμα της συζήτησης μεταξύ των θαμώνων ήταν το κυνήγι.

Στο ερώτημα «ποιο είναι το πιο γρήγορο θήραμα», διαπιστώθηκε ότι κανένα από τα βιβλία της εποχής δεν περιείχε την απάντηση. Έτσι, το θέμα ανέλαβαν να ερευνήσουν δύο δίδυμοι, ο Ρος και ο Νόρις ΜακΓουάιρτερ, διακεκριμένοι βρετανοί αθλητές και δημοσιογράφοι. Η απάντηση, μαζί με πολλές άλλες ανάλογων ερωτημάτων, αποτέλεσαν το υλικό για το νέο βιβλίο τους. Οι πωλήσεις του ξεπέρασαν κάθε προσδοκία, έκανε ρεκόρ πωλήσεων σε Ηνωμένο Βασίλειο και Ηνωμένες Πολιτείες και ακολούθησαν αρκετές επανεκδόσεις. Τελικά, καθιερώθηκε να κυκλοφορεί μία αναθεωρημένη έκδοση κάθε Οκτώβριο.



Ο Εδουάρδος και η Μεγάλη Σπηλιά

Ο Εδουάρδος ζει στην Ποντικοκοιλιάδα, κοντά στο πυκνό δάσος. Είναι πολύ διαφορετικός από τα άλλα ποντίκια: φοράει τεράστια γυαλιά, ντύνεται με φαρδιά πουλόβερ, αγαπά τη ροκ μουσική και τη γοτθική λογοτεχνία. Ήρωάς του είναι ο Φιλίας Ποντ, ο θρυλικός ποντικός εξερευνητής που τόλμησε να μπει –έστω και για λίγο– στο τρομακτικότερο μέρος όλης της κοιλάδας, τη Μεγάλη Σπηλιά. Όσοπου μια μέρα, ο Εδουάρδος βρίσκεται κι αυτός μπροστά στη

σκοτεινή είσοδό της. Βαθιά στο εσωτερικό της σπηλιάς, τον περιμένει μια κρυμμένη αλήθεια, που θα αλλάξει τα πάντα... για πάντα! Από τις εκδόσεις ΙΚΑΡΟΣ.



Οι Μεγάλοι... μικροί: Οι επιστήμονες



Τι είναι αυτό που ήθελε τόσο πολύ να πει ο Κόστια στον Ιούλιο Βερν; Γιατί ο Δημήτρης διστάζει να μιλήσει στον παλιό του δάσκαλο; Γιατί λένε ότι τα μάγουλα του Γιώργου μοιάζουν με γεωγραφικό χάρτη και τι σχέση μπορεί να έχει με εκείνον τον μικρό νταή και μια τσουχτρα; Πώς θα τα βγάλει πέρα η Σέμνη ως το μοναδικό κορίτσι στην τάξη της; Για ποιο λόγο ο μικρός Αχιλλέας αναγκάζεται να περπατάει με πληγιασμένες φτέρνες και ονειρεύεται έν' αλλιώτικο φεγγάρι; Και τι είναι αυτό που θα ήθελε να εξομολογηθεί η Αμαλία στον πατέρα της;

Το βιβλίο είναι το τρίτο μίας σειράς με ιστορίες από την παιδική ηλικία σημαντικών προσωπικοτήτων της ελληνικής ιστορίας, της επιστήμης και του πολιτισμού.

Από τις εκδόσεις ΜΕΤΑΙΧΜΙΟ.

«Διακίνηση με τη Mariana van Zeller» - Ο νέος κύκλος αποκλειστικά στο National Geographic,



Με τη μοναδική πρόσβαση και διεισδυτική ματιά του National Geographic, η βραβευμένη με Peabody και DuPont δημοσιογράφος Mariana van Zeller εισχωρεί ακόμα πιο βαθιά στις πιο επικίνδυνες, παράνομες αγορές του πλανήτη, στην προσπάθειά της να κατανοήσει τις εσωτερικές λειτουργίες της παγκόσμιας παραοικονομίας, με αξία τρισεκατομμύρια δολάρια. Ο νέος κύκλος της υποψήφιας για Emmy® σειράς «Διακίνηση με τη Mariana van Zeller» κάνει πρεμιέρα την Παρασκευή 18 Φεβρουαρίου στις 21.50 στο National Geographic. Τα νέα επεισόδια θα προβάλλονται κάθε Παρασκευή στις 21.50. Το National Geographic είναι διαθέσιμο στην Ελλάδα μέσω Cosmote TV, Nova, Vodafone TV, Wind Vision. [Δείτε το trailer.](#)

«Κατά τη διάρκεια της πανδημίας, η υλοποίηση των γυρισμάτων ήταν μία μεγάλη πρόκληση, όμως η ραγδαία αύξηση των μαύρων αγορών τον τελευταίο χρόνο, έκανε τη σειρά πιο επίκαιρη από ποτέ» αναφέρει η Mariana van Zeller. «Στο δεύτερο κύκλο καταφέραμε να εισχωρήσουμε ακόμα πιο βαθιά και να αποκτήσουμε ακόμα μεγαλύτερη πρόσβαση σε δίκτυα του υπόκοσμου παγκοσμίως». Η σειρά έχει ήδη ανανεωθεί και για 3ο κύκλο, τα γυρίσματα του οποίου θα ξεκινήσουν μέσα στο 2022.

Λέσχη Ανάγνωσης για τον Κώστα Ταχτσή



Ξεκινάει ο νέος κύκλος συναντήσεων της Λέσχης Ανάγνωσης των Εκδόσεων ΨΥΧΟΓΙΟΣ, την οποία θα συντονίζει ο Δημήτρης Παπανικολάου, Καθηγητής Νεοελληνικών και Πολιτισμικών Σπουδών στο Πανεπιστήμιο της Οξφόρδης, και θα έχει θέμα το έργο του Κώστα Ταχτσή. Γνωρίστε τα πιο γνωστά βιβλία ενός από τους πιο επιδραστικούς πεζογράφους και ποιητές της μεταπολεμικής Ελλάδας. Στις τέσσερις προγραμματισμένες συναντήσεις θα συζητηθούν οι παρακάτω τίτλοι:

Τετάρτη 23 Φεβρουαρίου Η ΓΙΑΓΙΑ ΜΟΥ Η ΑΘΗΝΑ ΚΙ ΑΛΛΑ ΚΕΙΜΕΝΑ

Τετάρτη 23 Μαρτίου ΚΑΦΕΝΕΙΟ ΤΟ «ΒΥΖΑΝΤΙΟ» – ΣΥΓΚΕΝΤΡΩΤΙΚΗ ΕΚΔΟΣΗ ΠΟΙΗΜΑΤΩΝ

Τετάρτη 4 Μαΐου ΤΑ ΡΕΣΤΑ

Τετάρτη 8 Ιουνίου ΤΟ ΤΡΙΤΟ ΣΤΕΦΑΝΙ

Οι συναντήσεις θα πραγματοποιηθούν μέσω Microsoft Teams και ώρα 19:30-21:00. Η συμμετοχή είναι δωρεάν, απαραίτητη η δέσμευση θέσης [εδώ](#).



quote of the day

THE DEEPEST DESIRE OF
THE HUMAN SPIRIT IS
TO BE ACKNOWLEDGED
Stephen Covey

Σήμερα
γιορτάζουν!
Θεόδωρος, Θεοδώρα,
Πουλχερία,
Πουλχερίνα,
Πουλχερίτσα,
Πουλχέρη

tip of the day

The human spirit is
stronger than anything
that can happen to it.

c.c. Scott

17 Φεβρουαρίου

- > World Anthropology Day
- > World Human Spirit Day
- > National Random Acts of Kindness Day
- > National Cabbage Day
- > Introduce A Girl To Engineering Day