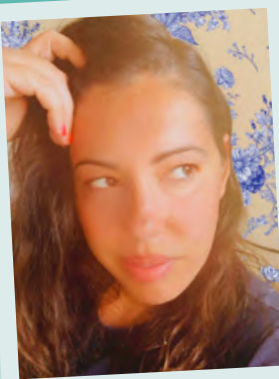


SAY *yes* to the **press**



ΘΑ ΕΒΑΖΕΣ ΜΙΚΡΟΤΣΙΠ  
ΓΙΑ ΝΑ ΑΠΛΟΠΟΙΗΣΕΙΣ  
ΤΗΝ ΚΑΘΗΜΕΡΙΝΟΤΗΤΑ ΣΟΥ;

## Good morning SayYessers!



## Φτιάξε καφέ να στα πω...

Καλημέρα αγαπημένοι μου **SayYessers!!!**

Πρόσφατα με προκάλεσαν να περιγράψω ποια πραγματικά είμαι με ένα τρόπο κάπως διαφορετικό, καθώς το αποτέλεσμα θα κρινόταν από τα πράγματα που μου αρέσει να κάνω και από αυτά που πιστεύω.

Νόμιζα ότι θα ήταν εύκολο, αλλά η πραγματικότητα ήταν άλλη.

Και νομίζω ότι η δυσκολία να περιγράψω τον εαυτό μου προκύπτει από το γεγονός ότι δεν έχω εντοπίσει ακόμα την πραγματική μου ταυτότητα.

Το πώς βλέπουμε τον εαυτό μας μπορεί να διαμορφώσει τον κόσμο γύρω μας. Το παρελθόν μας και τα πράγματα που έχουμε βιώσει μπορούν να έχουν αντίκτυπο στην εσωτερική μας ευημερία αλλά και στον τρόπο που αντιμετωπίζουμε τα θέματα που προκύπτουν στην καθημερινότητά μας.

Το να προσδιορίσω ποια είμαι ήταν για μένα μια ιδέα που είχα καταλάβει επιφανειακά, αλλά όταν μου ζητήθηκε να εκφράσω την ταυτότητά μου με λέξεις, συνειδητοποίησα ότι όχι απλά δυσκολεύομαι αλλά ήταν και κάτι που δεν είχα κάνει ποτέ στο παρελθόν. Συστηνόμαστε χρησιμοποιώντας τη δουλειά μας, τα ταλέντα μας, τα χόμπι μας και την οικογένειά μας. Χρησιμοποιούμε ρούχα, σπίτια και υλικό πλούτο για να δείξουμε στους άλλους τι αξίζουμε και τι πιστεύουμε.

Αλλά αν η ταυτότητά μας είναι η δουλειά μας και κάποια στιγμή τη χάσουμε, αλλάζει όλο μας το είναι.

Αν η ταυτότητά μας είναι ο πλούτος μας και τον χάσουμε, παλεύουμε να βρούμε τη δική μας αξία.

Αν η ταυτότητά μας είναι η σχέση μας, και χωρίσουμε, χανόμαστε.

Ωστόσο, αν η ταυτότητά μας είναι ξεχωριστή από τα πράγματα που κάνουμε, τα πράγματα που έχουμε και τους ανθρώπους που γνωρίζουμε, τότε οι προκλήσεις της ζωής, μας επηρεάζουν λιγότερο και δε νιώθουμε μετέωροι σε κάθε πιθανή αναποδιά καθώς έχουμε άλλα πράγματα να μας ορίζουν ως προς το ποιο είμαστε εκτός από το τρίπτυχο δουλειά, οικογένεια, πλούτος.

Δε χρειάζεται αυτό που σε προσδιορίζει να είναι βαρύ, σοφό και λόγιο αρκεί αυτό που θα καταγράψεις να είναι αληθινό. Μερικές σκόρπιες προτάσεις που έγραφα ήταν αυτές:

1. Μου αρέσει να γράφω.
2. Το αγαπημένο μου χρώμα είναι της μέντας.
3. Μου αρέσει η μυρωδιά των βιβλίων.
4. Δε μου αρέσει να υποτιμούν τη νοημοσύνη μου.
5. Προτιμώ τα σκυλάκια από τα γατάκια.
6. Λατρεύω τη σοκολάτα.
7. Μου αρέσει να κάνω μεγάλα τραπέζια και να μαγειρεύω για όλους.
8. Μου αρέσει να κάνω δώρα στους ανθρώπους που αγαπώ.
9. Μου αρέσουν τα ταξίδια.
10. Μου αρέσει που είμαι ακατάστατη.
11. Ανησυχώ εύκολα. Μάλλον πάρα πολύ.

**Tip of the Day:** Κατάγραψε σε ένα χαρτάκι πράγματα που σου αρέσουν ή σε εκφράζουν, απλά λιτά και κατανοητά. Δε θα κάνεις ψυχανάλυση στον εαυτό σου με ένα χαρτάκι που έγραψες όμως πίστεψέ με θα τον γνωρίσεις καλύτερα.

**Special Tip of the Day:** Σε αυτό το χαρτάκι περίγραψε με ειλικρίνεια, ποιος είσαι όταν δεν κοιτάει κανείς;

# Θα έβαζες μικροσίπ για να απλοποιήσεις την καθημερινότητά σου;

**Πόσο στενή μπορεί να γίνει η σχέση μας με την τεχνολογία;**



Κάποτε μπορεί να φαινόταν ουτοπικό να μετατραπεί το σώμα μας σε μηχανή ελέγχου. Δεν σκεφτόμασταν για παράδειγμα να βάλουμε μικροσίπ για να κλειδώνουμε και να ξεκλειδώνουμε πανεύκολα τις πόρτες... Το θέμα είναι τι σκεφτόμαστε όμως τώρα γιατί... the time has come!

## Γνωρίζατε ότι στη Σουηδία υπάρχει κοινότητα ανθρώπων με μικροσίπ με 4.000 μέλη;

Η τεχνολογία εμφυτευμάτων είναι πλέον εμπορικά διαθέσιμη. Στη Σουηδία χιλιάδες άνθρωποι είπαν να στην τεχνολογία που τους βοηθάει να απλοποιήσουν την καθημερινότητά τους. Οι άνθρωποι που επιθυμούν να μετατρέψουν το σώμα τους σε μηχανές ελέγχουν γίνονται όλο και περισσότεροι!

Όσοι έχουν ήδη βάλει μικροσίπ στο σώμα τους έχουν οργανωθεί σε διαδικτυακές κοινότητες. Μία από αυτές είναι η RFID Implantees η οποία αριθμεί περισσότερα από 4.000 μέλη τα οποία έχουν ενσωματωμένα μικροσίπ, ενώ κάποια άλλα έχουν εκδηλώσει την επιθυμία να αποκτήσουν. Ο στόχος της κοινότητας είναι να εκπαιδεύσει όσους ενδιαφέρονται για εμφυτεύματα RFID αναφορικά με τους τρόπους κωδικοποίησής τους, από τη λειτουργία τους ως κλειδαριές ασφαλείας μέχρι ως πιστωτικές κάρτες που μπορούν να σαρωθούν κατά παραγγελία.

## Πώς εγκαθίστανται τα μικροσίπ

Πρόκειται για υποδερμικά εμφυτεύματα που εγκαθίστανται συνήθως στην περιοχή μεταξύ του αντίχειρα και του δείκτη με μία ένεση. Ωστόσο, υπάρχουν κι εκείνοι που προτιμούν χειρουργικές τομές για την τοποθέτηση μικροσίπ. Και κάτι ακόμα: δεν έχουν όλοι μόνο ένα μικροσίπ... Υπάρχουν άνθρωποι που έχουν εγκαταστήσει περισσότερα από 20! Τα μικροσίπ έχουν μοναδικούς κωδικούς κι έτσι μπορούν να προγραμματιστούν προκειμένου να εκτελούν συγκεκριμένες λειτουργίες.

## Οι προβληματισμοί

Πολλοί ειδικοί σε θέματα απορρήτου δεδομένων εκφράζουν ανησυχίες για το αν τα μικροσίπ μπορούν να χρησιμοποιηθούν για τον εντοπισμό, την παραβίαση ή την κλοπή ευαίσθητων δεδομένων. Επίσης, αν σκεφτούμε πόσο συχνά γίνονται τεχνολογικές ενημερώσεις (updates), αντιλαμβανόμαστε ότι τα μικροσίπ που ορισμένοι έχουν βάλει στο σώμα τους ίσως σε σχετικά σύντομο χρονικό διάστημα να θεωρούνται ξεπερασμένα... Και τότε;



# Η ψυχολογία πίσω από την παχυσαρκία

**Παγκόσμια Ημέρα Παχυσαρκίας σήμερα και σκεφτήκαμε να προσεγγίσουμε τη νόσο λίγο διαφορετικά... Γιατί, τι νόημα έχει να προσπαθούμε να λύσουμε ένα πρόβλημα αν δεν ξέρουμε από πού πηγάζει;**



του σώματος». Επιπρόσθετα η κα Καραγιάννη υπογραμμίζει ότι δεν θα

πρέπει να παραβλέπουμε πως πίσω από την παχυσαρκία ελλοχεύουν κίνδυνοι για την υγεία, άρα υπάρχει αυτοκαταστροφική τάση. Ακόμη, σημαντικό είναι να γνωρίζουμε ότι «οι παχύσαρκοι άνθρωποι δεν έχουν πολύ καλή αίσθηση του εαυτού, αν σκεφτούμε ότι η συγκεκριμένη νόσος μειώνει το προσδόκιμο ζωής και συνδέεται με σοβαρά προβλήματα υγείας».



## Τι μπορούμε να κάνουμε για να βοηθήσουμε

Στον περίγυρό μας πολλές φορές υπάρχουν παχύσαρκοι άνθρωποι τους οποίους θέλουμε να βοηθήσουμε αλλά συχνά δεν ξέρουμε πώς, καθώς δεν επιθυμούμε να ξεπεράσουμε τα όρια που επιβάλλει η διακριτικότητα. Η Φραντζέσκα Καραγιάννη μας λέει ότι πρέπει να είμαστε προσεκτικοί ώστε να μην ενοχοποιήσουμε το παχύσαρκο άτομο, ωστόσο να το προσκαλέσουμε να αναγνωρίσει αυτό που του συμβαίνει. Σε αυτό το πλαίσιο μπορούμε να κάνουμε «καθρεφτισμό του προβλήματος». Για παράδειγμα, αν δούμε ότι εμφανίζει πρόβλημα στην αναπνοή του ή στη βάδιση να αναφερθούμε σε αυτό. Επίσης, μπορούμε να ενθαρρύνουμε να γίνεται οργανικός έλεγχος και να προτείνουμε δραστηριότητες που περιλαμβάνουν κίνηση και άσκηση. Τέλος, να ξέρουμε

πως τα παχύσαρκα άτομα συνήθως δεν μπορούν να θέσουν όρια. Είναι λοιπόν πολύ σημαντικό να αντιμετωπίσουν το πρόβλημα της οριοθέτησης, να αγαπήσουν το σώμα τους, τον εαυτό τους, και η ψυχοθεραπεία θα συμβάλει καθοριστικά σε αυτά.

Η Φραντζέσκα Καραγιάννη, MSc Κλινική ψυχολόγος - Ψυχοθεραπεύτρια, μίλησε στο Say Yes to the Press για το ψυχολογικό υπόβαθρο της παχυσαρκίας.

«Συχνά παρατηρούμε ότι η καταφυγή στο φαγητό αποτελεί ένδειξη ψυχολογικών διαταραχών. Το φαγητό είναι δηλαδή η διέξοδος για πολλούς ανθρώπους». Η ανάγκη για λίπος είναι ουσιαστικά «η ανάγκη μας να προστατευτούμε από τον έξω κόσμο, ένα περίβλημα ψευδοπροστασίας». Η Φραντζέσκα Καραγιάννη επισημαίνει ότι το φαίνεσθαι πολλές φορές δείχνει και το είναι, δηλαδή «ένα μη φροντισμένο σώμα δείχνει ότι αντιμετωπίζουμε δυσκολίες με το είναι μας, με τον εσωτερικό μας κόσμο».

Έτσι, πρέπει να λαμβάνουμε πάντα υπόψη ότι «το σώμα μας κουβαλάει τα κομμάτια των εμπειριών μας, έτσι κάθε άσχημο βίωμα είναι σαν ένας κόκκος που έρχεται να παρεμποδίσει και να διαταράξει την ομαλή λειτουργία





## 1 στους 4 καρκίνους κάθε χρόνο χαρακτηρίζεται σπάνιος



## Μέχρι και 45% πάνω το κόστος των ασθενειών στους παχύσαρκους

Παχύσαρκοι είναι το 13% του ενήλικου πληθυσμού παγκοσμίως. Στην Ελλάδα, το ποσοστό αυτό είναι αυξημένο και εκτιμάται στο 15,5%, ενώ αυξημένο σωματικό βάρος έχει το 32% των Ελλήνων. Παχυσαρκία είναι η νόσος του ενεργειακού μεταβολισμού, στην οποία υπάρχει παθολογικά αυξημένη συσσώρευση λίπους στο ανθρώπινο σώμα, σε σημείο ώστε να αποτελεί κίνδυνο για την υγεία. Οι ιατρικές δαπάνες για τους παχύσαρκους ασθενείς είναι 6-45% υψηλότερες από τις αντίστοιχες για τα άτομα με φυσιολογικό βάρος. Υπολογίζεται ότι με τη χειρουργική αντιμετώπιση της νοσογόνου παχυσαρκίας σε ασθενείς με Διαβήτη Τύπου 2, η εξοικονόμηση φαρμακευτικών και άλλων δαπανών σε μια περίοδο 5 ετών κυμαίνεται από 505.600 ευρώ – 2,5 εκατ. ευρώ. Το όφελος και η εξοικονόμηση αυτή μπορεί να είναι ακόμη μεγαλύτερη αν ληφθούν υπόψιν ασθενείς με πολλαπλές συννοσηρότητες της παχυσαρκίας. Τα στοιχεία αυτά προκύπτουν από Ελληνική Μελέτη Πρόβλεψης των Οικονομικών Επιπτώσεων της παχυσαρκίας, την οποία παρουσίασαν ο Γενικός Γραμματέας της Ελληνικής Ιατρικής Εταιρείας Παχυσαρκίας (ΕΙΕΠ), Παθολόγος με εξειδίκευση στο Σακχαρώδη Διαβήτη Ευθύμιος Καπάντασης και ο Αναπληρωτής Καθηγητής Χειρουργικής και Πρόεδρος της Ελληνικής Χειρουργικής Εταιρείας Παχυσαρκίας (ΕΧΕΠ) Γεώργιος Σκρουμπής, με αφορμή την παγκόσμια ημέρα παχυσαρκίας.

Περίπου το 24% όλων των περιπτώσεων καρκίνου που διαγιγνώσκονται ετησίως αφορούν κάποιον από τους 198 σπάνιους καρκίνους που έχουν εντοπιστεί. Μόνο στην Ε.Ε. και τη Μεγάλη Βρετανία περίπου 5,1 εκ. άνθρωποι πάσχουν από σπάνιους καρκίνους, με 650.000 νέα περιστατικά κάθε χρόνο. Στους σπάνιους καρκίνους συμπεριλαμβάνονται οι σπάνιοι συμπαγείς όγκοι ενηλίκων, οι σπάνιοι αιματολογικοί καρκίνοι, καθώς και όλοι οι καρκίνοι παιδικής ηλικίας. Η έλλειψη Εθνικού Μητρώου Νεοπλασιών στη χώρα μας έχει ως αποτέλεσμα να μην γνωρίζουμε τον αριθμό των ασθενών με σπάνιους καρκίνους, ούτε ποιες μορφές σπάνιων καρκίνων εμφανίζονται και με ποια συχνότητα στην Ελλάδα, με συνέπεια την αδυναμία υιοθέτησης στοχευμένων πολιτικών άμεσης και αποτελεσματικής αντιμετώπισής τους.



## Η Barilla κλέβει τις εντυπώσεις με δύο σημαντικές διακρίσεις στα Healthy Diet Awards 2022

Τα καινοτόμα προϊόντα Barilla Risoni από όσπρια διακρίθηκαν στη διοργάνωση Healthy Diet Awards 2022, αποσπώντας χρυσό βραβείο στην κατηγορία «Meal Products» και ασημένιο βραβείο στην κατηγορία «Healthy Food Products for Children». Με γνώμονα τη συνεχή βελτίωση των προϊόντων της και με βάση τις σύγχρονες ανάγκες των καταναλωτών, η Barilla δημιούργησε τη νέα γευστική σειρά προϊόντων Risoni από όσπρια. Η No1 μάρκα ζυμαρικών στον κόσμο παρουσίασε τους κωδικούς Risoni από 100% αλεύρι κόκκινης φακής, ρεβιθιού και μπιζελιού και Risoni από 100% αλεύρι κόκκινης φακής και ρεβιθιού, προϊόντα πλούσια σε πρωτεΐνες και φυτικές ίνες και χωρίς γλουτένη, καθιστώντας τα ένα ιδανικό γεύμα για μία υγιεινή και ισορροπημένη διατροφή. Τα Risoni από όσπρια είναι ο ιδανικός σύμμαχος για μια ισορροπημένη διατροφή, με άφθονους συνδυασμούς με λαχανικά και σάλτσες. Αποτελούν την κατάλληλη επιλογή για παιδιά που δυσκολεύονται να καταναλώσουν τα όσπρια και προσφέρουν τον ενθουσιασμό ενός πιάτου εστιατορίου στο τραπέζι του σπιτιού, μέσα σε μόλις 9 λεπτά. Η συγκεκριμένη διάκριση των Risoni από όσπρια, επιβεβαιώνει στην πράξη τη δέσμευση της Barilla για την προσφορά γευστικών και θρεπτικών γευμάτων, μέσα από προϊόντα υψηλής ποιότητας, απόλαυσης και νοστιμιάς, καλύπτοντας κάθε διατροφική ανάγκη του σύγχρονου καταναλωτή.



## Το μεγαλύτερο φυσικό θαλάσσιο οικοσύστημα στον κόσμο

SAY *yes* & get impressed



Ο Μεγάλος Κοραλλιογενής Ύφαλος στη βόρεια Αυστραλία είναι ένα θαλάσσιο υπερθέαμα που σφύζει

από ζωή. Χαρακτηρίζεται μάλιστα ως ένα από τα μεγαλύτερα θαύματα του κόσμου. Το μεγαλύτερο φυσικό θαλάσσιο οικοσύστημα στον κόσμο που είναι ορατό και από το διάστημα αποτελείται από σύμπλεγμα 3.000 κοραλλιογενών υφάλων καλύπτοντας έκταση 1.5 εκατ. τετραγωνικών χλμ. Αυτό το Μνημείο Φυσικής Κληρονομιάς της Unesco βρίσκεται σε κίνδυνο εξαιτίας της κλιματικής αλλαγής.

## Τι δεν ξέρουμε για την Καθαρά Δευτέρα

Το τριήμερο που ακολουθεί κλείνει με την Καθαρά Δευτέρα. Τι πραγματικά ξέρετε για τη συγκεκριμένη ημέρα πέρα από το πέταγμα του χαρταετού και τα νόστιμα σαρακοστιανά που θα πρωταγωνιστήσουν στο τραπέζι μας και φέτος;

- Η Καθαρά Δευτέρα οδηγεί στην κάθαρση, διώχνοντας κάθε είδους απόλαυση, που υπόσχεται το καρναβάλι. Γι' αυτό και κατά πολλούς λαογράφους είναι ο επίλογος των βακχικών εορτών της Αποκριάς.
- Είναι η πρώτη ημέρα της μεγάλης Σαρακοστής, στο τραπέζι κάθε ελληνικού σπιτιού πρωταγωνιστούν νηστίσιμα πιάτα, για αποτοξίνωση από το πλούσιο φαγοπότη της Αποκριάς.

### Γιατί τρώμε λαγάνα;

Η λαγάνα είναι άζυμος άρτος, ψωμί δηλαδή χωρίς προζύμι. Η παρασκευή της είναι ακριβώς ίδια με τα "άζυμα", τον άρτο δηλαδή που προσέφερε ο Θεός στους Ισραηλίτες για να τους βοηθήσει, κατά την έξοδο τους από την Αίγυπτο. Έτσι, ξεκινάει η νηστεία των τροφών.

### Γιατί πετάμε χαρταετό;

Το πρωί της Καθαρής Δευτέρας ο ουρανός γεμίζει από πολύχρωμους χαρταετούς, που τραβούν τα βλέμματα και μας ταξιδεύουν στον ουρανό. Το έθιμο του χαρταετού την πρώτη μέρα της Σαρακοστής συμβολίζει τη θεωρία ότι το ανθρώπινο πνεύμα είναι πλασμένο για να πετά ελεύθερο στον ουρανό!





έτσι το πολύ φαγοτόπι με χορό ή το τέλος της Αποκριάς. Η δεύτερη εκδοχή θέλει τον όρο «Κούλουμα» να είναι καθαρά αθηναϊκός και να προέρχεται από τις κολώνες του ναού του Ολυμπίου Διός που τις αποκαλούσαν στη νεότερη ιστορία οι Αθηναίοι columnna, χωρίς όμως αυτό και να προσδιορίζει την αρχή της γιορτής που πιθανολογείται πως ξεκινά κατά την περίοδο της Τουρκοκρατίας.

### Καλά Κούλουμα! ΟΚ, αλλά τι σημαίνει;

Οι απόψεις δίστανται. Με την ονομασία Κούλουμα χαρακτηρίζεται ο υπαίθριος πανηγυρισμός της Καθαράς Δευτέρας. Η γιορτή αυτή κάποιoi υποστηρίζουν ότι έχει αθηναϊκή καταγωγή, ενώ άλλοι βυζαντινή. Στην Αθήνα, από πολλές δεκαετίες πριν τον Α΄ Παγκόσμιο Πόλεμο, τα Κούλουμα γιορτάζονταν στις πλαγιές του λόφου του Φιλοπάππου, όπου οι Αθηναίοι γιόρταζαν τρώγοντας και πίνοντας καθισμένοι στους βράχους από το μεσημέρι μέχρι τη δύση του ήλιου. Οι περισσότεροι χόρευαν με την παρέα τους υπό τους ήχους πλανόδιων μουσικών είτε δημοτικούς είτε λαϊκούς χορούς υπό τους ήχους της λατέρνας.

Η λέξη «Κούλουμα» σύμφωνα με την πρώτη εκδοχή προήλθε από τον αναγραμματισμό της λατινικής λέξης «cumulus», που σημαίνει σωρός, αφθονία ή επίλογος, υποδηλώνοντας





**Κάνε το πέταγμα του καρταετού ακόμα πιο διασκεδαστικό, παρέα με την αγαπημένη σου μουσική**

Η σειρά φορητών ηχείων XBOOM GO PL της LG προσφέρει την απόλυτη εμπειρία ήχου και είναι ιδανική για κάθε χρήστη που θέλει η αγαπημένη του μουσική να τον συνοδεύει διαρκώς, ενώ το μικρό μέγεθος των ηχείων εξυπηρετεί στη μεταφορά τους από το πρωί ως το βράδυ.



Χάρη στη τεχνολογία Meridian, η σειρά φορητών ηχείων

XBOOM GO PL παρέχει ήχο κορυφαίας ποιότητας, για να μπορεί ο χρήστης να απολαμβάνει βαθιά μπάσα, πλούσια πρίμα και καθαρά φωνητικά κάθε φορά που ακούει την αγαπημένη του μουσική. Παράλληλα, η αξιολόγηση IPX5 εξασφαλίζει ότι τα ηχεία μπορούν να συνεχίσουν να λειτουργούν ακόμη και αν βραχούν. Η κομψή και στρογγυλεμένη σχεδίαση, το φινιρίσμα από καουτσούκ διευκολύνει το κράτημα και ταιριάζει άνετα στο χέρι, ενώ τα φώτα του δακτυλιοειδούς woofer προσδίδουν μια πολύχρωμη διάθεση.

**Press Room****Ο οίκος Sotheby's φιλοξένησε Φόρουμ Ψηφιακών Τεχνών στη Σαουδική Αραβία σε συνεργασία με την Επιτροπή Εικαστικών Τεχνών του Υπουργείου Πολιτισμού**

Ο οίκος Sotheby's και η Επιτροπή Εικαστικών Τεχνών του Υπουργείου Πολιτισμού της Σαουδικής Αραβίας συνεργάστηκαν για την δημιουργία ενός φόρουμ ψηφιακών τεχνών στο Βασίλειο - το πρώτο του είδους του. Χαρτογραφώντας την ιστορία των NFTs, από τη δημιουργία τους πριν από επτά χρόνια μέχρι σήμερα, το πρόγραμμα ομιλιών συγκέντρωσε τους πρωτοπόρους καλλιτέχνες, συλλέκτες και επιμελητές που καθορίζουν τον χώρο. Κατά τη διάρκεια των τριών ημερών του φόρουμ, οι συμμετέχοντες είχαν την ευκαιρία να συμμετάσχουν σε μια σειρά ομιλιών από ειδικούς στην τέχνη, την τεχνολογία blockchain και τα NFTs. Ο οίκος Sotheby's παρουσίασε επίσης μια επιλογή από πρωτοποριακά NFTs και φιλοξένησε

εργαστήρια, ως μέρος του δημόσιου προγράμματος της Biennale της Ντιρίγια. Το φόρουμ πραγματοποιήθηκε κατά τη διάρκεια της Biennale Σύγχρονης Τέχνης της Ντιρίγια της Σαουδικής Αραβίας, η οποία θα διαρκέσει έως τις 11 Μαρτίου και παρουσιάζει μερικούς από τους κορυφαίους καλλιτέχνες του κόσμου.

# Ζήσε χωρίς εκφοβισμό!

Η 6η Μαρτίου έχει καθιερωθεί από το Υπουργείο Παιδείας ως Πανελλήνια Ημέρα κατά της σχολικής βίας και του εκφοβισμού.

Δεν θα πρέπει να παραβλέπουμε το εξής: Ο εκφοβισμός και η βία στο σχολείο αποτελεί και ομαδικό φαινόμενο, δεδομένου ότι δεν αφορά μόνο στο μαθητή που εκφοβίζει και σε εκείνον που εκφοβίζεται, αλλά και σε όσους είναι παρόντες ή γνωρίζουν την ύπαρξή του.

## Ενημέρωση - Ευαισθητοποίηση - Δράση

Από το 2015 που ξεκίνησε τη λειτουργία του το πρόγραμμα [Live Without Bullying](#) διοργανώνονται δράσεις ενημέρωσης και ευαισθητοποίησης αναφορικά με την αντιμετώπιση και καταπολέμηση του φαινομένου γνωρίζοντας μεγάλη απήχηση.

Ειδικά για την Πανελλήνια Ημέρα κατά του σχολικού και διαδικτυακού εκφοβισμού, 6 Μαρτίου, υλοποιούνται μέσω του LWB τις εκδηλώσεις με τη μεγαλύτερη συμμετοχή μαθητών, εκπαιδευτικών και κοινού με τη συνεργασία όλων των φορέων.

Φέτος, οι δράσεις θα υλοποιηθούν όλο τον μήνα Μάρτιο, αφιερώνοντας όλες τις ημέρες του στην ενημέρωση και ευαισθητοποίηση σε μία προσπάθεια να φτάσει το μήνυμα σε όσο το δυνατόν περισσότερους αποδέκτες.

Έτσι, έχουν προγραμματιστεί:

- Την Παρασκευή 4 Μαρτίου, το Live Without Bullying και η Περιφερειακή Διεύθυνση Πρωτοβάθμιας και Δευτεροβάθμιας Εκπαίδευσης Κεντρικής Μακεδονίας συνδιοργανώνουν την μεγάλη ενημερωτική εκδήλωση για την



καταπολέμηση του διαδικτυακού εκφοβισμού στα σχολεία, με τη συμμετοχή σημαντικών επιστημόνων αλλά και σχολείων. Μπορείτε να παρακολουθήσετε την εκδήλωση [εδώ](#).

- Την Κυριακή 6 Μαρτίου 2022, Πανελλήνια Ημέρα κατά της Σχολικής Βίας και του Εκφοβισμού, θα φωταγωγηθούν δημόσια κτήρια, με χρώμα πράσινο, που είναι το «χρώμα της ελπίδας» και το χρώμα του LWB, υπενθυμίζοντας σε όλους μας τη σημασία της στήριξης που πρέπει να παρέχεται στα νέα παιδιά - θύματα κάθε είδους εκφοβισμού.
- Όλο τον Μάρτιο ο όμιλος ΟΑΣΑ, για δεύτερη συνεχή χρονιά, συμβάλλει καθοριστικά στην ενημέρωση και ευαισθητοποίηση του επιβατικού κοινού προβάλλοντας το ψηφιακό υλικό του Live without Bullying σε διαφορετικά σημεία προβολής.





## FrieslandCampina Hellas-ΝΟΥΝΟΥ: Αγκαλιάζει τα παιδιά των Παιδικών Χωριών SOS ως Αποκλειστικός Χορηγός Γάλακτος για το 2022



### Αποκλειστικός Χορηγός Γάλακτος των Παιδικών Χωριών SOS για το 2022

Η FrieslandCampina Hellas-ΝΟΥΝΟΥ, με το βλέμμα στραμμένο στις επόμενες γενιές, αγκαλιάζει τα Παιδικά Χωριά SOS σε όλη την Ελλάδα ως Αποκλειστικός Χορηγός Γάλακτος για το έτος 2022, με το πρόγραμμα Εταιρικής Κοινωνικής Ευθύνης «Κύκλος Φροντίδας» και την πρωτοβουλία «ΝΟΥΝΟΥ: Ένα Ποτήρι Γάλα για Κάθε Παιδί». Η εταιρεία διαχρονικά δείχνει την αφοσίωσή της στη φροντίδα των παιδιών και ενισχύει τη συνεισφορά της στην ελληνική κοινωνία. Με κέντρο τη μακροχρόνια σχέση εμπιστοσύνης που έχει χτίσει με τα Παιδικά Χωριά SOS από το 2008 και έχοντας ήδη προσφέρει περισσότερα από 600.000 ποτήρια γάλα ΝΟΥΝΟΥ προς τις δομές του Οργανισμού -Μαρούσι, Βάρη, Πλαγιάρι, Θράκη, Ηράκλειο-, η FrieslandCampina Hellas-ΝΟΥΝΟΥ μεγαλώνει τη δέσμευση προσφοράς συνεχίζοντας και το 2022, για να απολαμβάνουν οι μικροί μας φίλοι καθημερινά το υψηλής ποιότητας, θρεπτικό γάλα που συμβάλλει σε μια ολοκληρωμένη και ποιοτική διατροφή. Ο Γενικός Διευθυντής των Παιδικών Χωριών SOS, κ. Γιώργος Πρωτόπαπας, σε δήλωσή του εξέφρασε τις ευχαριστίες του για τη διαρκή προσφορά της εταιρείας στον οργανισμό: «Στα Παιδικά Χωριά SOS αισθανόμαστε πραγματικά τυχεροί που η FrieslandCampina Hellas-ΝΟΥΝΟΥ βρίσκεται με συνέπεια κοντά μας τα τελευταία 15 χρόνια, καλύπτοντας βασικές ανάγκες των παιδιών μας. Το γάλα είναι αναπόσπαστο μέρος της καθημερινής διατροφής των παιδιών, γι' αυτό και η αξία αυτής της προσφοράς της εταιρείας είναι για εμάς ανεκτίμητη».



## Η Caudalie επανέρχεται με την ανανεωμένη premium range Premier Cru



Η Caudalie επανέρχεται με την ανανεωμένη premium range Premier Cru για να διορθώσει τα 8 σημάδια της γήρανσης χωρίς κανέναν συμβιβασμό ανάμεσα στην αποτελεσματικότητα και τον σεβασμό απέναντι στο περιβάλλον. Το Εργαστήριο Φυσικής Φόρμουλας της Caudalie συνεργάζεται με τον Dr. David Sinclair, καθηγητή στην Ιατρική Σχολή του Harvard και «γκουρού της μακροζωίας» κι έτσι προκύπτει μια νέα πρωτοποριακή ευρεσιτεχνία, που αναστρέφει τη γήρανση της επιδερμίδας, το συστατικό TET8TM. Ο Dr. David Sinclair, έπειτα από 10 χρόνια έρευνας στη γενετική, ανακαλύπτει το συστατικό TET και η Caudalie, με τη σειρά της, βρίσκει ένα μοναδικό φαρμακευτικό ενεργό συστατικό, που θα έχει την ικανότητα να ενισχύσει το ένζυμο TET. Το συστατικό αυτό είναι η Χονοκιάλη, που λαμβάνεται από τη Μανόλια με οικολογικά υπεύθυνα εκχύλιση. Σε συνδυασμό με τη Ρεσβερατρόλη, τα αποτελέσματά της δεκαπλασιάζονται, ώστε να δράσει απευθείας στις πρωτεΐνες νεότητας της επιδερμίδας κι έτσι να διορθώσει τα 8 σημάδια της γήρανσης. Η Caudalie αναλαμβάνει δράση ώστε η ομορφιά να συμβαδίζει με την ευθύνη απέναντι στο περιβάλλον. Οι κάψουλες μέσα σε κάθε βάζο δίνουν τη δυνατότητα να ξαναγεμίσετε τη The Cream ή The Rich Cream. Κάθε αγορά κάψουλας αναπλήρωσης μας επιτρέπει να εξοικονομούμε περίπου 3,12 τόνους συσκευασιών διαφόρων υλικών και 18 τόνους γυαλί.

## #trends

### Το πράσινο της άνοιξης



Το βλέπουμε σιγά σιγά να κάνει την εμφάνισή του και όσο ζεσταίνει ο καιρός και η διάθεση αλλάζει, θα το βλέπουμε όλο και περισσότερο. Πράσινο στα νύχια λοιπόν, για να έχουμε πάνω μας μια νότα ελπίδας και αισιοδοξίας. Σε διάφορες αποχρώσεις, ματ ή με γυαλιστερό φινιρίσμα το πράσινο θα μπει στη καθημερινότητά μας. Ζωηρό, παστέλ, σκούρο ή neon δεν έχει σημασία... Διαλέξτε όποιο σας αρέσει και... δείξτε τα νύχια σας!

## Τι υπέροχο πλάσμα θα γίνεις

Ένα βιβλίο-ύμνος στη μοναδικότητα κάθε ανθρώπινου πλάσματος, στις αμέτρητες δυνατότητες που ανοίγονται μπροστά του, αλλά και στην άνευ όρων αποδοχή και αγάπη των γονιών για το παιδί τους. Γραμμένο σε στιχάκια, με ομοιοκαταληξία, αποπνέει τη θαλπωρή και τη ζεστασιά της αγάπης, τη μαγεία για το θαύμα της νέας ζωής, αλλά κυρίως την περιέργεια και την προσμονή για όλα αυτά τα υπέροχα πράγματα που σκέφτονται και ελπίζουν οι γονείς όταν κοιτούν τα παιδιά τους να μεγαλώνουν. Από τις εκδόσεις ΜΕΤΑΙΧΜΙΟ.

Τι  
υπέροχο  
πλάσμα  
θα γίνεις



Έμιλι Φούνφιλντ Μάρτιν

Μετάφραση: Μάρω Τσαυρή

ΜΕΤΑΙΧΜΙΟ

## Circus Show

**ΕΝΑΡΞΗ  
ΣΑΒΒΑΤΟ  
12/3  
και κάθε  
ΣΑΒΒΑΤΟ  
στις 17:30**

**για 8 μόνο  
Παραστάσεις**

Μια παράσταση για όλη την οικογένεια καταφθάνει στο Θέατρο Αυλαία - Πολυχώρος Τεχνών! Με ακροβατικά, ζογκλερικά και άφθονο γέλιο! Από το Σάββατο 12 Μαρτίου και κάθε Σάββατο στις 17:30, για 8 μόνο παραστάσεις, στην Κεντρική Σκηνή του Θεάτρου Αυλαία έρχονται οι ζογκλέρ Αντώνης Πασβάντης (DEVA) και Γιώργος Λούκας. Οι 2 καλλιτέχνες που εντυπωσίασαν το κοινό και την κριτική επιτροπή του "Ελλάδα έχεις ταλέντο" παρουσιάζουν μια μοναδική

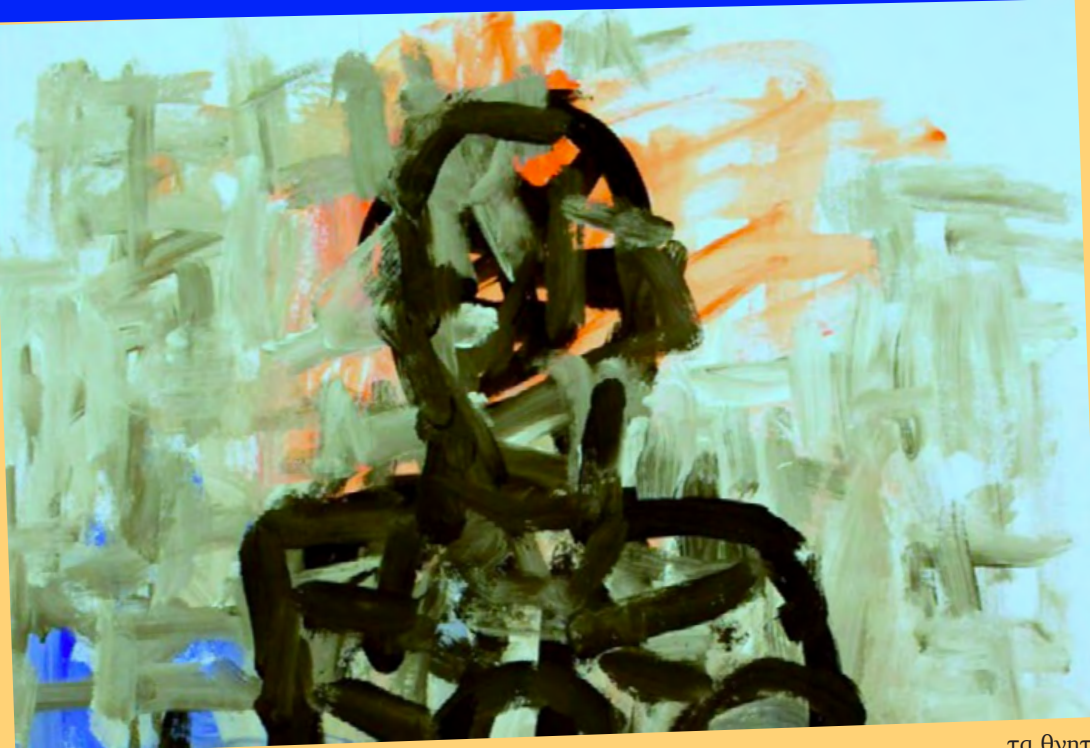
διαδραστική, θεματική παράσταση Circo για όλη την οικογένεια. Μαζί τους η Εύα Γαλάνη. Θα απολαύσετε εντυπωσιακά ζογκλερικά, ριφοκίνδυνα εναέρια ακροβατικά με στεφάνι και πανιά, θεματικά ξυλοπόδαρα show, magic show, το μοναδικό μονόροδο δύο μέτρων και ένα φαντασμαγορικό fire show.

## Το Hard Rock Cafe σας προσκαλεί να απολαύσετε το Messi Burger!

Το Hard Rock Cafe ανακοινώνει την παγκόσμια κυκλοφορία του Messi Burger – ως μια από τις τελευταίες προσθήκες στο μενού του και στην καμπάνια «LIVE GREATNESS» της Hard Rock International σε συνεργασία με τον θρύλο του παγκόσμιου ποδοσφαίρου Lionel Messi. Αυτή η γαστρονομική απόλαυση, φιλοτεχνημένη από τον ίδιο τον Messi, είναι πλέον διαθέσιμη για τους θαυμαστές των burger αλλά και του Messi στις τοποθεσίες των Hard Rock Cafe σε όλο τον κόσμο. Στο πλαίσιο του παγκόσμιου λανσαρίσματος, το Hard Rock Cafe Athens παρουσίασε σε μια ξεχωριστή εκδήλωση το μοναδικό Messi Burger, σε ένα «απαιτητικό» κοινό δημοσιογράφων, food blogger & influencer. Το κοινό αποδέχτηκε με ιδιαίτερη χαρά το challenge “Wanna Get Messi?” φωτογραφίζοντας και μοιράζοντας την εμπειρία του στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης. Ως μέρος της ongoing συνεργασίας της Hard Rock International με τον Lionel Messi, το Hard Rock Cafe είναι υπερήφανο που παρουσιάζει το ομώνυμο burger, εμπνευσμένο από τον ίδιο τον θρύλο του ποδοσφαίρου, αποτίοντας φόρο τιμής στα ιδανικά αυτά συστατικά για burger του Messi. Το Messi Burger περιλαμβάνει δέκα γευστικά συστατικά και αλλάζει το παιχνίδι με μια παραλλαγή του Legendary Steak Burger του Hard Rock.



## Μια ζωγραφική του χθες για σήμερα



Η Γκαλερί ΑΛΜΑ παρουσιάζει την ατομική έκθεση του Νίκου Κασκούρα με τίτλο “Μια ζωγραφική του χθες για σήμερα”. Ο Νίκος Κασκούρας είναι ο αισιόδοξος ζωγράφος της απελπισίας. Είναι ο μινιμαλιστής των μεγάλων θεμάτων κι εκείνος που επιστρέφει συνειδητά στις απαρχές, στα ελάχιστα πράγματα, στο τίποτε που μπορεί όμως να μιλήσει για το παν. Που επιμένει πως η τέχνη, εν προκειμένω η ζωγραφική, πριν γίνει φαντασμαγορία ή πολυτελής διακόσμηση, ήταν και είναι η έκφραση του εσωτερικού δράματος, ο τρόπος με τον οποίο

τα θνητά σώματα μπορούν να

διεκδικήσουν την αθανασία της ψυχής τους. Με μια και μόνο γραμμή, μία φόρμα, ένα χρώμα - ίχνος ή μια απόχρωση - γραφή πάνω στην άσπρη επιφάνεια. Μέχρι τις 2 Απριλίου 2022. Η είσοδος είναι δωρεάν.



## Ο θησαυρός της Σμύρνης

Σμύρνη, 9 Σεπτεμβρίου 1922. Ο νεαρός Αρίστος Κογκαλίδης αποφασίζει να εγκαταλείψει την πατρίδα του και να καταφύγει με την οικογένειά του στην Ελλάδα. Ξέρει ότι η μέρα της καταστροφής πλησιάζει και ο μοναδικός τρόπος να σωθούν είναι να ακολουθήσουν τον δρόμο της προσφυγιάς. Δεν τον φοβίζει το μέλλον, καθώς θα πάρει μαζί του όλα εκείνα που θα του επιτρέψουν να ξεκινήσει μια νέα ζωή: χρήματα, κοσμήματα αλλά και τον πολύτιμο θησαυρό του... Όμως, ο νεαρός Γαβρίλης Ραγιόγλου ανατρέπει την τελευταία στιγμή τα σχέδιά του με τον χειρότερο τρόπο... Αθήνα, σήμερα. Όταν ο αιωνόβιος Χριστόδουλος Ραγιόγλου δολοφονείται, ο συνταξιούχος πλέον αστυνομικός Μάνος Βαρσάμης, παλιός φίλος του θύματος, και η ψυχολόγος Έλσα Γληνού αναλαμβάνουν την υπόθεση. Όσοι ήταν κοντά του μπαίνουν στο στόχαστρο του Βαρσάμη που πιστεύει πως ένας από αυτούς είναι ο δολοφόνος. Όταν, όμως, η Έλσα συνειδητοποιεί πως όλοι τους σχετίζονται με τη Σμύρνη, οι ισορροπίες ανατρέπονται και τα νέα δεδομένα οδηγούν σε ένα ακόμα έγκλημα και μια απόπειρα δολοφονίας. Το παρελθόν μπλέκεται με το παρόν και καλά κρυμμένα μυστικά βγαίνουν στο φως. Ποιος θέλησε να σκοτώσει έναν άνθρωπο που ήδη βρισκόταν στο κατώφλι του θανάτου; Ο Μάνος και η Έλσα, στην προσπάθειά τους να ξετυλίξουν το κουβάρι αυτής της τόσο σκοτεινής υπόθεσης, καλούνται να ανατρέξουν στο 1922... Όλα οδηγούν στη Σμύρνη... ή ξεκινούν αποκεί... Από τις εκδόσεις MINΩΑΣ.

## Εγχειρίδιο ιχθύων: Μυθιστόρημα σε 12 ψάρια



Μια φορά κι έναν καιρό, τότε, το μακρινό 1828, πριν αφανιστούν όλα τα πλάσματα της στεριάς κι όλα τα ψάρια της θάλασσας, ήταν ένας άντρας με το όνομα Γουίλιαμ Μπιούλουσ Γκουλντ, ένας κατάδικος στη Γη του Βαν Ντίμεν, που αγάπησε μια μαύρη κι ανακάλυψε πολύ αργά πως η αγάπη δεν είναι ασφαλής. Ο χαζούλης Γκουλντ, ψεύτης, φονιάς, απατεώνας, παραχαράκτης, φαντασιόπληκτος, καταδικάστηκε ισόβια στην πιο βάρβαρη σωφρονιστική αποικία της Κοινοπολιτείας κι εκεί του ανέθεσαν να ζωγραφίσει ένα βιβλίο με ψάρια. Μια φορά κι έναν καιρό συνέβησαν πολλά και φοβερά... Ένα συναρπαστικό έργο αναστοχασμού της ίδιας της Ιστορίας. Μια γαλήνια, ανατριχιαστική θεώρηση της ύπαρξης του ανθρώπου, που κολυμπά μονάχος στην παγωνιά του απείρου, όπως τα ψάρια στον ωκεανό. Από τις εκδόσεις ΨΥΧΟΓΙΟΣ.



quote of the day

A HEALTHY LIFESTYLE NOT ONLY CHANGES YOUR BODY, IT CHANGES YOUR MIND, YOUR ATTITUDE AND YOUR MOOD.

Γιορτάζουν!

4/3  
Γεράσιμος, Γερασιμούλα  
5/3  
Αρχέλαος,  
Ευλόγιος, Ευλογία, Κόνων  
6/3  
Ησύχιος, Ησυχία  
7/3  
Ευγένιος, Ευγένης

4 Μαρτίου

- > Παγκόσμια Ημέρα Παχυσαρκίας
- > National Safety Day
- > National Grammar Day
- > National Sons Day
- > National Employee Appreciation Day

5 Μαρτίου

- > Reel Film Day
- > National Cheese Doodle Day
- > Multiple Personality Day

6 Μαρτίου

- > Παγκόσμια Ημέρα Λογοθεραπείας
- > Ευρωπαϊκή Ημέρα Μνήμης των Δικαίων
- > Πανελλήνια Ημέρα κατά της Σχολικής Βίας και του Εκφοβισμού
- > Διεθνής Ημέρα Σχολικών Γενυμάτων
- > Παγκόσμια Ημέρα Δεμφοιδήματος
- > International Children's Day of Broadcasting

7 Μαρτίου

- > World Tennis Day
- > Plant Power Day
- > Cyprus Green Monday
- > National Cereal Day

tip of the day

A healthy mind breeds a healthy body and visa versa!

Zig Ziglar