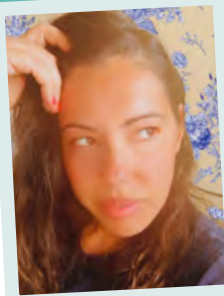


SAY *yes* to the **press**



Η ΠΡΩΤΗ ΠΟΛΗ  
ΠΟΥ ΕΠΙΠΛΕΕΙ ΓΙΝΕΤΑΙ  
ΠΡΑΓΜΑΤΙΚΟΤΗΤΑ!



## Φτιάξε καφέ να στα πω...

Καλημέρα αγαπημένοι **SayYessers!**

Σήμερα έπεσε στην αντίληψη μου η παρακάτω εικόνα, εγώ χαμογέλασα, εσένα ποια είναι η αντίδραση σου;

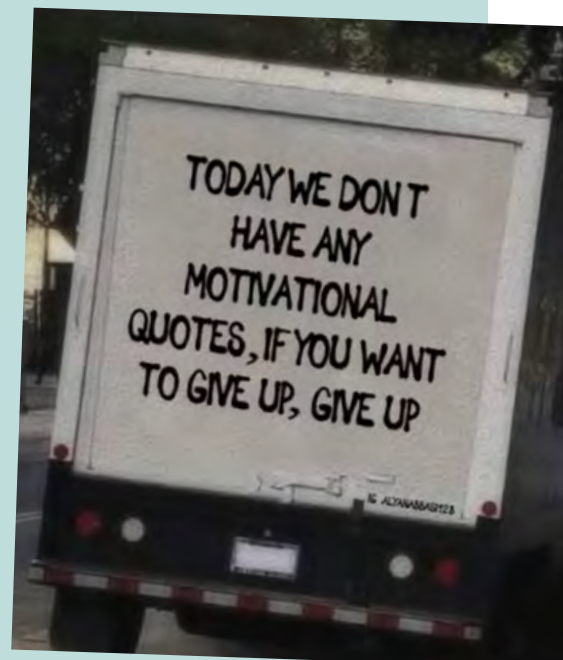
Ξέρεις κάτι; Ναι δεν έγινε και κάτι, αν σήμερα ξύπνησες στραβά και δεν έχεις όρεξη για κανένα ρητό που θα σου δώσει κίνητρο για να βγάλεις τη μέρα. Είναι απολύτως κατανοητό και συμβαίνει σε όλους μας. Αν σήμερα νιώθεις πως θέλεις να κουκουλωθείς με το πάπλωμα και να μην κάνεις απολύτως τίποτα, απλά κάντο!

Μόνο για σήμερα όμως... Αν αυτό συμβεί και αύριο και μεθαύριο και τις επόμενες μέρες κάποιο καμπανάκι μας χτυπάει και πρέπει να το ακούσουμε...

Αν το ελέγχεις και δε σε ελέγχει είναι εξίσου χρήσιμες και οι τεμπέλικες μέρες, μας αποφορτίζουν και μας κάνουν πιο δυνατούς. Ξέρεις γιατί; Γιατί αν μία μέρα δε θέλεις να κάνεις το παραμικρό και έχεις δομήσει τη ζωή σου έτσι ώστε να το μπορείς, τότε συγχαρητήρια ελέγχεις τη ζωή σου στα πάνω της και στα κάτω της και αυτό είναι ευτυχία.

Όμως αν η ζωή σου έχει τα κάτω της συχνότερα απ' όσο μπορείς να διαχειριστείς, τότε δεν είναι καλά τα πράγματα και ήρθε η ώρα για δραστικές αποφάσεις. Βρες τι είναι αυτό που σου χαλάει τη διάθεση και σου φρενάρει τα κίνητρα σου για ζωή και άλλαξε το. Είναι η δουλειά σου; Ψάξε για κάτι νέο. Είναι ο/η σύντροφός σου; Ζύγισέ τα, ξεκαθάρισε και φύγε. Είναι η οικονομική σου κατάσταση;

**Tip of the Day:** Σταμάτα το σερφάρισμα στα social και κάνε κάτι πιο επικερδές, κάνε κάτι που σου αρέσει και απλά το έχεις αφήσει στην άκρη, όπως ιδιαίτερα μαθήματα, μεταφράσεις, baby sitting, πωλήσεις μέσω διαδικτύου, συμμετοχή σε έρευνες και άλλα πολλά, αναλόγως το χρόνο που έχεις να διαθέσεις αλλά και τις δεξιότητες που έχεις. Δε θα γίνεις κροίσος από τη μία μέρα στην άλλη όμως θα σου δώσει τη δυνατότητα να ανακαλύψεις πως ίσως ήρθε η ώρα να κάνεις στροφή στην καριέρα σου και να ασχοληθείς με κάτι που πραγματικά αγαπάς. Και όπως συνηθίζουμε να λέμε, όταν κάτι το κάνεις με αγάπη, το κάνεις καλά...



# Η πρώτη πόλη που επιπλέει γίνεται πραγματικότητα!

## Γνωρίζατε ότι...

Περίπου το 40% του πληθυσμού της Γης ζει σε απόσταση 100 χιλιομέτρων από τις ακτές, γεγονός που κάνει επιτακτική την ανάγκη για βιώσιμες λύσεις δόμησης.



**Έχετε σκεφτεί πώς θα ήταν να ζείτε σε μια πόλη που επιπλέει; Η πρώτη βιώσιμη πόλη που επιπλέει στον κόσμο δεν βρίσκεται στη σφαίρα της φαντασίας... είναι πραγματικότητα!**

Πρόκειται για μια ιστορική στιγμή για τον πλανήτη μας που χαράζει έναν νέο δρόμο στο πώς θα διαμορφώνονται οι πόλεις του μέλλοντος. Ο δήμος της πόλης **Busan** που βρίσκεται στη **Νότια Κορέα**, ο **UN-Habitat** και ο **OCEANIX** υπέγραψαν για την υλοποίηση του πρότζεκτ «επιπλέουσα πόλη» στα ανοικτά των ακτών της 3,4 εκατομμυρίων κατοίκων νοτιοκορεατικής πόλης.

### Ένα όραμα που γεννήθηκε από μια μεγάλη ανάγκη

Όσο ανεβαίνει η στάθμη της θάλασσας τόσο το πρόβλημα και ο φόβος που αυτό συνεπάγεται έρχονται στην επιφάνεια. Αρκεί να σκεφτούμε ότι σχεδόν ο μισός πληθυσμός της γης (40%) κατοικεί σε απόσταση 100 χιλιομέτρων από τις ακτές...

### Μια νέα, ανθεκτική πόλη

Το πρότζεκτ έχει σχεδιαστεί από το **Bjarke Ingels Group** και πρωτοπαρουσιάστηκε πριν δύο χρόνια. Αναφέρεται σε μία πόλη διαμορφωμένη από **εξαγωνικές πλατφόρμες**, που θα αντέχει τις φυσικές καταστροφές όπως τυφώνες και τσουνάμι.

Το 2019, ο Bjarke Ingels, ιδρυτής του BIG είχε επισημάνει ότι η σωρευτική αρχιτεκτονική μπορεί στο πέρασμα του χρόνου να μεγαλώσει, να μετασχηματιστεί και να προσαρμοστεί. Έτσι, μια γειτονιά 300 κατοίκων μπορεί να εξελιχθεί σε μια



πόλη 10.000, έχοντας τη δυνατότητα να κλιμακώνεται επ' αόριστον για να δημιουργεί νέες θαλάσσιες κοινότητες όπου οι άνθρωποι θα νοιάζονται για τους συναθρώπους τους και για τον πλανήτη.

### Σε αρμονία με το νερό

Η βασική ιδέα είναι να μην αντιμετωπίσουμε το νερό ως εμπόδιο στη δόμηση αλλά και ως μόνιμη απειλή με καταστροφικές συνέπειες. Η αλήθεια είναι πως οι παράκτιες πόλεις απειλούνται από την άνοδο της στάθμης της θάλασσας, όμως η βιώσιμη επιπλέουσα υποδομή μπορεί να δώσει τη λύση. Η Busan θα αποτελέσει ουσιαστικά το πρώτο βήμα προς την κατεύθυνση βιώσιμων οικισμών στον ωκεανό.

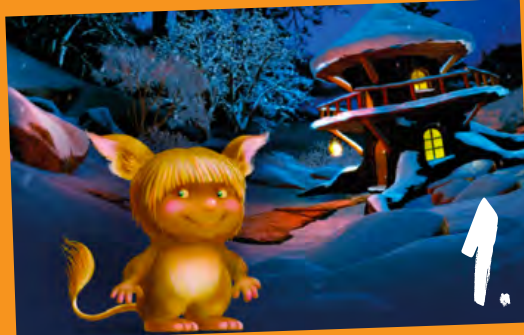


## Μαγικά Χριστούγεννα στην Αθήνα με τα παιδιά!

Τα Χριστούγεννα είναι όλο και πιο κοντά και Χριστούγεννα χωρίς παιδικές δραστηριότητες δεν γίνεται!

**Χριστούγεννα από... άλλο πλανήτη λοιπόν αυτόν τον Δεκέμβριο στο Ίδρυμα Ευγενίδου.**

Εννέα ψηφιακές παραστάσεις στο Πλανητάριο, επτά εκπαιδευτικά προγράμματα και 2 όροφοι με 57 εκθέματα στο Κέντρο Επιστήμης και Τεχνολογίας.



1. Ο μικρούλης «Κρούμκα» με μία νέα τρυφερή χειμωνιάτικη ιστορία κινουμένων σχεδίων με άρωμα Χριστουγέννων | Ηλικίες: 5+ (Δες [εδώ](#))



2. «Ο μυστηριώδης κύριος Τιλτ», το πανέξυπνο ρομπότ από την μακρινή Αυστραλία | Ηλικίες: 5+ (Δες [εδώ](#))



3. Η πολυβραβευμένη πλανηταριακή παράσταση για παιδιά «Polaris: Το διαστημικό υποβρύχιο και το μυστήριο της Πολικής Νύχτας», που συνδυάζει την γνώση με εντυπωσιακά γραφικά εφέ | Ηλικίες: 5+ (Δες [εδώ](#))



4. Η αγαπημένη μας «Lucia», που θα μας πει το μυστικό των πεφταστεριών μέσα από μια συναρπαστική ιστορία | Ηλικίες: 5+ (Δες [εδώ](#))



5. Οι «Δεινόσαυροι της Ανταρκτικής», που θα «ζωντανέψουν» για εσάς με τη βοήθεια της τεχνολογίας | Ηλικίες: 6+ (Δες [εδώ](#))

Ενώ για τα λίγο πιο μεγάλα «παιδιά» προτείνουμε:

6. Το «Κέντρο του Κόσμου», την εντυπωσιακή προβολή που προσπαθεί να δώσει απάντηση στο ερώτημα: Υπάρχει άραγε κέντρο στο Σύμπαν, και αν ναι, πού θα μπορούσε να βρίσκεται; | Ηλικίες: 10+ (Δες [εδώ](#))

7. Τον «Κόκκινο Πλανήτη», που μοιάζει πιο κρύος από την Αρκτική και πιο άνυδρος από την Σαχάρα και δεν είναι άλλος από τον γειτονικό μας Άρη. | Ηλικίες: 10+ (Δες [εδώ](#))

8. Και φυσικά προτείνουμε τη νέα πλανηταριακή παράσταση «Η Ιστορία της Γης», που έχει κάνει ρεκόρ εισιτηρίων στις 2 πρώτες εβδομάδες προβολής της. | Ηλικίες: 10+ (Δες [εδώ](#))

9. Τέλος δεν ξεχνάμε ότι από τις 23 Δεκεμβρίου στον τεράστιο ημισφαιρικό θόλο του Πλανηταρίου θα «λάμπει» το «Αστρο των Χριστουγέννων», μία εντυπωσιακή παράσταση για όλη την οικογένεια. | Ηλικίες: 10+ (Δες [εδώ](#))

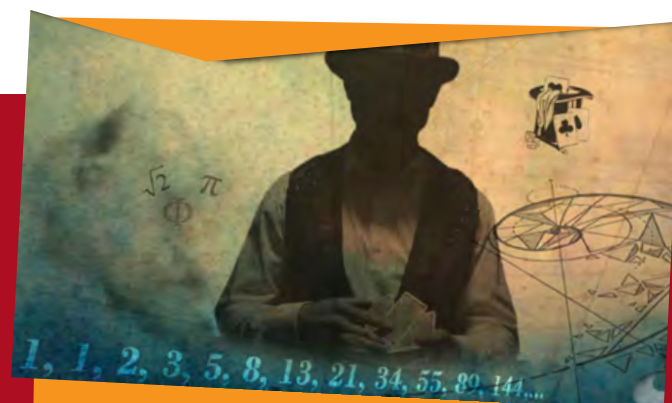


Τα «γιορτινά» του φοράει και το Κέντρο Επιστήμης και Τεχνολογίας και μας προσκαλεί σε εκπαιδευτικά και άκρως εορταστικά εργαστήρια και πειράματα με φυσική αλλά και online παρουσία:



### Let it Glow

Εορταστικό εργαστήριο επιστήμης | Ηλικίες: 6-12  
Ένα εορταστικό εργαστήριο επιστήμης που δίνει στα παιδιά την ευκαιρία να μελετήσουν τα φαινόμενα φθορισμού και φωσφορισμού με έναν διασκεδαστικό τρόπο και να αναγνωρίσουν την ύπαρξη της επιστήμης στην καθημερινότητά τους! (Δες [εδώ](#))



### Mathemagic

Online «Μαγικά» Μαθηματικά παιχνίδια | Ηλικίες: 13+  
Η νέα online παράσταση μέσα από την οποία ανακαλύπτετε μαθηματικά τεχνάσματα που... μοιάζουν μαγικά! (Δες [εδώ](#))



### Οι Αστερισμοί των Χριστουγέννων!

Online εργαστήριο | Ηλικίες: 6-12  
Κατασκευάσε έναν προβολέα αστερισμών και στόλισε τις χριστουγεννιάτικες μπάλες με αστερισμούς και γαλαξίες! (Δες [εδώ](#))



### Santabot

Κατασκεύασε και προγραμμάτισε τον Αϊ-Βασίλη και τον τάρανδό του να μεταφέρει τα δώρα στα χριστουγεννιάτικα δέντρα! (Δες [εδώ](#))



### Spin art

Εργαστήριο ρομποτικής | Ηλικίες: 9-12  
Γίνε μηχανικός και ζωγράφος για μία μέρα και δημιούργησε ένα «περιστρεφόμενο» έργο τέχνης! (Δες [εδώ](#))



### Μικροί Επιστήμονες:

Ανακαλύπτω τον ήχο Xmas version  
Πειράματα | Ηλικίες: 5-9  
Παρακολουθήστε εντυπωσιακά πειράματα που σχετίζονται με τον ήχο και φτιάξτε όλοι μαζί μια μελωδία! (Δες [εδώ](#))

**Tip:** Ό,τι και αν κάνεις αυτές τις γιορτές με τους δικούς σου ανθρώπους, να το κάνεις με αγάπη... γιατί στο τέλος μόνο αυτό έχει σημασία...

## Τα Μετέωρα και το Divani Meteora αποτελούν τον ιδανικό προορισμό για τις φετινές γιορτές



Τα Χριστούγεννα στα Μετέωρα είναι μία μοναδική εμπειρία, γιατί συνδυάζονται το χαριμόσυνο γεγονός με πολλές δραστηριότητες και μοναδικές εμπειρίες όπως hiking στους βράχους, επίσκεψη στο μοναδικό μουσείο Φυσικής Ιστορίας και Μανιταριών στην Ελλάδα, αναρρίχηση στη Θεόπετρα, Rafting, Canyoning, Trekking, Mountain Bike και αλεξίπτωτο πλαγιάς.

Είναι υπέροχο να απολαμβάνει κανείς το μοναδικό ηλιοβασίλεμα από τους βράχους των Μετεώρων.

Το ξενοδοχείο Divani Meteora αποτελεί μία πολυτελή απόδραση στα μαγευτικά Μετέωρα και προσφέρει στους επισκέπτες την ευκαιρία να απολαύσουν την παραδοσιακή ελληνική φιλοξενία σε ένα σύγχρονο περιβάλλον. Το πλήρως ανακαινισμένο ξενοδοχείο περιβάλλεται από απέραντη φυσική ομορφιά, ενθαρρύνοντας τους λάτρεις του εξωτερικού χώρου να κάνουν αποδράσεις. Το ξενοδοχείο προσφέρει μια εκπληκτική τοποθεσία, από την οποία μπορεί κανείς να απολαύσει ένα από τα φυσικά θαύματα του κόσμου, τους θρησκευτικούς βράχους των Μετεώρων, σχεδόν μπροστά από το παράθυρο του δωματίου του.

Ειδικά φέτος στις γιορτές το Divani Meteora έχει πλήθος επιλογών που θα συναρπάσουν τους επισκέπτες του. Διαμονή σε πολυτελή δωμάτια, εορταστικά πρωινά ή gala παραμονής Χριστουγέννων και Πρωτοχρονιάς και δώρα για όλους. Ανακαλύψτε όλες τις προτάσεις [εδώ](#).



## Η Groupama Ασφαλιστική βραβεύεται ξανά ως ένα από τα Corporate Superbrands της Ελλάδας



**Groupama**  
ΑΣΦΑΛΙΣΤΙΚΗ



Για μία ακόμη χρονιά, η Groupama Ασφαλιστική αναδείχθηκε σε μία από τις κορυφαίες εταιρικές επωνυμίες της χώρας για την περίοδο 2021-2022, στο πλαίσιο του θεσμού των «Corporate Superbrands».

Η αναγνωρισιμότητα της επωνυμίας και η δύναμη της φήμης, η αξιοπιστία και η μακροχρόνια συνέπεια καθώς και η επίδοση εταιρικής υπευθυνότητας στους τομείς της αγοράς, των εργασιακών σχέσεων και της απόδοσης προς την κοινωνία και το περιβάλλον, αποτελούν τα διαφανή και αντικειμενικά κριτήρια βάσει των οποίων επιλέχθηκαν και φέτος τα ελληνικά «Corporate Superbrands».

Ο Γενικός Διευθυντής της Groupama Ασφαλιστικής Χρήστος Κάτσιος σχολίασε μεταξύ άλλων: «Είναι ιδιαίτερη τιμή για όλους εμάς στην Groupama Ασφαλιστική η εκ νέου βράβευσή μας ως ένα από τα «Corporate Superbrands» της χώρας. Η ιστορική μας διαδρομή στην ελληνική ασφαλιστική αγορά, σε συνδυασμό με την προσήλωσή μας στην αποτελεσματική εξυπηρέτηση των ασφαλισμένων μας και τη σταθερή επένδυση στην καινοτομία, αποτελούν τους κινητήριους άξονες της εξέλιξής μας».

## Η AstraZeneca φωταγωγεί 4 αστικά πάρκα με τη δύναμη της ηλιακής ενέργειας

Η AstraZeneca ανανέωσε και φέτος τη δέσμευσή της να συμβάλει στη δημιουργία ενός υγιέστερου μέλλοντος για τον πλανήτη και τον άνθρωπο, ολοκληρώνοντας με επιτυχία την τρίτη φάση του εταιρικού προγράμματος «Προστατεύουμε το περιβάλλον... με πράξεις». Με κεντρικό μήνυμα «Πολλαπλασιάζουμε την ενέργεια!» η εταιρία υποστήριξε δράση ενίσχυσης του φωτισμού με ηλιακή ενέργεια τριών πάρκων στην Αθήνα και ενός πάρκου στη Θεσσαλονίκη. Η δράση υλοποιήθηκε σε συνεργασία με τον Δήμο Αθηναίων και τον Δήμο Θεσσαλονίκης και περιελάμβανε την ταυτόχρονη τοποθέτηση συνολικά 20 ηλιακών κολώνων νέας τεχνολογίας LED.



Στην Αθήνα τοποθετήθηκαν 7 ηλιακές κολώνες στο πάρκο επί της συμβολής των οδών Αγίου Αντωνίου και Λεωφόρου Ηρακλείου και από 4 ηλιακές κολώνες στην Πλατεία Δημητρίου Πικιώνη (Σάουμπερτ) και στο πάρκο επί της συμβολής των οδών Αγίας Λαύρας, Ροστάν και Νικολοπούλου. Αντίστοιχα, στη Θεσσαλονίκη η AstraZeneca υποστήριξε τη φωταγώγιση με ηλιακή ενέργεια στο «πάρκο στέπης» επί των οδών Αλκμήνης & Αντωνίου Δανιόλου όπου τοποθετήθηκαν 5 ηλιακές κολώνες.

## Press Room

Food & Beverage edition

## Η The Big Bad Wolf – Souvlaki & Burger Bar απέσπασε 4 βραβεία στα Estia Awards 2022



Η εταιρία The Big Bad Wolf – Souvlaki & Burger Bar βραβεύτηκε για 3η συνεχόμενη χρονιά στα Estia Awards 2022. Το brand The Big Bad Wolf – Souvlaki & Burger Bar απέδειξε πως παραμένει ένας ισχυρός παίκτης στο χώρο της εστίασης και έλαβε συνολικά 4 διακρίσεις. Οι εξαιρετικές γαστρονομικές προτάσεις σε σουβλάκια, τα φρέσκα και ποιοτικά υλικά, το μοντέρνο και φιλικό interior design με επίκεντρο την ψησταριά και την ανοιχτή κουζίνα και η άψογη εξυπηρέτηση του καταναλωτή οδήγησαν την κριτική επιτροπή να ξεχωρίσει και να βραβεύσει για 3η συνεχόμενη χρονιά την εταιρία στην κατηγορία Best in Souvlaki. Το βραβείο παρέλαβε ο εμπνευστής και ιδρυτής του The Big Bad Wolf – Souvlaki & Burger Bar

κ. Γιάννης Τζανακάκης. Για τις καινοτόμες λύσεις και την αξιοποίηση των νέων τεχνολογιών η αλυσίδα τιμήθηκε με το gold βραβείο στην κατηγορία Strategic Growth η εταιρία κέρδισε το bronze βραβείο και στην κατηγορία Service απέσπασε επίσης

# Η μελαγχολία των Χριστουγέννων και πώς να τη διαχειριστούμε

**Τα Χριστούγεννα σημαίνουν χαρά, διασκέδαση και ευχάριστες στιγμές με αγαπημένους ανθρώπους... Όχι όμως πάντα και όχι για όλους.**



Πολλοί συνάνθρωποι μας βιώνουν μια περίοδο μελαγχολίας και δεν βλέπουν την ώρα να περάσουν οι γιορτές...

Η **Φραντζέσκα Καραγιάννη**, MSc Κλινική Ψυχολόγος - Ψυχοθεραπεύτρια, μίλησε στο Say Yes ...to the Press για τη μελαγχολία των γιορτών και μας έδωσε χρήσιμες συμβουλές

για το πώς μπορούμε να τη διαχειριστούμε. Παρατηρούμε συχνά ότι οι προσδοκίες μας για τις γιορτές είναι μεγάλες και στην πορεία απογοητευόμαστε. «Οι προσδοκίες στηρίζονται πολλές φορές σε εσφαλμένη αναπαράσταση που έχουν οι άνθρωποι για τις γιορτές στο μυαλό τους. Πιστεύουν δηλαδή πως όλοι είναι ευτυχημένοι, ερωτευμένοι, μαζί με τις οικογένειές τους και βλέπουν ότι υπάρχει σύγκρουση με τη δική τους πραγματικότητα» επισημαίνει η Φραντζέσκα Καραγιάννη και συμπληρώνει: «Αυτό που προβάλλεται από τα μέσα καθώς και αυτό που γνωρίζουν από παιδιά ότι ισχύει για τις γιορτές έρχεται σε σύγκρουση με αυτό που βιώνουν και τους προκαλεί μελαγχολία».

Επίσης, η Φραντζέσκα Καραγιάννη αναφέρει ότι υπάρχουν και ορμονικοί παράγοντες που μπορεί να μας προκαλέσουν τάση για μελαγχολία, ενώ δεν θα πρέπει να παραβλέψουμε και την εποχική κατάθλιψη, καθώς όταν η μέρα είναι μικρότερη από τη νύχτα και αρχίζει να κάνει πιο πολύ κρύο, η διάθεση ορισμένων ανθρώπων επηρεάζεται αρνητικά σε

μεγάλο βαθμό.

Άλλοι επιβαρυντικοί παράγοντες είναι, σύμφωνα με τη MSc Κλινική Ψυχολόγο - Ψυχοθεραπεύτρια Φραντζέσκα Καραγιάννη, η οικονομική κατάσταση και η απώλεια «που υπενθυμίζεται κατά την περίοδο των γιορτών, λόγω της καταναυτικής ατμόσφαιρας και των αναμνήσεων. Η αναπόληση μας φέρνει πιο κοντά στην απώλεια και στην απουσία ανθρώπων και καταστάσεων».

## Πώς να διαχειριστούμε τη μελαγχολία των Χριστουγέννων

«Να αποδεχτούμε την τωρινή μας κατάσταση και τα συναισθήματά μας, χωρίς να επιβάλλουμε ένα ψεύτικο χαμόγελο ή την εορταστική διάθεση στον εαυτό μας» συμβουλεύει η Φραντζέσκα Καραγιάννη και προτρέπει «να συζητήσουμε με τον περίγυρό μας για να το αποδεχτούν και οι γύρω μας». Επιπλέον, «να επιτρέψουμε στον εαυτό μας να επιλέξει τον τρόπο που θέλει να γιορτάσουμε, να μοιραστούμε τα αρνητικά συναισθήματα, να φροντίσουμε τον εαυτό μας. Ακόμα, να αφιερώσουμε χρόνο για αναστοχασμό, να οραματιστούμε τους επόμενους μήνες και να σκεφτούμε τι θέλουμε να αλλάξουμε».

Τέλος, είναι σημαντικό να «δώσουμε διαφορετική νοηματοδότηση στις γιορτές, να συνειδητοποιήσουμε ότι δεν είμαστε οι μόνοι που νιώθουμε μελαγχολία αλλά και ότι οι γιορτές δεν είναι πάντα για όλους μια ευχάριστη κατάσταση».



## Το φυσικό μεταλλικό νερό ΖΑΓΟΠΙ βραβεύτηκε ως κορυφαία εταιρική επωνυμία στην Ελλάδα

Σημαντική διάκριση για το Φυσικό Μεταλλικό Νερό ΖΑΓΟΠΙ, το οποίο βραβεύτηκε ως “Business Superbrand 2021-2022”, στην κατηγορία «Μη Αλκοολούχα Ποτά», για 3 η συνεχόμενη φορά, στο πλαίσιο του διεθνώς αναγνωρισμένου θεσμού SUPERBRANDS Greece.

Το Φυσικό Μεταλλικό Νερό ΖΑΓΟΠΙ έλαβε την υψηλότερη βαθμολογία στο σύνολο των κατηγοριών ποτών που δεν περιέχουν αλκοόλ, ύστερα από αξιολόγηση της ανεξάρτητης Κριτικής Επιτροπής και δημοσκόπηση της κοινής γνώμης, γεγονός που αναδεικνύει για ακόμα μια φορά την αναγνωρισιμότητά του στην ελληνική αγορά και ταυτόχρονα τη συνέπεια και την ευθύνη του προς το καταναλωτικό κοινό που το εμπιστεύεται.

Το βραβείο παρέλαβε κατά τη διάρκεια της εκδήλωσης απονομής των βραβείων, ο Πρόεδρος της ΧΗΤΟΣ ΑΒΕΕ, κ. Νίκος Χήτος, ο οποίος δήλωσε ότι «η διάκριση αυτή, για 3η συνεχόμενη φορά, είναι ιδιαίτερα σημαντική και τιμητική για εμάς και έρχεται ως αποτέλεσμα της συνεχούς προσπάθειας της εταιρείας μας να εξελίσσεται με γνώμονα την ποιότητα, την καινοτομία, την περιβαλλοντική υπευθυνότητα και τον σεβασμό προς τον Έλληνα καταναλωτή, τον οποίο ευχαριστούμε για την διαρκή εμπιστοσύνη που μας δείχνει εδώ και σχεδόν 35 χρόνια».



Νίκος Χήτος, Πρόεδρος ΧΗΤΟΣ ΑΒΕΕ & Λίτσα Παναγιωτοπούλου, Γενική Γραμματέας Ελληνοαμερικάνικου Εμπορικού Επιμελητηρίου

## Paroutsanis: Νέα σειρά περιποίησης Aromatics με ένα πολύ επίκαιρο μήνυμα αισιοδοξίας!

Η Paroutsanis παρουσιάζει τη νέα Vegan σειρά προϊόντων κάτω από το brand Aromatics.

Η νέα σειρά δημιουργήθηκε για να μεταφέρει ένα μήνυμα αισιοδοξίας και δύναμης και να γίνει η στιγμή που σε ανεβάξει ψυχικά και σωματικά μέσα από υπέροχα αρώματα εμπνευσμένα από μεγάλους αρωματικούς οίκους:

Aromatics Love με άρωμα Γιασεμί & Σανταλόξυλο, Aromatics Free με άρωμα Άνθη Πορτοκαλιάς & Λεβάντα και Aromatics Hope με άρωμα Περγαμόντο & Λευκό Τσάι.

Με συσκευασίες που αναδεικνύουν έντονα αυτές τις αξίες και μιλούν στην καρδιά μας μέσα από εμπνευστικούς στίχους γνωστών ελλήνων ποιητών, η νέα σειρά, με αναζωογονητικά αφρόλουτρα και περιποιητικές κρέμες σώματος και χεριών, υπόσχεται να προσφέρει μία υπέροχη αίσθηση ευεξίας όλη μέρα.

Η σύνθεση των προϊόντων είναι 100% vegan και δρα πολυεπίπεδα χάρη στην αλόη, τα prebiotics που θρέφουν την επιδερμίδα και τη βιταμίνη Ε, γνωστή για την αντιοξειδωτική της δράση. Επιπλέον, τα προϊόντα της σειράς Love φέρουν την πρωτοποριακή, πατενταρισμένη αρωματική τεχνολογία Nivascentz™ που αποδεδειγμένα βοηθά στην προαγωγή του ευ ζην.





**Κοινηνού Ελένη,**  
Ειδική Ρευματολόγος /  
Επιστημονικά Υπεύθυνη  
Ρευματολογικού Τμήματος  
Metropolitan General /  
Διευθύντρια Κλινικής  
“Αυτοάνοσων Ρευματικών  
Νοσημάτων  
“ Metropolitan General

## Υπογονιμότητα και Αυτοάνοσες παθήσεις

**Τα Αυτοάνοσα Νοσήματα είναι οι παθήσεις που προκαλούνται από υπερβολική και λανθασμένη απόκριση του ανοσοποιητικού συστήματος, έναντι του ίδιου του οργανισμού, το οποίο αναγνωρίζει -σαν ξένα- δικά του στοιχεία, ενεργοποιώντας μια φλεγμονώδη αντίδραση σε διάφορους ιστούς.**



Προσβάλλουν σε μεγάλο ποσοστό γυναίκες στην ηλικία τεκνοποίησης ενώ το κληρονομικό ιστορικό παίζει μεγάλο ρόλο.

Η συσχέτιση μεταξύ της αναπαραγωγικής αποτυχίας και της διάσπασης της ανοχής που χαρακτηρίζει τις αυτοάνοσες ασθένειες, έχει αναγνωριστεί εδώ και δεκαετίες. Αρκετές Μελέτες υποδηλώνουν ότι **Αυτοάνοσοι μηχανισμοί** μπορεί να επηρεάσουν την **Αναπαραγωγική ζωή** και τη γονιμότητα και των δύο φύλων, που συνήθως εκδηλώνονται ως Υπογονιμότητα (αδυναμία σύλληψης).

Η γονιμότητα στις γυναίκες ρυθμίζεται από μια σειρά πολύ συντονισμένων και συγχρονισμένων αλληλεπιδράσεων στον άξονα υποθαλάμου-υπόφυσης-ωοθήκης. Ως εκ τούτου, η **γυναικεία γονιμότητα** μπορεί να επηρεαστεί από ασθένειες ή δυσλειτουργίες του αναπαραγωγικού συστήματος, του νευροενδοκρινικού συστήματος και του Ανοσοποιητικού Συστήματος.

Η Υπογονιμότητα, δηλαδή η αδυναμία επίτευξης εγκυμοσύνης (με ελεύθερες επαφές επί 12 μήνες) αφορά το 10%-20% των γυναικών-ζευγαριών.

Είναι μια διαταραχή αναπαραγωγής που έχει τεράστιες επιπτώσεις στην ποιότητα ζωής για εκατομμύρια ασθενείς. Επηρεάζει 1 στα 5 ζευγάρια / και οι περισσότεροι ασθενείς υποβάλλονται σε εκτεταμένες διαγνωστικές και θεραπευτικές παρεμβάσεις στο ταξίδι τους για τη δημιουργία μιας οικογένειας.

Στις Ηνωμένες Πολιτείες, περίπου το 10% των γυναικών ηλικίας 15 έως 44 ετών εκτιμάται ότι δυσκολεύεται να συλλάβει ή να μείνει έγκυος.

Σε όλο τον κόσμο, 8 έως 12% των ζευγαριών αντιμετωπίζουν προβλήματα γονιμότητας. Περίπου 10-15% των στείρων ζευγαριών χαρακτηρίζονται ως ανεξήγητη (ιδιοπαθής) κατηγορία - όπου δεν μπορεί να εντοπιστεί προφανής αιτία υπογονιμότητας.

Το σύνδρομο αναπαραγωγικής αυτοάνοσης αποτυχίας περιγράφηκε αρχικά από τους Gleicher et al. σε γυναίκες με

ενδομετρίωση, στειρότητα και αυξημένα αυτοαντισώματα. Η αυτοάνοση μπορεί να οδηγήσει σε αποτυχία αναπαραγωγής - σε διαφορετικά στάδια της αναπαραγωγικής διαδικασίας, ανάλογα με την ποιότητα και ενδεχομένως την ποσότητα της μη φυσιολογικής αυτοάνοσης απόκρισης (Διαταραχή Ανοσολογικής Ανοχής).

Η Αυτοάνοση μπορεί να επηρεάσει τη γονιμότητα:

- μέσω της προσβολής των ωοθηκών,
- της προσβολής των όρχεων,
- της αποτυχίας εμφύτευσης και
- της απώλειας της εγκυμοσύνης

Το μεγαλύτερο πρόβλημα είναι αυτό της «Υποκλινικής Αυτοάνοσης» όπου γυναίκες που παρουσιάζουν παρόμοιες εργαστηριακές διαταραχές -όπως οι ασθενείς με καθορισμένες αυτοάνοσες ασθένειες- αλλά δεν εκφράζουν κανένα από τα κλινικά συμπτώματα που απαιτούνται για την διάγνωση μιας αυτοάνοσης νόσου.

- Υπάρχουν σημαντικές εργαστηριακές εξετάσεις που πρέπει να ολοκληρωθούν για ασθενείς που έχουν ανοσολογικά προβλήματα γονιμότητας.
- Τα Αυτοάνοσα Νοσήματα του θυρεοειδούς - ακόμη και απουσία υποθυρεοειδισμού- έχουν συσχετιστεί με στειρότητα και μειωμένη ανταπόκριση στην θεραπεία της γονιμότητας.

### Συμπερασματικά

Οι γυναίκες με Αυτοάνοσα Νοσήματα κινδυνεύουν περισσότερο από στειρότητα και υπογονιμότητα, λόγω πολλαπλών αιτιολογιών, συμπεριλαμβανομένης

- της υποκείμενης φλεγμονώδους νόσου
- των γοναδοτοξικών φαρμάκων και
- των ψυχοκοινωνικών ζητημάτων που σχετίζονται με τη ζωή με χρόνια ασθένεια.

Συνεπώς είναι απαραίτητη η κατανόηση και η διερεύνηση ανοσολογικών αιτιών, σε περιπτώσεις κυρίως Ανεξήγητης Υπογονιμότητας για στρατηγικές επίτευξης κύησης.

## Τα Μουσικά αποστάγματα Δεκαράκι ενώνονται με τους ONIRAMA σε έναν επετειακό δίσκο

Οι ONIRAMA ξεκίνησαν όλοι μαζί το 2000 και παραμένουν ενωμένοι μέχρι και σήμερα, ενώνοντας τις παρέες σε κάθε live τους, χτίζοντας άμεση και δυνατή σχέση με το κοινό τους. Φέτος, στην πιο ώριμη φάση της καριέρας τους, μετρώντας 22 χρόνια πορείας, συναντούν μουσικά 30 αγαπημένους Έλληνες αλλά και ξένους καλλιτέχνες και αποτυπώνουν τη συνύπαρξή τους μέσα σε 30 ντουέτα, «παίζοντας» δημιουργικά με τραγούδια από τη δισκογραφία τους αλλά και σε διασκευές του ελληνικού και διεθνούς ρεπερτορίου. Από το επετειακό Ανθολόγιο, δεν θα μπορούσε να απουσιάζει η πρώτη οικογένεια μονοποικιλιακών αποσταγμάτων Δεκαράκι.

Το Δεκαράκι πρόσφατα δημιούργησε τις δικές του μουσικές λίστες με αγαπημένα τραγούδια καλλιτεχνών όπως και οι ONIRAMA, που συμπληρώνουν μουσικά τον χαρακτήρα του κάθε αποστάγματος, Δεκαράκι Μοσχάτο, Δεκαράκι Μαλαγουζιά και Δεκαράκι Ροδίτη. Ένα απόσταγμα-πρωταγωνιστής σε κάθε τραπέζι, σύντροφος σε όλες τις στιγμές μας, το Δεκαράκι ενώνει την παρέα και συνιστά το εμβληματικό ποτό-σήμα κατατεθέν της ελληνικής φιλοξενίας, αφού κάθε τσούγκρισμα είναι κι ένα ζεστό καλωσόρισμα.



## Good News

### “Η δύναμη βρίσκεται στη διαφορά”

Την 3η Δεκεμβρίου, Παγκόσμια Ημέρα Ατόμων με Αναπηρία, διοργανώθηκε από το Ι.Π.Α.Π. «Η ΘΕΟΤΟΚΟΣ», τη ΧΑΝ Αθηνών και το Γεν. Λύκειο Διονύσου «Φώτης Κόντογλου» κοινή εκδήλωση με τίτλο «Η ΔΥΝΑΜΗ ΒΡΙΣΚΕΤΑΙ ΣΤΗ ΔΙΑΦΟΡΑ», στον χώρο του Ι.Π.Α.Π. «Η ΘΕΟΤΟΚΟΣ». Σκοπός της εκδήλωσης ήταν να προωθήσει και να επικοινωνήσει με έναν τρόπο διαφορετικό από τους συνηθισμένους, το πραγματικό νόημα της ημέρας στην πράξη, που δεν είναι άλλο από τον σεβασμό, την αποδοχή, την αλληλεγγύη, την ισότιμη συνύπαρξη και κυρίως τη συνεργασία. Την εκδήλωση τίμησαν με την παρουσία τους η Υφυπουργός Εργασίας & Κοινωνικών Υποθέσεων Κα. Δόμνα Μιχαηλίδου εκπροσωπώντας τον



Ιωάννης Παπαδάτος, Μέλος Δ.Σ. Ι.Π.Α.Π. «Η ΘΕΟΤΟΚΟΣ», Δόμνα Μιχαηλίδου, Υφυπουργός Εργασίας & Κοινωνικών Υποθέσεων, Ερωτόκριτος Νεόφυτος, Πρόεδρος Ι.Π.Α.Π. «Η ΘΕΟΤΟΚΟΣ», Νίκη Κεραμέως, Υπουργός Παιδείας και Θρησκευμάτων, Γιώργος Παπαδάκης, Πρόεδρος ΧΑΝ

Πρόεδρο της Κυβέρνησης κ. Κυριάκο Μητσοτάκη, η Υπουργός Παιδείας και Θρησκευμάτων Κα. Νίκη Κεραμέως και εκπρόσωποι της Τοπικής Αυτοδιοίκησης και Φορέων. Πρωταγωνιστικό ρόλο στην εκδήλωση είχαν οι νέοι και οι νέες των τριών φορέων που, που μέσα από κοινές και βιωματικές δράσεις, ανέδειξαν στην πράξη τη δύναμη τους αλλά και τη δύναμη της συνεργασίας. Η εκδήλωση είναι διαθέσιμη στο ακόλουθο YouTube video: <https://www.youtube.com/watch?v=FEExtJNf4ik>



## Η Νέα Ιωνία έχει πλέον το δικό της κατάστημα l'artigiano

Η Νέα Ιωνία απέκτησε το δικό της ολοκαίνουριο κατάστημα l'artigiano (Βυζαντίου 23) φέρνοντας τους κατοίκους της περιοχής ακόμα πιο κοντά στην απόλαυση μέσα από τις λαχταριστές, αγνιστές πίτσες, τις πεντανόστιμες μακαρονάδες και όλες τις αυθεντικές ιταλικές γεύσεις.

Η «οικογένεια» των καταστημάτων της l'artigiano διευρύνεται συνεχώς με στόχο να βρεθεί σε κάθε γειτονιά της Αθήνας και να γίνει το αγαπημένο hot spot απόλαυσης για μικρούς και μεγάλους. Το brand διαθέτει πλέον 23 καταστήματα, εντός κι εκτός Αττικής, στο πλαίσιο της συνεχούς ενίσχυσης του δικτύου του, με σύγχρονα καταστήματα που ξεχωρίζουν για τη μοντέρνα εμφάνιση και τον φιλόξενο χώρο τους.

Πιστή στη φιλοσοφία της για αυθεντικό φαγητό η l'artigiano «χτίζει»

σταθερές σχέσεις με τους pizza lovers, εξυπηρετώντας όσο το δυνατόν μεγαλύτερο τμήμα του αθηναϊκού κοινού που αγαπά το brand για τις γεύσεις, την ποιότητα και την εξυπηρέτηση που προσφέρει από το 1993.



## Το efood συμπληρώνει 10 χρόνια λειτουργίας, ανάπτυξης και καινοτομίας

Το efood συμπληρώνει 10 χρόνια λειτουργίας, διαγράφοντας μια σημαντική πορεία ανάπτυξης που το φέρνει σήμερα να αποτελεί τη Νο1 υπηρεσία delivery στην Ελλάδα και ταυτόχρονα πρότυπο επιχείρησης τόσο για τις υπηρεσίες του όσο και το εργασιακό περιβάλλον που προσφέρει στους εργαζόμενούς του. Τον Νοέμβριο του 2011, το efood ξεκίνησε ως μια καινοτόμος ιδέα, δημιουργήμα μιας start up εταιρείας, με μόλις 2 ανθρώπους προσωπικό, τους ιδρυτές της. Σήμερα 10 χρόνια μετά την πρώτη παραγγελία στην ηλεκτρονική του πλατφόρμα, το efood συγκαταλέγεται ανάμεσα στους πλέον σημαντικούς εργοδότες στη χώρα, αναπτύσσει συνεχώς τεχνολογία ενώ καταγράφει μια ολοένα αυξανόμενη συνεισφορά τόσο στην ελληνική οικονομία όσο και στην ελληνική κοινωνία. Το efood απασχολεί σήμερα περισσότερους από 5.100 εργαζόμενους, εκ των οποίων 4.290 είναι διανομείς και στελέχη που εξασφαλίζουν τη λειτουργία των παραδόσεων ενώ 810 δημιουργούν και υποστηρίζουν την καθημερινή λειτουργία της υπηρεσίας. Τόσο αναφορικά με το συνολικό αριθμό απασχολούμενων όσο και με την ποιότητα των θέσεων εργασίας, το efood συγκαταλέγεται ανάμεσα στους σημαντικότερους εργοδότες στην Ελλάδα, έχοντας μάλιστα αποσπάσει δύο σχετικές διακρίσεις στον θεσμό Best Place to Work, κατακτώντας τα δύο τελευταία έτη, την 5η και 3η θέση αντίστοιχα.



## Η Μαγική Νύχτα των Ξωτικών

Αγαπητά μου τρωκτικά,  
Εσείς γνωρίζετε τις ιστορίες μου; Πρόκειται για ξεκαρδιστικές περιπέτειες, πιο τρυφερές από τη μοτσαρέλα, πιο νόστιμες από τη γραβιέρα και πιο αρωματικές από την παρμεζάνα... Είναι ιστορίες που θα σας μείνουν αξέχαστες! Σας το εγγυώμαι εγώ, ο Τζερόνιμο Στίλτον.

«Παραμονή Χριστουγέννων. Αντί να ετοιμάζω το δείπνο για 153 συγγενείς και φίλους, δούλευα ακόμα στο γραφείο με τον Τράπολα και την Τέα. Ξαφνικά εμφανίστηκαν ο Μπίφο και η Μπίφα, δυο ξωτικά, και μας είπαν πως έπρεπε οπωσδήποτε να τα ακολουθήσουμε στον Βόρειο Πόλο, για να σώσουμε τα Χριστούγεννα!».

Από τις εκδόσεις ΚΕΔΡΟΣ.



## Η υπόσχεση του Νυχτεράγγυρου



Η δεκατριάχρονη Πέισλι ανέκαθεν πίστευε ότι θα γινόταν εξερευνητρια, ακολουθώντας τα βήματα του πατέρα της. Όμως, όταν μαθαίνει επιτέλους το πεπρωμένο της και φαίνεται πως η ζωή της σύντομα θα τελειώσει, ο κόσμος της εκτροχιάζεται. Όταν η μητέρα της εξαφανίζεται και θεωρείται νεκρή, η Πέισλι είναι η μόνη που απομένει για να φροντίζει τον μικρότερο αδερφό της, τον Νταξ, και το σκοτεινό μυστικό του.

Η Πέισλι και ο Νταξ αναγκάζονται να περιπλανηθούν στις αιωρούμενες συνοικίες και στους σκοτεινούς υπονόμους του Λονδίνου, όπου μία πανάρχαια δύναμη παραμονεύει στις σκιές. Και αν καταφέρουν να ξεκλειδώσουν το μυστικό του πολύτιμου μετάλλου, του νυχτεράγγυρου, η πορεία του μέλλοντός τους -και του υπόλοιπου πλανήτη- ίσως αλλάξει για πάντα. Από τις εκδόσεις ΜΕΤΑΙΧΜΙΟ.

## Ο Γιώργος Νταλάρας έρχεται με «Ωραία Παρέα» στο Christmas Theater



## Ο Μάγος Σανκάρρα έρχεται στο Γυαλίνο Μουσικό Θέατρο με την παράσταση του «Απόδραση από την Λογική»

Ο Sankara, πιστός στο ραντεβού του με το κοινό, συνεχίζει την λαμπρή κι επιτυχημένη του πορεία με μια σειρά παραστάσεων στο Γυαλίνο Μουσικό Θέατρο, από την Κυριακή 19 Δεκεμβρίου στις 17:00 και κάθε Κυριακή, για περιορισμένο αριθμό εμφανίσεων.

Ο κορυφαίος λληνας illusionist θα υποδεχθεί μικρούς και μεγάλους με ένα θέαμα ψυχαγωγικής μαγείας, δίνοντας ρεσιτάλ performance επί σκηνής. Με άσους στο μανίκι του τα εντυπωσιακά, ολοκαίνουρια νούμερα, τις απίστευτες και παράτολμες προκλήσεις και το εντελώς μοναδικό του χιούμορ, καταφέρνει να σας γοητεύσει, να σας μαγνητίσει και να σας παρασύρει στον υπέροχο κόσμο του, στην δική του διάσταση!

Αφεθείτε και Αποδράστε Από Τη Λογική!



Τη Δευτέρα 13 Δεκεμβρίου 2021 στις 20:30 ο Γιώργος Νταλάρας θα ανέβει στη σκηνή του Christmas Theater, με δύο παρουσίες που ξεχωρίζουν στη νέα γενιά του σύγχρονου ελληνικού τραγουδιού. Τον Χρήστο Μάστορα, και τη Μαρίζα Ρίζου, ερμηνευτές και τραγουδοποιοί, που τους χαρακτηρίζουν το ταλέντο, η φρεσκάδα, η ενέργεια αλλά και η πληθωρικότητα.

Ο Χρήστος Μάστορας, frontman του συγκροτήματος "Μέλισσες" (από τα δημοφιλέστερα συγκροτήματα της χώρας) έχει αποδείξει μέσα από σπουδαίες συνεργασίες, ότι κινείται με άνεση, σεβασμό και επιδεξιότητα σε πολλά και διαφορετικά είδη μουσικής.

Η Μαρίζα Ρίζου, που διευρύνει συνεχώς το κοινό της, σε κάθε της εμφάνιση εκτός των τραγουδιών της προσωπικής της δισκογραφίας μας ξαφνιάζει πάντα ευχάριστα με "πικάντικες διασκευές" σε τραγούδια ορόσημα.

Γιώργος Νταλάρας, Χρήστος Μάστορας, Μαρίζα Ρίζου μαζί, σ' ένα καλειδοσκόπιο τραγουδιών με διεγερτικό παλμό, που μας επιφυλάσσει πολλά και συναρπαστικά, σε μια γιορτινή συναυλία, με τραγούδια που σφράγισαν και σφραγίζουν τις προσωπικές μας στιγμές, τραγούδια που ψιθυρίζουμε στην καθημερινότητά μας, τραγούδια γεμάτα συναισθήματα και εικόνες, τραγούδια λυτρωτικά.



## Ο γάτος που έσωζε βιβλία

Ο παππούς μου έλεγε κάθε τρεις και λίγο: Τα βιβλία διαθέτουν τρομερή δύναμη. Αλλά ποια είναι αυτή η δύναμη στ' αλήθεια;

Το μικρό παλαιοβιβλιοπωλείο του παππού του με τις τεράστιες στοίβες από βιβλία που φτάνουν ως το ταβάνι είναι το ιδανικό καταφύγιο για τον εσωστρεφή έφηβο Ριντάρο Νατσούκι. Εκεί περνά ευτυχισμένες στιγμές διαβάζοντας ό,τι του αρέσει.

Όμως ο παππούς πεθαίνει ένα βράδυ στον ύπνο του και ο Ριντάρο απομένει συντετριμμένος και μόνος. Το παλαιοβιβλιοπωλείο όπως όλα δείχνουν θα πρέπει να κλείσει. Τότε κάνει την εμφάνισή του ο Τίγρης, ένας μυστήριος τιγρέ γάτος που μιλάει και έχει μια αποστολή: να σώζει βιβλία. Χρειάζεται ωστόσο τη συνδρομή ενός αληθινού βιβλιόφιλου για να την πραγματοποιήσει, και έτσι ζητά από τον Ριντάρο να τον βοηθήσει... Από τις εκδόσεις ΨΥΧΟΓΙΟΣ.

## Το πράσινο σημειωματάριο



Όλοι λένε ψέματα για τη ζωή τους. Τι θα γινόταν όμως αν μοιραζόσουν την αλήθεια;

Αυτό αναρωτιέται ο Τζούλιαν Τζεσόπ, ένας εκκεντρικός ζωγράφος εβδομήντα εννέα ετών. Αποφασίζει να καταγράψει την αλήθεια για τη ζωή του σε ένα πράσινο σημειωματάριο και να το αφήσει στο καφέ της Μόνικα στην οδό Φούλαμ. Κι όσο η ιστορία ξετυλίγεται, το σημειωματάριο, που ο Τζούλιαν το έχει ονομάσει «Πείραμα της Αυθεντικότητας», αλλάζει τις ζωές των ανθρώπων που το πιάνουν στα χέρια τους.

Μέσα από αυτή την πρωτότυπη ανταλλαγή μυστικών οι ήρωες αποκαλύπτουν τις ενδόμυχες αλήθειες και επιθυμίες τους και μαθαίνουν πως η ειλικρίνεια δεν είναι τόσο τρομακτική όσο μοιάζει. Απεναντίας, μπορεί να οδηγήσει στην ευτυχία. Ένα σύγχρονο μυθιστόρημα με ξεχωριστούς χαρακτήρες, συγκίνηση και χιούμορ, άρωμα Λονδίνου και έντονο κινηματογραφικό αέρα. Συλλεκτική σκληρόδετη Έκδοση με κείμενο και υπογραφή της συγγραφέα Clare Pooley. Από τις εκδόσεις ΜΕΤΑΙΧΜΙΟ.

quote of the day

IF TIME TRAVEL IS POSSIBLE, WHERE ARE THE TOURISTS FROM THE FUTURE?  
Stephen Hawking

Σήμερα  
γιορτάζει!  
Πατάπιος

tip of the day

"We're all traveling through time together, every day of our lives. All we can do is do our best to relish this remarkable ride."  
-from the movie *About Time*

8 Δεκεμβρίου

- > National Brownie Day
- > Pretend To Be A Time Traveler Day
- > Lard Day