

SAY *yes* to the **press**



ΤΑ ΠΙΟ
ΣΥΝΑΡΠΑΣΤΙΚΑ
FITNESS TRENDS
ΤΟΥ 2022



Φτιάξε καφέ να στα πω...

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

Υπάρχει κάτι που σας ενοχλεί στη ζωή σας; Κάποιο μικρό αγκαθάκι που όταν το σκέφτεστε μελαγχολείτε; Μία επιθυμία ανεκπλήρωτη που κάθε φορά που τη σκέφτεστε σφίγγεται το στομάχι σας;

Αυτό που νιώθετε, το έχετε αναλύσει μέσα σας και το έχετε αποδεχτεί ή ενώ πιστεύετε πως το έχετε “κοιμήσει” αυτό ζει και βασιλεύει και σας δημιουργεί προβλήματα συμπεριφοράς και συναισθηματική εμπλοκή;

Και θα μου πεις, πώς θα καταλάβω ότι κάτι με ενοχλεί; Η απάντηση είναι μία και πανεύκολη! Ζήλια.

Υπάρχουν τρία είδη ζήλιας σύμφωνα με τον Φρόνυτ. Υπάρχει η φυσιολογική, η προβολική και η παθολογική - παρανοϊκή. Θα στις αναλύσω και παρακάτω στο Sparkling Room μας, όμως αυτό που θέλω να σου τονίσω είναι πως όταν κάτι το ζηλεύουμε (πολύ), τότε κάτι δεν πάει καλά με το μέσα μας και δεν ευθύνεται κανένας άλλος πέρα από εμάς.

Λέμε για παράδειγμα, η κοπέλα του τον κάνει να ζηλεύει. Όχι, δε σε κάνει ο σύντροφός σου να ζηλεύεις, εσύ νιώθεις ανασφάλεια και επιτρέπεις στον εαυτό σου να νιώθει έτσι. Ο Δημήτρης πήρε καλύτερο αυτοκίνητο για να κάνει τον αδελφό του να ζηλέψει. Όχι, ο Δημήτρης πήρε αυτοκίνητο γιατί το ήθελε, αν και ο αδελφός του επιθυμεί κάτι τέτοιο τότε απλά μπορεί να προσπαθήσει ώστε να το πετύχει. Η Μαρία είναι ζηλιάρα και κάνει ό,τι κάνω και με αντιγράφει. Μπορεί απλά εσύ να έχεις καλό γούστο και να αποτελεις έμπνευση για μία φίλη σου. Τα πράγματα είναι πολύ πιο απλά απ' ό,τι τα φαντάζεσαι και αν εσύ νιώθεις σίγουρος για σένα και τα έχεις καλά με τον εαυτό σου, το αίσθημα της ζήλιας απλά όταν σταματάς να το τρέφεις, “αρρωσταίνει” και πεθαίνει μέσα σου. Απλά δεν υπάρχει. Απλά δεν το νιώθεις πια! Είσαι ελεύθερος!

Tip of the Day: Πάντα το λέμε σε αυτή τη στήλη πως όλα έχουν ένα όριο. Αν οι άνθρωποι που είναι δίπλα σου έχουν αντιληφθεί την αδυναμία σου και σε προκαλούν συνεχώς, ξυπνώντας σου πολύ συχνά το τερατάκι της ζήλιας τότε απομακρύνσου. Γιατί ναι είναι δικό σου πρόβλημα η ζήλια, όμως άνθρωποι είμαστε και λυγίζουμε. Δε μας χρειάζεται άλλη τοξικότητα και ειδικά συναναστροφές με ανθρώπους που ξέρουν την αδυναμία μας και μας προκαλούν επίτηδες να βγάλουμε τον κακό μας εαυτό γιατί έτσι αυτοί ίσως επιβεβαιώνονται και νιώθουν καλύτερα. Δεν χρειαζόμαστε στη ζωή μας ανθρώπους που παίζουν με τα συναισθήματά μας, γιατί αυτοί συνήθως είναι κενοί και προσπαθούν να γεμίσουν το μέσα τους με την επιβεβαίωση που τους προσφέρουμε εμείς.

Extra Tip of the Day: Αν νιώθεις πως πραγματικά σε ζηλεύει κάποιος, τότε να είσαι χαρούμενος γιατί μάλλον κάτι κάνεις καλά, ποτέ κανένας δε θα ζήλευε κάποιον αποτυχημένο...

Τα πιο συναρπαστικά fitness trends του 2022

Οι πιο διασκεδαστικές τάσεις στο fitness για το 2022 είναι πέντε και θα τις βλέπετε παντού! Νέες μέθοδοι προπόνησης ήρθαν για να κάνουν τη γυμναστική πιο... περιπετειώδη!

#1 Circus Tricks

Πώς θα σας φαινόταν να αρχίσετε σιγά σιγά να κάνετε ακροβατικές κινήσεις; Το εναέριο στεφάνι (aerial hoop) και η ακροβατική κούνια (trapeze) θα μπουν στο λεξιλόγιό σας και στην καθημερινότητά σας αν επιλέξετε αυτό το trend. Θυμάστε το χούλα χούπ; Αν όχι, ήρθε η ώρα να το θυμηθείτε! Έχει γίνει ήδη viral στο TikTok! Με 30 λεπτά χούλα χουπ καίμε έως 200 θερμίδες, ενώ παράλληλα ενδυναμώνουμε τα χέρια, τα πόδια και τους κοιλιακούς μας.

#2 Reverse Running

Αν τα ακροβατικά δεν είναι του γούστου σας, σκεφτείτε το Reverse Running ή αλλιώς... ανάποδο τρέξιμο. Είναι ήδη πολύ διαδεδομένο στην Ευρώπη και στην Ιαπωνία και το επιλέγουν επειδή ενδυναμώνει τις απέναντι ομάδες μυών από εκείνες που γυμνάζουμε όταν τρέχουμε κανονικά. Το ανάποδο τρέξιμο ενδυναμώνει τις γάμπες, τους τετρακέφαλους και τις κνήμες, εξισορροπώντας τη μυϊκή δύναμη του σώματος.

#3 Zuu workout

Είναι ένα από τα πιο συναρπαστικά trends παγκοσμίως. Με έμπνευση από τους ανθρώπους των σπηλαίων και

την παλαιολιθική εποχή θα ενσωματώσουμε κινήσεις που παραπέμπουν σε άγρια ζώα. Είναι διασκεδαστικό, χαρίζει ευλυγισία και υπόσχεται ότι μέσα σε 30 λεπτά θα κάψουμε πάνω από 500 θερμίδες.

#4 Flexercise

Αν βαριέστε τα ίδια και τα ίδια και κυρίως το να πηγαίνετε σε γυμναστήριο, το Flexercise φτιάχτηκε για εσάς. Περιλαμβάνει περπάτημα, χορό και γενικότερα απλά πράγματα που μπορούμε εύκολα να τα εντάξουμε στο πρόγραμμά μας και ίσως δεν τα είχαμε στο μυαλό μας ως... γυμναστική, για παράδειγμα να επιλέξουμε τη σκάλα και όχι το ασανσέρ ή να πάμε με τα πόδια εκεί που κανονικά θα πηγαίναμε με το αυτοκίνητο.

#5 Gymnastics

Η Σιμόν Μπάιλς στους Ολυμπιακούς Αγώνες μας έδειξε τον δρόμο και ακολουθούμε! Η ενόργανη γυμναστική είναι το επόμενο fitness trend και παρατηρείται ήδη μεγάλη άνοδος στις αναζητήσεις στο Google για ενόργανη γυμναστική ενηλίκων. Στόχος είναι η μυϊκή ενδυνάμωση αλλά και η συνεργασία όλων των μυών του σώματος.



Claire's Sparkling Room

Η ζήλια είναι ένα σύνθετο συναίσθημα το οποίο εμπειρεύει τα ακόλουθα συναισθήματα: φόβος, απώλεια, οργή, φθόνος, λύπη, προδοσία, ανεπάρκεια, ταπείνωση και μοναξιά.

Είναι σημαντικό να αναφερθεί ότι σε μια έρευνα που είχε διενεργηθεί πριν κάποια χρόνια, είχαν ρωτήσει κάποιους ανθρώπους, «τι θα λέγατε εάν σας δίνανε ένα σίγουρο ετήσιο εισόδημα 100,000 ευρώ, αλλά ο γείτονάς σας θα πάρει 130,000 ευρώ το χρόνο» και η δεύτερη επιλογή «όπου θα πάρετε 70,000 ευρώ το χρόνο αλλά ο γείτονας σας θα πάρει 60,000 ευρώ». Ο κόσμος επέλεξε την δεύτερη επιλογή, δηλαδή να έχει μικρότερο εισόδημα σε σχέση με την πρώτη επιλογή αλλά μεγαλύτερο από τον γείτονα του.

Σύμφωνα με τον Σίγκμουντ Φρόντ υπάρχουν τρία είδη ζήλιας: η **φυσιολογική**, η **νευρωτική** και η **παθολογική**.

Η φυσιολογική ζήλια είναι το συναίσθημα που αισθάνονται λίγο πολύ όλοι οι άνθρωποι σε κάποια φάση της ζωής τους και προκαλείται από τη συμπεριφορά κάποιου τρίτου. Έτσι, μια γυναίκα μπορεί να νιώσει ζήλια, όταν άλλες γυναίκες περιστοιχίζουν τον άνδρα της σε ένα πάρτι. Αυτό το φυσιολογικό συναίσθημα πιθανότατα εξαφανίζεται από μόνο του, χωρίς να προκαλέσει ορατές αλλαγές στη συμπεριφορά της.

Η νευρωτική ζήλια εμφανίζεται έντονα σε υπερευαίσθητα άτομα και συνήθως δεν οφείλεται σε σοβαρές ή ορατές αιτίες. Βασίζεται σε βαθιά ριζωμένα αισθήματα ενοχής και στο μηχανισμό άμυνας που ονομάζεται προβολή (η πράξη τού να “προβάλλουμε” τα δικά μας αρνητικά ή κοινωνικώς απαράδεκτα συναισθήματα σε κάποιον άλλο). Για παράδειγμα, ο άνδρας που είχε μια εξωσυζυγική σχέση και αισθάνεται τύψεις και ενοχές για την πράξη του, “προβάλλει” τα συναισθήματά του στη γυναίκα του και την κατηγορεί για προκλητική συμπεριφορά και για την πιθανότητα απιστίας. Αρχίζει να νιώθει νευρωτική ζήλια, η οποία πηγάζει από τον ίδιο του τον εαυτό, τα συναισθήματα και τις πράξεις του, καθώς και από το φόβο μήπως η γυναίκα του διαπράξει απιστία.

Η παθολογική ή αρρωστημένη ζήλια ξεπερνά τα όρια του κοινωνικά αποδεκτού και σχετίζεται σχεδόν αποκλειστικά με την έμμονη ιδέα της απιστίας. Το άτομο που νιώθει αυτό το βασανιστικό συναίσθημα αισθάνεται συνήθως μειονεκτικά απέναντι στο σύντροφό του (ακόμα και αν δεν το παραδέχεται) και



παρατηρεί εξονυχιστικά τη συμπεριφορά του άλλου, προκειμένου να βρει πειστήρια και αποδείξεις για την υποτιθέμενη απιστία. Μέσα από το διαστρεβλωτικό αυτό πρίσμα και το μεγεθυντικό φακό της μόνιμης ανησυχίας, παρεξηγεί και παρερμηνεύει το σύντροφό του, που βέβαια υποφέρει από αυτήν τη συμπεριφορά. Το πιο κλασικό ίσως παράδειγμα αυτού του είδους ζήλιας αποτελεί το σαιξπηρικό ζευγάρι του Οθέλλου και της Δεισδαιμόνας. Η άκριτη και αλόγιστη ζήλια του Οθέλλου για τη Δεισδαιμόνα τον ώθησε στο να τη σκοτώσει, επειδή φοβόταν ότι τον απατούσε. Μολονότι πρόκειται για ακραία περίπτωση, δεν παύει να είναι γεγονός ότι κυρίως οι γυναίκες είναι τα θύματα της άκριτης ζήλιας κάποιου άνδρα, η οποία εκδηλώνεται με λεκτική και σωματική βία.

Ζήλια και παιδιά

Η ζήλια είναι ένα συναίσθημα που κυριεύει μικρούς και μεγάλους. Μάλιστα, στη ζωή του παιδιού μπορεί να μπει με έναν πιο... διακριτικό τρόπο, όμως, ικανό να την αναστατώσει και να το κάνει να νιώθει απογοητευμένο, μειονεκτικά, παραμελημένο, ακόμη και αποτυχημένο ή άτυχο. Για παράδειγμα, αν ένας φίλος του πάρει ένα μεγάλο και ωραίο ποδήλατο, ενώ εκείνο δεν έχει, θα ζηλέψει, νιώθοντας ότι ο φίλος του είναι τυχερός, που οι γονείς του μπορούν και του παίρνουν ένα τέτοιο δώρο. Επίσης, αν οι γονείς δίνουν λίγη περισσότερη σημασία στο μικρότερο αδελφάκι, εκείνο νιώθει παραμελημένο. Ένα παιδί μπορεί να νιώσει ζήλια για το αδελφάκι του, το ξαδελφάκι του, το φίλο του ή την/τον συμμαθητή του. Και η ζήλια, σε καμία περίπτωση, δεν είναι μία εύκολη υπόθεση. Είναι ένα δυσάρεστο συναίσθημα για το παιδί, και θα πρέπει να το βοηθήσετε

να το ξεπεράσει. Για αρχή, θα πρέπει να ξέρετε πώς εκδηλώνεται η ζήλια ενός παιδιού.

Το παιδί που ζηλεύει εκδηλώνει επιθετική συμπεριφορά. Μπορεί να βρίζει, να δαγκώνει, να βρίσκεται σε έναν εκνευρισμό και ένταση. Αποκτά ιδιοτροπίες στο φαγητό, ακόμη και να αρνείται να φάει. Παρουσιάζει διαταραχές στον ύπνο του, όπως το να ξυπνάει μέσα στη νύχτα ή να «βρέχει» το κρεβάτι του. Αν ζηλεύει το μικρότερο αδελφάκι του, θα παρατηρήσετε ότι το μιμείται. Μιλάει και εκείνο μωρουδίστικα ή μπουσουλάει. Μπορεί να ξεκινήσει να πιπιλάει το δάχτυλό του και γενικά η συμπεριφορά του να είναι μίμηση του μωρού. Επίσης, ένα παιδί που ζηλεύει μπορεί να αναπτύξει αντικοινωνική συμπεριφορά και τάσεις απομόνωσης.

Αυτό που μπορείτε να κάνετε για να αντιμετωπίσετε μια τέτοια κατάσταση είναι να μιλήσετε μαζί του. Κάντε το να νιώσει άνετα μαζί σας και να σας μιλήσει. Μην το αποπαίρνετε. Αντίθετα, να το ενθαρρύνετε να σας μιλήσει. Μην το μειώνετε. Ενισχύστε την αυτοπεποίθησή του. Εξηγήστε του πόσο σημαντική/ος είναι για εσάς. Αν η ζήλια έχει να κάνει με το μικρότερο αδελφάκι του, δώστε του να καταλάβει ότι ο ερχομός του νέου μέλους δεν άλλαξε την αγάπη σας για εκείνο. Δώστε του πρωτοβουλίες. Ζητήστε του να σας βοηθάει με το μωρό. Στο άλλαγμα της πάνας, στο τάισμα, να το προσέξει. Με το να του δείχνετε εμπιστοσύνη σε σχέση με τα μωρά, το βοηθάτε να κατανοήσει καλύτερα το ρόλο της μεγάλης αδελφής ή του μεγάλου αδελφού. Αν η ζήλια του έχει να κάνει με φίλους ή συμμαθητές, τονίστε τα προτερήματά του κι εξηγήστε του ότι δεν υπάρχει λόγος να νιώθει μειονεκτικά απέναντι σε άλλα παιδάκια. Κι εδώ, θα πρέπει να ενισχύσετε την αυτοπεποίθησή του.



Τέλος, δείξτε του έμπρακτα την αγάπη και την προσοχή που αποζητά από εσάς. Μην το παραμελείτε, φροντίστε να περνάτε χρόνο μόνο οι δυο σας. Παίξτε, κάντε μία βόλτα, πριν κοιμηθεί διαβάστε του παραμύθια.

Ζήλια και Social Media

Τα social media έχουν καταφέρει να δημιουργήσουν έναν κόσμο πλασματικό, στον οποίο όλοι οι άλλοι φαίνεται να είναι ευτυχισμένοι, εκτός από εμάς. Ζούμε στην εποχή που άρχει η ζήλια. Τα social media οδηγούν σε ένα έντονο συναίσθημα ζήλιας. Ο χρήστης δημοσιεύει ευτυχισμένες στιγμές από την καθημερινότητα. Αυτό οδηγεί κάποιους σε ζήλια. Ζήλια για την δουλειά που έχει κάποιος άλλος, ζήλια για το φαγητό που τρώει, για τις διακοπές που πήγε, για τον/την σύντροφο που έχει.

“Με την εμφάνιση των social media” αναφέρει ο καθηγητής ψυχολογίας στο Πανεπιστήμιο του Michigan, Ethan Kross “η ζήλια έχει φτάσει σε ακραίες καταστάσεις”. “Είμαστε βομβαρδισμένοι από ζωές γεμάτες ‘Photoshop’ και αυτό έχει στο ανθρώπινο είδος σοβαρό αντίκτυπο”. Η κλινική ψυχολόγος Rachel Andrew λέει ότι βλέπει ολοένα και περισσότερη ζήλια στην αίθουσα αναμονής του ιατρείου της. Οι περισσότεροι ασθενείς της της αναφέρουν ότι «δεν μπορούν να επιτύχουν τον τρόπο ζωής που θέλουν, αλλά βλέπουν στους άλλους». Η χρήση του Facebook, του Twitter, και του Instagram και ενισχύουν αυτή τη βαθιά ψυχολογική διαμάχη. Αυτό που έχουν κάνει τα social media είναι ότι πλέον ότι όλοι μπορούν να κάνουν σύγκριση. “Στο παρελθόν, οι άνθρωποι ίσως απλά ζήλευαν τους γείτονές τους, αλλά τώρα μπορούμε να συγκρίνουμε τους εαυτούς μας με τους πάντες, σε όλον τον κόσμο.

Και μην ξεχνάς! Ποτέ να μη μισείς τους ανθρώπους που σε ζηλεύουν. Εκείνοι απλά σε θεωρούν καλύτερο από αυτούς...

“Δαμάζω τη... Ζήλια μου”

Αναγνωρίστε το συναίσθημα: Όταν συνειδητοποιείτε ότι ζηλεύετε, η ζήλια χάνει τη δύναμή της κατά κάποιον τρόπο, γιατί δεν της επιτρέπεται να σας επηρεάσει ή να σας κάνει να νιώθετε ντροπή ή τύψεις.

Να εμπιστευτείτε: Ο καλύτερος τρόπος για να αντιμετωπιστεί η ζήλια είναι να δομήσετε την σχέση σας στην εμπιστοσύνη, τον σεβασμό και την αγάπη. Εάν αισθάνεστε ότι ο σύντροφός σας δεν είναι ειλικρινής τότε ίσως πρέπει να αναρωτηθείτε για το μέλλον της σχέσης. Μια σταθερή σχέση που σας παρέχει ασφάλεια μπορεί να σας βοηθήσει να ξεπεράσετε το πρόβλημα.

Μάθετε από τα λάθη σας: Αν εντοπίσετε την πραγματική αιτία τότε μπορείτε να εστιάσετε στον εαυτό σας και στο πώς θα μπορούσατε να βελτιωθείτε.

Διαχειριστείτε τη ζήλια: Προσπαθήστε να αποστασιοποιηθείτε από την κατάσταση που σας προκαλεί ζήλια, να σκεφτείτε και να ηρεμήσετε. Μιλήστε με τον σύντροφό σας και βρείτε μαζί λύσεις στα προβλήματα που σας απασχολούν.

Εστιάστε στα θετικά: Κάθε φορά που ζηλεύετε κάτι που δεν έχετε, καλό είναι να εστιάζετε στα θετικά και να εκτιμάτε αυτά που έχετε.

Αφήστε το χρόνο να περάσει: Όσο ανίατη κι αν μοιάζει, όσο κι αν δυσκολεύεστε να το πιστέψετε, σε μερικά χρόνια η ζήλια σας θα έχει στριμωχτεί σε σχεδόν λογικά πλαίσια.

Μέχρι τότε... Δείτε το σαν κομπλιμέντο: Ο/η σύντροφος σας είναι άτομο άξιο θαυμασμού. Σκεφτείτε πως αντί να ξεκινάτε καυγά κάθε φορά που κάποιος τον/την κοιτάζει μπορείτε να αναλογιστείτε ότι εκείνος/η κοιμάται στο κρεβάτι μαζί σας και δεν τον μοιράζεστε με κανέναν άλλον.



Δεν είναι ούτε η κοσμοπολίτικη Ρώμη ούτε η ρομαντική Βενετία... είναι μια πόλη που βρίσκεται στον Νότο και το επίθετο που της ταιριάζει περισσότερο είναι «αυθεντική»!



Νάπολη: Η βασίλισσα του Νότου!

Η Νάπολη είναι η μεγαλύτερη πόλη της Νότιας Ιταλίας και σημαντικό λιμάνι της Καμπανίας. Το ιστορικό της κέντρο, που είναι το μεγαλύτερο στην Ευρώπη, έχει ανακηρυχθεί Μνημείο Παγκόσμιας Πολιτιστικής Κληρονομιάς της UNESCO. Η γοητευτική και γεμάτη ταμπεραμέντο ιταλική πόλη έχει πλούσια ιστορία, καθώς κατοικείται από τους νεολιθικούς χρόνους και συγκαταλέγεται στις αρχαιότερες συνεχώς κατοικημένες πόλεις στον κόσμο!

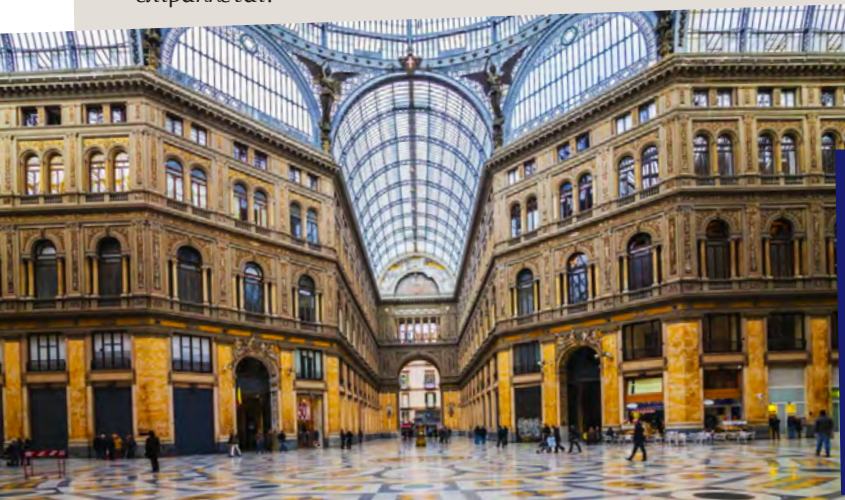
Η πολύβουη Spaccanapoli (Παλιά πόλη) προσφέρεται για πολλές βόλτες και για να προμηθευτείτε τα πρωτότυπα αναμνηστικά, που είναι τα κόκκινα κέρατα! Δεν γίνεται να μην τραβήξουν το βλέμμα, γιατί υπάρχουν παντού! Και η σύγχρονη πλευρά της Νάπολης όμως είναι συναρπαστική. Μια επίσκεψη στην Γκαλερία Ουμπέρτο με τον εντυπωσιακό τρούλο από μέταλλο και γυαλί επιβάλλεται!



Για να ζήσει κανείς την παραμυθένια πλευρά της Νάπολης πρέπει να επισκεφθεί τα κάστρα της. Το Κάστρο του Αβγού (Castel dell'Ovo) έχει υπέροχη θέα και το να απολαύσεις από εκεί το ηλιοβασίλεμα είναι εμπειρία... Και φυσικά η Νάπολη βρίσκεται στη σκιά του Βεζούβιου, οπότε σε προκαλεί να τον συναντήσεις...

TIP

Η Da Michele είναι η πιο παλιά πιτσαρία της Νάπολης. Θεωρείται ο... ναός της πίτσας και συχνά για να καταφέρει να μπει στο μαγαζί περιμένεις 1,5-2 ώρες...



Στα βίντεο του [Travel Diary](#) που ακολουθούν θα γνωρίσετε τη βασίλισσα του Νότου, θα ταξιδέψετε στον Βεζούβιο, στην Πομπηία αλλά δεν θα μείνετε μόνο στην επιφάνεια της γης... 40 μέτρα κάτω από τη γη βρίσκονται οι κατακόμβες της Νάπολης!

Δείτε τα βίντεο πατώντας πρώτα [εδώ](#) και μετά [εδώ](#) και πείτε μας... Μπήκε στη λίστα σας η Νάπολη;

Ναπολιτάνα, η αυθεντική!



Και αφού πήγαμε στη Νάπολη, ήρθε η ώρα να γευτούμε ένα από τα πιο χαρακτηριστικά πιάτα της! Με αφορμή τη Διεθνή Ημέρα Ιταλικής Κουζίνας πάμε να φτιάξουμε μια Napolitana με ριγκατόνι!

Θα χρειαστούμε:

- 500 γρ. ριγκατόνι
- Για τη σάλτσα**
- 2 συσκευασίες με αποφλοιωμένα ντοματάκια
- 4 κ.σ. ελαιόλαδο
- 1 κρεμμύδι ψιλοκομμένο
- 2 σκελίδες σκόρδο
- 1 κουταλάκι ζάχαρη
- φρεσκοτριμμένο πιπέρι
- λίγα φύλλα φρέσκο βασιλικό
- ρίγανη



Πώς γίνεται:

Φτιάχνουμε τη σάλτσα

- Ζεσταίνουμε το ελαιόλαδο σε μέτρια φωτιά και προσθέτουμε το κρεμμύδι. Σοτάρουμε για 5 λεπτά ανακατεύοντας, προσέχοντας να μην καεί το κρεμμύδι.
- Σοτάρουμε το σκόρδο για 2 λεπτά, και το προσθέτουμε με το ελαιόλαδο και το κρεμμύδι.
- Προσθέτουμε τώρα την ντομάτα, τη ζάχαρη, τη ρίγανη και το πιπέρι.
- Περιμένουμε να πάρει μια βράση και μετά χαμηλώνουμε τη φωτιά και αφήνουμε τη σάλτσα να σιγοβράζει για περίπου 45 λεπτά. Προσθέτουμε και τον βασιλικό.

Τα ζυμαρικά μας

- Τα ριγκατόνι θέλουμε να είναι al dente. Τα βράζουμε, τα σουρώνουμε και στη συνέχεια τα ρίχνουμε στην κατσαρόλα με τη σάλτσα. Αν θέλουμε όταν σερβίρουμε προσθέτουμε το αγαπημένο μας τριμμένο τυρί.

Νέα σειρά Μπισκότων DIGESTIVE ΓΕΜΙΣΤΑ από τη ΒΙΟΛΑΝΤΑ

Η ΒΙΟΛΑΝΤΑ προσηλωμένη στο στόχο της για δημιουργία ποιοτικών και καινοτόμων προϊόντων, παρουσιάζει τα νέα μπισκότα ΒΙΟΛΑΝΤΑ DIGESTIVE Γεμιστά σε 3 κωδικούς, που καλύπτουν ένα ευρύ φάσμα γεύσεων και προτιμήσεων: ΒΙΟΛΑΝΤΑ Digestive με γέμιση Κρέμας Cheesecake, ΒΙΟΛΑΝΤΑ Digestive με γέμιση κρέμας Μαύρης σοκολάτας και επειδή δεν πρέπει να ξεχνάμε και τη fitness πλευρά μας, ΒΙΟΛΑΝΤΑ Digestive με κρέμα Ταχίνι και Κακάο χωρίς ζάχαρη. Τα μπισκότα ΒΙΟΛΑΝΤΑ Digestive Γεμιστά ήρθαν για να σας προσφέρουν μια μοναδική γευστική πρόταση που συνδυάζει την υψηλή ποιότητα των Μπισκότων ΒΙΟΛΑΝΤΑ και τη θρεπτική αξία των Μπισκότων Digestive! ΒΙΟΛΑΝΤΑ Digestive Γεμιστά, η νέα σειρά μπισκότων που θα σε κάνουν να τα λατρεύεις!



Ένα εντυπωσιακό είδος γαρίδας που σκορπίζει τρόμο!

SAY *yes* & get impressed



Αυτό το είδος γαρίδας αρπάζει με τα πόδια του το θύμα και έχει πάρα πολύ μεγάλη δύναμη. Είναι η γαρίδα Χάρλεκιν Μάντις ή αλλιώς ο φόβος και ο τρόμος του βυθού... Σε λιγότερο από τρία χιλιοστά του δευτερολέπτου, η γαρίδα μπορεί να χτυπήσει τη λεία της με περίπου 1.500 newtons δύναμης. Η δύναμή της είναι τόσο μεγάλη που μπορεί να σπάσει το γυαλί από ενυδρεία, γι' αυτό όπου υπάρχουν γαρίδες mantis τα ενυδρεία είναι από ακρυλικό ισχυρό υλικό. Επιπλέον, οι υπεύθυνοι στα ενυδρεία φροντίζουν να μην μοιράζονται οι γαρίδες mantis τον χώρο τους με άλλα είδη. Τρέφονται κυρίως με μύδια, ψάρια και οστρακοειδή.

Ο Dior αποθεώνει την ελληνική κουλτούρα

THE GREEK BAR JACKET

WRITTEN & DIRECTED BY
MARIANNA ECONOMOU

Η ελληνική κουλτούρα αποτελεί διαχρονικά πηγή έμπνευσης. Όταν όμως ο εμβληματικός οίκος Dior κάνει ντοκιμαντέρ μέσα από το οποίο υμνεί την Ελλάδα πολλά χαμόγελα ζωγραφίζονται στα πρόσωπά μας γιατί ναι, ανεβήκαμε level!

Το νέο ντοκιμαντέρ του οίκου Dior με τίτλο “The Greek Bar Jacket” είναι ένας ύμνος στην Ελλάδα, στην ελληνική κουλτούρα αλλά και στη γυναίκα που λάμπει διαχρονικά...

Το ντοκιμαντέρ μας καλεί να εξερενήσουμε την πορεία που ακολούθησε η καλλιτεχνική ομάδα του οίκου Dior από το Παρίσι έως το Σουφλί και το Άργος μέσα από τον φακό της ελληνίδας σκηνοθέτη Μαρίας Οικονόμου. Έμπνευση αντλήθηκε από την τέχνη και την αρχιτεκτονική της Αρχαίας Ελλάδας... Έτσι δημιουργήθηκε μια ξεχωριστή συλλογή ρούχων που παρουσιάστηκε τον περασμένο Ιούνιο,

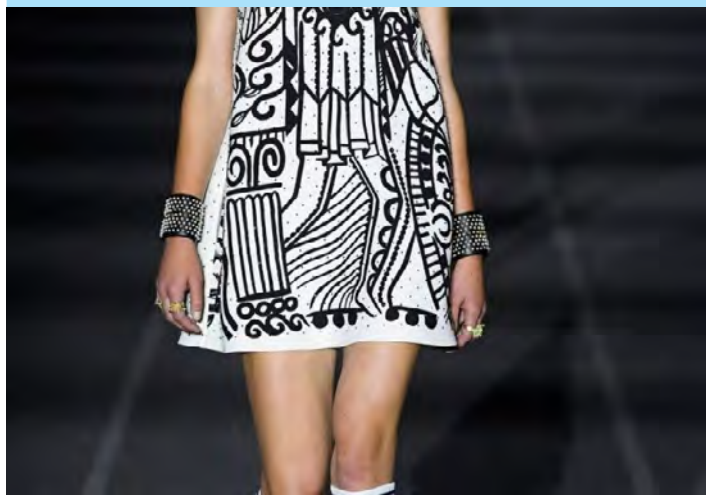


στο εμβληματικό Cruise Show 2022 στο Καλλιμάρμαρο.

Ο γαλλικός οίκος μόδας στο ντοκιμαντέρ “The Greek Bar Jacket” αποκαλύπτει τα μυστικά πίσω από τη συλλογή Cruise 2022 μέσα από μια ενδιαφέρουσα εξερεύνηση της ελληνικής κουλτούρας και της γυναικείας ταυτότητας.

Η ομάδα του Dior για τις μοναδικές δημιουργίες της συνεργάστηκε με έλληνες δεξιοτέχνες της ραπτικής, καθώς και με εργαστήρια και βιοτεχνίες. Συγκίνηση προκαλεί η συνάντηση της ομάδας με τον Άρη Τζονευράκη, σχεδιαστή και κεντητή παραδοσιακών ενδυμασιών, με τον οποίο και αποφάσισαν να ξανασχεδιάσουν το θρυλικό “Bar Jacket” που δημιούργησε ο ίδιος ο Christian Dior το 1947!

Το ντοκιμαντέρ είναι διαθέσιμο μέσα από το επίσημο κανάλι της Dior στο Youtube. Μπορείτε να το δείτε [εδώ](#).



Οι κορυφαίες προβλέψεις στην εξυπηρέτηση πελατών για το 2022



Το 2022, το υβριδικό μοντέλο αγορών ενισχύεται, οι εξατομικευμένες εμπειρίες αγορών θα πρωταγωνιστήσουν, ενώ αναμένεται και στροφή στην επαυξημένη και εικονική πραγματικότητα.

Φυσικά, χωρίς cookies τρίτων ή άλλες κρυφές πηγές δεδομένων, οι επιχειρήσεις θα πρέπει να προβάλλουν μια πειστική επιχειρηματολογία - και να είναι έτοιμοι να παρέχουν πραγματική αξία - για πρόσβαση σε δεδομένα που σχετίζονται με τις προτιμήσεις του πελάτη όπως παλαιότερες αγορές, αγαπημένα brands, χρωματικές προτιμήσεις και μεγέθη.

3. Οι εξατομικευμένες εμπειρίες θα αποτρέψουν τους πελάτες από το να διακόψουν τις αγορές τους

Στο πλαίσιο αυτό η Paige O'Neill, γενική διευθύντρια μάρκετινγκ της Sitecore εντοπίζει τις πέντε τάσεις που θα καθορίσουν την εμπειρία καταναλωτή για το 2022.

Οι πέντε τάσεις που θα καθορίσουν την εμπειρία καταναλωτή για το 2022 είναι:

1. Το υβρίδιο ήρθε για να μείνει

Το 2022, οι επιχειρήσεις λιανικού εμπορίου θα διευρύνουν τις επενδύσεις σε ψηφιακές τεχνολογίες που προωθούν τις ηλεκτρονικές αγορές, την παραλαβή από το κατάστημα (BOPIS) ή την ολοκλήρωση των αγορών μέσω της υπηρεσίας click & collect. Αυτό το μοντέλο αγορών εξασφαλίζει την ταχύτητα που θέλουν οι καταναλωτές, ενώ σε περίπτωση καθυστερήσεων της εφοδιαστικής αλυσίδας η διαδικασία μπορεί να επιβραδυνθεί. Η υιοθέτηση νέων τεχνολογιών δεν πρόκειται να επιτευχθεί αρκετά σύντομα.

Σχεδόν οι μισές από τις 400 επιχειρήσεις λιανικού εμπορίου που συμμετείχαν στην έρευνα της Sitecore για τις χριστουγεννιάτικες αγορές 2021, δήλωσαν ότι αυτή η φετινή εορταστική περίοδος είναι η τελευταία ευκαιρία να αποδείξουν την αξία των φυσικών καταστημάτων τους - η πρόκληση προσαρμογής δεν ήταν ποτέ πιο σαφής. Οι καταναλωτές αναμένουν εξατομικευμένες, διαδραστικές εμπειρίες αγορών.

2. Οι επιχειρήσεις πρέπει να καλλιεργήσουν κλίμα εμπιστοσύνης με τους καταναλωτές

Οι καταναλωτές δεν είναι υποχρεωμένοι να δίνουν τα προσωπικά δεδομένα τους στις επιχειρήσεις. Και καθώς εναισθητοποιούνται όλο και περισσότερο ως προς την προστασία των προσωπικών δεδομένων, οι επιχειρήσεις πρέπει να δώσουν στους καταναλωτές τη δυνατότητα να αναλάβουν την ευθύνη του τρόπου με τον οποίο συλλέγονται, αποθηκεύονται και αξιοποιούνται οι προσωπικές τους πληροφορίες.

Τα brands πρέπει να οικοδομήσουν ένα στέρεο θεμέλιο χρησιμοποιώντας αυτά τα δεδομένα. Η τεχνολογία πρέπει να καταγράφει, να ενοποιεί και να ενεργοποιεί πολυκαναλικές στρατηγικές που μετατρέπουν την προσέγγιση μάρκετινγκ σε εξατομικευμένες εμπειρίες με βάση τις μοναδικές επιθυμίες και ανάγκες κάθε πελάτη.

Οι καθυστερήσεις της εφοδιαστικής αλυσίδας μπορεί να οδηγήσουν σε απογοητευμένους καταναλωτές που αναζητούν άλλο κατάστημα, όταν το προϊόν που επιθυμούν δεν είναι διαθέσιμο. Τα eshops μπορούν να αντιμετωπίσουν αυτό το ζήτημα, χρησιμοποιώντας ιστορικό περιήγησης και αντιστοιχώντας πρότυπα τεχνητής νοημοσύνης για να προτείνουν το επόμενο καλύτερο διαθέσιμο προϊόν. Η εξατομίκευση με βάση τα δεδομένα παρέχει επίσης τη δυνατότητα στις επιχειρήσεις, ειδικότερα σε εκείνες που διαθέτουν φυσικά καταστήματα, να προσφέρουν μια πιο εξατομικευμένη, υβριδική εμπειρία που μοιάζει περισσότερο με προσωπική αγορά και κατευθύνει τον καταναλωτή σε προϊόντα που υπάρχουν σε απόθεμα και είναι άμεσα διαθέσιμα.

4. Το επόμενο επίπεδο εξατομίκευσης είναι η προσαρμογή ελκυστικού περιεχομένου

Νέα διαδραστικά κανάλια αναδύονται καθημερινά για να τροφοδοτήσουν την ακόρεστη όρεξη των καταναλωτών για άμεση ικανοποίηση και την επιθυμία τους να προσαρμόζουν αυτό που θέλουν και τον τρόπο με τον οποίο θα το αποκτήσουν. Οι ραγδαίες αλλαγές μετατρέπουν τα brands σε φορείς πρόβλεψης των αναγκών. Πρόκληση αποτελεί η συμμετοχή στη συζήτηση, καθώς οι καταναλωτές μπορούν να αποκλείσουν την επικοινωνία από brands που δεν τους αρέσουν ή τα οποία δεν θεωρούν σχετικά. Η εξατομίκευση απαιτεί πολύ περιεχόμενο, το οποίο οι καταναλωτές θα διαμορφώσουν στη συνέχεια με βάση τα ενδιαφέροντά τους. Συνήθως, οι πελάτες βλέπουν το 3% του περιεχομένου που δημοσιεύει ένα brand. Αυτοί καθορίζουν τι είναι υπερβολικά πολύ και αυτό τα προνοητικά brands το συνειδητοποιούν.

5. Η επαυξημένη πραγματικότητα είναι το επόμενο μεγάλο κεφάλαιο

Οι εφαρμογές επαυξημένης πραγματικότητας (AR) - και εικονικής πραγματικότητας (VR) - που συνδέουν φυσικούς και ψηφιακούς χώρους, πρόκειται να αυξηθούν, καθώς οι επιχειρήσεις βλέπουν την ευελιξία και την ευκολία που προσφέρουν. Η επαυξημένη και η εικονική πραγματικότητα δημιουργούν μοναδικές εμπειρίες και μεταφέρουν αξία στους πελάτες που αναζητούν εξατομικευμένες επιλογές.



Οι προστατευτικές μάσκες μας κάνουν πιο γοητευτικούς!

Τα τελευταία δύο σχεδόν χρόνια φοράμε μάσκες... Έχουν γίνει πια απαραίτητο αξεσουάρ της καθημερινότητάς μας. Γνωρίζατε όμως ότι οι προστατευτικές μάσκες προσώπου μας κάνουν να φαινόμαστε πιο όμορφοι και πιο γοητευτικοί; Μια νέα έρευνα εξηγεί γιατί οι άνθρωποι δείχνουν πιο ελκυστικοί όταν φορούν μάσκα.

Σύμφωνα με τους ερευνητές στο Πανεπιστήμιο του Cardiff, τόσο οι άντρες όσο και οι γυναίκες "βαθμολογήθηκαν" καλύτερα όταν φορούσαν μάσκες και φαινόταν μόνο το μισό πρόσωπό τους, μάλιστα στις περισσότερες περιπτώσεις προτιμήθηκαν οι χειρουργικές μάσκες από τις υφασμάτινες. "Η έρευνά μας συμπεραίνει ότι τα πρόσωπα φαίνονται πιο ελκυστικά όταν είναι καλυμμένα με χειρουργικές μάσκες προσώπου. Αυτό μπορεί να συμβαίνει γιατί έχουμε συνηθίσει να βλέπουμε το υγειονομικό προσωπικό να φορά τέτοιες μπλε μάσκες και τώρα τις συνδέουμε με τους ανθρώπους αυτού του επαγγέλματος. Σε μια στιγμή που νιώθουμε ευάλωτοι, βρίσκουμε τις μάσκες καθησυχαστικές και νιώθουμε περισσότερο θετικά ως προς αυτόν που τη φοράει" δήλωσαν οι ερευνητές.

Το κρύο κινητοποιεί τον εγκέφαλο



Ναι κάνει κρύο τελευταία, πολύ κρύο! Εμείς όμως πάντα προσπαθούμε να βλέπουμε τη θετική πλευρά των πραγμάτων. Το κρύο έχει πολλά οφέλη. Ένα από αυτά είναι ότι κινητοποιεί τον εγκέφαλο. Οι χαμηλές θερμοκρασίες μας βοηθούν να σκεφτόμαστε πιο καθαρά. Έρευνα έχει δείξει ότι είμαστε πιο αποτελεσματικοί στη δουλειά μας όταν την κάνουμε σε ένα δροσερό δωμάτιο παρά όταν επικρατεί ζέση. Αυτό ίσως συμβαίνει επειδή το καλοκαίρι το σώμα χρησιμοποιεί τη γλυκόζη για να δροσίσει το σώμα, στερώντας την από τον εγκέφαλο, του στερεί δηλαδή το "καύσιμό" του.



Το επόμενο βήμα της SWAROVSKI προς τη βιωσιμότητα

Μετά από έναν χρόνο σημαντικών αλλαγών για το brand, η Swarovski ανακοινώνει μια λεπτομερή στρατηγική βιωσιμότητας με επίκεντρο τον άνθρωπο και τον πλανήτη. Με τη φράση που ζητά από όλους να «εκτοξεύσουν τα όνειρά τους», η Swarovski στηρίζει την εξερεύνηση και τελικά, την ανακάλυψη των αξιών που διατηρεί το brand από το 1895. Ο κόσμος της Swarovski, μέσα από το Wonderlab, βρίσκεται στο κέντρο της ιδέας αυτής και με συνεχή εξέλιξη, υπό το πρίσμα της βιωσιμότητας, επιδιώκει μια νέα πιο ουσιαστική επιρροή. Τα σχέδια που ανακοινώθηκαν τον Απρίλιο του 2021, διαμορφώνονται τώρα με την έκδοση της πρώτης ετήσιας Έκθεσης Βιωσιμότητας της Swarovski.

Από την πρώτη υδροκίνητη μηχανή κοπής κρυστάλλων, που δημιουργήθηκε το 1895, μέχρι τις φιλανθρωπικές πρωτοβουλίες και τις κοινοτικές συνεργασίες στην έδρα της, την Αυστρία, η Swarovski είναι ένα brand άρρηκτα συνδεδεμένο με τη βιώσιμη πρακτική, που φροντίζει και τιμά το περιβάλλον και τους ανθρώπους της.

Η Swarovski επικεντρώνεται σε έξι βασικούς τομείς: «τα υλικά με βιώσιμη συνείδηση», «η ενδυνάμωση και η εκπαίδευση», «τα απόβλητα και η κυκλική οικονομία», «η ισότητα», η διαφορετικότητα και η κοινωνική ένταξη», «ο σεβασμός στους ανθρώπους μας» και φυσικά «οι εκπομπές αερίων του θερμοκηπίου».

Agenda

Οι σειρές «Chicago P.D.», «Chicago Fire» και «Chicago Med» επιστρέφουν

Οι σειρές «Chicago P.D.», «Chicago Fire» και «Chicago Med» επιστρέφουν με νέα επεισόδια τον Ιανουάριο σε FOX και FOX Life. Τα κανάλια FOX και FOX Life είναι διαθέσιμα στην Ελλάδα μέσω Cosmote TV, Nova, Vodafone TV, Wind Vision.

Chicago P.D. 9

Κάθε Πέμπτη στις 21.50 στο FOX

Το συναρπαστικό, αστυνομικό

δράμα «Chicago P.D.» επέστρεψε με τον 9 ο κύκλο στο FOX. Οι άνδρες και γυναίκες της επίλεκτης Μονάδας Πληροφοριών του αστυνομικού τμήματος του Σικάγο συνεχίζουν να μάχονται με τους μεγαλύτερους εγκληματίες.

Chicago Fire 10

Πρεμιέρα Δευτέρα 17 Ιανουαρίου στις 21.00 στο FOX Life

Το «Chicago Fire» επιστρέφει με το 10ο κύκλο επεισοδίων στο FOX Life. Οι ηρωικοί πυροσβέστες και διασώστες του Σταθμού 51 θέτουν σε κίνδυνο τη ζωή τους για να προστατέψουν τους πολίτες του Σικάγο.

Chicago Med 7

Πρεμιέρα Τρίτη 18 Ιανουαρίου στις 21.00 στο FOX Life

Το «Chicago Med» επιστρέφει με τον 7ο κύκλο επεισοδίων στο FOX Life. Στο υπερσύγχρονο νοσοκομείο του Σικάγο, οι γιατροί συνεχίζουν να αντιμετωπίζουν τις πιο δύσκολες ιατρικές υποθέσεις με γενναιότητα, ενώ παράλληλα προσπαθούν να κρατήσουν ισορροπία στην προσωπική τους ζωή.





Ο Λύκος και τα Εφτά Κατσικάκια



Η ζωή και η κακιά λέξη

Μια έκρηξη θυμού οδηγεί ένα γλυκό κορίτσι να ξεστομίσει την Άγρια Λέξη...

Και τότε όλα γύρω της φαίνονται δυσάρεστα και άσχημα και έρχεται αντιμέτωπη με ένα κακότροπο πλάσμα, που εκείνη προσκάλεσε στο χώρο της.

Θα καταφέρει άραγε να αντιμετωπίσει την Άγρια Λέξη; Μια τρυφερή ιστορία με αίσιο τέλος και ένα γλυκό μήνυμα για όλα τα παιδιά που κάποτε – κάποτε θυμώνουν!

Από τις εκδόσεις KAKTOS.



Κουκλοθεατρικό μιούζικαλ για παιδιά 2,5-5,5 ετών με ηθοποιούς, κούκλες και ενεργή συμμετοχή των παιδιών.

“Μια φορά κι έναν καιρό, σ’ένα δάσος μαγικό, ζούσε μια όμορφη κατσικά με εφτά μικρά παιδάκια που ήταν γλυκά κατσικάκια: Μπόμπυ, Ρόμπυ και Μαρίκα, Μπέλα, Τότης και Τιτίκα Και ο μικρός Μικρούλης Ρο! Μια φορά κι έναν καιρό!”

Βασισμένη στο γνωστό παραμύθι των αδελφών Γκριμ, η παράσταση αφηγείται την ιστορία του “Κακού” Λύκου, που ζει μόνος με όνειρο να έχει έστω ένα φίλο καθώς και των Εφτά Κατσικιών που λατρεύουν τη μουσική και ονειρεύονται μια μεγάλη συναυλία! Όταν μια μέρα ο Λύκος θα χτυπήσει την πόρτα του σπιτιού της Κατσίκας, θα ξεκινήσει η περιπέτεια που θα αλλάξει τη ζωή όλων τους και θα αποδείξει πως η τέχνη μας ενώνει όλους!

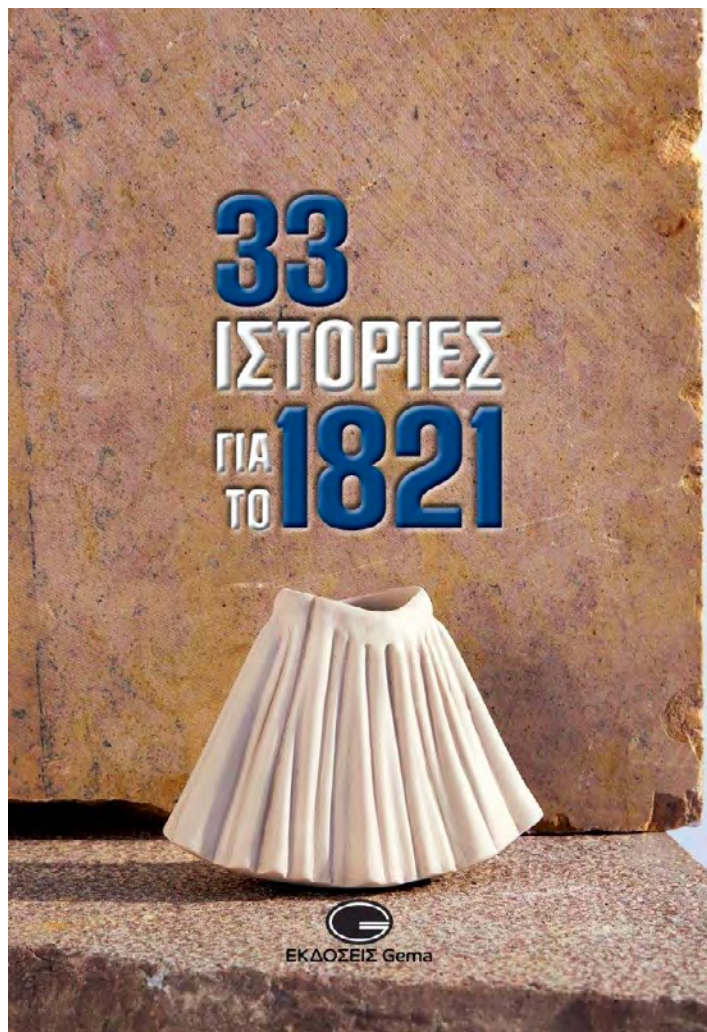
Συντελεστές:

Κείμενο-Σκηνοθεσία-Κατασκευή Κουκλών: Ιρίνα Μπόικο

Μουσική: Γιώργος Στεφανακίδης

Παίζουν: Ελένη Γρίβα, Ιρίνα Μπόικο

15 Ιανουαρίου 2022 - 26 Φεβρουαρίου 2022, Σάββατο στις 17:30. Θέατρο Κούκλας της Ιρίνα Μπόικο “White Puppet”.



33 Ιστορίες για το 1821

Η Επανάσταση του 1821 ήταν κομβικός σταθμός στην Ιστορία του Ελληνισμού, καθώς αφενός οδήγησε στην ίδρυση του ανεξάρτητου ελληνικού κράτους, αφετέρου ενέπνευσε τις επόμενες γενιές των Ελλήνων για συνέχιση των απελευθερωτικών αγώνων και κράτησε ενωμένο το Έθνος σε δύσκολους καιρούς.

Τα 33 διηγήματα-ιστορίες είναι εικόνες, στιγμές του αγώνα όπως τις βλέπουν 33 σύγχρονοι σημαντικοί έλληνες συγγραφείς διακόσια χρόνια μετά την επανάσταση του 1821.

Η έκδοση αυτού του τόμου έγινε με την ελπίδα οι συγγραφείς να φωτίσουν με τη δική τους ματιά την αθέατη πλευρά της Επανάστασης. Από τις εκδόσεις GEMA.

Ταξίδια με λάθος ανθρώπους



ΒΑΣΙΛΕΙΟΣ Φ. ΔΡΟΛΙΑΣ

ταξίδια με λάθος ανθρώπους



ΚΕΔΡΟΣ

Η διαδικασία του ταξιδιού με αεροπλάνο έχει τη δική της χορογραφία, που ξεκινά με την αγορά του εισιτηρίου, συνεχίζεται με το check-in και κορυφώνεται με την πτήση. Η εικόνα του ταξιδιώτη με τις βαλίτσες, το boarding pass και την αμηχανία στο πρόσωπο είναι χαρακτηριστική τόσο για το ίδιο το ταξίδι όσο και για την εποχή – πριν και μετά τον COVID-19. Οι μικρές περιπέτειες, το άγχος της διαδρομής, οι σχέσεις που διαρκούν όσο δύο ξένοι βρίσκονται δίπλα δίπλα με θέα το μπροστινό κάθισμα ορίζουν την παροδικότητα των σκέψεων και των σχέσεων του σύγχρονου ανθρώπου. Σκέψεις και σχέσεις οι οποίες πέρασαν στάδια αλλοτρίωσης πολύ πριν η έφοδος των κοινωνικών δικτύων τις οδηγήσει στην τελική τους αποξένωση. Το ταξίδι διαμορφώνει τον χαρακτήρα και ο χαρακτήρας το ταξίδι. Από τις εκδόσεις ΚΕΔΡΟΣ.



quote of the day

SNOWFLAKES ARE KISSES FROM HEAVEN.

Σήμερα
γιορτάζουν!
Αντώνιος, Αντώνης,
Τόνης, Νάκος
Αντωνία, Τόνια
Θεοδόσιος,
Θεοδόσης, Δόσιος,
Δόσης

tip of the day



When snow falls,
nature listens.

ANTOINETTE VAN KLEEF

17 Ιανουαρίου

- > Ημέρα Μνήμης των Θυμάτων της Εγκληματικής Δράσης της Τρομοκρατίας στην Ελλάδα
- > Παγκόσμια Ημέρα Χιονιού
- > Διεθνής Ημέρα Ιταλικής Κουζίνας
- > National Classy Day
- > National Bootlegger's Day
- > National Hot Buttered Rum Day
- > Martin Luther King Jr. Day