

SAY *yes* to the **press**

**ΤΙ ΘΑ ΚΑΝΕΙΣ ΑΝ ΞΕΣΠΑΣΕΙ
ΠΥΡΗΝΙΚΟΣ ΟΛΕΘΡΟΣ;**





Φτιάξε καφέ να στα πω...

Καλημέρα αγαπημένοι μου **SayYessers!!!**

Αν σήμερα ήταν η τελευταία σας μέρα στη δουλειά, πώς θα το αντιμετωπίζατε; Και δε μιλάω για σύνταξη, που φαντάζομαι όταν πλησιάζει η ώρα μπορεί να μετράς ακόμα και τα δευτερόλεπτα, αναφέρομαι σε παραίτηση ή απόλυση.

Ας μη γελιόμαστε, ο επαγγελματικός στίβος, είναι μόνιμα ένας αγώνας μετ' εμποδίων. Σαν να έχουν δυσκολέψει λίγο οι πίστες, δε νομίζεις; Οι απαιτήσεις πολλές, οι απολαβές περιορισμένες και πλέον αυτή η απομακρυσμένη εργασία μάλλον με άγχος μας έχει φορτώσει παρά με ελευθερία κινήσεων. Ειδικά για το τελευταίο, την εργασία από το σπίτι, σε ένα πράγμα συμφωνούν όλοι οι εργαζόμενοι... δεν υπάρχει ωράριο. Αν είσαι ευσυνείδητος νιώθεις ενοχές που δουλεύεις από τον καναπέ του σπιτιού σου και αυτό σε οδηγεί στο άλλο άκρο. Σε οδηγεί σε ένα non stop ωράριο και σε ένα υπολογιστή μόνιμα ανοιχτό.

Επίσης, η γενιά μας είχε να αντιμετωπίσει μνημόνια, φυσικές καταστροφές, πανδημία και ήρθε και το κερασάκι στην τούρτα, ο πόλεμος... Αυτό τι συνέπειες έχει στις επιχειρήσεις; Πολλές! Δραματικές και πολύ ζημιογόνες. Άρα πού στρέφονται όλοι; Μέσα στην γενικότερη κρίση είτε να διώξουν υπαλλήλους είτε να τους πουν σηκώστε τα μανίκια για αφαίμαξη, κοινώς ξεζούμισμα.

Συνεπώς, ξαναγυρνάμε στην πρώτη παράγραφο του άρθρου... Εσύ τι θα έκανες αν ήξερες πως σήμερα είναι η τελευταία σου μέρα στη δουλειά;

Εγώ θα κερνούσα μία τούρτα όπως η παρακάτω και θα έφευγα χαμογελώντας:



Tip of the Day:

Προφανώς η απώλεια της εργασίας μας δεν είναι κάτι που λες ουάου, γιούπι πόσο τυχερός είμαι που έχασα τη δουλειά μου. Όμως μπορεί να είναι μία πολύ καλή αφορμή για να κάνεις restart και focus σε αυτό που πραγματικά αγαπάς

και θέλεις να αφιερώνεις τουλάχιστον το 1/3 της ημέρας σου. Μην τις φοβάσαι τις αλλαγές, δεν είναι πάντα για κακό. Επίσης δεξ λίγο καλύτερα το μήνυμα της τούρτας, δεν το διάλεξα τυχαία... Στο τέλος της ημέρας εκείνοι χάνουν... Και μη μου πεις ουδείς αναντικατάστατος, γιατί αν ισχύει για τους υπαλλήλους ισχύει και για τους εργοδότες, σωστά;

Κλαίρη Στυλιαρά
Chief of SayYessers
claire@sayyescomm.gr

Τι θα κάνεις αν ξεσπάσει πυρηνικός όλεθρος;

Η Ομοσπονδιακή Υπηρεσία Διαχείρισης Έκτακτης Ανάγκης των ΗΠΑ εξέδωσε έναν οδηγό επιβίωσης σε περίπτωση που βρεθούμε αντιμέτωποι με πυρηνικό όλεθρο.



Δεν είναι φυσικά η πρώτη φορά που η Ομοσπονδιακή Υπηρεσία Διαχείρισης Έκτακτης Ανάγκης των ΗΠΑ, φέρνει στη δημοσιότητα έναν ειδικό οδηγό για εφιαλτικές περιπτώσεις που όλοι απευχόμαστε. Ο συγκεκριμένος οδηγός που δημοσιεύθηκε μεταξύ άλλων αναφέρει τα παρακάτω:

Το πρώτο και πιο σημαντικό που πρέπει να κάνουμε υπό την απειλή πυρηνικής καταστροφής είναι να μπούμε μέσα στο έδαφος. Τι σημαίνει αυτό στην πράξη; Να βρούμε ασφαλές καταφύγιο σε κάποιο υπόγειο.

Το ερώτημα βέβαια που προκύπτει αμέσως είναι “πώς θα επιβιώσουμε εκεί”.

Οι συμβουλές που μας δίνει η Ομοσπονδιακή Υπηρεσία Διαχείρισης Έκτακτης Ανάγκης των ΗΠΑ είναι:

Να εξασφαλίσουμε πως θα έχουμε μαζί μας νερό τουλάχιστον για τις πρώτες 72 ώρες από τη στιγμή που θα πέσει η πυρηνική βόμβα. Αρκεί να σκεφτούμε ότι ο άνθρωπος κατά μέσο όρο χρειάζεται 3,5 λίτρα νερό την ημέρα.

Θα πρέπει να έχουμε προμήθειες φαγητού για τουλάχιστον 3 μέρες. Το φαγητό μας επομένως θα είναι συσκευασμένο ώστε να μπορεί να διατηρηθεί για όσο περισσότερο γίνεται.

Θα πρέπει ακόμα να έχουμε μαζί μας ένα ραδιόφωνο που λειτουργεί με μπαταρίες. Σε περίπτωση βομβαρδισμού δεν θα υπάρχει τίποτα που να λειτουργεί... Κινητά τηλέφωνα, ίντερνετ, τηλεόραση... Επομένως μόνο μέσω ραδιοφώνου θα γίνεται η επικοινωνία και η όποια ενημέρωση.

Απαραίτητο είναι και το κουτί πρώτων βοηθειών, καθώς είναι πολύ πιθανό να υπάρξει κάποιος τραυματισμός.

Ένας φακός με μπαταρίες είναι σημαντικός, αν λάβουμε υπόψη μας ότι δεν θα υπάρχει ηλεκτρικό.

Επιπρόσθετα πρέπει να έχουμε μαζί μας **σφυρίχτρα,** επειδή, όπως και στους σεισμούς, η σφυρίχτρα βοηθάει να εντοπιστεί κάποιος που έχει εγκλωβιστεί κάτω από τα χαλάσματα.

Η μάσκα με φίλτρο ενεργού άνθρακα είναι επίσης κάτι που δεν πρέπει να λείπει.

Τέλος, **υγρά μαντηλάκια,** για λόγους υγιεινής, **χάρτες της περιοχής,** όπως επίσης και μια **εργαλειοθήκη** με τα βασικά εργαλεία, θα φανούν πολύ χρήσιμα.



Το Φυσικό Μεταλλικό Νερό ΖΑΓΟΡΙ «Brand of the Year» στα Healthy Diet Awards 2022

BRAND OF THE YEAR 2022



Με 7 βραβεία διακρίθηκε το Φυσικό Μεταλλικό Νερό ΖΑΓΟΡΙ της ΧΗΤΟΣ ΑΒΕΕ, στα Healthy Diet Awards 2022, ξεχωρίζοντας ανάμεσα σε 80 συνολικά υποψηφιότητες. Η υψηλότερη διάκριση του Θεσμού, το Grand Award - Healthy Food & Beverage Brand of the Year απονεμήθηκε στο Φυσικό Μεταλλικό Νερό ΖΑΓΟΡΙ, γεγονός που επιβεβαιώνει, ακόμη μια φορά, την ιδιαίτερη αξία, το μέγεθος του φυσικού πλούτου και τη μοναδική του σύνθεση. Το Φυσικό Μεταλλικό Νερό ΖΑΓΟΡΙ έλαβε επίσης τον τίτλο Platinum Award, ως η πιο υγιεινή επιλογή στην ευρύτερη κατηγορία των Beverages ενώ στην κατηγορία του Νερού κατέκτησε την κορυφή, το Gold Award, χάρη στη μοναδική του σύνθεση που δημιουργείται φυσικά, χωρίς καμία επεξεργασία από την ίδια τη φύση της περιοχής του Ζαγορίου. Κάθε σταγόνα Φυσικού Μεταλλικού Νερού ΖΑΓΟΡΙ χαρακτηρίζεται από έναν πλούσιο συνδυασμό μετάλλων, ιχνοστοιχείων και ηλεκτρολυτών, από μία ιδανικά ήπια αλκαλικότητα 7,8 pH και χαμηλή περιεκτικότητα σε άλατα. Αυτά τα ιδιαίτερα χαρακτηριστικά του Φυσικού Μεταλλικού Νερού ΖΑΓΟΡΙ, και η ισορροπημένη γεύση του, το έχουν φέρει στην πρώτη θέση σε πωλήσεις και στην προτίμηση των καταναλωτών στο εμφιαλωμένο νερό.

Με 2 Silver στις κατηγορίες "Free from or Low", Beverage Products και Light Beverage Products και 1 Bronze στην κατηγορία Special Beverage Products βραβεύτηκε και το Ανθρακούχο Φυσικό Μεταλλικό Νερό ΖΑΓΟΡΙ Sparkling Go Green. Ενώ έλαβε κι 1 Gold Award ως το καλύτερο φυσικό ποτό, στα Natural and Organic Awards που απονεμήθηκαν παράλληλα. Κι ολοκληρώθηκαν οι βραβεύσεις με ένα Silver award στην κατηγορία των πιο υγιεινών ποτών για παιδιά, για το Φυσικό Μεταλλικό Νερό «ΖΑΓΟΡΑΚΙ» minions, ως πρεσβευτής της αγνής και υγιεινής τους ενυδάτωσης.



Κωνσταντίνος Κόρνμπροστ, International Business Development, Τίνα Εξάρχου, Marketing Director, Περιελής Κατριβάνος, Εμπορικός Διευθυντής, Γεωργία Κουμπούρα, Brand Manager, Δημήτρης Γιαννόπουλος, National Accounts Manager & Trade Marketing Manager, Χριστίνα Δούμα, Director of Communications & CSR

Health News

Εμβόλιο Novavax: Άνοιξε η πλατφόρμα για τα ραντεβού

Άνοιξε η πλατφόρμα των ραντεβού με το πρωτεϊνικό εμβόλιο της Novavax και μάλιστα το Σάββατο 5 Μαρτίου θα γίνει ο πρώτος εμβολιασμός με το σκεύασμα της Novavax. Οι ενδιαφερόμενοι μπορούν να μπουν στην πλατφόρμα emvolio.gov.gr και να προγραμματίσουν το ραντεβού τους. Το συγκεκριμένο εμβόλιο θα χορηγείται μόνο για τον βασικό εμβολιασμό και όχι για αναμνηστική δόση.



It's show time! Are you ready?

Ο Μιχάλης Σεβαστέρης έρχεται στο θέατρο Άβατον με την πρώτη ολοκληρωμένη σόλο παράστασή του «Είμαι Βίγκαν», διακωμωδώντας τις καταστάσεις που πέρασε ως παιδί, έφηβος, ενήλικας... Λίγες μέρες πριν ανέβει στη σκηνή, μίλησε στο Say Yes to the Press. Απολαύστε τον!

Πόσο δύσκολο είναι να είσαι vegan στην Αθήνα;

Όταν είχα γίνει πριν δέκα χρόνια οι επιλογές ήταν ελάχιστες αλλά πλέον σχεδόν όλα τα μαγαζιά έχουν κάτι καλό βίγκαν να πάρεις. Και πλέον δεν υπάρχει και τόση πολλή εναντιότητα με τους κρεατοφάγους, οπότε από όλες τις απόψεις είναι πολύ καλύτερα τώρα.

Θα μας αναφέρεις ένα αστείο περιστατικό αποτυχημένης προσπάθειας να σε μεταπείσει κάποιος;

Ένας στο γυμναστήριο μου είχε πει πως αν δεν σταματήσω να είμαι βίγκαν θα τρώει το διπλάσιο κρέας για να μη μετράει πως δεν τρώω. Μετά αναγκαστικά έτρωγα πάλι κρέας, βγήκα ρουά ματ.

Πότε αποφάσισες να ασχοληθείς με το stand up; Θυμάσαι την περίοδο που έγραφες το πρώτο αστείο σου;

Θυμάμαι πως τα είχα με μια κοπέλα, την Αγγελική, και μου έλεγε συνέχεια για το χιούμορ μου. Πως δεν έχω. Αλλά εμένα μου άρεσε πολύ να βλέπω σταντ απ, οπότε μόλις αναπόφευκτα με χώρισε, σκέφτηκα "θα την κερδίσω πίσω με το χιούμορ μου" και άρχισα για πρώτη φορά να γράφω αστεία και να της τα στέλνω. Στο τρίτο αστείο με έκανε μπλοκ και σκέφτηκα "Πού πας; Έχω 7 σελίδες ακόμα." Και έτσι αποφάσισα να πάω να τις δοκιμάσω σε ένα open mic. Εκεί ένιωσα πολύ ωραία γιατί δεν μπορούσαν να με κάνουν μπλοκ όσο τα έλεγα.

Πιο δύσκολο είναι να γράφεις ένα αστείο ή να ανεβαίνεις στη σκηνή για να το πεις;

Νομίζω το να το πεις. Γιατί ένα αστείο μπορεί να πάρει πολύ γέλιο ή και καθόλου, ανάλογα το πώς θα το πεις, πώς θα είναι η ενέργεια σου εκείνη τη μέρα, και σε κάθε παράσταση αλλάζεις και κάτι στον τρόπο που το λες μέχρι να πιάσει. Και υπάρχει και η πιθανότητα να πέταξες ένα αστείο επειδή



δεν γέλασε το κοινό, ενώ αν άλλαζες κάτι μικρό θα ήταν αστεϊάρα.

Πλησιάζουν τα γενέθλιά σου. Σε τι φάση σε βρίσκουν; Είσαι έτοιμος να ανέβεις στη σκηνή του Άβατον; Το περίμενες; Το φανταζόσουν;

Ευχαριστώ που μου τα θύμισες. Ξεχνάω τόσο που όχι μόνο δεν θυμάμαι γενέθλια άλλων αλλά και τα δικά μου. Ίσως οι βίγκανς δεν έχουμε καλή μνήμη γιατί δεν θέλουμε να χρησιμοποιούμε τον ιπλόκαμπο. Είμαι πολύ ενθουσιασμένος για τις παραστάσεις στο Άβατον, τα κείμενα που θα πω τα δουλεύω και τα βελτιώνω 4 χρόνια και έχω διαλέξει πολύ αυστηρά τα αστεία που έχει μέσα. Σε αντίθεση με αυτά της συνέντευξης. Και αυτά της Αγγελικής.



Το ArGOODaki των Goody's Burger House γιόρτασε τα 20 χρόνια του στηρίζοντας παιδιά & νέους με κινητικές και νοητικές δυσκολίες, σε όλη την Ελλάδα

Το ArGOODaki των Goody's Burger House γιόρτασε φέτος 20 χρόνια προσφοράς, ενισχύοντας 4 ειδικούς φορείς σε όλη την Ελλάδα, οι οποίοι στηρίζουν παιδιά και νέους με κινητικές και νοητικές δυσκολίες, που θέλουν να κάνουν πραγματικότητα το όνειρό τους να ασχοληθούν με τον αθλητισμό. Για να πετύχει τον στόχο του, ένωσε τις δυνάμεις του με δύο Ολυμπιονίκες: τον χρυσό Ολυμπιονίκη του άλματος εις μήκος, Μίλτο Τεντόγλου και τον χάλκινο Παραολυμπιονίκη κολύμβησης, Αντώνη Τσαπατάκη, οι οποίοι μέσω της Χριστουγεννιάτικης εκστρατείας με τίτλο «Η σκυτάλη περνά στα χέρια σου, για να φτάσει η αγάπη παντού» πέρασαν τη σκυτάλη της συμμετοχής σε όλους μας, μεταφέροντας παράλληλα ένα ισχυρό μήνυμα αγάπης και υποστήριξης.

Με τη βοήθεια όλων, το ArGOODaki ολοκλήρωσε το φετινό του έργο και ταξίδεψε πρόσφατα σε όλη την Ελλάδα, ώστε να προσφέρει απαραίτητο εξοπλισμό στους 4 ειδικούς φορείς: τον αθλητικό σύλλογο Α.με.Α. «Ιωνάς» της Αθήνας, τον αθλητικό σύλλογο Α.με.Α. «Αετοί Θεσσαλονίκης», το Μη Κερδοσκοπικό Σωματείο «Κ.Η.Φ.Α.Α.Μ.Ε.Α.» των Χανίων και τον αθλητικό σύλλογο Α.με.Α. «Πύρρος» των Ιωαννίνων.



20 χρόνια
ArGOODaki



Press Room

Σημαντικές διακρίσεις για τη Eurolife FFH στα Digital Finance Awards



Κατά τη φετινή διοργάνωση των Digital Finance Awards, η Eurolife FFH κατάφερε να διακριθεί σε τέσσερις κατηγορίες, αποσπώντας σε κάθε μία το Gold Award. Η Eurolife FFH απέσπασε το Gold Award στην κατηγορία “Best Use of Technology for Claims” για το portal EurolifeConnect και τις δυνατότητες που προσφέρει στα e-Claims ομαδικών ασφαλιστηρίων. Διαθέσιμο 24 ώρες το 24ωρο, το portal είναι εύστοχα σχεδιασμένο ώστε να εξασφαλίζει άριστη εμπειρία χρήσης. Αντίστοιχα, η Eurolife FFH κέρδισε, μαζί με τη Slead, το Gold Award στις ακόλουθες κατηγορίες: “Best Digital Initiative for Life” για τον καινοτόμο ψηφιακό χώρο More Life, ένα ψηφιακό οικοσύστημα με πλούσια θεματολογία για την υγεία, την άσκηση, την ψυχική ευεξία

EUROLIFE FFH
A FAIRFAX Company

Γιώργος Κασκαρέλης, Marketing & Promotions Head Eurolife FFH, Τατιάνα Δικαστοπούλου, Deputy General Marketing & Business Development Manager Eurolife FFH, Νότα Σταύρου, Digital Marketing & Social Media Specialist Eurolife FFH, Νίκος Τριανταφύλλου, Digital Account Manager Slead

και τη διατροφή, “Best Digital Initiative for Life Products” για το My Investment Plan, το επενδυτικό ασφαλιστικό πρόγραμμα που απαντά στις ανάγκες του σύγχρονου ανθρώπου, δημιουργώντας αξία για ένα καλύτερο αύριο, και “Best Digital Marketing / Social Media Initiative” για το rebranding του εταιρικού της blog, το οποίο δίνει στους αναγνώστες του χρήσιμες πληροφορίες για το πώς θα προστατεύσουν όσα έχουν αξία για τους ίδιους και τους δικούς τους ανθρώπους.



*Ελένη Κομνηνού, Ειδική Ρευματολόγος/
Επιστημονικά Υπεύθυνη Ρευματολογικού
Τμήματος Metropolitan General/
Διευθύντρια Κλινικής "Αυτοάνοσων
Ρευματικών Νοσημάτων"
Metropolitan General
Υπεύθυνη Τμήματος "Αυτοάνοσων
Ρευματικών Νοσημάτων και Κήσης"
ΜΗΤΕΡΑ*

Είναι τα αυτοάνοσα νοσήματα κληρονομικά;

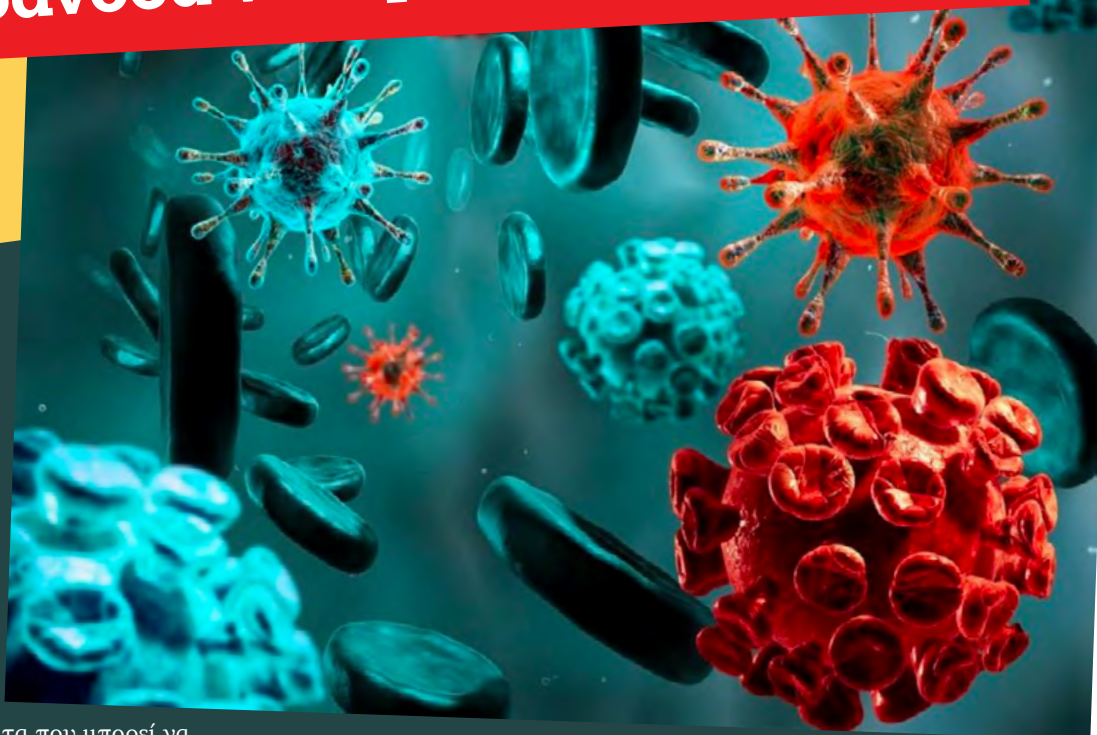
Τα Αυτοάνοσα Ρευματικά Νοσήματα είναι πολυπαραγοντικά νοσήματα -ως προς την αιτία τους.

Τρεις παράγοντες παίζουν ρόλο στην παθογένεση των αυτοάνοσων νοσημάτων: τα γονίδια, το ανοσοποιητικό σύστημα και το περιβάλλον όπου ζει ο ασθενής.

Τα γονίδια προσδίδουν αυτό που ονομάζεται «προδιάθεση» ή γενετική ευαισθησία. Το ανοσοποιητικό σύστημα απορυθμίζεται και παρέχει τα εργαλεία για την εκτέλεση της παθολογικής βλάβης. Το περιβάλλον παρέχει τα ερεθίσματα που μπορεί να κάνουν την αυτοάνοση νόσο κλινικά εμφανή. Καθώς οι πολυπαραγοντικές καταστάσεις προκαλούνται εν μέρει από γενετικούς παράγοντες, οι αυτοάνοσες παθήσεις τείνουν να εμφανίζονται σε οικογένειες. Περιβαλλοντικοί παράγοντες όπως οι ιοί ή το ηλιακό φως πυροδοτούν στη συνέχεια μια ανοσολογική απόκριση σε γενετικά ευαίσθητα άτομα. Δεκαετίες προσπαθειών έχουν αφιερωθεί στη μελέτη της γενετικής πολλών αυτοάνοσων νοσημάτων, με κύριο στόχο τον εντοπισμό του αυτοάνοσου γονιδίου ή γονιδίων. Τα αποτελέσματα έδειξαν ότι δεν υπάρχει ένα απλό αυτοάνοσο γονίδιο.

Τα αυτοάνοσα γονίδια είναι σκορπισμένα σε όλο το γονιδίωμα

Τα αυτοάνοσα γονίδια βρίσκονται σε πολλά χρωμοσώματα. Για παράδειγμα, στον συστηματικό ερυθματώδη λύκο, πάνω από 80 γονίδια έχουν ταυτοποιηθεί σε καθένα από τα χρωμοσώματά μας (Curr Opin Rheumatol, 2017). Δεδομένου ότι τα γονίδια των αυτοάνοσων νόσων είναι πολλά και μεμονωμένα, έχουν επίσης χαμηλό αντίκτυπο, ήταν ιδιαίτερα δύσκολο να μελετηθούν. Μεταξύ των γονιδίων υπάρχουν κάποια, όπως το HLA-DRB1 (Το Μείζον σύστημα συμπλέγματος ιστοσυμβατότητας) που προδιαθέτει για την εμφάνιση αυτοάνοσου νοσήματος. Όποιος δηλαδή το έχει, παρουσιάζει μεγάλες πιθανότητες να εμφανίσει μια πληθώρα από αυτοάνοσα νοσήματα, ακόμη και περισσότερα από ένα ταυτόχρονα π.χ. ρευματοειδή αρθρίτιδα, κ.ά.



Το Μείζον σύστημα συμπλέγματος ιστοσυμβατότητας είναι το πιο πολυμορφικό σύμπλεγμα γονιδίων του γονιδιώματος των θηλαστικών.

Στους ανθρώπους, αυτός είναι ένας γονιδιωματικός τύπος γνωστός ως σύστημα ανθρώπινου αντιγόνου λευκοκυττάρων (HLA). Το HLA κωδικοποιεί ως επί το πλείστον πρωτεΐνες που σχετίζονται με το ανοσοποιητικό, των οποίων το κύριο αποτέλεσμα είναι η παρουσίαση αντιγόνων στα κύτταρα του ανοσοποιητικού. Έτσι, είναι σαφές ότι είναι απαραίτητο για τη σωστή λειτουργία της ανοσολογικής απόκρισης έναντι των παθογόνων και εμπλέκεται έντονα στην ανάπτυξη αυτοάνοσων νοσημάτων. Ωστόσο, υπάρχουν εκατοντάδες πολυμορφισμοί του HLA-DRB1 που έχουν συσχετιστεί με διαφορετικές αυτοάνοσες διαταραχές καθώς και με ανοσολογική απόκριση σε μόλυνση και εμβόλια.

Είναι πιθανό ότι η αλληλεπίδραση ειδικού HLA με παθογόνα αντιγόνα είναι ένα από τα κλειδιά που ευνοούν (ή προσατεύουν) προς την ανάπτυξη μιας αυτοάνοσης νόσου.

Συμπέρασμα

Στην εποχή της εξατομικευμένης ιατρικής, θα ήταν πολύ χρήσιμο να δημιουργηθεί ένας χάρτης του γονιδιωματικού κινδύνου κάθε ατόμου για να αξιολογηθεί ο κίνδυνος ανάπτυξης μιας αυτοάνοσης πάθησης.

Ωστόσο, τα γενετικά ευαίσθητα άτομα δεν αναπτύσσουν πάντα μια αυτοάνοση κατάσταση.

Lavipharm: Χορηγός στον 45ο Αγώνα Δρόμου Υγείας Αθήνας για την υποστήριξη του MDA Ελλάς



Η Lavipharm στέκεται για ακόμη μία φορά αρωγός στις δράσεις του MDA Ελλάς, Σωματείου για τη φροντίδα ατόμων με νευρομυϊκές παθήσεις, συμμετέχοντας ως χορηγός στον 45ο Αγώνα Δρόμου Υγείας Αθήνας 21 χλμ. Ο Αγώνας πραγματοποιήθηκε την Κυριακή, 27 Φεβρουαρίου στηρίζοντας το έργο του MDA Ελλάς. Με αφορμή την Παγκόσμια Ημέρα Σπάνιων Παθήσεων (28 Φεβρουαρίου), η δρομική ομάδα των Finish Liners έδωσε τη δυνατότητα σε δύο μέλη του MDA Ελλάς να λάβουν μέρος στον Αγώνα Δρόμου Υγείας Αθήνας με ειδικά αγωνιστικά αμαξίδια. Έτσι, η ξεχωριστή αυτή διαδρομή με τους Finish Liners και τα μέλη του MDA Hellas έστειλε ένα ηχηρό μήνυμα για την ανεκτίμητη αξία που έχει το δικαίωμα πρόσβασης ατόμων με αναπηρία σε διάφορες δράσεις, όπως αυτές των αγώνων δρόμου. Ο κ. Τηλέμαχος Λαβίδας, εκτελεστικό μέλος του Διοικητικού Συμβουλίου της Lavipharm, δήλωσε σχετικά: «Στηρίζουμε διαχρονικά το MDA Ελλάς και θα συνεχίσουμε να στεκόμαστε αρωγοί στο έργο του, αποδεικνύοντας έμπρακτα ότι «σημασία δεν έχει πώς τρέχεις, αλλά γιατί». Ένα μεγάλο μπράβο στους εργαζόμενους της Lavipharm που έτρεξαν την Κυριακή και με τη συμμετοχή τους συνέβαλαν στη μετάδοση του μηνύματος ευαισθητοποίησης για τα άτομα με νευρομυϊκές παθήσεις».

Η μεγαλύτερη φράουλα στον κόσμο!

SAY *yes* & get impressed



Η πιο μεγάλη φράουλα του πλανήτη βρίσκεται στο Ισραήλ και έσπασε το ρεκόρ Γκίνες τον περασμένο Φεβρουάριο. Ο Chahi Ariel, ένας αγρότης από το Ισραήλ, καλλιεργεί μια ποικιλία με καρπούς μεγαλύτερους σε μέγεθος από τις συνηθισμένες που βρίσκουμε στην αγορά. Τον περασμένο χειμώνα, οι χαμηλές θερμοκρασίες ευνόησαν περισσότερο τη συγκεκριμένη ποικιλία. Μάλιστα μια φράουλα άρχισε να παίρνει πολύ μεγαλύτερες διαστάσεις από το αναμενόμενο. Όταν σταμάτησε να αναπτύσσεται, ο αγρότης μέτρησε τις διαστάσεις της και είδε ότι είχε μήκος 18 εκ., περίμετρο 34 εκ. και βάρος 289 γραμμάρια.

Η Βίκος Α.Ε. στηρίζει τον Δήμο Ιωαννιτών για τη μετάβαση σε μία κλιματικά ουδέτερη – έξυπνη πόλη

Βίκος®



Μνημόνιο Συνεργασίας και Συναντίληψης (MOU) υπέγραψε η Ηπειρωτική Βιομηχανία Εμφιαλώσεων Α.Ε. (Βίκος Α.Ε.) με τον Δήμο Ιωαννιτών για να στηρίξει την υποψηφιότητά του στο ευρωπαϊκό πρόγραμμα «100 Ενεργειακά Ουδέτερες και Έξυπνες Πόλεις» και τον φιλόδοξο στόχο να καταστούν τα Ιωάννινα, σε πιλοτικό επίπεδο, ενεργειακά ουδέτερη και έξυπνη πόλη. Η Βίκος Α.Ε. δεσμεύεται ότι θα σταθεί αρωγός και συμμετοχος στην προσπάθεια ενεργειακής μετάβασης της πόλης των Ιωαννίνων στην κατεύθυνση μηδενικών εκπομπών αερίου του θερμοκηπίου και την αποφυγή της ενεργειακής ανισότητας. Κοινός στόχος είναι να υποστηρίξουν το δικαίωμα των μελλοντικών γενιών των Ιωαννίνων να απολαύσουν μία βιώσιμη πόλη. Τη δέσμευση της εταιρείας Βίκος για στήριξη του Δήμου σε θέματα στρατηγικής βιώσιμης ανάπτυξης και προώθησης των ανανεώσιμων πηγών ενέργειας επισφραγίζει το Μνημόνιο Συνεργασίας και Συναντίληψης (MOU) που υπέγραψαν ο Υπεύθυνος Εφοδιαστικής Αλυσίδας της Ηπειρωτικής Βιομηχανίας Εμφιαλώσεων κ. Παύλος Σεπετάς και ο Δήμαρχος Ιωαννιτών κ. Μωυσής Ελισάφ, στο πλαίσιο του ευρωπαϊκού έργου LOCAL4GREEN+. Πρόκειται για μία πρωτοβουλία που επικεντρώνεται στην ενσωμάτωση πράσινης πολιτικής από τις τοπικές Αρχές, με σκοπό την προώθηση των ανανεώσιμων πηγών ενέργειας.

Ο τυραννόσαυρος T-rex δεν ήταν ένας και μοναδικός!

SAY *yes* & get impressed



Επιστήμονες μετά από ενδελεχή ανατομική σύγκριση στα έως τώρα σκελετικά απολιθώματα του τυραννόσαυρου Rex που έχουν βρεθεί, συμπέραναν ότι παραπέμπουν σε τρία διαφορετικά είδη. Δηλαδή ο T.rex δεν ήταν ο ένας και μοναδικός Τυραννόσαυρος στην οικογένεια των τρομερών αυτών δεινόσαυρων, αλλά όπως φαίνεται υπήρξαν άλλα δύο συγγενικά είδη. Έτσι, εκτός από τον T.rex, υπήρξαν ο Tyrannosaurus imperator και ο Tyrannosaurus regina. Ειδικότερα, η νέα ανάλυση εντόπισε διαφορές στο μηριαίο οστό, σε άλλα οστά και στα δόντια, οι οποίες δείχνουν ότι πιθανότατα τα βιβλία της παλαιοντολογίας πρέπει να αναθεωρηθούν, ώστε ο T.rex να κατηγοριοποιηθεί ξανά ως τρία ξεχωριστά είδη.



Sara Ganem: “Η χορευτική σκηνή στην Ελλάδα έχει τεράστιες δυνατότητες”

Η Sara Ganem είναι αναμφίβολα ένα από τα μεγαλύτερα talέντα στην εγχώρια και διεθνή σκηνή του dancehall. Με δεκάδες διακρίσεις και παγκόσμιες πρωτιές αποτελεί το “κορίτσι θαύμα” της ελληνικής χορευτικής κοινότητας.



Πλέον είναι επαγγελματίας χορογράφος και στο βιογραφικό της έχει τεράστιες δουλειές και συνεργασίες με μεγάλα ονόματα και εταιρείες.

Σε συνέντευξη που παραχώρησε στο Talk to Mad και τον παρουσιαστή Νίκο Μάντζο μίλησε για την πορεία της μέχρι σήμερα και τους μελλοντικούς της στόχους.

Συγκεκριμένα ανέφερε πως ως χορογράφος προσπαθεί να εκμεταλλευτεί την προσωπικότητα του χορευτή και να τον αναδείξει πάνω στη σκηνή.



Σε ερώτηση του Νίκου Μάντζου για την παρουσία της και τις διακρίσεις σε διεθνείς διαγωνισμούς, τόνισε πως το 2016 κέρδισε την 1η θέση παγκοσμίως στη

Γαλλία στο κομμάτι του dancehall, κάτι που της έδωσε κίνητρο να το αναπτύξει ακόμα παραπάνω στην Ελλάδα.

Πλέον διοργανώνει δικά της project και festival χορού με επαγγελματίες χορευτές από τη Γαλλία, την Τζαμάικα, συνδυάζοντας γνώση, εμπειρία και κουλτούρες που δημιουργούν τις βάσεις και οικοδομούν μία δυναμική χορευτική κοινότητα στην Ελλάδα.

Δύο διακρίσεις της HP Hellas για το HP+ και το Instant Ink στα Influencer Marketing Awards 2022

Η HP Hellas διακρίθηκε στα Influencer Marketing Awards 2022 κερδίζοντας δύο βραβεία. Στην κατηγορία Best in Tech & Telcos της ενότητας Best Influencer Marketing Per Industry για το Instant Ink της ενέργειας της HP+ βραβεύτηκε με silver award και στην κατηγορία Best Use of YouTube for Influencer Marketing της ενότητας Best Use of Platforms for Influencer Marketing για το Instant Ink, που βραβεύτηκε με bronze award. Ο θεσμός των Influencer Marketing Awards ανέδειξε τα πιο δημιουργικά agencies, τα πιο καινοτόμα brands και τους πιο «αποτελεσματικούς» influencers επιβραβεύοντας εξαιρετικά επιτεύγματα και αποτελεσματικές πρωτοβουλίες. Η τελετή απονομής πραγματοποιήθηκε τη Δευτέρα 28 Φεβρουαρίου στο Box Athens.

Ο Managing Director της HP Hellas, κος Νίκος Χρηστάκης δήλωσε: «Είμαστε πολύ χαρούμενοι και ενθουσιασμένοι που μέσω της πρωτοποριακής υπηρεσίας HP Instant Ink ανταποκριθήκαμε στις αυξημένες ανάγκες των πελατών μας με μια καινοτόμα, παραγωγική και με σεβασμό στο περιβάλλον λύση εκτύπωσης - μια ανάγκη που ήρθε για να μείνει».



Press Room

auto - moto

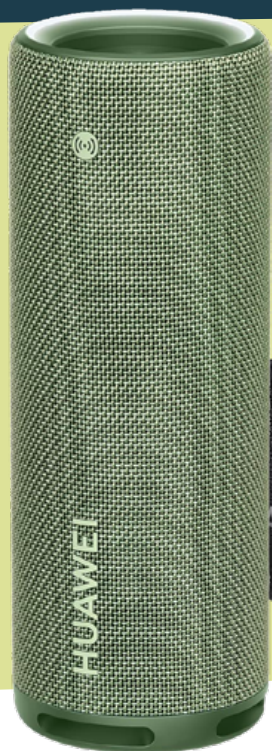
HR-V e:HEV: Τα αξεσουάρ που αναβαθμίζουν την άνεση και το στυλ του



Η Honda παρουσίασε μία σειρά από πέντε νέα πακέτα αξεσουάρ για το νέο HR-V e:HEV, προσφέροντας περισσότερες επιλογές εξατομίκευσης που ικανοποιούν κάθε lifestyle. Το Sport Pack αναδεικνύει ακόμα περισσότερο τη спор γοητεία του HR-V, καθώς δημιουργεί μία ξεχωριστή εμφάνιση με την εμπρόσθια μάσκα και την προέκταση της αεροτομής της πίσω πόρτας, σε φινίρισμα χρώματος Berlina Black, και με τον εμπρός спор προφυλακτήρα, τα πίσω спор διακοσμητικά και τα πλαϊνά κάτω στοιχεία που είναι βαμμένα στο χρώμα του αμαξώματος και κοσμούνται με λεπτομέρειες χρωμίου. Το Obscura Black Pack προάγει στο επόμενο επίπεδο τον спор και εκφραστικό χαρακτήρα του οχήματος, υιοθετώντας φινιρίσματα σε Berlina Black και στο χρώμα του αμαξώματος στη μάσκα, στα πλαίσια των φώτων ομίχλης, στα καλύμματα των εξωτερικών καθρεπτών και στην προέκταση της αεροτομής της πίσω πόρτας. Οι πελάτες μπορούν επίσης να αναβαθμίσουν τον premium χαρακτήρα του HR-V τους με το Ilmenite Titanium Exterior

Pack. Πακέτα εξατομίκευσης διατίθενται και για το εσωτερικό του νέου HR-V. Το Ilmenite Titanium Interior Pack προσφέρει μία αριστοκρατική αύρα με φινίρισμα τιτανίου στο τιμόνι, στο πλαίσιο του επιλογέα ταχυτήτων και στα πάνελ των διακοπών των θυρών. Ιδανικό για όσους μεταφέρουν συχνά αποσκευές ή ειδικό εξοπλισμό, το Cargo Pack έχει σχεδιαστεί με στόχο την ενίσχυση της πρακτικότητας του HR-V.

HUAWEI Sound Joy: 26 ώρες ατελείωτη μουσική!



Από εδώ και στο εξής, λίγο προτού βγεις από την πόρτα, θα τσεκάρεις εάν έχεις πάρει κλειδιά, κινητό και... το HUAWEI Sound Joy πλέον διαθέσιμο στην ελληνική αγορά. Το νέο φορητό ηχείο με το κυλινδρικό σχήμα μπορεί να ζυγίζει μόλις 680 gr, αλλά έχει σκιά τεχνολογικού γίγαντα. Με την μπαταρία του να διαρκεί έως και 26 ώρες, το HUAWEI Sound Joy δεν πρόκειται να σε αφήσει... ξεκρέμαστο, ειδικά αν συνυπολογίσει κανείς τη δυνατότητα γρήγορης φόρτισης. Είτε ονειρεύεσαι ένα πικ νικ με την αγαπημένη σου μουσική υπόκρουση είτε θέλεις να κάνεις parkour ή, εάν είσαι πιο παραδοσιακός, ποδήλατο, και ταυτόχρονα ν' ακούς τ' αγαπημένα σου κομμάτια, το HUAWEI Sound Joy έφτασε για να μεταφέρει την εμπειρία του ήχου εκτός σπιτιού. Παρά τη μικρή ακουστική κοιλότητα όσο 79dBA, συνεπώς ακόμη και σε μέρη με πολύ κόσμο, σου προσφέρει πάντα δυνατή και ποιοτική μουσική.



LG Signature Kitchen Suite: Ένα νέο ψυγείο με πολλές καινοτομίες

Η [LG Electronics](#) (LG) παρουσίασε το πλέον πρόσφατο εντοιχισμένο French Door ψυγείο της σειράς Signature Kitchen Suite στην έκθεση Kitchen & Bath Industry Show (KBIS) 2022, που πραγματοποιήθηκε στο Ορλάντο της Φλόριντα στις ΗΠΑ. Το French Door ψυγείο πλάτους 48 ιντσών, η πιο πρόσφατη προσθήκη στην κορυφαία σειρά εντοιχισμένων συσκευών κουζίνας της LG, διαθέτει ευελιξία και άνεση χάρη στο μετατρέψιμο συρτάρι, καθώς και κομψό και λειτουργικό

σχεδιασμό, προσφέροντας στυλ και ευκολία στη χρήση. Το μετατρέψιμο συρτάρι του νέου ψυγείου προσφέρει ένα ευρύ φάσμα θερμοκρασιών από -21 έως 5 βαθμούς Κελσίου, προσφέροντας πέντε προσαρμοσμένες ρυθμίσεις αποθήκευσης για διαφορετικά είδη και διαφορετικές ανάγκες κάθε χρήστη, όπως ρύθμιση για παγωμένο κρασί, ντελικατέσεν ψυγείου, κρέατα και θαλασσινά, ποτά και καταψύκτη. Τα συρτάρια Lift and Go™ της LG και οι πλήρως ρυθμιζόμενες θήκες στις πόρτες επεκτείνουν περαιτέρω τη χρηστικότητα του προηγμένου ψυγείου, κάνοντας ευκολότερη την πρόσβαση στα τρόφιμα. Τα μεμονωμένα συρτάρια καταψύκτη παρέχουν περισσότερο αξιοποιήσιμο χώρο για τη διατήρηση των κατεψυγμένων τροφίμων σε χαμηλή, σταθερή θερμοκρασία μέχρι την κατανάλωσή τους.





Οχ, πρασίνισα!

Η Χριστίνα Αποστολίδη συνθέτει το πιο γλυκό παραμύθι για να βοηθήσει τα παιδιά να κατανοήσουν το αίσθημα της ζήλιας. Τώρα τελευταία ο κολλητός της Λεώνης, ο Δημήτρης, παίζει και με τη Σοφία. Η Λεώνη θυμώνει, αλλά ΔΕΝ ζηλεύει. Ένα πρωί, όμως, ξυπνάει και βλέπει ότι το δέρμα της έχει γεμίσει με πράσινους λεκέδες! Μήπως, τελικά, αυτό που νιώθει είναι... ζήλια; Για ηλικίες 2+. Το βιβλίο συνοδεύεται από QR Code που οδηγεί στο ομότιτλο τραγούδι! Ακούστε το [εδώ](#).



“Το γαϊτανάκι της Αποκριάς” στις “Μορφές Έκφρασης”



Μια φορά κι έναν Χειμώνα, η Άνοιξη χάθηκε και οι άνθρωποι ένιωθαν πολύ δυστυχισμένοι...

Μα ένα μαγικό βράδυ, ένα παιδί μίλησε με το Φεγγάρι! Πιασμένο από ένα σύννεφο και με οδηγό τη μουσική, θα ταξιδέψει πάνω από τον κόσμο για βρει τον τρόπο να φέρει πίσω την Άνοιξη και τα τραγούδια... με το Γαϊτανάκι της Αποκριάς!

Οι “Μορφές Έκφρασης” καλούν τα παιδιά να φέρουν την Άνοιξη στις καρδιές των ανθρώπων! Φορέστε την αγαπημένη σας στολή και ετοιμαστείτε να ανακαλύψετε, πιασμένοι από ένα σύννεφο και με οδηγό τη μουσική, πώς θα γεμίσετε τον κόσμο με χαρά και χρώματα!

“Το γαϊτανάκι της αποκριάς” είναι βασισμένο σε ελληνικά παραδοσιακά τραγούδια και παιχνίδια της Αποκριάς! Με ζωντανή μουσική και συμμετοχή μικρών και μεγάλων!

“Το γαϊτανάκι της Αποκριάς” είναι παιδική παράσταση - παιχνίδι για παιδιά από 3-7 ετών.

Κείμενο - σκηνοθεσία:
Άννα Σεβαστή Τζίμα.

Μέχρι τις 6 Μαρτίου.
Σάββατο στις 17:30
και Κυριακή στις 12:30.



«Τρέξε επάνω εις τα κύματα της φοβερής θαλάσσης. 1821. Ο Αγώνας στη θάλασσα»

Μετά τη μεγάλη επιτυχία που σημείωσε, η επετειακή έκθεση «Τρέξε επάνω εις τα κύματα της φοβερής θαλάσσης. 1821. Ο Αγώνας στη θάλασσα» παρατείνεται έως και την Κυριακή 29 Μαΐου 2022.

Την έκθεση, που συνδιοργανώνουν το Ίδρυμα Ευγενίδου και τα Γενικά Αρχεία του Κράτους στο πλαίσιο της «Πρωτοβουλίας 1821-2021» και φιλοξενεί το Ίδρυμα Ευγενίδου, έχουν επισκεφθεί έως σήμερα περισσότεροι από 2.500 επισκέπτες, τα σχόλια των οποίων ήταν ενθουσιώδη. Η είσοδος είναι ελεύθερη με απαραίτητη την έκδοση δωρεάν ηλεκτρονικού δελτίου εισόδου εδώ. Η έκθεση παρουσιάζει μέσα από 125 αρχαιακά τεκμήρια και μουσειακά κειμήλια, πολλά από τα οποία εκτίθενται για πρώτη φορά, την ελληνική Ιστορία που είναι συνυφασμένη με τη θάλασσα, την εποποιία της Ελληνικής Επανάστασης του 1821, παράλληλα με την πολεμική μαεστρία και την ικανότητα των Ελλήνων στο θαλάσσιο εμπόριο. Τα αρχαιακά τεκμήρια πλαισιώνονται από καινοτόμες τεχνολογικές εφαρμογές και

τριδιάστατα μοντέλα πολεμικών πλοίων που έλαβαν μέρος στη Ναυμαχία του Ναυαρίνου, τα οποία κατασκευάστηκαν στο πλαίσιο του Έργου NAYS με συντονιστή το Ίδρυμα Ευγενίδου και επιστημονικό υπεύθυνο τη Σχολή Ναυπηγών Μηχανολόγων του Εθνικού Μετσόβιου Πολυτεχνείου. Επίσης, ψηφιακές και εικονικές εφαρμογές δημιούργησε το Ινστιτούτο Τεχνολογιών Πληροφορικής και Επικοινωνίας (ΙΠΤΗΛ) μέσω του Έργου ΕΠΑΝΑΣΤΑΣΙΣ-1821.



Γιάννης Κότσιρας - Γιώτα Νέγκα: παράταση παραστάσεων στο Anodos Live Stage



Μετά την ολοκλήρωση των προγραμματισμένων παραστάσεων και με μία μικρή διακοπή για την περιοδεία του Γιάννη Κότσιρα στην Αυστραλία συνεχίζουν τις επιτυχημένες τους εμφανίσεις στο Anodos Live Stage. Ο Γιάννης Κότσιρας και η Γιώτα Νέγκα συναντιούνται επί σκηνής στο Anodos Live Stage, τον αγαπημένο χώρο - ορόσημο της Πειραιώς.

Τραγούδια από τη δική τους δισκογραφία, από τον «Σασμό» και τον «Φύλακα Αγγελο», μέχρι το «Τσιγάρο» και το «Έλα και Κόψε Με στα Δυο» κι από το «Με τα Μάτια Κλειστά», και «Το Δίκιο μου» μέχρι το «Βρες μου έναν άλλον» και το «Οξυγόνο, οι δύο αγαπημένοι

ερμηνευτές παρουσιάζουν ένα μοναδικό πρόγραμμα ερμηνεύοντας τραγούδια σταθμούς τόσο από την πλούσια δισκογραφία τους όσο και μεγάλες λαϊκές επιτυχίες τις οποίες όλοι αγαπάμε.

ΙΦΙΓΕΝΕΙΑ ΤΕΚΟΥ



Ο άντρας με τις κούκλες

Ιούλιος 1948. Η δεκαεξάχρονη Αλεμίνα αναγκάζεται να εγκαταλείψει το σπίτι της στο όμορφο Κιέτι και να ζήσει στο εξής στο Σαλέντο της Κάτω Ιταλίας. Εκεί συναντάει για πρώτη φορά τον παράξενο παππού της, διεισδύει στα σκοτεινά μυστικά της οικογένειας Κοντότι και γνωρίζει τον έρωτα στο πρόσωπο ενός γλύπτη. Στην ίδια περιοχή, ένας άντρας δολοφονεί με απεχθή τρόπο τους δωσίλογους συνεργάτες των Γερμανών. Για κάθε θύμα φτιάχνει μια ξύλινη κούκλα χωρίς άκρα, όπου, σύμφωνα με έναν ιαπωνικό θρύλο, παραμένει η ψυχή αυτού που φεύγει.

Θα φτάσει η στιγμή που οι φαινομενικά διαφορετικοί δρόμοι αυτών των δύο ανθρώπων θα διασταυρωθούν και τότε θα τεθεί το κρίσιμο ερώτημα: Ποιος έχει το δικαίωμα να ξεχωρίσει το καλό από το κακό, το δίκαιο από το άδικο; Τι θα γίνει όταν πέσουν οι μάσκες και έρθει η κάθαρση; Ένας συναρπαστικός χορός γεγονότων και απρόσμενων εξελίξεων, μια «ταραντέλα» έρωτα, προδοσίας, εκδίκησης και απονομής δικαιοσύνης στα δύσκολα χρόνια μετά το τέλος του Β' Παγκοσμίου Πολέμου. Από τις εκδόσεις ΨΥΧΟΓΙΟΣ.

Είμαι όσα έχω ξεχάσει



Όταν μιλάμε για τη ζωή του πατέρα μας, σε ποιο βαθμό μιλάμε για τη δική μας τη ζωή; Πάνω απ' όλα, σε ποιο βαθμό μιλάμε για τη ζωή όλων των πατέρων του κόσμου, τη ζωή όλων των δυνητικών αναγνωστών μας; Δεν υπάρχει ασφαλής απάντηση σε αυτό το ερώτημα. Το βέβαιο είναι ότι δεν θα είχε νόημα η γραφή αυτού του βιβλίου αν ένιωθα πως αφορά μονάχα τον άνθρωπο που γνώρισα. Έχει νόημα και λόγο ύπαρξης μονάχα αν έχω κατά νου σε κάθε σελίδα ότι αυτή θα είναι μια αφήγηση που θα αφορά τον κάθε άγνωστο, τον κάθε πατέρα και την κάθε μητέρα, τον κάθε γιο και την κάθε κόρη που δεν γνώρισα ποτέ. Και αν τελικώς η μνήμη δεν είναι άλλο παρά διάσπαρτα νησιά μέσα σε μιαν απέραντη θάλασσα λήθης; Με άλλα λόγια, μήπως είμαστε όσα έχουμε ξεχάσει;

Ο πρωτοπρόσωπος αφηγητής αυτής της αληθινής ιστορίας περνά από το ένα νησί στο άλλο, αναζητώντας άλλοτε σαν αρχαιολόγος και άλλοτε σαν αστρονόμος που παρατηρεί το παρελθόν του σύμπαντος τον άνθρωπο που ήταν ο πατέρας του προτού γίνει πατέρας του, τη χώρα του προτού γίνει χώρα του. Από τις εκδόσεις ΜΕΤΑΙΧΜΙΟ.

quote of the day

YOU, YOURSELF, AS MUCH AS ANYBODY IN THE ENTIRE UNIVERSE, DESERVE YOUR LOVE AND AFFECTION.

Buddha

Σήμερα
γιορτάζουν!
Ευθαλία, Θάλια,
Θάλεια
Τρωάδιος, Τρωάδης,
Τρωάδος, Τρωάς,
Τρωάδα, Τρωαδία,
Τρωάδη

LOVE YOURSELF

tip of the day

Nothing in this world can torment you as much as your own thoughts.



2 Μαρτίου

- > World Teen Mental Wellness Day
- > National Banana Cream Pie Day
- > National Old Stuff Day
- > National Read Across America Day (Dr. Seuss Day)
- > Ash Wednesday