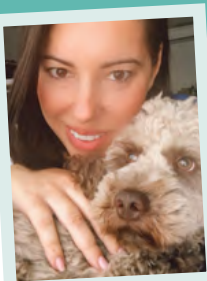


SAY *yes* to the **press**



**ΑΝΑΖΗΤΩΝΤΑΣ ΝΕΡΟ
ΣΕ ΕΞΩΠΛΑΝΗΤΕΣ!**



Φτιάξε καφέ να στα πω...

Καλημέρα αγαπημένοι μου **SayYessers!!!**

Αν ρωτούσε κάποιος τώρα αν νιώθεις χαρούμενος, τι θα απαντούσες; Ναι ή όχι; Αν είπες ναι, τι είναι αυτό που σε έκανε να νιώθεις ευτυχιμένος αυτή τη στιγμή; Και αν είπες όχι, τι είναι αυτό που σε κάνει να νιώθεις ιδιαίτερα δυστυχιμένος αυτή τη στιγμή; Εάν γνωρίζετε τις απαντήσεις σε αυτές τις ερωτήσεις έχετε ήδη διανύσει το μισό δρόμο και θα σας πρότεινα να κρατήσετε αυτά που σας κάνουν να νιώθετε ικανοποιημένοι και να κάνετε σημαντικές ενέργειες ώστε να αλλάξετε τα πράγματα που εμποδίζουν την πορεία σας προς την ευτυχία.

Αν ρωτήσεις 100 άτομα τι είναι ευτυχία, οι απαντήσεις θα είναι τελείως διαφορετικές καθώς η ευτυχία είναι ένα πολύ υποκειμενικό θέμα.

Η ευτυχία είναι μια κατάσταση, όχι ένα χαρακτηριστικό. Δηλαδή, δεν είναι ένα μακροχρόνιο, μόνιμο χαρακτηριστικό ή χαρακτηριστικό της προσωπικότητας, αλλά μια πιο φευγαλέα κατάσταση. Εξισώνεται με το αίσθημα ευχαρίστησης ή ικανοποίησης και συχνά συγχέεται με τη χαρά, την έκσταση, την ευδαιμονία ή άλλα πιο έντονα συναισθήματα.

Μην μπερδεύεις όμως την ευτυχία με τη χαρά. Με στενούς δεσμούς μεταξύ χαράς και ευτυχίας, είναι συνηθισμένο να ακούμε τις δύο λέξεις να χρησιμοποιούνται εναλλακτικά. Η ευτυχία είναι μια κατάσταση που χαρακτηρίζεται από αισθήματα ικανοποίησης με τη ζωή ή την τρέχουσα κατάσταση κάποιου. Ωστόσο, η χαρά είναι μια πιο επιδερμική, πρόσκαιρη εμπειρία. Συχνά αναφέρεται στα αισθητηριακά συναισθήματα που παίρνουμε από εμπειρίες όπως το να τρώμε καλό φαγητό ή να κάνουμε μασάζ. Η ευτυχία, αν και δεν είναι μόνιμη κατάσταση, είναι μια πιο σταθερή κατάσταση από τη χαρά.

Επιπλέον, η ευτυχία είναι μια κατάσταση του νου. Το να βρεις την ευτυχία είναι σαν να βρίσκεις τον εαυτό σου. Η αυτοπραγμάτωση είναι μια διαδικασία να ανακαλύψεις ποιος είσαι, ποιος θέλεις να είσαι και να ανοίξεις το δρόμο σου προς την ευτυχία κάνοντας αυτό που σου δίνει το μεγαλύτερο νόημα και ικανοποίηση στη ζωή σου μακροπρόθεσμα.

Οι εσφαλμένες αντιλήψεις αφθονούν όταν πρόκειται για το τι πιστεύουμε ότι θα μας κάνει ευτυχιμένους. Οι άνθρωποι συχνά πιστεύουν ότι η ευτυχία θα επιτευχθεί μόλις φτάσουν σε ένα ορόσημο, όπως η εύρεση ενός τέλει συντρόφου ή ενός συγκεκριμένου μισθού. Αντιφατικά, εμείς οι άνθρωποι είμαστε εξαιρετικοί στην προσαρμογή σε νέες συνθήκες, πράγμα που σημαίνει ότι οι άνθρωποι θα συνηθίσουν τη νέα τους σχέση ή τον πλούτο τους, θα επιστρέψουν σε ένα βασικό επίπεδο ευτυχίας και θα αναζητήσουν το επόμενο ορόσημο. Μην βασίζεστε λοιπόν την ευτυχία σας μόνο σε στόχους.

Υπάρχει μια ισχυρή σχέση μεταξύ της ευτυχίας και της ψυχικής μας υγείας. Οι πηγές που συμβάλλουν στην ευτυχία είναι οι ίδιες με εκείνες που παρέχουν στους ανθρώπους ένα "ρυθμιστικό" ή προστασία από ψυχικές ασθένειες, γεγονός που εξηγεί τη στενή σχέση μεταξύ των δύο. Η φροντίδα και των δύο πρέπει να είναι η προτεραιότητά μας.

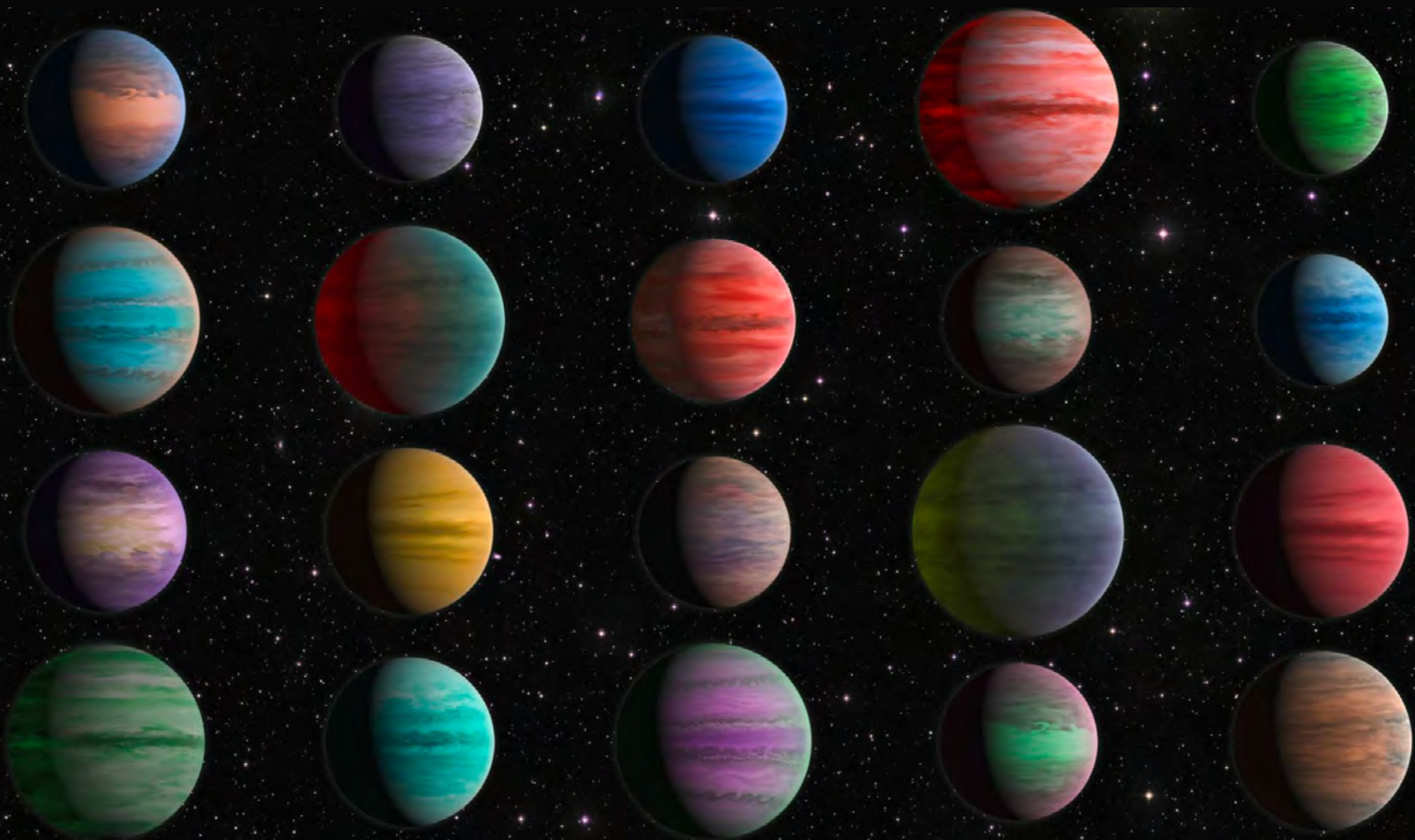
Νομίζω ότι η ευτυχία προέρχεται από το να ζεις όπως πρέπει, όπως θέλεις και όπως σου λείει η εσωτερική σου φωνή. Η ευτυχία προέρχεται από το να είσαι αυτός που είσαι αντί αυτό που νομίζεις ότι υιοθετείται ότι είσαι.

Μην περιμένετε από κάποιον άλλο να σας κάνει ευτυχιμένους, δεν είναι ευθύνη κανενός αλλά μόνο δική σας να κάνετε τον εαυτό σας ευτυχιμένο.

Tip of the Day: Αν θέλετε να είστε πιο ευτυχιμένοι από ό,τι είστε αυτή τη στιγμή, προσπαθήστε να επιδιώξετε να φτάσετε στους στόχους σας, να εστιάσετε στην προσωπική σας ανάπτυξη, να ακούσετε το σώμα και το μυαλό σας και να τα τροφοδοτείτε με ότι χρειάζονται. Απολαύστε τη στιγμή, να είστε παρόντες. Αντί να πέσετε στην παγίδα της αλόγιστης συσσώρευσης εις βάρος της δικής σας ευτυχίας, επικεντρωθείτε στην εξάσκηση της ευγνωμοσύνης για όλα αυτά που ήδη έχετε και απολαμβάνετε. Σήμερα, καθίστε με τον εαυτό σας για 5 λεπτά μόνο και σκεφτείτε τι θα σας κάνει ευτυχιμένους. Τίποτα δεν είναι πιο σημαντικό από το να είσαι σε μια κατάσταση όπου νιώθεις πληρότητα και ικανοποίηση. Από σήμερα, αρχίστε να βάζετε τον εαυτό σας προτεραιότητα, κοιτάξτε τι εξυπηρετεί την ψυχή σας και κάντε το πιο συχνά. Αν σε κάνει χαρούμενο, η γνώμη κανενός άλλου δεν πρέπει να έχει σημασία...

Αναζητώντας νερό σε εξωπλανήτες!

Μπορεί να υπάρχει νερό σε υγρή μορφή σε πλανήτες πολύ διαφορετικούς από τη Γη...



Οι ερευνητές των πανεπιστημίων της Ζυρίχης και της Βέρνης, που έκαναν τη σχετική δημοσίευση στο περιοδικό Αστρονομίας [Nature Astronomy](#), εκτιμούν ότι υγρό νερό μπορεί να υπάρχει σε πλανήτες που είναι πολύ διαφορετικοί από τον δικό μας.

Αυτό σημαίνει ότι αμφισβητείται το έως τώρα κυρίαρχο “γεωκεντρικό δόγμα” σχετικά με το ποιοι είναι οι δυνητικά φιλόξενοι για ζωή πλανήτες.

Βραχύδεις εξωπλανήτες τυλιγμένοι σε πυκνές “εξωτικές” ατμόσφαιρες υδρογόνου-ηλίου μπορεί να έχουν νερό σε υγρή μορφή εδώ και δεκαετομύρια χρόνια, ίσως και συνθήκες κατάλληλες για ζωή, ακόμη κι αν έχουν αποσπαστεί από το μητρικό άστρο τους και τριγυρνούν μόνοι τους στον κρύο γαλαξία. Στο παραπάνω συμπέρασμα οδηγήθηκε μία ομάδα Ελβετών ειδικών στους εξωπλανήτες, σύμφωνα με τους οποίους πρέπει να διευρυνθούν τα κριτήρια αναζήτησης νερού και ζωής στο σύμπαν.

Ζωή σε άλλους πλανήτες...

Η ζωή στη Γη θεωρείται ότι άρχισε στις θάλασσες... Η αναζήτηση υγρού νερού θεωρείται το βασικό προαπαιτούμενο κατά την αναζήτηση ζωής σε άλλους

πλανήτες. Οι αστρονόμοι και οι αστροβιολόγοι μέχρι σήμερα ψάχνουν για εξωπλανήτες παρόμοιους με τη Γη. Όμως, όπως φαίνεται υγρό νερό μπορεί να έχει εμφανιστεί εδώ και εκατομμύρια ή δεκαετομύρια χρόνια σε πλανήτες που δεν μοιάζουν με τον δικό μας.

Εξωπλανήτες μακριά από τα άστρα τους, που έχουν πυκνή ατμόσφαιρα πολύ διαφορετική από τη γήινη, με κυριαρχία του υδρογόνου και του ηλίου, αντί του οξυγόνου και του αζώτου, είναι πιθανό να έχουν νερό σε υγρή μορφή και μάλιστα ενδέχεται να έχει διατηρηθεί ακόμη και για δεκάδες δεκαετομύρια χρόνια!



Με δύο ρόδες στην πόλη Praktiker: η πρωτοβουλία διάδοσης της πράσινης μετακίνησης από την Praktiker, με την υπογραφή της Fourletter



Προσφέροντας προϊόντα, ιδέες και λύσεις για το σπίτι και τον κήπο, η Praktiker, Νο1 προορισμός για Home Improvement και DIY στην Ελλάδα, μοιράστηκε με το κοινό της ακόμα μια πρωτοβουλία: τη διάδοση της ιδέας της πράσινης μετακίνησης, με αφορμή την Παγκόσμια Ημέρα Ποδηλάτου στις 3 Ιουνίου.

Την επικοινωνία & τις δράσεις της καμπάνιας σχεδίασε και υλοποίησε η Fourletter. Στα καταστήματα του Ταύρου, της Καλαμάτας, της Μεταμόρφωσης και της Θεσσαλονίκης, διοργανώθηκαν διαδραστικά events, που προσέφεραν μια ολοκληρωμένη ποδηλατική εμπειρία στους επισκέπτες της Praktiker. Μια πολύχρωμη πόλη στήθηκε στον χώρο του parking και έδωσε την ευκαιρία σε όλους να γνωρίσουν τη λύση της πράσινης μετακίνησης, μέσω test ride και προϊόντικών ενημερώσεων.

Με δύο ρόδες στην πόλη Praktiker, μικροί και μεγάλοι έκαναν βόλτες με ασφάλεια και γνώρισαν τις διαφορετικές κατηγορίες δικύκλων (ηλεκτρικά και συμβατικά ποδήλατα, e- scooters, ηλεκτρικά πατίνια), σε έναν πολύχρωμο κόσμο, που θα μπορούσε να γίνει πραγματικός.



Ήξερες ότι...

Η σχέση των Ελλήνων με το ποδήλατο



Έρευνα για το ποδήλατο και τις συνήθειες των χρηστών ποδηλάτου στην Ελλάδα από το Εργαστήριο Οικονομικής των Μεταφορών του Πανεπιστημίου Πειραιά αποκαλύπτει ότι οι χρήστες ποδηλάτου στην Ελλάδα αυξάνονται. Το 26% δηλώνει πως χρησιμοποιεί το ποδήλατο έως 2 φορές την εβδομάδα ενώ το 42% το χρησιμοποιεί ως μέσο αναψυχής, το Σαββατοκύριακο. Η συντριπτική πλειοψηφία των ανδρών θα ήθελαν να κάνουν αστική μετακίνηση και ταξίδια, ενώ η πλειοψηφία των γυναικών θα ήθελε να κάνει αστική μετακίνηση. Ένα ποσοστό 30% είναι πρόθυμο να αντικαταστήσει το αυτοκίνητό του με ένα ηλεκτρικό ποδήλατο!

Βασίλης Κωνσταντινίδης: Αν η αισιοδοξία είχε όνομα!

**Ο Βασίλης Κωνσταντινίδης είναι
ψυχίατρος, ψυχοθεραπευτής,
σεξολόγος, συγγραφέας...
Μα πάνω από όλα είναι ένας ωραίος,
χαμογελαστός άνθρωπος, που χωρίς καν
να μιλήσει νιώθεις ότι ο χώρος γύρω του
πλημμυρίζει αισιοδοξία!**

**Τι σε ώθησε να εντρυφήσεις στην ψυχή;
Πότε αποφάσισες ότι θέλεις να γίνεις
ψυχίατρος - ψυχοθεραπευτής;**

Δεν το είχα σκεφτεί ότι θέλω να ασκήσω την
Ψυχιατρική, μπαίνοντας στην Ιατρική. Μόνο όταν
πρωτοείδα στην πράξη την άσκηση της Κλινικής
Ψυχιατρικής για πρώτη φορά συνειδητοποίησα



Βασίλης Κωνσταντινίδης

ΤΡΥΦΕΡΟΤΗΤΑ
ΓΙΑ ΞΕΝΟΥΣ



ΕΚΔΟΣΕΙΣ
ΑΠΑΡΣΙΣ

το πώς λειτουργεί η ειδικότητα αυτή και τη μαγεία που εκπέμπει η σύνδεση μεταξύ θεραπευτή και θεραπευόμενου. Μάλιστα, ανακαλύπτοντας την άρρηκτη σύνδεση της Ψυχής με τη Φυσιολογία του σώματος, εμπνεύστηκα και θέλησα να εντρυφήσω βαθιά στη γνώση και τη θεραπεία της ψυχικής διαταραχής. Αυτό σημαίνει, συγκεκριμένα, στο έκτο και τελευταίο έτος των σπουδών μου στην Ιατρική Αθηνών. Επιπλέον, με ενδιαφέρει τόσο η φαρμακευτική θεραπεία όσο και η ψυχοθεραπεία, που σε συνδυασμό ή μόνες μπορούν να βοηθήσουν εξατομικευμένα κάθε περιστατικό. Ακόμα, ασχολούμαι με τη θεραπεία των Σεξουαλικών Διαταραχών.

**Είσαι και συγγραφέας! Η συγγραφή λειτουργεί
για σένα και ως ψυχοθεραπεία;**

Η συγγραφή, σαφώς, και αποτελεί μια μορφή
ψυχοθεραπείας για μένα, καθώς αποτελεί κι έναν

σημαντικό μηχανισμό άμυνας που ονομάζεται μετουσίωση. Για μένα είναι τόσο φυσική όσο και η αναπνοή, αφού από μικρό παιδί σκάρωνα διηγήματα, ημερολόγια και αυτοβιογραφικές καταγραφές. Θεωρώ ότι με την καταγραφή των σκέψεων, πετυχαίνουμε και την πιο αποτελεσματική επεξεργασία τους με υγιή τρόπο.

Να σταθούμε στο νέο σου βιβλίο "Τρυφερότητα για ξένους". Τι εννοεί ο συγγραφέας;

Η "Τρυφερότητα για ξένους" είναι ένα πικρό μυθιστόρημα με αρκετό χιούμορ, που μιλάει αναλυτικά για τις ανθρώπινες σχέσεις και τις παγίδες στις οποίες συχνά πέφτουμε εξαιτίας των αδυναμιών που όλοι έχουμε. Είμαστε έτοιμοι να χαρίσουμε απλόχερα την τρυφερότητά μας σε ανθρώπους που δε γνωρίζουμε, ενώ είμαστε ιδιαίτερα σκληροί με τους δικούς μας. Αποτελείται από τρεις ιστορίες που αλληλοδιαπλέκονται και από διηγήσεις γεγονότων στα οποία εμπλέκονται αντιήρωες, δηλαδή πραγματικοί άνθρωποι.

Ποιος είναι ο προσωπικός σου ορισμός για την ευτυχία;

Ευτυχία είναι η στιγμή που δε συνειδητοποιείς ότι την έχεις στα χέρια σου.

Αν μπορούσες να ταξιδέψεις για λίγο στον χρόνο για να συναντήσεις μια ιστορική προσωπικότητα, ποια θα ήταν αυτή;

Αν μπορούσα να ταξιδέψω στον χρόνο, θα ήθελα να συναντήσω τον Περικλή, για να δω πώς σκεφτόταν όταν



διοικούσε την αρχαία Αθήνα. Θα ήθελα επίσης να ξέρω πώς ένιωσε που έφερε την ευημερία στην Αθήνα και αν κάποια πράγματα που συνέβαιναν του φαινόταν παράλογα. Τέλος, όντας ταξιδιώτης από το μέλλον, θα επιθυμούσα να τον ενημερώσω για το τι πρόκειται να συμβεί στην ανθρωπότητα.

Το μότο σου για τη ζωή είναι...

Μην αφήνεις εκκρεμότητες!

Πώς είναι για σένα το ιδανικό καλοκαίρι;

Παραλία, ταξίδι, θερινό σινεμά, απομόνωση...

Ιστορίες αληθινού εγκλήματος και επιστημονικής φαντασίας μόνο στο ANT1 +

Το ANT1+ συνεχίζει να εξελίσσεται, αναβαθμίζοντας το περιεχόμενό του με τις συναρπαστικές ξένες σειρές Noughts + Crosses, Brave New World και Dr. Death. Οι συνδρομητές της streaming πλατφόρμας σε Ελλάδα και Κύπρο μπορούν να ανακαλύψουν τους αποκλειστικούς τίτλους σε πρώτη προβολή, απολαμβάνοντας μια κορυφαία εμπειρία θέασης και ψυχαγωγίας.

Το Noughts + Crosses είναι μια πρωτότυπη σειρά του BBC, με πλοκή που διαδραματίζεται σε έναν εναλλακτικό, αντίστροφο κόσμο. Η Αγγλία είναι αποικία της Αφρικής και η κοινωνία χωρίζεται σε δύο τάξεις, τους ισχυρούς Σταυρούς και τα καταπιεσμένα Μηδενικά. Οι Σταυροί ελέγχουν την κυβέρνηση και τα Μέσα Μαζικής Ενημέρωσης, επιβάλλοντας τους δικούς τους νόμους και κανόνες, που οδηγούν σε βία, αναταραχές και ωθούν τα Μηδενικά στην ανταρσία.

Η ανατρεπτική σειρά επιστημονικής φαντασίας Brave New World αποτελεί την τηλεοπτική μεταφορά του ομότιτλου μυθιστορήματος του Aldous Huxley και απεικονίζει ένα παράλληλο, φανταστικό σύμπαν όπου η απόλαυση και η νωθρότητα είναι οι ύψιστες αρετές. Στην αλλόκοτη κοινωνία του Νέου Λονδίνου, ισχύουν τρεις κανόνες: όχι ιδιωτικότητα, όχι οικογένεια, όχι μονογαμία. Το επιτυχημένο ανατριχιαστικό θρίλερ Dr. Death, με δημοφιλείς καστ στο οποίο πρωταγωνιστούν οι Joshua Jackson, Alec Baldwin, Christian Slater και AnnaSophia Robb, είναι εμπνευσμένο από το διάσημο podcast που βασίστηκε στην τρομακτική και πέρα για πέρα αληθινή ιστορία του Δρ. Κρίστοφερ Νταντς.



Stoiximan AegeanBall Festival 2022: Η καρδιά του Ευρωπαϊκού μπάσκετ χτυπάει στη Σύρο



Πριν από διακόσια χρόνια στο κέντρο των Κυκλάδων, η γέννηση μιας θαυμαστής πόλης άναψε τον σπινθήρα μιας βιομηχανικής και αστικής ανάπτυξης στη μέση του Αιγαίου. Ψαριανοί, Κασιώτες, Μικρασιάτες, Κρήτες και Χιώτες κυνηγημένοι από τους Οθωμανούς, κατέληξαν στη Σύρο και εκεί δημιούργησαν μια μικρή αλλά πανίσχυρη αστική, ναυτική και βιομηχανική πόλη. Έτσι, σε έναν βράχο στη μέση του πελάγους θεμελίωσαν μια πόλη ευρωπαϊκή, δίνοντάς της το όνομα «Ερμούπολη». Σήμερα αυτός ο βράχος γίνεται η καρδιά του Ευρωπαϊκού μπάσκετ!

Ολυμπιονίκες και Αστέρια της Ευρώπης σε περιμένουν

Στο Stoiximan AegeanBall Festival 2022 με φόντο το εμβληματικό Δημαρχείο της Ερμούπολης ο κόσμος θα απολαύσει από κοντά μεταξύ άλλων τον EuroLeague Legend Δημήτρη Διαμαντίδη, τον «στυλοβάτη» του τουρνουά, Γιάννη Μπουρούση, τον φετινό κορυφαίο παίκτη του Πρωταθλήματος Ελλάδος και μέλος της καλύτερης πεντάδας της EuroLeague Σάσα Βεζένκοφ, τον νταμπλούχο Ελλάδος Γιαννούλη Λαρεντζάκη, τον παίκτη – αποκάλυψη του Πρωταθλήματος Δημήτρη Μωραΐτη, τους διεθνείς Χρήστο Σαλούστρο, Δημήτρη Κατσιβελή, Γιάννη Αθηναίου, Λίνο Χρυσικόπουλο και Νίκο Γκίκα και πολλούς ακόμη κορυφαίους μπάσκετμπολίστες. Για πρώτη φορά στα «παρκέ» της Πλατείας Μιαούλη θα θαυμάσει και τον διεθνή με την Εθνική Σερβίας και

έναν εκ των καλύτερων center της Ευρώπης, Νικόλα Μιλουτίνοφ! Και αυτά είναι μόνο μερικά από τα μεγάλα ονόματα που θα... παρελάσουν από το πλακόστρωτο της Ερμούπολης. Μέχρι το πρώτο τζάμπολ της διοργάνωσης σας περιμένουν ακόμη πολλές εκπλήξεις.



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

Συστηματική Σκληροδερμία: Ένα νόσημα πρόκληση

Η 29η Ιουνίου είναι η Παγκόσμια Ημέρα Σκληροδερμίας.

Η Συστηματική Σκληροδερμία ή σκληρόδερμα (SSc) είναι μια Αυτοάνοση Νόσος του συνδετικού ιστού που χαρακτηρίζεται από διαταραχή ρύθμισης της ισορροπίας του Ανοσοποιητικού Συστήματος, σε συνδυασμό με μικρο και μακροαγγειακές διαταραχές, με αποτέλεσμα την ίνωση του δέρματος και των εσωτερικών οργάνων (πνεύμονες, καρδιά, γαστρεντερικό σωλήνα, νεφρούς κτλ).



Υπολογίζεται ότι στην Ελλάδα 2.500 άτομα πάσχουν από σκληρόδερμα. Η νόσος συνήθως προσβάλλει γυναίκες, ηλικίας 40-60 ετών, ενώ το ποσοστό εμφάνισης είναι τέσσερις γυναίκες προς έναν άνδρα.

Τα Συμπτώματα της νόσου, ποικίλουν, όπως και η βαρύτητα της νόσου - η οποία εξαρτάται τόσο από τα όργανα που προσβάλλονται, όσο και από την έκταση προσβολής του Δέρματος και των εσωτερικών οργάνων.

Ο όρος σκληρόδερμα σημαίνει - ετυμολογικά - σκληρό δέρμα. Αλλά το σκληρόδερμα (επίσης γνωστό ως συστηματική σκλήρυνση ή SSc) είναι πολύ περισσότερο από μια δερματική διαταραχή. Οι δερματικές αλλοιώσεις είναι συνήθως οι πρώτες εκδηλώσεις της νόσου και αναπτύσσονται αθόρυβα σε διάστημα μηνών

έως ετών. Στα χαρακτηριστικά συμπτώματα της νόσου περιλαμβάνονται η σταδιακή σκλήρυνση και πάχυνση του δέρματος στα χέρια, το πρόσωπο και τα πόδια.

Τύποι Συστηματικής Σκλήρυνσης

Οι δύο βασικές μορφές της νόσου - με βάση την έκταση της εμπλοκής του δέρματος - είναι το Περιορισμένο σκληρόδερμα (Limited Cutaneous scleroderma) όπου υπάρχει προσβολή μόνο του δέρματος του ασθενούς, και το Διάχυτο σκληρόδερμα (Diffuse Cutaneous scleroderma), όπου εκτός από το δέρμα προσβάλλονται και τα άλλα εσωτερικά όργανα (νεφροί, οισοφάγος, καρδιά και πνεύμονες).



SCLERODERMA

Ύψωση με διαταραχή της λειτουργίας των πνευμόνων, αναπνευστική ανεπάρκεια

Η θεραπεία του Συστηματικού Σκληροδέρματος παρουσιάζει σημαντικές προκλήσεις και ιδιαιτερότητες. Ελλείψει φαρμάκων που τροποποιούν συνολικά τη φυσική πορεία της νόσου, η θεραπευτική προσέγγιση προσανατολίζεται στην αντιμετώπιση των συμπτωμάτων από τα όργανα που έχουν προσβληθεί κατά περίπτωση.

Πρόγνωση

Το μέλλον ενός ασθενούς με συστηματική σκλήρυνση καθορίζεται κατά τα πρώτα χρόνια της νόσου τους και από τα ζωτικά όργανα που έχουν προσβληθεί.

Δυνητικά, μπορεί να προσβληθούν όλα τα Όργανα του σώματος. Από τις σοβαρότερες επιπλοκές της νόσου είναι: η Πνευμονική Αρτηριακή Υπέρταση, σε ποσοστό 8-12% και αποτελεί την κύρια αιτία θανάτου των ασθενών, τα Δακτυλικά Έλκη σε ποσοστό 30-60% των ασθενών και είναι επώδυνες πληγές στα δάκτυλα, και μπορούν να προκαλέσουν σημαντική αναπηρία.

Άλλη σημαντική επιπλοκή είναι η προσβολή των πνευμόνων, η οποία μπορεί να οδηγήσει σε Πνευμονική

Συμπερασματικά

Η Συστηματική Σκληροδερμία αποτελεί πραγματικά μία νόσο πρόκληση για τον θεράποντα Ρευματολόγο, τόσο Διαγνωστικά όσο και Θεραπευτικά. Η έγκαιρη διάγνωση της νόσου αποτελεί το κλειδί στην αντιμετώπισή της.

Αυτά είναι τα phishing emails που παραπλανούν ευκολότερα τους εργαζομένους



Τα δεδομένα προσομοιωτή phishing από την **Kaspersky Security Awareness Platform** δείχνουν ότι οι εργαζόμενοι τείνουν να μην παρατηρούν παγίδες που κρύβονται στα emails που έχουν ως θέμα εταιρικά ζητήματα και ειδοποιήσεις προβλημάτων παράδοσης. Σχεδόν ένας στους πέντε (16% έως 18%) έκανε κλικ στον σύνδεσμο στα emails templates που μιμούνταν τέτοιες επιθέσεις phishing.



Σύμφωνα με εκτιμήσεις, το 91% του συνόλου των επιθέσεων στον κυβερνοχώρο ξεκινά με ένα phishing email και οι τεχνικές “ψαρέματος” εμπλέκονται στο 32% όλων των επιτυχημένων παραβιάσεων δεδομένων.

Για να παράσχει περαιτέρω πληροφορίες σχετικά με αυτήν την απειλή, η Kaspersky ανέλυσε δεδομένα που συγκεντρώθηκαν από έναν προσομοιωτή phishing και παρέχονται εθελοντικά από χρήστες. Ενσωματωμένο στην πλατφόρμα [Kaspersky Security Awareness Platform](#), αυτό το εργαλείο βοηθά τις εταιρείες να ελέγχουν εάν το προσωπικό τους μπορεί να διακρίνει ένα ηλεκτρονικό μήνυμα τύπου “phishing” από ένα πραγματικό χωρίς να θέτει σε κίνδυνο τα εταιρικά δεδομένα. Ένας διαχειριστής επιλέγει από το σύνολο προτύπων, μιμούμενος κοινά σενάρια ηλεκτρονικού ψαρέματος ή δημιουργεί ένα προσαρμοσμένο πρότυπο, στη συνέχεια το στέλνει στην ομάδα εργαζομένων χωρίς να τους προειδοποιεί και παρακολουθεί τα αποτελέσματα. Ένας μεγάλος αριθμός χρηστών που κάνουν κλικ στον σύνδεσμο είναι μια σαφής ένδειξη ότι απαιτείται πρόσθετη εκπαίδευση ευαισθητοποίησης για την ασφάλεια στον κυβερνοχώρο.

Οι πέντε πιο αποτελεσματικοί τύποι ηλεκτρονικού ψαρέματος είναι:

- **Θέμα:** Αποτυχία προσπάθειας παράδοσης – Δυστυχώς, ο ταχυμεταφορέας μας δεν μπόρεσε να παραδώσει το προϊόν σας. Αποστολέας: Υπηρεσία παράδοσης αλληλογραφίας. Ποσοστό κλικ: 18,5%
- **Θέμα:** Τα μηνύματα ηλεκτρονικού ταχυδρομείου δεν παραδόθηκαν λόγω υπερφόρτωσης των mail servers. Αποστολέας: Η ομάδα υποστήριξης της Google. Ποσοστό κλικ: 18%
- **Θέμα:** Διαδικτυακή έρευνα εργαζομένων: Τι θα βελτιώνατε σχετικά με την εργασία στην εταιρεία. Αποστολέας: Τμήμα Ανθρώπινου Δυναμικού. Ποσοστό κλικ: 18%
- **Θέμα:** Υπενθύμιση: Νέος ενδυματολογικός κώδικας για όλη την εταιρεία. Αποστολέας: Ανθρώπινο Δυναμικό. Ποσοστό κλικ: 17,5%
- **Θέμα:** Προσοχή προς όλους τους εργαζομένους: νέο σχέδιο εκκένωσης κτιρίου. Αποστολέας: Τμήμα Ασφαλείας. Ποσοστό κλικ: 16%

Μεταξύ άλλων email phishing που κέρδισαν σημαντικό αριθμό κλικ είναι: επιβεβαιώσεις κρατήσεων από υπηρεσία κρατήσεων (11%), ειδοποίηση για παραγγελία (11%) και ανακοίνωση διαγωνισμού IKEA (10%).

Από την άλλη πλευρά, τα emails που απειλούν τον παραλήπτη, ή προσφέρουν άμεσα οφέλη, φάνηκαν να είναι λιγότερο «επιτυχημένα». Ένα πρότυπο με θέμα «Χάκαρα τον υπολογιστή σας και γνωρίζω το ιστορικό αναζήτησής σας» κέρδισε το 2% των κλικ, ενώ οι προσφορές για δωρεάν Netflix και 1.000 \$ κάνοντας κλικ σε έναν σύνδεσμο ξεγέλασαν μόλις το 1% των εργαζομένων.

«Η προσομοίωση phishing είναι ένας από τους απλούστερους τρόπους παρακολούθησης της ανθεκτικότητας των εργαζομένων στον κυβερνοχώρο και αξιολόγησης της αποτελεσματικότητας της εκπαίδευσής τους σε θέματα κυβερνοασφάλειας. Ωστόσο, υπάρχουν σημαντικές πτυχές που πρέπει να ληφθούν υπόψη κατά τη διεξαγωγή αυτής της αξιολόγησης για να είναι πραγματικά αποτελεσματική», σχολιάζει η Elena Molchanova, Head of Security Awareness Business Development της Kaspersky. «Δεδομένου ότι οι μέθοδοι που χρησιμοποιούνται από τους εγκληματίες στον κυβερνοχώρο αλλάζουν συνεχώς, η προσομοίωση πρέπει να αντικατοπτρίζει τις σύγχρονες τάσεις της κοινωνικής μηχανικής, παράλληλα με κοινά σενάρια εγκλήματος στον κυβερνοχώρο. Είναι σημαντικό οι προσομοιωμένες επιθέσεις να εκτελούνται τακτικά και να συμπληρώνονται με την κατάλληλη εκπαίδευση – έτσι οι χρήστες θα αναπτύξουν μια ισχυρή ικανότητα επαγρύπνησης που θα τους επιτρέψει να αποφύγουν στοχευμένες επιθέσεις ή το λεγόμενο spear phishing».

Για την αποτροπή παραβιάσεων δεδομένων και τυχόν σχετικών οικονομικών απωλειών και απωλειών φήμης που προκαλούνται από επιθέσεις phishing, η Kaspersky συνιστά τα ακόλουθα για τις επιχειρήσεις:

kaspersky

- Υπενθυμίστε στους υπαλλήλους σας τα [βασικά σημάδια των phishing emails](#). Ένα δραματικό θέμα email, λάθη όπως τα τυπογραφικά, περίεργες διευθύνσεις αποστολών και ύποπτοι σύνδεσμοι.
- Εάν υπάρχει αμφιβολία σχετικά με το email που έχετε λάβει, ελέγξτε τη μορφή των συνημμένων πριν τα ανοίξετε και την ορθότητα του συνδέσμου πριν κάνετε κλικ. Αυτό μπορεί να επιτευχθεί αν τοποθετήσετε τον δείκτη του ποντικιού πάνω από αυτά τα στοιχεία – βεβαιωθείτε ότι η διεύθυνση φαίνεται αυθεντική και ότι τα συνημμένα αρχεία δεν είναι σε εκτελέσιμη μορφή.



- Να αναφέρετε πάντα επιθέσεις phishing. Εάν εντοπίσετε μια επίθεση ηλεκτρονικού “ψαρέματος” (phishing), αναφέρετέ τη στο τμήμα ασφάλειας IT και, εάν είναι δυνατόν, αποφύγετε να ανοίξετε το κακόβουλο email. Αυτό θα επιτρέψει στην ομάδα ασφάλειας στον κυβερνοχώρο να διαμορφώσει εκ νέου τις πολιτικές κατά των ανεπιθύμητων μηνυμάτων και να αποτρέψει ένα περιστατικό.
- Παρέχετε στους υπαλλήλους σας βασικές γνώσεις για την ασφάλεια στον κυβερνοχώρο. Η εκπαίδευση θα πρέπει να στοχεύει στην αλλαγή της συμπεριφοράς των «μαθητών» και στο να διδαχθούν πώς να αντιμετωπίζουν τις απειλές. Ως σημαντικός προμηθευτής κυβερνοασφάλειας, η Kaspersky διαθέτει μια σχετική βάση πληροφοριών για πραγματικές επιθέσεις και συμπληρώνει συνεχώς τα [Security Awareness Trainings](#) σύμφωνα με το τρέχον τοπίο απειλών.
- Επειδή οι απόπειρες phishing μπορεί να προκαλούν σύγχυση και δεν υπάρχει εγγύηση για την αποφυγή όλων των κλικ που γίνονται κατά λάθος, προστατέψτε τις συσκευές εργασίας σας με αξιόπιστη ασφάλεια. Επιλέξτε μια λύση που παρέχει δυνατότητες anti-spam, παρακολουθεί ύποπτη συμπεριφορά και δημιουργεί ένα αντίγραφο ασφαλείας των αρχείων σας σε περίπτωση επιθέσεων ransomware. Η προστασία κατά του phishing περιλαμβάνεται σε ορισμένες λύσεις ασφαλείας, ακόμη και για μικρές και πολύ μικρές επιχειρήσεις, όπως το [Kaspersky Small Office Security](#).

Με επιτυχία πραγματοποιήθηκε το ετήσιο Συνέδριο Πωλήσεων της Λουξ

Στις 24 -25 Ιουνίου 2022 πραγματοποιήθηκε με επιτυχία στην Πάτρα το Ετήσιο Συνέδριο Πωλήσεων της Λουξ, με τίτλο: «Αντιμετωπίζοντας τις προκλήσεις της νέας εποχής».

Στο Συνέδριο συμμετείχαν η Διοίκηση, τα Στελέχη και οι συνεργάτες της εταιρίας από όλη την Ελλάδα, σε μια εκδήλωση που έδωσε το στίγμα της Λουξ για το μέλλον. Την Παρασκευή 24 Ιουνίου 2022 τις εναρκτήριες ομιλίες πραγματοποίησαν ο Γιάννης Μαρλαφέκας, Πρόεδρος και Διευθύνων Σύμβουλος της εταιρίας, ο οποίος έκανε λόγο για την αξία του «συνεπιχειρείν» και της ανταγωνιστικότητας ως απάντηση στις σύγχρονες προκλήσεις, ο Πλάτωνας Μαρλαφέκας, Αντιπρόεδρος της εταιρίας, ο οποίος τόνισε τη σημασία του σεβασμού στο brand και τις αξίες που πρεσβεύει, ο Κώστας Μαρλαφέκας, Αντιπρόεδρος κι Εμπορικός Διευθυντής της Λουξ, ο οποίος αναφέρθηκε στα νέα εργαλεία πωλήσεων και στους καινοτόμους τρόπους επικοινωνίας και ο Δημήτρης Σιανδρής, Chief Operating Officer της Λουξ, ο οποίος επεσήμανε τη νέα τάξη πραγμάτων και τον ρόλο της προσαρμοστικότητας στα σύγχρονα δεδομένα.

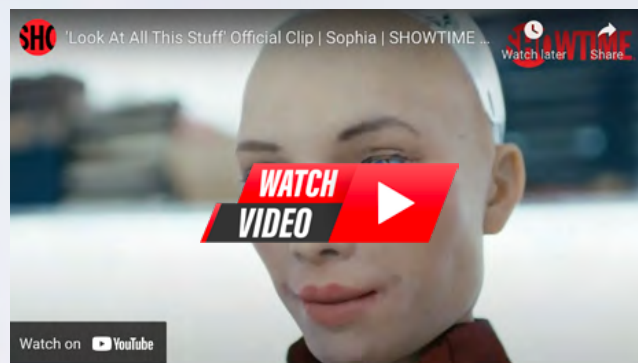
Η ημέρα περιελάμβανε μια ευχάριστη έκπληξη για τους συμμετέχοντες, καθώς ο Παναγιώτης Γιαννάκης έδωσε χαρακτήρα team bonding event στη διοργάνωση. Μέσα από την προσομοίωση της λειτουργίας της εταιρίας με αυτή της επιτυχημένης Εθνικής ομάδας μπάσκετ του 1987, ο Παναγιώτης Γιαννάκης μίλησε στους παρευρισκόμενους για τις αξίες και τις αρχές της συνεργασίας, του συναγωνισμού, της σκληρής δουλειάς και των υψηλών στόχων. Μάλιστα, Διοίκηση και Στελέχη επιδόθηκαν σε έναν ολιγόλεπτο αγώνα μπάσκετ στο Δημοτικό Κλειστό Γήπεδο Παναγίας Αλεξιώτισσας. Η δεύτερη ημέρα του Συνεδρίου της Λουξ, συνεχίστηκε με την επίσκεψη των συμμετεχόντων στις εγκαταστάσεις της εταιρίας και με ανοιχτό διάλογο για ζητήματα που αφορούν το τμήμα πωλήσεων.



Σοφία: Το πρώτο ρομπότ που έγινε σταρ!

SAY *yes* & get impressed

Η Σοφία «γεννήθηκε» το 2016. Έγινε σταρ των μέσων μαζικής ενημέρωσης και έχει εμφανιστεί σε σειρά βραδινών τηλεοπτικών show. Το ρομπότ Σοφία έχει παραχωρήσει συνεντεύξεις σε μεγάλες εκδόσεις, έχει πάρει επίσημο τίτλο από τα Ηνωμένα Έθνη και έχει πολιτογραφηθεί πολίτης της Σαουδικής Αραβίας! Και όταν στράφηκε στις καλές τέχνες, το πρώτο της έργο πωλήθηκε για 688.888 δολάρια. Πώς λοιπόν μα μη μιλάμε για μία σταρ;



Το πρώτο μοντέλο σε ελληνικό Fashion show με το δικό της σύστημα παρακολούθησης γλυκόζης

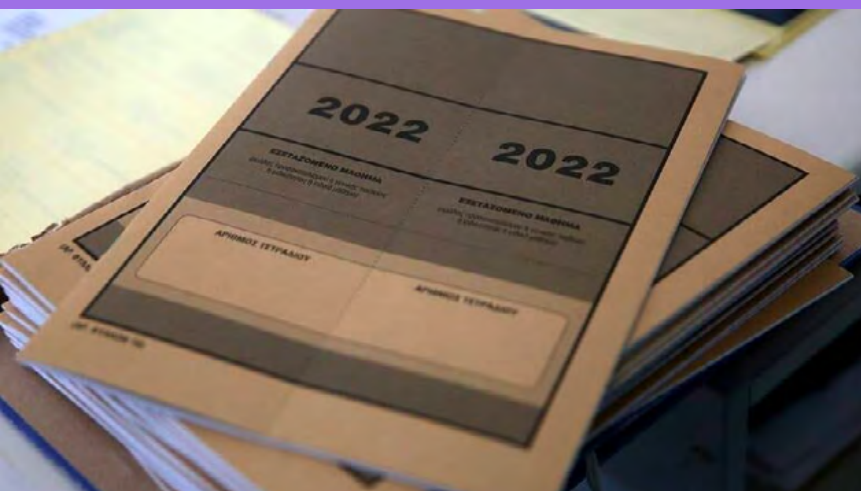
Τη Δευτέρα στις 20 Ιουνίου ο καταξιωμένος Έλληνας σχεδιαστής μόδας Vassilis Zoulias στο πλαίσιο της Εβδομάδας Μόδας της Αθήνας, Athens Xclusive Designers Week και για τη στήριξη των σκοπών της Επιτροπής Elpida Youth του Σωματείου «ΕΛΠΙΔΑ-Σύλλογος Φίλων Παιδιών με καρκίνο» παρουσίασε την νέα του συλλογή «The Swans». Για πρώτη φορά ο ιστορικός πεζόδρομος της Διονυσίου Αρεοπαγίτου μετατράπηκε σε μια εντυπωσιακή πασαρέλα όπου τα μοντέλα με θέα την Ακρόπολη παρουσίασαν τις μοναδικές δημιουργίες του σχεδιαστή και αποθεωθήκαν από το κοινό.

Στην επίδειξη του Vassili Zoulia δόθηκε ένα πολύ ισχυρό και ελπιδοφόρο μήνυμα κατάργησης των στερεοτύπων και των διακρίσεων απέναντι στους ανθρώπους με διαβήτη, καθώς για πρώτη φορά στην Ελλάδα μια γυναίκα με διαβήτη τύπου 1 συμμετείχε σε επίδειξη μόδας, φορώντας το δικό της αισθητήρα μέτρησης της γλυκόζης. Όλοι οι άνθρωποι με διαβήτη μπορούν να αισθάνονται όμορφοι, να αναδεικνύουν την μοναδικότητά τους και να αποδέχονται κάθε πτυχή του εαυτού τους. Πρόκειται για ένα μήνυμα που είναι σημαντικό να αναδειχθεί, σε μια εποχή που το body positivity απασχολεί ιδιαίτερα τον δημόσιο διάλογο. Το μοντέλο Ξανθή Τζερεφού περπάτησε γεμάτη αυτοπεποίθηση στην πασαρέλα φορώντας το σύστημα παρακολούθησης γλυκόζης FreeStyle Libre της Abbott, που απαλλάσσει από την ταλαιπωρία του τρυπήματος στα δάχτυλα και βελτιώνει την ποιότητα ζωής και την καθημερινή ρύθμιση των ατόμων με διαβήτη.



Press Room

3 στους 4 υποψηφίους στις Πανελλαδικές Εξετάσεις ενημερώθηκαν άμεσα για τη βαθμολογία τους με SMS στο κινητό τους



Σχεδόν 3 στους 4 υποψηφίους (ποσοστό 73,4%) των Πανελλαδικών Εξετάσεων από ΓΕΛ και ΕΠΑΛ έλαβαν τη βαθμολογία τους με μήνυμα στο κινητό τους τηλέφωνο. Συγκεκριμένα, 63.980 υποψήφιοι, από τους 87.150 που συνολικά συμμετείχαν έστω και σε ένα πανελλαδικώς εξεταζόμενο μάθημα, έκαναν χρήση της δυνατότητας ενημέρωσης μέσω γραπτού μηνύματος SMS που για δεύτερη χρονιά εφάρμοσαν τα Υπουργεία Ψηφιακής Διακυβέρνησης και Παιδείας και Θρησκευμάτων. Η διαδικασία ολοκληρώθηκε με απόλυτη επιτυχία, καθώς τα μηνύματα εστάλησαν και παραδόθηκαν εντός 5 λεπτών, παράλληλα με την ανάρτηση των αποτελεσμάτων στις σχολικές μονάδες και την εφαρμογή του ΥΠΙΑΙΘ results.it.minedu.gov.gr.

Η εφαρμογή αναπτύχθηκε από το Εθνικό Δίκτυο

Υποδομών Τεχνολογίας και Έρευνας - ΕΔΥΤΕ Α.Ε. (GRNET), Φορέα του Υπουργείου Ψηφιακής Διακυβέρνησης, σε συνεργασία με τη Γενική Διεύθυνση Ψηφιακών Συστημάτων, Υποδομών και Εξετάσεων του Υπουργείου Παιδείας και Θρησκευμάτων, στο πλαίσιο του Ψηφιακού Μετασχηματισμού της Εκπαίδευσης.



«ΕΚ-Πατρίδες» Πολυδραστική Εικαστική Έκθεση

Με αφορμή την επέτειο συμπλήρωσης 100 ετών από τη Μικρασιατική Καταστροφή και στο πλαίσιο του προγράμματος «Πολιτισμός είναι η Αθήνα / Culture is Athens», η Αμαξοστοιχία-Θέατρο το Τρένο στο Ρουφ συνδιοργανώνει με τον Οργανισμό Πολιτισμού Αθλητισμού και Νεολαίας Δήμου Αθηναίων (ΟΠΑΝΔΑ) και παρουσιάζει σε συνεργασία με την Ανωτάτη Σχολή Καλών Τεχνών (Α΄ Εργαστήριο Γλυπτικής και ΙΓ΄ Εργαστήριο Ζωγραφικής) την πολυδραστική εικαστική έκθεση «ΕΚ-Πατρίδες». Η πολυδραστική έκθεση «ΕΚ-Πατρίδες» συνθέτει μία εικαστική, χορογραφική και μουσική σύμπραξη καλλιτεχνών από τους τομείς της Εικαστικής δημιουργίας, του Σύγχρονου Χορού και της Μουσικής.

Αντλώντας έμπνευση από τον σιδηροδρομικό χαρακτήρα του Τρένου στο Ρουφ, δεκαεπτά εικαστικοί καλλιτέχνες διευρύνουν τον διάλογο που ανοίγει η πολυδιάστατη δράση «ΕΚ-Πατρίδες». Προσεγγίζουν έννοιες που απασχολούν τις σύγχρονες κοινωνίες όπως η μετανάστευση, η μετακίνηση, η προσφυγιά, οι ρίζες, το ταξίδι, η φυγή, η επιστροφή, η αλληλεγγύη, η ελευθερία κ.ά. Τις τέσσερις πρώτες ημέρες της έκθεσης (7, 8, 9 και 10 Ιουλίου) και παράλληλα με τα έργα που εκτίθενται στον υπαίθριο χώρο της Αποβάθρας οι επισκέπτες θα έχουν τη δυνατότητα να παρακολουθήσουν χορογραφικές και μουσικές «συνομιλίες» με έργα που εκτίθενται μέσα στα ιστορικά βαγόνια της Αμαξοστοιχίας-Θεάτρου, δημιουργώντας έτσι έναν τρισδιάστατο διάλογο. 7-27 Ιουλίου 2022 (εκτός Δευτέρας) 20:00 – 23:00. Είσοδος Ελεύθερη.

Εισβολέας & Χατζηφραγκέτα στο FALIRO SUMMER THEATER



Εισβολέας & Χατζηφραγκέτα, την Πέμπτη 7 Ιουλίου, στο FALIRO SUMMER THEATER.

ΧΑΤΖΗΦΡΑΓΚΕΤΑ The Band

Πάνος Φραγκιαδάκης – φωνή, κιθάρα
Βαγγέλης Χατζηγιάννης – φωνή, κιθάρα
Βασίλης Τσιγκρής – μπάσο
Γιώργος Χριστοδούλου – τύμπανα
Ανδρέας Μακρής – ηχοληψία

ΕΙΣΒΟΛΕΑΣ Full Band

Λιάκος Παπανικολός – ρίμες, τραγούδι
Ανδριάνα Αχιτζάνοβα – τραγούδι
Βαγγέλης Καραπέτρος – βιολί, κιθάρα
Στύρος Βρυώνης – κιθάρα
Νικόλας Κανάς – πλήκτρα
Κωνσταντίνος Σπηλιωτόπουλος – μπάσο
Σωτήρης Ντούβας – τύμπανα
Γιώργος Βερυκάκης – ηχοληψία
Εικαστικά: Πέτρος Βούλγαρης
Παραγωγή: Novel Vox & Fishbowl Music Tank
Φωτογραφία Εισβολέα: Αφροδίτη Ζαγγανά

Γενική είσοδος 15 ευρώ. Σημεία Προώλησης: Δίκτυο viva.gr. Τηλεφωνικά: 11876

Σε όλα τα Viva Spots (Καταστήματα Wind, Public, Media Markt, Βιβλιοπωλεία Ευριπίδης, Τεχνόπολη Δήμου Αθηναίων, athinorama.gr, Yoleni's).



Ούτε νότα

Το παιδί που πρωταγωνιστεί στο νέο εικονογραφημένο βιβλίο του Θεωδωρή Παπαϊωάννου, έχει ένα όνειρο: θέλει να παίξει μουσική! Όμως δεν ξέρει ποιο όργανο να επιλέξει.

Ανακαλύπτει ένα βιβλίο με όλα τα είδη των μουσικών οργάνων, χάνεται στις σελίδες του και φαντάζεται πώς θα μοιάζουν οι ήχοι τους, οι μουσικές τους.

Τα δοκιμάζει -με τον τρόπο του- όλα, ένα-ένα: το όμποε, το κόρνο, το γιουκαλίλι, το βιολί...

Τα κατασκευάζει και γεμίζει το σπίτι με μουσική. Οι νότες φτάνουν ως στο διπλανό σπίτι αλλά και σε ολόκληρη την πολυκατοικία! Μάλλον δεν έχει σημασία ποιο όργανο θα επιλέξει γιατί κάνει το όνειρό του πραγματικότητα! Από τις εκδόσεις ΙΚΑΡΟΣ.



Παραμυθένιες Πριγκίπισσες και Γοργόνες

Ένας διαγωνισμός πάνω στα κύματα, ένας χορός στο παλάτι, ένα πλοίο που κινδυνεύει και άλλες πολλές ιστορίες υπέροχες και μαγικές θα σας βοηθήσουν να ανακαλύψετε τον φανταστικό κόσμο όπου ζουν παραμυθένιες πριγκίπισσες και πανέμορφες γοργόνες. Ηλικία: 3-4,5-6. Από τις εκδόσεις ΨΥΧΟΓΙΩΣ.



quote of the day

DREAMS ARE MADE OF SAND
AND SUN...

Σήμερα
γιορτάζουν!
Πέτρος, Πέτρα,
Πετρούλα, Πετρίνα,
Παύλος, Παυλίνα



tip of the day



29 Ιουνίου

- > Παγκόσμια Ημέρα Σκληροδερμίας
- > Διεθνής Ημέρα των Τροπικών
- > National Camera Day
- > National Almond Buttercrunch Day