



Ο κόσμος γίνεται
πιο καθαρός,
γίνεται... blue.



Εδώ και ενάμιση χρόνο, με την ηλεκτροκίνηση,
η ΔΕΗ έχει αλλάξει τον τρόπο που μετακινούμαστε.

Η ΔΕΗ blue αποτελεί το μεγαλύτερο δίκτυο δημόσια
προσβάσιμων φορτιστών πανελλαδικά, **ξεπερνώντας
τα 1.000 σημεία φόρτισης**, με παρουσία σε 45 νομούς.

Οι φορτιστές ΔΕΗ blue χρησιμοποιούν ενέργεια που
προέρχεται αποκλειστικά από ΑΠΕ, συμβάλλοντας
σε έναν κόσμο με ακόμα περισσότερη καθαρή ενέργεια
και σεβασμό στον πλανήτη και στον άνθρωπο.

Κατεβάστε την εφαρμογή ΔΕΗ blue



blue

Το μέλλον
φορτίζει
deiblu.com



ΠΑΡΑΠΛΗΡΟΦΟΡΗΣΗ: ΠΩΣ ΝΑ ΑΝΑΓΝΩΡΙΖΟΥΜΕ ΚΑΙ ΝΑ ΠΡΟΣΤΑΤΕΥΟΜΑΣΤΕ ΑΠΟ ΨΕΥΔΕΙΣ ΕΙΔΗΣΕΙΣ



Good morning SayYessers!



Φτιάξε καφέ να στα πω...



Καλημέρα **SayYesser** και καλό μήνα!!!

Ξέρεις αυτό το ρητό για τον ελέφαντα που κάπως κατάφερε να σκαρφαλώσει σ' ένα κλαδί; Και ενώ όλοι τον κοιτάζουν με απορία και αναρωτιούνται πώς έφτασε εκεί, την ίδια στιγμή είναι σίγουροι επίσης ότι δεν θα κρατήσει για πολύ αφού είναι ζήτημα χρόνου να πέσει...

Ε λοιπόν, στον κόσμο της καριέρας και της ιεραρχίας, το ίδιο συμβαίνει και με ανθρώπους που βρίσκονται σε υψηλές θέσεις χωρίς να έχουν τα προσόντα ή τις δεξιότητες να τις στηρίξουν.

Είναι εκείνοι που ανέβηκαν είτε με γνωριμίες, είτε με ταχυδακτυλουργικά τρικ -ας τα ονομάσουμε ευγενικά έτσι, είτε με κόλπα που τους έφεραν ψηλά. Δεν έχουν τη σοφία, τις γνώσεις, την εμπειρία ή την ωριμότητα να κρατήσουν αυτή τη θέση με αξιοπρέπεια. Και όσο οι υπόλοιποι ισχυριζόμαστε ότι απλά παρακολουθούμε την πορεία τους, στην πραγματικότητα κρυφογελάμε και απλά περιμένουμε γιατί ξέρουμε ότι το κλαδί θα σπάσει και ο ελέφαντας απλά θα πέσει και θα κάνει και πολύ θόρυβο...

Το θέμα είναι ότι η πτώση αυτή δεν θα επηρεάσει μόνο τον ίδιο, αλλά και όλους όσους έπρεπε να εργαστούν κοντά του. Γι' αυτό, λοιπόν, όταν βλέπεις «ελέφαντες» εκεί που δεν ανήκουν, θυμήσου: ίσως η δικαιοσύνη να καθυστερεί, αλλά αργά ή γρήγορα κάνει την εμφάνισή της.

Tip of the Day: Και επειδή σου αρέσουν αυτά τα πικάντικα, και για να μη μου στέλνεις πάλι μηνύματα και με ρωτάς, σου λέω από μόνη μου πως ναι έχω συναντήσει τέτοιον «ελέφαντα» και στη δική μου δουλειά! Τι έκανα; Φύτειψα το δικό μου δέντρο και σκαρφάλωσα με κόπο εγώ στα δικά μου κλαδάκια και έτσι δεν υπάρχει πια χώρος για τον ελέφαντα να αναρριχηθεί. Τουλάχιστον όχι κοντά σε μένα...

Τι να κάνεις εσύ αν έχεις έναν ελέφαντα στο χώρο σου; Αρχικά κράτα την ψυχραιμία σου και μην αφήνεις τη συμπεριφορά του να επηρεάζει τη δική σου επαγγελματική πορεία. Διαχώρισε τη θέση σου και απομακρύνσου από τη σκιά του. Γιατί αν είσαι δίπλα του θα πέσετε παρέα και αν είσαι "από κάτω" του, μόλις πέσει θα σε πλακώσει, κατανοητό;

Claire Styliara
Chief of SayYessers



Μπορείς να με βρεις στο Viber, στο WhatsApp και στο email μου με ένα κλικ!

Παραπληροφόρηση: Πώς να αναγνωρίζουμε και να προστατευόμαστε από ψευδείς ειδήσεις



Η παραπληροφόρηση είναι ένα αυξανόμενο φαινόμενο, που διαμορφώνει τις απόψεις και τις αντιλήψεις της κοινωνίας με τρόπους συχνά είναι παραπλανητικούς ή ακόμα και επικίνδυνους. Σε μια εποχή όπου η πληροφορία διαδίδεται ταχύτατα λόγω των μέσων κοινωνικής δικτύωσης και του διαδικτύου, η παραπληροφόρηση αποκτά δύναμη, καθώς πολλές φορές μοιάζει με έγκυρη είδηση. Ειδικά σε περιόδους κρίσεων, όπως κατά την πανδημία του COVID-19, η εξάπλωση ψευδών πληροφοριών είχε σοβαρές επιπτώσεις στη δημόσια υγεία και την κοινωνική συνοχή. Από τις θεωρίες συνωμοσίας για τα εμβόλια μέχρι τις λανθασμένες ιατρικές συμβουλές που κυκλοφορούσαν μαζί, το φαινόμενο αυτό επηρεάζει καθημερινά τη ζωή μας.

Παραδείγματα ψευδών ειδήσεων υπήρχαν και πριν τον COVID-19. Για παράδειγμα, στις προεδρικές εκλογές των ΗΠΑ το 2016, κυκλοφόρησε η φήμη ότι η υποψήφια

Χίλαρι Κλίντον διαχειριζόταν ένα δίκτυο παιδεραστίας σε μια πιτσαρία, το λεγόμενο «Pizzagate». Αν και το σενάριο ήταν εντελώς αβάσιμο, προκάλεσε τεράστια διαμάχη και πολλοί άνθρωποι το πίστεψαν, δείχνοντας πόσο ισχυρή μπορεί να είναι η παραπληροφόρηση.

Ένα άλλο παράδειγμα είναι οι συνεχείς θεωρίες για την κλιματική αλλαγή, με ψευδείς ειδήσεις να υποστηρίζουν

FAKE NEWS



να αμφισβητούν τις συμβουλές των ειδικών και, σε κάποιες περιπτώσεις, να αποφεύγουν την ιατρική φροντίδα.

Πώς να προστατευτούμε

Για να προστατευτεί κάποιος από την παραπληροφόρηση, είναι σημαντικό να αναπτύξει ο κάθε άνθρωπος την κριτική του σκέψη και να είναι επιφυλακτικός απέναντι σε ό,τι διαβάζει. Ένα βασικό βήμα είναι η αξιολόγηση της πηγής. Αν η πληροφορία προέρχεται από αξιόπιστους οργανισμούς ή από ειδικούς στον τομέα, είναι πιθανό να είναι ακριβής. Επίσης, η διασταύρωση πληροφοριών μπορεί να βοηθήσει, καθώς αν μια είδηση είναι αληθινή, συνήθως θα τη βρεις και σε άλλες αξιόπιστες πηγές.

Ακόμα, είναι σημαντικό να προσέχουμε τον τρόπο που παρουσιάζεται μια είδηση. Οι τίτλοι συχνά είναι υπερβολικοί, ή χρησιμοποιούν έντονη γλώσσα για να προσελκύσουν

αναγνώστες. Η προσεκτική ανάγνωση ολόκληρου του άρθρου μπορεί να μας βοηθήσει να κατανοήσουμε το πλήρες περιεχόμενο και να διαπιστώσουμε, αν πρόκειται για αξιόπιστη πληροφορία.

Επιπλέον, υπάρχουν εργαλεία και οργανισμοί που ειδικεύονται στην επαλήθευση ειδήσεων, όπως το Ellinika Hoaxes και το Snopes, τα οποία βοηθούν στην αναγνώριση και απόρριψη ψευδών ειδήσεων.

Τέλος, είναι σημαντικό το να μάθουμε να διακρίνουμε τα κίνητρα πίσω από κάθε είδηση. Αυτό μπορεί να μας βοηθήσει να εντοπίζουμε παραπλανητικά μηνύματα. Η παραπληροφόρηση συχνά εξυπηρετεί συγκεκριμένα συμφέροντα, είτε οικονομικά είτε πολιτικά, και είναι σημαντικό να αναγνωρίζουμε τις «επικίνδυνες» προθέσεις, για να αποφύγουμε να γίνουμε θύματά της. Η ενημέρωση και η κριτική σκέψη είναι τα πιο ισχυρά μας όπλα!

ότι η κλιματική αλλαγή είναι απάτη ή ότι δεν προκαλείται από τον άνθρωπο. Αυτές οι θεωρίες παραπλανούν και καθυστερούν τις δράσεις για την αντιμετώπιση της κρίσης.

Πώς επεκτάθηκαν τα fake news

Με την έλευση της πανδημίας COVID-19, οι ψευδείς ειδήσεις πήραν άλλη διάσταση. Θεωρίες συνωμοσίας για τα εμβόλια, όπως η φήμη ότι περιέχουν μικροσίπ για να παρακολουθούν τους ανθρώπους, έγιναν δημοφιλείς και υιοθετήθηκαν από μεγάλο μέρος του πληθυσμού.

Μια άλλη ψευδής πληροφορία που διαδόθηκε ευρέως ήταν ότι το φάρμακο ιβερμεκτίνη - που χρησιμοποιείται για τη θεραπεία παρασιτικών λοιμώξεων στα ζώα - ήταν αποτελεσματικό στην αντιμετώπιση του COVID-19, παρά την έλλειψη επιστημονικής τεκμηρίωσης. Αυτού του είδους η παραπληροφόρηση οδήγησε πολλούς ανθρώπους

Το φυσικό μεταλλικό νερό Βίκος στο πλευρό του 14ου και 15ου Βίκος Salonica Tennis Tournament



Το φυσικό μεταλλικό νερό Βίκος, υποστήριξε ως χορηγός το 14ο καθώς και το 15ο Βίκος Salonica Tennis Tournament, που πραγματοποιήθηκαν από τις 15 έως 28 Απριλίου και από τις 14 έως 28 Οκτωβρίου αντίστοιχα.

Η μακροχρόνια υποστήριξη του φυσικού μεταλλικού νερού Βίκος, αποδεικνύει τη συνεχή δέσμευση του για την προώθηση της άθλησης, της ευεξίας και του αθλητικού ιδεώδους γενικότερα. Το φυσικό μεταλλικό νερό Βίκος ενίσχυσε το Βίκος Salonica Tennis Tournament με τον απαραίτητο εξοπλισμό (κύπελλα, μπάλες, καπέλα και μπλούζες), με στόχο την διεκπεραίωση των αγώνων.

Επίσης, φρόντισε να δροσίσει και να ανανεώσει τους παίκτες,

προσφέροντάς τους φυσικό μεταλλικό νερό Βίκος καθώς και φυσικά μεταλλικά αναψυκτικά Βίκος. Έτσι, συνέβαλε με κάθε τρόπο στο τουρνουά, ενισχύοντας τη φυσική κατάσταση των συμμετεχόντων.

Η παρουσία του φυσικού μεταλλικού νερού Βίκος στο Βίκος Salonica Tennis Tournament και η μακροχρόνια συνεργασία με τη διοργάνωση από τα πρώτα τουρνουά, εντάσσεται στο ευρύτερο πρόγραμμα δράσεων και πρωτοβουλιών, «Ο Β – οίκος της ζωής μας», που συνεχίζει να στηρίζει και να αναδεικνύει την αξία του αθλητισμού και της υγείας.

Το Φεστιβάλ Αθηνών και Επιδαύρου ανοίγεται στην Ασία

Το Φεστιβάλ Αθηνών Επιδαύρου διευρύνει τους ορίζοντες εξωστρέφειάς του κοιτάζοντας προς την Ασία, μία ήπειρο όπου η Ελλάδα δεν έχει μέχρι στιγμής ισχυρές πολιτιστικές ανταλλαγές στο κομμάτι του σύγχρονου πολιτισμού. Στο πλαίσιο αυτό, η Καλλιτεχνική Διευθύντρια του Φεστιβάλ Αθηνών Επιδαύρου Κατερίνα Ευαγγελάτου και ο Γενικός Διευθυντής Ιωάννης Καπλάνης συμμετείχαν τον Οκτώβριο ως προσκεκλημένοι ομιλητές σε σημαντικές διοργανώσεις για τις παραστατικές τέχνες στην Κορέα και την Κίνα, όπου είχαν την ευκαιρία να παρουσιάσουν την ιστορία και τις δράσεις του Φεστιβάλ καθώς και τις προτάσεις τους για συνεργασία με τις δύο αυτές χώρες.

Η κυρία Ευαγγελάτου παρουσίασε το grape - Greek Agora of Performance, την ελληνική «Αγορά» για την προώθηση και προβολή των ελληνικών παραστατικών τεχνών στο εξωτερικό, ενώ είχε σημαντικές συναντήσεις εργασίας με εκπροσώπους πολιτιστικών φορέων από την Ασία, την Αυστραλία, τη Βόρεια και τη Νότια Αμερική, τον Καναδά και την Ευρώπη.



Η Pepco προσφέρει νέες - χαμηλότερες τιμές σε βασικά προϊόντα

Η Pepco προσφέρει νέες, μειωμένες τιμές πολλών προϊόντων από το βασικό χαρτοφυλάκιό της, όπως ρούχα για παιδιά και ενήλικες, προϊόντα κουζίνας, πετσέτες, κεριά και άλλα εξαιρετικά δημοφιλή είδη σπιτιού. Οι μειώσεις τιμών κυμαίνονται έως και πάνω από τριάντα τοις εκατό σε σύγκριση με πέρυσι. Φθηνότερα είδη βρίσκονται στα ράφια με ειδική ετικέτα «Τιμές που δεν έχετε ξαναδεί!». Αυτή η κίνηση αποσκοπεί στην αντιμετώπιση των αναγκών των πελατών στο πλαίσιο του πληθωρισμού, σκοπεύοντας στο υψηλότερο επίπεδο ικανοποίησης των πελατών, ώστε να μπορούν να κάνουν οικονομία χωρίς συμβιβασμούς στην ποιότητα των προϊόντων.

Οι πελάτες και οι ανάγκες τους βρίσκονται στην πρώτη γραμμή για την Pepco. Η κλίμακα των δραστηριοτήτων της εταιρείας επιτρέπει τη δυναμική ανάπτυξη, επεκτείνοντας και προσαρμόζοντας τακτικά τις προσφορές, ώστε να γεμίζουν τα ράφια με όλο και πιο συναρπαστικά προϊόντα, προσιτά σε όλους. Ο αριθμός των προϊόντων είναι εξαιρετικά υψηλός, καθώς κάθε κατάστημα διαθέτει 530 κατηγορίες, κάτι που μεταφράζεται σε περίπου 13.000 προϊόντα. Οι προσφορές ανανεώνονται και βελτιστοποιούνται τακτικά με περισσότερες από 130 νέες συλλογές κάθε σεζόν.



Educational

Τα 4 χαρακτηριστικά των ευτυχισμένων ανθρώπων



Ερευνητές διεξήγαγαν μια ανάλυση το 2020 για να προσδιορίσουν εάν υπήρχε σύνδεση μεταξύ των χαρακτηριστικών της προσωπικότητας και της ικανοποίησης από τη ζωή και διαπίστωσαν ότι τα παρακάτω χαρακτηριστικά ευθυγραμμίζονται στενά με τη μεγαλύτερη ικανοποίηση από τη ζωή.

Τα άτομα λοιπόν που έχουν υψηλότερη ικανοποίηση από τη ζωή δεν είναι όσοι έχουν άνετη οικονομική κατάσταση, ή ιδανική δουλειά, αλλά όσοι είναι:

- Συναισθηματικά σταθεροί
- Ευσυνείδητοι
- Εξωστρεφείς
- Ευχάριστοι

Φέτος, η ίδια ερευνητική ομάδα αποφάσισε να

μελετήσει πώς τα αποτελέσματα θα άλλαζαν εάν τα χαρακτηριστικά της προσωπικότητας ενός ατόμου καθορίζονταν από το πώς θα περιέγραφαν τον εαυτό τους και πώς θα τους περιέγραφαν τα στενά αγαπημένα τους πρόσωπα.

Εκτός από τα μεγάλα πέντε χαρακτηριστικά της συναισθηματικής σταθερότητας, της εξωστρέφειας και της ευσυνειδησίας, οι ικανοποιημένοι άνθρωποι χαρακτηρίζονταν από το να αισθάνονται κατανοητοί, ενθουσιασμένοι και αποφασιστικοί, ενώ οι λιγότερο ικανοποιημένοι έτειναν να νιώθουν φθονεροί, βαρυστημένοι, χρησιμοποιημένοι, ανίκανοι και μη ανταμειβόμενοι.

Ο Αντώνης Τζωρτζακάκης, ο άνθρωπος που μεταμόρφωσε ψηφιακά τη χώρα μας, κυκλοφορεί το πρώτο του βιβλίο

Ο Αντώνης Τζωρτζακάκης είναι ο άνθρωπος που ανέλαβε τον ψηφιακό μετασχηματισμό της χώρας, αφού διατέλεσε Γενικός Γραμματέας Τηλεπικοινωνιών και Ταχυδρομείων (ΓΓΤΤ) του υπουργείου Ψηφιακής Διακυβέρνησης με υπουργό Επικρατείας και Ψηφιακής Διακυβέρνησης τον Κυριάκο Πιερρακάκη. Αυτή τη φορά όμως μας εκπλήσσει, καθώς περνάει στον χώρο της λογοτεχνίας, δημοσιεύοντας το πρώτο του βιβλίο με «Μπίζνες αζ γιούζουαλ» από τις εκδόσεις Μεταίχμιο. Χρόνια ανώτερο στέλεχος ιδιωτικών εταιρειών, ξέρει τον επιχειρηματικό κόσμο εκ των έσω, αλλά με αυτή τη συλλογή διηγημάτων έχει στόχο να πει ιστορίες...

Πώς χωράει στο φορτωμένο πρόγραμμα ενός διευθυντικού στελέχους η συγγραφή; Από πότε ξεκίνησες να γράφεις;

Η αλήθεια είναι ότι το καθημερινό επαγγελματικό πρόγραμμα είναι εξαιρετικά βεβαρημένο, τόσο σε όγκο όσο και σε πολυπλοκότητα και απαιτεί αφοσίωση και επιμονή. Το «Μπίζνες αζ γιούζουαλ» είναι μία σχετικά μικρή συλλογή είκοσι διηγημάτων, σχεδόν 20.000 λέξεις μόνο. Εντούτοις χρειάστηκε πάνω από 20 μήνες αφιέρωσης του μέγιστου δυνατού ελεύθερου χρόνου που είχα διαθέσιμο. Το σημαντικό είναι ο ελεύθερος αυτός χρόνος να είναι πραγματικά ελεύθερος, υπό την έννοια του νοητικού ελεύθερου χώρου, ώστε να μπορείς να δουλέψεις αυτές τις ώρες απερίσπαστος και αφοσιωμένος. Μην ξεχνάμε επίσης ότι η επιθυμία βρίσκει πάντα χώρο και χρόνο.

Δεν έγραφα εντατικά από μικρός. Έγραφα κυρίως σποραδικά σε διάφορες φάσεις της ζωής μου, ιδίως τις πιο επίπονες. Αυτό που δεν παρέλειπα ποτέ είναι να διαβάζω φανατικά λογοτεχνία. Είναι μέρος της ζωής μου από το σχολείο ακόμα, μάλλον ανεξήγητο.



Τι θα διαβάσει ο αναγνώστης στο «Μπίζνες αζ γιούζουαλ»;

Το «Μπίζνες αζ γιούζουαλ» έχει μόνο στόχο να πει τις ιστορίες. Ζωντανές ιστορίες σαν αυτές που συμβαίνουν καθημερινά στους ανθρώπους. Ιστορίες που γεννιούνται στον επαγγελματικό, οικογενειακό και κοινωνικό περίγυρο. Επιχειρηματίες, στελέχη, συνάδελφοι, φίλοι, πατέρες, μητέρες, γιοι, κόρες.

Μια διαρκής μάχη επιβίωσης, επιβολής και εξουσίας. Αριβισμός, κυνισμός, ναρκισσισμός, φόβος, φθόνος, αδιαφορία, υποκρισία, μυρωδιές που αναδύονται από φανταχτερά γραφεία, σπίτια, αυτοκίνητα. Αλλά και αγάπη, ακεραιότητα, αντοχή. Όλα μαζί αθροίζονται και αφαιρούνται σε ένα αέναο ξεκαθάρισμα λογαριασμών του καθενός με τους άλλους αλλά κυρίως με τον εαυτό του.



Αντώνης Τζωρτζακάκης
**ΜΠΙΖΝΕΣ
ΑΖ ΓΙΟΥΖΟΥΑΛ**

Διηγήματα

οδηγεί στην αφήγηση. Συνηθέστατα, ο καταλύτης για αυτή τη διέγερση είναι ο πόνος.

Σκέφτεσαι να δοκιμαστείς στο μέλλον και σε μεγαλύτερη φόρμα, ένα μυθιστόρημα ας πούμε;

Μπορεί να ακούγεται παράδοξο, άλλα δεν θεωρώ το διήγημα ένα είδος εφηβείας που κάποτε θα οδηγήσει στην ενηλικίωση του μυθιστορήματος. Παρότι ως αναγνώστης έχω διαβάσει συντριπτικά περισσότερα μυθιστορήματα, έχω στερεή αγάπη στη μικρή φόρμα, στο διήγημα, κυρίως λόγω του γρήγορου ρυθμού, της απόλυτα συνεκτικής δομής, της συμπύκνωσης των νοημάτων και της αμεσότητας των μηνυμάτων.

Επίσης ισχυρά εκτιμώ ότι ταιριάζει περισσότερο στις σύγχρονες αναγνωστικές συνήθειες, που διαμορφώνονται εξωγενώς, όπως ο κατακερματισμός του χρόνου και της προσοχής λόγω των καταϊγιστικών προσωποποιημένων ερεθισμάτων, ανεξάντλητος αγωγός των οποίων, είναι η τεχνολογία.

Τι ρόλο έχει η λογοτεχνία στην καθημερινότητα ενός ανθρώπου που συνέβαλλε στον ψηφιακό μετασχηματισμό της χώρας; Υπάρχει κάποιο διήγημα που είναι εμπνευσμένο από την εμπειρία

εκείνης της περιόδου;

Τι σε κινητοποίησε για την κάθε ιστορία;

Η σύλληψη κάθε ιστορίας έχει... την ιστορία της. Το ελατήριο να γράψεις μια ιστορία είναι η επιδίωξη, ο αναγνώστης να ανασύρει μια ξεχασμένη αίσθηση, μια ναρκωμένη συγκίνηση ακόμα και μια σχεδόν άγνωστη πλευρά του εαυτού του.

Οτιδήποτε στον φυσικό ή στον νοητικό κόσμο μπορεί να αποτελέσει ερέθισμα, μια κατάσταση, η ανθρώπινη επαφή, ένα βίωμα, ένας χαρακτήρας, μια συμπεριφορά, μια άλλη διήγηση, ένα όνειρο, μια μελωδία, μια σκηνή από ένα θεατρικό ή κινηματογραφικό έργο. Κάτι από αυτά, συνήθως ένας συνδυασμός αυτών, διεγείρει κάποιο κέντρο της συγγραφικής προσοχής και συγκίνησης, που

Η λογοτεχνία έχει καθημερινό ρόλο στη ζωή κάθε ανθρώπου. Η πλαστή παραδοξότητα που ευρύτατα κυκλοφορεί ότι οι άνθρωποι της τεχνολογίας ζουν και κινούνται σε έναν αποστειρωμένο, δυστοπικό, ψηφιακό κλωβό, που εμποδίζει τα κύματα της τέχνης, της αισθητικής και της ευαισθησίας να εισχωρήσουν, δεν ευσταθεί. Προσωπικά, έβλεπα πάντα τέχνη και επιστήμη, φυσικό και ψηφιακό καμβά σαν ένα αδιαίρετο σύνολο, που υπηρετεί τον άνθρωπο. Στο δεύτερο σκέλος της ερώτησης, αν κάποια μυθιστορία έχει την έμπνευσή της από εκείνη τη συγκεκριμένη περίοδο, η απάντηση είναι όχι. Έμμεσα βέβαια, ό,τι συμβαίνει, ειδικά σε τόσο έντονες περιόδους όπως εκείνες, επηρεάζουν ασυνείδητα τον εσωτερικό μας αλγόριθμο.



Ελίνα Δημητριάδου,
Διατροφολόγος



Air-fryer... Τα υπέρ και τα κατά!

Τα τελευταία χρόνια τα air-fryer έχουν γίνει ένα δημοφιλές μαγειρικό σκεύος, με τις πωλήσεις τους να έχουν εκτοξευθεί κατακόρυφα.



Μπορούμε να απολαμβάνουμε τα αγαπημένα μας τηγανητά φαγητά, χωρίς τύψεις και ενοχές.

Ουσιαστικά είναι μια συσκευή που χρησιμοποιεί τον θερμαινόμενο αέρα για να μαγειρέψει το φαγητό με τρόπο που μοιάζει με το τηγανητό, χρησιμοποιώντας ελάχιστο ή καθόλου λάδι, σε σύγκριση με το τηγάνισμα.

Από την άλλη μεριά...

Το τηγάνισμα είναι ένας τρόπος μαγειρέματος, όπως το ψήσιμο και το βράσιμο, που χρησιμοποιείται εδώ και αιώνες. Η υψηλή θερμοκρασία της λιπαρής ύλης που προσθέτουμε στο τηγάνι μας (όπως σπορέλαιο και ελαιόλαδο) οδηγεί σε γρηγορότερη μεταφορά θερμότητας προς το τρόφιμο με αποτέλεσμα το μικρότερο χρόνο μαγειρέματος, σε σύγκριση με άλλες μαγειρικές

τεχνικές, και την ταχεία αφυδάτωση της επιφάνειάς του, δημιουργώντας τη χαρακτηριστική τραγανή κρούστα.

Ωστόσο, το τηγάνισμα είναι μια διαδεδομένη μαγειρική τεχνική, που χρησιμοποιείται ευρέως σε εστιατόρια και ταχυφαγία (fast food) ως μία γρήγορη και φθηνή μέθοδος για την προετοιμασία των τροφίμων. Όμως, τα τηγανητά τρόφιμα εμφανίζουν:

• Υψηλή περιεκτικότητα σε θερμίδες

Κατά τη διαδικασία του τηγανίσματος παρατηρείται απορρόφηση μέρους της λιπαρής ύλης από το τρόφιμο, με αποτέλεσμα να αυξάνεται η θερμιδική του αξία. Για αυτό, τα τηγανητά τρόφιμα θεωρούνται ενεργειακά πυκνά τρόφιμα, καθώς αποδίδουν αρκετές θερμίδες σε μικρή ποσότητα τροφίμου.



• Υψηλή περιεκτικότητα σε τρανς λιπαρά οξέα

Όταν τηγανίζετε τροφές, το φυτικό λάδι που χρησιμοποιείτε μετατρέπεται από μια υγιεινή πηγή λιπαρών οξέων σε ένα προϊόν που μπορεί να επηρεάσει αρνητικά την υγεία σας.

• Υψηλή περιεκτικότητα σε ακρυλαμίδιο

Το ακρυλαμίδιο είναι μία οργανική ένωση, που σχηματίζεται όταν ένα τρόφιμο με υψηλή περιεκτικότητα σε υδατάνθρακες και κυρίως σε άμυλο (π.χ. πατάτα) υπόκειται σε θερμική επεξεργασία, όπως τηγάνισμα ή ψήσιμο σε θερμοκρασία άνω των 140°C.

Η ουσία αυτή θεωρείται ύποπτη για καρκινογένεση, γι' αυτό και μελετάται ιδιαίτερα τα τελευταία χρόνια από τον Παγκόσμιο Οργανισμό Υγείας (WHO), ώστε να εκτιμηθούν οι πιθανοί κίνδυνοι του στην ανθρώπινη υγεία.

Εξαιτίας των παραπάνω, τα τηγανητά τρόφιμα έχουν ενοχοποιηθεί για διάφορες αρνητικές επιδράσεις στην υγεία μας. Συγκεκριμένα έχουν συνδεθεί με την εμφάνιση:

- Παχυσαρκία
- Καρδιαγγειακά νοσήματα

Ποια είναι τα πλεονεκτήματα της φριτέζας αέρος;

- Μπορεί να μειώσει το θερμιδικό περιεχόμενο των τηγανητών τροφίμων
 - Μπορεί να μειώσει την παραγωγή ακρυλαμιδίου
- Σε μία φριτέζα αέρος ο σχηματισμός αυτής της ουσίας μειώνεται από 70% έως και 90% σε σχέση με με το τηγάνισμα.
- Ποικιλία τροφίμων μπορεί να μαγειρευτεί με airfryer
 - Ευκολία στη χρήση
- Οι φριτέζες αέρος συνήθως διαθέτουν απλές ρυθμίσεις



και είναι εύκολες στη χρήση. Απλά προσθέστε τα τρόφιμα, ρυθμίστε την ώρα και τη θερμοκρασία και αφήστε την να κάνει τη δουλειά της.

Οι φριτέζες αέρος θερμαίνονται γρήγορα και μπορούν να μαγειρέψουν τα τρόφιμα πιο γρήγορα από την κλασική φριτέζα.

Ποια είναι τα μειονεκτήματα της φριτέζας αέρος;

Παρόλο που οι φριτέζες αέρος έχουν πολλά πλεονεκτήματα, όπως η μείωση της ποσότητας λαδιού που χρησιμοποιείται κατά την παρασκευή των τροφίμων και την αποφυγή των πιθανών επιβλαβών ουσιών που προκαλούνται από το τηγάνισμα, υπάρχουν και μερικά μειονεκτήματα που πρέπει να ληφθούν υπόψη:

- Σχηματισμός τοξικών ενώσεων, όπως είναι το ακρυλαμίδιο. Παρότι αποκαλείται «φριτέζα», η συγκεκριμένη συσκευή δεν τηγανίζει το φαγητό αλλά το ψήνει σε πολύ υψηλές θερμοκρασίες, με τη βοήθεια του θερμού αέρα που εκπέμπει. Ο θερμός αυτός αέρας κυκλοφορεί ομοιόμορφα στο χώρο, με τη βοήθεια ενός ανεμιστήρα. Λόγω των υψηλών θερμοκρασιών που αναπτύσσονται μπορούν να σχηματιστούν τοξικές ενώσεις, όπως είναι το ακρυλαμίδιο.
- Δεν γνωρίζουμε εάν υπερτερεί σαν μαγειρική μέθοδος σε σύγκριση με άλλες μεθόδους, όπως μαγείρεμα στον ατμό, το βράσιμο ή το ψήσιμο στον φούρνο.
- Γεύση και υφή. Οι φριτέζες αέρος μπορεί να μην προσφέρουν ακριβώς την ίδια γεύση και υφή που προσφέρει το παραδοσιακό τηγάνισμα. Αυτό φυσικά είναι αρκετά υποκειμενικό.
- Χωρητικότητα. Οι φριτέζες αέρος συνήθως έχουν σχετικά μικρότερη χωρητικότητα, πράγμα που μπορεί να

καθιστά δύσκολη την παρασκευή μεγάλων ποσοτήτων τροφίμων ταυτόχρονα.

- Τιμή. Οι φριτέζες αέρος είναι ένα επιπρόσθετο σκεύος που θα χρειαστεί να αγοράσετε εάν σαν ενδιαφέρει αυτός ο τρόπος μαγειρέματος.
- Χώρος αποθήκευσης. Λόγω του μεγέθους τους, οι φριτέζες αέρος μπορεί να χρειάζονται περισσότερο χώρο για αποθήκευση στην κουζίνα σας

Συμπέρασμα

Η φριτέζα αέρος (air-fryer) είναι μία συσκευή που απολαμβάνει μεγάλη δημοφιλία τον τελευταίο καιρό, καθώς υπόσχεται ότι προσφέρει εξίσου νόστιμα τρόφιμα με τις κλασικές μεθόδους, αλλά περισσότερο υγιεινά.

Για τους λάτρεις των τηγανητών, η χρήση της φριτέζας αέρος είναι μία καλή εναλλακτική επιλογή για να καταφέρουν να διατηρήσουν σε μεγαλύτερο βαθμό τη διατροφική αξία του τροφίμου.

Το βασικό της πλεονέκτημα είναι ότι απαιτεί ελάχιστη ποσότητα λιπαρής ύλης με αποτέλεσμα το τελικό προϊόν να έχει λιγότερες θερμίδες, μικρότερη περιεκτικότητα σε λίπος καθώς και σε τοξικές ενώσεις, σε σύγκριση με τα τρόφιμα που τηγανίζονται σε συμβατικές φριτέζες.

Ωστόσο, πρέπει να τονίσουμε ότι το μαγείρεμα με τη φριτέζα αέρος δεν καθιστά αυτόματα το τρόφιμο πιο υγιεινό. Εξαρτάται τι τρόφιμο επιλέγουμε και τα πλαίσια της διατροφής που ακολουθούμε που θα πρέπει να είναι ισορροπημένα.

Επίσης, καλό είναι η χρήση της να μη γίνεται εις βάρος της χρήσης άλλων μεθόδων μαγειρικής, όπως είναι το ψήσιμο ή το μαγείρεμα στον ατμό ή το βράσιμο. Προσπαθήστε να εντάξετε διάφορες μεθόδους μαγειρέματος στην καθημερινότητά σας.

Ο όμιλος Φάις εγκαινίασε το νέο κατάστημα Michael Kors στο κέντρο της Αθήνας

Ο Όμιλος Φάις, σε συνεργασία με τον οίκο μόδας Michael Kors, διοργάνωσε ένα λαμπερό cocktail party για να γιορτάσει τα εγκαίνια του νέου καταστήματος Michael Kors στην Αθήνα. Το νέο κατάστημα, που βρίσκεται στο εμπορικό κέντρο City Link, υποδέχθηκε εκλεκτούς προσκεκλημένους και φίλους του brand από τον χώρο της μόδας και των media, που παρευρέθηκαν φορώντας τα τελευταία items από τη συλλογή Φθινόπωρο 2024 MICHAEL Michael Kors.

Η DJ Xenia Ghali, μετέφερε New York vibes στη βραδιά με ένα εντυπωσιακό DJ set, δημιουργώντας την τέλεια party ατμόσφαιρα. Οι καλεσμένοι είχαν την ευκαιρία να απολαύσουν μοναδικά κοκτέιλ, δημιουργημένα ειδικά για την περίπτωση, συνοδευόμενα από ελαφριά σνακ που έφεραν την υπογραφή του διάσημου σεφ Δημήτρη Σκαρμούτσου.

Το νέο κατάστημα, που βρίσκεται στην καρδιά της Αθήνας επί της οδού Σταδίου 4, είναι ένας μοναδικός χώρος, σχεδιασμένος για να προσφέρει μια ολοκληρωμένη shopping εμπειρία πολυτέλειας και άνεσης. Με έκταση 250 τ.μ., το κατάστημα φιλοξενεί μια πλούσια συλλογή από τσάντες, ρούχα, δερμάτινα είδη, υποδήματα, καθώς και αξεσουάρ όπως ρολόγια, κοσμήματα, γυαλιά ηλίου και αρώματα.



ΚΩΣΤΑΣ ΜΑΡΤΑΚΗΣ, ΕΛΕΝΑ ΠΑΠΑΡΙΖΟΥ, ΘΟΔΩΡΗΣ ΜΑΡΑΝΤΙΝΗΣ

Market Trends

Ron Natural, ανακουφίζει τη βουλωμένη μύτη με φυσικό τρόπο



Η ΡeG Health είναι στην ευχάριστη θέση να ανακοινώσει την κυκλοφορία του ιατροτεχνολογικού προϊόντος Ron Natural. Αυτό το νέο προϊόν έχει αναπτυχθεί για να προσφέρει ανακούφιση από τη ρινική συμφόρηση χρησιμοποιώντας συστατικά φυσικής προέλευσης ^[1]. Ικανοποιώντας τις ανάγκες των καταναλωτών, το Ron Natural ανταποκρίνεται στις κύριες προτιμήσεις των χρηστών ρινικών αποσυμφορητικών. Σύμφωνα με την έρευνα το 57% δίνει προτεραιότητα στην αποτελεσματικότητα, ενώ το 32% δίνει προτεραιότητα στην απαλότητα στη μύτη ^[2]. Το Ron Natural ξεχωρίζει για τα μοναδικά του οφέλη που το καθιστούν ιδανικό για την ανακούφιση από τη ρινική συμφόρηση. Η σύνθεση του Ron Natural, αποσυμφορεί αποτελεσματικά τη μύτη μέσω ενός 3% υπέρτονου αλατούχου διαλύματος, συμβάλλοντας παράλληλα στη βελτίωση της βλεννοκροσσωτικής καθαρότητας. Ο Franc Krobu-ri, Διευθυντής του τμήματος προϊόντων για το κρυολόγημα στην Ευρώπη, δήλωσε: «Είμαστε ενθουσιασμένοι που παρουσιάζουμε το Ron Natural. Αυτό το ιατροτεχνολογικό προϊόν έχει αναπτυχθεί με βάση την άποψη των καταναλωτών, καλύπτοντας ειδικά τις πρωταρχικές προτιμήσεις των χρηστών ρινικών αποσυμφορητικών».

[1] 97% των συστατικών του έχουν φυσική προέλευση: νερό, χλωριούχο νάτριο, αιθέριο έλαιο ευκαλύπτου, μέντα, αιθέριο έλαιο θυμαριού.

[2] Χάρη στον (i) φυσικό τρόπο δράσης του (μέσω της ωσμωτικής πίεσης για την απομάκρυνση του περίσσιου ύδατος από τον οίδηματώδη ρινικό ιστό) και (ii) το γεγονός ότι το 97% των συστατικών του έχει φυσική προέλευση: νερό, χλωριούχο νάτριο, αιθέριο έλαιο ευκαλύπτου, μενθόλη, αιθέριο έλαιο θυμαριού.

«Φτου και Τρ_αίνω!»: Η νέα διαδραστική θεατρική παράσταση της Ομάδας Βίδα



Η Παιδική Σκηνή της Αμαξοστοιχίας-Θεάτρου το Τρένο στο Ρουφ, για τη χειμερινή θεατρική σεζόν 2024-2025, συνεχίζει τη συνεργασία της με την ομάδα Βίδα με τη νέα διαδραστική θεατρική παράσταση «Φτου και Τρ_αίνω!», ένα χιουμοριστικό πρωτότυπο ταξίδι της φαντασίας -με τρένο φυσικά- μαζί με τα συναισθήματά μας!

Η διαδραστική παράσταση «Φτου και Τρ_αίνω!» της ομάδας Βίδα είναι ειδικά διαμορφωμένη για το ξεχωριστό θεατρικό Βαγόνι του, μοναδικού στον κόσμο, Τρένου-Θεάτρου, για παιδιά ηλικίας από 4 έως 10 ετών.

Ένα μικρό αγόρι, ο Λουκάς, μπαίνει αναστατωμένο στην αμαξοστοιχία και αρχίζει αμέσως τις ερωτήσεις στους μικρούς συνεπιβάτες-θεατές. Ψάχνει τη Χαρά, το αγαπημένο του σκυλάκι. Μήπως την έχει δει κανείς; Η αισιόδοξη τρενοσυνοδός του φανταστικού «Φτου και

Τρ_αίνω!», που φροντίζει πάντα να έχουν όλοι ένα ευχάριστο ταξίδι, αποφασίζει να τον βοηθήσει. Στο συναρπαστικό ταξίδι θα συναντήσουμε τον κόσμο των συναισθημάτων. Μα πώς μπορείς να κάνεις παρέα με τη Λύπη και την Αηδία; Μπορεί ο Φόβος να βοηθήσει τον μικρό Λουκά και να νικήσουν μαζί τα τέρατα; Θα καταφέρει να δει τον θυμό από απόσταση και θα μπορέσει να ανακαλύψει πού βρίσκεται η Ηρεμία;

Προαγορά εισιτηρίων απαραίτητη:

- Ηλεκτρονικά [εδώ](#).
- Τηλεφωνικά στο: 2117700000 (Δευτέρα έως Παρασκευή 10.00-18.00)
- Φυσικά σημεία πώλησης: [more.com](#)

Food for Thought

kids' edition

Έκδόσεις Ίκαρος - Νοέμβριος: Μήνας ποίησης στο Παιδικό Μουσείο

Για άλλη μια χρονιά γιορτάζουμε την ποίηση στο Παιδικό Μουσείο της Αθήνας! 3 Σάββατα αφιερωμένα σε αγαπημένους ποιητές γεμάτα δράσεις, δημιουργικότητα & παιχνίδια!

ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ

Σάββατο, 9 Νοεμβρίου, στις 11:00: Νίκος Μαθιουδάκης, Μάνος Μπονάνος, Αγγελική Μπόζου - «Το όνομά μου είναι... Νίκος Καρούζος». Με τους δημιουργούς της σειράς. Ένα δημιουργικό εργαστήριο με αφορμή την ποίηση του Νίκου Καρούζου με προβολές, αναγνώσεις, παιχνίδια και εικαστική δημιουργία!

Σάββατο, 16 Νοεμβρίου, στις 11:00: Αλέξης Κυριτσόπουλος - «Οι περιπέτειες της Ρόζας». Ένα παραμύθι εμπνευσμένο από τα ποιήματα του Γιάννη Ρίτσου. Με τον εμπυχωτή Χρήστο Χριστόπουλο. Ένα δημιουργικό πρόγραμμα γνωριμίας και εξοικείωσης με την ποίηση του Γιάννη Ρίτσου με θεατρικό παιχνίδι, κουίζ, αναγνώσεις και εικαστικές δημιουργίες!

Σάββατο, 23 Νοεμβρίου, στις 11:00: Νίκος Μαθιουδάκης, Μάνος Μπονάνος, Αγγελική Μπόζου - «Το όνομά μου είναι... Κική Δημουλά». Με τους δημιουργούς της σειράς. Ένα δημιουργικό εργαστήριο με αφορμή την ποίηση της Κικής Δημουλά με προβολές, αναγνώσεις, παιχνίδια και εικαστική δημιουργία!

Δηλώσεις συμμετοχής στο: 2103312995-6 και στο e-mail: info@hcm.gr
Για παιδιά από 8 ετών

ΜΗΝΑΣ ΠΟΙΗΣΗΣ ΣΤΟ ΠΑΙΔΙΚΟ ΜΟΥΣΕΙΟ ΤΗΣ ΑΘΗΝΑΣ

Γιορτάζουμε την ποίηση παρέα με τα παιδιά!



Νίκος Μαθιουδάκης, Μάνος Μπονάνος
Εικονογράφηση: Αγγελική Μπόζου
ΣΑΒΒΑΤΟ 9 ΝΟΕΜΒΡΙΟΥ, 11:00
Το όνομά μου είναι... Νίκος Καρούζος
Με τους δημιουργούς της σειράς

Αλέξης Κυριτσόπουλος ΣΑΒΒΑΤΟ 16 ΝΟΕΜΒΡΙΟΥ, 11:00

Οι περιπέτειες της Ρόζας
Ένα παραμύθι εμπνευσμένο
από τα ποιήματα του Γιάννη Ρίτσου
Με τον εμπυχωτή Χρήστο Χριστόπουλο



Νίκος Μαθιουδάκης, Μάνος Μπονάνος
Εικονογράφηση: Αγγελική Μπόζου
ΣΑΒΒΑΤΟ 23 ΝΟΕΜΒΡΙΟΥ, 11:00
Το όνομά μου είναι... Κική Δημουλά
Με τους δημιουργούς της σειράς

Δήλωση συμμετοχής στο 2103312995-6 ή στο e-mail: info@hcm.gr
Για παιδιά από 8 ετών

Γυάλινος Κόσμος, στο Θέατρο Τέχνης Κάρουλου Κουν

Ο σπουδαίος και πολυβραβευμένος Ιταλός σκηνοθέτης Αντόνιο Λατέλα (Antonio Latella) έρχεται για πρώτη φορά στο θέατρο Τέχνης για να σκηνοθετήσει ένα καστ Ελλήνων ηθοποιών σε ένα κορυφαίο έργο του διεθνούς δραματολογίου. Ο λόγος για τον «Γυάλινο Κόσμο», το εμβληματικό έργο του Τενεσί Ουίλιαμς, που γράφτηκε το 1944 και αποτέλεσε την πρώτη του μεγάλη θεατρική επιτυχία. Στην Ελλάδα η πρώτη παρουσίαση του έργου έγινε το 1946 από το θέατρο Τέχνης, σε σκηνοθεσία Κάρουλου Κουν, με τον ίδιο στον ρόλο του Τομ και την Έλλη Λαμπέτη στον ρόλο της Λόρα.

Από: 23/10/2024 Τετάρτη: 20.00 | Πέμπτη: 21.00 | Παρασκευή: 21.00 | Σάββατο: 21.00 | Κυριακή: 18.30

Προπώληση [εδώ](#). Πληροφορίες / Κρατήσεις: Τηλ: 2103222464, 2103236732



«Homage to Chick» στο Half Note Jazz Club

Ο διεθνούς φήμης μπασίστας Πέτρος Κλαμπάνης, μαζί με τον εκπληκτικό πιανίστα Shai Maestro επιστρέφουν στη σκηνή του Half Note Jazz Club, την Πέμπτη 31 Οκτωβρίου.

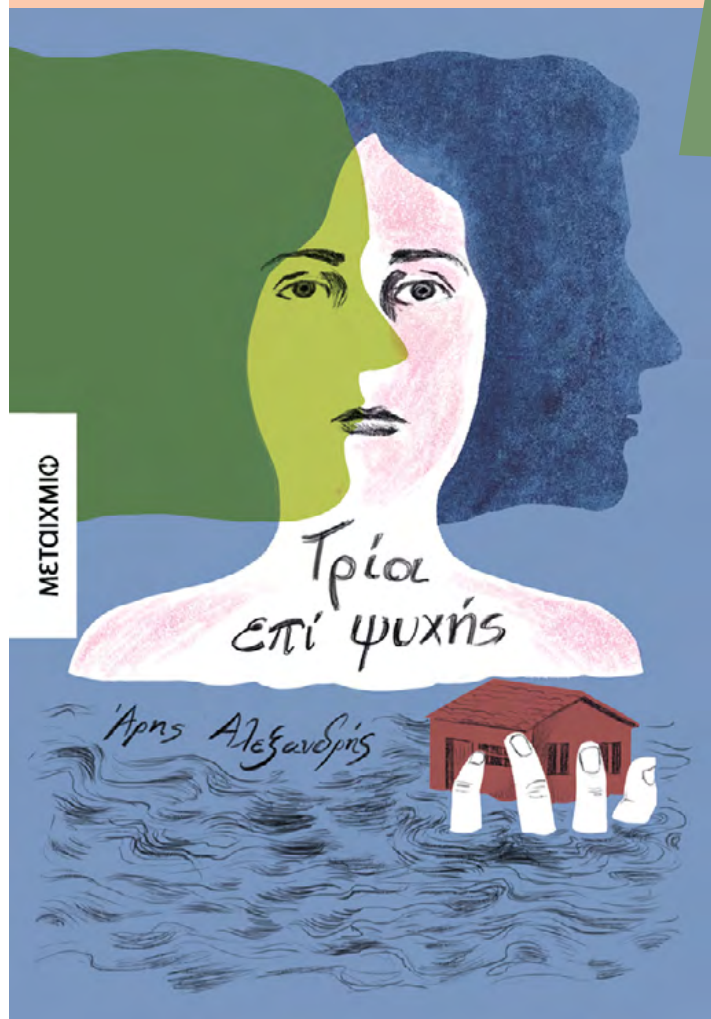
Για τον Πέτρο Κλαμπάνη, το να αποτίνει φόρο τιμής στον Chick Corea δεν είναι μόνο μια «γιορτή» για τη μουσική κληρονομιά του, αλλά και μια απόδειξη της βαθιάς επίδρασης που έχει η μουσική του Corea στο δικό του καλλιτεχνικό ταξίδι. Μαζί με τον πιανίστα «φαινόμενο» Shai Maestro, ο Πέτρος Κλαμπάνης θα τιμήσει το μουσικό έργο του Corea μέσα σε μια συναρπαστική βραδιά μουσικής που υπόσχεται να μας μαγέψει και να μας εμπνεύσει.

31/10/2024 Πέμπτη, 21:30

Εισιτήρια από 15€. Πληροφορίες / Κρατήσεις: Τηλ.: 210 9213310



Φόνοι με αλφαβητική σειρά



ΜΕΤΙΧΝΙΜΙΟ

Τρία επί ψυχής

Το Τρία επί ψυχής είναι η ιστορία της Ανι, που σήμερα γίνεται 30. Η Ανι έχει πολλές αποφάσεις να πάρει: να ξεπεράσει επιτέλους τον θάνατο του παιδικού της φίλου· να αποκωδικοποιήσει την περίεργη σχέση που έχει αναπτύξει με τη μητέρα του· να αντιμετωπίσει με γενναιότητα τη δική της μητέρα.

Το Τρία επί ψυχής είναι και η ιστορία του Φίλιππου Κάππα, του παιδικού φίλου της Ανι, που πέθανε μυστηριωδώς στο σχολείο όταν ήταν 16 ετών.

Το Τρία επί ψυχής είναι, επιπλέον, η ιστορία της κυρίας Κάππα, της μητέρας του Φίλιππου Κάππα, η οποία δεν σταματά να ψάχνει την αλήθεια με τους πιο ανορθόδοξους τρόπους.

Το Τρία επί ψυχής είναι μια ιστορία για τους ανοιχτούς λογαριασμούς με το παρελθόν, για τις μεταμορφώσεις των ανθρώπων, για τους μύθους που πλάθουν για να επιβιώσουν. Αν τα φαντάσματα υπήρχαν, αυτή θα ήταν μια ιστορία φαντασμάτων.

Agatha Christie

ΦΟΝΟΙ
ΜΕ ΑΛΦΑΒΗΤΙΚΗ ΣΕΙΡΑ

Ένας δολοφόνος τρομοκρατεί τη χώρα. Διαλέγει το ποιον και πού θα δολοφονήσει με αλφαβητική σειρά: Πρώτα μια ηλικιωμένη καπνοπώλισσα, ύστερα μια σερβιτόρα που της άρεσε να φλερτάρει, κατόπιν έναν πλούσιο άνδρα... Το μόνο κοινό τους είναι ότι τα αρχικά των ονομάτων τους είναι διαδοχικά γράμματα.

Με κάθε φόνο δείχνει και πιο σίγουρος. Τόσο σίγουρος, που μπαίνει στον πειρασμό να περιπαίξει και να μπερδέψει τον μεγάλο ντετέκτιβ Ηρακλή Πουαρό. Αλλά αυτό ίσως να είναι το ένα -και το μοιραίο- λάθος του... Ένα εξαιρετικά δομημένο μυθιστόρημα, από τα πρώτα της αστυνομικής λογοτεχνίας, που έχουν θέμα έναν serial killer, προτού καν καθιερωθεί ο όρος.



quote of the day

THERE IS NOTHING IMPOSSIBLE TO HIM WHO WILL TRY.

Alexander the Great

Γιορτάζουν!

1/11
Κοσμάς, Δαμιανός, Δαμιανή,
Ανάργυρος, Αργυρώ
2/11
Ακίνδυνος, Ελπιδοφόρος

1 Νοεμβρίου

- > Διεθνής Ημέρα Ενημέρωσης για το Σύνδρομο Λένοξ - Γκαστό
- > Παγκόσμια Ημέρα Ξινόμαυρο
- > Πανελλήνια Ημέρα Δωρεάς Οργάνων
- > World Vegan Day
- > Ημέρα Ευαισθητοποίησης για το Άγχος
- > National Cinnamon Day
- > National Pâté Day
- > National Vinegar Day
- > Scented Candle Day

2 Νοεμβρίου

- > World Ballet Day
- > World Numbat Day
- > All Souls Day
- > Arrival of Indentured Labourers
- > Day of the Dead
- > Dynamic Harmlessness Day

3 Νοεμβρίου

- > Cliche Day
- > Jellyfish Day
- > National Accessory Day
- > National Homemaker Day
- > National Housewife Day
- > National Sandwich Day

tip of the day

Life is the art of drawing without an eraser.

John W. Gardner