



BY APPOINTMENT TO  
THE ROYAL DANISH COURT

# TUBORG

YOUR MOMENTS!

# NEO





SAY *yes* to the **press**  
YOUR DAILY ONLINE MAGAZINE

**SOLO DINING:  
ΔΕΝ ΕΙΝΑΙ ΝΤΡΟΠΗ,  
ΕΙΝΑΙ Η ΝΕΑ ΤΑΣΗ!**



# Good morning SayYessers!



## Φτιάξε καφέ να στα πω...



Καλημέρα **SayYesser!!!**

Σήμερα θα μιλήσουμε για μια λεπτή ισορροπία που όλοι έχουμε κληθεί να διαχειριστούμε: πότε να περιμένουμε υπομονετικά και πότε να καταλάβουμε ότι απλώς χάνουμε τον πολύτιμο χρόνο μας. Ξέρεις, εκείνες οι στιγμές που λες «Μήπως πρέπει να περιμένω λίγο ακόμα;» αλλά το μέσα σου σιγοψιθυρίζει «Μην κοροϊδεύεις τον εαυτό σου, τίποτα δεν πρόκειται να αλλάξει». Αν υπήρχε εγχειρίδιο στη ζωή, σίγουρα η ικανότητα να καταλαβαίνεις εγκαίρως τη διαφορά μεταξύ του να είμαι υπομονετικός και του χάνω την ώρα μου, θα ήταν στα TOP 3!

Η υπομονή είναι, χωρίς αμφιβολία, αρετή. Μας διδάσκει να περιμένουμε, να είμαστε ανθεκτικοί και να μην τα παρατάμε με την πρώτη δυσκολία. Αλλά εδώ κρύβεται το επικίνδυνο σημείο: πόσο πρέπει να περιμένουμε; Ποια είναι η διαχωριστική γραμμή ανάμεσα στην επιμονή και στο χάσιμο χρόνου; Ότι η υπομονή έχει όρια!

Φαντάσου να περιμένεις στη στάση για ένα λεωφορείο που, τελικά, δεν έρχεται ποτέ. Στην αρχή, έχεις πίστη: «Θα έρθει, λίγο ακόμα». Μετά από λίγο, όμως, αρχίζεις να αμφιβάλεις. Και εκεί, είναι που πρέπει να αναρωτηθείς: μήπως είναι ώρα να αλλάξω πορεία ή να βρω άλλο τρόπο να φτάσω εκεί που θέλω;

Το ίδιο ισχύει και στις σχέσεις, στη δουλειά, στα όνειρα που κυνηγάμε. Υπάρχουν καταστάσεις που αξίζουν την υπομονή μας, όπως μια σχέση που περνά κρίση ή ένα επαγγελματικό πρότζεκτ που χρειάζεται περισσότερο χρόνο για να αποδώσει καρπούς. Αλλά υπάρχουν κι εκείνες οι περιπτώσεις που ό,τι κι αν κάνεις, το αποτέλεσμα δε θα αλλάξει.

Και ιδού κάποια σημάδια ότι δεν χάνεις χρόνο:

1. Η κατάσταση δεν εξελίσσεται. Αν, παρά την προσπάθειά σου, τα πράγματα μένουν στάσιμα, ίσως είναι ώρα να επανεξετάσεις τις επιλογές σου.
2. Νιώθεις εξάντληση. Όταν η υπομονή σου αρχίζει να σου κοστίζει την ψυχική ή σωματική σου υγεία, τότε κάτι δεν πάει καλά.
3. Δεν βλέπεις προοπτική. Αν δε μπορείς να φανταστείς ένα θετικό μέλλον από αυτό που περιμένεις, ίσως είναι ώρα να στραφείς αλλού.

Όμως υπάρχουν και οι περιπτώσεις που αξίζουν την επιμονή σου και η υπομονή σου ανταμείβεται. Όταν βλέπεις μικρά αλλά σταθερά σημάδια προόδου, όταν νιώθεις ότι οι προσπάθειές σου εκτιμώνται ή όταν κάτι μέσα σου λέει πως «αξίζει». Το βασικότερο; Να είσαι ειλικρινής με τον εαυτό σου.

**Tip of the Day:** Μάθε να ακούς τη διαίσθησή σου. Όταν κάτι μέσα σου φωνάζει ότι σπαταλάς τον χρόνο σου, άκουσέ το. Ο χρόνος σου είναι πολύτιμος και αξίζει να τον επενδύεις σε ό,τι σε γεμίζει και σε εξελίσσει.

Κλείνω με μια σκέψη που με έχει βοηθήσει πολύ:

«Η υπομονή είναι σημαντική, αλλά ο χρόνος σου είναι ανεκτίμητος. Μην τον χαραμίζεις εκεί που δεν υπάρχει προοπτική.»

Καλή συνέχεια και... μην ξεχνάς, εσύ κρατάς το τιμόνι της ζωής σου! Αντε και καλό μας σαββατοκύριακο!

Claire Styliara  
Chief of SayYessers



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



# Solo Dining: Δεν είναι ντροπή, είναι η νέα τάση!



Πόσες φορές δεν είχατε την ανάγκη να βγείτε για φαγητό, αλλά κανείς από τους φίλους σας δεν ήταν εύκαιρος; Προφανώς, αν δεν είστε από εκείνους που αδιαφορούν για τα αδιάκριτα βλέμματα του κόσμου, ίσως η έλλειψη παρέας, σας κράτησε δυστυχημένους και ανικανοποίητους στο σπίτι. Τώρα όμως τα πράγματα φαίνεται πως αλλάζουν. Το solo dining, δηλαδή το να δειπνεί κανείς μόνος του σε εστιατόριο, έχει γίνει τάση, αλλά πέρα αυτού αποτελεί μια εμπειρία γεμάτη οφέλη, που συχνά περνούν απαρατήρητα.

Το solo dining καταρχάς είναι μια ευκαιρία για ενδοσκόπηση και αυτογνωσία. Χωρίς τις εξωτερικές διαταραχές που προκαλούν οι συζητήσεις και οι κοινωνικές αλληλεπιδράσεις, το άτομο μπορεί να απολαύσει την ημερία και να εστιάσει στις σκέψεις του, να αναλογιστεί και να επεξεργαστεί τα συναισθήματά του.



Αυτό που κάνει το solo dining ξεχωριστό είναι η απόλυτη ελευθερία που προσφέρει. Κανείς δεν χρειάζεται να συμβιβαστεί με τις προτιμήσεις άλλων, ή να ανησυχεί για τις ανάγκες των συνοδών του. Η επιλογή του φαγητού, ο ρυθμός του γεύματος και η στιγμή της απόλαυσης ανήκουν αποκλειστικά στον ίδιο. Αυτή η αίσθηση ελευθερίας κάνει την εμπειρία ιδιαίτερα αναζωογονητική και απελευθερωτική.

Ωστόσο, το να δειπνεί κανείς μόνος του δεν σημαίνει απομόνωση. Αντιθέτως, πολλές φορές προσφέρει την ευκαιρία για νέες κοινωνικές επαφές. Οι άνθρωποι που επιλέγουν να μια τέτοιου είδους έξοδο μπορούν να συναντήσουν άλλους που κάνουν το ίδιο, ή απλώς να παρατηρήσουν τις κοινωνικές αλληλεπιδράσεις γύρω τους, αποκτώντας έτσι μια αίσθηση σύνδεσης με το περιβάλλον και τους ανθρώπους.

Ακόμα, αυτή η πρακτική ενισχύει την αυτοεκτίμηση. Το να αφιερώνει κανείς χρόνο για τον εαυτό του, χωρίς εξωτερικές πιέσεις, αποδεικνύει την αξία της προσωπικής φροντίδας και της ανεξαρτησίας.



Αυτή η αίσθηση ενδυνάμωσης ενισχύει την εμπιστοσύνη στον εαυτό μας και την ικανότητα να απολαμβάνουμε την εμπειρία του φαγητού, χωρίς να εξαρτόμαστε από άλλους.

Επιπλέον, το solo dining είναι μια ευκαιρία για δημιουργικότητα και έμπνευση. Η ατμόσφαιρα του εστιατορίου, η γεύση του φαγητού, η παρουσίαση του πιάτου – όλα αυτά συμβάλλουν στη δημιουργία μιας μοναδικής αισθητικής εμπειρίας, που μπορεί να ξυπνήσει νέες ιδέες και σκέψεις.

Αυτή η τάση αντικατοπτρίζει ευρύτερες κοινωνικές αλλαγές, όπως η αύξηση του αριθμού των ανθρώπων που ζουν μόνοι τους και η καθυστέρηση ή μείωση των γάμων. Επιπλέον, πολλοί βλέπουν το solo dining ως ευκαιρία για προσωπικό χρόνο και αυτοφροντίδα.

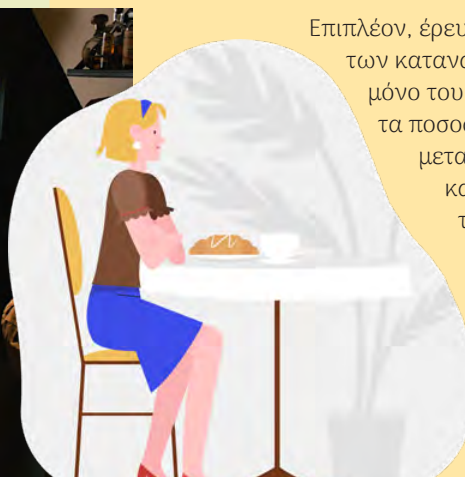
Τα εστιατόρια προσαρμόζονται σε αυτή την αλλαγή, προσφέροντας ειδικά τραπέζια για έναν και δημιουργώντας

φιλόξενες ατμόσφαιρες για τους μοναχικούς πελάτες.

Μην ντρέπεστε λοιπόν! Φορέστε τα καλά σας και το πιο όμορφο χαμόγελό σας και απολαύστε την καλύτερη παρέα, που μπορείτε να βρείτε: τον εαυτό σας... Και ποιος ξέρει, ίσως έτσι ανακαλύψετε αυτό που πραγματικά σας ταιριάζει!

### **Το Solo Dining με νούμερα:**

Το φαινόμενο του “solo dining”, παρουσιάζει σημαντική αύξηση παγκοσμίως τα τελευταία χρόνια. Σύμφωνα με την πλατφόρμα κρατήσεων OpenTable, οι κρατήσεις για ένα άτομο στις ΗΠΑ αυξήθηκαν κατά 29% τα τελευταία δύο χρόνια. Παρόμοια αύξηση παρατηρείται και σε άλλες χώρες, όπως η Γερμανία (18%) και το Ηνωμένο Βασίλειο (14%).



Επιπλέον, έρευνες δείχνουν ότι το 60% των καταναλωτών έχει δειπνήσει μόνο του τον τελευταίο χρόνο, με τα ποσοστά να είναι υψηλότερα μεταξύ των γενεών Gen Z και Millennials, φτάνοντας το 68%.

Στην Ιαπωνία, το 23% των ανθρώπων τρώνε έξω μόνοι τους, ποσοστό αυξημένο από το 18% το 2018.



## Η Διαμαντής Μασούτης Α.Ε. και η ΜΚΟ «Αποστολή» ενώνουν τις δυνάμεις για όγδοη συνεχή χρονιά



8 χρόνια αδιάλειπτης συνεργασίας. 8 χρόνια ουσιαστικής ενίσχυσης των συνανθρώπων μας που αντιμετωπίζουν δυσχερή οικονομικά προβλήματα. 12.000 οικογένειες που υποστηρίζονται ετησίως, με ποικίλα μέσα. 100.000 δέματα, στα οποία περιλαμβάνονται είδη όπως όσπρια, ζυμαρικά και είδη μακράς διάρκειας. 2.000.000 € σε προϊόντα, τα οποία έχουν παραχωρηθεί στην ΜΚΟ «Αποστολή».

Για το έτος 2025, η Διαμαντής Μασούτης Α.Ε. έχει δεσμευτεί να προσφέρει ακόμα μεγαλύτερη βοήθεια. Σύμφωνα με τον προγραμματισμό της εταιρείας, θα διανεμηθούν πάνω από 12.000 δέματα ετησίως, σε περιοχές όπως η Αθήνα, η Κομοτηνή, η Ξάνθη, το Διδυμότειχο, η Ορεστιάδα, τα Ιωάννινα και η Αλεξανδρούπολη. Αυτά τα δέματα θα

περιλαμβάνουν είδη διατροφής που θα βοηθήσουν τους ανθρώπους να καλύψουν τις βασικές τους ανάγκες.

Η σύμπραξη αυτή αποτελεί την έμπρακτη απόδειξη ότι οι ελληνικές επιχειρήσεις μπορούν και διαδραματίζουν ενεργό ρόλο στην κοινωνία, όχι μόνο μέσα από την οικονομική τους δραστηριότητα αλλά και με πράξεις αλληλεγγύης. Αποδεικνύει ότι η ανθρωπιά και η αλληλοβοήθεια μπορούν να φέρουν ελπίδα και να στηρίξουν όσους πλήττονται περισσότερο, ακόμα και στους πιο δύσκολους καιρούς.

Η Διαμαντής Μασούτης Α.Ε. και η ΜΚΟ «Αποστολή» είναι τα φωτεινά παραδείγματα για το πώς η συνεργασία του ιδιωτικού τομέα και της Κοινωνίας των Πολιτών μπορεί να επιφέρει θετικά αποτελέσματα για την κοινωνία στο σύνολό της.

## Press Room

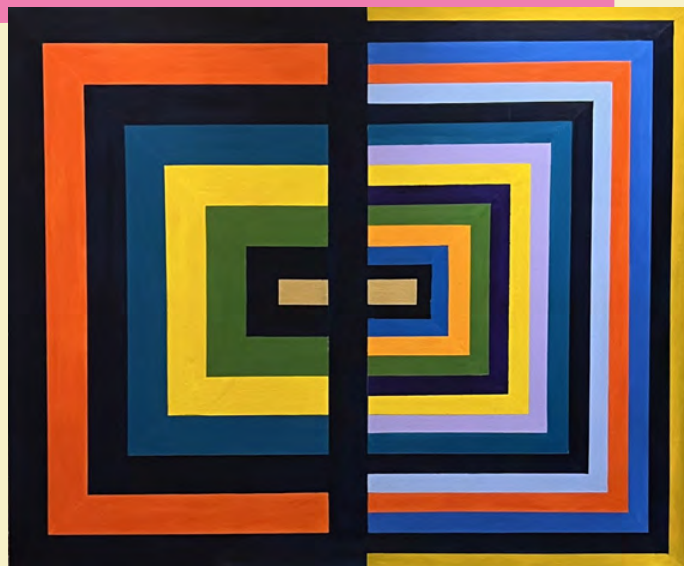
### «LINEAR CORRELATIONS»: Οι γραμμικές αποτυπώσεις της Τίνας Τζάκα στο Moxxy Art Affair

Το Moxxy Athens City, υπό τη διαχείριση της SWOT Hospitality, υποδέχεται το 2025 με την έκθεση «LINEAR CORRELATIONS» της Τίνας Τζάκα, την Τρίτη 14 Ιανουαρίου στις 19:00. Μέσα από τέσσερις θεματικές ενότητες, η έκθεση εξερευνά τις γραμμικές συσχετίσεις του γεωμετρικού σχεδιασμού και του χρώματος, δημιουργώντας εικόνες που ισορροπούν μεταξύ βάθους, προοπτικής και οφθαλμαπάτης.

Η Τζάκα, με σπουδές στα Μαθηματικά και το Marketing Management, συνδυάζει την αναλυτική σκέψη με τη ζωγραφική έκφραση, αποτυπώνοντας τη γεωμετρία και τον σύγχρονο design αισθητισμό στον καμβά.

Η έκθεση εντάσσεται στις δράσεις του Moxxy Athens City για την ανάδειξη της σύγχρονης τέχνης και των Ελλήνων δημιουργών, προσφέροντας μια μοναδική καλλιτεχνική εμπειρία στο κέντρο της Αθήνας.

Moxxy Athens City, Σταδίου 65, Τηλ.: +30 214 4082020,  
reservations@moxxyathenscity.com





# Οδηγίες για τον ανθρώπινο μεταπνευμοϊό (HMPV) από την Ελληνική Πνευμονολογική Εταιρεία



Ο ανθρώπινος μεταπνευμοϊός (HMPV) δεν είναι καινούργιος ιός, είναι γνωστός από το 2001 (τότε έγινε η πρώτη περιγραφή του). Ούτε έχει άμεση σχέση με την Κίνα.

«Είναι ένας ιός που συνήθως προκαλεί συμπτώματα παρόμοια με το κοινό κρυολόγημα. 10% έως 12% των αναπνευστικών ασθενειών στα παιδιά προκαλούνται από τον HMPV. Συχνά προκαλεί λοιμώξεις του ανώτερου αναπνευστικού, αλλά μερικές φορές μπορεί να προκαλέσει λοιμώξεις του κατώτερου αναπνευστικού, όπως πνευμονία, ή να επιδεινώσει προϋπάρχουσες καταστάσεις όπως εξάρσεις άσθματος και ΧΑΠ», εξηγεί η Αδαμαντία Λιαπίκου Πνευμονολόγος, MD, PHD, Συντονίστρια Διευθύντρια της 5ης Πνευμονολογικής Κλινικής ΓΝΝΘΑ «Η Σωτηρία», Υπεύθυνη της Ομάδας Εργασίας της ΕΠΕ για τις Λοιμώξεις του Αναπνευστικού Συστήματος. «Οι λοιμώξεις από HMPV είναι πιο συχνές το χειμώνα. Τα ήπια περιστατικά ανθρώπινου μεταπνευμοϊού διαρκούν συνήθως μερικές ημέρες έως μία εβδομάδα».

Για τα συμπτώματα του ανθρώπινου μεταπνευμοϊού η Βασιλική Γεωργακοπούλου Πνευμονολόγος – Φυματιολόγος, Επιμελήτρια Β, Κλινική Παθολογικής

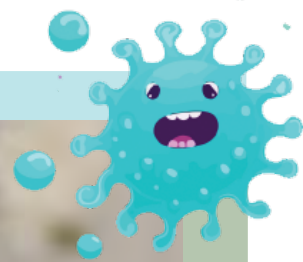
Φυσιολογίας ΕΚΠΑ, Υπεύθυνη της Ομάδας Εργασίας της ΕΠΕ για τις Λοιμώξεις του

Αναπνευστικού Συστήματος, αναφέρει ότι περιλαμβάνουν: βήχα, πυρετό, καταρροή ή βουλωμένη μύτη, πονόλαιμο, συριγμό και, σε μερικές περιπτώσεις, δύσπνοια.

«Ο HMPV μεταδίδεται με άμεση επαφή με κάποιον που τον έχει μέσω σταγονιδίων (π.χ. από βήχα) ή από το άγγιγμα πραγμάτων που έχουν μολυνθεί από τον ιό. Ο ανθρώπινος μεταπνευμοϊός είναι παρόμοιος με τον RSV (αναπνευστικός συγκυτιακός ιός). Ανήκει στο ίδιο γένος – ή επιστημονική ομάδα – με τον RSV (πνευμοϊός) και μπορεί να προκαλέσει παρόμοια συμπτώματα. Η ηλικία αιχμής για σοβαρή ασθένεια από HMPV είναι μεταξύ 6 και 12 μηνών. Οι ομάδες υψηλού κινδύνου είναι: Ατομα ηλικίας <math>\leq 5</math> ετών (ιδιαίτέρως πρόωρα βρέφη) ή >math>65</math> ετών. Ατομα με χαμηλή άμυνα (από καταστάσεις όπως HIV, καρκίνος ή αυτοάνοσες διαταραχές ή από φάρμακα που καταστέλλουν το ανοσοποιητικό μας σύστημα). Ασθενείς με χρόνια υποκείμενα νοσήματα με προεξάρχοντα το άσθμα και τη ΧΑΠ».

Οι υπεύθυνες της Ομάδας Εργασίας για τις Λοιμώξεις Αναπνευστικού Συστήματος αναφέρουν σχετικά με τις επιπλοκές ότι εμφανίζονται κυρίως σε άτομα υψηλού





κινδύνου: Βρογχιολίτιδα, Βρογχίτιδα, Πνευμονία είτε από τον ιό είτε από δευτερεύουσα λοίμωξη, εξάρσεις άσθματος ή ΧΑΠ. Στις παραπάνω περιπτώσεις μπορεί να χρειαστεί νοσηλεία. Επιπλέον, δεν υπάρχουν διαγνωστικά τεστ του τύπου self test στην κοινότητα. Η διάγνωση γίνεται κυρίως με τη χρήση του film array (δυνατότητα ταυτοποίησης πολλαπλών ιών μέσω επιχρίσματος από τον φάρυγγα ή τη ρινική κοιλότητα). Συνήθως χρησιμοποιείται σε δομές τριτοβάθμιας φροντίδας υγείας ως διαδικασία ταυτοποίησης λοιμώξεων σε εισαγωγή στο νοσοκομείο.

Αναφερόμενος στη θεραπευτική αντιμετώπιση του μεταπνευμοϊού ο Πρόεδρος της ΕΠΕ, Καθηγητής Πνευμονολογίας ΕΚΠΑ, Στέλιος Λουκίδης επισημαίνει ότι δεν υπάρχει ειδική θεραπεία. Η αντιμετώπιση είναι συμπτωματική, με υγρά, αντιπυρετικά, ξεκούραση, αποσυμφορητικά ρινικού βλεννογόνου.

Η πρόληψη, επισημαίνει ο κ. Λουκίδης, αφορά την υγιεινή των χεριών, την κάλυψη της μύτης και του στόματος όταν φτερνίζετε ή βήχετε. Σκεφτείτε να φοράτε μάσκα εάν είστε άρρωστοι και δεν μπορείτε να αποφύγετε να είστε κοντά σε άλλους.

Αποφύγετε να αγγίζετε το πρόσωπο, τα μάτια, τη μύτη και το στόμα σας. Δεν υπάρχει διαθέσιμο εμβόλιο για τον μεταπνευμοϊό.

Τέλος, ο Πρόεδρος της ΕΠΕ αναφέρει ότι η Ελληνική Πνευμονολογική Εταιρεία παρακολουθεί στενά την επιδημιολογική έξαρση των λοιμώξεων και τονίζει ότι

αυτή η έξαρση είναι γνωστή εδώ και τουλάχιστον 20 έτη στη συγκεκριμένη χρονική περίοδο.





OSCAR

Ο ψηφιακός βοηθός της Eurolife FFH

EUROLIFE FFH  
A FINITE Company

## Η Eurolife FFH παρουσιάζει τον πρωτοποριακό ψηφιακό βοηθό OSCAR

Η Eurolife FFH, καινοτομεί ξανά, παρουσιάζοντας τον ψηφιακό βοηθό OSCAR (Open Service for Customers and Recommendations), που αξιοποιεί τις δυνατότητες της τεχνητής νοημοσύνης (AI) για να φέρει επανάσταση στη διαδικασία ασφάλισης. Μέσω αυτής της τεχνολογικής επένδυσης, οι πελάτες της Eurolife FFH μπορούν πλέον να αποκτήσουν ασφάλιση κατοικιδίου online, γρήγορα και απλά, σε μόλις τρία βήματα.

Ο OSCAR ενσωματώνεται στο EurolifeConnect, την online πλατφόρμα πελατών της εταιρείας, προσφέροντας άμεση και εύκολη πρόσβαση στις υπηρεσίες. Οι εγγεγραμμένοι χρήστες μπορούν να συνδεθούν στον λογαριασμό τους, να συνομιλήσουν με τον ψηφιακό βοηθό οποιαδήποτε στιγμή και από οποιοδήποτε σημείο, και να αποκτήσουν το πρόγραμμα ασφάλισης κατοικιδίων που ταιριάζει απόλυτα στις ανάγκες τους.

### Πώς λειτουργεί ο OSCAR:

Με μια σύγχρονη, αυτοματοποιημένη διαδικασία:

1. Ο ασφαλισμένος απαντά σε τρεις βασικές ερωτήσεις για την τιμολόγηση.
2. Λαμβάνει μια προσωποποιημένη προσφορά ασφάλισης.
3. Εάν αποφασίσει να προχωρήσει, επιλέγει το πρόγραμμα, λαμβάνει κωδικό μιας χρήσης για την ολοκλήρωση της πληρωμής και παραλαμβάνει άμεσα τα ασφαλιστικά του έγγραφα ηλεκτρονικά.

Ταυτόχρονα, έχει τη δυνατότητα να επιλέξει τον ασφαλιστικό συνεργάτη της Eurolife FFH που θα τον εξυπηρετεί.

Με τον OSCAR, η Eurolife FFH κάνει ένα ακόμη βήμα μπροστά, προσφέροντας μια αναβαθμισμένη εμπειρία εξυπηρέτησης που ανταποκρίνεται στις σύγχρονες ανάγκες των πελατών της.

## Νέα Luxardo Bitters & Luxardo RTS (Ready to Serve) κοκτέιλ από την Granikal



Η Granikal με μεγάλη χαρά παρουσιάζει τη νέα, εντυπωσιακή σειρά Luxardo Bitters & Luxardo RTS, που μόλις έφτασε στην Ελλάδα! Με την अपαραμίλλη ποιότητα και την πλούσια παράδοση της Luxardo από το 1821, τα προϊόντα αυτά είναι έτοιμα να αναβαθμίσουν κάθε σας δημιουργία, είτε πρόκειται για κοκτέιλ είτε για γαστρονομικές προτάσεις.

Η σειρά Luxardo Bitters περιλαμβάνει 4 μοναδικές γεύσεις, που προσφέρουν βάθος, πολυπλοκότητα και φρεσκάδα, ιδανικές για να δώσουν νέα διάσταση στις δημιουργίες σας. Παράλληλα, τα νέα Luxardo RTS (Ready to Serve), έτοιμα κοκτέιλ υψηλής ποιότητας, φέρνουν την απόλυτη ευκολία και την αυθεντική ιταλική εμπειρία στο ποτήρι σας, χωρίς κόπο.

Η σειρά Luxardo Bitters και τα Luxardo Ready to Serve (RTS) αποτελούν την ιδανική επιλογή για κάθε bartender, mixologist ή λάτρη των εκλεπτυσμένων γεύσεων που θέλει να ανακαλύψει νέες αρωματικές εμπειρίες.



# Νέα Χρονιά με πάντα κάτι καινούργιο να ανακαλύψετε στην ΙΚΕΑ!



## Νέα Χρονιά, νέες γεύσεις

Η ΙΚΕΑ πρωτοπορεί και στις διατροφικές συνήθειες, λανσάροντας τις φυτικές μπουκιές SLAGVERK. Ένα πιάτο που φέρνει γεύση και βιωσιμότητα στο τραπέζι σας, ξεκινώντας δυναμικά τη χρονιά με πιο υγιεινές επιλογές.

Η ΙΚΕΑ, μέλος του Ομίλου Fourlis, υποδέχεται το νέο έτος με φρέσκιες ιδέες και καινοτόμα προϊόντα που θα ανανεώσουν τον χώρο σας. Νέες χρωματικές παλέτες και ιδιαίτερες υφές έρχονται να προσφέρουν τη δόση ανανέωσης που απαιτεί η νέα χρονιά, προσφέροντας το ιδανικό ξεκίνημα για το 2025.

Ανυπομονείτε για την άνοιξη; Η ΙΚΕΑ είναι ήδη ένα βήμα μπροστά, δίνοντας νέα πνοή στο υπνοδωμάτιό σας με ζωντανά υφάσματα και ευφρείς αποθηκευτικές λύσεις. Αναβαθμίστε τον χώρο σας με τη χαρούμενη παπλωματοθήκη FÄLTGRÄSMOTT ή δώστε νέο στυλ με το κομοδίνο VIHALS σε συνδυασμό με το κουτί αποθήκευσης DRÖNA. Με λίγες μόνο αλλαγές, θα νιώσετε τον χώρο σας εντελώς ανανεωμένο!

Η κουζίνα σας αποκτά χαρακτήρα με νέα αξεσουάρ εμπνευσμένα από τον σκανδιναβικό σχεδιασμό, συνδυάζοντας διαχρονικότητα και νεανική φρεσκάδα. Είναι σαν να δοκιμάζετε μια νέα συνταγή με γεύση που θυμίζει σπίτι!

## Νέα Χρονιά, νέα τεχνολογία

Το φωτιστικό SPETSBOJ είναι το απόλυτο gadget που αλλάζει τον τρόπο που βλέπουμε τον φωτισμό. Με το περιστρεφόμενο καπέλο-ροοστάτη, προσαρμόζετε το φως ανάλογα με τη διάθεσή σας - δεξιόστροφα για περισσότερη ένταση, αριστερόστροφα για χαλαρό φωτισμό.

Ανακαλύψτε τα νέα προϊόντα και γεύσεις στα καταστήματα ΙΚΕΑ ή στο [ikea.gr](https://www.ikea.gr) και δώστε στο σπίτι σας τη φρεσκάδα που του αξίζει.

**#ikea**  
**#zoumemazi**  
**#dimiourgoumemazi**





# Οι πυρκαγιές στην Καλιφόρνια και το φαινόμενο των Santa Ana



Οι πυρκαγιές στην Καλιφόρνια αποτελούν ένα επαναλαμβανόμενο και καταστροφικό φαινόμενο, με τις συνέπειές τους να επηρεάζουν βαθιά τις ζωές των κατοίκων και το περιβάλλον. Ένας από τους κύριους παράγοντες που συμβάλλουν στην ένταση και την εξάπλωση αυτών των πυρκαγιών είναι οι άνεμοι Santa Ana, γνωστοί και ως “διαβολικοί άνεμοι”.

άνεμοι διασπείρουν τις φλόγες με ταχύτητα, καθιστώντας δύσκολο το έργο των πυροσβεστών. Επιπλέον, οι άνεμοι αυτοί μπορούν να μεταφέρουν καύσιμα υλικά, όπως ξηρά φύλλα και κλαδιά, σε μεγάλες αποστάσεις, διευκολύνοντας την εξάπλωση των πυρκαγιών σε νέες περιοχές.

## Τι είναι οι άνεμοι Santa Ana;

Οι άνεμοι Santa Ana είναι ισχυροί, ξηροί και θερμοί άνεμοι που πνέουν από τις εσωτερικές περιοχές της Καλιφόρνια προς τις ακτές, κυρίως κατά τους φθινοπωρινούς και χειμερινούς μήνες. Προέρχονται από περιοχές υψηλής πίεσης στην ενδοχώρα και κινούνται προς περιοχές χαμηλής πίεσης κοντά στον Ειρηνικό Ωκεανό. Καθώς διασχίζουν τα ορεινά περάσματα, επιταχύνονται και γίνονται ακόμη πιο ξηροί και θερμοί, μειώνοντας την υγρασία στην ατμόσφαιρα και στη βλάστηση.

## Πώς συμβάλλουν στις πυρκαγιές;

Η χαμηλή υγρασία και οι υψηλές θερμοκρασίες που συνοδεύουν τους ανέμους Santa Ana δημιουργούν ιδανικές συνθήκες για την έναρξη και την ταχεία εξάπλωση πυρκαγιών. Ακόμη και μια μικρή σπίθα μπορεί να εξελιχθεί σε ανεξέλεγκτη φωτιά, καθώς οι ισχυροί

## Πρόσφατες πυρκαγιές και επιπτώσεις

Σήμερα η Καλιφόρνια αντιμετωπίζει σοβαρές πυρκαγιές, με την “Palisades Fire” να έχει καταστρέψει πάνω από 3.000 στρέμματα και να έχει προκαλέσει την εκκένωση χιλιάδων κατοίκων. Οι άνεμοι Santa Ana, με ριπές που φτάνουν τα 160 χιλιόμετρα την ώρα, συνέβαλαν στην ταχεία εξάπλωση της φωτιάς, καθιστώντας δύσκολη την κατάσβεσή της.

Οι συνέπειες αυτών των πυρκαγιών είναι πολυδιάσπατες. Πέρα από τις υλικές ζημιές και τις απώλειες ανθρώπινων ζωών, οι πυρκαγιές προκαλούν σοβαρά περιβαλλοντικά προβλήματα, όπως η απώλεια βιοτόπων, η διάβρωση του εδάφους και η ρύπανση της ατμόσφαιρας με τοξικούς καπνούς. Επιπλέον, οι κάτοικοι των πληγείσων περιοχών αντιμετωπίζουν προβλήματα υγείας λόγω της εισπνοής καπνού, ενώ η ψυχολογική πίεση από την απώλεια περιουσιών και την αναγκαστική εκκένωση είναι σημαντική.



## Προετοιμασία και αντιμετώπιση

Η πολιτεία της Καλιφόρνια έχει επενδύσει σημαντικά σε μέτρα πρόληψης και αντιμετώπισης πυρκαγιών. Αυτά περιλαμβάνουν την εκπαίδευση των κατοίκων για την προετοιμασία σε περίπτωση πυρκαγιάς, τη δημιουργία ζωνών πυροπροστασίας γύρω από κατοικημένες περιοχές και την ενίσχυση των πυροσβεστικών δυνάμεων με σύγχρονο εξοπλισμό και τεχνολογία. Ωστόσο, οι ακραίες συνθήκες που δημιουργούν οι άνεμοι Santa Ana καθιστούν πολλές φορές αυτές τις προσπάθειες ανεπαρκείς.

## Η ανθρώπινη διάσταση

Πίσω από τους αριθμούς και τις στατιστικές, υπάρχουν ανθρώπινες ιστορίες που αναδεικνύουν το πραγματικό κόστος αυτών των καταστροφών. Οικογένειες που χάνουν τα σπίτια τους, αναμνήσεις που γίνονται στάχτη, κοινότητες που διαλύονται. Η αλληλεγγύη και η υποστήριξη μεταξύ των κατοίκων, καθώς και η βοήθεια από εθελοντές και οργανώσεις, παίζουν καθοριστικό ρόλο στην ανάρρωση και την ανασυγκρότηση μετά από τέτοιες τραγωδίες.

## Ήξερες ότι... το 90% των δασικών πυρκαγιών προκαλείται από ανθρώπινη δραστηριότητα;

Αυτό το εντυπωσιακό ποσοστό μας υπενθυμίζει ότι, αν και οι κεραυνοί και άλλοι φυσικοί παράγοντες μπορούν να ανάψουν φωτιές, ο άνθρωπος παραμένει ο κύριος υπεύθυνος. Οι αιτίες ποικίλλουν: απρόσεκτα σβησμένα τσιγάρα,

μπάρμπεκιου σε ακατάλληλες περιοχές, κάψιμο χόρτων χωρίς προφυλάξεις, ακόμα και σπίθες από διερχόμενα οχήματα ή εργαλεία που παράγουν θερμότητα.

Οι συνέπειες είναι δραματικές καθώς οι πυρκαγιές δεν πλήττουν μόνο τη φύση. Επηρεάζουν την ποιότητα του αέρα, προκαλώντας σοβαρά αναπνευστικά προβλήματα, ενώ οι τοξικοί καπνοί απειλούν την υγεία ανθρώπων και ζώων. Επιπλέον, η οικονομική ζημιά από τις πυρκαγιές υπολογίζεται σε δισεκατομμύρια δολάρια κάθε χρόνο, ενώ η απώλεια δασών επιδεινώνει την κλιματική αλλαγή.

Η πρόληψη, ωστόσο, είναι στο χέρι μας. Η σωστή διαχείριση απορριμμάτων, η αποφυγή φωτιάς σε δασικές περιοχές και η ευαισθητοποίηση μπορούν να κάνουν τη διαφορά. Σκέψου το εξής: κάθε φορά που αποφεύγουμε μια απρόσεκτη κίνηση,

προστατεύουμε όχι μόνο το περιβάλλον αλλά και ζωές. Μια μικρή πράξη ευθύνης μπορεί να αποτρέψει μια ανυπολόγιστη καταστροφή.



# ΚΜΟΠ: Πόσο ασφαλή είναι τα παιδιά ηλικίας 9-12 ετών κατά την πλοήγησή τους στον ψηφιακό κόσμο;



Πόσο ασφαλή είναι τα παιδιά ηλικίας 9-12 ετών κατά την πλοήγησή τους στον ψηφιακό κόσμο;



Το ΚΜΟΠ, αξιοποιώντας την πολυετή εμπειρία του στην προστασία των δικαιωμάτων των παιδιών και την ερευνητική του δράση, παρουσιάζει μια νέα έρευνα, που υπογραμμίζει την επείγουσα ανάγκη για προστασία των παιδιών από τους κινδύνους του διαδικτύου.

Η έρευνα, πραγματοποιήθηκε με τη συμμετοχή 251 παιδιών, φέρνοντας στο φως ανησυχητικά δεδομένα και προκλήσεις για την προστασία και ευημερία των παιδιών:

## Αυξημένη αυτονομία, μεγαλύτεροι κίνδυνοι

Το 76,6% των παιδιών έχει πρόσβαση στο διαδίκτυο μέσω δικής του συσκευής, γεγονός που προσφέρει μεγαλύτερη αυτονομία και αυξάνει την έκθεση σε διαδικτυακούς κινδύνους.

## Έκθεση σε ακατάλληλο περιεχόμενο

Το 22,8% των παιδιών δήλωσαν ότι έχουν εκτεθεί τουλάχιστον μία φορά τον τελευταίο χρόνο σε ακατάλληλο για την ηλικία τους περιεχόμενο.

## Αυξημένη αυτονομία, μεγαλύτεροι κίνδυνοι

Το 76,6% των παιδιών έχει πρόσβαση στο διαδίκτυο μέσω δικής του συσκευής, γεγονός που προσφέρει μεγαλύτερη αυτονομία και αυξάνει την έκθεση σε διαδικτυακούς κινδύνους.

## Ελλιπής ενημέρωση για τους μηχανισμούς αναφοράς

1 στα 3 παιδιά δεν γνωρίζει πώς να χρησιμοποιεί τους μηχανισμούς αναφοράς.

## Ανάγκη για συστηματική δράση για την παιδική προστασία

Τα ευρήματα υπογραμμίζουν την επιτακτική ανάγκη για συστηματική δράση και εξατομικευμένη προσέγγιση, με σκοπό την εφαρμογή αποτελεσματικών μέτρων για την προστασία των παιδιών στον ψηφιακό κόσμο.

Στο πλαίσιο αυτό, η έρευνα καταλήγει σε μια σειρά καίριων συστάσεων, οι οποίες αποτελούν θεμέλιο για τη διαμόρφωση ενός ασφαλούς διαδικτυακού περιβάλλοντος για τα παιδιά. Οι συστάσεις, μεταξύ άλλων, περιλαμβάνουν την:

- Ενίσχυση του ψηφιακού αλφαριθμητισμού και της κριτικής σκέψης των παιδιών, ώστε να αναπτύξουν δεξιότητες που τα βοηθούν να πλοηγούνται με ασφάλεια και υπευθυνότητα.
- Υποστήριξη γονέων με εργαλεία για την ασφαλή χρήση του διαδικτύου από τα παιδιά
- Ενεργή εμπλοκή του σχολικού περιβάλλοντος, το οποίο μπορεί να λειτουργήσει ως κεντρικός φορέας ενημέρωσης, ευαισθητοποίησης και καλλιέργειας ασφαλών διαδικτυακών πρακτικών.

## Η ΚΡΜΓ για 6η χρονιά «ανοίγει» ορίζοντες γνώσης μέσω της ενίσχυσης Δανειστικών Βιβλιοθηκών σε όλη την Ελλάδα



Για 6η χρονιά, η ΚΡΜΓ στην Ελλάδα σε συνεργασία με την Ελληνική Λέσχη Βιβλίου (ΕΛΒΙ), κατάφεραν να ενισχύσουν μέσω χρηματικής δωρεάς συνολικά πέντε Δανειστικές Βιβλιοθήκες, σε μέρη από όλη την Ελλάδα, στο πλαίσιο των δράσεων της Εταιρικής Κοινωνικής Ευθύνης της εταιρείας.

Ειδικότερα, φέτος ενισχύθηκαν τα σχολεία, 9ο Γυμνάσιο Καλλιθέας, 2ο Γυμνάσιο Ευόσμου, Δημοτικό Σχολείο Χαβαρίου, 2ο Δημοτικό Σχολείο Παλαμά και Νηπιαγωγείο & Δημοτικό Σχολείο Σικίνου.

Μέσω της δράσης αυτής, συνολικά 833 μαθητές και 97 εκπαιδευτικοί των παραπάνω Σχολείων είχαν την ευκαιρία να λάβουν 485 βιβλία που επιλέχτηκαν με μεγάλη προσοχή και φροντίδα από την Ελληνική Λέσχη

Βιβλίου με στόχο να καλυφθούν οι εκπαιδευτικές ανάγκες και διαδικασίες του κάθε Σχολείου για το 2024.

Στο πλαίσιο της πολύχρονης συνεργασίας της ΚΡΜΓ στην Ελλάδα με την Ελληνική Λέσχη Βιβλίου (ΕΛΒΙ), από το 2018 μέχρι σήμερα, η εταιρεία δημιουργεί και εμπλουτίζει Δανειστικές Βιβλιοθήκες σε όλη τη χώρα σε συνάρτηση με τον 4ο Στόχο Βιώσιμης Ανάπτυξης των Ηνωμένων Εθνών για τη διασφάλιση ποιοτικής εκπαίδευσης, αλλά και σε συνέχεια της δέσμευσής της για την ευημερία της κοινωνίας που δραστηριοποιούμαστε, σύμφωνα με την τελευταία έκδοση της εταιρείας "Our Impact Plan".

Συγκεκριμένα, μέσω της παραπάνω συνεργασίας, από το 2018 έχουν τοποθετηθεί συνολικά 21 Δανειστικές Βιβλιοθήκες σε 21 Σχολεία της Ελλάδας με 1915 ποιοτικά βιβλία, δατα οποία αφήνουν πλούσια πνευματική παρακαταθήκη και δημιουργούν εκπαιδευτικά ερεθίσματα σε 3549 μαθητές και 405 εκπαιδευτικούς.

## Food for Thought

kids' edition

### Παρουσίαση του βιβλίου της Αντιγόνης Τουλγαρίδου-Κολίτση, με τίτλο: «Το ευτυχισμένο Αρκουδάκι»

Το Σάββατο 11 Ιανουαρίου, στις 12:00 η Αλυσίδα Πολιτισμού ΙΑΝΟΣ και οι εκδόσεις Σύγχρονοι Ορίζοντες διοργανώνουν παρουσίαση του βιβλίου της Αντιγόνης Τουλγαρίδου-Κολίτση, με τίτλο: «Το ευτυχισμένο Αρκουδάκι».

Ομιλητές:

Αντιγόνη Τουλγαρίδου - Κολίτση

Φιλοθέη Κολίτση, σύμβουλος εκπαίδευσης φιλολόγων

Δήμητρα Δοξάκη, ζωγράφος - εικονογράφος

Παρασκευή Τσάνη, βρεφονηπιοκόμος

Η εκδήλωση θα πραγματοποιηθεί στον Παιδικό Ιανό της Θεσσαλονίκης, Γρηγορίου Παλαμά 3.

Λίγα λόγια για το βιβλίο

Κάποτε ζούσε σ' ένα μεγάλο δάσος ένα μικρό, χαριτωμένο αρκουδάκι. Η μαμούλα του το μεγάλωνε με πολλή στοργή, το συμβούλευε να μην κάνει κακό σε κανέναν και να δείχνει αγάπη σε όλα τα ζώα του δάσους. Το μικρό αρκουδάκι, όμως, δεν καταλάβαινε τι είναι η «αγάπη».







## Στην κορυφή του κόσμου, εκεί να με πας

Γιατί η Μαρία ονειρεύεται κάθε βράδυ στον ύπνο της μια μαύρη κατοίκα; Γιατί η Κάτια μένει στο «γυναικείο» block; Γιατί η Γιάνι απαγορεύεται να βγει από το στούντιό της; Ποια είναι η πραγματική ταυτότητα της Θανάσιας; Τι κρύβει κάτω από τα ρούχα της η Νέλλυ; Τι λένε οι γυναίκες όταν είναι μόνες τους; Πέντε εντελώς διαφορετικές νέες γυναίκες συναντιούνται σε ένα διαμέρισμα, η κάθε μια αποζητώντας κάτι διαφορετικό.

Η Ειρήνη Φαναριώτη στη σκηνή του Studio του Θεάτρου Αργώ παρουσιάζει μία σύγχρονη κωμωδία για τη γυναικεία εμπειρία και τις προκλήσεις της. Το έργο μιλά για όλες τις σύγχρονες γυναίκες, που προσπαθούν να αποδεχθούν τους εαυτούς και τις αλήθειες τους για να προχωρήσουν μπροστά μέσα σε ένα περιβάλλον που τις ανταγωνίζεται εκ προοιμίου.

Κείμενο / Σκηνοθεσία: Ειρήνη Φαναριώτη  
Σχεδιασμός φωτισμού: Ναυσικά Χριστοδουλάκου  
Σκηνικά: Τίνα Τζόκα

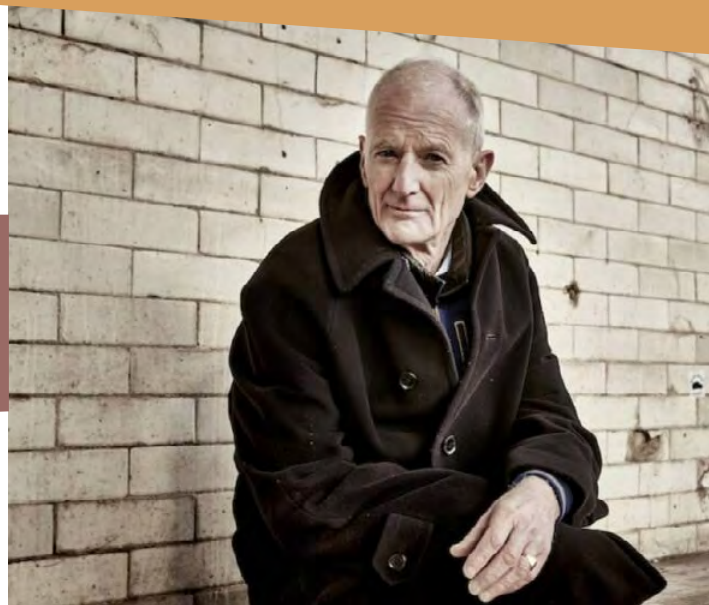
Κοστούμια: Karavan Clothing  
Πρωτότυπη μουσική σύνθεση: Gary Salomon  
Χορογραφίες: Αγγελική Τρομπούκη  
Βοηθός Σκηνοθέτριας: Σοφία Μιχελινάκη  
Φωτογραφίες: Βάσια Αναγνωστοπούλου  
Αφίσα: Βασίλης Αντωνόπουλος  
Παραγωγή: Terre de Semis AMKE

Παίζουν:

Κάτια: Στέφη Πουλοπούλου  
Μαρία: Αγγελική Πασπαλιάρη  
Γιάνι: Έλενα Χρησιτίδη  
Θανάσια: Χαρά Κυριαζή  
Νέλλυ: Βίνα Σέρρη

Από τις 31 Ιανουαρίου 2025 - Κάθε Παρασκευή, Σάββατο στις 21:00 και Κυριακή στις 19:00, για 15 παραστάσεις.  
Διάρκεια: 90 λεπτά  
Προπώληση: <https://www.more.com>  
Θέατρο Αργώ, Ελευσινίων 13-15, Μεταξουργείο  
Τηλέφωνο: 2105201684

## Ο πατριάρχης της progressive rock σκηνης Peter Hammill έρχεται στην Αθήνα!



Ο Peter Hammill, τραγουδιστής και ηγετική προσωπικότητα των Van Der Graaf Generator, δεν χρειάζεται συστάσεις. Η πολυετής καριέρα του είναι μία από τις πλέον καινοτόμες στην ιστορία της σύγχρονης μουσικής και ο ίδιος καταχωρείται στη μουσική εγκυκλοπαίδεια ως ένας από τους πολυγραφώστερους συνθέτες.

Οι λιγοστές και σπάνιες ζωντανές εμφανίσεις του αποτελούν ξεχωριστό καλλιτεχνικό γεγονός καθώς μια βραδιά με τον Hammill είναι από μόνη της ένα συναρπαστικό συναυλιακό κεφάλαιο, μια εμπειρία «για ακροατές που δεν ήρθαν... για να μιλάνε μεταξύ τους» με συνδυασμό απροσδόκητων ενορχηστρώσεων και χορταστικών setlists από όλες τις περιόδους της καριέρας του.

Στις συναυλίες του, συχνά περνά από όλες τις φάσεις της δημιουργίας του, τους πρώιμους αλλά και τους μεταγενέστερους Van Der Graaf Generator και το προσωπικό του «μοναχικό» υλικό με το απαράμιλλο songwriting όπου μελωδικοί ψίθυροι οδηγούν σε εκρηκτικά ουρλιαχτά.

Όμως, πάνω απ' όλα και όλους, η φωνή του είναι ο Hammill και ο Hammill είναι η φωνή του. Αυτή δεσπόζει ως το βασικότερο όργανο έκφρασής του, πάνω και από τις συνθέσεις και τον στίχο. Σχεδόν «υλική», παίρνει σάρκα και οστά, σχεδόν αγγίζεται.

Από: 24/01/2025 Εως: 25/01/2025 21:30  
Ωδείο Αθηνών - Αμφιθέατρο Ιωάννης Δεσποτόπουλος, Ρηγιλλης 9 Βασιλέως Γεωργίου Β' 17-19, Αθήνα  
Εισιτήρια: Α' ΖΩΝΗ 35€ | Β' ΖΩΝΗ 30€ | Γ' ΖΩΝΗ 25€  
Πληροφορίες / Κρατήσεις:  
Τηλ: 210 7240673 | [athensconservatoire.gr](http://athensconservatoire.gr)



## Παρουσίαση του βιβλίου «Γκρίζοι» της Καλλιόπης Ι. Κακλαμάνη



## Γ. Μονεμβασίτης - Μίκης Θεοδωράκης. Χρονολόγιο

Μέσα από έναν καταγιοσμό πληροφοριών ο συγγραφέας, κριτικός και ιστορικός μουσικής υφαίνει με εντυπωσιακά πρωτότυπο τρόπο το πλέγμα της ζωής και του έργου του μεγάλου αυτού ιεράρχη του σύγχρονου ελληνικού πολιτισμού.

Ο καταγιοσμός πληροφοριών εμπλουτίζεται με κάποιες ανέκδοτες φωτογραφίες στις οποίες ο συγγραφέας αποτύπωσε ιδιαίτερες στιγμές της ζωής του Μίκη Θεοδωράκη.

Η «ασήμαντη παρουσία του» –όπως ο ίδιος ομολογεί– σε αυτές, του χάρισε και αυτό το προνόμιο... Κυκλοφορεί στο κατώφλι της χρονιάς, κατά την οποία θα γιορταστεί πανδημώς η συμπλήρωση 100 χρόνων από τη γέννηση του ενός και μοναδικού Μίκη Θεοδωράκη.

Οι εκδόσεις Ιωλκός παρουσιάζουν το βιβλίο «Γκρίζοι», της Καλλιόπης Ι. Κακλαμάνη, την Κυριακή 12 Ιανουαρίου 2025, στις 19.00, στο Δημαρχείο Χαϊδαρίου (Αίθουσα Δημοτικού Συμβουλίου, Στρ. Καραϊσκάκη 138, 124 61). Συμμετέχουν: Αγγελική Γκανά-Ρηγάκη (Φιλολόγος, πρώην Διευθύντρια 4ου Γυμνασίου Χαϊδαρίου, Δημοτική Σύμβουλος Χαϊδαρίου), Κατερίνα Παπαδάκη (Ηθοποιός), Κωνσταντίνος Ι. Κορίδης (Εκδότης, ποιητής).

### Λίγα λόγια για το βιβλίο

Τι είναι αυτό που οδηγεί τον ποιητή να γεμίζει τις σελίδες με στίχους και λέξεις φορτισμένες με νόημα; Ποια είναι η ανάγκη που τον κάνει να αφήσει κομμάτια της ψυχής του –συχνά ματωμένα– πάνω στο χαρτί; Η δημιουργός με το έργο της απαντά πως δεν είναι τίποτα άλλο από τη ζωή, με όλες τις αντιφάσεις και τις αντιθέσεις της, που εμπνέει και συνάμα βασανίζει τον ποιητή. Μέσα από τα ποιήματά της αναδεικνύει τις χαρές και τις λύπες, τις ήττες και τις μικρές –πάντα μικρές– νίκες της ανθρώπινης ύπαρξης. Στους στίχους της, οι αναγνώστες θα βρουν τους έρωτες, τον θάνατο, τις πατρίδες που μας διαμορφώνουν, την αδικία που μας συνθλίβει και την τραγική μοίρα που άλλοτε αποδεχόμαστε και άλλοτε πολεμάμε. Και στο τέλος, αναδύεται η ανάγκη για κάθαρση, για αυτοθυσία αλλά και η ψυχρή αδιαφορία που έρχεται να τα εξισοροπήσει.



quote of the day

**LOVE IS THE ONLY SANE AND SATISFACTORY ANSWER TO THE PROBLEM OF HUMAN EXISTENCE**  
Erich Fromm

**Γιορτάζουν!**

11/1  
Θεοδόσιος  
12/1  
Τατιάνα, Μυρτιά

**10 Ιανουαρίου**

- > Houseplant Appreciation Day
- > League of Nations Day
- > National Bittersweet Chocolate Day
- > National Cut Your Energy Costs Day
- > National Save The Eagles Day
- > National Take the Stairs Day
- > Peculiar People Day
- > National Obesity Awareness Week

**11 Ιανουαρίου**

- > International Parity at Work Day
- > International Thank-You Day
- > World Sketchnote Day
- > Learn Your Name In Morse Code Day
- > Cigarettes are Hazardous to Your Health Day
- > Healthy Weight, Healthy Look Day
- > National Milk Day
- > Secret Pal Day

**12 Ιανουαρίου**

- > Work Harder Day
- > Feast of Fabulous Wild Men Day
- > National Curried Chicken Day
- > National Hot Tea Day
- > National Marzipan Day
- > National Pharmacist Day
- > National Youth Day
- > Quitters Day

tip of the day

Measure what is measurable, and make measurable what is not so.

Galileo Galilei