

# Το μέλλον είναι ήδη εδώ.



Αύξηση της ισχύος σε  
Ανανεώσιμες Πηγές Ενέργειας  
με στόχο το μερίδιό μας  
το 2026 να ανέλθει στο 40%  
της χώρας.



Άμεση τοποθέτηση 1.000 σταθμών  
φόρτισης σε όλη την Ελλάδα  
που θα αυξηθούν σε  
10.000 μεσοπρόθεσμα.



Νέα πρόσθετη υπηρεσία GreenPass  
που εγγυάται στους καταναλωτές  
πως όση ενέργεια καταναλώνουν,  
τόση παράγεται για εκείνους  
από ανανεώσιμες πηγές.



Σημαντική μείωση της λιγνιτικής  
παραγωγής κατά 49% μεταξύ  
2019 και 2021.

Ένα με το μέλλον  
[dei.gr](http://dei.gr)



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

**ΠΟΙΕΣ ΕΙΝΑΙ ΟΙ ΚΑΛΥΤΕΡΕΣ ΠΟΛΕΙΣ  
ΓΙΑ ΝΑ ΖΕΙ ΚΑΝΕΙΣ ΤΟ 2025:  
ΔΥΣΤΥΧΩΣ, ΚΑΜΙΑ ΕΛΛΗΝΙΚΗ  
ΔΕΝ ΕΙΝΑΙ ΑΝΑΜΕΣΑ ΤΟΥΣ**





Good morning  
SayYessers!



**Φτιάξε καφέ  
να στα πω...**



Καλημέρα **SayYesser** και καλή εβδομάδα!!!

Σε ρυθμούς Blue Monday σήμερα και λένε ότι κάθε απόφαση έχει το τίμημά της, αλλά και η αναβολή, ξέρεις, μια απόφαση είναι. Μια απόφαση να αφήσεις κάτι για αργότερα, να δώσεις χρόνο - είτε στον εαυτό σου, είτε στην κατάσταση. Πολλές φορές, αναβάλλουμε πράγματα που μας αγχώνουν ή μας ζορίζουν. "Αύριο θα το κάνω", λέμε, και νομίζουμε πως ξεφύγαμε. Αλλά το αύριο έρχεται πάντα. Και φέρνει μαζί του ό,τι αφήσαμε για αργότερα.

Μήπως, όμως, η αναβολή είναι ένα κρυφό μήνυμα; Ένα «δεν είμαι έτοιμος ακόμα» ή ένα «χρειάζομαι χρόνο για να το επεξεργαστώ»; Ίσως η αναβολή να είναι και η άμυνά μας. Να προφυλάσσει τον εαυτό μας από βιαστικές αποφάσεις, από λάθη που θα μετανιώσουμε.

Σκέψου πόσες φορές κάτι που ανέβαλες σου φάνηκε πιο εύκολο όταν τελικά το έκανες. Ή, ίσως, συνειδητοποίησες ότι δεν έπρεπε καν να το κάνεις. Κάποιες φορές, η αναβολή μας δείχνει ότι κάτι δεν είναι προτεραιότητα. Είναι σαν να φωνάζει: «Άκου με! Δεν είμαι τόσο σημαντικό όσο νομίζεις».

Αλλά, ας είμαστε ειλικρινείς, υπάρχει κι εκείνη η άλλη αναβολή, η βαριά, που σε κρατάει πίσω. Που δεν είναι ακριβώς χρόνος για σκέψη, αλλά φόβος. Φόβος αποτυχίας, φόβος αλλαγής, φόβος ευθύνης. Αυτή η αναβολή θέλει θάρρος να την αντιμετωπίσεις. Να πεις στον εαυτό σου: «Και αν αποτύχω, τι έγινε; Αν αποτύχω, τουλάχιστον προσπάθησα».

Και ξέρεις τι; Η αναβολή είναι σαν τον καφέ που τον αφήνεις να κρυώσει. Μπορείς να τον πεις αργότερα, αλλά δεν θα έχει την ίδια γεύση. Κάποια πράγματα είναι καλύτερα όταν γίνονται στην ώρα τους.

**Tip of the Day:** Αν νιώθεις πως αναβάλλεις κάτι, ρώτησε τον εαυτό σου: "Γιατί; Είναι φόβος ή απλά δεν είναι η στιγμή;" Η απάντηση θα σου πει πολλά. Ναι, πάντα η καλύτερη στιγμή για να ξεκινήσεις κάτι ήταν χθες όμως η δεύτερη καλύτερη στιγμή είναι τώρα.

Καλή σου μέρα, SayYesser, και αν έχεις κάτι να κάνεις... ε, μήπως ήρθε η ώρα;

Claire Styliara  
Chief of SayYessers



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



# Ποιες είναι οι καλύτερες πόλεις για να ζει κανείς το 2025: Δυστυχώς, καμία ελληνική δεν είναι ανάμεσά τους



Η νέα προσέγγιση που ακολούθησε το "Time Out" φέτος στην έρευνα του για τις καλύτερες πόλεις του κόσμου για το 2025 είναι ιδιαίτερα ενδιαφέρουσα, καθώς περιλαμβάνει νέες διαστάσεις που αντικατοπτρίζουν τις σύγχρονες ανάγκες και επιθυμίες των ανθρώπων. Εκτός από τις παραδοσιακές μεταβλητές, όπως το φαγητό, η νυχτερινή ζωή, οι τέχνες και ο πολιτισμός, το Time Out έδωσε μεγάλη σημασία στις παραμέτρους, που αφορούν στην καθημερινή ζωή των κατοίκων, με στόχο να αναδείξει πόσο εύκολο είναι να «νιώσεις σαν στο σπίτι σου» σε μια πόλη.

**Η έρευνα επικεντρώθηκε σε ερωτήματα όπως:**

**Ασφάλεια:** Είναι οι κάτοικοι της πόλης ασφαλείς στον καθημερινό τους βίο; Αισθάνονται προστατευμένοι και υποστηριζόμενοι από το κοινωνικό και πολιτικό σύστημα;

**Προσιτότητα:** Είναι η ζωή στην πόλη οικονομικά προσιτή; Μπορούν οι κάτοικοι να καλύψουν τις ανάγκες τους, χωρίς να επιβαρυνθούν υπερβολικά οικονομικά;

**Κοινωνικές σχέσεις:** Πόσο εύκολο είναι για τους ανθρώπους να δημιουργήσουν φίλους και να ενσωματωθούν στην κοινωνική ζωή της πόλης; Η πόλη υποστηρίζει τη δημιουργία κοινωνικών δικτύων και κοινότητας;

**Βιωσιμότητα:** Η πόλη έχει στρατηγικές για την προστασία του περιβάλλοντος και την προώθηση της βιωσιμότητας; Εφαρμόζονται πρακτικές για τη μείωση του αποτυπώματος άνθρακα και την προστασία των φυσικών πόρων;

Αυτές οι νέες παράμετροι αντικατοπτρίζουν την τάση του κόσμου να αναζητά πόλεις που προσφέρουν όχι μόνο ψυχαγωγία και πολιτιστική ανάπτυξη, αλλά και ποιότητα ζωής σε επίπεδο ασφάλειας, κοινωνικής συνύπαρξης και οικολογικής ευαισθησίας. Αυτή η εξέλιξη δείχνει ότι οι άνθρωποι πλέον αναζητούν έναν τόπο, που θα τους προσφέρει μια ολοκληρωμένη και βιώσιμη εμπειρία ζωής.

## Ποιες πόλεις ξεχωρίζουν

Η λίστα του Time Out περιλαμβάνει πολλές γνωστές και αγαπημένες πόλεις, αλλά και μερικές που ίσως δεν περιμέναμε. Ενδεικτικά, η Νέα Ορλεάνη, η Πόλη του Μεξικού και το Πόρτο καταφέρνουν να ξεχωρίσουν για τη μοναδική τους ατμόσφαιρα και τις πολιτιστικές προσφορές τους, ενώ πόλεις όπως το Κέιπ Τάουν και η Σιγκαπούρη εξακολουθούν να είναι δημοφιλείς για τον





συνδυασμό τους μοναδικών τοπίων και της ανάπτυξης σε τομείς, όπως η βιωσιμότητα και οι τεχνολογικές καινοτομίες.

Η Νέα Υόρκη, για παράδειγμα, συνεχίζει να διαπρέπει ως παγκόσμιο κέντρο τέχνης και πολιτισμού, ενώ το Λονδίνο και το Παρίσι παραμένουν κορυφαίοι προορισμοί για τη μοναδική πολιτιστική κληρονομιά και τη ζωντάνια τους. Το Λος Άντζελες, αν και δεν είναι το πρώτο στην κατάταξη, συνεχίζει να αποτελεί σημείο αναφοράς για όσους αναζητούν ένα δυναμικό αστικό τοπίο γεμάτο ευκαιρίες, ενώ η Κοπεγχάγη είναι διάσημη για τη βιωσιμότητά της και την οικολογική συνείδηση των κατοίκων της.

Εντυπωσιακή είναι και η παρουσία πόλεων από την Ασία, όπως το Χονγκ Κονγκ και το Τόκιο, που παραμένουν δυνατά κέντρα καινοτομίας και πολιτισμού, ενώ η Βαρκελώνη και η Μαδρίτη συνεχίζουν να προσελκύουν ανθρώπους από όλο τον κόσμο λόγω του κλίματος και της ζωντανής κοινωνικής τους σκηνής.

Η γενική τάση δείχνει ότι οι άνθρωποι αναζητούν πόλεις που συνδυάζουν τις σύγχρονες ανέσεις με τη δυνατότητα για μια υψηλή ποιότητα ζωής, ενσωματώνοντας παράλληλα τη βιωσιμότητα και τη δυνατότητα κοινωνικής σύνδεσης.



### Η λίστα με τις 50 καλύτερες πόλεις στον κόσμο για το 2025, σύμφωνα με το Time Out:

1. Κέιπ Τάουν
2. Μπανγκόκ
3. Νέα Υόρκη
4. Μελβούρνη
5. Λονδίνο
6. Νέα Ορλεάνη
7. Πόλη του Μεξικό
8. Πόρτο
9. Σανγκάη
10. Κοπεγχάγη





11. Σικάγο
12. Λισαβόνα
13. Εδιμβούργο
14. Χονγκ Κονγκ
15. Σίντνεϊ
16. Αμστερνταμ
17. Βαρκελώνη
18. Σεβίλλη
19. Παρίσι
20. Μεδεδγίν
21. Ανόι
22. Μαδρίτη
23. Βερολίνο
24. Ντουμπάι
25. Σιγκαπούρη
26. Ρίο ντε Τζανέιρο
27. Πεκίνο
28. Τσιάνγκ Μάι
29. Τζακάρτα
30. Βιέννη
31. Τόκιο
32. Μαρακές
33. Περθ
34. Μπράιτον
35. Πράγα
36. Γλασκώβη
37. Μπρίσμπεϊν
38. Μασσαλία
39. Βουδαπέστη
40. Λος Άντζελες
41. Λάγος
42. Σεούλ
43. Βαλένθια
44. Μοντρεάλ
45. Μπιλμπάο
46. Αμπου Ντάμπι
47. Μπέλφαστ
48. Μπρίστολ
49. Μουμπάι
50. Βαρσοβία



Παγκόσμιας Κληρονομιάς της UNESCO και ένας χώρος που μαρτυρεί τον αγώνα κατά του Απαρτχάιντ.

• **Ποικιλομορφία στη Φύση:** Το Κέιπ Τάουν φιλοξενεί τη Χερσόνησο του Κέιπ, γνωστή για το Ακρωτήριο της Καλής Ελπίδας και την υπέροχη ακτογραμμή. Επιπλέον, το Kirstenbosch National Botanical Garden, ένας από τους ωραιότερους βοτανικούς κήπους του κόσμου, φιλοξενεί χιλιάδες είδη φυτών.

## Ήξερες ότι... το Κέιπ Τάουν είναι μία από τις πιο μαγευτικές πόλεις στον κόσμο;

Το Κέιπ Τάουν, γνωστό και ως “Μητέρα Πόλη”, είναι η παλαιότερη πόλη της Νότιας Αφρικής και μία από τις πιο ποικιλόμορφες σε πολιτισμό και φύση. Βρίσκεται στη σκιά του εμβληματικού Table Mountain, το οποίο θεωρείται ένα από τα Επτά Θαύματα της Φύσης. Οι επισκέπτες μπορούν να ανέβουν στην κορυφή του βουνού με τελεφερίκ, απολαμβάνοντας πανοραμική θέα της πόλης, των ακτών και των γειτονικών νησιών.

## Ποια είναι τα μοναδικά χαρακτηριστικά του;

• **Πολιτισμός και Ιστορία:** Το Κέιπ Τάουν είναι σημείο-κλειδί για την κατανόηση της ιστορίας της Νότιας Αφρικής. Το Robben Island, το νησί όπου φυλακίστηκε ο Νέλσον Μαντέλα για 18 χρόνια, είναι Μνημείο

• **Γαστρονομία και Οίνος:** Η περιοχή είναι διάσημη για τους αμπελώνες της, με την Stellenbosch και τη Franschhoek να βρίσκονται σε κοντινή απόσταση. Οι επισκέπτες μπορούν να απολαύσουν εξαιρετικά κρασιά και τοπικά πιάτα που συνδυάζουν αφρικανικές, ευρωπαϊκές και ασιατικές επιρροές.

## Είναι μια πόλη για όλους;

Το Κέιπ Τάουν προσφέρει δραστηριότητες για κάθε γούστο: πεζοπορίες, αθλήματα νερού, πολιτιστικές εκδρομές και πολυτελείς εμπειρίες. Παρά τις κοινωνικοοικονομικές ανισότητες που εξακολουθούν να υπάρχουν, η πόλη αποτελεί ένα ζωντανό παράδειγμα ανθεκτικότητας και εξέλιξης.

Με συνδυασμό πολιτιστικής κληρονομιάς, φυσικής ομορφιάς και σύγχρονης ζωής, δεν είναι τυχαίο που το Κέιπ Τάουν θεωρείται ένας από τους πιο ελκυστικούς προορισμούς παγκοσμίως.

## ΔΕΗ Ανανεώσιμες: Great Place to Work για 4η Συνεχή Χρονιά

Η ΔΕΗ Ανανεώσιμες αναδείχθηκε, για τέταρτη συνεχή χρονιά, εξαιρετικό περιβάλλον εργασίας, λαμβάνοντας την πιστοποίηση Great Place to Work® στην Ελλάδα. Η διάκριση αυτή βασίζεται σε έρευνα που διεξάγεται από τον οργανισμό Great Place to Work Hellas, με συμμετοχή των ίδιων των εργαζομένων, οι οποίοι αξιολογούν την εμπειρία και τις συνθήκες στο εργασιακό τους περιβάλλον.

Η διάκριση απονέμεται σε οργανισμούς που διακρίνονται για τη θετική εργασιακή κουλτούρα, βασισμένη στην εμπιστοσύνη, την υπερηφάνεια και τη συνεργασία. Στόχος είναι η ενίσχυση ενός περιβάλλοντος όπου οι εργαζόμενοι νιώθουν στήριξη και σταθερότητα, ανεξάρτητα από τη θέση ή τον ρόλο τους.

Η πιστοποίηση αυτή επιβεβαιώνει τη δέσμευση της ΔΕΗ Ανανεώσιμες στη δημιουργία ενός ανθρωποκεντρικού και υποστηρικτικού εργασιακού περιβάλλοντος. Ο Διευθύνων Σύμβουλος της εταιρείας, κ. Κωνσταντίνος Μαύρος, τόνισε: «Η διάκριση αυτή ενισχύει την υπερηφάνεια μας και μας κινητοποιεί να συνεχίσουμε να εξελισσόμαστε, στηρίζοντας τους ανθρώπους μας».

Η Γενική Διευθύντρια Ανθρώπινων Πόρων του Ομίλου ΔΕΗ, κ. Αλίνα Παπαγεωργίου, σημείωσε: «Η ενδυνάμωση των εργαζομένων μας αποτελεί προτεραιότητα. Στόχος μας είναι να προάγουμε την ισορροπία επαγγελματικής και προσωπικής ζωής, δημιουργώντας τις προϋποθέσεις για ένα βιώσιμο μέλλον».

Η τέταρτη αυτή διάκριση αναδεικνύει τη συνεχή επένδυση της ΔΕΗ Ανανεώσιμες στο ανθρώπινο δυναμικό της, συμβάλλοντας ουσιαστικά στον συνολικό μετασχηματισμό του Ομίλου ΔΕΗ.



## Good News

### Emirates: Η Πρώτη Αεροπορική Εταιρεία με Πιστοποίηση για τον Αυτισμό



Η Emirates πρωτοπορεί στον τομέα των αερομεταφορών, καθώς ξεκινά τη διαδικασία πιστοποίησης για τον αυτισμό, προκειμένου να γίνει η πρώτη αεροπορική εταιρεία που εξασφαλίζει προσβάσιμες και εξατομικευμένες ταξιδιωτικές εμπειρίες για επιβάτες με αυτισμό και αισθητηριακές ευαισθησίες.

#### Η δέσμευση της Emirates στην εκπαίδευση

Περισσότερα από 30.000 μέλη του προσωπικού, συμπεριλαμβανομένων των πληρωμάτων καμπίνας και του προσωπικού εδάφους, θα ολοκληρώσουν την ειδική εκπαίδευση που παρέχεται από τον οργανισμό IBCCES (Διεθνές Συμβούλιο Προτύπων Διαπίστευσης και Συνεχιζόμενης Εκπαίδευσης). Αυτή η εκπαίδευση στοχεύει στην κατανόηση των αναγκών των επιβατών με αυτισμό και στην παροχή υποστήριξης σε κάθε στάδιο του ταξιδιού.

#### Βελτιωμένες υπηρεσίες για προσβάσιμα ταξίδια

Η Emirates θα εφαρμόσει νέα πρότυπα και υπηρεσίες, όπως οι «αισθητηριακοί οδηγοί», οι οποίοι θα παρέχουν πληροφορίες για το περιβάλλον της πτήσης, ενώ νευροποικιλόμορφα προϊόντα όπως αισθητηριακά παιχνίδια θα συμβάλλουν στη μείωση του άγχους.

#### Η σημασία της πιστοποίησης

Η πρωτοβουλία αυτή αντικατοπτρίζει τη δέσμευση της Emirates για συμπερίληψη και προσβασιμότητα, ενώ ευθυγραμμίζεται με τον στόχο του Ντουμπάι να γίνει ο πιο προσβάσιμος προορισμός παγκοσμίως. Η κίνηση αυτή όχι μόνο υποστηρίζει τους επιβάτες με αυτισμό, αλλά και τις οικογένειες και συνοδούς τους, διευκολύνοντας τη διαδικασία του ταξιδιού και μειώνοντας τα εμπόδια.

Η Emirates θέτει τα θεμέλια για ένα μέλλον όπου οι αεροπορικές μετακινήσεις θα είναι προσβάσιμες και ευχάριστες για όλους.



# Blue Monday: Είναι όντως η πιο «καταθλιπτική» μέρα του χρόνου;



Η τρίτη Δευτέρα του Ιανουαρίου, σήμερα δηλαδή, γνωστή ως Blue Monday, έχει χαρακτηριστεί ως η πιο «καταθλιπτική» μέρα του χρόνου. Αλλά τι την κάνει τόσο ιδιαίτερη; Σύμφωνα με ψυχολόγους και ερευνητές, πρόκειται για έναν συνδυασμό παραγόντων: οι γιορτές έχουν τελειώσει, οι οικονομικές υποχρεώσεις έχουν συσσωρευτεί, και οι στόχοι της νέας χρονιάς μοιάζουν ήδη δύσκολοι. Προσθέστε σε αυτά τον κρύο και μουντό καιρό, και έχετε τη συνταγή για μια μέρα που πολλοί νιώθουν πιο πεσμένοι ψυχολογικά.

## Η ιστορία πίσω από τη Blue Monday

Η έννοια της Blue Monday εμφανίστηκε το 2005, όταν ο ψυχολόγος Cliff Arnall ανέπτυξε έναν «τύπο» για να υπολογίσει τη μέρα που οι άνθρωποι νιώθουν τη μεγαλύτερη απογοήτευση. Ο τύπος συνυπολόγιζε παράγοντες όπως το κλίμα, το χρέος, την έλλειψη κινήτρων και την απόσταση από τα Χριστούγεννα. Παρόλο που αρκετοί επιστήμονες αμφισβήτησαν την εγκυρότητα αυτού του υπολογισμού, η Blue Monday έγινε δημοφιλής και συχνά συζητιέται κάθε Ιανουάριο.

## Γιατί νιώθουμε έτσι αυτή τη μέρα;

- **Οικονομική πίεση:** Τα έξοδα των γιορτών, οι λογαριασμοί και οι εκπτώσεις μπορούν να μας προκαλέσουν άγχος.
- **Έλλειψη φωτός:** Τον Ιανουάριο, οι μέρες είναι ακόμα μικρές και ο ήλιος περιορισμένος, γεγονός που επηρεάζει τη διάθεσή μας λόγω της χαμηλής παραγωγής σεροτονίνης.
- **Αισθήματα αποτυχίας:** Οι στόχοι της νέας χρονιάς μπορεί να φαίνονται ήδη ανέφικτοι, οδηγώντας σε απογοήτευση.

## Πώς να αντιμετωπίσεις τη Blue Monday

Η Blue Monday μπορεί να είναι μια καλή ευκαιρία να φροντίσουμε τον εαυτό μας και να θέσουμε μικρούς, ρεαλιστικούς στόχους. Ακολουθούν μερικές ιδέες:

1. **Αφιέρωσε χρόνο σε πράγματα που αγαπάς:** Δες μια αγαπημένη ταινία, διάβασε ένα βιβλίο ή κάνε μια βόλτα στη φύση. Η σύνδεση με τα χόμπι σου μπορεί να σε ανεβάσει ψυχολογικά.





2. **Φρόντισε τη φυσική σου κατάσταση:** Μια μικρή άσκηση, όπως περπάτημα ή γιόγκα, μπορεί να βελτιώσει τη διάθεσή σου. Η φυσική δραστηριότητα αυξάνει την παραγωγή ενδορφινών, που λειτουργούν ως φυσικά αντικαταθλιπτικά.
3. **Επικοινωνήσε με φίλους:** Μια συζήτηση με αγαπημένα πρόσωπα μπορεί να κάνει τη διαφορά. Μοιράσου τις σκέψεις σου και θυμήσου ότι δεν είσαι μόνος.
4. **Θέσε ρεαλιστικούς στόχους:** Μην πιέζεσαι να αλλάξεις τη ζωή σου μέσα σε έναν μήνα. Θέσε μικρά βήματα και γιόρτασε κάθε μικρή επιτυχία.
5. **Δες τη μέρα σαν ευκαιρία:** Αντί να τη δεις ως «καταθλιπτική», αξιοποίησέ τη για να επαναπροσδιορίσεις προτεραιότητες και να σχεδιάσεις τη χρονιά σου με περισσότερη αισιοδοξία.

### Η Blue Monday δεν είναι μια «καταδίκη»

Παρόλο που η Blue Monday έχει συσχετιστεί με αρνητικά συναισθήματα, είναι σημαντικό να θυμόμαστε ότι πρόκειται για μια μέρα όπως όλες οι άλλες. Ο τρόπος που την αντιλαμβανόμαστε εξαρτάται από εμάς. Η αυτοφροντίδα, η σύνδεση με τους αγαπημένους μας και η θετική στάση απέναντι στις προκλήσεις μπορούν να μας βοηθήσουν να την αντιμετωπίσουμε αποτελεσματικά.

**Tip of the Day:** Φτιάξε μια λίστα με όλα τα θετικά που συνέβησαν το τελευταίο διάστημα. Θα εκπλαγείς με το πόσα πράγματα έχεις να εκτιμήσεις. Έτσι και αλλιώς κάθε μέρα, ακόμα και η πιο δύσκολη, κρύβει μια ευκαιρία να ξεκινήσουμε από την αρχή, οπότε σήμερα ας κάνουμε τη Blue Monday λίγο πιο... φωτεινή!



## Η Samsung εξελίσσει την τεχνολογία ύπνου

Η Samsung Electronics ανακοίνωσε ότι το Galaxy Ring θα διαθέτει δύο νέα μεγέθη, 14 και 15, με το πλήρες εύρος μεγεθών να φτάνει από το 5 έως 15, ενώ από τον Φεβρουάριο θα είναι διαθέσιμο σε 15 επιπλέον αγορές.

Επιπλέον, η Samsung ενημερώνει την εφαρμογή Samsung Health 3 για να παρέχει λειτουργίες που βοηθούν τους χρήστες να πετύχουν καλές συνήθειες ύπνου, πηγαίνοντας πλέον πέρα από την απλή ανάλυση ύπνου.

Το Galaxy Ring, κατασκευασμένο για άνεση με ελαφριά εφαρμογή και εκτεταμένη διάρκεια ζωής μπαταρίας, απλοποιεί την καθημερινή ευεξία με ιδιαίτερη έμφαση στον ύπνο.

Μαζί με το SmartThings, το Samsung Health αναλύει το περιβάλλον του ύπνου, αξιολογώντας παράγοντες όπως η θερμοκρασία, η υγρασία, η ποιότητα του αέρα και η ένταση του φωτός στο δωμάτιο. Το πρωί, οι χρήστες θα μπορούν να λάβουν μια αναφορά περιβάλλοντος ύπνου 5, που τους συμβουλεύει πώς να βελτιστοποιήσουν τις συνθήκες του περιβάλλοντός τους.

Το Sleep time guidance 6 προτείνει ώρες ύπνου, προσαρμοσμένες στα πρότυπα ύπνου, τις συνήθειες και τις συνθήκες. Το Samsung Health παρέχει πρακτικές πληροφορίες για τον ύπνο, προτείνοντας κατάλληλες ώρες ύπνου με βάση έναν συνδυασμό της ποιότητας του ύπνου και των καθημερινών ρουτινών.

*Το Galaxy Ring αναμένεται στην Ελλάδα τους επόμενους μήνες.*



## Ήξερες ότι...

### Η τεχνολογία μπορεί να βελτιώσει την ποιότητα του ύπνου σου με τρόπους που δεν φανταζόσουν



Η τεχνολογία ύπνου έχει εξελιχθεί ραγδαία τα τελευταία χρόνια, με στόχο να βοηθήσει τους ανθρώπους να κοιμούνται καλύτερα και πιο αποδοτικά. Προϊόντα όπως έξυπνα στρώματα, συσκευές παρακολούθησης ύπνου και έξυπνα ξυπνητήρια έχουν σχεδιαστεί για να βελτιώσουν τη συνολική εμπειρία του ύπνου.

• **Έξυπνα στρώματα και μαξιλάρια:** Τα στρώματα τελευταίας τεχνολογίας προσαρμόζουν τη θερμοκρασία τους ανάλογα με το σώμα σου, ενώ ορισμένα μαξιλάρια έχουν ενσωματωμένα ηχεία για να παίζουν χαλαρωτική μουσική ή λευκό θόρυβο.

• **Συσκευές παρακολούθησης ύπνου:** Από wearable συσκευές όπως έξυπνα ρολόγια έως έξυπνους αισθητήρες που τοποθετούνται στο κρεβάτι, αυτές οι συσκευές καταγράφουν δεδομένα όπως τον καρδιακό ρυθμό, την αναπνοή και τις φάσεις του ύπνου. Στη συνέχεια, παρέχουν αναφορές και συμβουλές για τη βελτίωση των συνηθειών σου.

• **Συσκευές ήχου και φωτός:** Ορισμένα έξυπνα ξυπνητήρια χρησιμοποιούν σταδιακή αύξηση φωτός για να μιμηθούν το ηλιακό φως, βοηθώντας σε να ξυπνάς φυσικά. Άλλες συσκευές παράγουν ήχους χαλάρωσης για να σε βοηθήσουν να αποκοιμηθείς γρηγορότερα.

• **Θεραπείες με τεχνολογία AI:** Οι νέες εφαρμογές τεχνητής νοημοσύνης προσφέρουν εξατομικευμένα προγράμματα ύπνου βασισμένα στις συνήθειές σου, ενώ παρέχουν αναπνευστικές ασκήσεις και διαλογισμό για να καταπολεμήσεις την αϋπνία.



# Τα 10 κορυφαία καινοτόμα προϊόντα του 2025

Το 2025, αν και είναι στην αρχή του, μας φέρνει μια πληθώρα καινοτόμων προϊόντων που συνδυάζουν τεχνολογία, βιωσιμότητα και χρηστικότητα. Από ρομπότ συντροφιάς έως ηλεκτρικά ιπτάμενα οχήματα, αυτά τα προϊόντα αναδιαμορφώνουν την καθημερινότητά μας.



## 1. Κουτάλι με Ηλεκτρική Αίσθηση Αλμυρού Γεύσης

Η Kirin Holdings ανέπτυξε ένα επαναστατικό κουτάλι που χρησιμοποιεί ηλεκτρικά ερεθίσματα για να ενισχύσει την αίσθηση της αλμυρής γεύσης. Χωρίς την προσθήκη αλατιού, οι χρήστες μπορούν να απολαμβάνουν αλμυρές γεύσεις ενώ μειώνουν την πρόσληψη νατρίου. Αυτή η εφεύρεση στοχεύει στη βελτίωση της υγείας, ειδικά για άτομα με υπέρταση ή άλλα σχετικά προβλήματα.



## 2. Mirumi - Ρομπότ Συντροφιάς

Το Mirumi, ένα μικρό ρομπότ που προσκολλάται στο χέρι, δημιουργήθηκε από τη YuKai Engineering. Σχεδιάστηκε για να προσφέρει συντροφιά, ενισχύοντας τη διάθεση των χρηστών με τις εκφράσεις του και τις απαλές κινήσεις του. Είναι ιδανικό για παιδιά, ηλικιωμένους και άτομα που αναζητούν έναν μικρό σύντροφο στην καθημερινότητά τους.

## 3. Peri - Συσσκευή Παρακολούθησης Περιεμμηνόπαυσης

Το Peri είναι μια πρωτοποριακή συσκευή που βοηθά τις γυναίκες να παρακολουθούν και να διαχειρίζονται τα συμπτώματα της περιεμμηνόπαυσης. Η συσκευή συλλέγει δεδομένα μέσω αισθητήρων και παρέχει εξατομικευμένες συμβουλές υγείας μέσω μιας εφαρμογής. Αυτό το προϊόν γεφυρώνει το κενό στην τεχνολογία υγείας για τις γυναίκες.



## 4. Land Aircraft Carrier - Ιπτάμενο Όχημα

Αυτό το μοναδικό όχημα συνδυάζει τις λειτουργίες ενός φορτηγού και ενός ιπτάμενου αυτοκινήτου. Κατάλληλο για αστικές και αγροτικές περιοχές, ανοίγει νέους ορίζοντες στις μεταφορές, ενσωματώνει ηλεκτρικό σύστημα πρόωσης, καθιστώντας το φιλικό προς το περιβάλλον και έτοιμο για την πόλη του μέλλοντος.

## 5. Γυαλιά με Αόρατη Οθόνη για Άμεση Μετάφραση

Αυτά τα γυαλιά προσφέρουν άμεση μετάφραση γλωσσών μέσω μιας ενσωματωμένης οθόνης. Οι χρήστες μπορούν να κατανοούν άμεσα ξένες γλώσσες σε πραγματικό χρόνο, κάνοντας την επικοινωνία πιο εύκολη και προσβάσιμη για ταξιδιώτες, επαγγελματίες και φοιτητές.





### 6. Αυτόνομη Ηλεκτρική Σκούπα με Ρομποτικό Βραχίονα

Αυτή η σκούπα ρομπότ δεν περιορίζεται μόνο στον καθαρισμό δαπέδων. Ο ενσωματωμένος ρομποτικός βραχίονας της επιτρέπει να σηκώνει και να μετακινεί αντικείμενα, καθιστώντας τη μια ολοκληρωμένη λύση για τη φροντίδα του σπιτιού. Είναι ιδανική για πολυάσχολα νοικοκυριά και άτομα με κινητικά προβλήματα.

### 7. Αισθητήρες σε Οστρακοειδή για Μέτρηση Ποιότητας Νερού

Μικροσκοπικοί αισθητήρες τοποθετούνται σε οστρακοειδή όπως στρείδια και μύδια για να παρακολουθούν την ποιότητα του νερού σε πραγματικό χρόνο. Αυτή η καινοτομία βοηθά στη διατήρηση καθαρών υδάτων και στην προστασία της θαλάσσιας ζωής, ενισχύοντας τη βιωσιμότητα.



### 8. Ηλιακή Ομπρέλα Φόρτισης Συσκευών

Η ηλιακή ομπρέλα είναι εξοπλισμένη με πάνελ που συλλέγουν ηλιακή ενέργεια, επιτρέποντας τη φόρτιση ηλεκτρονικών συσκευών σε εξωτερικούς χώρους. Είναι ιδανική για εκδρομές, παραλίες και κάμπινγκ, προσφέροντας άνεση και βιωσιμότητα.



### 9. Διαχωριζόμενο Πληκτρολόγιο για Εργονομική Χρήση

Αυτό το πληκτρολόγιο προσφέρει τη δυνατότητα διαχωρισμού σε δύο μέρη, επιτρέποντας στους χρήστες να προσαρμόζουν τη θέση των χεριών τους. Είναι σχεδιασμένο για μεγαλύτερη άνεση κατά την πληκτρολόγηση, μειώνοντας την πίεση στους καρπούς και βελτιώνοντας την εργονομία.



### 10. Τηλεοράσεις με Προτάσεις Συνταγών

Οι νέες τηλεοράσεις της Samsung έχουν τη δυνατότητα να αναγνωρίζουν πιάτα που εμφανίζονται στην οθόνη και να προτείνουν σχετικές συνταγές. Αυτός ο συνδυασμός ψυχαγωγίας και μαγειρικής έμπνευσης μετατρέπει την τηλεόραση σε έναν διαδραστικό σύντροφο στην κουζίνα.

Το 2025 φαίνεται να αναδεικνύει την καινοτομία ως πρωταγωνιστή. Από προϊόντα που βελτιώνουν

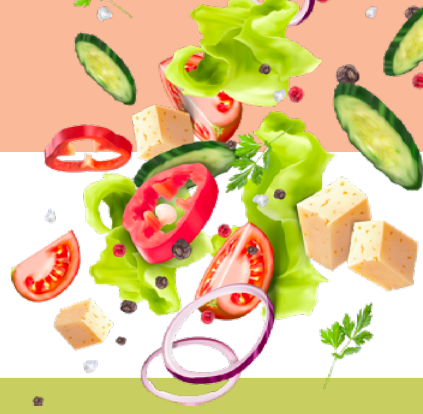
την καθημερινότητα έως λύσεις που προωθούν τη βιωσιμότητα, οι εφευρέσεις αυτές ανοίγουν τον δρόμο για ένα πιο έξυπνο, αποδοτικό και βιώσιμο μέλλον. Είτε πρόκειται για τη φροντίδα του περιβάλλοντος, την προσωπική υγεία ή την τεχνολογία στο σπίτι, το μέλλον φαίνεται πιο λαμπρό από ποτέ.

Είδομεν...





Ελίνα Δημητριάδου,  
Διατροφολόγος



# Τα λαχανικά του Ιανουαρίου



Με αφορμή το γεγονός ότι οι περισσότεροι από μας ξεχνάμε να βάλουμε ποικιλία στα λαχανικά του πιάτου μας, παρά μόνο μένουμε στα κλασικά εύκολα λαχανικά όπως έτοιμες σαλάτες εμπορίου ή απλές σαλάτες όπως μαρούλι – αγγουροντομάτα σκέφτηκα ότι ο Ιανουάριος είναι ένας πολύ χρήσιμος μήνας στο να μας υπενθυμίσει τα πολύτιμα εποχιακά λαχανικά του.

Ξεκινώντας λοιπόν δυναμικά τη νέα χρονιά, ας επανέλθουμε στις υγιεινές μας συνήθειες με τα εποχιακά λαχανικά του Ιανουαρίου. Τα λαχανικά, μη ξεχνάμε είναι χαμηλής ενεργειακής πυκνότητας και πλούσια σε φυτικές ίνες, συμβάλλοντας στην αίσθηση κορεσμού και τη διαχείριση της πείνας.

Παράλληλα, ενσωματώνοντας τα στα γεύματά μας, απολαμβάνουμε τα μικροθρεπτικά τους συστατικά.

Μερικά λοιπόν από αυτά είναι :

- ✔ Λάχανο
- ✔ Μπρόκολο
- ✔ Κουνουπίδι
- ✔ Λαχανάκια Βρυξελλών
- ✔ Καρότα
- ✔ Σπανάκι
- ✔ Παντζάρι

Μπορούμε λοιπόν εύκολα να γεμίσουμε με χρώμα και γεύση το πιάτο μας χρησιμοποιώντας αυτά τα λαχανικά. Το μόνο που θα χρειαστούμε είναι οργάνωση στα ψώνια και προετοιμασία στα καθημερινά μας γεύματα.

Τέλος, εξαιρετικά θρεπτική επιλογή αποτελούν και ταμανιτάρια, που ανήκουν στους μύκητες. Τον Ιανουάριο, μπορούμε να βρούμε καλλιεργούμενα μανιτάρια όπως πλευρώτους και λευκά.

Όποια και να είναι η επιλογή σας γευστικά, σίγουρα θα βρείτε τις γεύσεις που σας ταιριάζουν.

Καλή μας όρεξη!





# Ο χυμός που κάνει θαύματα στον μεταβολισμό και στο έντερο



Ο καρπός του σαμπούκου (ή ζαμπούκου), γνωστός για τις παραδοσιακές του χρήσεις στην ενίσχυση του ανοσοποιητικού συστήματος, φαίνεται να έχει και άλλες ευεργετικές ιδιότητες σύμφωνα με πρόσφατη έρευνα. Ειδικότερα, μια μελέτη που δημοσιεύθηκε στο περιοδικό «Nutrients» και διεξήχθη από το Πολιτειακό Πανεπιστήμιο της Ουάσινγκτον, υποδεικνύει ότι ο χυμός από σαμπούκο μπορεί να συμβάλει στη βελτίωση της μεταβολικής υγείας, ενισχύοντας το μικροβίωμα του εντέρου και αυξάνοντας τις καύσεις.

Η μελέτη, που περιλάμβανε 18 υπέρβαρους ενήλικες, έδειξε ότι η κατανάλωση χυμού σαμπούκου μπορεί να επηρεάσει θετικά το μικροβίωμα του εντέρου και, πιθανώς, να βοηθήσει στη διαχείριση του βάρους. Οι συμμετέχοντες που έλαβαν τον χυμό σαμπούκου παρουσίασαν μεγαλύτερες καύσεις και βελτιωμένη μεταβολική λειτουργία σε σύγκριση με εκείνους που πήραν το placebo.

Η μελέτη αυτή υπογραμμίζει τη σημασία του σαμπούκου ως «υποτιμημένου καρπού», που αξίζει περισσότερο ενδιαφέρον για τις πιθανές διατροφικές του αξίες. Η ενίσχυση της κατανόησης για την αξία του στην υγεία ανοίγει νέους δρόμους για τη χρήση του σε διάφορες θεραπευτικές στρατηγικές, ιδίως για την υποστήριξη της μεταβολικής υγείας και της διαχείρισης του σωματικού βάρους.

## Ήξερες ότι...

Ο καρπός του σαμπούκου (ή ζαμπούκου) προέρχεται από το φυτό κουφοξυλιά (*Sambucus nigra*), το οποίο είναι θάμνος, ή μικρό δέντρο που συναντάται κυρίως στην Ευρώπη, την Ασία και τη Βόρεια Αμερική. Οι καρποί του σαμπούκου είναι μικρά μαύρα ή κόκκινα μούρα, τα οποία χρησιμοποιούνται παραδοσιακά στη φαρμακευτική και τη διατροφή.

Ωστόσο, πρέπει να σημειωθεί ότι οι καρποί του σαμπούκου πρέπει να καταναλώνονται μόνο αφού μαγειρευτούν, καθώς ωμοί περιέχουν δηλητηριώδη ουσία (σαμπουκίνες,) που μπορεί να προκαλέσει δηλητηρίαση.







## Ιβάν εναντίον Ιβάν

Ο Ιβάν Ιβάνοβιτς είναι ευθυτενής, ευγενικός και λεπτολόγος. Ο Ιβάν Νικίφοροβιτς είναι τραχύς, βροντόφωνος και αθυρόστομος. Ωστόσο είναι και οι δύο αριστοκράτες, γείτονες και, κυρίως, στενοί φίλοι! Όταν μια μέρα, αυτοί οι δύο υποδειγματικοί φίλοι τσακώνονται για έναν εντελώς ανόητο λόγο - για μια γουρούνα και έναν «χήνο» - ξεκινάει ένας επεισοδιακός καβγάς, που εμπλέκει όλη την κοινωνία της μικρής πόλης που κατοικούν. Όλοι ασχολούνται με τον καβγά των δύο Ιβάν!

Με φόντο τη Ρωσία του 19 ου αιώνα και με αφορμή την Ελλάδα του σήμερα, τρεις ηθοποιοί παραβιάζουν με επιθεωρησιακή διάθεση τα χωροχρονικά όρια, ακροβατούν μεταξύ της σατιρικής ιστορίας του Γκόγκολ "Ο καβγάς των δυο Ιβάν" και ενός τηλεοπτικού πάνελ της μεσημεριανής ζώνης, καυτηριάζοντας χιουμοριστικά τη διαχρονική τάση των ανθρώπων να συγκρούονται για το παραμικρό και, κυρίως, τη σύγχρονη διάθεση αλληλοσπαραγμού που κυριαρχεί στα media, ενώ ταυτόχρονα ενισχύεται από αυτά.

Κείμενο - Δραματουργία Σωτήρης Ρουμελιώτης, Γιάννης Αποσκίτης Σκηνοθεσία: Σωτήρης Ρουμελιώτης Πρωταγωνιστούν: Μπάμπης Αλεφάντης, Λάμπρος Γραμματικός, Άγγελος-Προκόπιος Νεράντζης

Θέατρο του Νέου Κόσμου - Κάτω Χώρος

Παραστάσεις από 30 Ιανουαρίου

Τετάρτη, Κυριακή στις 20:00

Πέμπτη, Παρασκευή στις 21:15

Κυριακή στις 21:00

Τιμές εισιτηρίων

Από 14 ευρώ

## Το 2025 ξεκινά με νέο δίσκο και με νέα σειρά εμφανίσεων για τους String Theory



Η πρώτη συνάντηση των String Theory με το κοινό για το 2025 θα γίνει στις 27 Ιανουαρίου στο Half Note, με 12 ολοκαίνουργια τραγούδια. Οι νέες συνθέσεις του Γιώργου Πατεράκη περιλαμβάνουν μια φαντασμαγορία αντιθέσεων. "Τα 12 Τραγούδια Για την Ήπια Αντιμετώπιση της Αιωνιότητας, της Ανοησίας και της Φθοράς", όπως τιτλοφορείται η νέα τους δισκογραφική δουλειά, θα μας μεταφέρουν σε ένα πολύμορφο και παράξενο μουσικό κόσμο, γεμάτο αλλόκοτα και εξωτικά πλάσματα.

Ο Γιώργος Πατεράκης στο πιάνο, μαζί με το φωνητικό σεξτέτο των String Theory (Ελισάβετ Καραμιχαήλ, Εύη Τζίτζη, Αθηναΐδα Μαρκαντώνη, Κατερίνα Καλοχριστιανάκη, Νίκος Ταξιλάρης, Νίκος Κυρίτσης) και την νεαρή, ανερχόμενη τσελίστρια Έλλη Κετεντζιάν, θα μας αφηγηθούν μουσικές ιστορίες πότε απόκοσμες, πότε γαλήνιες και πότε καταιγιστικές, άλλοτε με τρυφερό χιούμορ και άλλοτε με gothic, γκροτέσκο κυνισμό. Στο δεύτερο μέρος της συναυλίας, οι String Theory θα ερμηνεύσουν δικά τους γνωστά και αγαπημένα τραγούδια, αλλά και από το σύνολο της ελληνικής δισκογραφίας.

Μαζί τους, δίνοντας ξεχωριστό χρώμα στην παράσταση, θα βρίσκονται η αγαπημένη ερμηνεύτρια Αγγελική Τουμπανάκη, ο συνθέτης και τραγουδιστής Βαγγέλης Τζίτζης, η πολυδιάστατη τραγουδίστρια Εύα Λαύκα, ο Γεράσιμος Παπαδόπουλος και ο τενόρος Χρήστος Κεχρής.

Προπώληση: <https://www.more.com/gr-el/music/giorgos-paterakis-string-theory>

Σπύρος Καβακόπουλος  
 'Ηχος Ραδιοφώνου



ΕΙΣΑΓΩΓΗ: Ρενάτα Δαλιανούδη

ΕΚΔΟΣΕΙΣ ΠΑΠΑΖΗΣΗ

ΙΕΜΚ  
 ΙΝΣΤΙΤΟΥΤΟ  
 ΕΛΛΗΝΙΚΗΣ  
 ΜΟΥΣΙΚΗΣ  
 ΚΛΗΡΟΝΟΜΙΑΣ

## Στη λάμψη του έρωτα



ΕΡΑΤΩ ΚΟΖΑΚΟΥ-ΜΑΡΚΟΥΛΛΗ  
 Στη λάμψη του έρωτα

ΠΟΙΗΜΑΤΑ

ΙΩΛΚΟΣ



## Παρουσίαση του βιβλίου του Σπύρου Καβακόπουλου, με τίτλο «'Ηχος Ραδιοφώνου»

Την Δευτέρα 20 Ιανουαρίου, στις 19:30 η Αλυσίδα Πολιτισμού IANOS, οι εκδόσεις Παπαζήση και το Ινστιτούτο Ελληνικής Μουσικής Κληρονομιάς (ΙΕΜΚ) διοργανώνουν παρουσίαση του βιβλίου του Σπύρου Καβακόπουλου, με τίτλο «'Ηχος Ραδιοφώνου».

*Για το βιβλίο θα μιλήσουν οι:*

Ρενάτα Δαλιανούδη Αν. Καθηγήτρια, Ιόνιο Πανεπιστήμιο & Δ/ντρια ΙΕΜΚ

Γιώργος Μονεμβασίτης Πολιτικός μηχανικός, Κριτικός και Ιστορικός Μουσικής και Ραδιοεπιτηδευματίας

Γιάννης Τζανετάκος Δημοσιογράφος

και ο συγγραφέας Σπύρος Καβακόπουλος

Η εκδήλωση θα πραγματοποιηθεί στον ΙΑΝΟ της Αθήνας, Σταδίου 24 και θα προβάλλεται ζωντανά στο κανάλι YouTube του IANOS.

*Λίγα λόγια για το βιβλίο*

Σαράντα χρόνια πριν, ξεκίνησα να γράφω σημειώσεις σε σεμινάρια ραδιοφωνίας. Τότε σπουδαίοι άνθρωποι του Ραδιοφώνου με παρότρυναν να γράψω σχετικό βιβλίο. Πίστεψα στην ιδέα και ξεκίνησα... Κι ενώ ήταν έτοιμο προς έκδοση, ήρθε η ψηφιακή τεχνολογία που μου αχρήστευσε τα μισά! Απογοητεύτηκα... και σταμάτησα την προσπάθεια!

Τότε ήταν που η Λέτα Σωτηροπούλου, τμηματάρχης της Γενικής Γραμματείας Λαϊκής Επιμόρφωσης, με έστειλε σ' όλη την Ελλάδα σε σεμινάρια Ραδιοφωνίας. Εκεί άρχισα να διαπιστώνω ότι η παράδοση της τέχνης και τεχνικής του Ραδιοφώνου μέρα με την ημέρα χανόταν χωρίς κάποιος να βρίσκεται να την καταγράψει και να τη μεταλαμπαδεύσει. Αυτό ήταν το νέο μου κίνητρο για να συνεχίσω και μάλιστα να παντρέψω παράδοση με ψηφιακή τεχνολογία και όχι μόνο».

Από τις εκδόσεις Ιωλκός κυκλοφόρησε η ποιητική συλλογή «Στη λάμψη του έρωτα» της πρώην Υπουργού Εξωτερικών Κύπρου Ερατούς Κοζάκου-Μαρκουλλή.

Η συλλογή είναι μία εξομολογητική, μα συνάμα οικουμενική αφήγηση για τον έρωτα — την ακατανίκητη δύναμη που πυροδοτεί πάθη, συγκινήσεις και εσωτερικές ανησυχίες. Ένα ταξίδι στον κόσμο των αισθήσεων, όπου ο λόγος της δημιουργού λειτουργεί ως μαγνήτης για την εσωτερική της πραγματικότητα.

Μέσα από τις λέξεις της, ο έρωτας αναδεικνύεται ως μια πολυσύνθετη έκφραση, γεμάτη αντιθέσεις — φωτιά και φλόγα, αλλά και τρυφερότητα και στοχασμό. Η ποιητική γλώσσα, λιτή και συνάμα περίτεχνη, αγγίζει τις πιο λεπτές αποχρώσεις της ανθρώπινης ψυχής. Η δημιουργός αποτυπώνει με δεξιοτεχνία τον έρωτα όχι μόνο ως προσωπική αναζήτηση, αλλά ως διαχρονική πραγματικότητα που αφορά όλους μας, καθώς αναζητούμε το φως και τη θερμότητα μες στις σχέσεις μας.

Η φωνή της, γεμάτη αισθησιακές ενοράσεις, αντηχεί σαν ηχώ ενός κοχυλιού που αφηγείται τα μυστικά της θάλασσας — τα μυστικά της καρδιάς. Ένα βιβλίο που προσκαλεί τον αναγνώστη να βυθιστεί σε ένα σύμπαν γεμάτο αλήθεια, πάθος και την παντοδυναμία του έρωτα. Ένα ποιητικό οδοιπορικό, που κλείνει εντός του τη φλόγα και την έκρηξη των συναισθημάτων, κατακτώντας την ψυχή με τη δύναμη των λέξεων..



quote of the day

**THE MOST WASTED DAY OF ALL IS THAT ON WHICH WE HAVE NOT LAUGHED**  
Nicolas Chamfort

Σήμερα  
γιορτάζουν!  
Ευθύμιος,  
Ευθυμία

tip of the day

This whole world  
is wild at heart  
and weird on top.

David Lynch

20 Ιανουαρίου

- > International Day of Acceptance
- > National Coffee Break Day
- > Penguin Awareness Day
- > International Snowmobile Safety and Awareness Week
- > National Cheese Lover's Day
- > National DJ Day
- > National Penguin Day
- > National Sebastian Day
- > National Use Your Gift Card Day
- > Soup Swap Day
- > Take A Walk Outdoors Day
- > Camcorder Day