



ΧΩΡΙΣ ΠΡΟΣΘΗΚΗ ΖΑΧΑΡΗΣ!

ΧΩΡΙΣ ΣΥΝΤΗΡΗΤΙΚΑ!

ΧΩΡΙΣ ΤΕΧΝΗΤΑ ΓΛΥΚΑΝΤΙΚΑ!

ΧΩΡΙΣ ΑΝΘΡΑΚΙΚΟ!

ΑΠΟΛΑΥΣΗ ΧΩΡΙΣ ΕΝΟΧΕΣ!



ΕΑΡΑ ΠΑΡΑΓΩΓΗ
ΙΔΙΟΚΤΗΣΙΑ
ΣΤΗΝ ΕΛΛΑΔΑ

*Ανεξάρτητη καταναλωτική έρευνα,
που διεξήχθη από την Circana
σε δείγμα 3.200 καταναλωτών στην Ελλάδα.



**ΤΟ Tik Tok
ΕΠΑΝΕΡΧΕΤΑΙ
ΣΤΙΣ ΗΠΑ,
ΤΟ "ΘΡΙΛΕΡ"
ΣΥΝΕΧΙΖΕΤΑΙ**

Good morning
SayYessers!



**Φτιάξε καφέ
να στα πω...**



Καλημέρα **SayYesser!!!**

Ξεκινώντας σήμερα, σκέφτηκα κάτι που ίσως σου φανεί λίγο... διαφορετικό. Σκέψου τους ανθρώπους που θεωρείς σημαντικούς στη ζωή σου. Αυτούς που αγαπάς, εκτιμάς και νοιάζεσαι. Τώρα, κάνε μια παύση και αναρωτήσου: άραγε νιώθουν το ίδιο; Όχι μόνο αν σε αγαπούν, αλλά αν πραγματικά εκτιμούν ότι τους έχεις στη ζωή σου.

Αυτό είναι το παράξενο με τις σχέσεις: όσο κι αν νοιάζεσαι για κάποιον, η πραγματική μαγεία βρίσκεται στη στιγμή που και οι δύο αντιλαμβάνεστε την αξία του να είστε ο ένας στη ζωή του άλλου. Είναι εκείνη η αμοιβαία αναγνώριση που φέρνει μια αίσθηση πληρότητας.

Σκέψου τη φίλη που σου τηλεφωνεί για να σου πει ότι την έκανες να νιώσει καλύτερα, τον συνάδελφο που σε ευχαριστεί επειδή τον υποστήριξες σε μια δύσκολη στιγμή, ή ακόμη και το παιδί σου που απλά σου λέει «είσαι ο καλύτερος». Αυτές οι στιγμές, όσο μικρές κι αν φαίνονται, είναι ο τρόπος τους να σου πουν: «Σε εκτιμώ που είσαι εδώ».

Όλοι έχουμε ανάγκη να νιώθουμε ότι η παρουσία μας μετράει, ότι οι πράξεις μας έχουν σημασία. Και, ας είμαστε ειλικρινείς, πόσο συχνά παίρνουμε το θάρρος να πούμε στους δικούς μας ανθρώπους πόσο τους εκτιμάμε;

Η ζωή είναι γεμάτη περισπασμούς. Δουλειά, υποχρεώσεις, χιλιάδες σκέψεις. Κι όμως, τα πιο σημαντικά είναι πάντα εκεί, στις πιο ήσυχες στιγμές. Στιγμές που συχνά προσπερνάμε γιατί τις θεωρούμε δεδομένες.

Tip of the Day: Γι' αυτό, SayYesser, το σημερινό tip είναι απλό: πάρε λίγο χρόνο σήμερα για να πεις σε κάποιον που αγαπάς πόσο τον εκτιμάς. Δεν χρειάζεται να είναι κάτι μεγάλο. Ένα μήνυμα, μια κουβέντα, μια αγκαλιά. Όσο μικρή κι αν φαίνεται η πράξη, η σημασία της είναι τεράστια.

Οι σημαντικότεροι άνθρωποι στη ζωή σου είναι αυτοί που εκτιμούν ότι τους έχεις στη δική σου. Κι αν αυτό δεν είναι λόγος για να φτιάξεις έναν καφέ και να το συζητήσουμε, τότε τι είναι;

Claire Styliara
Chief of SayYessers



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

Το TikTok επανέρχεται στις ΗΠΑ, το "θρίλερ" συνεχίζεται



Αφού το TikTok ανέστειλε τη λειτουργία του για τους χρήστες των ΗΠΑ λόγω της νέας νομοθεσίας, η εταιρεία επανήλθε online μέσα σε λιγότερο από 24 ώρες. Η αναστολή ήταν αποτέλεσμα του νόμου που είχε θεσπιστεί για να απαγορεύσει την εφαρμογή λόγω ανησυχιών για την εθνική ασφάλεια, με την κατηγορία ότι η κινεζική μητρική εταιρεία ByteDance μοιράζεται τα προσωπικά δεδομένα των Αμερικανών χρηστών με την κινεζική κυβέρνηση.

Όμως, με την παρέμβαση του νεοεκλεγέντος Προέδρου Ντόναλντ Τραμπ, οι εξελίξεις άλλαξαν ριζικά. Ο Τραμπ, ο οποίος κατά την πρώτη θητεία του είχε προσπαθήσει να απαγορεύσει το TikTok, διαβεβαίωσε τους παρόχους υπηρεσιών της εταιρείας, όπως η Apple, η Google και η Oracle, ότι δεν θα επιβληθούν κυρώσεις για την παροχή του TikTok στους Αμερικανούς χρήστες.

Ο CEO του TikTok, Σου Ζι Τσου, ευχαρίστησε δημόσια τον Τραμπ για τη δέσμευσή του να συνεργαστεί με την εταιρεία για να διασφαλιστεί η παραμονή της στην αμερικανική αγορά, ενώ χρήστες ανέφεραν ότι είχαν ξαναβρεί την πρόσβαση στους λογαριασμούς τους, αν και με κάποιες περιορισμένες λειτουργίες.

Η ανακοίνωση της εταιρείας αναφέρει: «Ευχαριστούμε τον Πρόεδρο Τραμπ για τη σαφήνεια και τη διαβεβαίωση ότι οι πάροχοι υπηρεσιών μας δεν θα υποστούν κυρώσεις», προσθέτοντας ότι η επιστροφή του TikTok





θα επιτρέψει σε εκατομμύρια Αμερικανούς χρήστες και μικρές επιχειρήσεις να συνεχίσουν τη χρήση της εφαρμογής. Η εταιρεία δήλωσε επίσης ότι θα συνεργαστεί με την κυβέρνηση για να βρεθεί μια μακροπρόθεσμη λύση, που θα εξασφαλίσει την παραμονή του TikTok στις Ηνωμένες Πολιτείες.

Η εξέλιξη αυτή σηματοδοτεί ένα σημαντικό κεφάλαιο στην αντιπαράθεση γύρω από το TikTok και την εθνική ασφάλεια, με το μέλλον της πλατφόρμας στις ΗΠΑ να παραμένει αβέβαιο, εξαρτώμενο από τις εξελίξεις στις διαπραγματεύσεις.

Η σύγκρουση για το μέλλον του TikTok στις ΗΠΑ είχε κορυφωθεί το 2024, όταν το Κογκρέσο πέρασε ένα νόμο που απαιτούσε από την κινεζική μητρική εταιρεία ByteDance να πουλήσει τις δραστηριότητές της στις ΗΠΑ, ή να διακόψει τις λειτουργίες της. Παρά τις νομικές προσφυγές του TikTok, το Ανώτατο Δικαστήριο αρνήθηκε να σταματήσει την εφαρμογή του νόμου. Με την παραδοχή ότι το TikTok είχε χάσει πρόσβαση στις υπηρεσίες του στις ΗΠΑ, η Apple και η Google αφαίρεσαν την εφαρμογή από τα app stores τους, ενώ η Oracle σταμάτησε να φιλοξενεί τα δεδομένα των χρηστών του TikTok.

Όμως, η υποστήριξη από την κυβέρνηση Τραμπ απέτρεψε την άμεση εφαρμογή του νόμου, δίνοντας νέο χρόνο για διαπραγματεύσεις. Ο νέος Πρόεδρος δήλωσε ότι θα εκδώσει εκτελεστικό διάταγμα για να παρατείνει την προθεσμία εφαρμογής του νόμου, προκειμένου να διευκολυνθεί η πώληση των αμερικανικών δραστηριοτήτων του TikTok σε έναν αμερικανικό επενδυτή, με πιθανούς αγοραστές τον Έλον Μασκ και τον Φρανκ ΜακΚορτ.



Οι εξελίξεις αυτές δημιούργησαν αίσθηση τόσο στους χρήστες όσο και στους πολιτικούς κύκλους. Ενώ κάποιοι επικρότησαν την απόφαση και εξέφρασαν την υποστήριξή τους για τη συνέχιση της λειτουργίας του TikTok, άλλοι ανησύχησαν για τις πολιτικές συνέπειες και τις δυνατότητες της κινεζικής κυβέρνησης να ελέγχει δεδομένα Αμερικανών χρηστών. Το γεγονός ότι η εφαρμογή αποκαταστάθηκε τόσο γρήγορα δείχνει την επιρροή που έχει η πολιτική και η οικονομία στη διαμόρφωση του ψηφιακού τοπίου στις ΗΠΑ, αφήνοντας ανοιχτό το ζήτημα της εθνικής ασφάλειας και της προστασίας των προσωπικών δεδομένων των πολιτών.

Εν αναμονή των επόμενων εξελίξεων, το TikTok φαίνεται να έχει εξασφαλίσει μια προσωρινή αναβολή στην απαγόρευση, αλλά το μέλλον του παραμένει αβέβαιο και εξαρτάται από την πορεία των διαπραγματεύσεων με την κυβέρνηση των ΗΠΑ.

Δομημένο νερό: Τι είναι, ποια τα οφέλη του και τι λέει η επιστήμη



Το δομημένο νερό, επίσης γνωστό ως μαγνητισμένο ή εξαγωγικό, διαφέρει σε μοριακή διάταξη από το συνηθισμένο φιλτραρισμένο νερό. Ενώ το κανονικό νερό έχει μόρια που μοιάζουν με τσαλακωμένα χαρτιά, το δομημένο παρουσιάζει καθαρές, ομοιόμορφες νιφάδες χιονιού. Οι υποστηρικτές του ισχυρίζονται ότι η γεύση του και η ενυδάτωσή του είναι ανώτερες, ενώ αναφέρεται πως είναι πιο υγιεινό από το κανονικό, καθώς μοιάζει με νερό που προέρχεται απευθείας από φυσικές πηγές.

Ορισμένοι πιστεύουν ότι μοιράζεται ιδιότητες με το νερό που δεν έχει επηρεαστεί από ανθρώπινες διαδικασίες, προσφέροντας μια πιο φυσική και καθαρή εμπειρία. Γι' αυτό τελευταία κερδίζει συνεχώς δημοτικότητα με πολλούς διάσημους να το υποστηρίζουν στα social media, αν και οι επιστημονικές έρευνες είναι ακόμα σε εξέλιξη για να επιβεβαιώσουν ή να διαψεύσουν τα οφέλη του σε σχέση με το κανονικό νερό.

Οι διαφορές του δομημένου νερού από το κανονικό

Το δομημένο νερό διαφέρει στο μοριακό του επίπεδο, παρά το γεγονός ότι και οι δύο τύποι έχουν την ίδια χημική φόρμουλα (H₂O). Οι βασικές διαφορές περιλαμβάνουν τη διάταξη των μορίων του, με διαφορετικές γωνίες συνδέσεων μεταξύ των μορίων υδρογόνου και μια μεγαλύτερη βιοδιαθεσιμότητα των μετάλλων και βιταμινών που περιέχει. Επίσης, υποστηρίζεται ότι ο δομημένο νερό περιέχει λιγότερους ρύπους και τοξίνες, ενισχύοντας τη φρεσκάδα του.

Ποια είναι τα οφέλη του δομημένου νερού

Ένα από τα βασικά οφέλη που αποδίδονται στο δομημένο νερό είναι η καλύτερη απορρόφησή του από το ανθρώπινο σώμα. Οι υποστηρικτές του ισχυρίζονται ότι λόγω της τακτικής διάταξης των μορίων του, διεισδύει πιο αποτελεσματικά στα κύτταρα, προσφέροντας καλύτερη ενυδάτωση και ενίσχυση των φυσικών λειτουργιών του οργανισμού. Αντίθετα, το κανονικό νερό φέρεται να δυσκολεύεται να εισέλθει στα κύτταρα, περιορίζοντας την αποτελεσματικότητά του στην ενυδάτωση.

Αρκετοί επίσης θεωρούν ότι το δομημένο νερό βοηθά στην αποτοξίνωση του οργανισμού, καθώς «δεσμεύει» και απομακρύνει τοξίνες, ενισχύοντας τη λειτουργία των νεφρών και του ήπατος. Παράλληλα, υποστηρίζεται ότι μπορεί να ενισχύσει τον μεταβολισμό, την κυκλοφορία του αίματος και το ανοσοποιητικό σύστημα.

Τέλος, ορισμένοι υποστηρίζουν ότι μπορεί να βελτιώσει τη ψυχική υγεία και ευημερία, προσφέροντας ηρεμία και ισορροπία, αν και τα επιστημονικά δεδομένα είναι ακόμα περιορισμένα. Παρ' όλα αυτά, η αυξανόμενη δημοτικότητα του δομημένου νερού συνεχίζει να προκαλεί το ενδιαφέρον και την εξερεύνηση των πιθανοτήτων του.



Ρεύμα αντί για βενζίνη; Όλα όσα πρέπει να ξέρεις!

POWERED BY



Έφτασε η στιγμή να κάνεις το άλμα. Να αφήσεις πίσω σου τις αντλίες βενζίνης, το θόρυβο της εξάτμισης και το check engine light που σε αγχώνει κάθε τρεις και λίγο. Καλώς ήρθες στον κόσμο των ηλεκτρικών αυτοκινήτων! Όμως, πριν υπογράψεις συμβόλαιο και αρχίσεις να ψάχνεις πώς να φορτίζεις στη βροχή (ναι, πλέον μπορείς), τσέκαρε αυτά τα πέντε βασικά πράγματα.

1. Η αυτονομία δεν είναι (πάντα) αυτό που νομίζεις

Οι κατασκευαστές EV υπόσχονται αυτονομίες τύπου 500+ χιλιόμετρα, αλλά ας είμαστε ειλικρινείς – αυτά είναι σε ιδανικές συνθήκες (δηλαδή, οδηγώντας σαν μοναχός του Ζεν σε ευθεία με 20°C θερμοκρασία). Εάν είσαι fan των γρήγορων εκκινήσεων και του air condition στο φουλ, υπολόγισε 15-20% λιγότερη αυτονομία.

2. Φόρτιση: Ξέχνα το «θα το γεμίσω σε 3 λεπτά»

Ναι, το ηλεκτρικό δεν θέλει πρατήριο, αλλά χρειάζεται σχέδιο. Στο σπίτι; Χρειάζεσαι φορτιστή. Στο δρόμο; Οι ταχυφορτιστές κάνουν τη δουλειά σε 20-40 λεπτά, αλλά δεν είναι παντού διαθέσιμοι. Αρα, πριν αγοράσεις, ψάξε εάν η περιοχή σου έχει καλό δίκτυο φόρτισης (γιατί το να «μείνεις από μπαταρία» δεν είναι cool).

3. Συντήρηση; Ξέχνα τα λάδια, αλλά μην αγνοείς τα λάστιχα EV σημαίνει λιγότερα συνεργεία και λιγότερες ζημιές. Αντίο αλλαγές λαδιών και καμένες φλάντζες! Όμως,

τα ηλεκτρικά έχουν ροπή από άλλο πλανήτη, κάτι που σημαίνει ότι θα λιώνεις τα λάστιχα σαν να είσαι σε αγώνα dragster. Βάλε στην εξίσωση ένα καλό σετ ελαστικών.

4. Το ρεύμα είναι φθηνότερο... αλλά έχει κι αυτό το κόστος του

Ναι, θα ξεχάσεις τις εξωφρενικές τιμές βενζίνης, αλλά έχει στο μυαλό σου το κόστος της οικιακής φόρτισης. Εάν φορτίζεις σπίτι, ψάξε ειδικά EV τιμολόγια από τον πάροχο ρεύματος. Εάν βασίζεσαι μόνο σε δημόσιους φορτιστές, τσέκαρε τις τιμές – κάποιοι χρεώνουν σαν να γεμίζεις με super καύσιμο.

5. Θα κολλήσεις... και μετά δεν θα μπορείς να γυρίσεις πίσω. Μόλις μπεις στον κόσμο της ηλεκτροκίνησης, η ησυχία, η ροπή και η αίσθηση του «μέλλοντος» θα σε κάνουν να αναρωτιέσαι γιατί οδηγούσες βενζινοκίνητο τόσο καιρό. Εάν νομίζεις ότι θα σου λείψει ο ήχος του κινητήρα, μην ανησυχείς, υπάρχουν εφαρμογές που τον αναπαράγουν. (Ναι, αλήθεια!)

Ηλεκτροκίνηση σημαίνει λιγότερο άγχος, λιγότερα έξοδα και περισσότερη τεχνολογία. Και μεταξύ μας; Είναι και λίγο statement.





Η easyJet ανακοινώνει το Big Orange Sale με εκπτώσεις έως 20%

Η easyJet, μία από τις κορυφαίες αεροπορικές εταιρείες της Ευρώπης, εγκαινιάζει το πρόγραμμα προσφορών «Big Orange Sale», προσφέροντας εκπτώσεις έως και 20% σε 20.000 θέσεις. Η προσφορά ισχύει για ταξίδια από τις 3 Φεβρουαρίου 2025 έως τις 14 Δεκεμβρίου 2025 και αφορά δρομολόγια προς ή από τα ελληνικά αεροδρόμια. Οι εκπτώσεις είναι ήδη διαθέσιμες στην ιστοσελίδα και την εφαρμογή της easyJet και θα διαρκέσουν έως τις 3 Φεβρουαρίου 2025.

Οι ταξιδιώτες μπορούν να επιλέξουν ανάμεσα σε εξαιρετικούς προορισμούς όπως το Λονδίνο, το Μιλάνο, η Γενεύη και η Νίκαια, ιδανικά για πολιτιστικές, γαστρονομικές ή χαλαρωτικές αποδράσεις. Επιπλέον, δρομολόγια προς την Ισπανία, όπως η Μάλαγα και η Πάλμα ντε Μαγιόρκα, προσφέρουν την ευκαιρία για αξέχαστες διακοπές σε ειδυλλιακά τοπία.

Η προσφορά της easyJet παρέχει μεγάλη ευελιξία για ταξιδιωτικά σχέδια, είτε για αναψυχή είτε για επαγγελματικούς λόγους, ενώ ενισχύει τη σύνδεση της Ελλάδας με κορυφαίους ευρωπαϊκούς προορισμούς.

Ανακαλύψτε νέες περιπέτειες ή επισκεφθείτε τα αγαπημένα σας μέρη σε προνομακτικές τιμές και προγραμματίστε το ταξίδι σας σήμερα.

Η Accor συστήνει το πρώτο Mövenpick στην Ελλάδα



Η Accor, ηγέτιδα δύναμη στον κλάδο της φιλοξενίας παγκοσμίως, ανακοίνωσε την υπογραφή συμφωνίας για το Mövenpick Resort Agios Nikolaos Sivota, σηματοδοτώντας το ντεμπούτο του φημισμένου brand στην Ελλάδα.

Το νέο resort, το οποίο θα ανοίξει την άνοιξη του 2025, θα λειτουργεί υπό τη διαχείριση της Pitoulis S.A., έναν από τους κορυφαίους hotel operators στην Ελλάδα. Με φόντο το μοναδικό φυσικό κάλλος της Ηπείρου, το resort θα διαθέτει 67 άνετα δωμάτια, καθώς και deluxe και executive σουίτες με ιδιωτικές πισίνες και αυλές.

Το ξενοδοχείο θα προσφέρει, επίσης, μία πλούσια γαστρονομική εμπειρία, με επιλογές όπως το Skipper's Beach Bar, το Island's Bar δίπλα στην πισίνα και το εστιατόριο Thalassa, όπου θα σερβίρονται ελληνικές και μεσογειακές γεύσεις βασισμένες σε τοπικά υλικά.

Επιπλέον, οι επισκέπτες του νέου resort θα έχουν πρόσβαση σε δύο πισίνες με απρόσκοπτη θέα στη θάλασσα, καθώς και σε πισίνες για οικογένειες, αλλά και αποκλειστικά για ενήλικες.

Η Mövenpick, η οποία ιδρύθηκε το 1948, πρωτοστάτησε στην ελβετική εστιατορική σκηνή και εξελίχθηκε σε ένα διεθνές ξενοδοχειακό brand με την καινοτόμο γαστρονομία να αποτελεί τον πυρήνα της φιλοξενίας της.

Σήμερα, αυτή η γενναιόδωρη και δημιουργική φιλοξενία συνεχίζεται σε κάθε ένα από τα 120+ Mövenpick ξενοδοχεία σε όλο τον κόσμο, όπου η γαστρονομία λειτουργεί ως ο ακρογωνιαίος λίθος για την προώθηση ουσιαστικών ανθρώπινων συνδέσεων και την προώθηση θετικών αλλαγών.



Ελένη Κομνηνού,
Clinical Assistant Professor of University of Nicosia.
 Ειδική Ρευματολόγος, Επιστημονικά Υπεύθυνη
 Ρευματολογικού Τμήματος Metropolitan General,
 Δευθύντρια Κλινικής "Αυτοάνοσων
 Ρευματικών Νοσημάτων" Metropolitan General,
 Υπεύθυνη Τμήματος "Αυτοάνοσων Ρευματικών
 Νοσημάτων και Κύησης" ΜΗΤΕΡΑ



Η ζάχαρη και το μωσαϊκό της αυτοανοσίας - Η υψηλή πρόσληψη γλυκόζης επιδεινώνει τα αυτοάνοσα



Η υψηλή πρόσληψη γλυκόζης αυξάνει τον κίνδυνο πολλών ασθενειών, ωστόσο οι επιπτώσεις στην αυτοανοσία παραμένουν αδιευκρίνιστοι.

Επιδημιολογικές μελέτες έχουν δείξει ότι η υψηλότερη κατανάλωση αναψυκτικών με ζάχαρη σχετίζεται με αυξημένο κίνδυνο εμφάνισης χρόνιων ασθενειών, όπως καρδιαγγειακή νόσο, σακχαρώδη διαβήτη τύπου 2, παχυσαρκία, μη αλκοολική λιπώδη νόσο του ήπατος, ουρική αρθρίτιδα και ρευματοειδή αρθρίτιδα και με χειρότερα συμπτώματα σε ορισμένους ασθενείς με ρευματοειδή αρθρίτιδα.

Ο αναβολικός μεταβολισμός έχει αποδειχθεί ότι ευνοεί τη διαφοροποίηση των προφλεγμονωδών Τ λεμφοκυττάρων ενώ ο καταβολικός μεταβολισμός ευνοεί τη ρυθμιστική διαφοροποίηση των Τ λεμφοκυττάρων.

Συγκεκριμένα, η υψηλή πρόσληψη γλυκόζης επιδεινώνει την αυτοανοσία μέσω της διέγερσης των κυττάρων του ανοσοποιητικού συστήματος : Th17.

Η υψηλή γλυκόζη διεγείρει τα κύτταρα Th17 μέσω της ενεργοποίησης TGF-β που εξαρτώνται από τα ROS (Αντιδραστικά είδη οξυγόνου) αποκαλύπτοντας μη αναγνωρισμένους μηχανισμούς για την υψηλή πρόσληψη γλυκόζης στην αυτοανοσία.

Οι αυτοάνοσες ασθένειες προκύπτουν από μη φυσιολογικές ανοσολογικές αντιδράσεις που επιτίθενται σε φυσιολογικούς ιστούς του σώματος, γεγονός που οδηγεί σε χρόνια καταστροφή αυτών των ιστών και σοβαρή μείωση της ποιότητας ζωής των ασθενών.



Η συχνότητα των αυτοάνοσων ασθενειών, συμπεριλαμβανομένης της νόσου του Crohn και της σκλήρυνσης κατά πλάκας



(MS), κ.ά. έχει αυξηθεί τρομερά τις τελευταίες δεκαετίες, ειδικά στις δυτικές χώρες.

Ωστόσο, οι αιτιολογικοί και οι υποκείμενοι μηχανισμοί αυτών των αυτοάνοσων νόσων παραμένουν σε μεγάλο βαθμό άγνωστοι. Η διατροφή θεωρείται εδώ και καιρό ως πιθανός περιβαλλοντικός παράγοντας κινδύνου για την αυξανόμενη συχνότητα εμφάνισης αυτοάνοσων ασθενειών (Lerner και Matthias, 2015 Manzel et al., 2014).

Οι μεγάλες αλλαγές στα διατροφικά πρότυπα στις δυτικές χώρες έχουν επηρεάσει τον πληθυσμό να καταναλώνει τρόφιμα υψηλής περιεκτικότητας σε ζάχαρη, υψηλής περι-

εκτικότητας σε αλάτι και υψηλή περιεκτικότητα σε λιπαρά, γεγονός που έχει προκαλέσει την αυξημένη συχνότητα εμφάνισης παχυσαρκίας, μεταβολικού συνδρόμου και καρδιαγγειακών παθήσεων (Manzel et al., 2014).

Πρόσφατα, αρκετές μελέτες έχουν δείξει πιο άγνωστες αρνητικές επιπτώσεις μιας διατροφής υψηλής περιεκτικότητας σε ζάχαρη. Ωστόσο, το αν η υψηλή πρόσληψη ζάχαρης επηρεάζει την ανάπτυξη της αυτοάνοσης και της διαφοροποίησης των Τ κυττάρων παραμένει ασαφές.

Τα δεδομένα αποδεικνύουν ότι η υψηλή πρόσληψη γλυκόζης επιδεινώνει την αυτοάνοση και τα ευρήματά μας δείχνουν ότι η υψηλή πρόσληψη γλυκόζης προκαλεί συγκεκριμένες αποκρίσεις κυττάρων Th17 στην αυτοάνοση.

ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΙΚΑ:

Η αποφυγή της υπερβολικής πρόσληψης ζάχαρης και του υπερσιτισμού και η ισορροπία μεταβολισμού, λόγω σωματικής δραστηριότητας ή/και νηστείας μπορεί να προάγει την υγεία και να συμβάλει στην πρόληψη αυτοάνοσων και άλλων ασθενειών τουλάχιστον σε άτομα με γενετική προδιάθεση.

Τα άτομα μπορούν να προσπαθήσουν να αποφύγουν την πρόσληψη ζάχαρης και να αυξήσουν την σωματική δραστηριότητα και αυτό ακολουθείται από βραχυπρόθεσμα οφέλη για την υγεία.

Τα μακροπρόθεσμα οφέλη μιας τέτοιας συμπεριφοράς όσον αφορά την υγεία και την πρόληψη ασθενειών έχουν, εδώ και πολύ καιρό, είναι ευρέως αποδεκτά και έχουν αποδειχθεί από επιδημιολογικές και παρεμβατικές μελέτες.

Ολοκληρώθηκε με επιτυχία ο τελικός του GSEA Greece 2025

Με μεγάλη επιτυχία πραγματοποιήθηκε ο τελικός του διαγωνισμού φοιτητικής επιχειρηματικότητας GSEA Greece 2025 την Τετάρτη 15 Ιανουαρίου, στο ACG Events Hall του Deree. Από τους 11 διαγωνιζόμενους, ξεχώρισαν τρεις φοιτητές για την καινοτομία τους.

Ο Λεωνίδας Διαμαντόπουλος, φοιτητής του Οικονομικού Πανεπιστημίου Αθηνών, αναδείχθηκε νικητής με την εφαρμογή Lux της TechIns, που προσφέρει πρωτοποριακές λύσεις για τον ασφαλιστικό κλάδο. Τη δεύτερη θέση κατέκτησε ο Κίμων-Αριστοτέλης Vogt από το Πανεπιστήμιο Ιωαννίνων, με την πλατφόρμα τεχνητής νοημοσύνης Sporo Health, ενώ στην τρίτη θέση βρέθηκε ο Σταμάτης Φλωράτος του LSE, με τη Mythic Media, που εξειδικεύεται στο μάρκετινγκ για τη γενιά Gen-Z.

Η εκδήλωση περιλάμβανε συζήτηση πάνελ για τις προκλήσεις της νεανικής επιχειρηματικότητας στην Ελλάδα, ενώ περισσότεροι από 80 συμμετέχοντες δημιούργησαν ένα δυναμικό περιβάλλον συνεργασίας.

Ο νικητής θα εκπροσωπήσει την Ελλάδα στον Ευρωπαϊκό τελικό στο Βερολίνο στις 17 Φεβρουαρίου, στο «ταξίδι» του προς τον παγκόσμιο ημιτελικό στο Cape Town και τον τελικό στην Οσάκα τον Ιούνιο.



Συμφωνία ΥΠΑΙΘΑ και Special Olympics για την προώθηση μίας Ενταξιακής Κοινωνίας



Την Παρασκευή, 17 Ιανουαρίου, υπεγράφη τριετής Συμφωνία Συνεργασίας μεταξύ του Υπουργείου Παιδείας, Θρησκευμάτων & Αθλητισμού, των Special Olympics International και των Special Olympics Hellas. Η Συμφωνία αφορά την προώθηση της ένταξης ατόμων με νοητική αναπηρία μέσω εκπαιδευτικών και αθλητικών προγραμμάτων.

Ο Υπουργός Παιδείας, κ. Κυριάκος Πιερρακάκης, υπογράμμισε: «Η συμφωνία αυτή ενισχύει τη συνεργασία μας, προσθέτοντας 90 επιπλέον σχολεία στο Εκπαιδευτικό Πρόγραμμα "Σχολεία Ενταξιακού Αθλητισμού". Στόχος μας είναι ένα πιο ανοιχτό και συμπεριληπτικό σχολείο, προάγοντας την ορατότητα και αποδοχή ατόμων με νοητική αναπηρία.»

Ο Πρόεδρος των Special Olympics Hellas, κ. Διονύσιος Κοδέλλας, δήλωσε: «Μέσα από την επέκταση των Σχολείων Ενταξιακού Αθλητισμού, δημιουργούμε ένα μέλλον βασισμένο στην ισότητα, την αποδοχή και τον αλληλοσεβασμό.»

Ο κ. David Evangelista, Πρόεδρος των Special Olympics Europe Eurasia, τόνισε: «Η δέσμευση της Ελλάδας αποτελεί παράδειγμα για το πώς η ενταξιακή εκπαίδευση, μέσω του αθλητισμού, γεφυρώνει τις διαφορές και ενδυναμώνει τη νεολαία με και χωρίς νοητική αναπηρία.»

Η Συμφωνία ενισχύει την ένταξη 90 νέων σχολείων στο υπάρχον πρόγραμμα, ενώ η Ελλάδα πρωτοστατεί στην Παγκόσμια Συμμαχία για την Ένταξη, που έχει υποστηριχθεί από το Ίδρυμα Σταύρος Νιάρχος.

«Η κοινωνία νιώθει ότι απειλείται, όταν βλέπει εντός της ελεύθερους ανθρώπους»

Η Ίρις Κατσούλα, μια χαρισματική νεαρή σκηνοθέτρια και ηθοποιός, παρουσιάζει το θεατρικό έργο του Μιχάλη Τακτικάκη «ΠΕΤΕΤΕΡΙΑΝ» από την Πέμπτη 30 Ιανουαρίου στο Θέατρο Δρόμος. Σ' αυτό, ένας τριαντάχρονος γιός αναλαμβάνει εξ' ολοκλήρου την περίθαλψη του ψυχικά ασθενή πατέρα του, δοκιμάζοντας έναν απρόβλεπτο τρόπο νοσηλείας. Κλείνει με τέντες το διαμέρισμα του στην Κυψέλη, μετατρέποντας το σε «μικρογραφία χωριού». Το «ΠΕΤΕΤΕΡΙΑΝ» είναι η θεωρία και η πράξη αυτού του εγχειρήματος. Το έργο διαδραματίζεται εξ' ολοκλήρου μέσα σε ένα αστυνομικό γραφείο. Καθώς ο ανακριτής ξεδιπλώνει τις λεπτομέρειες αυτής της απόφασης, οι θεατές παρακολουθούν μια βαθύτερη συζήτηση για τις συνέπειες αυτής της πράξης και τη σύγκρουση ανάμεσα στις κοινωνικές συμβάσεις και την ατομική ελευθερία.



Τι σημαίνει «ΠΕΤΕΤΕΡΙΑΝ» και τι θα δούμε επί σκηνής;

“PETETERIAN” είναι μία λέξη που σκέφτηκε ο Μιχάλης Τακτικάκης, ο συγγραφέας του έργου. Δεν θα αποκαλύψω την ακριβή σημασία του, μιας και αποκαλύπτεται ωραία στη ροή του έργου. Θα πω απλά ότι ο Ανακριτής το αναφέρει ως «Πετετεριάν», ενώ ο Κατηγορούμενος τον διορθώνει «Πετετέριαν», στα αγγλικά.

Τι οδηγεί τον πρωταγωνιστή σε αυτή την ανορθόδοξη νοσηλεία του πατέρα του;

Ο πρωταγωνιστής δεν άντεχε να βλέπει τον πατέρα του στο ψυχιατρείο. Βρισκόταν σε μία άθλια κατάσταση, είχε πέσει και είχε χτυπήσει το ισχίο του. Τότε, ο γιος αποφάσισε να τον πάρει στο σπίτι και έχοντας σπουδάσει νοσηλευτική, ανέλαβε και την πλήρη νοσηλεία του. Θέλοντας λοιπόν να εκπληρώσει την τελευταία επιθυμία του πατέρα, η οποία ήταν να πεθάνει στον τόπο που γεννήθηκε, αποφάσισε να μετατρέψει το διαμέρισμά του στο χωριό του πατέρα του.

Τι σε κινητοποίησε να το ανεβάσεις το συγκεκριμένο έργο;

Το διάβασα και μου άρεσε πάρα πολύ. Ένιωσα ότι έχω στα χέρια μου ένα κείμενο ισάξιο της γραφής του Τένεσι Γουίλιαμς. Ήταν το ίδιο σκληρό και συνάμα τρυφερό. Ο Μιχάλης μου πρότεινε να το σκηνοθετήσω και δέχτηκα, γιατί μέσα σε αυτήν την ιστορία βρήκα και δικές μου προσωπικές αναφορές οικογενειακών τραυμάτων και «αδιεξόδων».

Σε ποιο είδος θα έλεγες ότι ανήκει το «ΠΕΤΕΤΕΡΙΑΝ»;

Θα έλεγα ότι πρόκειται για ένα κοινωνικό δράμα μυστηρίου. Δηλαδή, το κοινωνικό δράμα ξετυλίγεται με ένα «σασπένς» μυστηρίου.



Πώς εισέρχεται το στοιχείο του μαγικού ρεαλισμού στην παράσταση;

Ο μαγικός ρεαλισμός αναδεικνύει κάτι μη πραγματικό ή αλλόκοτο ως κάτι καθημερινό και κοινό. Το εγχείρημα λοιπόν του πρωταγωνιστή να μεταμορφώσει ένα διαμέρισμα στην Κυψέλη σε ολόκληρο χωριό συμπίπτει ακριβώς με τον ορισμό του μαγικού ρεαλισμού.

Το έργο πραγματεύεται την έννοια της προσωπικής και κοινωνικής ευθύνης. Τι σημαίνουν για σένα αυτοί οι δυο όροι. Που ξεκινούν και τελειώνουν τα όριά τους;

Παλεύω κι εγώ πραγματικά σε αυτές τις έννοιες. Νιώθω ότι δεν μπορώ να ενταχθώ σε όλες τις κοινωνικές επιταγές. Παρ' όλα αυτά μπορώ να ενταχθώ σε ένα μέρος της κοινωνίας, που συμμεριζόμαστε έναν παρόμοιο τρόπο σκέψης και διαβίωσης. Πιστεύω ακράδαντα στο δικαίωμα της προσωπικής ελευθερίας, αλλά και της συντήρησης της κοινωνικής ασφάλειας. Παρ' όλα αυτά, παρατηρώ ότι μερικές φορές η κοινωνία «νιώθει» ότι απειλείται, όταν βλέπει εντός της ελεύθερους ανθρώπους...

Επόμενα σχέδια;

Αυτήν την περίοδο διδάσκω το μάθημα του κινηματογράφου στο Καλλιτεχνικό Σχολείο Πειραιά και έχει ξυπνήσει μέσα μου η αγάπη για το σινεμά. Θα ήθελα να γυρίσω μία ταινία μικρού μήκους.

ΘΕΑΤΡΟ "ΔΡΟΜΟΣ"

ΠΕΤΕΤΕΡΙΑΝ

ΤΟΥ ΜΙΧΑΛΗ ΤΑΚΤΙΚΑΚΗ

ΣΚΗΝΟΘΕΣΙΑ ΙΡΙΣ ΚΑΤΣΟΥΛΑ

ΠΑΙΖΟΥΝ ΔΗΜΗΤΡΗΣ ΜΑΓΚΛΑΡΑΣ ΜΙΧΑΛΗΣ ΤΑΚΤΙΚΑΚΗΣ

ΑΠΟ 30/1

ΚΑΘΕ ΠΕΜΠΤΗ & ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ ΣΤΙΣ 21:15

ΠΡΟΠΟΛΗΣΗ more.com

Ο Ιούλιος Φαταούλιος του Βαγγέλη Ηλιόπουλου στο θέατρο!

Οι Μαγικές Σβούρες παρουσιάζουν το έργο του Βαγγέλη Ηλιόπουλου "Ο Ιούλιος Φαταούλιος". Το νέο θεατρικό έργο του Βαγγέλη Ηλιόπουλου σκηνοθετεί ο Δημήτρης Αδάμης, ο οποίος και πρωταγωνιστεί στον ρόλο του Ιούλιου Φαταούλιου.

Το έργο ξεκινά την πορεία του με 2 ξεχωριστές παραστάσεις: Σάββατο 25 Ιανουαρίου στις 18:00 και Σάββατο 1η Φεβρουαρίου στις 18:00 στη Σκηνή του Πολυχώρου Πολιτισμού GUSTAV ATHENS (Χαριλάου Τρικούπη 6-10 στο Εμπορικό κέντρο Atrium, στη στοά). Τηλέφωνα επικοινωνίας Gustav: 2103643563 και 6948744988.

ΠΩΛΗΣΗ ΕΙΣΙΤΗΡΙΩΝ: ticketservices.gr. Τιμή εισιτηρίου: Γενική είσοδος 10 ευρώ.

Η παράσταση παρουσιάζεται καθημερινές σε σχολεία με ειδικές τιμές. Τηλέφωνο επικοινωνίας και κρατήσεων 6948744988.

Κείμενο: Βαγγέλης Ηλιόπουλος
Σκηνοθεσία: Δημήτρης Αδάμης
Σκηνικό - Κοστούμια: Δόμνα Ζαφειροπούλου
Φωτογραφίες: Ιουλία Λαδογιάννη
Βοηθός σκηνοθέτη: Νικόλας Ξυδούς
Πρωταγωνιστεί ο Δημήτρης Αδάμης
Τις κούκλες παίζει ο Νικόλας Ξυδούς

Το βιβλίο "Ο Ιούλιος Φαταούλιος και οι χίλιες και μία συνταγές της Μαγειρίτσας" κυκλοφορεί από τις Εκδόσεις Πατάκη, σε εικονογράφηση Έφης Θεοδωροπούλου.



Food for Thought

kids' edition



Η Χαμηλοπάρδαλη

Η Αριστεά έχει αγανακτήσει! Δε φτάνει τα ψηλά κλαδιά, δεν ξεχωρίζει στις σχολικές φωτογραφίες, δε βλέπει καλά στις συναυλίες και δεν μπορεί να φορέσει μακριά σκουλαρίκια! Έχει βαρεθεί να ζει χαμηλά σε έναν κόσμο φτιαγμένο για ψηλούς. Για να πάει επιτέλους ψηλά, βάζει στόχο να γίνει σημαιοφόρος στην εαρινή παρέλαση του σχολείου. Μια καμήλα, που την αιφνιδιάζει με τα ταλέντα της, γίνεται συνοδοιπόρος στη μεγάλη γιορτή μιας προσωπικής επανάστασης.

Με χιούμορ και ευαισθησία, Η Χαμηλοπάρδαλη πραγματεύεται την έννοια της αριστείας και της πολυμορφίας στον χώρο του σχολείου και ενθαρρύνει την προσπάθεια των παιδιών να βρουν τη δική τους θέση απέναντι στις σχολικές προκλήσεις.

Για παιδιά από 6 ετών.



Αφηγήτρια Ταινιών

Σε ένα ξηρό και άνυδρο τοπίο, στην έρημο Ατακάμα της Χιλής, η ζωή κυλά δύσκολα για τους κατοίκους. Οι περισσότεροι είναι πάμφτωχοι εργάτες στα ορυχεία νίτρου και δεν έχουν την οικονομική δυνατότητα να πάνε ούτε στον κινηματογράφο, τη μοναδική δυνατότητα για διασκέδαση που προσφέρει η περιοχή τους.

Έτσι, ένα χαρισματικό κορίτσι αναλαμβάνει να παρακολουθεί η ίδια της ταινίες και να τις αφηγείται στη συνέχεια στους συγχωριανούς της. Το σίτι της μετατρέπεται σε μία ιδιότυπη σκηνή, όπου με θαυμαστή αφηγηματική ικανότητα το κορίτσι ζωντανεύει τις ταινίες. Μέσα από την ιδιόμορφη καλλιτεχνική της ιδιότητα, η μικρή αφηγήτρια ονειρεύεται μια άλλη ζωή, πέρα από τα στενά όρια της κοινωνικής πραγματικότητας που την περιβάλλει. Μέχρι που η έλευση της τηλεόρασης αλλάζει τα πάντα.

Μετάφραση: Λένα Φραγκοπούλου

Σκηνοθεσία - Δραματουργία - Σκηνικά: Νικόλας Λαμπάκης

Κοστούμια: Ουρανία Φραγγέα

Μουσική: Παντελής Πρωτοπαπάς

Φωτισμοί: Σάκης Μπιρμπίλης, Χάρης Βασιλόπουλος

Βοηθός σκηνοθεσίας: Σπύρος Μπόσγας

Κατασκευή σκηνικού: Βασίλης Παπαχρήστος, Διονύσης Ασβεστάς

Κατασκευή κοστούμιού: Στεφάνια Σταθάκη

Φωτογραφίες: Μαίρη Λεονάρδου

Υπεύθυνη επικοινωνίας: Μάρθα Κοσκινά

Παραγωγή: Εταιρεία Θεάτρου Τροχιές (AMKE)

Ερμηνεύει η Νοεμή Βασιλειάδου

Από 5 Φεβρουαρίου για 8 παραστάσεις στο ΠΛΥΦΑ

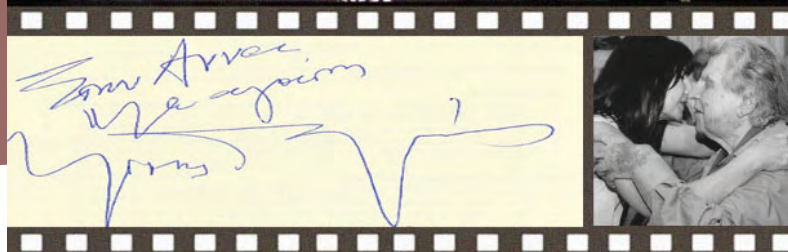
Κάθε Τετάρτη και Πέμπτη στις 21:00

Προπώληση: <https://www.more.com/gr-el/tickets/theater/afigitria-tainion/>

Εισιτήρια: 13€, Μειωμένο 11€ και Ατέλειες 8€ (Ατέλειες μόνο από το ταμείο τη μέρα της παράστασης κι εφόσον υπάρχουν διαθέσιμες θέσεις).

Διάρκεια: 70 λεπτά

«Οι μνήμες μου στην Οδό των ονείρων»



Το Σάββατο 25 Ιανουαρίου, στις 20:00 η Αλυσίδα Πολιτισμού IANOS και η Άννα Μπιθικώτση, διοργανώνουν μια μουσική παράσταση της συγγραφέως Άννας Μπιθικώτση, που συνδέει βιώματα της με τις βιοματικές και ιστορικές της μνήμες κοντά του, με τίτλο: «Οι μνήμες μου στην Οδό των ονείρων».

Κείμενο -Αφήγηση - καλλιτεχνική επιμέλεια : Άννα Μπιθικώτση

Ερμηνεύουν: Σωτήρης Δογάνης και Κατερίνα Μεγάλου

Φιλική Συμμετοχή : Δημήτρης Κανέλλος

Πιάνο- μουσική διεύθυνση Νίκος Στρατηγός

Επιμέλεια video Studio Pixel

Υπό την αιγίδα: Όμιλος για την UNESCO Τεχνών, Λόγου και Επιστημών Ελλάδος

Λίγα λόγια για την παράσταση

Πρόκειται για μια μυσταγωγική παράσταση που τη χαρακτηρίζει η αυθεντικότητα και η νοσταλγία, δημιουργώντας μια γέφυρα με το ένδοξο παρελθόν της μουσικής μας κληρονομιάς.

Επί σκηνής, η Άννα Μπιθικώτση, πνευματική κόρη του Μίκη Θεοδωράκη, πλαισιωμένη από διακεκριμένους καλλιτέχνες, μέσα από το σενάριο που έγραψε και αφηγείται, παρουσιάζει μέσα από μια «νύχτα μαγική στην οδό των ονείρων της», τις βιοματικές και ιστορικές κοντά του.

Κατά τη διάρκεια της παράστασης, προβάλλεται σπάνιο φωτογραφικό υλικό από το προσωπικό της αρχείο που ζωντανεύει συγκλονιστικές στιγμές του Μίκη και των ποιητών που μελοποίησε.

Η παράσταση είναι αφιερωμένη στα 100 χρόνια από τη γέννηση του Μίκη Θεοδωράκη (1925-2025).

ΕΙΣΟΔΟΣ ΕΛΕΥΘΕΡΗ

JAMES WEST DAVIDSON



ΜΙΚΡΗ
ΙΣΤΟΡΙΑ
ΤΩΝ
ΗΝΩΜΕΝΩΝ
ΠΟΛΙΤΕΙΩΝ

ΜΕΤΑΦΡΑΣΗ ΑΝΔΡΕΑΣ ΠΑΠΠΑΣ



Μικρή ιστορία των
Ηνωμένων Πολιτειών

Πώς μια χώρα και ένας λαός με τέτοια πολυμορφία ενώθηκαν υπό το λάβαρο της ελευθερίας και της ισότητας για να σχηματίσουν ένα από τα πιο ισχυρά έθνη στον κόσμο;

Ο Davidson οδηγεί τους αναγνώστες σε ένα ταξίδι 500 ετών, από την πρώτη επαφή του ανατολικού με το δυτικό ημισφαίριο έως την ανάδυση της Αμερικής ως υπερδύναμης στα χρόνια της πυρηνικής απειλής και της υπερεκμετάλλευσης των φυσικών πόρων.

Σε 40 σύντομα κεφάλαια, το βιβλίο ζωντανεύει εκατοντάδες πρόσωπα που συνθέτουν την ευρύτερη αμερικανική ιστορία. Ο προσκυνητής Ουίλλιαμ Μπράντφορντ πιάστηκε σε ινδιάνικο δόκανο την πρώτη κιόλας μέρα του στην Αμερική. Η Χάρριετ Τάμπμαν άφησε ελεύθερες κόττες ως αντιπερισπασμό για να διευκολύνει σκλάβους να δραπετεύουν. Ο μικρός Άντριου Κάρνεγκι, μετέπειτα μεγιστάνας της βιομηχανίας, καταβρόχιζε τον χυλό του με δύο κουτάλια. Αυτές οι επιμέρους ιστορίες, συναρπαστικές από μόνες τους, εγείρουν επίσης γενικότερα ερωτήματα σχετικά με την ελευθερία, την ισότητα και την ενότητα στο πλαίσιο μιας χώρας που διακρινόταν πάντα για την πολυμορφία της.

Μιλώντας
τη νύχτα

Το τέλει μυθιστόρημα για τους φαν του ONE DAY και του NORMAL PEOPLE

ΜΙΛΩΝΤΑΣ
ΤΗ
ΝΥΧΤΑ

Μυθιστόρημα

CLAIRE
DAVERLEY



Τι κάνεις όταν το άτομο που πρέπει να ξεχάσεις είναι το μοναδικό που δεν μπορείς να αφήσεις;

Ο Γουίλ και η Ρόζι γνωρίζονται όταν είναι έφηβοι. Είναι εντελώς αντίθετοι χαρακτήρες: εκείνη υπεραναλυτική· εκείνος ο ατίθασος και απρόβλεπτος κολλητός του δίδυμου αδερφού της.

Όμως, μέσα από βόλτες στα κρυφά και τηλεφωνήματα αργά τη νύχτα, έρχονται πιο κοντά – είναι γραφτό η ερωτική τους ιστορία να τους σημαδέψει για πάντα. Μέχρι που μια μέρα το κοινό τους μέλλον συντρίβεται.

Καθώς τα χρόνια περνούν, οι δρόμοι του Γουίλ και της Ρόζι διασταυρώνονται ξανά και ξανά, αναζωπυρώνοντας κάθε φορά τη σπίθα γι' αυτό που θα μπορούσαν να είχαν υπάρξει ο ένας για τον άλλον.

quote of the day

LOVE IS WHEN HE GIVES YOU A PIECE OF YOUR SOUL, THAT YOU NEVER KNEW WAS MISSING
Torquatto Tasso

Σήμερα
γιορτάζουν!
Τιμόθεος, Αναστάσιος,
Αναστασία

tip of the day

In the End, we will remember not the words of our enemies, but the silence of our friends.

Martin Luther King, Jr.

22 Ιανουαρίου

- > Better Business Communication Day
- > Celebration of Life Day
- > Answer Your Cat's Questions Day
- > National Blonde Brownie Day
- > National Grandpa Day
- > National Hot Sauce Day
- > National Polka Dot Day
- > National Sanctity of Human Life Day
- > Wellington Anniversary Day
- > Courtesy Week
- > Farmhouse Breakfast Week