

ΚΑΘΑΡΟ ΣΑΝ ΤΗΝ ΑΛΗΘΕΙΑ



Ανέγγιχτο
Ελαφρύ
Ισορροπημένο

Κατευθείαν από την πηγή μας

Πηγή: Κεφαλόβруσο, Πευκόφυτο Καστοριάς,
Όρος Γράμμος 1100μ.

Η ΤΕΧΝΗ ΤΗΣ ΟΥΣΙΑΣ: ΓΙΑΤΙ ΤΟ ΝΑ ΜΑΘΕΙΣ ΤΑ «ΣΩΣΤΑ» ΕΙΝΑΙ ΠΙΟ ΣΗΜΑΝΤΙΚΟ ΑΠΟ ΤΟ ΝΑ ΞΕΡΕΙΣ ΤΑ «ΠΑΝΤΑ»



Good morning SayYessers!



Φτιάξε καφέ να στα πω...



Καλημέρα **SayYesser!!!**

«Είναι πολύ νωρίς για να κριθείς».

Αυτή είναι η σωστή φράση. Όχι το «δεν είμαι αρκετός», όχι το «έπρεπε να είμαι αλλού», όχι το «κάτι κάνω λάθος». Είναι απλώς... πολύ νωρίς.

Και όμως, πόσες φορές κρίνουμε τον εαυτό μας σαν να βρίσκεται ήδη στο τέλος; Σαν να έπρεπε να έχει φτάσει, να έχει καταλάβει, να έχει λύσει, να έχει αποφασίσει. Σαν να μην του επιτρέπουμε το στάδιο της αρχής. Το μπερδεμένο. Το άγουρο. Το «δοκιμάζω και βλέπουμε».

Η αλήθεια είναι ότι στην αρχή όλα μοιάζουν θολά. Δεν έχεις ακόμη τα εργαλεία, ούτε τη σιγουριά, ούτε την εμπειρία. Έχεις μόνο πρόθεση. Και αυτή, όσο μικρή κι αν σου φαίνεται, είναι τεράστια. Γιατί η πρόθεση είναι το πρώτο γενναίο βήμα. Όλα τα άλλα χτίζονται μετά.

Το πρόβλημα ξεκινά όταν ζητάς από τον εαυτό σου αποτελέσματα πριν καν προλάβει να καταλάβει τι κάνει. Όταν περιμένεις καθαρή εικόνα ενώ βρίσκεσαι ακόμα στο πρώτο draft της ζωής σου. Κανένα draft δεν είναι όμορφο. Είναι γεμάτο μουτζούρες, ερωτηματικά και αμφιβολία. Αλλά χωρίς αυτό, δεν υπάρχει τελική εκδοχή.

«Μα νιώθω πίσω», θα πεις. Πίσω από ποιον; Από ποιο χρονοδιάγραμμα; Από ποια φανταστική λίστα «έπρεπε μέχρι τώρα»; Η ζωή δεν τρέχει με deadlines. Τρέχει με ρυθμό. Και ο ρυθμός σου μπορεί να είναι αργός, σπαστός, ανορθόδοξος — αλλά είναι δικός σου.

Το «είναι πολύ νωρίς στη διαδικασία» δεν είναι δικαιολογία. Είναι αλήθεια. Είναι μια ανάσα. Είναι το να λες στον εαυτό σου: «Δεν έχω όλα τα κομμάτια ακόμα και είναι OK». Γιατί πώς αλλιώς θα μάθεις, αν δεν σου επιτρέψεις να είσαι αρχάριος;

Μην απαιτείς ωριμότητα από κάτι που μόλις γεννιέται. Μην πιέζεις κατεύθυνση εκεί που ακόμα εξερευνάς. Και, κυρίως, μην μιλάς σκληρά σε κάποιον που μόλις ξεκίνησε. Είναι νωρίς. Και αυτό δεν είναι μειονέκτημα. Είναι προνόμιο.

Tip of the Day: Όταν σε πιάνει ανυπομονησία ή αυτοκριτική, πες συνειδητά: «Δεν αποτυγχάνω. Μαθαίνω. Και είμαι ακόμα στην αρχή.» Γιατί κάθε αρχή μοιάζει αδύναμη μόνο σε όσους έχουν ξεχάσει πόση δύναμη χρειάζεται για να ξεκινήσεις.

Claire Styliara
Chief of SayYessers



E-Mail



Viber



WhatsApp

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

Η Τέχνη της Ουσίας: Γιατί το να μάθεις τα «σωστά» είναι πιο σημαντικό από το να ξέρεις τα «πάντα»

Υπάρχει μια παρεξήγηση που μας κυνηγάει χρόνια. Μια σιωπηλή συμφωνία που υπογράψαμε χωρίς να τη διαβάσουμε, η οποία λέει το εξής: για να τα πας καλά στη ζωή, πρέπει να ξέρεις πολλά. Πρέπει να είσαι διαρκώς ενημερωμένος, πάντα προετοιμασμένος, πάντα «δουλεμένος». Μας έμαθαν ότι η επιτυχία είναι ανάλογη του όγκου των πληροφοριών που αποθηκεύουμε στο κεφάλι μας. Ότι πρέπει να έχουμε απαντήσεις έτοιμες, πριν καν προκύψουν οι ερωτήσεις.

Και κάπου εκεί, νομοτελειακά, κουραζόμαστε. Καίμε τις μηχανές μας προσπαθώντας να παρακολουθήσουμε τα πάντα, να διαβάσουμε τα πάντα, να είμαστε παντού. Όμως η αλήθεια είναι πολύ πιο απλή και —ευτυχώς— λιγότερο εντυπωσιακή: δεν χρειάζεται να μάθεις τα πάντα. Χρειάζεται να μάθεις λίγα, αλλά κρίσιμα.

Το κυνήγι της άχρηστης γνώσης

Ζούμε στην εποχή της υπερπληροφόρησης. Κάθε δευτερόλεπτο, το διαδίκτυο μας βομβαρδίζει με "must-know" γεγονότα, με quotes για το bio μας, με θεωρίες που υπόσχονται να αλλάξουν τη ζωή μας σε πέντε βήματα. Όμως, αν κάτσουμε να το σκεφτούμε ψύχραιμα, οι περισσότερες από αυτές τις γνώσεις απλώς «γεμίζουν» το κεφάλι μας. Είναι πνευματικός θόρυβος.

Από την άλλη πλευρά, υπάρχουν οι γνώσεις που σε σώζουν — κυριολεκτικά ή μεταφορικά. Είναι οι γνώσεις που δεν βρίσκονται στα εγχειρίδια, αλλά στην εμπειρία και στην ορθή κρίση. Είναι αυτές που σε κρατάνε όρθιο όταν όλα γύρω σου τρέχουν με ιλιγγιώδη ταχύτητα και εσύ νιώθεις ότι χάνεις το έδαφος κάτω από τα πόδια σου.

Το μικρό που κάνει τη μεγάλη διαφορά

Σκεφτείτε το εξής: υπάρχουν στιγμές στη ζωή που δεν κερδίζονται με υπερπροσπάθεια. Δεν κερδίζονται με το να δουλεύεις 20 ώρες το 24ωρο ή με το να έχεις πέντε πτυχία. Κερδίζονται με μία σωστή κίνηση. Με ένα πράγμα που ξέρεις να κάνεις καλά. Με μία αρχή που έχεις καταλάβει βαθιά μέσα σου.

Η ζωή είναι ένα παιχνίδι στρατηγικής, όχι αντοχής στον πόνο. Μια σωστή αντίδραση που δεν είναι τυχαία, μια λέξη που ειπώθηκε τη σωστή στιγμή, μια σιωπή που προστάτευσε μια σχέση. Αυτό είναι το κρυφό παιχνίδι: λίγη σωστή γνώση παράγει τεράστιο αποτέλεσμα. Και το τραγικό της υπόθεσης είναι ότι αυτό το παιχνίδι δεν στο μαθαίνουν στο σχολείο. Εκεί σε μαθαίνουν να αποστηθίζεις, όχι να επιλέγεις.





Δεν είσαι τεμπέλης, είσαι διασκορπισμένος

Μας έχουν πείσει ότι αν δεν εξαντλείσαι, δεν προσπαθείς αρκετά. Ότι αν δεν τα κάνεις όλα, κάτι χάνεις (το γνωστό FOMO). Έχουμε φτάσει στο σημείο να φοράμε την κούραση σαν παράσημο στο στήθος. «Είμαι πτώμα», λέμε και νιώθουμε μια περίεργη ικανοποίηση, λες και η εξάντληση αποδεικνύει την αξία μας.

Κι όμως, στις περισσότερες περιπτώσεις δεν είμαστε τεμπέληδες. Είμαστε απλώς ανοργάνωτοι στην ενέργειά μας. Κάνουμε πολλά, αλλά όχι τα σωστά. Σκορπάμε τον εαυτό μας σε λεπτομέρειες που σε έναν χρόνο από τώρα δεν θα έχουν καμία σημασία, και χάνουμε τον πυρήνα. Η ζωή δεν θέλει 100 πράγματα από εσένα. Θέλει 2-3 που μετράνε πραγματικά. Όταν βρεις αυτά τα 2-3, όλα τα άλλα μπαίνουν μόνα τους σε σειρά, σαν ντόμινο.

Τα εργαλεία επιβίωσης που κανείς δεν σου είπε

Ποια είναι λοιπόν αυτά τα «σωστά» που αξίζει να μάθεις νωρίς; Δεν είναι motivational φανφάρες. Είναι σκληρά εργαλεία επιβίωσης:

Να ξεχωρίζεις τι ελέγχεις και τι όχι: Η μεγαλύτερη σπατάλη ενέργειας παγκοσμίως είναι να προσπαθείς να αλλάξεις πράγματα που δεν περνούν από το χέρι σου. Μάθε να αφήνεις τα υπόλοιπα στην τύχη τους.

**Να αναγνωρίζεις τους «ενεργειακούς βρικόλακες»:**

Είτε είναι άνθρωποι, είτε είναι συνήθειες, μάθε να βλέπεις πότε κάτι σου τρώει ενέργεια χωρίς να σου δίνει τίποτα πίσω.

Να ζητάς βοήθεια πριν γονατίσεις: Η περηφάνια της μοναχικής διαδρομής είναι μια παγίδα. Η δύναμη κρύβεται στο να ξέρεις πότε χρειάζεσαι ένα χέρι βοήθειας.

Το «Ναι» του φόβου και το «Ναι» της επιλογής: Μάθε να ακούς την καρδιά σου. Αν λες ναι επειδή φοβάσαι μην παρεξηγηθούν οι άλλοι, τότε λες ένα τεράστιο όχι στον εαυτό σου.

Χώρος στο λάθος: Μάθε να αποδέχεσαι το σφάλμα ως μέρος της διαδικασίας, όχι ως απόδειξη αποτυχίας. Το λάθος είναι πληροφορία, όχι καταδίκη.

Η γνώση που δεν φαίνεται, αλλά δουλεύει

Αυτή η γνώση δεν είναι "Instagrammable". Δεν θα την ανεβάσεις σε story με ηλιοβασίλεμα, δεν θα την γράψεις στο LinkedIn για να πάρεις συγχαρητήρια. Είναι η γνώση που δουλεύει στο παρασκήνιο. Είναι αυτή που σε κρατάει ψύχραιμο όταν το πλάνο στραβώνει, που σε γλιτώνει από το να επενδύσεις χρόνο σε λάθος ανθρώπους, που σου επιτρέπει να πεις «μέχρι εδώ» χωρίς να νιώθεις την ανάγκη να απολογηθείς.

Χωρίς φανφάρες, αυτή η εσωτερική οικονομία αλλάζει όλη σου την καθημερινότητα. Γίνεσαι πιο ελαφρύς. Πιο αποτελεσματικός. Πιο χαρούμενος.

Δεν είναι αργά – Είναι η στιγμή σου

Αν διαβάζεις αυτές τις γραμμές και μια φωνή μέσα σου ψιθυρίζει «μακάρι να τα ήξερα αυτά στα 20 μου», σταμάτα την αμέσως. Δεν έχει καμία σημασία το πότε. Έχει σημασία ότι τα πιάνεις τώρα. Η ζωή δεν είναι αγώνας δρόμου με τερματισμό, είναι μια διαρκής προσαρμογή.

Κάθε φορά που αποφασίζεις να μάθεις κάτι ουσιαστικό —όπως το πώς να διαχειρίζεσαι τα όριά σου ή πώς να ηρεμείς το μυαλό σου— η ζωή σου γίνεται αυτόματα λίγο πιο διαχειρίσιμη. Λίγο πιο καθαρή. Λίγο λιγότερο χαοτική. Και αυτό, στον κόσμο του 2026, δεν είναι μικρό κατόρθωμα. Είναι άθλος.





Δεν χρειάζεται να τα κάνεις όλα

Δεν χρειάζεται να είσαι expert στα πάντα για να πας μπροστά. Χρειάζεται να είσαι παρών. Να επιλέγεις τη γνώση σου με την ίδια προσοχή που επιλέγεις τους φίλους σου. Γιατί τελικά, η ζωή δεν ανταμείβει αυτόν που ξέρει τα περισσότερα. Ανταμείβει αυτόν που ξέρει τι να κάνει όταν έρθει η στιγμή.

Και το καλύτερο νέο; Αυτό... μαθαίνεται.

άγχος ή θόρυβο αντί για έμπνευση. Αν μια πληροφορία δεν σε βοηθά να γίνεις καλύτερος στη δουλειά σου ή πιο ήρεμος στην προσωπική σου ζωή, δεν τη χρειάζεσαι στο feed σου.

Ο Κανόνας του "80/20" στη Μάθηση: Εντόπισε το 20% των πραγμάτων που ξέρεις και σου δίνουν το 80% των αποτελεσμάτων σου. Επένδυσε εκεί. Μάθε τα "σωστά" αυτού του μικρού ποσοστού και άφησε τα υπόλοιπα να τα χειριστούν οι ειδικοί (ή το AI).

Say Yes Action Plan: Πώς να κάνεις «εκκαθάριση» γνώσης σήμερα

Αν νιώθεις το κεφάλι σου έτοιμο να εκραγεί από τις πληροφορίες, ακολούθησε αυτά τα 3 απλά βήματα για να βρεις ξανά την ουσία:

Η Δίαιτα της Πληροφορίας (Info-Diet): Κάνε ένα γρήγορο "unfollow" ή "mute" σε λογαριασμούς και newsletters που σου προκαλούν

Το Τεστ της «Επόμενης

Εβδομάδας»: Πριν αναλωθείς στο να μάθεις κάτι καινούργιο ή να λύσεις ένα πρόβλημα, αναρωτήσου: «Θα έχει σημασία αυτό την επόμενη εβδομάδα;». Αν η απάντηση είναι όχι, τότε δεν είναι η «σωστή» γνώση για σένα αυτή τη στιγμή. Άφησε χώρο για τα σημαντικά.





Το Δεκαράκι αναδεικνύει τον μονοποικιλιακό του χαρακτήρα στην έκθεση «Ελληνικό Απόσταγμα 2026»

Για 10η συνεχή χρονιά, η κορυφαία έκθεση Ελληνικό Απόσταγμα επιβεβαίωσε τον ρόλο της ως το σημαντικότερο σημείο συνάντησης των ελληνικών αποσταγμάτων, συγκεντρώνοντας παραγωγούς και φίλους της αυθεντικής ελληνικής απόσταξης από όλη τη χώρα. Τσίπουρα, ούζα, τσικουδιές, ηδύποτα και αποστάγματα σταφυλής βρέθηκαν στο προσκήνιο, αναδεικνύοντας τον πλούτο, την ποιότητα και τη δυναμική του κλάδου.

Ξεχωριστή παρουσία είχε, για ακόμη μία χρονιά, το περίπτερο του Μονοποικιλιακό Τσίπουρο Δεκαράκι, του πρώτου ελληνικού τσίπουρου που δεν μπλέκει τις ποικιλίες σταφυλιού του. Οι επισκέπτες είχαν την ευκαιρία να γνωρίσουν και να δοκιμάσουν τις τρεις χαρακτηριστικές του εκφράσεις: Δεκαράκι Μοσχάτο – το Εκρηκτικό, Μαλαγουζιά – η Αρχοντική και Ροδίτης – ο Αρμονικός.

Ο μονοποικιλιακός χαρακτήρας κάθε ετικέτας αναδεικνύει με καθαρότητα τα ιδιαίτερα αρωματικά και γευστικά χαρακτηριστικά της αντίστοιχης ποικιλίας, προσφέροντας ένα διαυγές, αυθεντικό και αρωματικό απόσταγμα με ξεκάθαρη ταυτότητα.

Μέσα στον πλούτο των ελληνικών αποσταγμάτων που παρουσιάστηκαν στην έκθεση, το Δεκαράκι ξεχώρισε για τη φιλοσοφία του, την καθαρότητα της έκφρασης και τη συνέπειά του στην ανάδειξη της πρώτης ύλης, επιβεβαιώνοντας τη θέση του ως ένα τσίπουρο με χαρακτήρα και άποψη.

ΒΙΚΟΣ: Η Νο1 επιλογή των καταναλωτών για δεύτερη συνεχή χρονιά



Το φυσικό μεταλλικό νερό ΒΙΚΟΣ επιβεβαιώνει για ακόμη μία χρονιά τη σταθερή ηγετική του θέση στην ελληνική αγορά εμφιαλωμένου νερού, κατακτώντας τη 1η θέση για δεύτερη συνεχόμενη χρονιά, σύμφωνα με τα επίσημα στοιχεία της NielsenIQ.

Με μερίδιο αγοράς 19,8%, το φυσικό μεταλλικό νερό ΒΙΚΟΣ διατηρεί σαφές ανταγωνιστικό προβάδισμα 1,6 ποσοστιαίων μονάδων έναντι της δεύτερης επώνυμης μάρκας της κατηγορίας, επιβεβαιώνοντας και ενισχύοντας την απόσταση που είχε διαμορφωθεί από την προηγούμενη χρονιά. Η επίδοση αυτή αποτελεί ισχυρή ένδειξη της διαχρονικής εμπιστοσύνης που δείχνουν οι Έλληνες καταναλωτές στο brand.

Σήμερα, το φυσικό μεταλλικό νερό ΒΙΚΟΣ έχει εδραιωθεί στην καθημερινότητα των καταναλωτών, καλύπτοντας ένα ευρύ φάσμα αναγκών: από την ατομική κατανάλωση στο σπίτι και την εργασία, έως την οργανωμένη φιλοξενία και τον απαιτητικό κλάδο της εστίασης. Η σταθερή παρουσία του σε κάθε σημείο κατανάλωσης αντικατοπτρίζει τη συνέπεια και την αξιοπιστία του.

Η ηγετική θέση του ΒΙΚΟΣ δεν είναι αποτέλεσμα συγκυρίας, αλλά μιας μακροχρόνιας φιλοσοφίας που βασίζεται στην ποιότητα, στον σταθερό στρατηγικό σχεδιασμό, στη συνεχή εξέλιξη και στη βιώσιμη ανάπτυξη. Με προσήλωση στις αξίες του, το brand συνεχίζει να ενισχύει τη σχέση εμπιστοσύνης με το κοινό του.

**NielsenIQ, Year 2025, Total Market Still Water*

LEGO και Crocs παρουσιάζουν τα Brick Clogs: Όταν το παιχνίδι, το design και η pop κουλτούρα συναντιούνται στο πιο απρόσμενο fashion drop

Εθνική Ημέρα LEGO σήμερα και δύο brands που έχουν ταυτιστεί με την ελευθερία της έκφρασης, τη δημιουργικότητα και την παιχνιδιάρικη προσέγγιση στη ζωή, ενώνουν τις δυνάμεις τους σε μια συνεργασία που δεν περνά απαρατήρητη. Η LEGO και η Crocs παρουσιάζουν τα νέα Crocs x LEGO Brick Clogs, ένα statement υπόδημα που μεταφέρει τη λογική του παιχνιδιού στον κόσμο της μόδας και του design.

Εμπνευσμένα από το εμβληματικό σχήμα των LEGO τουβλακίων, τα Brick Clogs ξεχωρίζουν αμέσως χάρη στον έντονο, blocky σχεδιασμό τους. Οι τέσσερις χαρακτηριστικοί LEGO studs στο επάνω μέρος, η ανάγλυφη σόλα που παραπέμπει στα γνωστά "anti-studs" και οι προσεγμένες λεπτομέρειες στις ενώσεις δημιουργούν την ψευδαίσθηση ενός αυθεντικού LEGO brick — αυτή τη φορά σε φορέσιμη μορφή. Ακόμα και το περίγραμμα του παπουτσιού θυμίζει τον τρόπο με τον οποίο κουμπώνουν μεταξύ τους τα διάσημα τουβλάκια, αποδεικνύοντας ότι καμία λεπτομέρεια δεν έχει αφεθεί στην τύχη.

Παρά την τολμηρή, σχεδόν χιουμοριστική τους εμφάνιση, τα Brick Clogs παραμένουν απόλυτα λειτουργικά. Κάτω από το εντυπωσιακό εξωτερικό, πρόκειται για αυθεντικά Crocs, κατασκευασμένα από το ελαφρύ και ανθεκτικό υλικό Croslite™, που προσφέρει άνεση, ευελιξία και αντοχή στο νερό. Το διαμορφωμένο εσωτερικό πέλμα, σε συνδυασμό με το χαρακτηριστικό πίσω λουράκι, εξασφαλίζει σταθερή εφαρμογή και άνεση, καθιστώντας τα κατάλληλα για καθημερινή χρήση — ακόμα κι αν η εμφάνισή τους παραπέμπει περισσότερο σε fashion statement παρά σε basic clog.

Η συγκεκριμένη συνεργασία αποτυπώνει με απόλυτη συνέπεια τη φιλοσοφία της LEGO, της οποίας το όνομα προέρχεται από τις δανέζικες λέξεις leg godt, που σημαίνουν «παίξε καλά». Πρόκειται για ένα προϊόν που ενθαρρύνει τη φαντασία, την αυτοέκφραση και την αποδοχή του διαφορετικού,



στοιχεία που βρίσκονται στον πυρήνα και των δύο brands.

Ως επιπλέον συλλεκτικό στοιχείο, κάθε ζευγάρι συνοδεύεται από μία LEGO Minifigure, η οποία φορά τα δικά της, αντίστοιχα μικροσκοπικά clogs, ενισχύοντας τον playful χαρακτήρα της συνεργασίας.

Τα Crocs x LEGO Brick Clogs αναμένεται να κυκλοφορήσουν στις 16 Φεβρουαρίου, με τη διαθεσιμότητα να εκτιμάται περιορισμένη και το ενδιαφέρον ήδη ιδιαίτερα αυξημένο.



📍 Δεν έχει ανακοινωθεί ακόμα αν θα φτάσουν και σε φυσικά καταστήματα στην Ελλάδα — αλλά επειδή είναι global release μέσω της ιστοσελίδας της Crocs και της LEGO, θα μπορείς να τα παραγγείλεις και στην Ελλάδα online την ημέρα της κυκλοφορίας.

Χειμερινές εκπτώσεις που δεν περιμένεις στο Skroutz

Οι χειμερινές εκπτώσεις είναι εδώ και το Skroutz μετατρέπεται φέτος σε έναν από τους πιο δυνατούς fashion προορισμούς της σεζόν, προσφέροντας εκπτώσεις έως και 50% σε χιλιάδες προϊόντα μόδας από αγαπημένα brands.

Με περισσότερα από 5.000 γνωστά fashion brands και τεράστια ποικιλία επιλογών — από παλτό, μπουφάν και πουλόβερ μέχρι sneakers και μπουτάκια — το Skroutz αποδεικνύει ότι η μόδα έχει βρει το online σπίτι της. Οι καταναλωτές

μπορούν να απολαύσουν αγορές χωρίς άγχος, αφήνοντας πίσω τους τις ουρές στα δοκιμαστήρια, τις καθυστερήσεις στις παραδόσεις και τις περίπλοκες διαδικασίες επιστροφών.

Η εμπειρία γίνεται ακόμη πιο εύκολη χάρη στον Βοηθό AI, ο οποίος βοηθά τους χρήστες να ανακαλύψουν προϊόντα που ταιριάζουν στο προσωπικό τους στυλ, μέσα από γρήγορες και προσωποποιημένες αναζητήσεις. Παράλληλα, οι ανταγωνιστικές τιμές, οι άμεσες παραδόσεις, η εγγύηση παραλαβής και οι δωρεάν επιστροφές συνθέτουν ένα ολοκληρωμένο και ασφαλές περιβάλλον αγορών.

Δεν είναι τυχαίο ότι η κατηγορία «Μόδα» στο Skroutz παρουσιάζει σταθερή άνοδο. Το 2025 κατέγραψε αύξηση 18% στις πωλήσεις σε σχέση με το 2024, με τα Αθλητικά Παπούτσια (+31%) και τις Ανδρικές Μπλούζες (+7%) να βρίσκονται ανάμεσα στα δημοφιλέστερα προϊόντα της πλατφόρμας.

Οι χειμερινές εκπτώσεις στο Skroutz αποδεικνύουν ότι το στυλ μπορεί να είναι ταυτόχρονα εύκολο, έξυπνο και προσιτό.



Health News

Πνευμονιόκοκκος: Ο «αόρατος» εχθρός των πνευμόνων και το εμβόλιο που σώζει ζωές



Δρ. Τσιρκικά Σταματούλα

Ο πνευμονιόκοκκος παραμένει ένα από τα σημαντικότερα αίτια σοβαρών λοιμώξεων παγκοσμίως, με υψηλά ποσοστά νοσηρότητας και θνησιμότητας, ιδιαίτερα σε ευάλωτες ομάδες πληθυσμού. Παρότι συχνά θεωρείται «μία» νόσος, στην πραγματικότητα υπάρχουν περισσότεροι από 90 ορότυποι, εκ των οποίων αρκετοί είναι παθογόνοι για τον άνθρωπο.

Η μετάδοση γίνεται μέσω σταγονιδίων, κατά τον βήχα, το φτέρνισμα ή τη στενή επαφή, ενώ φορείς μπορεί να είναι τόσο οι ασθενείς όσο και άτομα χωρίς συμπτώματα. Τα συχνότερα συμπτώματα περιλαμβάνουν πυρετό, βήχα, δύσπνοια, πόνο στο στήθος και έντονη κόπωση, με τη νόσηση να κυμαίνεται από ήπια έως απειλητική για τη ζωή. Σε σοβαρές περιπτώσεις μπορεί να εμφανιστούν μηνιγγίτιδα ή βακτηριαιμία.

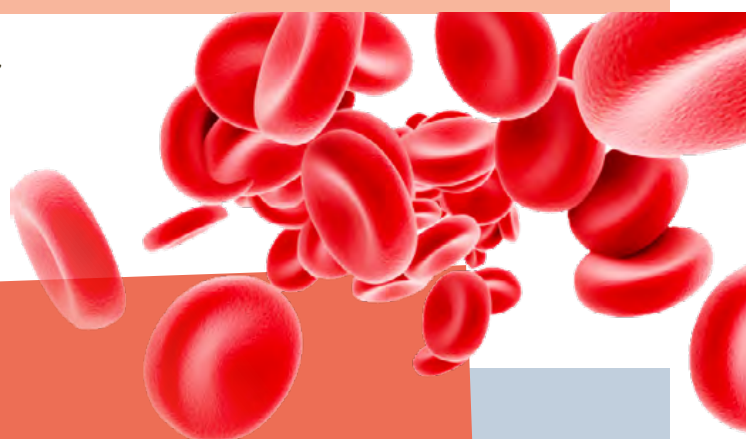
Τα παιδιά κάτω των 2 ετών, οι ενήλικες άνω των 65, τα άτομα με χρόνια νοσήματα, οι ανοσοκατεσταλμένοι και οι καπνιστές διατρέχουν αυξημένο κίνδυνο. Η νόσος εμφανίζεται συχνότερα τον χειμώνα, αλλά μπορεί να εκδηλωθεί όλο τον χρόνο.

Ο πνευμονιοκοκκικός εμβολιασμός αποτελεί κρίσιμο εργαλείο πρόληψης, μειώνοντας όχι μόνο τη σοβαρή νόσηση και τη θνητότητα, αλλά και την ανάγκη για αντιβιοτικά, σε μια χώρα όπως η Ελλάδα όπου η αντοχή στα αντιβιοτικά αποτελεί σοβαρό ζήτημα. Το νέο συζευγμένο εμβόλιο PCV20, που καλύπτει έως 20 ορότυπους, προσφέρει ευρύτερη προστασία και συνιστάται σε ηλικιωμένους και άτομα με παράγοντες κινδύνου, σύμφωνα με το Εθνικό Πρόγραμμα Εμβολιασμών.

Ο εμβολιασμός δεν είναι απλώς σύσταση· είναι στρατηγική ζωής, με όφελος τόσο για το άτομο όσο και για τη δημόσια υγεία.



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



Ναρκοληψία: Αυτοάνοσο Νόσημα;



Η ναρκοληψία είναι μια χρόνια νευρολογική διαταραχή που χαρακτηρίζεται από την αδυναμία του εγκεφάλου να ρυθμίσει τους κύκλους ύπνου-αφύπνισης, με αποτέλεσμα ακραία υπνηλία κατά τη διάρκεια της ημέρας, ξαφνικές «κρίσεις ύπνου» και συχνά, απότομη απώλεια μυϊκού τόνου (καταπληξία). Περιλαμβάνει ανεπάρκεια του νευροδιαβιβαστή υποκρετίνη (ή ορεξίνη), η οποία οδηγεί σε διαταραγμένο νυχτερινό ύπνο και, σε πολλές περιπτώσεις, άμεση είσοδο σε ύπνο ταχείας κίνησης των ματιών (REM).

Τα συμπτώματα μπορεί να έχουν σοβαρές επιπτώσεις στην καθημερινή ζωή. Τα άτομα με ναρκοληψία δυσκολεύονται να παραμείνουν ξύπνια για μεγάλα χρονικά διαστήματα. Όταν η ναρκοληψία προκαλεί ξαφνική απώλεια μυϊκού τόνου, είναι γνωστή ως καταπληξία (ΚΑΤ-ου-πλεκ-σι). Αυτό μπορεί να προκληθεί από ένα έντονο συναίσθημα, ειδικά από ένα που προκαλεί γέλιο.

Η ναρκοληψία χωρίζεται σε δύο τύπους. Οι περισσότεροι άνθρωποι με ναρκοληψία τύπου 1 έχουν καταπληξία. Οι περισσότεροι άνθρωποι με ναρκοληψία τύπου 2 δεν έχουν καταπληξία.

Η ναρκοληψία είναι μια δια βίου πάθηση και δεν έχει θεραπεία. Ωστόσο, τα φάρμακα και οι αλλαγές στον τρόπο ζωής μπορούν να βοηθήσουν στη διαχείριση των συμπτωμάτων.

Η υποστήριξη από την οικογένεια, τους φίλους, τους εργοδότες και τους δασκάλους μπορεί να βοηθήσει τους ανθρώπους να αντιμετωπίσουν την πάθηση.

Βασικές πτυχές της ναρκοληψίας

Συμπτώματα: Εκτός από τη σοβαρή υπνηλία κατά τη διάρκεια της ημέρας και τον αιφνίδιο ύπνο, τα άτομα μπορεί να εμφανίσουν καταπληξία (που προκαλείται από συναίσθημα), έντονες υπναγωγικές ψευδαισθήσεις και προσωρινή παράλυση κατά το ξύπνημα ή τον ύπνο.

Τύποι

Τύπος 1 (NT1): Περιλαμβάνει υπερβολική υπνηλία κατά τη διάρκεια της ημέρας και καταπληξία (συνήθως λόγω χαμηλής υποκρετίνης).

Τύπος 2 (NT2): Χαρακτηρίζεται από υπερβολική υπνηλία κατά τη διάρκεια της ημέρας χωρίς την παρουσία καταπληξίας.

Αιτίες: Αποδείχθηκε ότι προκαλείται από μια αυτοάνοση αντίδραση που καταστρέφει νευρώνες που παράγουν υποκρετίνη, μια χημική ουσία που προάγει την εγρήγορση.

Σύμφωνα με μία πρόσφατη έρευνα, υπάρχουν αυτοάνοσα κύτταρα σε δείγματα αίματος ασθενών με ναρκοληψία. Τα αυτοαντιδραστικά αυτά κύτταρα, τα οποία λέγονται CD4 T κύτταρα, στοχεύουν τους υγιείς νευρώνες στον υποθάλαμο.

Οι νευρώνες αυτοί παράγουν την υποκρετίνη (ή ορεξίνη), μία πρωτεΐνη που ρυθμίζει την εναλλαγή ύπνου/αφύπνισης.

Αυτή ήταν η πρώτη ένδειξη ότι η ναρκοληψία είναι μία αυτοάνοση νόσος. Πριν την έρευνα αυτή, γνωρίζαμε ότι οι ασθενείς με ναρκοληψία είχαν χαμηλά επίπεδα υποκρετίνης.

Γνωρίζαμε επίσης ότι είχαν αρκετά κοινά γονίδια με άλλους ασθενείς που πάσχουν από άλλα αυτοάνοσα νοσήματα.

Δεν υπήρχαν ωστόσο σαφή βιολογικά αίτια. Σήμερα, οι επιστήμονες έχουν βρει πλέον 2 νέες αιτίες οι οποίες όπως φαίνεται είναι πιο αποτελεσματικές όταν δρουν ταυτόχρονα.

«Προκειμένου να καταστρέψουν άλλα κύτταρα, τα CD4 και τα CD8 T κύτταρα πρέπει να δράσουν συνεργατικά» Πανεπιστήμιο της Κοπεγχάγης.

Οι επιστήμονες δεν γνωρίζουν ακόμα με βεβαιότητα από τι προκαλείται η ναρκοληψία, μία διαταραχή που χαρακτηρίζεται από έντονη υπνηλία κατά τη διάρκεια της ημέρας, ωστόσο υποπτεύονται ότι ευθύνεται ένας συνδυασμός γενετικών και περιβαλλοντικών προκλητικών παραγόντων για τα αυτοαντιδραστικά κύτταρα. Όταν ενεργοποιηθούν, τα τελευταία μπορεί να διαταράξουν τη λειτουργία του ανοσοποιητικού συστήματος, κάνοντάς το να στοχεύει υγιείς ιστούς.

Ο προκλητικός παράγοντας μπορεί να είναι κάτι απλό όπως ο ιός της γρίπης ή ένας εμβολιασμός. Προσφάτως, μάλιστα παρατηρήθηκε ότι τα CD4 T κύτταρα μπορούν να αντιδράσουν με τα στελέχη του H1N1 από το 2009 και το 2010. Αυτά ήταν τα έτη που είχε εξαπλωθεί η γρίπη των χοίρων και ακολούθως είχε καταγραφεί τριπλασιασμός των περιστατικών ναρκοληψίας στην Κίνα.

Αν και τα CD4 T κύτταρα μπορούν να εισέλθουν στον εγκέφαλο και να προκαλέσουν φλεγμονή, οι συγγραφείς πιστεύουν ότι αυτή απλά εκκινεί τη ναρκοληψία. Τελικά, μόνο τα CD8 T κύτταρα είναι κυτταροτοξικά, δηλαδή μπορούν να καταστρέψουν τους νευρώνες που παράγουν υποκρετίνη.

«Αν και τα αυτοαντιδραστικά CD4 T κύτταρα είναι αυτά που εκκινούν τους μηχανισμούς της νόσου», εξηγούν οι



ερευνητές, «θεωρούμε ότι η παρουσία των αυτοαντιδραστικών CD8 T κυττάρων είναι απαραίτητη για την εμφάνιση ναρκοληψίας».

Διάγνωση και Διαχείριση

Διαγιγνώσκεται μέσω μελετών ύπνου και είναι μια διαβίου πάθηση που αντιμετωπίζεται μέσω φαρμάκων (διεγερτικά, οξυβικό νάτριο), προγραμματισμένων μικρών φάσεων ύπνου και καλής υγιεινής ύπνου.

Συμπερασματικά

Χρειάζεται να γίνουν ακόμα πολλές έρευνες για να μπορέσουμε να κατανοήσουμε πλήρως τους μηχανισμούς της νόσου.

Η παρούσα νέα έρευνα αποκάλυψε νέους στόχους για τη θεραπεία που θα επηρεάσουν σε μεγάλο βαθμό τις μελλοντικές μελέτες. Η έρευνα δημοσιεύτηκε στο Nature Communications.

MINOAN LINES: Early Offer 2026 με 20% επιπλέον έκπτωση

Η MINOAN LINES επιβραβεύει όσους σχεδιάζουν έγκαιρα τα ταξίδια τους, προσφέροντας 20% επιπλέον έκπτωση στο πλαίσιο της προσφοράς EARLY OFFER 2026. Η ενέργεια αφορά κρατήσεις που θα πραγματοποιηθούν έως και τις 15 Φεβρουαρίου 2026 και ισχύει για ταξίδια έως τις 31 Οκτωβρίου 2026 στο δρομολόγιο Πειραιάς – Μήλος – Ηράκλειο και αντίστροφα.

Η έκπτωση είναι αθροιστική με τις υπόλοιπες προσφορές της εμπορικής πολιτικής της εταιρείας και εφαρμόζεται στις κατηγορίες Οικονομική Θέση, VIP και Τετράκλινη Εσωτερική Καμπίνα (AB4). Πρόκειται για μια κίνηση που ενισχύει τον έξυπνο προγραμματισμό και προσφέρει σημαντικό όφελος σε επιβάτες που επιλέγουν την άνεση, την αξιοπιστία και τις υψηλού επιπέδου υπηρεσίες της MINOAN LINES.

Με περισσότερα από 50 χρόνια παρουσίας στην ελληνική ακτοπλοΐα, η εταιρεία συνεχίζει να συνδέει ανθρώπους και προορισμούς, προσφέροντας ποιοτικές θαλάσσιες μετακινήσεις προς το ιστορικό Ηράκλειο και την Κρήτη, τη διεθνώς αναγνωρισμένη Μήλο, αλλά και τον Πειραιά, αφετηρία για την εξερεύνηση της Αθήνας.

Η EARLY OFFER 2026 μπορεί να συνδυαστεί με άλλες τρέχουσες προσφορές και αφορά ταξίδια με τα υπερούγχρονα, πολυτελή και οικολογικά Cruise Ferries FESTOS Palace και KNOSOS Palace. Γιατί στη MINOAN LINES, το ταξίδι δεν είναι απλώς μετακίνηση — είναι εμπειρία ποιότητας από τη στιγμή της κράτησης έως τον τελικό προορισμό.



Press Room

Η LG τιμήθηκε με το Βραβείο «Ανδρέας Γιαννόπουλος» από «Το Χαμόγελο του Παιδιού»



Η LG Electronics και ειδικότερα ο τομέας LG Business Solutions τιμήθηκε με το Βραβείο «Ανδρέας Γιαννόπουλος» από τον Οργανισμό Το Χαμόγελο του Παιδιού, στο πλαίσιο ειδικής εκδήλωσης που πραγματοποιήθηκε τη Δευτέρα 19 Ιανουαρίου 2026. Η βράβευση αναγνωρίζει τη σταθερή και ουσιαστική συμβολή της εταιρείας στο έργο του Οργανισμού για την προστασία των παιδιών και τη στήριξη οικογενειών που βρίσκονται σε ανάγκη.

Κατά τη διάρκεια της εκδήλωσης, αναδείχθηκε η σημασία της μακροχρόνιας συνεργασίας ανάμεσα στις επιχειρήσεις και την κοινωνία των πολιτών, με κοινό παρονομαστή την κοινωνική υπευθυνότητα και τη συνέπεια. Ο Πρόεδρος του Οργανισμού, Κώστας Γιαννόπουλος, υπογράμμισε ότι η εμπιστοσύνη και η διαρκής υποστήριξη από υπεύθυνες επιχειρήσεις αποτελούν βασικό πυλώνα για τη συνέχιση του έργου του «Χαμόγελου

του Παιδιού», το οποίο συμπληρώνει 30 χρόνια αδιάλειπτης δράσης.

Το βραβείο παρέλαβε εκ μέρους της LG ο Ιωάννης Μαντάς, Head of Business Solutions Department, επισημαίνοντας τη δέσμευση της εταιρείας να ενσωματώνει την κοινωνική προσφορά στον πυρήνα της επιχειρηματικής της δραστηριότητας. Όπως δήλωσε, η συνεργασία με «Το Χαμόγελο του Παιδιού» βασίζεται σε κοινές αξίες, στον σεβασμό προς τα παιδιά και στη βαθιά πεποίθηση ότι οι επιχειρήσεις οφείλουν να έχουν ενεργό και μετρήσιμο κοινωνικό αποτύπωμα.

Γιατί οι γάτες αγνοούν τους κανόνες;



Αν έχετε γάτα στο σπίτι, θα έχετε παρατηρήσει σκηνές όπως αυτή: αφήνετε το δωμάτιο για λίγο και επιστρέφετε βλέποντας τη γάτα σας να έχει ανέβει στο τραπέζι ή να εξερευνά τον χώρο με αδιάκοπη περιέργεια. Η συμπεριφορά αυτή αντικατοπτρίζει τη φυσική της τάση να ακολουθεί τη δική της λογική και να ανακαλύπτει το περιβάλλον της.

Οι γάτες είναι κυνηγοί που επιβίωσαν για χιλιάδες χρόνια βασιζόμενες στην παρατηρητικότητα, την ταχύτητα και την ανεξαρτησία τους. Σε αντίθεση με τα κοινωνικά ζώα που ζουν σε ομάδες, όπως οι σκύλοι, οι γάτες δεν χρειάζονταν να ακολουθούν κανόνες ομάδας για να επιβιώσουν. Αυτό το ένστικτο της αυτονομίας εξακολουθεί να καθορίζει τη συμπεριφορά τους και σήμερα.

Η ιστορική πορεία της εξημέρωσης

Οι πρώτες γάτες εξημερώθηκαν πριν περίπου 9.000 χρόνια, κυρίως για να προστατεύουν τα αγροκτήματα από τρωκτικά. Η ανάγκη συνεργασίας με τους ανθρώπους ήταν περιορισμένη, σε αντίθεση με τους σκύλους, που εξημερώθηκαν πολύ νωρίτερα και χρειάζονταν ομαδική συνεργασία για κυνήγι και προστασία.

Αυτό σημαίνει ότι η γάτα δεν διδάχθηκε ποτέ να ακολουθεί κανόνες άλλων ή να «συνεργάζεται» με τον άνθρωπο όπως ο σκύλος. Αντίθετα, η σχέση τους με τον άνθρωπο βασίστηκε στην αμοιβαία ωφελιμότητα: η γάτα έδωχνε τα τρωκτικά, και ο άνθρωπος την προμήθευε με τροφή και καταφύγιο.

Τι λέει η επιστήμη για τις γάτες

Μελέτες δείχνουν ότι οι γάτες μαθαίνουν καλύτερα όταν το κίνητρο προέρχεται από δικό τους συμφέρον. Μια μελέτη του Πανεπιστημίου του Όρεγκον διαπίστωσε ότι οι γάτες ανταποκρίνονται σε εντολές ανταμοιβής πολύ λιγότερο συχνά από τους σκύλους. Δεν σημαίνει ότι δεν μπορούν να μάθουν κανόνες· απλώς ο τρόπος που μαθαίνουν είναι διαφορετικός.

Οι γάτες συχνά αξιολογούν κάθε κατάσταση και αποφασίζουν αν τις συμφέρει να ακολουθήσουν έναν κανόνα. Είναι δηλαδή «ανεξάρτητες μαθήτριες» που ενεργούν με βάση το προσωπικό τους κίνητρο, όχι την κοινωνική πίεση ή τη συμμόρφωση.



Παράδειγμα από την καθημερινή ζωή

Στην καθημερινότητα, οι γάτες μπορεί να σκαρφαλώνουν σε τραπέζια, να ανεβαίνουν σε κρεβάτια ή να εξερευνούν χώρους που θεωρούνται «απαγορευμένοι». Κάθε κίνηση φαίνεται αυθαίρετη, αλλά συχνά είναι αποτέλεσμα φυσικού ενστίκτου: περιέργεια, κυνήγι, παρατήρηση περιβάλλοντος.

Οι σκύλοι συνήθως ακολουθούν πιο εύκολα εντολές ή κανόνες, γιατί η κοινωνική τους φύση τους έχει διδάξει την υπακοή ως προαπαιτούμενο συνεργασίας. Αλλά ακόμη και ανάμεσα στους σκύλους υπάρχουν διαφορές: μερικοί είναι πεισματάρηδες, άλλοι πιο συνεργάσιμοι. Στις γάτες, η ποικιλία αυτή εκφράζεται με διαφορετικά επίπεδα «ανυπακοής», από την ήπια αδιαφορία έως την προκλητική διάθεση να αγνοούν εντολές.

Tips για πιο ομαλή συμβίωση

Το κλειδί για μια αρμονική συμβίωση με τις γάτες είναι η κατανόηση της φύσης τους. Η τιμωρία συνήθως δεν λειτουργεί και μπορεί να βλάψει τη σχέση σας. Αντίθετα,

η θετική ενίσχυση, η δημιουργία εναλλακτικών χώρων (π.χ. δέντρα αναρρίχησης, κρεμάστρες, παιχνίδια) και η επιβράβευση όταν ακολουθούν κανόνες αποδίδουν καλύτερα.

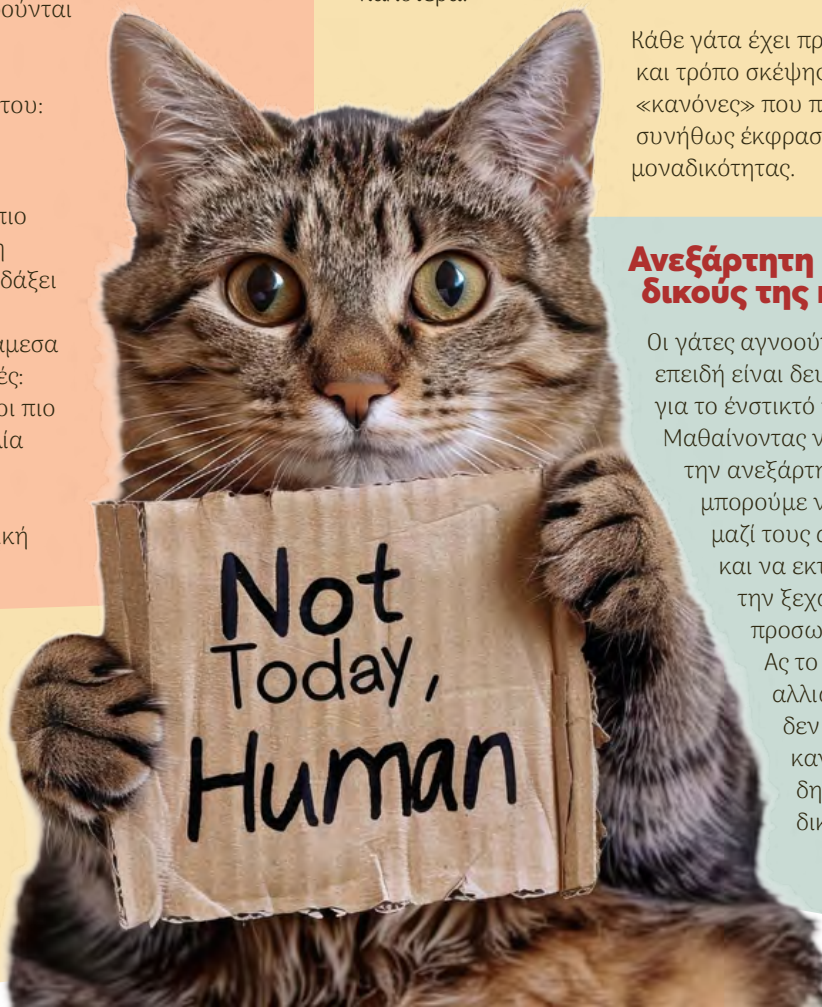
Κάθε γάτα έχει προσωπικότητα και τρόπο σκέψης, και οι «κανόνες» που παραβιάζει είναι συνήθως έκφραση αυτής της μοναδικότητας.

Ανεξάρτητη και με δικούς της κανόνες

Οι γάτες αγνοούν τους κανόνες επειδή είναι δευτερεύοντες για το ένστικτό τους.

Μαθαίνοντας να κατανοούμε την ανεξάρτητη φύση τους, μπορούμε να ζήσουμε μαζί τους αρμονικά και να εκτιμήσουμε την ξεχωριστή τους προσωπικότητα.

Ας το σκεφτούμε αλλιώς... η γάτα δεν παραβιάζει κανόνες· απλώς δημιουργεί τους δικούς της.





Φωνές και μνήμες: Όταν το ελληνικό τραγούδι γίνεται συλλογική ιστορία

Στις 13 Μαρτίου 2026, το Μέγαρο Μουσικής Αθηνών φιλοξενεί μια συναυλία-κατάθεση μνήμης και ουσίας.

Η Μαρία Φαραντούρη και ο Τάσης Χριστογιαννόπουλος συναντιούνται επί σκηνής στην Αίθουσα Αλεξάνδρα Τριάντη, σε μια βραδιά αφιερωμένη στο έντεχνο ελληνικό τραγούδι και στη δύναμή του να διασώζει μνήμες.

Το πρόγραμμα διατρέχει έργα σπουδαίων δημιουργών που σφράγισαν την πολιτισμική μας ταυτότητα: από τον Μάνο Χατζιδάκι και τον Μίκη Θεοδωράκη, έως τον Διονύση Σαββόπουλο, τον Μάνο Λοΐζο, την Ελένη Καραϊνδρού και τον Αλκίνοο Ιωαννίδη, ενώ δίνεται χώρος και στη νεότερη γενιά δημιουργών.

Ξεχωριστή στιγμή της βραδιάς αποτελεί το έργο «Ο Επιζών» του Μίκη Θεοδωράκη, σε ποίηση Τάκης Σινόπουλος, με τη συμμετοχή των Λυγερής και Καλλιόπης Μητροπούλου και θεατρική καθοδήγηση από τον Θεόδωρο Τερζόπουλο.

Στο πιάνο ο Αχιλλέας Γουάστωρ, στο φλάουτο ο Στάθης Καραπάνος.

Μια συναυλία που δεν ακούγεται απλώς – βιώνεται.

Tinariwen και Robert Plant: όταν η έρημος συνάντησε τη rock



Με αφορμή την εμφάνιση των Tinariwen στην Αθήνα, το Σάββατο 16 Μαΐου στο Floyd Live Music Venue, η σκέψη ταξιδεύει πολύ πιο πέρα από μια απλή συναυλία. Φτάνει στη Σαχάρα, εκεί όπου η μουσική γεννιέται από τη μνήμη, την αφήγηση και τη συλλογική εμπειρία ενός λαού που έμαθε να μιλά μέσα από τον ήχο.

Οι Tinariwen μετέφεραν το desert blues από την άμμο της ερήμου στις μεγαλύτερες σκηνές του κόσμου, χωρίς να χάσουν ποτέ την αυθεντικότητά τους. Κάπου σε αυτή τη διαδρομή, ο ήχος τους συνάντησε μια φωνή που πάντα αναζητούσε τις ρίζες της μουσικής: τον Robert Plant, τον εμβληματικό frontman των Led Zeppelin.

Η συνάντησή τους στο Festival in the Desert στο Μάλι, στις αρχές της δεκαετίας του 2000, δεν ήταν απλώς μια συνεργασία, αλλά μια αναγνώριση κοινών μουσικών καταβολών. Blues, rock και αφρικανικοί ρυθμοί ενώθηκαν σε έναν ήχο που δεν γνώριζε σύνορα. Ακολούθησαν κοινές εμφανίσεις, ιστορικά live – όπως στο Bataclan το 2007 – και συμμετοχές σε projects με έντονο κοινωνικό αποτύπωμα.

Η σχέση Plant-Tinariwen απέδειξε ότι η μουσική μπορεί να λειτουργήσει ως γέφυρα πολιτισμών. Και αυτή ακριβώς η δύναμη της σύνδεσης είναι που φέρνουν οι Tinariwen και στην Αθήνα: έναν ήχο διαχρονικό, βαθιά ανθρώπινο, που δεν χρειάζεται μετάφραση – μόνο ανοιχτά αυτιά.

quote of the day

Η ΓΝΩΣΗ ΕΙΝΑΙ ΕΝΑΣ ΟΥΡΑΝΟΞΥΣΤΗΣ.
ΣΟΦΙΑ ΕΙΝΑΙ ΝΑ ΞΕΡΕΙΣ ΣΕ ΠΟΙΟΝ
ΟΡΟΦΟ ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ ΚΑΤΕΒΕΙΣ...

Σήμερα
γιορτάζουν!
Παλλάδιος, Παλάδιος,
Παλλάδης, Παλάδης
Χάρης

28 Ιανουαρίου

- › Ευρωπαϊκή Ημέρα Προστασίας των Προσωπικών Δεδομένων
- › Παγκόσμια Ημέρα Μείωσης των Εκπομπών CO₂
- › Διεθνής Ημέρα LEGO
- › National Blueberry Pancake Day