

BabyonBoard

THE FAMILY PROJECT

Θα μας βρείτε... στα καλύτερα!



Just arrived
στο Αεροδρόμιο
Ελ. Βενιζέλος!



ΤΟ ΠΙΟ ΟΛΟΚΛΗΡΩΜΕΝΟ FREE PRESS ΠΕΡΙΟΔΙΚΟ ΓΙΑ ΟΛΗ ΤΗΝ ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑ!

♥ ΜΗΤΕΡΑ Ιδιωτική Γενική, Μαιευτική-Γυναικολογική & Παιδιατρική Κλινική
★ Ecali Club ♥ Golf Prive Γλυφάδας ★ Golden Hall ♥ Politia Tennis Club ♥ Playmobil FunPark
...και σε 3.000 ακόμα σημεία σε όλη την Ελλάδα αλλά και στην Κύπρο!

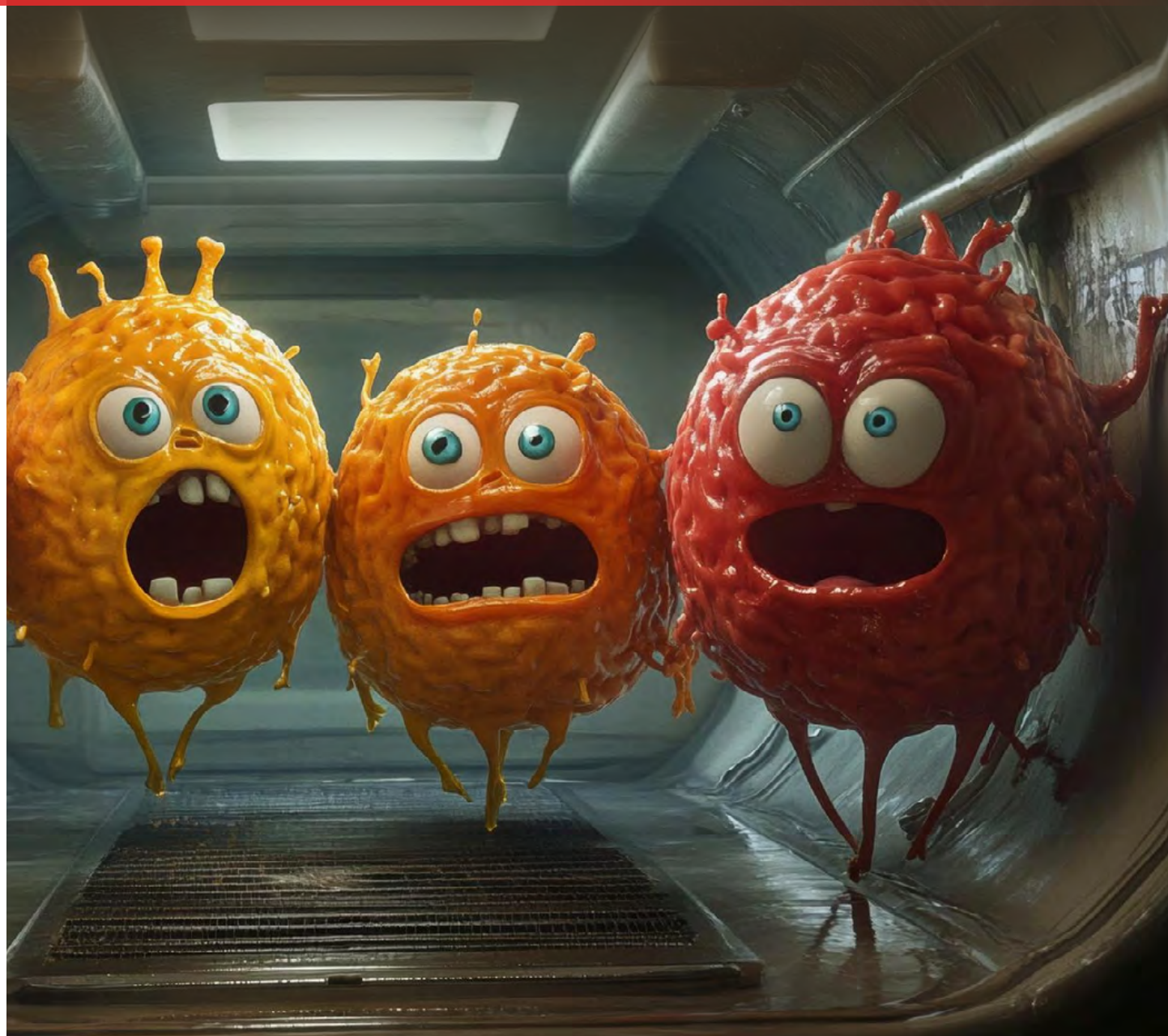


Αν θέλετε να γίνετε συνδρομητές, επικοινωνήστε μαζί μας

✉ babyonboard@sayes.gr ☎ 2130990585

sayes
communications

ΚΥΤΤΑΡΑ-ZΟΜΠΙ: Η ΕΠΟΧΗ ΤΩΝ ΣΕΝΟΛΥΤΙΚΩΝ ΣΤΗ ΜΑΧΗ ΚΑΤΑ ΤΟΥ ΚΑΡΚΙΝΟΥ





GREAT EXHIBITIONS

Exhibitions we
TRULY
love



Θα μας βρείτε στα
Halls 4.2 & 11.2

Cologne

FEBRUARY
01-04.2026

ISM - the world's largest
trade fair for sweet & snacks

☎ +30 210 7755080

✉ INFO@GREATEXHIBITIONS.GR

ism

Good morning SayYessers!



Φτιάξε καφέ να στα πω...



Καλημέρα **SayYesser!!!**

Ξέρεις... για χρόνια η «Συναισθηματική Νοημοσύνη» ήταν το ιερό δισκοπότηρο της αυτοβελτίωσης. Μας έλεγαν πως αν δεν την έχεις, κάτι σου λείπει. Πως πρέπει να μάθεις να «διαχειρίζεσαι τα συναισθήματά σου», να είσαι ψύχραιμος, ισορροπημένος, να πιάνεις τον παλμό του άλλου. Να μη θυμώνεις πολύ, να μη στεναχωριέσαι έντονα, να μη χαίρεσαι υπερβολικά.

Με λίγα λόγια; Να είσαι... λειτουργικός.

Και κάπου εκεί, κάτι άρχισε να μη μου κολλάει. Γιατί όλη αυτή η αφήγηση γύρω από το EQ δεν ξεκίνησε απαραίτητα για να μας κάνει πιο ανθρώπινους. Ξεκίνησε για να μας κάνει πιο αποδοτικούς. Πιο διαχειρίσιμους. Πιο «κατάλληλους» για γραφεία, meetings και ηγετικές θέσεις.

Να νιώθεις, αλλά όσο πρέπει. Να πονάς, αλλά μην ενοχλείς. Να έχεις ενσυναίσθηση, αλλά όχι όταν χαλάει την εικόνα σου ή το timeline του project. Εδώ ακριβώς είναι το πρόβλημα: Το συναίσθημα δεν είναι skill. Δεν είναι checkbox στο LinkedIn. Δεν είναι KPI. Δε «ρυθμίζεται» με διακόπτη.

Δεν μπαίνει σε κουτάκια και σίγουρα δεν χωράει σε manuals αυτοβελτίωσης που υπόσχονται να σε κάνουν «την καλύτερη εκδοχή σου». Μας έμαθαν να πιστεύουμε ότι αν δεν μπορείς να ελέγξεις τη θλίψη σου, αν λυγίζεις ή αν μπερδεύεσαι, τότε σου λείπει EQ. Ενώ στην πραγματικότητα, πολλές φορές, απλώς είσαι άνθρωπος.

Η ενσυναίσθηση δεν είναι πάντα όμορφη, ούτε πάντα ήρεμη. Μπορεί να είναι άβολη. Να πονάει. Να σε φέρνει αντιμέτωπο με πράγματα που δεν μπορείς να λύσεις, μόνο να αντέξεις. Και αυτό δεν σε κάνει λιγότερο ικανό. Σε κάνει ζωντανό.

Ίσως, λοιπόν, το λάθος δεν είναι ότι δεν έχουμε αρκετή συναισθηματική νοημοσύνη. Ίσως το λάθος είναι ότι προσπαθήσαμε να κάνουμε το συναίσθημα ακίνδυνο. Να το εκπαιδεύσουμε και να το «βελτιώσουμε» για να μη μας χαλάει τη ροή. Αλλά η ζωή δεν είναι ροή. Είναι διακοπές. Είναι ρήγματα. Είναι στιγμές που δεν διαχειρίζονται – μόνο βιώνονται.

Tip of the Day: Μην προσπαθείς να είσαι συναισθηματικά «σωστός». Προσπάθησε να είσαι ειλικρινής με αυτό που νιώθεις — ακόμη κι αν δεν έχει όνομα, ακόμη κι αν δεν βγάζει νόημα για τους άλλους. Δεν έχουν άδικο αυτοί που λένε πως, δεν χρειάζεται να καταλαβαίνεις ένα συναίσθημα για να το σέβεσαι. Αρκεί να μην το φιμώνεις.

Οπότε, πιες τον καφέ σου. Και άσε σήμερα τον εαυτό σου να νιώσει, χωρίς να ζητήσει συγγνώμη από κανέναν. Καλό μας σαββατοκύριακο και σταμάτα να είσαι συναισθηματικά «σωστός» – Γίνε αληθινός

Claire Styliara
Chief of SayYessers



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

Κύτταρα-Ζόμπι: Η εποχή των Σενολυτικών στη μάχη κατά του καρκίνου



Υπάρχει μια λέξη που το 2026 θα ακούς παντού: Senolytics (Σενολυτικά). Αν νομίζεις ότι πρόκειται για άλλη μια αντιγηραντική κρέμα ή ένα συμπλήρωμα διατροφής από αυτά που υπόσχονται θαύματα, γελιέσαι. Εδώ μιλάμε για τη μεγαλύτερη βιολογική εκκαθάριση στην ιστορία του ανθρώπινου είδους. Μιλάμε για την απόφαση της επιστήμης να σταματήσει να «μπαλώνει» ασθένειες και να αρχίσει να καθαρίζει το σώμα από τα σκουπίδια του.

Στο επίκεντρο αυτής της επανάστασης βρίσκονται τα κύτταρα-ζόμπι (senescent cells). Κύτταρα που έχουν σταματήσει να λειτουργούν, έχουν σταματήσει να διαιρούνται, αλλά αρνούνται πεισματικά να πεθάνουν. Αντίθετα, παραμένουν στον οργανισμό σου, εκκρίνοντας τοξίνες και προκαλώντας φλεγμονές. Είναι οι αόρατοι ένοχοι πίσω από το Αλτσχάιμερ, τις καρδιοπάθειες και —όπως αποδεικνύεται από τις τελευταίες ειδήσεις— την επιστροφή του καρκίνου.

Breaking News: Από το κομοδίνο στο ογκολογικό κέντρο

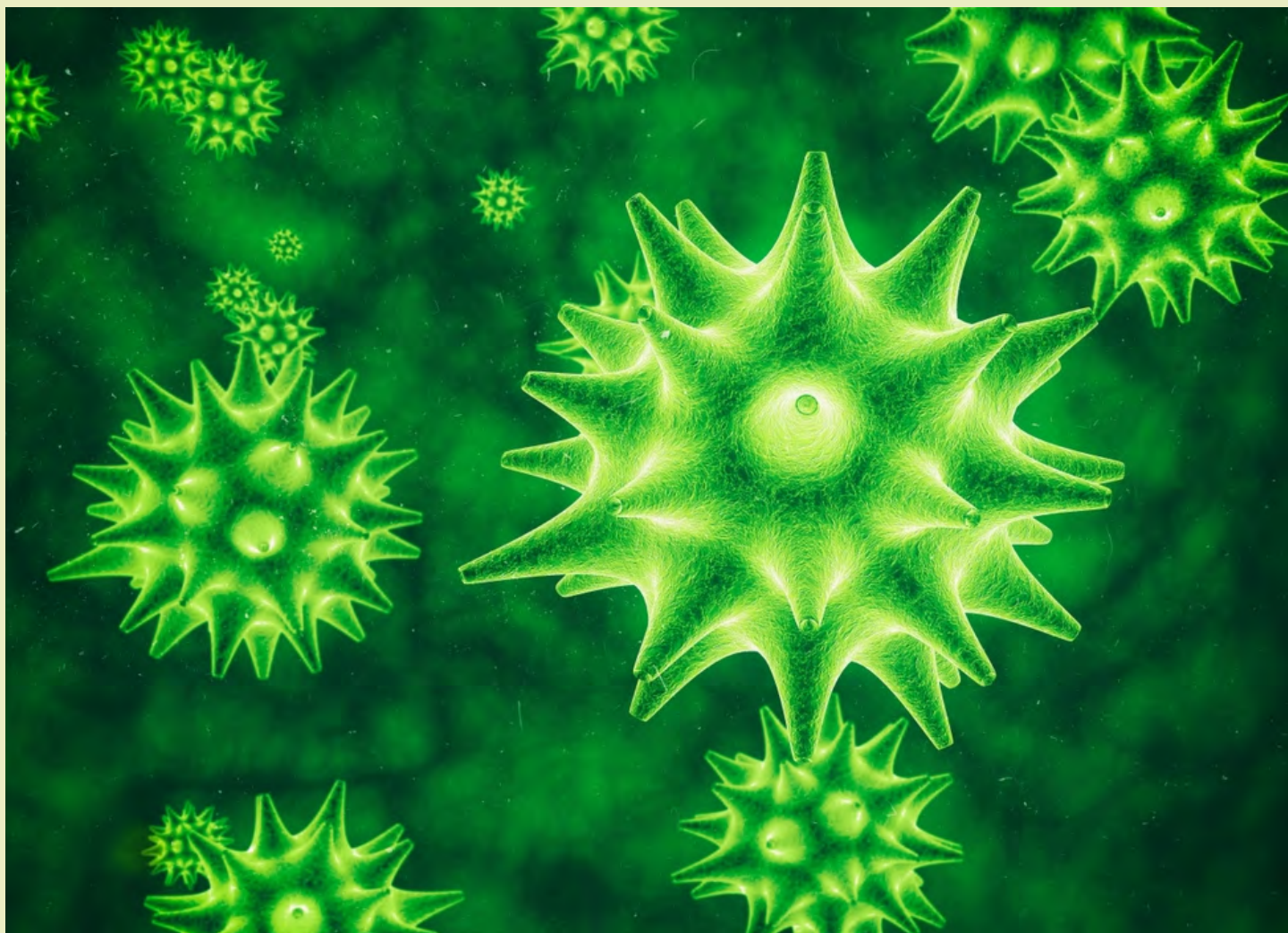
Μέχρι χθες, η συζήτηση για τα σενολυτικά αφορούσε κυρίως το "biohacking" και τη μακροζωία. Όλα άλλαξαν όμως στις 27 Ιανουαρίου 2026. Η ανακοίνωση της

συνεργασίας της StarkAge Therapeutics με το Gustave Roussy (το κορυφαίο αντικαρκινικό κέντρο της Ευρώπης) είναι το "Game Changer" που περιμέναμε.

Τι λένε οι ειδικοί; Ότι οι χημειοθεραπείες και οι ακτινοβολίες, ενώ σκοτώνουν τον καρκίνο, συχνά μετατρέπουν τα γειτονικά κύτταρα σε «ζόμπι». Αυτά τα κύτταρα δημιουργούν ένα τοξικό καταφύγιο μέσα στο σώμα, όπου ο καρκίνος μπορεί να κρυφτεί, να ανασυνταχθεί και να κάνει μετάσταση. Η λύση που προτείνουν; Ένας «έξυπνος πύραυλος», το φάρμακο STX-1, που βρίσκει αυτά τα κύτταρα-ζόμπι και τα εξουδετερώνει πριν προλάβουν να κάνουν ζημιά.

Γιατί η μακροζωία δεν είναι πια «πολυτέλεια»

Στο Say Yes πιστεύουμε στην ουσία. Και η ουσία είναι ότι το 2026 η έννοια του "Healthspan" (διάρκεια υγείας) αντικαθιστά οριστικά το "Lifespan" (διάρκεια ζωής). Ποιος θέλει να ζήσει μέχρι τα 100 αν είναι καθηλωμένος; Κανείς. Η υπόσχεση των σενολυτικών είναι ότι θα μπορείς να είσαι 60 ή 70 ετών χρονολογικά, αλλά το σώμα σου να λειτουργεί σαν να είναι 40.



Δεν είναι αθανασία. Είναι ποιότητα. Είναι η δυνατότητα να κάνεις "Reset" στο βιολογικό σου ρολόι, καθαρίζοντας τις φλεγμονές πριν γίνουν αρρώστια. Είναι η μετάβαση από την ιατρική της «θεραπείας» στην ιατρική της «συντήρησης».

Η επιλογή είναι δική σου

Υπάρχει μια τοξική ιδέα ότι το να «σκουριάζεις» είναι το φυσιολογικό. Ότι μετά τα 50 η κούραση, οι πόνοι και η πτώση της ενέργειας είναι απλώς «η μοίρα μας». Η επιστήμη σήμερα μας λέει το αντίθετο: Η γήρανση, όπως την ξέραμε, είναι μια συσώρευση βιολογικών λαθών που τώρα μαθαίνουμε να διορθώνουμε.

Το να γερνάς είναι υποχρεωτικό. Το να παραδίδεσαι στη φθορά, όμως, γίνεται σιγά σιγά επιλογή. Όπως κάνεις εκκαθάριση στα email σου, στην ντουλάπα σου ή στις επαφές σου, έτσι και το σώμα σου χρειάζεται ένα "Deep Cleaning".

Τι σημαίνει αυτό για σένα σήμερα;

Ίσως το STX-1 να μην είναι ακόμα στο φαρμακείο της γειτονιάς σου, αλλά η νοοτροπία του είναι ήδη εδώ.

Πες «Ναι» στην πρόληψη: Μην περιμένεις να αρρωστήσεις για να προσέξεις.

Πες «Ναι» στην ενημέρωση: Μάθε τι συμβαίνει στο σώμα σου σε κυτταρικό επίπεδο.

Πες «Ναι» στη δράση: Η κίνηση, η σωστή διατροφή και ο ύπνος είναι οι πρώτοι (και δωρεάν) «σενολυτικοί» παράγοντες που διαθέτεις.

Ο κόσμος αλλάζει. Οι αυτοκρατορίες πέφτουν, τα συστήματα κάνουν reset, αλλά η μεγαλύτερη επανάσταση συμβαίνει μέσα στα κύτταρά σου. Η επιστήμη του 2026 δεν σταματά στο να μας δίνει χρόνια· μας δίνει τα όπλα να ζήσουμε κάθε μέρα με τη μέγιστη ένταση.

Και αυτό, από μόνο του, είναι η απόλυτη νίκη.

Ήξερες ότι...

Κύτταρα-Ζόμπι: Αν αφαιρέσουμε μόλις το 1 στα 10.000 κύτταρα-ζόμπι από έναν οργανισμό, οι δείκτες υγείας βελτιώνονται θεαματικά.

Ηλικία vs Βιολογία: Σήμερα μπορείς να κάνεις τεστ "Epi-genetic Clock" που σου δείχνει την πραγματική βιολογική σου ηλικία. Πολλοί 40άρηδες ανακαλύπτουν ότι είναι 55, και πολλοί 60άρηδες ότι είναι 45. Όλα είναι θέμα διαχείρισης των «σκουπιδιών» του οργανισμού.



Άσκηση ετοιμότητας ευρείας κλίμακας 2026 στον Διεθνής Αερολιμένας Αθηνών

Ο Διεθνής Αερολιμένας Αθηνών πραγματοποίησε με επιτυχία, την Τρίτη 27 Ιανουαρίου 2026, Άσκηση Ετοιμότητας Ευρείας Κλίμακας, στο πλαίσιο της ετήσιας διαδικασίας δοκιμής και αξιολόγησης του Σχεδίου Αντιμετώπισης Καταστάσεων Ανάγκης Αερολιμένα (ΣΑΚΑΑ).

Η άσκηση είχε ως στόχο τον έλεγχο της επιχειρησιακής ετοιμότητας, της αποτελεσματικότητας των διαθέσιμων μέσων και συστημάτων, καθώς και τον συντονισμό όλων των εμπλεκόμενων φορέων.

Το σενάριο της άσκησης, με τίτλο «Ατύχημα Αεροσκάφους στον Αερολιμένα», υλοποιήθηκε σύμφωνα με τους κανονισμούς του EASA και αφορούσε προσομοίωση ατυχήματος αεροσκάφους A320 neo της AEGEAN κατά την άφιξή του στον αερολιμένα.

Στην άσκηση συμμετείχαν, μεταξύ άλλων, η Υπηρεσία Πολιτικής Αεροπορίας, η Πυροσβεστική Υπηρεσία Αερολιμένα, το Πυροσβεστικό Σώμα, η Ελληνική Αστυνομία, το EKAB, η Goldair Handling, καθώς και ο ΕΟΔΑΣΑΑΜ.

Σημαντική ήταν και η συμβολή εθελοντών από το Πυροσβεστικό Σώμα και σπουδαστών του ΙΕΚ ΔΕΛΤΑ 360°, που προσομοίωσαν επιβάτες και συγγενείς.

Κατά τη διάρκεια της άσκησης ενεργοποιήθηκαν όλα τα προβλεπόμενα Κέντρα Έκτακτης Ανάγκης, ενώ προσομοιώθηκε και η επικοινωνιακή διαχείριση του συμβάντος, επιβεβαιώνοντας το υψηλό επίπεδο ετοιμότητας και συνεργασίας όλων των εμπλεκόμενων φορέων.

Σήμερα γιορτάζουμε την Παγκόσμια Ημέρα Κρουασάν με 7DAYS

ΠΑΓΚΟΣΜΙΑ
ΗΜΕΡΑ ΚΡΟΥΑΣΑΝ
30 ΙΑΝΟΥΑΡΙΟΥ



Σήμερα, 30 Ιανουαρίου, είναι η μέρα που ένα από τα πιο αγαπημένα snacks στον κόσμο έχει την τιμητική του. Η Παγκόσμια Ημέρα Κρουασάν βρίσκει το 7DAYS στο επίκεντρο, θυμίζοντάς μας ότι ακόμη και μέσα στον πιο «γκρίζο» Ιανουάριο, υπάρχει πάντα χώρος για μια μικρή στιγμή απόλαυσης.

Το 7DAYS, το πρώτο συσκευασμένο κρουασάν που παρασκευάστηκε στην Ελλάδα, μας καλεί σήμερα να κάνουμε ένα διάλειμμα από τη ρουτίνα και να γιορτάσουμε τη χαρά του απλού. Με τη χαρακτηριστική μαλακή ζύμη, τις απολαυστικές γεμίσεις και τη σταθερή ποιότητα που το έχει καθιερώσει εδώ και περισσότερα από 30 χρόνια, το 7DAYS δεν είναι απλώς ένα σνακ — είναι εκείνη η μικρή καθημερινή ανταμοιβή που κάνει τη μέρα να ξεκινά καλύτερα.

Με αφορμή τη σημερινή γιορτή, το 7DAYS βρίσκεται κοντά στο κοινό μέσα από στοχευμένες δράσεις, προσφέροντας δωρεάν κρουασάν σε επιλεγμένα σημεία και καταστήματα, χαρίζοντας χαμόγελα και ένα πιο ευχάριστο ξεκίνημα ημέρας σε εργαζόμενους και περαστικούς. Παράλληλα, η παρουσία του brand είναι έντονη και στα social media, μεταφέροντας το γιορτινό κλίμα παντού.

Και μια υπενθύμιση με ελληνική υπογραφή: τα κρουασάν 7DAYS συνεχίζουν να παράγονται στο εργοστάσιο της Mondelēz στη Λαμία, με επιλεγμένα συστατικά και προσεγμένη διαδικασία παραγωγής.

Σήμερα, λοιπόν, δεν μετράμε θερμίδες. Μετράμε μπουκιές απόλαυσης.

Δεν χρειάζεται να διαβάζεις γρήγορα. Χρειάζεται να διαβάζεις με σύστημα!



Υπάρχει μια ενοχή που δεν ομολογούμε συχνά δυνατά. Μια ήσυχη, επίμονη τύψη που μας επισκέπτεται κάθε φορά που το βλέμμα μας πέφτει στο κομοδίνο. Εκεί, τα βιβλία που αγοράσαμε με ενθουσιασμό στέκονται σαν μια υπενθύμιση μιας εκκρεμότητας που διαρκώς αναβάλλεται. Θα θέλαμε να διαβάζουμε περισσότερο, αλλά δεν τα καταφέρνουμε. Κάπου ανάμεσα στη δουλειά, τις ατελείωτες υποχρεώσεις, το ανούσιο scroll στην οθόνη και την εξάντληση της ημέρας, η ανάγνωση έχει μετατραπεί από απόλαυση σε μια απρόσιτη «πολυτέλεια».

Και κάπου εκεί εμφανίζεται το ψηφιακό άγχος της εποχής: «Δεν διαβάζω αρκετά», «Διαβάζω πολύ αργά», «Δεν έχω χρόνο για ένα ολόκληρο κεφάλαιο». Ας το πούμε καθαρά: το πρόβλημα δεν είναι ο ρυθμός σου. Το πρόβλημα είναι ο τρόπος που έχεις μάθει να σκέφτεσαι το διάβασμα.

Το διάβασμα δεν είναι project. Είναι συνήθεια.

Οι περισσότεροι από εμάς αποτυγχάνουμε να ολοκληρώσουμε ένα βιβλίο όχι επειδή δεν αγαπάμε τα γράμματα, αλλά επειδή τα αντιμετωπίζουμε σαν μια

μεγάλη, βαριά δέσμευση. Έχουμε συνδέσει την ανάγνωση με συγκεκριμένες προϋποθέσεις: απόλυτη ησυχία, άφθονο χρόνο, ακλόνητη συγκέντρωση και την περιβόητη «σωστή στιγμή».

Όμως, επειδή η σωστή στιγμή στον κόσμο του 2026 δεν έρχεται σχεδόν ποτέ, απλώς... δεν ξεκινάμε. Η αλήθεια είναι πολύ πιο απλή και πολύ λιγότερο ρομαντική: τα βιβλία δεν θέλουν τελετουργία. Θέλουν παρουσία. Δέκα λεπτά στο μετρό. Πέντε λεπτά σε μια αναμονή. Δύο λεπτά σε μια ουρά. Το μυστικό δεν είναι το «θα διαβάσω όταν έχω χρόνο», αλλά το «θα διαβάσω όποτε μπορώ».

Ένα βιβλίο την εβδομάδα: Τα μαθηματικά της ηρεμίας

Αν ακούσεις κάποιον να λέει ότι διαβάζει ένα βιβλίο την εβδομάδα, ίσως τον φανταστείς κλεισμένο σε μια βιβλιοθήκη. Κι όμως, είναι απλά μαθηματικά. Ένα μέσο βιβλίο έχει 250-300 σελίδες. Αν διαβάζεις 30-40 σελίδες τη μέρα —όχι μονοκοπανιά, αλλά σε μικρά «σπαστά» κομμάτια— σε επτά μέρες το έχεις τελειώσει.



Δεν χρειάζεται ταχύτητα. Χρειάζεται συνέπεια. Και κυρίως, χρειάζεται να αποβάλλεις το άγχος της «εξέτασης». Τα βιβλία δεν είναι τεστ γνώσεων, είναι συνομιλίες. Δεν χρειάζεται να θυμάσαι κάθε λεπτομέρεια. Κάτι θα μείνει, μια φράση θα σε ταρακουνήσει, μια ιδέα θα σου αλλάξει τη μέρα. Και αυτό φτάνει.

Το μεγαλύτερο λάθος: Να μην έχεις βιβλίο πάνω σου

Ζούμε σε έναν κόσμο που έχει σχεδιαστεί για να μας κλέβει την προσοχή. Έχεις πάντα το κινητό σου στην τσέπη. Έχεις πάντα μια ειδοποίηση να σε τραβήξει μακριά. Αλλά σχεδόν ποτέ δεν έχεις ένα βιβλίο πρόχειρο. Και ο κανόνας είναι απλός: αν δεν το έχεις κοντά σου, δεν θα το ανοίξεις.

Εδώ κρύβεται το πιο πρακτικό μυστικό: κάνε το βιβλίο προσβάσιμο. Ένα στην τσάντα, ένα στο κομοδίνο, ένα (ίσως σε e-book μορφή) στο κινητό σου, ένα στο αυτοκίνητο. Όχι απαραίτητα το «τέλειο» ή το πιο «δύσκολο» βιβλίο. Απλώς ένα βιβλίο που θέλεις πραγματικά να διαβάσεις.

Διάβαζε αυτό που θες, όχι αυτό που «πρέπει»

Πολλοί σταματούν να διαβάζουν επειδή παγιδεύονται στην τυραννία του «πρέπει». Διαλέγουν βιβλία επειδή θεωρούνται κλασικά, επειδή τα διαβάζουν όλοι ή επειδή «πρέπει να επιμορφωθούν». Και τελικά... το βιβλίο τους απωθεί.

Το διάβασμα δεν είναι διαγωνισμός ποιότητας ή κύρους. Αν ένα βιβλίο δεν σου μιλάει στις πρώτες 30 σελίδες, άφησέ το. Δεν χρωστάς τίποτα σε κανέναν συγγραφέα. Διάβασε ένα αστυνομικό αν θέλεις να χαθείς, ένα δοκίμιο αν θέλεις να προβληματιστείς, ή κάτι τελείως ελαφρύ αν η μέρα σου ήταν εξαντλητική. Το μόνο πραγματικά «λάθος» βιβλίο είναι αυτό που μένει κλειστό επειδή σε κουράζει.

Δεν διαβάζεις αργά. Διαβάζεις ανθρώπινα.

Υπάρχει μια τοξική ιδέα γύρω από την παραγωγικότητα που έχει εισχωρήσει ακόμα και στα χόμπι μας: ότι όσο πιο γρήγορα κάνεις κάτι, τόσο πιο πετυχημένος είσαι. Το διάβασμα όμως είναι η απόλυτη πράξη αντίστασης σε αυτή τη λογική.

Δεν είναι αγώνας δρόμου. Δεν είναι στόχος σε Excel. Κάποιες σελίδες απαιτούν χρόνο. Κάποιες φράσεις σε αναγκάζουν να κάνεις παύση για να τις αναπνεύσεις. Κάποιες ιδέες θέλουν να τις κουβαλήσεις μέσα σου για μέρες. Αν διαβάζεις αργά, ίσως απλώς διαβάζεις σωστά για εσένα.

Η αληθινή αξία της ανάγνωσης

Τελικά, το διάβασμα σου δίνει κάτι πολύ πιο βαθύ από απλή γνώση ή έμπνευση. Σου δίνει:

Χρόνο με τον εαυτό σου: Σε μια ζωή που δεν σταματά να σου ζητά πράγματα.



Απόσταση από τον θόρυβο: Μια προστατευτική φούσκα απέναντι στις οθόνες.

Ενσυναίσθηση: Την ευκαιρία να ζήσεις άλλες ζωές και να σκεφτείς με άλλες λέξεις.

Ήξερες ότι...

Ο μέσος άνθρωπος διαβάζει περίπου 200-250 λέξεις το λεπτό. Με αυτόν τον ρυθμό, χρειάζονται μόλις 15-20 λεπτά την ημέρα για να διαβάσεις περίπου 15-20 βιβλία τον χρόνο!

Μην γίνεις «αναγνώστης». Απλώς ξεκίνα.

Μην βάζεις ταμπέλες στον εαυτό σου. Μην βάζεις εξαντλητικούς στόχους τύπου «50 βιβλία φέτος». Μην το κάνεις άλλη μια πίεση στη λίστα των υποχρεώσεών σου. Πες απλώς: «Θα διαβάζω λίγο. Συχνά. Όποτε μπορώ».

Αν κάποια στιγμή αυτό γίνει ένα βιβλίο την εβδομάδα; Τέλεια. Αν γίνει ένα τον μήνα; Εξίσου τέλεια. Γιατί το θέμα δεν είναι ο αριθμός των σελίδων που γύρισε. Είναι ότι άφησες χώρο για σκέψη σε μια ζωή που δεν σταματά να μιλάει. Και αυτό, από μόνο του, είναι ένα μεγάλο «Ναι» στην ποιότητα της ζωής σου.

Η ανάγνωση για μόλις 6 λεπτά μπορεί να μειώσει τα επίπεδα του άγχους κατά 68%, σύμφωνα με έρευνα του Πανεπιστημίου του Sussex. Είναι πιο αποτελεσματική από το να ακούς μουσική ή να πας για περπάτημα.

Η μυρωδιά των παλιών βιβλίων έχει όνομα και... χημική εξήγηση; Ονομάζεται "Bibliosmia" (Βιβλιοσμία). Αυτό το χαρακτηριστικό άρωμα που λατρεύουν οι βιβλιοφάγοι προέρχεται από τη χημική διάσπαση των ενώσεων στο χαρτί με την πάροδο του χρόνου. Μάλιστα, μια μελέτη διαπίστωσε ότι οι άνθρωποι συχνά περιγράφουν τη μυρωδιά των παλιών βιβλίων ως ένα μείγμα από βανίλια, αμύγδαλο και παλιά χόρτα!

Το διάβασμα σε κάνει πιο «έξυπνο» στην επικοινωνία; Έρευνες δείχνουν ότι όσοι διαβάζουν λογοτεχνία (fiction) αναπτύσσουν πολύ υψηλότερη ενσυναίσθηση και «θεωρία του Νου» (την ικανότητα να καταλαβαίνουν τι σκέφτονται και νιώθουν οι άλλοι), καθώς ο εγκέφαλος «προπονείται» στο να μπαίνει στη θέση των χαρακτήρων.



To Freenow by Lyft σημειώνει ιστορική χρονιά το 2025



freenow
by lyft

Το Freenow by Lyft κατέγραψε το 2025 την καλύτερη χρονιά στην ιστορία του στην Ελλάδα, επιβεβαιώνοντας την ηγετική του θέση στις αστικές μετακινήσεις. Σε ένα ιδιαίτερα ευνοϊκό περιβάλλον – με ώθηση από τον τουρισμό, την καθιέρωση της Αθήνας ως 12μηνου προορισμού και τον νέο Κώδικα Οδικής Κυκλοφορίας – η πλατφόρμα αναπτύχθηκε με διψήφιους ρυθμούς, ξεπερνώντας τη συνολική τάση της αγοράς.

Ο Δεκέμβριος αναδείχθηκε ο πιο επιτυχημένος μήνας που έχει καταγράψει ποτέ το Freenow, με ιστορικά υψηλά σε ενεργούς οδηγούς και επιβάτες. Το οικοσύστημα της πλατφόρμας ξεπέρασε

τα 2,5 εκατ. εγγεγραμμένους χρήστες και συνεργάζεται πλέον με περισσότερους από 15.000 επαγγελματίες οδηγούς ταξί, αποτελώντας το μεγαλύτερο σχετικό δίκτυο στη χώρα.

Ιδιαίτερα δυναμική ήταν η ανάπτυξη των μετακινήσεων από και προς αεροδρόμια (+40%), ενώ οι προγραμματισμένες διαδρομές αυξήθηκαν επίσης κατά 40%. Παράλληλα, οι διαδρομές στην περιφέρεια διπλασιάστηκαν, με επέκταση σε 20 νέες πόλεις και πανελλαδική κάλυψη.

Το 2025 διανύθηκαν μέσω της πλατφόρμας 90,6 εκατ. χιλιόμετρα, ενώ τα φιλοδωρήματα προς οδηγούς αυξήθηκαν κατά 20%, ξεπερνώντας το 1 εκατ. ευρώ. Με πλήρη φορολογική συμμόρφωση και έντονη κοινωνική δράση, το Freenow by Lyft συνεχίζει να επενδύει σε καινοτομία, ποιότητα και βιώσιμη ανάπτυξη, διαμορφώνοντας το μέλλον των αστικών μετακινήσεων στην Ελλάδα.

Τα Παιδικά Χωριά SOS και η ETBA ΒΙ.ΠΕ. Α.Ε. ενώνουν δυνάμεις για την κοινωνική ένταξη και την απασχόληση

Με κοινό στόχο τη στήριξη παιδιών και οικογενειών και τη δημιουργία ουσιαστικών ευκαιριών επαγγελματικής ένταξης, η ETBA ΒΙ.ΠΕ. Α.Ε. και τα Παιδικά Χωριά SOS υπέγραψαν Μνημόνιο Συνεργασίας, εγκαινιάζοντας μια στοχευμένη πρωτοβουλία κοινωνικής ευθύνης με αφετηρία την Περιφέρεια Ανατολικής Μακεδονίας και Θράκης.

Η υπογραφή πραγματοποιήθηκε την Τετάρτη 28 Ιανουαρίου 2026, στο Επιχειρηματικό Πάρκο Κομοτηνής, παρουσία εκπροσώπων της Περιφέρειας, της Τοπικής Αυτοδιοίκησης, τοπικών φορέων και των Μέσων Μαζικής Ενημέρωσης. Η συνεργασία αναδεικνύει τον ρόλο της επιχειρηματικότητας ως μοχλού κοινωνικής συνοχής, συνδέοντας την αγορά εργασίας με τις ανάγκες οικογενειών που υποστηρίζονται από τα Παιδικά Χωριά SOS.

Στο πλαίσιο του Μνημονίου, προβλέπεται η υλοποίηση πιλοτικών δράσεων κατά το πρώτο εξάμηνο του 2026, με έμφαση στην ενημέρωση, την προετοιμασία και τη συμβουλευτική υποστήριξη ωφελούμενων, καθώς και στη δημιουργία ευκαιριών απασχόλησης σε επιχειρήσεις που δραστηριοποιούνται στα Επιχειρηματικά Πάρκα της ETBA ΒΙ.ΠΕ. Η πρωτοβουλία εκτιμάται ότι θα ωφελήσει εντός του 2026 τουλάχιστον 100-120 οικογένειες, θέτοντας τις βάσεις για σταδιακή επέκταση και σε άλλες Περιφέρειες της χώρας.

Η σύμπραξη αυτή επιβεβαιώνει ότι η βιώσιμη ανάπτυξη μπορεί να συνδυάζει την οικονομική δραστηριότητα με από και διαρκές κοινωνικό αποτύπωμα.



Ένα σπίτι, δύο χώρες: οι απίθανες ιστορίες των συνόρων

Στους χάρτες, τα σύνορα εμφανίζονται ως καθαρές γραμμές που χωρίζουν κράτη. Στην πραγματικότητα όμως, σε πολλά σημεία του κόσμου, τα σύνορα είναι αποτέλεσμα ιστορικών συμβιβασμών, λαθών ή ιδιομορφιών συμφωνιών. Το αποτέλεσμα είναι περιοχές όπου η έννοια της εθνικής γραμμής γίνεται σχεδόν αφηρημένη.

Baarle-Hertog και Baarle-Nassau: το πιο μπερδεμένο σύνορο της Ευρώπης

Στα σύνορα Βελγίου και Ολλανδίας βρίσκεται ίσως το πιο διάσημο παράδειγμα μη γραμμικού συνόρου. Οι πόλεις Baarle-Hertog (Βέλγιο) και Baarle-Nassau (Ολλανδία) αποτελούν ένα παζλ από δεκάδες μικρούς θύλακες. Το σύνορο περνά μέσα από δρόμους, καφετέριες και σπίτια, με λευκές σταυρωτές γραμμές στο έδαφος να δείχνουν πού αλλάζει χώρα.

Σε ορισμένα κτήρια, η εθνικότητα καθορίζεται από το πού βρίσκεται η κύρια είσοδος. Έτσι, μια μετακίνηση λίγων μέτρων μπορεί να σημαίνει αλλαγή φορολογικού καθεστώτος ή ωραρίου καταστημάτων.

Hotel Arbez: ένα ξενοδοχείο, δύο χώρες

Στα σύνορα Γαλλίας και Ελβετίας, το Hotel Arbez χωρίζεται κυριολεκτικά στα δύο. Η συνοριακή γραμμή περνά μέσα από το κτίριο, με αποτέλεσμα κάποια δωμάτια να βρίσκονται ταυτόχρονα και στις δύο χώρες.

Κατά τον Β' Παγκόσμιο Πόλεμο, το ξενοδοχείο απέκτησε ιστορική σημασία, καθώς η ελβετική πλευρά του δεν μπορούσε να καταληφθεί από τις ναζιστικές δυνάμεις, προσφέροντας καταφύγιο σε διωκόμενους.

Gorizia και Nova Gorica: μια πλατεία, δύο κράτη

Η ιταλική Gorizia και η σλοβενική Nova Gorica χωρίστηκαν μετά τον Β' Παγκόσμιο Πόλεμο. Το σύνορο περνούσε κυριολεκτικά μέσα από γειτονιές και πλατείες, χωρίζοντας οικογένειες και κοινότητες.

Με την ένταξη της Σλοβενίας στη ζώνη Σένγκεν, το σύνορο έγινε ουσιαστικά αόρατο. Σήμερα, οι δύο πόλεις λειτουργούν σαν ένας ενιαίος αστικός χώρος, αποδεικνύοντας πως τα σύνορα μπορούν να αλλάξουν ρόλο χωρίς να αλλάξουν θέση.



Point Roberts: μια αμερικανική «νησίδα» στον Καναδά

Το Point Roberts ανήκει στις Ηνωμένες Πολιτείες, αλλά βρίσκεται γεωγραφικά αποκομμένο, νότια του Καναδά. Οι κάτοικοί του πρέπει να περνούν από τον Καναδά για να φτάσουν στην υπόλοιπη χώρα τους, γεγονός που επηρεάζει την καθημερινότητα, την εκπαίδευση και την πρόσβαση σε υπηρεσίες.



Bir Tawil: γη χωρίς κράτος

Μεταξύ Αιγύπτου και Σουδάν βρίσκεται το Bir Tawil, μια περιοχή που δεν διεκδικείται από κανένα κράτος. Αυτό οφείλεται σε δύο αντικρουόμενες συνοριακές χαράξεις από την αποικιακή περίοδο. Και οι δύο χώρες προτιμούν να διεκδικούν μια άλλη, πλουσιότερη περιοχή, αφήνοντας το Bir Tawil χωρίς επίσημη κυριαρχία. Πρόκειται για ένα από τα ελάχιστα σημεία στον κόσμο που θεωρούνται terra nullius.

Τα σύνορα είναι πολλές φορές αποτέλεσμα ιστορικών συνθηκών, γεωγραφικών ιδιαιτεροτήτων και ανθρώπινων αποφάσεων. Οι παράξενες συνοριακές ιστορίες ανά τον κόσμο δείχνουν ότι, πέρα από τους χάρτες, τα σύνορα είναι ευέλικτες γραμμές που επηρεάζουν ζωές — συχνά με απρόσμενους τρόπους.

Όταν τα σύνορα αλλάζουν με τα ποτάμια

Σε αρκετές περιοχές, σύνορα που χαράχθηκαν πάνω σε ποτάμια μετακινήθηκαν όταν η κοίτη άλλαξε φυσικά. Αυτό έχει συμβεί σε διάφορα σημεία της Ευρώπης και της Αμερικής, δημιουργώντας νομικά ερωτήματα για το ποια χώρα ανήκει σε ποιο έδαφος. Σε πολλές περιπτώσεις, οι χώρες κατέληξαν σε ειρηνικές ανταλλαγές μικρών εκτάσεων για να απλοποιήσουν τα όρια.





Nine Below Zero live στην Αθήνα

Οι Nine Below Zero, οι θρυλικοί Βρετανοί ήρωες του rhythm & blues, επιστρέφουν στην Αθήνα την Παρασκευή 17 Απριλίου για μια εκρηκτική live εμφάνιση στο Piraeus Club Academy.

Με ιστορία που ξεπερνά τις τέσσερις δεκαετίες, το συγκρότημα υπόσχεται μια βραδιά γεμάτη groove, ιδρώτα και αυθεντική ροκ ενέργεια.

Ξεκινώντας το 1977 από το Νότιο Λονδίνο, σε μια εποχή όπου το punk κυριαρχούσε, οι Nine Below Zero χάραξαν τον δικό τους δρόμο, αντλώντας έμπνευση από το Chicago blues, το British R&B και τη mod αισθητική.

Από τα καπνισμένα pubs των late '70s μέχρι τις μεγαλύτερες σκηνές της Ευρώπης και ιστορικές τηλεοπτικές εμφανίσεις, εξελίχθηκαν σε ένα από τα πιο δυναμικά live acts της βρετανικής σκηνής.

Στον πυρήνα της μπάντας βρίσκονται ο κιθαρίστας Dennis Greaves και ο χαρισματικός φουσαρμονικίστας Mark Feltham, διατηρώντας ζωντανή την αυθεντική ταυτότητα του συγκροτήματος.

Από το εμβληματικό Live at the Marquee έως το πιο πρόσφατο Avalanche, οι Nine Below Zero συνεχίζουν να γεφυρώνουν το κλασικό blues με το σύγχρονο rock 'n' roll.

Αν αγαπάς τα blues και το αυθεντικό βρετανικό rhythm & blues, αυτή η συναυλία δεν είναι απλώς ένα live. Είναι ραντεβού.

Παρασκευή 17 Απριλίου 2026 | Piraeus Club Academy

Τελευταίες παραστάσεις για το «Μέχρι να σβήσουν τ' άστρα» στο Θέατρο Χώρα



Το Μέχρι να σβήσουν τ' άστρα της Beth Steel, ένα από τα σημαντικότερα έργα της σύγχρονης αγγλικής δραματογραφίας, ολοκληρώνει τον επιτυχημένο κύκλο παραστάσεων του στο Θέατρο Χώρα την Κυριακή 15 Φεβρουαρίου. Το έργο παρουσιάζεται για πρώτη φορά στην Ελλάδα, σε σκηνοθεσία Βαγγέλης Θεοδωρόπουλος, και έχει ήδη ξεχωρίσει για τη βαθιά ανθρώπινη και κοινωνική του ματιά.

Με λεπτή ισορροπία ανάμεσα στο φως και το σκοτάδι, το έργο συνδυάζει τρυφερότητα, χιούμορ και συγκίνηση με το σκληρό πρόσωπο της καθημερινότητας. Οι χαρακτήρες, που ανήκουν σε τρεις διαφορετικές γενιές, φέρνουν στη σκηνή ζητήματα όπως η απώλεια, η αγάπη, οι κοινωνικές ανισότητες και η ανάγκη επιβίωσης σε έναν κόσμο που δοκιμάζει διαρκώς τις ανθρώπινες αντοχές.

Η γραφή της Beth Steel είναι ώριμη, αληθινή και ουσιαστική, ενώ η σκηνοθετική προσέγγιση αναδεικνύει με ευαισθησία τις συγκρούσεις και τους δεσμούς των ηρώων. Ένας δεκαμελής θίασος, αποτελούμενος από καταξιωμένους και νεότερους ηθοποιούς, δίνει ζωή σε ένα πολυεπίπεδο σύμπαν που αφήνει έντονο αποτύπωμα στον θεατή.

Οι παραστάσεις συνεχίζονται έως τις 15 Φεβρουαρίου.

Ο πατέρας της αρχιτεκτονικής και η "ανακάλυψη του αιώνα"



Μια σπουδαία αρχαιολογική ανακάλυψη στην Ιταλία προσφέρει για πρώτη φορά στον κόσμο υλικό αποτύπωμα του σημαντικότερου αρχαίου αρχιτέκτονα. Στην πόλη Fano, στην περιφέρεια Marche, οι αρχαιολόγοι εντόπισαν τα ερείπια μιας ρωμαϊκής βασιλικής που συνδέεται άμεσα με τον Βιτρούβιο (Marcus Vitruvius Pollio) — τον αρχαίο Ρωμαιο αρχιτέκτονα που θεωρείται ο «πατέρας της αρχιτεκτονικής».

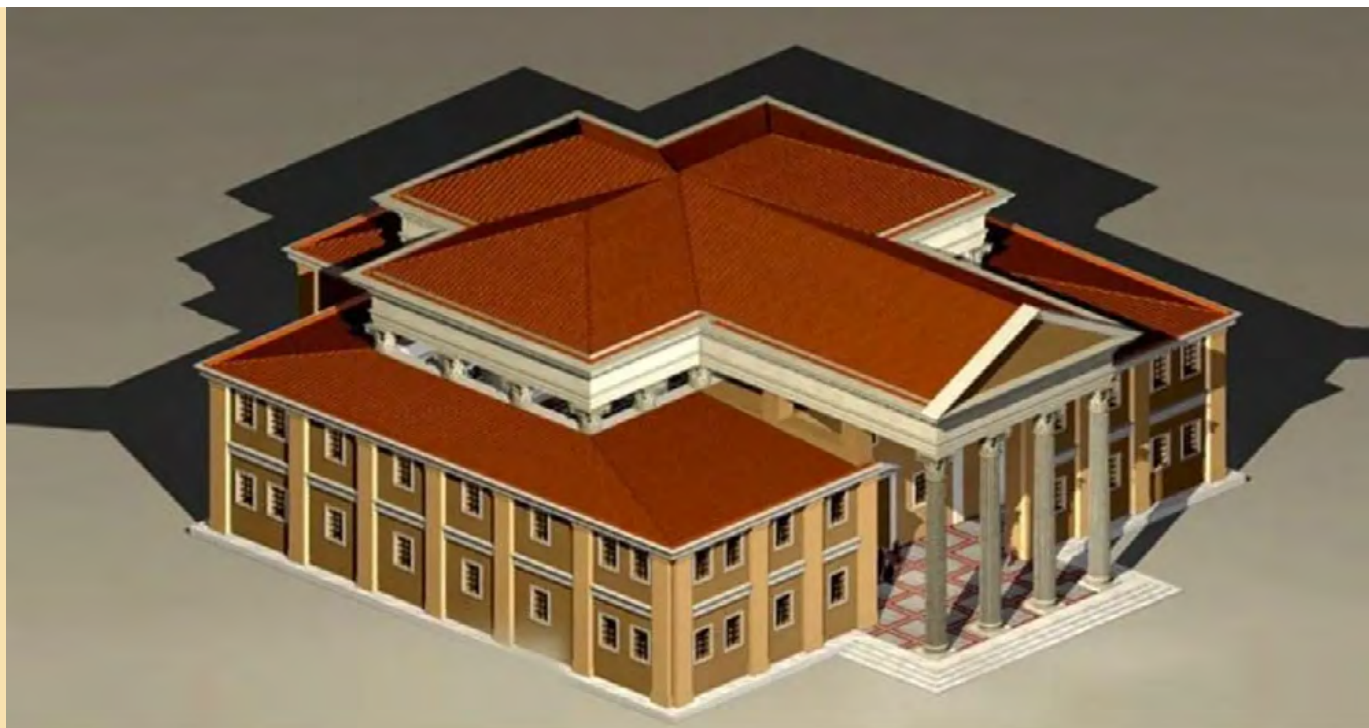
Για πάνω από δύο χιλιετίες, το μοναδικό που γνώριζε η ανθρωπότητα για τον Βιτρούβιο ήταν τα γραπτά του, κυρίως το έργο *De Architectura*, μια πραγματεία που αποτελεί το πρώτο σωζόμενο αρχιτεκτονικό βιβλίο από την αρχαιότητα.

Τώρα, για πρώτη φορά, ένα πραγματικό κτήριο που εφαρμόζει τις θεωρίες του Βιτρούβιου έχει έρθει στο φως — ένα δημόσιο κτήριο που χτίστηκε στα τέλη του 1ου αιώνα π.Χ. και ακολουθεί τις αρχές που εκείνος ανέλυσε στα γραπτά του.

Μια βασιλική που ήταν μύθος

Η ανασκαφή έγινε στην καρδιά της αρχαίας ρωμαϊκής πόλης, κάτω από την Piazza Andrea Costa, και αποκάλυψε τα θεμέλια, τις βάσεις των κολόννων και τμήματα από τον περίβολο της βασιλικής. Ο εντοπισμός του βασίστηκε στις περιγραφές του Βιτρούβιου: το κτήριο είχε ορθογώνια

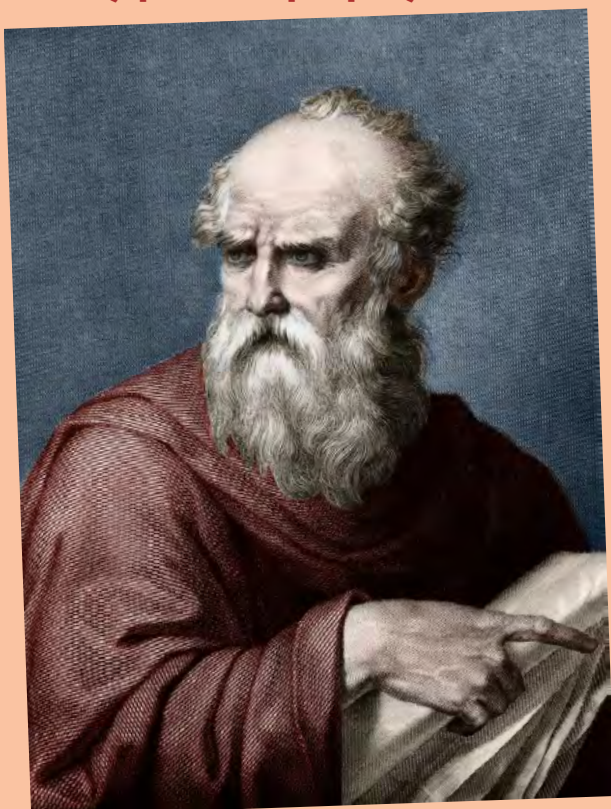




κάτοψη με στήλες σε όλες τις πλευρές — οκτώ κατά μήκος των μακρών πλευρών και τέσσερις σε κάθε μικρότερη πλευρά, όπως είχε καταγράψει.

Αυτό είναι ιδιαίτερα σημαντικό, γιατί μέχρι τώρα δεν υπήρχε φυσικό δείγμα οικοδομήματος που να έχει αναμφίβολη σχέση με τα γραπτά του. Το γεγονός ότι οι περιγραφές του συμφωνούν ακριβώς με τα ευρήματα καθιστά την ανακάλυψη μοναδική.

Ο Πατέρας της Αρχιτεκτονικής: Ποιος ήταν ο Βιτρούβιος;



Ο Marcus Vitruvius Pollio ήταν Ρωμαίος αρχιτέκτονας, μηχανικός και συγγραφέας που έζησε τον 1ο αιώνα π.Χ. Η κύρια συμβολή του είναι το έργο *De Architectura*, η μοναδική σωζόμενη αρχαία πραγματεία για την αρχιτεκτονική. Στο έργο αυτό καθόρισε τις τρεις βασικές αρχές της αρχιτεκτονικής: *Firmitas* (σταθερότητα), *Utilitas* (λειτουργικότητα) και *Venustas* (ομορφιά).

Τόνισε επίσης τη σημασία των αναλογιών, όχι μόνο στα κτήρια, αλλά και στη σχέση τους με τον άνθρωπο — η ιδέα που αργότερα αποτυπώθηκε στο σχέδιο του *Vitruvian Man* από τον Leonardo da Vinci. Ο Βιτρούβιος επηρέασε αιώνες μετά: αρχιτέκτονες της Αναγέννησης, όπως ο Μιχαήλ Αγγελος και ο Palladio, μελέτησαν τα βιβλία του για τις αναλογίες και τη συμμετρία. Το έργο του περιλαμβάνει οδηγίες για στέγες, κολόνες, πλακόστρωση, ακόμη και φωτισμό και ακουστική.

Τι σημαίνει αυτή η ανακάλυψη

Το εύρημα είναι η πρώτη απτή απόδειξη της αρχιτεκτονικής φιλοσοφίας που ο ίδιος ο Βιτρούβιος περιέγραψε. Μέχρι σήμερα, οι ειδικοί γνώριζαν τα κτήρια της αρχαιότητας μέσα από θεωρία, σκίτσα ή εικασίες. Τώρα, για πρώτη φορά, υπάρχει μια «πραγματική» ρωμαϊκή βασιλική που αντιστοιχεί στις λέξεις του.

Πολλοί αρχαιολόγοι και ιστορικοί μιλούν ήδη για αυτή την ανακάλυψη ως «ανακάλυψη του αιώνα» — μια στιγμή που θα αλλάξει την αντίληψη μας για την πρακτική και την επιρροή της ρωμαϊκής αρχιτεκτονικής, καθώς και την ιστορία της δυτικής τέχνης και επιστήμης.

Και ενώ οι ανασκαφές συνεχίζονται, η προσοχή όλου του κόσμου στρέφεται στο πώς αυτό το αρχαίο κτήριο θα αναδειχθεί και διερευνηθεί. Το κοινό θα έχει σύντομα την ευκαιρία να δει από κοντά πώς η θεωρία και η πράξη συγκλίνουν στην καρδιά της αρχιτεκτονικής παράδοσης.



24.02 "The Sea Inside" STELIOS CHATZIKALEAS QUARTET

Στέλιος Χατζικαλέας: Τρομπέτα / Μιχάλης Τσιφτσής: Κιθάρα
Κώστας Πατσιώτης: Μπάσο / Έκτορας Ρεμσακ: Τύμπανα

Guest: Sophie Lies - Vocals

Stelios Chatzikaleas Quartet παρουσιάζει το "The Sea Inside" στο Half Note Jazz Club

Ο τρομπετίστας και συνθέτης Στέλιος Χατζικαλέας ανεβαίνει στη σκηνή του Half Note Jazz Club την Τρίτη 24 Φεβρουαρίου 2026, για να παρουσιάσει τη νέα του δουλειά με τίτλο "The Sea Inside" — ένα μουσικό project βαθιά εσωτερικό, λυρικό και ανοιχτό σε πολλαπλές αναγνώσεις.

Το Stelios Chatzikaleas Quartet φέρνει στο κοινό ανέκδοτες συνθέσεις των τελευταίων ετών, οι οποίες πρόκειται σύντομα να ηχογραφηθούν και να αποτελέσουν τον τέταρτο προσωπικό δίσκο του τρομπετίστα. Αφετηρία και έμπνευση αυτής της νέας δημιουργικής περιόδου είναι η θάλασσα: ως μνήμη, ως συναίσθημα, ως εσωτερικό τοπίο.

Με ρίζες στη σύγχρονη ευρωπαϊκή τζαζ αισθητική και διακριτικές αναφορές στην ποπ και την κλασική μουσική, ο Χατζικαλέας διαμορφώνει εδώ και χρόνια έναν προσωπικό ήχο που ισορροπεί ανάμεσα στον αυτοσχεδιασμό και τη μελωδία. Από το 2012 έως σήμερα, παραμένει μια από τις πιο σταθερές και συνεπείς παρουσίες της ελληνικής τζαζ σκηνής, με έντονο διεθνές αποτύπωμα.

Στο πλευρό του βρίσκονται κορυφαίοι μουσικοί της νέας γενιάς: Μιχάλης Τσιφτσής (κιθάρα), Κώστας Πατσιώτης (μπάσο), Έκτορας Ρεμσακ (τύμπανα), ενώ ξεχωριστή νότα στη βραδιά προσθέτει η τραγουδοποιός Sophie Lies ως guest vocals.

Τρίτη 24 Φεβρουαρίου 2026
Half Note Jazz Club
Ώρα έναρξης: 21:30

Hard Rock Cafe Athens: Τα Σαββατοκύριακα στο Μοναστηράκι ξεκινούν με brunch



Τα Σαββατοκύριακα στο κέντρο της Αθήνας αποκτούν νέο γευστικό ραντεβού, καθώς το Hard Rock Cafe Athens λανσάρει το νέο του brunch μενού, ιδανικό για μια στάση πριν ή μετά τη βόλτα στο Μοναστηράκι. Κάθε Σάββατο και Κυριακή, από τις 09:30 έως τις 14:00, το iconic spot της Αδριανού γεμίζει αρώματα, μουσική και χαλαρή weekend διάθεση.

Σε έναν χώρο που συνδυάζει τη χαρακτηριστική φιλοξενία του Hard Rock με rock αναφορές και urban vibes, το brunch συνοδεύεται από DJ sets, δημιουργώντας το τέλειο σκηνικό για οικογένειες, παρέες ή ακόμα και ένα πιο late πρωινό ραντεβού.

Το μενού καλύπτει κάθε γούστο: από το Classic Breakfast με αυγά και καπνιστό μπέικον και το Avocado on Thick Toast με αυγά ποσέ, μέχρι πιο χορταστικές επιλογές όπως το Smashed Beef Hash και το Brunch Burger με ολλανδέζ και μπέικον. Για πιο ελαφριές επιλογές, ξεχωρίζουν το Salmon & Quinoa Power-bowl και το Vegendary Hash, ενώ οι πιο τολμηροί αξίζει να δοκιμάσουν το Red Hot Chicken & Waffles. Το brunch ολοκληρώνεται γλυκά με French Toast και μαριναρισμένες φράουλες.

Για όσους θέλουν να το ζήσουν στο έπακρο, υπάρχει και η επιλογή Bottomless Mimosa ή Spritz — γιατί τα Σαββατοκύριακα θέλουν και λίγη έξτρα γιορτή.

Hard Rock Cafe Athens – Αδριανού 52, Μοναστηράκι
Κρατήσεις & πληροφορίες: 210 3245170

quote of the day

**Ο ΣΤΟΧΟΣ ΕΙΝΑΙ ΝΑ ΠΕΘΑΝΕΙΣ ΝΕΟΣ,
ΟΣΟ ΠΙΟ ΑΡΓΑ ΓΙΝΕΤΑΙ.**
Ashley Montagu

Γιορτάζουν!

30/1
Αρχοντής, Αρχοντία, Μαύρος,
Μαυρέτα, Χρύσα, Χρυσούλα, Αύρα

31/1
Κύρος, Ευδοξία, Δόξα

1/2
Τρύφων, Τρυφονία, Φιλικήτη



30 Ιανουαρίου

- › Παγκόσμια Ημέρα για τις Παραμελημένες Τροπικές Ασθένειες (NTDs)
- › Ημέρα Σχολικής Μη-Βίας και Ειρήνης

31 Ιανουαρίου

- › Παγκόσμια Ημέρα κατά της Λέπρας
- › Παγκόσμια Ημέρα της Ζέβρας
- › Διεθνής Ημέρα Μάγων (Street Magicians)
- › National Inspire Your Heart With Art Day

1 Φεβρουαρίου

- › Παγκόσμια Ημέρα Hijab
- › World Aspergillosis Day
- › International Change Your Password Day