

NEA

λουξ  
free

- ΧΩΡΙΣ ΠΡΟΣΘΗΚΗ ΖΑΧΑΡΗΣ
- ΧΩΡΙΣ ΣΥΝΤΗΡΗΤΙΚΑ
- 100% ΦΥΣΙΚΑ ΓΛΥΚΑΝΤΙΚΑ

ΧΩΡΙΣ ΑΝΘΡΑΚΙΚΟ

## Νέα λουξ free, ήρθε η ώρα να τη δοκιμάσεις!

Η λουξ φέρνει κάτι μοναδικό, τη νέα μπλε πορτοκαλάδα χωρίς ανθρακικό λουξ free, χωρίς συντηρητικά, χωρίς ζάχαρη, με 100% φυσικά γλυκαντικά και 60% λιγότερες θερμίδες!

Ανακάλυψε την πλούσια γεύση της, που θα σε γεμίσει απόλαυση και τα φυσικά χαρακτηριστικά της, σε νέα καινοτόμα φιάλη!



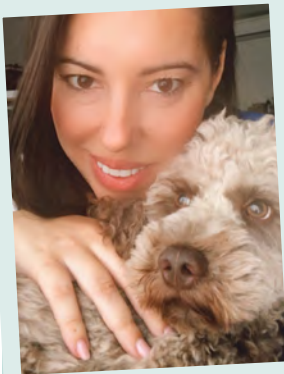
ΜΕΙΩΜΕΝΕΣ ΘΕΡΜΙΔΕΣ

SAY *yes* to the **press**

TO SLOW LIVING ΚΑΤΑΚΤΑ  
ΤΙΣ ΚΑΡΔΙΕΣ ΜΑΣ







## Φτιάξε καφέ να στα πω...

Καλημέρα αγαπημένοι μου **SayYessers** και καλή σεζόν!!!

Ελπίζω να περάσατε καλά και να γεμίσατε μπαταρίες! Και τώρα τι; Ας είμαστε ειλικρινείς όσες μέρες και να έχουμε στη διάθεσή μας για διακοπές ποτέ δεν είναι αρκετές! Κάθε μα κάθε φορά η επιστροφή μας είναι το ίδιο δύσκολη μη σου πω και χειρότερη όσο μεγαλώνουμε και αυξάνονται οι υποχρεώσεις. Φέτος ήταν η πρώτη χρονιά που φλέρταρα εντόνως με την ιδέα της μόνιμης μετακόμισης στην επαρχία και στο δίλημμα Αθήνα ή χωριό η ζυγαριά έχει αρχίσει να γέρνει επικίνδυνα προς τα εκεί.

Υπάρχουν αμέτρητα ονόματα για τα συναισθήματα της απελπισίας και της λύπης που νιώθει κανείς μετά από διακοπές. Το να επιστρέφουμε στο σπίτι μας μετά από ένα ταξίδι αναψυχής μπορεί να είναι πιο δύσκολο από ό,τι πιστεύουν οι περισσότεροι, ειδικά αν λείπουμε για περισσότερο από δύο εβδομάδες...

Η εξήγηση είναι απλή: τα ταξίδια μας προσφέρουν ατελείωτη ελευθερία. Είτε περπατάμε σε κάποιο μέρος που δεν έχουμε βρεθεί ξανά είτε απλά κολυμπάμε σε κάποια παραλία που μας αρέσει, ο χρόνος που αφιερώνουμε στον εαυτό μας εξερευνώντας και ταξιδεύοντας είναι μια ενδυναμωτική εμπειρία όπου έχουμε τη δυνατότητα επιτέλους να γινόμαστε κύριοι των δικών μας προγραμμάτων. Επιστρέφοντας λοιπόν και ενώ είχαμε συνηθίσει να ξυπνάμε σε νέα αξιοθέατα, ήχους και μυρωδιές ξαφνικά εν μία νυκτί, προσγειωνόμαστε απότομα στις συνήθειές μας, στη ρουτίνα να ξυπνάμε στο κρεβάτι μας, στην πόλη μας και όλα να μοιάζουν ακριβώς όπως τα αφήσαμε, ε και τότε ένα μικρό πολιτισμικό σοκ το παθαίνουμε!

**Tip of the Day:** Σαφώς και είμαστε τυχεροί και πρέπει να νιώθουμε ευλογημένοι που είμαστε καλά από πολλές απόψεις και έχουμε τη δυνατότητα να απολαμβάνουμε διακοπές. Φυσικά και πρέπει όλοι μας να νιώθουμε ευγνώμονες που τα καταφέραμε και φέτος να ξεκλέψουμε λίγες μέρες μακριά από τη ρουτίνα μας και να απολαύσουμε ξέγνοιαστες στιγμές όπως ακριβώς τις θέλαμε. Όμως η ευγνωμοσύνη που νιώθουμε δεν αναιρεί τα συναισθήματα που έχουμε επιστρέφοντας από τις διακοπές.

Γι' αυτό, προφανώς και ακολουθεί **Sparkling Room** για να σου πω μερικά tips για το πώς να κάνεις την προσαρμογή σου μετά τις διακοπές πιο εύκολη.

Και όπως έλεγε ο Albert Hubbard, κανένας άνθρωπος δε χρειάζεται περισσότερο διακοπές, από εκείνον που μόλις γύρισε από αυτές...

# Claire's Sparkling Room

**Κατάθλιψη μετά τις διακοπές; Tips για ομαλή προσαρμογή στην πραγματικότητα...**

**Οι διακοπές για τους περισσότερους από μας έφτασαν στο τέλος τους...**

Εκτός από την προσμονή μας για τις επόμενες έχουμε να αντιμετωπίσουμε και το βάσανο που τις ακολουθεί: την κατάθλιψη μετά τις διακοπές.

κάνει την επιστροφή μας λίγο πιο εύκολη. Μία ωραία ιδέα είναι αν μπορούμε να του προσθέσουμε μερικές πινελιές, ανανεώνοντάς το και αυτό από μόνο του θα μας φτιάξει τη διάθεσή!

## **1. Ας δώσουμε στον εαυτό μας, μια εβδομάδα για να χαλαρώσουμε**

(Πέφτω κυριολεκτικά στο κρεβάτι μου κάθε φορά που επιστρέφω σπίτι)

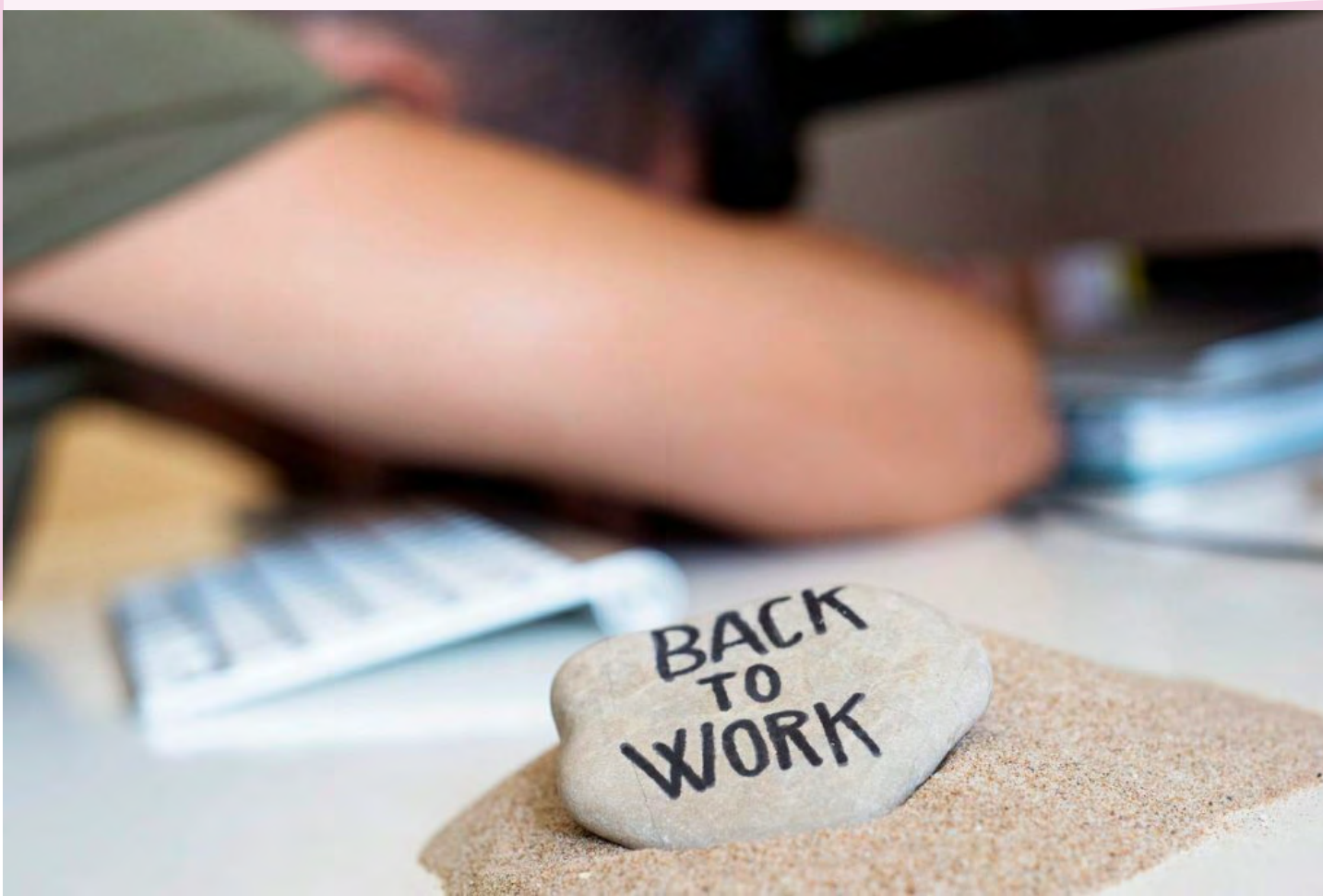
Αυτό μπορεί να ακούγεται ανόητο σε μερικούς ανθρώπους αφού υποθετικά επιστρέψαμε στο σπίτι έπειτα από μια συναρπαστική εμπειρία, αυτή των διακοπών. Αυτό που μερικοί άνθρωποι δεν γνωρίζουν είναι ότι όταν περνάς 11 μήνες σκληρής δουλειάς και περιμένεις πώς και πώς αυτές τις λίγες μέρες χαλάρωσης, η επιστροφή στη ρουτίνα μάλλον είναι ακόμα πιο εξαντλητική. Θα πρότεινα λοιπόν να αφιερώσουμε λίγο χρόνο χαλαρώνοντας αντί να βουτήξουμε αμέσως στην καθημερινότητα. Περνώντας λίγο χρόνο στο σπίτι και απολαμβάνοντάς το, θα

## **2. Εστίασε σε κάτι σημαντικό**

Βάλε ένα νέο στόχο! Όχι μόνο θα σε βοηθήσει να συνηθίσεις στην επιστροφή, αλλά θα σου δώσει μια αίσθηση σκοπού. Η ανταμοιβή σου θα είναι θετικά συναισθήματα και μια αίσθηση ανεκτίμητης παραγωγικότητας που θα σε βοηθήσει να πας παρακάτω. Η πιθανή αναζήτηση μιας νέας εργασίας ή ένα νέο χόμπι θα σου αναπτερώσει το ηθικό και θα προσαρμοστείς πανεύκολα.

## **3. Αναζήτηση επόμενου προορισμού**

Ακόμα και η δυνατότητα μιας μικρής απόδρασης είναι τόσο ισχυρή που θα σε κάνει να ονειρεύεσαι ξανά πριν καλά καλά επιστρέψεις στις υποχρεώσεις σου. Αυτή η







προσμονή θα σου δώσει ώθηση και θα σου ανεβάσει τη διάθεση πριν προλάβεις να επιστρέψεις στη ρουτίνα σου.

#### 4. Μείνε απασχολημένος

Αυτό είναι το πιο σημαντικό. Ενώ ταξιδεύεις, συναντάς νέους ανθρώπους, κάνεις διάφορες δραστηριότητες και διασκεδάζεις ανακαλύπτοντας καινούργια πράγματα και πάνω που συνηθίζεις αυτόν τον τρόπο ζωής, μετά γυρνάς σπίτι και όλο αυτό σταματάει. Μην το αφήσεις να συμβεί! Κράτα τον εαυτό σου απασχολημένο.

Πήγαινε στο γυμναστήριο, πάρε ένα βιβλίο, δεξ φίλους που δεν έχεις δει εδώ και καιρό, μάθε μια νέα γλώσσα, κάνε έρευνα και επισκέψου νέα εστιατόρια που άνοιξαν στη γειτονιά σου, κάνε ό,τι σε ευχαριστεί και πριν το καταλάβεις θα έχεις επανέλθει ομαλά στην καθημερινότητά σου.

#### 5. Εκτύπωσε τις φωτογραφίες σου και φτιάξε το άλμπουμ των διακοπών

Με αυτό τον τρόπο θα μπορείς να δεις όλες τις αναμνήσεις σου τυπωμένες, θα θυμηθείς εικόνες, ήχους και γεύσεις από το ταξίδι σου και θα ανακαλέσεις στιγμές που μπορεί να είχες ξεχάσει πως έζησες. Για μένα, η δημιουργία του φωτογραφικού άλμπουμ με το πέρας των διακοπών, μπορεί να συγκριθεί με το “κλείσιμο” ενός κεφαλαίου μετά από ένα χωρισμό.

#### 6. Προσπάθησε να διατηρήσεις τη νοοτροπία ενός ταξιδιώτη

Όταν ταξιδεύεις, σε ενδιαφέρει να δοκιμάζεις νέα πράγματα, να ζήσεις διασκεδαστικές εμπειρίες και να τρως όσο το δυνατόν περισσότερο καλό φαγητό.

Κράτησε ζωντανό τον ενθουσιασμό που έρχεται με τα ταξίδια διατηρώντας τη νοοτροπία ενός ταξιδιώτη. Κάνε μαθήματα μαγειρικής και πειραμάτισου σε κουζίνες που δε γνωρίζεις τις τεχνικές τους, συνέχισε το κολύμπι όσο ο καιρός μας το επιτρέπει, σου επιτρέπεται να κακομαθαίνεις τον εαυτό σου με ένα ωραίο γεύμα σε ένα εστιατόριο που δεν έχεις ξαναπάει όσο συχνά το επιτρέπει η τσέπη σου και γενικά κάνε πράγματα που σε ευχαριστούν και σε κάνουν να νιώθεις όμορφα!

#### Extra Tip of the Day:

Οι διακοπές μας προσφέρουν την ευκαιρία να ζήσουμε μια «διαφορετική» ζωή για λίγο και η επιστροφή μας είναι το κομβικό σημείο ώστε να αναθεωρήσουμε πολλές πτυχές της «συνηθισμένης» αυτής ζωής και να αλλάξουμε ότι δεν μας αρέσει, τώρα, άμεσα!





# Το slow living κατακτά τις καρδιές μας

**Βγαίνοντας “εκτός των τειχών” ανακαλύπτουμε νέους κόσμους και νέους τρόπους, βλέπουμε τη ζωή αλλιώς... Οι διακοπές είναι το καλύτερο παράδειγμα για να έρθει κανείς σε επαφή με το slow living. Τι πραγματικά όμως σημαίνει και γιατί κερδίζει όλο και περισσότερους υποστηρικτές;**



Ας αρχίσουμε από το τι δεν σημαίνει slow living... Δεν σημαίνει να τα κάνεις όλα αργά και νωχελικά, δεν σημαίνει να παραιτείσαι ούτε να υπεκφεύγεις. Είναι όμως η εναλλακτική της συνεχούς “φασαρίας”,

του αέναου τρεξίματος για να τα προλάβουμε όλα χωρίς πραγματικά να τα προλαβαίνουμε -αλλά κυρίως- χωρίς ποτέ να είμαστε ικανοποιημένοι.

## Η κουλτούρα της ήρεμης ζωής

Πιο χαλαρά, πιο εστιασμένα, πιο βαθιά. Το lifestyle που αντανακλά το slow living συνδέεται με το να επικεντρωνόμαστε στο παρόν μας, στο εδώ και τώρα και να απολαμβάνουμε τη ζωή με βιώσιμο τρόπο. Πρώτα βρίσκουμε τα ουσιώδη και στη συνέχεια επενδύουμε σε αυτά χωρίς τεμπελιά αλλά και χωρίς περιττή οχλαγωγία.

## Παραδείγματα slow living στην καθημερινή ζωή

Ένα “καυτό θέμα” είναι η ενασχόληση με τα social media. Συνεχή σκρολαρίσματα ακόμα και μηχανικά, ακόμα κι αν πραγματικά δεν βλέπουμε τι κοιτάζουμε... Ναι, συμβαίνει καθημερινά και ναι είναι ανούσιο. Δεν χρειάζεται να περάσουμε στην αντίπερα όχθη και να







επιλέξουμε αναγκαστικά την αποχή. Είναι ανάγκη όμως να μπορούμε να επιλέγουμε κι όχι να τσεκάρουμε πάντα τα πάντα σαν να έχουμε κάποια υποχρέωση!

Πάμε στο θέμα “φαγητό”. Να ζυμώνουμε συχνά το ψωμί μας, να αναζητάμε αγνά υλικά και να δημιουργούμε πιάτα με αγάπη και μεράκι. Ακόμα, *slow living* είναι να αφιερώνουμε ποιοτικό χρόνο στον εαυτό μας, να αφουγκραζόμαστε τις επιθυμίες μας! Να πάμε πιο συχνά βόλτες στη θάλασσα ή σε μια ωραία λίμνη και να διαβάσουμε εκεί το αγαπημένο μας βιβλίο...



### **Πού θα γίνουν όλα αυτά;**

Η αλήθεια είναι ότι τα παραπάνω εφαρμόζονται καλύτερα σε ένα χωριό της Ηπείρου ή σε ένα νησί. Ναι, στα αστικά κέντρα είναι πιο δύσκολο, δεν είναι όμως ακατόρθωτο. Είναι πάντα στο χέρι μας να αλλάξουμε έστω και λίγο τους δικούς μας ρυθμούς και να αποκτήσουμε νέες συνήθειες που μας φέρνουν περισσότερη χαρά και μας βοηθούν να ισορροπήσουμε και να βρούμε τη γαλήνη. Σε αυτό το συμπέρασμα καταλήγουν όλο και περισσότεροι συνάνθρωποί μας από κάθε μεριά του πλανήτη και επιλέγουν να ζουν με τους δικούς τους όρους!





## Vinopure, η φυσική λύση για επιδερμίδες με τάση ακμής

Διαμορφωμένη με συστατικά φυσικής προέλευσης, η σειρά Vinopure, βελτιώνει ορατά την ποιότητα της επιδερμίδας, χωρίς να την επιβαρύνει πετυχαίνοντας 63% μείωση της ακμής από την πρώτη κιόλας εβδομάδα.

Η ακμή #1 από τα αυξανόμενα προβλήματα που απασχολούν την επιδερμίδα ανά τον κόσμο<sup>(1)</sup>.

### ΚΑΘΑΡΙΣΜΟΣ - Purifying Gel Cleanser

Το πρώτο βήμα, απαραίτητο για τη ρουτίνα ομορφιάς κατά των ατελειών. Καθαρίζει, συσφίγγει τους πόρους, μειώνει την υπερβολική έκκριση σμήγματος, χωρίς να ξηραίνει την επιδερμίδα. Η επιδερμίδα είναι φρέσκια και φωτεινή. Πρωί και βράδυ σε νωπή επιδερμίδα.

### ΤΟΝΩΣΗ - Purifying Toner

Συσφίγγει τους πόρους, μειώνει τις ατέλειες και τη γυαλάδα. Η επιδερμίδα είναι υγιής, ματ, καθαρή. Πρωί και βράδυ, μετά τον καθαρισμό.

### ΣΤΟΧΕΥΜΕΝΗ ΔΡΑΣΗ - Blemish Control Salicylic Serum

Συμβάλλει στη μείωση της εμφάνισης των ατελειών και στην ελαχιστοποίηση της εμφάνισης των πόρων. Βελτιώνει ορατά την υφή των επιδερμίδων με τάση ακμής. Πρωί και βράδυ, πριν από την κρέμα σας.

### MAT ΟΨΗ - Moisturizing Mattifying Fluid

Μια δροσιστική λεπτόρρευστη κρέμα για ενυδάτωση μακράς διάρκειας και ματ όψη. Συμβάλλει στη μείωση της εμφάνισης των ατελειών (σπυράκια και μαύρα στίγματα) και στη βελτίωση της υφής της επιδερμίδας. Η επιδερμίδα είναι ενυδατωμένη, ματ και φαίνεται υγιής. Πρωί και βράδυ, μόνη της ή μετά από τον ορό σας.

### ΦΥΣΙΚΟ ΣΑΛΙΚΥΛΙΚΟ ΟΞΥ

Απολέπιση - Το σαλικυλικό οξύ της σειράς Vinopure εξάγεται από φύλλα γαλαθερίας και είναι 100% φυσικό.

### ΝΙΑΣΙΝΑΜΙΔΗ

Συσφίγγει τους πόρους. Περισσότερο γνωστή με την ονομασία βιταμίνη B3.

### POLY +6 (ΠΑΤΕΝΤΑ EU3684477)

Αποκλειστικά συστατικά της Caudalie, οι Πολυφαινόλες ενεργούν ως η καλύτερη αντιοξειδωτική ασπίδα.

### ΒΙΟΛΟΓΙΚΑ ΑΙΘΕΡΙΑ ΕΛΑΙΑ

Είναι αντι-βακτηριακά: Λεβάντα, λεμονόχορτο, μέντα, δεντρολίβανο, μελισσόχορτο και γεράνι.

Τα προϊόντα παρασκευάζονται χωρίς συνθετικό άρωμα, χωρίς PEG και δεν προκαλούν φωτοευαισθησία. Δερματολογικά ελεγμένο.

<sup>(1)</sup> <https://filmdaily.co/news/skin-care-concerns>.



## Ήξερες ότι...

### Τα παπούτσια “των αγροτών” που προτιμούν και οι βασιλιάδες

Είναι άνετα, διαχρονικά και φιγουράρουν στις βιτρίνες των μεγαλύτερων οίκων μόδας σε ολόκληρο τον κόσμο. Οι εσπαντρίγιες είναι ένα αγροτικό παπούτσι του 1322! Η βασίλισσα Λετίθια συγκαταλέγεται σήμερα στις φαν του συγκεκριμένου είδους παπουτσιού.

Αρχικά οι εσπαντρίγιες εμφανίστηκαν στις περιοχές της Καταλονίας, στην ιστορική περιοχή της Οξιτανίας της Γαλλίας και στη Χώρα των Βάσκων. Πήραν το όνομά τους από το «esparto», ένα σκληρό, συρματόχορτο που μοιάζει με μπαμπού και με αυτό έφτιαχναν σχοινί και καλάθια. Έγιναν μόδα στις Ηνωμένες Πολιτείες το '40 με τις σταρ του Χόλιγουντ να τις προτιμούν φανατικά.







Χρήστος Αρφάνης,  
Σκηνοθέτης - Αρθογράφος



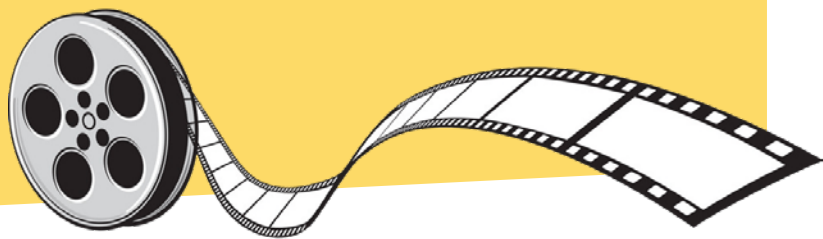
## Η σταρ της Marvel που ήθελε ο George Miller να παίξει στο «Furiosa»

Ενώ ο διάσημος σκηνοθέτης George Miller ετοιμάζεται να παρουσιάσει στο κοινό την νέα του αισθηματική δραμεντί φαντασίας με τίτλο «Τρεις Χιλιάδες Χρόνια Προσμονής» (αρχικός τίτλος στα αγγλικά: Three Thousand Years of Longing), η σκέψη του φαίνεται να είναι στραμμένη στο πολυαναμενόμενο δυστοπικό θρίλερ δράσης «Furiosa», το prequel της ταινίας «Mad Max: Ο Δρόμος της Οργής» (Mad Max: Fury Road) που έσπασε τα ταμιά το 2015.



Μέχρι στιγμής είναι γνωστό πως στο prequel του «Mad Max: Ο Δρόμος της Οργής» θα δούμε στο πλευρό του Chris Hemsworth την πρωταγωνίστρια του επιτυχημένου «The Queen's Gambit». Ο λόγος για την Anya Taylor-Joy, η οποία θα παίξει την Furiosa σε νεαρή ηλικία. Έχοντας το πλεονέκτημα της συνεργασίας με αρκετούς ταλαντούχους ηθοποιούς δεν αποτελεί έκπληξη το γεγονός ότι ορισμένα αναγνωρίσιμα ονόματα έρχονται αμέσως στο μυαλό του Miller όταν

είναι σε φάση αναζήτησης ηθοποιών για μια νέα του ταινία. Αναφορικά με την διανομή των ηθοποιών για το επερχόμενο «Furiosa», ο George Miller είπε ότι δεν χρειαζόταν να ψάξει πολύ για τους αστέρες που θα ήθελε να συνεργαστεί, συμπεριλαμβανομένης μιας βραβευμένης με Όσκαρ ηθοποιού που έπαιξε κάποτε έναν κεντρικό ρόλο στο Κινηματογραφικό Σύμπαν της Marvel.







σύντροφο του Thor και την Swinton να ερμηνεύει τον χαρακτήρα The Ancient One στις ταινίες ζωντανής δράσης «Doctor Strange» και «Avengers: Endgame».

Σε ένα Q&A με το The Hollywood Reporter, ο Miller είπε ότι ήταν τόσο εντυπωσιασμένος με τη Swinton στο «Τρεις Χιλιάδες Χρόνια Προσμονής» που σκέφτηκε σοβαρά να της γράψει και να της δώσει ένα ρόλο στο «Furiosa».

“Για να είμαι απόλυτα ειλικρινής, ήταν το πρώτο πράγμα που σκέφτηκα”, αποκάλυψε ο Miller στο THR. Τελικά, ο σκηνοθέτης αποφάσισε να μην προχωρήσει σε μια συνεργασία με την Tilda

Swinton στο «Furiosa» λόγω της αβεβαιότητας γύρω από την τύχη του χαρακτήρα της μετά το τέλος των γυρισμάτων. Ως εκ τούτου, ο σεβασμός του George Miller για την ηθοποιό ανέτρεψε τις σκέψεις που είχε απλώς και μόνο για χάρη της τεράστιας επιθυμίας του να συνεργαστεί ξανά μαζί της.

“Αν αναγκάσεις έναν χαρακτήρα σε μια ταινία, είναι συνήθως ο πρώτος που καταλήγει στο πάτωμα κατά τη διάρκεια του μοντάζ. Δε θα της το έκανα ποτέ αυτό”, είπε ο Miller στο THR. “Έχω σκεφτεί όλες τις άλλες ταινίες που έχω και τις ιδέες που έχω στο μυαλό μου για να δω που θα μπορούσε να παίξει. Το ίδιο και για τον Idris. Πρέπει να πω ότι είναι υπέροχος. Το να τους παρακολουθώ να δουλεύουν μαζί ήταν μεγάλη χαρά για μένα. Το να έχεις τους χαρακτήρες στη σελίδα και στο κεφάλι σου είναι ένα πράγμα, αλλά είναι άλλο να βλέπεις τους ηθοποιούς να εκφράζουν τους χαρακτήρες”.

Η ταινία «Τρεις Χιλιάδες Χρόνια Προσμονής» κυκλοφορεί 1 Σεπτεμβρίου στους κινηματογράφους από την Tanweer.

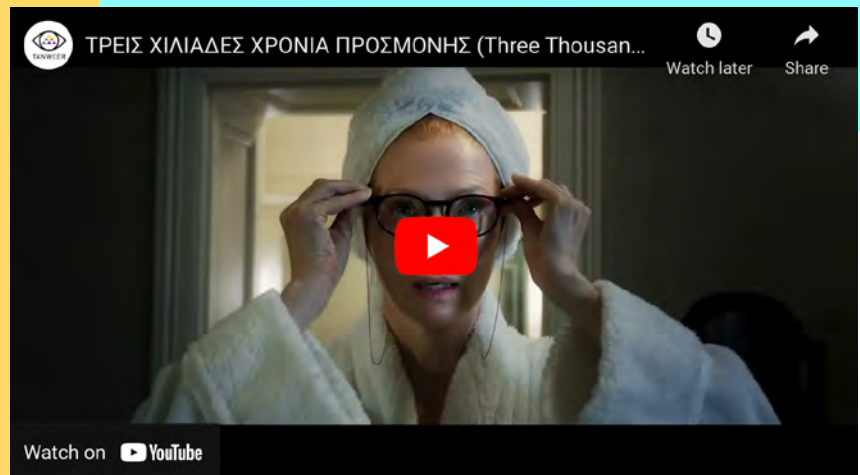
Στην νέα ταινία του Miller «Τρεις Χιλιάδες Χρόνια Προσμονής» πρωταγωνιστεί η Tilda Swinton στο ρόλο της Dr. Althea Binnie, που σύμφωνα με την επίσημη πλοκή της ταινίας είναι μία ακαδημαϊκός ικανοποιημένη από τη ζωή της και ένα πλάσμα ταγμένο στη λογική. Ενώ βρίσκεται στην Κωνσταντινούπολη για ένα συνέδριο, συναντά ένα Τζίνι (Idris Elba) που της προσφέρει τρεις ευχές με αντάλλαγμα την ελευθερία του. Όμως, η πρότασή του πέφτει πάνω σε δύο εμπόδια. Πρώτον, εκείνη αμφιβάλλει ότι είναι αληθινός και δεύτερον, ούσα ακαδημαϊκός στον τομέα των μύθων και της ιστορίας, γνωρίζει καλά ότι όλες οι διηγήσεις με τις ευχές που εκπληρώνονται δεν έχουν καλό τέλος. Το Τζίνι υπερασπίζεται τη θέση του εξιστορούμενο φανταστικές ιστορίες από το παρελθόν του. Τελικά, την παρασύρει και εκείνη κάνει μια ευχή που εκπλήσσει και τους δύο.

Η Swinton και ο Elba έχουν παίξει στο Κινηματογραφικό Σύμπαν της Marvel, με τον Elba να παίζει τον Heimdall,



#### Πηγές

- <https://www.hollywoodreporter.com/movies/movie-news/george-miller-three-thousand-years-of-longing-furiosa-1235153131/>
- <https://www.filmy.gr/movies-database/three-thousand-years-of-longing/>
- <https://www.filmy.gr/movies-database/mad-max-fury-road/>
- <https://www.youtube.com/watch?v=Kv2FhEAgvdE>





## Λ'artigiano bonus: Ήρθε το νέο πρόγραμμα επιβράβευσης της Λ'artigiano!

Η Λ'artigiano παρουσιάζει το Λ'artigiano bonus, το νέο πρόγραμμα επιβράβευσης που σχεδιάστηκε για να κάνει κάθε παραγγελία να μετράει ακόμα περισσότερο! Έτσι, όσο περισσότερο απολαμβάνει κανείς τις αγαπημένες του γεύσεις Λ'artigiano, τόσο περισσότερο θα κερδίζει «Pepperoni» πόντους, κουπόνια, δώρα και πολλά προνόμια.

Το Λ'artigiano bonus, δημιουργήθηκε από την κορυφαία εταιρεία σχεδιασμού προγραμμάτων loyalty στην Ευρώπη με στόχο την ενδυνάμωση της σχέσης με τους καταναλωτές καθώς και την επιβράβευσή τους όχι μόνο κατά τις παραγγελίες τους αλλά και σε κάθε αλληλεπίδραση τους με τη Λ'artigiano. Ακριβώς αυτό, κάνει το Λ'artigiano bonus ένα ολοκληρωμένο πρόγραμμα επιβράβευσης, διαφοροποιώντας το πλήρως από τα υπόλοιπα προγράμματα. Η διαδικασία; Απλή! Με ένα μόνο κλικ στο microsite του προγράμματος ([www.lartigiano.gr/loyalty](http://www.lartigiano.gr/loyalty)) ή στο website ή app της Λ'artigiano, οι χρήστες ολοκληρώνουν εύκολα την εγγραφή τους και γίνονται μέλη του πιο απολαυστικού προγράμματος επιβράβευσης.

Στον γευστικό κόσμο του Λ'artigiano bonus, οι πόντοι γίνονται εξαργυρώσιμα «pepperoni», ανοίγοντας την όρεξη για μοναδικά προνόμια. Με κάθε παραγγελία μέσα από το Λ'artigiano website ή app (1€ = 10 pepperoni), με την ολοκλήρωση missions, τη συμπλήρωση ερωτηματολογίων και πολλές άλλες ενέργειες, οι Λ'artigiano-lovers θα συγκεντρώνουν pepperoni στον λογαριασμό τους που θα τα εξαργυρώνουν για τη δημιουργία εκπτώτικων κουπονιών για τις επόμενες παραγγελίες, για συμμετοχή σε CSR ενέργειες, διαγωνισμούς και κληρώσεις.

Η Λ'artigiano αναγνωρίζοντας την εμπιστοσύνη και την προτίμηση που εκλαμβάνει καθημερινά από το κοινό, δεν σταματά να δημιουργεί, να υλοποιεί και να μας συστήνει ειδικές ενέργειες όπως το Λ'artigiano bonus, που της επιτρέπουν να βρίσκεται κοντά στις ανάγκες των καταναλωτών και να προσφέρει ξεχωριστά προνόμια και ανταμοιβές ως επιβράβευση της αφοσίωσής τους.



## Press Room

## Φυσικό Μεταλλικό Νερό ΖΑΓΟΡΗ: Επίσημος υποστηρικτής της Εθνικής Ομάδας Μπάσκετ



Το Φυσικό Μεταλλικό Νερό ΖΑΓΟΡΗ στηρίζει έμπρακτα την Εθνική Ομάδα Μπάσκετ! Την ομάδα που μας κάνει υπερήφανους με κάθε της εμφάνιση για το πάθος και το ήθος των αθλητών της! Την ομάδα που αποδεικνύει ότι εμείς οι Έλληνες το καλό το έχουμε μέσα μας!

Ως επίσημος υποστηρικτής της Ελληνικής Ομοσπονδίας Καλαθοσφαίρισης, το Φυσικό Μεταλλικό Νερό ΖΑΓΟΡΗ είναι κοντά στην Εθνική Ομάδα σε όλες τις διοργανώσεις στις οποίες θα συμμετάσχει και φυσικά στο Ευρωμπάσκετ 2022.

Διαχρονικά, το Φυσικό Μεταλλικό Νερό ΖΑΓΟΡΗ υποστηρίζει τον αθλητισμό ενεργά, ιδιαίτερα από τις μικρές ηλικίες, οπότε δεν θα μπορούσε να λείπει από το πλευρό της Εθνικής Ομάδας, ώστε να ενισχύσει τους αθλητές τόσο σωματικά στην προσπάθειά τους να στεφθούν νικητές, αλλά και ηθικά.

Φυσικότητα, αγνότητα και ποιότητα είναι οι βασικές αξίες

του Φυσικού Μεταλλικού Νερού ΖΑΓΟΡΗ και γι' αυτό είναι το αγαπημένο των Ελλήνων καταναλωτών.

Επιπλέον όμως, το ΖΑΓΟΡΗ υποστηρίζει πάντοτε ενέργειες και δράσεις, ανθρώπους και ομάδες που αγωνίζονται κάθε φορά για το καλό, για έναν ανώτερο σκοπό και υπηρετούν αξίες όπως το αθλητικό ιδεώδες και το ευ αγωνίζεσθε...γιατί το καλό το έχουμε μέσα μας!





Ελίνα Δημητριάδου,  
Διατροφολόγος

## 4 υγιεινές τορτίγιες ως μεσημεριανό!

Πολλές φορές, το μεσημέρι, επιλέγουμε να μη φάμε το βασικό μας γεύμα, αλλά κάτι πιο ελαφρύ. Αυτό το κάνουμε συνήθως είτε από έλλειψη χρόνου είτε επειδή θα φάμε το βράδυ έξω. Άλλες φορές πάλι επειδή το «βαρύ» μεσημεριανό μας δημιουργεί υπνηλία.



Τι θα μπορούσα όμως να φάω ώστε να είναι και γρήγορο και νόστιμο και θρεπτικό;

Ας δούμε 4 ιδέες για να φτιάξουμε μια θρεπτική τορτίγια που και δε θα μας βαρύνει και θα μας κρατήσει χορτάτους:

1. Τορτίγια ολικής με Cottage – καπνιστό σολομό – λίγο ελαιόλαδο – ροδέλες από αγγούρι
2. Τορτίγια ολικής με Πέστο βασιλικού – μοτσαρέλα – ντοματίνια
3. Τορτίγια ολικής με κοτόπουλο – τυρί – λαχανικά επιλογής + σως γιαουρτιού με μουστάρδα
4. Τορτίγια ολικής με αυγό βραστό ή ομελέτα – τυρί – λαχανικά επιλογής + σως μουστάρδας

Καλό θα ήταν να ετοιμάζουμε μόνοι μας τη τορτίγια μας γιατί δυστυχώς οι τορτίγιες του εμπορίου περιέχουν αρκετά συντηρητικά καθώς και σως με πολλές θερμίδες που μπορούν να μετατρέψουν το ελαφρύ σας γεύμα σε βόμβα θερμίδων.

Καλή απόλαυση!





## Τrophy-Τροφή 2022: Επιστρέφει φέτος με 3 άξονες δράσεων

Η πρωτοβουλία Trophy-Τροφή φέτος επιστρέφει πιο δυναμικά από ποτέ, με το Trophy-Τροφή Challenge που διοργανώνεται για τέταρτη συνεχή χρονιά και δύο νέες καινοτόμες δράσεις, τα Trophy Meetups και το πρόγραμμα ανοικτής καινοτομίας Trophy-Τροφή Open Innovation by Trata.

Στόχος της πρωτοβουλίας είναι να υποστηρίξει το ελληνικό αγροδιατροφικό οικοσύστημα, τον ψηφιακό μετασχηματισμό του κλάδου και τη νεανική επιχειρηματικότητα.

Η πρωτοβουλία Trophy-Τροφή υλοποιείται από τον οργανισμό «Νέα Γεωργία Νέα Γενιά» μέσω της ιδρυτικής δωρεάς του Ιδρύματος Σταύρος Νιάρχος (ΙΣΝ).

Για τέταρτη χρονιά ο μεγαλύτερος διαγωνισμός καινοτομίας και επιχειρηματικός επιταχυντής για ελληνικές επιχειρηματικές ιδέες και startups θα συνεχίσει να υποστηρίζει τους συμμετέχοντες, συνδέοντάς τους με σημαντικούς φορείς του ελληνικού και διεθνούς οικοσυστήματος καινοτομίας, όπως το φημισμένο αμερικάνικο Πανεπιστήμιο Rutgers, και παρέχοντας εξατομικευμένη υποστήριξη ανάλογα με τις ανάγκες τους και σημαντικά χρηματικά έπαθλα.

Ο διαγωνισμός Trophy-Τροφή Challenge από το 2019 μέχρι σήμερα έχει υποστηρίξει, μέσω εξειδικευμένων workshops και συμβουλευτικής, περισσότερα από 90 startups, ενώ παράλληλα οι 16 νικήτριες ομάδες των προηγούμενων κύκλων έχουν λάβει χρηματικά έπαθλα αξίας €95.000.

Τα Trophy-Τροφή Meetups λειτουργούν ως μία πλατφόρμα σύνδεσης και ενημέρωσης όλων όσων ενδιαφέρονται για την καινοτομία και την τεχνολογία στον τομέα της αγροδιατροφής. Οι συμμετέχοντες έχουν τη δυνατότητα να έρθουν σε επαφή με άλλα άτομα που διαθέτουν συμπληρωματικές δεξιότητες και ενδιαφέροντα, στοχεύοντας με αυτόν τον τρόπο στη δημιουργία ενός ενεργού τοπικού και εθνικού οικοσυστήματος.

Το πρόγραμμα ανοικτής καινοτομίας Trophy-Τροφή Open Innovation by Trata επικεντρώνεται στην αναζήτηση λύσεων που αφορούν τις εναλλακτικές πρωτεϊνούχες θαλάσσιες τροφές, καθώς και οποιαδήποτε πρόταση θα μπορούσε να λειτουργήσει συμπληρωματικά.

Περισσότερες πληροφορίες μπορείτε να βρείτε [εδώ](#).



## Βομβαρδίζουν τα σύννεφα για να έρθει βροχή!



Το Άμπου Ντάμπι είναι μία από τις θερμότερες και ξηρότερες περιοχές του πλανήτη και γι' αυτό στρέφεται στην τεχνολογία με σκοπό να αυξήσει τη βροχόπτωση. Μιλάμε για μόλις 100 χιλιοστά βροχής τον χρόνο κατά μέσο όρο, που αντιστοιχεί σε μία δυνατή μπόρα στη χώρα μας.

Έτσι, αεροπλάνα απελευθερώνουν ναοσωματίδια αλατιού που ενθαρρύνουν τη συμπύκνωση των υδρατμών σε σταγόνες. Η πρόκληση τεχνητής βροχής έχει χρησιμοποιηθεί μεταξύ άλλων για να ξεπλύνει περιοχές της Κίνας μετά από αμμοθύελλες, αλλά και για τεχνητή χιονόπτωση!

## Εγκάντο: Ένας κόσμος μαγικός - Το ελληνικό original soundtrack κυκλοφορεί στις 2/9 ως digital album

Η Walt Disney Records θα κυκλοφορήσει στις 2 Σεπτεμβρίου το πρωτότυπο soundtrack της κινηματογραφικής ταινίας «Εγκάντο» στα Ελληνικά που περιλαμβάνει οκτώ τραγούδια του βραβευμένου, με Tony® και Grammy®, συνθέτη Lin-Manuel Miranda και της βραβευμένης συνθέτριας Germaine Franco.

Το άλμπουμ περιέχει επτά τραγούδια στα Ελληνικά που ερμηνεύουν οι ηθοποιοί της ταινίας, συμπεριλαμβανομένων των: Έλενα Δελακούρα, Αποστόλη Ψυχράμη, Νίνα Μαζάνη, Ερασμία Μαρκίδη και πολλοί ακόμα. Επιπλέον περιέχει και δύο πρωτότυπα τραγούδια στα Ισπανικά, το “Dos Oruguitas” και το “Colombia, Mi Encanto.”

Για το υποψήφιο για Oscar®, συγκινητικό, τραγούδι “Dos Oruguitas”, ο Lin-Manuel Miranda ανέφερε: «Πρόκειται για το ταξίδι των παππούδων της Μίραμπελ – τη συνειδητοποίησή τους ότι μερικές φορές πρέπει να αφεθείς, πρέπει να κάνεις το αδύνατο». Το τραγούδι στην ταινία ερμηνεύει ο Yatra, στα Ισπανικά.

Κάνοντας μία ανάλυση στη μουσική της κολομβιανής ιστορίας, ο Lin-Manuel Miranda είπε: «Πολλές από τις μελωδίες μου είναι οικείες, αλλά η ενορχήστρωση είναι διαφορετική και συχνά μοναδική στην Κολομβία. Ένα από τα πιο ενδιαφέροντα χαρακτηριστικά είναι το γεγονός ότι το ακορντεόν είναι ένα πολύ βασικό

όργανο στη μουσική αυτή. Ήταν πραγματική χαρά το ό,τι συμπορεύτηκα με καλλιτέχνες που δεν γνώριζα και εμβάθυνα σε εκείνους που αγαπώ και έχω μεγαλώσει ακούγοντας τους – όπως ο Carlos Vives που ερμηνεύει το τραγούδι «Colombia, Mi Encanto». Η όλη αυτή διαδικασία αποτέλεσε αφορμή για να ερωτητούμε την κολομβιανή μουσική και κουλτούρα αλλά και να δημιουργήσουμε πάνω σ' αυτές.»

Το soundtrack της κινηματογραφικής ταινίας «Εγκάντο» περιλαμβάνει οκτώ πρωτότυπα τραγούδια, ένα πρωτότυπο μουσικό θέμα, μία επανάληψη και μία διασκευή ενός τραγουδιού από την ταινία για τους τίτλους του τέλους. Επιπλέον περιλαμβάνει και όλες τις ορχηστρικές εκτελέσεις των τραγουδιών.

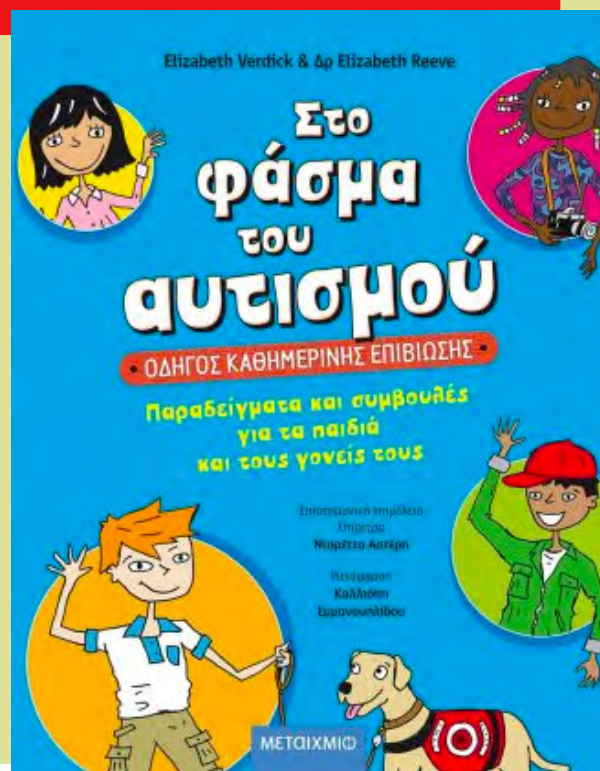


## Στο φάσμα του αυτισμού: Οδηγός καθημερινής επιβίωσης Παραδείγματα και συμβουλές για τα παιδιά και τους γονείς τους

Τι χρειάζονται τα παιδιά με αυτισμό; Τι τα απασχολεί; Ποιες είναι οι απορίες τους και τι βιώνουν στην καθημερινότητά τους; Ένα βιβλίο-οδηγός για τα παιδιά και τους γονείς τους ώστε να αντιμετωπιστούν οι καθημερινές δυσκολίες και να δίνονται λύσεις.

Συγκεκριμένα:

1. Στο πρώτο μέρος παρουσιάζονται τα συμπτώματα, ο ρόλος των αισθήσεων, διασημότητες με αυτισμό, βασικά ερωτήματα, η ομάδα των ειδικών/επιστημόνων που βοηθούν τα παιδιά με αυτισμό.
2. Στο δεύτερο μέρος περιλαμβάνει συμβουλές για το πώς να κάνετε ευκολότερη την καθημερινή ζωή του παιδιού και για το πώς να θέσετε βραχυπρόθεσμους και μακροπρόθεσμους στόχους για τη βελτίωση των κοινωνικών δεξιοτήτων ή των σχολικών επιδόσεων.
3. Στο τρίτο μέρος εξετάζονται θέματα σχετικά με τη σωματική άσκηση, τη διατροφή, τον ύπνο, τη χαλάρωση, τη διαχείριση των έντονων συναισθημάτων και άλλα πολλά. Σε αυτό το μέρος τονίζεται η σημασία να φροντίζει κανείς καλά τον εαυτό του, γιατί έτσι κάνει ένα τεράστιο βήμα για να είναι υγιής και να έχει περισσότερη αυτοπεποίθηση. Και στα τρία μέρη παρεμβάλλονται οι ιστορίες παιδιών στο φάσμα του αυτισμού. Από τις εκδόσεις Μεταίχμιο.





ΔΗΜΟΣ ΕΛΕΥΣΙΝΑΣ  
ΠΑΡΑΓΩΓΗ ΠΟΛΙΤΙΣΜΟΥΦΕΣΤΙΒΑΛ  
ΑΙΣΧΥΛΕΙΑ 22  
28.08 > 31.10ΠΑΡΑΛΙΑ ΕΛΕΥΣΙΝΑΣ  
ΠΑΛΑΙΟ ΕΛΑΙΟΥΡΓΕΙΟΕλευσίνα: Ξεκίνησε  
το Φεστιβάλ «Αισχύλεια»  
υπό την αιγίδα του ΕΟΤ

Υπό την αιγίδα του ΕΟΤ ξεκίνησε στην Ελευσίνα το Φεστιβάλ «Αισχύλεια», ένας από τους μακροβιότερους και εγκυρότερους πολιτιστικούς θεσμούς της χώρας.

Τα «Αισχύλεια» συμπληρώνουν φέτος τον 48ο χρόνο δράσης τους, με τον πολιτισμό να βρίσκεται στον πυρήνα της προσπάθειας για κοινωνική, περιβαλλοντική και οικονομική αναβάθμιση, με τον τίτλο της Πολιτιστικής Πρωτεύουσας της Ευρώπης το 2023 για την Ελευσίνα να προσφέρει στο φεστιβάλ την ευκαιρία νέας δυναμικής στο ευρωπαϊκό πολιτιστικό τοπίο, αναδεικνύοντας τη μοναδικότητα της πόλης του Αισχύλου και των Ελευσινίων Μυστηρίων.

Οι φετινές εκδηλώσεις περιλαμβάνουν θεατρικές παραστάσεις, συναυλίες και κινηματογραφικές προβολές, που θα πραγματοποιηθούν στο Παλιό Ελαιουργείο, θαυμάσιο δείγμα από τη βιομηχανική ιστορία της Ελευσίνας, και τον θερινό κινηματογράφο, και τα δύο στο παραλιακό μέτωπο της πόλης, αλλά και την εντυπωσιακή in situ γλυπτική εγκατάσταση του διεθνώς αναγνωρισμένου Έλληνα καλλιτέχνη Κωστή Βελώνη «Στάχια πέφτουν σετσιμεντένια δάπεδα». Εξάλλου, στις 25 Σεπτεμβρίου και στο πλαίσιο του φεστιβάλ θα διεξαχθούν ο ημιμαραθώνιος δρόμος 21 χλμ. «Στα Ίχνη της Ιεράς Οδού» με αφετηρία τον αρχαιολογικό χώρο του Κεραμεικού στην Αθήνα και τερματισμό την πλατεία Ηρώων στην Ελευσίνα, καθώς και αγώνας δρόμου 5 χλμ. εντός της πόλης.

[Δείτε το πρόγραμμα.](#)

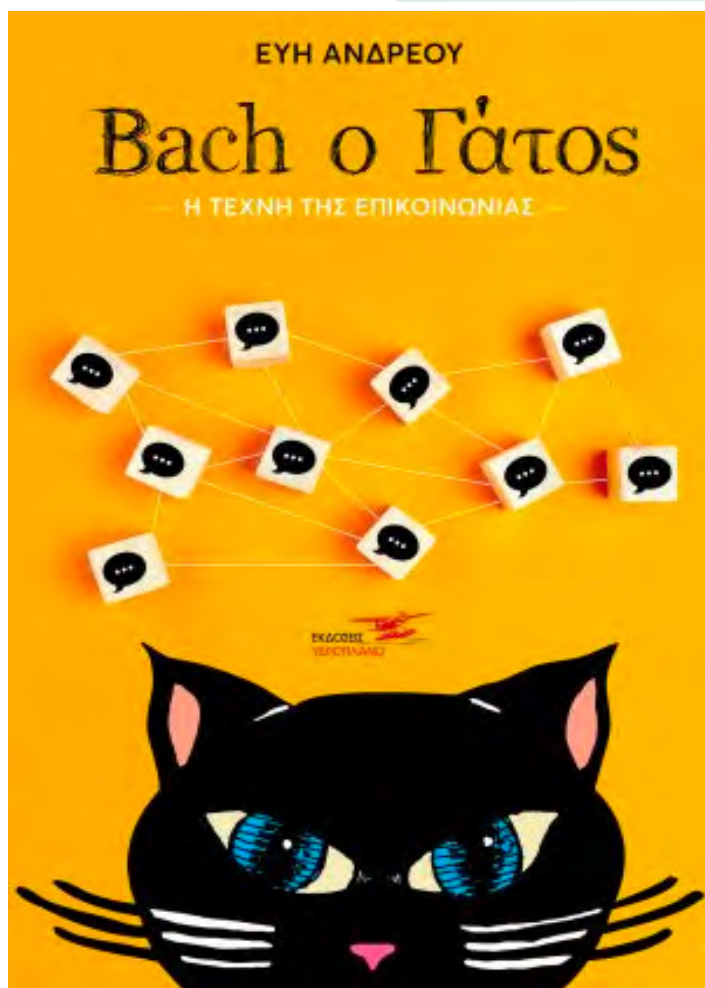
Νύχτες Πολιτισμού στο Άλσος  
Νέας Σμύρνης Αφιερωμένες  
στην επέτειο των 100 χρόνων  
από την Καταστροφή

Οι πολιτιστικές εκδηλώσεις στον Δήμο Νέας Σμύρνης συνεχίζονται δυναμικά με το μεγαλύτερο φεστιβάλ στην Αθήνα που διοργανώνει και φέτος ο Πολιτιστικός Οργανισμός του Δήμου Νέας Σμύρνης, μετά τη μεγάλη επιτυχία του Αφιερώματος στη Μικρασιατική Καταστροφή που πραγματοποιήθηκε στο Άλσος το καλοκαίρι. Το πολιτιστικό φεστιβάλ των Ιωνικών Γιορτών ξεκίνησε στο Άλσος Νέας Σμύρνης στις 26 Αυγούστου και ολοκληρώνεται στις 10 Οκτωβρίου, με 45 εκδηλώσεις πολιτισμού και καθημερινή εναλλαγή προγράμματος που περιλαμβάνει θεατρικές παραστάσεις, συναυλίες, μουσικά αφιερώματα.

Φέτος το πρόγραμμα των Ιωνικών Γιορτών έχει προσαρμοστεί στην επέτειο των 100 χρόνων από τη Μικρασιατική Καταστροφή συνεχίζοντας το νήμα των εκδηλώσεων από τον Ιούνιο και Ιούλιο, με κορυφαία εκδήλωση τη μεγάλη συναυλία του Γιώργου Νταλάρα, με την Ασπασία Στρατηγού και την Εστουδιαντίνα Νέας Ιωνίας Βόλου, υπό την καλλιτεχνική διεύθυνση του Ανδρέα Κατσιγιάννη, στην κεντρική πλατεία Νέας Σμύρνης, στις 3/9, αλλά και πολλές ακόμα εκδηλώσεις μνήμης.

Όπως αναφέρει ο πρόεδρος του Πολιτιστικού Οργανισμού του Δήμου Νέας Νέας Σμύρνης, Βαγγέλης Χατζατουριάν, “το φετινό μας πρόγραμμα είναι από τα πιο πλούσια καλλιτεχνικά στην ιστορία του θεσμού, καθώς η φετινή χρονιά αποτέλεσε για εμάς μια νέα και διαφορετική πρόκληση, λόγω του εορτασμού της επετείου των 100 χρόνων από τη Μικρασιατική Καταστροφή. Η πόλη μας οφείλει να ανταποκριθεί επάξια στον συμβολισμό που φέρει ως συνέχεια της Σμύρνης, πόλης - συμβόλου για τον απανταχού Ελληνισμό”.

Περισσότερες πληροφορίες στη σελίδα του Πολιτιστικού Οργανισμού στη σελίδα [Πολιτιστικός & Αθλητικός Οργανισμός Νέας Σμύρνης](#).



## Bach ο Γάτος - Η τέχνη της επικοινωνίας

Όλοι επικοινωνούμε. Επικοινωνούμε από την ώρα που γεννιόμαστε. Επικοινωνούμε με τον τρόπο που κινούμαστε, τον τρόπο που στεκόμαστε, τον τρόπο που μιλάμε, τον τρόπο που ντυνόμαστε. Επικοινωνούμε ακόμα και με τον τρόπο που αναπνέουμε. Το ζήτημα είναι αν επικοινωνούμε αποτελεσματικά και αν λαμβάνουμε την απόκριση που προσδοκούμε στις αλληλεπιδράσεις μας στο εκάστοτε περιβάλλον, το επαγγελματικό, το κοινωνικό, το συντροφικό. Ο Bach ο γάτος είναι πολύτιμος σύντροφος και οδηγός στο ταξίδι της τέχνης της αποτελεσματικής επικοινωνίας. Μας υπενθυμίζει το πολυδιάστατο της ανθρώπινης ύπαρξης. «Νιαουρίζει» στις βαθύτερες στιβάδες της ψυχής μας, εκεί όπου εδρεύουν πρωτόγονα ένστικτα και συναισθήματα, αξίες, εμπειρίες, πεποιθήσεις, εκεί όπου η λογική σαστίζει. Μας παρουσιάζει νέες οπτικές και πολλαπλές επιλογές. Μας οδηγεί σε μια πραγματικότητα που στόχο έχει την προσωπική ανάπτυξη, την επιτυχία και την ευημερία σε όλα τα πλαίσια του επικοινωνιακού φάσματος, σε όλους τους τομείς της ζωής μας.

Από τις εκδόσεις Υδροπλάνο.

## Των παθών και παθημάτων



Κυκλοφορεί από τις εκδόσεις «Θερμαϊκός» η συλλογή διηγημάτων του Ανδρέα Ταζογλίδη, με τίτλο «Των παθών και παθημάτων». Τρεις ιστορίες άκρως ρεαλιστικές, τα θέματα των οποίων είναι καθημερινά, όχι όμως απλά για τους ήρωες που τα βιώνουν. Άνθρωποι που έρχονται αντιμέτωποι με την απόρριψη, την απόγνωση, την απώλεια, τη γεμάτη άλγος αναδρομή της μνήμης και τον ξεριζωμό από αγαπημένες πατρίδες, φαντάζουν μέσα από τις ιστορίες τους τόσο οικείοι στον αναγνώστη σαν να αποτελούν μέρος του μικρόκοσμού του. Δείτε εδώ περισσότερες πληροφορίες.



quote of the day

MORE THAN KISSES  
LETTERS MINGLE SOULS.  
John Donne

Σήμερα γιορτάζουν!  
Αδαμαντία, Αθηνά, Ακριβή,  
Αντιγόνη, Ασπασία, Αφροδίτη,  
Διώνη, Δωδώνη, Ελπινίκη,  
Ερασμία, Ερατώ, Εντέρπη,  
Θάλεια, Θεανώ, Καλλιρόη,  
Καλλίστη, Κλειώ, Κλεονίκη,  
Κλεοπάτρα, Κοραλία, Ραλλία,  
Μελπωμένη, Ουρανία,  
Πανδώρα, Πηνελόπη,  
Πολύμνεια, Πολυνίκη, Σαπφώ,  
Τερψιχόρη, Χαρίκλεια, Ιησούς,  
Μελέτιος, Συμεών, Ισμήνη,  
Πολυτίμη

tip of the day

Letter writing  
is the only device  
for combining solitude  
with good company.

—LORD BYRON

1 Σεπτεμβρίου

- › World Letter Writing Day
- › International Cabernet Sauvignon Day
- › National Hotel Employee Day
- › National Acne Positivity Day