



Ζωή γεμάτη γεύση!



SAY *yes* to the **press**



**"ΧΤΙΖΟΝΤΑΣ"
ΤΗΝ ΕΠΙΤΥΧΙΑ ΜΑΣ...**



Good morning SayYessers!



Φτιάξε καφέ να στα πω...

Καλημέρα αγαπημένοι μου **SayYessers!!!**

Εμφανώς ακόμα επηρεασμένη από την επίσκεψή μου στην έκθεση και αφού με πολλή χαρά μπορώ να πω πως είχα την ευκαιρία να συνομιλήσω με τους περισσότερους Έλληνες συμμετέχοντες, οι οποίοι αποδείχθηκαν και φανατικοί SayYessers, μου γεννήθηκε μία απορία: πρέπει η επόμενη γενιά, τα παιδιά της οικογένειας των ιδιοκτητών δηλαδή, να ακολουθούν τα βήματα των γονιών τους και να αναλαμβάνουν την οικογενειακή επιχείρηση;

Οι απόψεις δίστανται...

Υπάρχουν οι επιχειρηματίες που το θεωρούσαν μονόδρομο και έστρεφαν τα παιδιά τους σε ανάλογες σπουδές αλλά υπάρχουν και παιδιά που είναι γεννημένοι συνεχιστές του έργου των γονιών και σε πολλές περιπτώσεις και των παππούδων τους.

Όμως τα νομίσματα έχουν πάντα δύο όψεις... Κάποιος λοιπόν πολύ μεγάλος επιχειρηματίας σε σχετική ερώτησή μου, απάντησε πως όχι, δε θέλει να αφήσει την εταιρεία στα χέρια της επόμενης γενιάς. Θέλει να δουλέψει μέχρι εκεί που αντέχει και όταν είναι έτοιμος να την πουλήσει, να μοιράσει τα χρήματα σε ό,τι αναλογεί στον καθένα τους και να τους αφήσει ελεύθερους να τραβήξουν το δρόμο τους και εκείνος να συνεχίσει την υπόλοιπη ζωή του απολαμβάνοντας τους καρπούς της σκληρής δουλειάς που “έριξε”, όπως χαρακτηριστικά μου είπε, όλα αυτά τα χρόνια. Μάλλον η έκπληξη αποτυπώθηκε στο πρόσωπό μου καθώς το αντιλήφθηκε και ο ίδιος και με ρώτησε αν σοκαρίστηκα και αν τον θεωρώ “σκληρό”.

Πήρα λοιπόν το χρόνο μου, τα ζύγισα μέσα στο κεφάλι μου, έφαξα, έμαθα και φυσικά ακολουθεί Sparkling Room, καθώς για μένα οι οικογενειακές επιχειρήσεις είναι η ραχοκοκαλιά κάθε οικονομίας παγκοσμίως και η Ελλάδα σίγουρα δεν διαφέρει σε αυτό.

Tip of the Day: Σήμερα δεν έχω να σας δώσω tip όμως περιμένω τα δικά σας γιατί ξέρω ότι είστε πολλοί εκείνοι που είτε ανήκετε στους γονείς που θέλουν να παραδώσουν τη σκυτάλη στην επόμενη γενιά -αφού και εσείς την πήρατε με τη σειρά σας στο παρελθόν- είτε είστε ήδη η επόμενη γενιά και δεν είστε σίγουροι αν είναι πραγματικά δική σας η επιθυμία να είστε οι συνεχιστές και να τρέξετε τον δικό σας μαραθώνιο. Ναι μαραθώνιος είναι, καλά διάβασες, αφού καμία επιχείρηση που σέβεται τον εαυτό της δεν αναλώνεται να τρέξει κατοστάρι. Ορίστε, μόλις σου έδωσα και tip!

Κλαίρη Στυλιαρά
Chief of SayYessers
claire@sayes.gr

Claire's Sparkling Room

Είστε έτοιμοι για τη μεγάλη διαδοχή;

Οι οικογενειακές επιχειρήσεις αντιμετωπίζουν μοναδικές προκλήσεις.

Στην πραγματικότητα, οι στατιστικές δείχνουν ότι μόνο το ένα τρίτο όλων των οικογενειακών επιχειρήσεων μεταφέρεται με επιτυχία στην επόμενη γενιά και μόνο περίπου το 10-15% μεταφέρεται στην τρίτη γενιά. Αυτές οι προκλήσεις περιλαμβάνουν δυσκολίες στη διαχείριση των συγκρούσεων μεταξύ των μελών της οικογένειας, ασαφή όρια μεταξύ επιχείρησης και οικογένειας και αποτελεσματικό σχεδιασμό για τη μετάβαση και προετοιμασία των κληρονόμων για να είναι ικανοί διαχειριστές της επιχείρησης.

Έψαξα, βρήκα, διάβασα και σας μεταφέρω τι λένε οι ειδικοί για την αποτελεσματική ένταξη της επόμενης γενιάς στην οικογενειακή επιχείρηση:

Μην υποθέσετε ότι ενδιαφέρονται

Ένα συνηθισμένο λάθος που κάνουν οι ιδιοκτήτες επιχειρήσεων είναι να υποθέτουν ότι τα παιδιά τους θέλουν να ακολουθήσουν τα βήματά τους. Μπορεί να μην έχουν την κλίση ή την επιθυμία να συμμετάσχουν στην επιχείρηση και μπορεί να θέλουν να ακολουθήσουν τη δική τους πορεία ζωής και όχι τη δική σας. Είναι άλλο πράγμα να θέλεις να ασχοληθείς με την οικογενειακή επιχείρηση και άλλο να μπορείς να τη διευθύνεις αποτελεσματικά. Δεν πρέπει να αναγκαστεί κάποιος να το κάνει. Τα παιδιά σας πρέπει να εισέλθουν στην επιχείρησή σας μόνο εάν είναι πραγματικά αυτό που θέλουν να κάνουν και έχουν τις σχετικές δεξιότητες και την εμπειρία που ταιριάζουν με τον ρόλο που τους προσφέρετε.

Είναι ικανοί να κάνουν τη δουλειά;

Πολλές οικογένειες φέρνουν τα παιδιά τους σε ανώτερες θέσεις για τις οποίες μπορεί να μην είναι προετοιμασμένα. Αν ξεκινήσουν από τα ψηλά πριν γνωρίσουν πώς λειτουργεί όλο το σύστημα από κάτω προς τα πάνω, τότε έχουν πολλές πιθανότητες αποτυχίας.



Κρατήστε τους υπεύθυνους, να είστε απολύτως σαφείς σχετικά με τους ρόλους, τις ευθύνες και τις κριτικές για να βεβαιωθείτε ότι αποδίδουν στο απαιτούμενο επίπεδο. Το να επιτρέπεται στα μέλη της οικογένειας με χαμηλή απόδοση ή δυσλειτουργία να περιπλανώνται στην επιχείρηση χωρίς ευθύνη, είναι πολύ αποθαρρυντικό για το υπόλοιπο προσωπικό. Αυτό μπορεί να είναι πολύ επιζήμιο τελικά και οι προοπτικές για μια επιτυχημένη μετάβαση μπορεί να είναι ζοφερές.

Πότε πρέπει να τους παρουσιάσετε στην επιχείρηση;

Η προετοιμασία με την επόμενη γενιά θα πρέπει να ξεκινήσει νωρίς. Η ανάπτυξη δεξιοτήτων ξεκινά νωρίς με ένα πολύ μικρό παιδί που επισκέπτεται το γραφείο κατά τη διάρκεια διακοπών αλλά και πρακτικής



άσκησης. Σημαντικό! Αν θέλετε όντως να είναι η επόμενη γενιά σκεφτείτε, τους δώσατε χώρο να αναπτυχθούν στην εταιρεία ή κρατήσατε τα ηνία τόσο σφιχτά που δεν μπόρεσαν να εκφραστούν ή να αναπτύξουν τις δεξιότητές τους στη λήψη αποφάσεων ή την ηγεσία;

Πρέπει να ενταχθούν στην επιχείρηση απευθείας από το σχολείο;

Υπάρχει η πεποίθηση ότι τα παιδιά θα ωφεληθούν από την ωρίμανση και την απόκτηση αυτοπεποίθησης δουλεύοντας εκτός της οικογενειακής επιχείρησης και όχι εσωτερικά ως παιδιά του αφεντικού. “Τρώγοντας τα μούτρα τους” έξω από την οικογενειακή επιχείρηση, η γνώση και η εμπειρία που θα αποκτήσουν θα τους βοηθήσει να προετοιμαστούν για να αναλάβουν ευθύνες στην οικογενειακή επιχείρηση έχοντας αποδείξει ότι είναι ικανοί.

Υπάρχει χάσμα γενεών;

Η επόμενη γενιά τείνει να έχει διαφορετικό τρόπο ζωής και δουλειάς από τον ιδρυτή και τον επιχειρηματία που έχτισε την επιχείρηση από την αρχή με αίμα, ιδρώτα και δάκρυα. Συχνά δεν μοιράζονται την ίδια ορμή, δέσμευση ή πάθος με τον ιδρυτή της επιχείρησης. Από την άλλη πλευρά, το στυλ εργασίας τους δεν αποτελεί

ένδειξη έλλειψης δέσμευσης για την επιχείρηση απλά η παλαιότερη γενιά πρέπει να κάνει ένα βήμα πίσω γιατί έχει πολλά να μάθει από τον νέο τρόπο εργασίας.

Αγκαλιάστε την αλλαγή

Οι οικογενειακές επιχειρήσεις έχουν δυναμικό χαρακτήρα. Όπως τα μέλη της νεότερης γενιάς μαθαίνουν από τους μεγαλύτερους τους, έτσι και η παλαιότερη γενιά πρέπει να είναι αρκετά ευέλικτη ώστε να δει θετικά τις δεξιότητες και τις ιδέες των νέων για να καινοτομούν, να αγκαλιάσουν την τεχνολογία και να εξερευνήσουν νέες ευκαιρίες. Αυτό είναι ζωτικής σημασίας για τη μακροπρόθεσμη επιβίωση μιας επιχείρησης, καθώς αγκαλιάζει την αλλαγή και επιδιώκει να παραμείνει ανταγωνιστική. Οι ιδρυτές είναι συχνά απρόθυμοι να αγκαλιάσουν την αλλαγή και αγανακτούν με νέες ιδέες, εις βάρος της επιχείρησης.

Είσαι δίκαιος;

Ιδιαίτερα σε μια πατριαρχική κοινωνία όπως η δική μας, πολλές οικογένειες υποθέτουν ότι ο μεγαλύτερος γιος ή το παιδί θα αναλάβει την επιχείρηση. Φυσικά, ο ιδιοκτήτης μπορεί να αποφασίσει να μεταβιβάσει την ηγεσία στο παιδί της επιλογής του, αλλά μπορεί να είναι μια πρόκληση να προσπαθήσει να “εξισορροπήσει



τη δικαιοσύνη” στην απασχόληση ορισμένων παιδιών ή ακόμα και εγγονιών σε μια οικογενειακή επιχείρηση. Αυτή η «φυσική» επιλογή μπορεί να μην είναι απαραίτητα ιδανική εάν ο υποψήφιος δεν έχει κερδίσει τον σεβασμό των μελών της οικογένειας ή των υπαλλήλων για τη συγκεκριμένη θέση. Αυτό θα μπορούσε να δημιουργήσει δυσaréσκεια, ζήλια και φθόνο που μπορεί να γονατίσει μια εξαιρετική εταιρεία.

Καθοδηγήστε τον διάδοχό σας

Η καθοδήγηση μπορεί να διαρκέσει αρκετά χρόνια, ακόμα κι αν ο διάδοχός σας έχει εργαστεί στην εταιρεία. Είναι καλή ιδέα να έχετε ως μέντορα κάποιον που δεν είναι μέλος της οικογένειας αλλά εργάζεται με επιτυχία στην επιχείρηση. Αξιολογήστε προσεκτικά τον διάδοχό σας αντικειμενικά και με τη συμβολή των ενδιαφερομένων, συμπεριλαμβανομένων των διευθυντών, των επενδυτών και των υπαλλήλων. Ακόμη και μετά την παράδοση των ηνίων, κάποιος θα πρέπει να συνεχίσει να αξιολογεί και να παραμένει συνδεδεμένος καθώς αποδεσμεύστε σταδιακά.

Αναπτύξτε μια επαγγελματική διαδικασία επιλογής

Κατά την επιλογή του διαδόχου σας, θα πρέπει να επιδιώξετε να εντοπίσετε το καλύτερο άτομο που θα μπορέσει να προωθήσει την εταιρεία τόσο εσωτερικά όσο και εξωτερικά. Όσο πιο αντικειμενική και διαφανής

είναι η διαδικασία εισαγωγής του επόμενου ηγέτη σε μια επιχείρηση, τόσο πιο ομαλή είναι η μετάβαση και τόσο πιο πιθανή είναι η επιτυχία της άσκησης. Οι διάδοχοι θα πρέπει να ταξινομούνται με βασικά κριτήρια, όπως, μορφωτικό υπόβαθρο, προηγούμενη εργασιακή εμπειρία, διαπροσωπικές δεξιότητες, ικανότητα επίλυσης προβλημάτων και λήψης αποφάσεων κ.λπ. Η προσωπικότητά τους και οι επαγγελματικές και ηγετικές τους ικανότητες πρέπει να είναι πρωταρχικής σημασίας και έχουν πολύ μεγαλύτερη σημασία από τους δεσμούς αίματος.

Ποιες είναι οι άλλες επιλογές;

Εάν εξακολουθείτε να είστε στο τιμόνι μιας κερδοφόρας επιχείρησης και δεν βλέπετε πραγματικές προοπτικές να την προχωρήσουν τα παιδιά σας, υπάρχει η επιλογή εισαγωγής επαγγελματικής διαχείρισης, πώλησης μεριδίου ή της εταιρείας στο σύνολό της. Οι κληρονόμοι σας μπορούν τελικά να κληρονομήσουν τα έσοδα, αφού μπορείτε να το πετύχετε αυτό χωρίς να συμμετέχουν άμεσα στη λειτουργία της εταιρείας.

Ο ομαλός σχεδιασμός διαδοχής απαιτεί χρόνο. Με προσεκτικό αντικειμενικό σχεδιασμό, η μετάβαση μιας επιχείρησης από τη μια γενιά στην άλλη, ή σε έναν ηγέτη εκτός οικογένειας, έχει περισσότερες πιθανότητες για μακροπρόθεσμη επιχειρηματική επιτυχία και βιωσιμότητα. Όσο νωρίτερα ξεκινήσει ο προγραμματισμός, τόσο το καλύτερο.

"Χτίζοντας" την επιτυχία μας...

Επαναλαμβάνουμε τα ίδια λάθη, αλλά νέες ιδέες και προβληματισμοί μπορούν να μας βοηθήσουν να πάρουμε πολύτιμα μαθήματα από τις αποτυχίες μας!



Ακούγεται οξύμωρο αλλά η αποτυχία θεωρείται συχνά ως κάτι που πρέπει να γιορτάσουμε! Γιατί μας δίνει κίνητρο να προσπαθήσουμε περισσότερο -ή με διαφορετικό τρόπο- ώστε να πετύχουμε τον στόχο μας. Έτσι, θα μπορούσαμε να πούμε ότι οι απογοητεύσεις είναι ένα ουσιαστικό σκαλοπάτι για την επιτυχία. Την τελευταία δεκαετία, πολλές έρευνες έχουν δείξει ότι οι περισσότεροι άνθρωποι αγωνίζονται να χειριστούν την αποτυχία εποικοδομητικά.

Αλλά η αλήθεια είναι ότι οι περισσότεροι από εμάς αποτυγχάνουμε ξανά και αποτυγχάνουμε το ίδιο!

Αποφεύγοντας τις παγίδες!

Η έρευνα του Fishbach με τον Eskreis-Winkler δείχνει ότι υπάρχουν ορισμένες στρατηγικές για να ξεπεραστούν τα συναισθηματικά εμπόδια στην αντιμετώπιση της αποτυχίας.

Η πρώτη είναι μια διαδικασία που ονομάζεται "αποστασιοποίηση", στην οποία υιοθετούμε μια προοπτική τρίτου προσώπου. Έτσι, αντί να ρωτήσουμε "Γιατί απέτυχα;" θα μπορούσαμε να ρωτήσουμε γιατί απέτυχε κάποιος άλλο πρόσωπο. Πολλές μελέτες από τον ψυχολόγο Ethan Kross στο Πανεπιστήμιο του Μίσιγκαν δείχνουν ότι η αποστασιοποίηση βοηθά στο να αμβλύνουμε τις αρνητικές συναισθηματικές αντιδράσεις μας, επιτρέποντάς μας να βλέπουμε πιο αντικειμενικά τα ανατρεπτικά γεγονότα. Σε αυτήν την περίπτωση, η αποτυχία φαντάζει λιγότερο απειλητική για το εγώ μας κι έτσι μπορούμε να αναλύσουμε καλύτερα τους λόγους της απογοήτευσης.

Μια δεύτερη στρατηγική περιλαμβάνει την παροχή συμβουλών σε άλλους που μπορεί να βρίσκονται στην ίδια θέση με εμάς. Διαπιστώθηκε ότι η ικανοποίηση που παίρνουμε όταν βοηθάμε ένα άλλο άτομο προσφέρει μια ώθηση του εγώ και αισθανόμαστε πιο σίγουροι να αντιμετωπίσουμε τις δικές μας αποτυχίες. "Αναγκάζει τους ανθρώπους να ασχοληθούν με την εμπειρία τους και με όσα έχουν μάθει" λέει χαρακτηριστικά ο Fishbach. Οπότε ας συμβουλευόμαστε κάποιον... για να βρεθούμε στο μονοπάτι που οδηγεί στην επιτυχία!

Τα δύο συχνότερα λάθη μας...

Το "φαινόμενο του ξινού σταφυλιού" και το "φαινόμενο της στρουθοκαμήλου" είναι οι δύο συνηθέστερες παγίδες στις οποίες πέφτουμε στην προσπάθειά μας να νιώσουμε καλύτερα όταν αποτυγχάνουμε ή όταν κάτι δεν πηγαίνει όσο καλά θα θέλαμε... Η γιαγιά μας θα έλεγε τη φράση "Όσα δεν πιάνει η αλεπού τα κάνει κρεμαστάρια"... Συχνά λοιπόν υποτιμάμε τον στόχο μας ώστε να μη χρειαστεί να ξαναπροσπαθήσουμε κι έτσι αποφασίζουμε να τον εγκαταλείψουμε! Επίσης "κλείνουμε τα μάτια μας" σε ό,τι μας δυσαρεστεί παριστάνοντας ότι δεν υπάρχει / δεν συνέβη... Αρκεί να θυμηθούμε πόσες φορές έμεινε στα "αδιάβαστα" ένα μήνυμα - ειδοποίηση που ξέρουμε ότι θα μας προκαλέσει δυσάρεστα συναισθήματα, πόσες φορές αποφεύγουμε να ακούσουμε και προσπερνάμε ό,τι δεν θα μας χαροποιήσει...

Αποτυχία και πάλι. Αποτυχία καλύτερα

Συχνά εμπνευσμένοι ομιλητές παραθέτουν τα λόγια του Samuel Beckett: «Αποτυχία και πάλι. Αποτυχία καλύτερα».

Day Off Σου φτιάχνει τη μέρα!

Αν αγαπάς τα σλόγκαν, τότε πρέπει οπωσδήποτε να δεις το mydayoff.gr! Εκεί θα βρεις τα ρούχα που μπορείς να φορέσεις όταν έχεις Day Off, τότε που μπορείς να κάνεις ελεύθερα ό,τι statement θέλεις!



Στο mydayoff.gr θα βρεις hoodies & t-shirts από μαλακό οργανικό βαμβάκι, couple matching tees και κούπες. Εσύ το μόνο που έχεις να κάνεις είναι να διαλέξεις το σλόγκαν, ανάλογα με τη διάθεσή σου!



Με τον κωδικό **sayyes** έχεις έκπτωση 15% σε όλα τα είδη!





Χρυσούλα Βλάχου,
Ασφαλιστική
& Επενδυτική
Σύμβουλος

5 Μύθοι για την Ασφάλεια Ζωής

Αγαπητοί αναγνώστες στο σημερινό μας άρθρο θα καταρρίψουμε 5 Μύθους που συχνά εμφανίζονται σε συζητήσεις γύρω από την Ασφάλεια Ζωής.

Μύθος Νο 1: Η Ασφάλεια Ζωής κοστίζει

Πολλοί είναι εκείνοι που θεωρούν την Ασφάλεια Ζωής πολυτέλεια πιστεύοντας ότι κοστίζει πολλά και μένουν σε μια απλή νοσοκομειακή κάλυψη. Πιο συγκεκριμένα σε έρευνα που πραγματοποιήθηκε στις Ηνωμένες Πολιτείες το 80% των συμμετεχόντων υπερεκτίμησε την τιμή. Όμως τελικά η Ασφάλεια Ζωής δεν είναι τόσο ακριβή όσο συνηθίζεται να πιστεύεται ειδικά αν λάβουμε υπόψη μας τα τεράστια οφέλη που προσφέρει σε εμάς και τα οικεία μας πρόσωπα.

Μύθος Νο 2: Είμαι πολύ νέος για να έχω Ασφάλεια Ζωής

Άλλη μία αντίληψη ειδικά των νεότερων ατόμων είναι πως δεν χρειάζονται μια τέτοια ασφάλεια και περιορίζονται στις υποχρεωτικές ασφαλίσεις αυτοκινήτου και κατοικίας. Αυτό όμως που δεν είναι γνωστό είναι πως αν ξεκινήσει κάποιος νέος ένα ασφαλιστικό πρόγραμμα το μηνιαίο κόστος θα είναι χαμηλότερο, καθώς όσο αυξάνεται η ηλικία τόσο αυξάνονται και τα ασφάλιστρα αλλά και η πιθανότητα λόγω κάποιας πολύ σοβαρής ασθένειας να μην μπορεί τελικά να ασφαλιστεί.

Μύθος Νο 3: Έχω πρόβλημα υγείας άρα δεν μπορώ να έχω Ασφάλεια Ζωής

Εκτός και αν υπάρχει κάποιο πολύ σοβαρό πρόβλημα ασθένειας όπως προαναφέρθηκε, υπάρχει η πρόβλεψη κάποια πρόσκαιρη ή διαχειρίσιμη ασθένεια (πχ χολή, διαβήτης κτλ) να εξαιρείται με προϋποθέσεις κάνοντας τα ασφαλιστήρια ζωής προσβάσιμα σε όλους.

Μύθος Νο 4: Η Ομαδική Ασφάλιση καλύπτει όλες τις ανάγκες μου

Άλλος ένας μύθος είναι πως αν κάποιος διαθέτει ομαδική ασφάλιση από τον οργανισμό στον οποίο εργάζεται είναι πλήρως εξασφαλισμένος.



Η αντίληψη αυτή είναι λανθασμένη καθώς το ασφαλιστικό κεφάλαιο είναι συνήθως συνάρτηση των μικτών αποδοχών του εργαζομένου, για παράδειγμα 10 ή 20 μικτούς μισθούς, ενώ η παροχή μπορεί να τροποποιηθεί με απόφαση του εργοδότη ή ακόμα και να καταργηθεί. Σε αντίθεση, η ατομική Ασφάλεια Ζωής δίνει την δυνατότητα στον κάθε ιδιώτη με βάση τις προσωπικές ανάγκες του ίδιου αλλά και της οικογένειάς του, να διαμορφώσει ένα πρόγραμμα που θα προσφέρει 100% εξασφάλιση και θα ισχύει για όσο εκείνος επιθυμεί χωρίς να εξαρτάται από εξωγενείς παράγοντες.

Μύθος Νο 5: «Προτιμώ να αποταμιεύω παρά να έχω Ασφάλεια Ζωής»

Είναι πολύ σημαντικό κάποιος να αποταμιεύει για την αγορά ενός ακινήτου, για την αποκατάσταση των παιδιών ή κάποια άλλη σημαντική στιγμή της ζωής του, όμως η Ασφάλεια Ζωής θα πρέπει να είναι αναπόσπαστο κομμάτι αυτού του οικονομικού προγραμματισμού, καθώς μπορεί κάποιος να διαμορφώσει έτσι το ασφαλιστικό πρόγραμμα που θα του δίνει την δυνατότητα να αποταμιεύει παράλληλα.

Με αυτό τον τρόπο δημιουργείται ένα δίκτυο προστασίας για τα άτομα που εξαρτώνται οικονομικά από το ασφαλισμένο πρόσωπο και μειώνεται σημαντικά και το άγχος της επόμενης μέρας σε μια ξαφνική απώλεια.

Η Praktiker Hellas μας συστήνει ένα ΣΠΙΤΙ ΑΝΟΙΧΤΟ παρουσιάζοντας το νέο της πρόγραμμα συμπερίληψης και προσβασιμότητας



Σπίτι είναι
οι άνθρωποι.
Όλοι οι άνθρωποι.

Η Praktiker Hellas ξεκλειδώνει τις δυνατότητές της και το σπίτι της και ανοίγει τις πόρτες της με το πρόγραμμα συμπερίληψης και προσβασιμότητας, καλωσορίζοντάς μας όλους σε ένα «Σπίτι Ανοιχτό».

Με γνώμονα τη βέλτιστη παροχή υπηρεσιών και τη συνεχή αναβάθμιση της εμπειρίας προς όλους, η εταιρία ξεκινά το ταξίδι της, ξεκινώντας από τα δικά της «σπίτια», φυσικά και ψηφιακά, πρεσβεύοντας με πράξεις την πεποίθηση ότι κάθε στιγμή της καθημερινότητάς μας μπορεί να είναι πιο εύκολα προσβάσιμη και για εμποδιζόμενα άτομα και άτομα με αναπηρία. Η Praktiker αναβαθμίζει τις δομές και τις υπηρεσίες της και προσφέρει προϊόντικές λύσεις που ενδυναμώνουν τους συνανθρώπους μας τρίτης ηλικίας, είτε με κινητική, οπτική ή ακουστική αναπηρία: από ολοκληρωμένες λύσεις για το μπάνιο, μέχρι βοηθητικές λαβές, μαξιλάρια υποστήριξης, ηλεκτρικές και ηλεκτρονικές συσκευές και πολλά άλλα.

Σε συνεργασία με την ΑΜΚΕ «Με Άλλα Μάτια», η Praktiker έχει ξεκινήσει ένα ευρύ πρόγραμμα εκπαίδευσης της ομάδας της πανελλαδικά, με βιωματικά εργαστήρια και εκπαιδευτικά σεμινάρια που στοχεύουν στην κατανόηση των δυσκολιών που αντιμετωπίζουν οι συνάνθρωποί μας και στην προσφορά ουσιαστικής εξυπηρέτησης σύμφωνα με τις ανάγκες τους. Έχουν εκπαιδευτεί ήδη περισσότεροι από 170 εργαζόμενες και εργαζόμενοι, σε Αττική-Λάρισα-Ιωάννινα και στόχος είναι τους επόμενους μήνες να έχουν εκπαιδευτεί και οι 1.425 πανελλαδικά. Παράλληλα, για τη διασφάλιση της προσβασιμότητας των καταστημάτων της, συνεργάζεται με το έγκριτο και βραβευμένο αρχιτεκτονικό γραφείο ΣΓΟΥΤΑΣ ΑΡΧΙΤΕΚΤΟΝΕΣ, ενώ με τη συνεργασία και την αναγνώριση της ΑΜΚΕ «Με Άλλα Μάτια» και της «Εταιρίας Προστασίας Σπαστικών/ Πόρτα Ανοιχτή», επιβεβαιώνει τη λειτουργικότητα όλων των δομών της.

Tech News

Κινηματογραφική εμπειρία με τον απόλυτο συνδυασμό LG OLED TV και ένα δώρο έκπληξης!

Η LG Hellas δίνει μέχρι 31 Οκτωβρίου ή μέχρι εξάντλησης των αποθεμάτων, με την αγορά μιας τηλεόρασης LG OLED, δώρο ένα sound bar για να μπορούν οι καταναλωτές να απολαμβάνουν τα αγαπημένα τους προγράμματα με τη μοναδική οπτικοακουστική τεχνολογία της LG.

Για λίγες ημέρες με την αγορά μιας LG OLED65G2 & OLED77B2, οι φίλοι της LG θα πάρουν δώρο το προηγμένης τεχνολογίας LG sound bar S80QY.

Η LG OLED G2 με το Brightness Booster Max διαθέτει ενισχύει τη ζωηρή ομορφιά των αυτοφωτιζόμενων pixels της LG OLED, και πραγματοποιεί βελτιώσεις σε άλλο επίπεδο μέσω του επεξεργαστή a9 Gen 5 AI, ενώ αποδίδει έως και 30% περισσότερο φωτισμό. Η εικόνα φαίνεται πλέον πιο έντονη, με κορυφαία απόδοση φωτισμού. Τα αυτοφωτιζόμενα pixels επιτυγχάνουν το πιο βαθύ μαύρο για καθαρή αντίθεση κάτω από όλες τις συνθήκες φωτισμού, ώστε ακόμα και ανεπαίσθητες λεπτομέρειες να είναι ευδιάκριτες, και να προσφέρουν εκθαμβωτικές σκοτεινές και λαμπερές φωτεινές σκηνές.

Η LG OLED B2 προσφέρει λαμπερή εικόνα, ζωντανά χρώματα, απεριόριστη αντίθεση και ήχο surround – χαρακτηριστικά που την κάνουν να ξεχωρίζει στην εμπειρία παρακολούθησης, τόσο στο gaming όσο και στην προβολή ταινιών. Διαθέτει self-lit OLED με τα pixels να ανάβουν αυτόνομα χωρίς οπίσθιο φωτισμό που αμβλύνει τη λάμψη και προσφέρουν καθαρή εικόνα με απαράμιλλο βάθος, τέλειο μαύρο, χωρίς διαρροή φωτός ή φαινομένων που οφείλονται στη διάθλαση.

Η Μακρινίτσα είναι από τα πιο γραφικά χωριά του Πηλίου και ιδανική για μια φθινοπωρινή απόδραση!



Απόδραση στη Μακρινίτσα

Ο γύρος του Πηλίου ή μια μικρή απόδραση σε ένα μόνο χωριό είναι αρκετή για να γεμίσουμε ενέργεια και ωραίες εικόνες! Η Μακρινίτσα είναι ένα από τα ωραιότερα χωριά του βουνού!

Το “μπαλκόνι του Πηλίου” διατηρεί την ηλιοφιλική αρχιτεκτονική και διαθέτει πανέμορφα τοπία και θέα στον Παγασητικό κόλπο...

Η Μακρινίτσα είναι ένας ορεινός προορισμός που αξίζει να τον επισκεφθεί κανείς κάθε εποχή του χρόνου. Έχει χαρακτηριστεί παραδοσιακός οικισμός και είναι χτισμένη αμφιθεατρικά στις δυτικές πλαγιές του Πηλίου.

Από πού πήρε το όνομά της

Το όνομα του χωριού δόθηκε από μια μονή που χτίστηκε στο Πήλιο λίγο μετά την πρώτη άλωση της Πόλης. Ο εύπορος γαιοκτήμονας Κωνσταντίνος Μαλιασηνός ίδρυσε τη μονή της Θεοτόκου Οξείας Επισκέψεως ή

Μακρινιτίσσης και γύρω από τη μονή άρχισε να φτιάχνεται ένας μικρός οικισμός που πήρε το όνομά της, Μακρινίτσα.



Λαμπερή αντίστροφη μέτρηση για τα Χριστούγεννα με το συλλεκτικό advent calendar της essence

Το advent calendar HAPPY HOLIDAYS της essence περιέχει 24 εκπληκτικά προϊόντα ομορφιάς που εγγυώνται ότι θα κάνουν τα φετινά Χριστούγεννα ακόμη πιο μαγικά! Αλλά δεν τελειώνει εκεί η μαγεία: τα προϊόντα που υπάρχουν στο ημερολόγιο δημιουργούν ένα ολοκληρωμένο Χριστουγεννιάτικο look – είμαστε πανέτοιμοι για τις γιορτές!

Το advent calendar HAPPY HOLIDAYS της essence είναι διαθέσιμο από τον Οκτώβριο 2022.

Με το συλλεκτικό ημερολόγιο HAPPY HOLIDAYS της essence, οι φαν της ομορφιάς θα ενθουσιαστούν γιατί μια λαμπερή έκπληξη τους περιμένει πίσω από κάθε μία από τις 24 πόρτες. Κρυμμένα στις 24 πόρτες του ημερολογίου



θα βρείτε μεταξύ άλλων προϊόντα περιποίησης, όπως ενυδατικό διάφανο κραγιόν, μάσκα νυκτός για τα χείλη και χρυσά επιθέματα ματιών σε σχήμα αστεριού. Ένα αστραφτερό Χριστουγεννιάτικο highlighter, ένα πινέλο για blending και ένα χειμωνιάτικο βερνίκι νυχιών σε μίνι έκδοση επίσης εξασφαλίζουν αποκλειστικά μοναδικές εμφανίσεις. Το ματ χαρτί για τη λιπαρότητα είναι τέλειο για

το Χριστουγεννιάτικο πάρτι, αφαιρώντας την περιττή γυαλάδα από το πρόσωπο στη στιγμή. Και δεν είναι μόνο αυτά: το advent calendar της essence έχει πολλά ακόμη να προσφέρει!



#trends

Hair frosting: Η τεχνική που δίνει νέο αέρα στα μαλλιά μας

Το hair frosting είναι μία τεχνική βαφής μαλλιών που πραγματοποιείται απευθείας στα μαλλιά, χωρίς να απλώνονται τα προϊόντα σε αλουμινοχαρτό. Οι ειδικοί επιλέγουν συνήθως ψυχρές αποχρώσεις του ξανθού τις οποίες απλώνουν σε συγκεκριμένα σημεία των μαλλιών από τη ρίζα μέχρι τις άκρες, ώστε να δημιουργηθεί ένα πολυδιάστατο εφέ. Στο hair frosting χρησιμοποιούνται μεμονωμένες τρίχες ή πολύ μικρές τούφες. Είναι σημαντικό να λάβουμε υπόψη μας κατά την επιλογή των χρωματικών τόνων την απόχρωση του δέρματος και το χρώμα των ματιών. Η συγκεκριμένη τεχνική προσαρμόζεται σε όλα τα χρώματα μαλλιών.



Προληπτικές εξετάσεις για τον καρκίνο του μαστού, με την πρωτοβουλία της ΕΛΟΠΥ, σε τρεις πόλεις στη Δ. Ελλάδα



Η Ελληνική Οργάνωση Παραγωγών Υδατοκαλλιέργειας (ΕΛΟΠΥ), στο πλαίσιο πολυδιάστατου προγράμματος κοινωνικής ευθύνης, υλοποιεί σε συνεργασία με την Ελληνική Αντικαρκινική Εταιρεία (ΕΑΕ) δωρεάν μαστογραφικούς ελέγχους στις περιοχές όπου δραστηριοποιούνται οι εταιρείες-μέλη της. Μέχρι στιγμής έχουν πραγματοποιηθεί επτά δράσεις σε διαφορετικές περιοχές της Ελλάδας και οι τρεις τελευταίες έλαβαν χώρα στις 5-7 Οκτωβρίου 2022 στον Αστακό, τη Βόνιτσα και την Ηγουμενίτσα.

Ο προληπτικός έλεγχος έγινε με κινητό μαστογράφο της ΕΑΕ. Απευθυνόταν στις γυναίκες που εργάζονται στις τοπικές μονάδες ιχθυοκαλλιέργειας και σε όλες τις γυναίκες της κάθε περιοχής όπου υλοποιήθηκε η δράση. Η 5 η κατά σειρά δράση πρόληψης της ΕΛΟΠΥ έγινε στις 5 Οκτωβρίου στο συσκευαστήριο της Ανγαμαρ, στην Τσαπουρνιά Αιτωλοακαρνανίας, και η επόμενη στις 6 Οκτωβρίου στο συσκευαστήριο της Ανγαμαρ, στη Βόνιτσα. Η εβδομάδα πρόληψης για την έγκαιρη διάγνωση του καρκίνου του μαστού, με πρωτοβουλία της ΕΛΟΠΥ, ολοκληρώθηκε την Παρασκευή 7 Οκτωβρίου, στην Ηγουμενίτσα, με τη συμμετοχή των Μελών της ΕΛΟΠΥ που δραστηριοποιούνται στη Θεσπρωτία και την υποστήριξη του ΚΕΠ ΥΓΕΙΑΣ Ηγουμενίτσας.

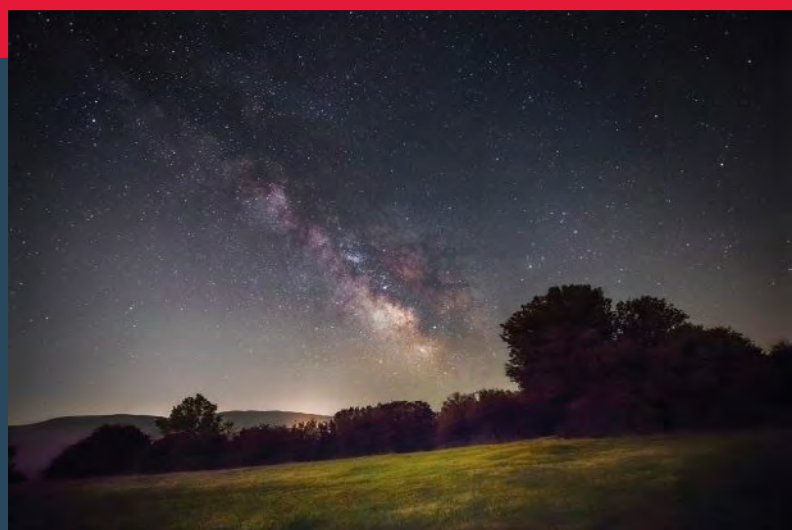
Tech News

Η Samsung Electronics Hellas γιόρτασε την ολοκλήρωση του εργαστηρίου εφήβων φωτογράφων του Athens Photo World 2022

Η Samsung Electronics Hellas υποδέχθηκε στο αμφιθέατρο του Μουσείου της Ακρόπολης, στις 16 Οκτωβρίου, την ομάδα εφήβων μαθητών που συμμετείχε στο εργαστήριο φωτογραφίας Athens Photo World, για να γιορτάσουν την ολοκλήρωση της πρωτοποριακής δράσης και της έκθεσης φωτογραφίας με τίτλο «Ο άνθρωπος και το περιβάλλον».

Κατά την εκδήλωση της Samsung, οι μαθητές που συμμετείχαν στο πρόγραμμα είχαν την ευκαιρία να απολαύσουν τις φωτογραφίες τους από την έκθεση σε μεγάλη προβολή μαζί με τη συντονίστρια του workshop Δώρα Λαβαζού, τα μέλη της ομάδας του Athens Photo World και στελέχη της Samsung. Τα έργα των μαθητών είχαν εκτεθεί κατά τη διάρκεια του καλοκαιριού στο Κέντρο Πολιτισμού Ίδρυμα Σταύρος Νιάρχος και σε υπαίθριους χώρους των δήμων Χαλανδρίου, Περιστερίου και Ελληνικού/ Αργυρούπολης. Κατά τη διάρκεια της εκδήλωσης, πραγματοποιήθηκε κλήρωση και οι δύο νικητές κέρδισαν ένα smartphone Samsung Galaxy S22 Ultra και ένα tablet Samsung Galaxy Tab A8.

Η Samsung Electronics Hellas αποτέλεσε κύριο υποστηρικτή της δράσης του Athens Photo World, για την ανάδειξη του πολιτισμού και της δημιουργικής εκπαίδευσης σε εφήβους μαθητές με αγάπη για τον κόσμο της φωτογραφίας.



Η φωτογραφία του εφήβου που στην κλήρωση κέρδισε το κινητό Samsung Galaxy S22 Ultra.

Κατά τη διάρκεια της εκδήλωσης, πραγματοποιήθηκε κλήρωση και οι δύο νικητές κέρδισαν ένα smartphone Samsung Galaxy S22 Ultra και ένα tablet Samsung Galaxy Tab A8.

Η σημασία της αυτο-φροντίδας: 4 στους 10 επαγγελματίες gamers ανησυχούν για την ψυχική τους υγεία

Μια νέα έρευνα της Kaspersky αποκαλύπτει ότι η καλή ψυχική υγεία αποτελεί έναν από τους σημαντικότερους παράγοντες για την απόδοση των επαγγελματιών gamers, με την κατηγορία των eSport pros (42%) να ανησυχεί περισσότερο για την ψυχική τους κατάσταση από άλλους gamers.



Οι επαγγελματίες gamers δίνουν μεγάλη προσοχή στις υγιεινές συνήθειες και τον τρόπο ζωής τους – το 38% φροντίζει για τη σωστή ψυχική προετοιμασία και το 34% δεν ξεχνά να κοιμάται αρκετά. Μόνο το 40% των gamers της κατηγορίας eSport pros προτιμά να συνεχίσει να παίζει για να βελτιώσει την απόδοση του παρά να κάνει περισσότερα διαλείμματα για ύπνο ή να τρώει πιο υγιεινό φαγητό.

Σύμφωνα με μια πρόσφατη μελέτη που διεξήχθη από το Πανεπιστήμιο του Winchester, αφιερωμένη στους προγνωστικούς παράγοντες επιβάρυνσης της ψυχικής υγείας των gamers σε παιχνίδια eSport, η εμφάνιση ζητημάτων ψυχικής υγείας είναι στον ίδιο βαθμό διαδεδομένη μεταξύ των eSports gamers και των αθλητών σε επαγγελματικά αθλήματα, όπως το

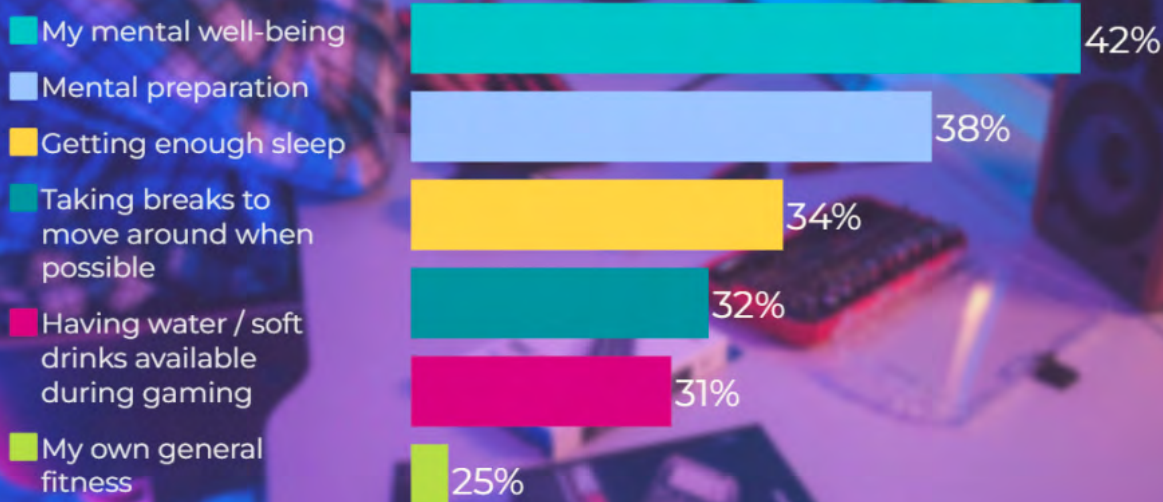
ποδόσφαιρο. Τα αποτελέσματα δείχνουν επίσης ότι οι επαγγελματίες gamers μπορεί να αντιμετωπίσουν προβλήματα ύπνου, εξάντληση και κοινωνική φοβία.

Η έρευνα της Kaspersky αποδεικνύει ότι οι επαγγελματίες gamers – περισσότερο από άλλους – ανησυχούν για την ψυχική υγεία, με το 82% της κατηγορίας των eSport pros να συμφωνεί πως η ψυχική ευημερία είναι απαραίτητη για τη μέγιστη απόδοση στο gaming.

Επιπλέον, οι επαγγελματίες gamers αντιμετωπίζουν πιο υπεύθυνα την υγεία τους. Ειδικότερα, η κατηγορία eSport pros δίνει προσοχή κυρίως σε υγιεινές συνήθειες - το 34% προσπαθεί να κοιμάται αρκετά, το 38% φροντίζει για τη διανοητική του προετοιμασία και το 32% κάνει διαλείμματα για να κινείται όταν είναι δυνατόν.



Top Healthy Habits from eSport professionals



Επίσης, το 40% της κατηγορίας eSport Pros θα προτιμούσε να κάνει περισσότερα διαλείμματα για ύπνο ή να τρώει πιο υγιεινά τρόφιμα για να βελτιώσει την απόδοσή του παρά να συνεχίσει αδιάκοπα το παιχνίδι. Συγκριτικά, το 59% των κορυφαίων gaming influencers προτιμά να παίζει παρά να κάνει υγιή διαλείμματα.

Η Kaspersky κυκλοφόρησε πρόσφατα το «hacker:HUNTER «Next Level», μια σειρά ντοκιμαντέρ έξι μερών σε συμπαραγωγή με το Euronews, αφιερωμένη στα διαδικτυακά παιχνίδια, τα esports και τα σχετικά ζητήματα ασφάλειας γύρω από αυτά. Το επεισόδιο «The Darker Side of Esports: How Players Cope Under Pressure» είναι αφιερωμένο στις προκλήσεις ψυχικής υγείας τις οποίες καλούνται να αντιμετωπίσουν οι επαγγελματίες gamers. Το επεισόδιο είναι διαθέσιμο στο κανάλι [Tomorrow Unlocked](#) μέσω του παρακάτω [συνδέσμου](#).

Προκειμένου να διατηρηθεί το υψηλό επίπεδο απόδοσης και ασφάλειας του συστήματος, η Kaspersky συνιστά τα εξής:

- Μια ισχυρή, αξιόπιστη [λύση ασφαλείας](#) θα σας βοηθήσει πολύ, ειδικά αν δεν επιβραδύνει τον υπολογιστή σας ενώ παίζετε. Ταυτόχρονα, θα σας προστατεύσει από κάθε πιθανή απειλή στον κυβερνοχώρο.
- Δώστε προσοχή στις εκστρατείες phishing και τους άγνωστους gamers. Είναι καλό να ελέγξετε ξανά τον ιστότοπο στον οποίο ανακατευθύνεστε μέσω του συνδέσμου ενός email και της επέκτασης ενός αρχείου που πρόκειται να ανοίξετε.
- Είναι ασφαλέστερο να αγοράζετε παιχνίδια μόνο από επίσημους ιστότοπους και να περιμένετε για την περίοδο των εκπτώσεων, οι οποίες πραγματοποιούνται τακτικά, ώστε να μην μένετε άπραγοι για μεγάλο διάστημα.

Στην έκθεσή της η Kaspersky όρισε τις ακόλουθες κατηγορίες παικτών:

- eSports Pros

Βλέπουν την απόδοση στο παιχνίδι ως εξαιρετικά ή πολύ σημαντική. Έχουν λάβει μέρος σε τουρνουά τουλάχιστον μία φορά τα τελευταία δύο χρόνια και το gaming είναι πηγή εσόδων για αυτούς.

- eSports Amateurs

Έχουν λάβει μέρος σε τουρνουά τουλάχιστον μία φορά τα τελευταία δύο χρόνια και τους αρέσει να συμμετέχουν σε τουρνουά και διαγωνισμούς. Ωστόσο, ΔΕΝ αναζητούν ευκαιρίες για να κερδίσουν χρήματα από το gaming.

- Hardcore Gamers

Παίζουν τουλάχιστον 20 ώρες την εβδομάδα.

- Gadget Gamers

Επενδύουν ένα υψηλό ή πολύ υψηλό χρηματικό ποσό για να βελτιώσουν τις επιδόσεις τους στο παιχνίδι (hardware / training/ διατροφή κ.λπ.).

- Gaming Influencers

Κάνουν stream τουλάχιστον μία φορά τον μήνα και διαθέτουν τουλάχιστον 1.000 ακόλουθους.

- Top Gaming Influencers

Κάνουν streaming τουλάχιστον μία φορά την εβδομάδα και έχουν τουλάχιστον 10.000 ακόλουθους.

Βασιλεία Παπακώστα

μάφιν βανίλια



ΣΜΙΑΗ

Μάφιν βανίλια

Το βασικό πρόβλημα που απασχολούσε όσους βρίσκονταν στις συναντήσεις ήταν το ζήτημα του νέου δρόμου, αλλά αυτό, ήδη από τότε, το ακούγαμε καιρό. Ο νέος δρόμος είχε αχρηστέψει τον παλιό και ο παλιός τύχαινε να είναι ο μοναδικός δρόμος που ένωνε τη δική μας πόλη με τον «έξω κόσμο». Παλιότερα χρειαζόταν να περάσεις αναγκαστικά από τον παλιό δρόμο και ως εκ τούτου από την πόλη μας. Η εξίσωση αυτή είχε πολλές συνεπαγωγές, που κατέληγαν σε συνέπειες τις οποίες συνειδητοποιούσες ευκολότερα ύστερα από την κατάποση κατάλληλης ποσότητας αλκοόλης.

Η αχρήστευση του δρόμου, που ένωνε την πόλη με τις άλλες περιοχές, την έχει φέρει σε κατάσταση παρακμής και σήψης. Τίποτα δεν παράγεται και δεν δημιουργείται πλέον εδώ.

Ο Χρήστος είναι είκοσι ετών και παρακολουθεί κάθε Τετάρτη το μάθημα χορωδίας στο ωδείο. Η παρακολούθηση επί τρία χρόνια και η επιτυχή εξέταση στο συγκεκριμένο μάθημα αποτελούν προϋπόθεση για την παροχή άδειας εξόδου από την πόλη. Σε έναν τόπο που φθίνει, ο ήρωας ασφυκτιά. Πασχίζει να ορίσει τον εαυτό του και να ταιριάξει στον σωστό τόνο της μελωδίας.

Κοιτάζοντας τους ανθρώπους γύρω του καταλαβαίνει πως όλοι επιθυμούν να φύγουν. Την επόμενη στιγμή ωστόσο, μετά την κατανάλωση ικανής ποσότητας μακιούμ –ενός γλυκίσματος από καβουρδισμένη ζάχαρη που παρέχεται δωρεάν από την πολιτεία και «διώχνει τη θλίψη»– όλοι νιώθουν ευτυχημένοι. Στον Χρήστο δεν αρέσει η ζάχαρη και ίσως αυτός να είναι ένας από τους λόγους που απεχθάνεται το μακιούμ. Τις Τετάρτες, πριν από το μάθημα χορωδίας, πίνει καφέ χωρίς ζάχαρη από το κυλικείο του ωδείου. Σήμερα όμως, μέσα από τη γυάλινη προθήκη, ένα μάφιν τον κοιτάζει προκλητικά. Δεν του αρέσουν τα γλυκά, αλλά αυτό το μάφιν βανίλια με κράνμπερι και κομματάκια σοκολάτας για μια στιγμή του φάνηκε υπέροχο. Από τις εκδόσεις ΣΜΙΑΗ.

Παγωμένος



Το Σεν Μαρτέν ντε Κομίνζ είναι μια μικρή πόλη στα γαλλικά Πυρηναία, με βαρύ και ανελέητο χειμώνα, όπου ποτέ δεν συμβαίνει τίποτα το ιδιαίτερο. Μέχρι εκείνο το χειμωνιάτικο πρωινό που κάποιος εργάτης ανακαλύπτουν το ακέφαλο, γδαρμένο σώμα ενός αλόγου, κρεμασμένο από την άκρη ενός τελεφερίκ μέσα στους πάγους. Την ίδια μέρα μια νεαρή ψυχολόγος, η Ντιάν Μπεργκ, ξεκινάει δουλειά σε ένα άσυλο υψηλής ασφαλείας για παρανοϊκούς εγκληματίες, λίγα χιλιόμετρα πιο μακριά από το μακάβριο θέαμα. Η Ντιάν προβληματίζεται με τις ανορθόδοξες μεθόδους που χρησιμοποιεί ο διευθυντής του ασύλου και θορυβείται έντονα όταν συνειδητοποιεί πως εξαφανίζονται φάρμακα και κάποιος βγαίνει κρυφά έξω τις νύχτες.

Ο επιθεωρητής Μαρτέν Σερβάζ, ένας χαρισματικός ντετέκτιβ του Εγκληματολογικού από την Τουλούζη, δεν μπορεί να πιστέψει πως τον καλούν για να εξιχνιάσει τον θάνατο ενός ζώου. Ωστόσο υπάρχει κάτι το ανησυχητικό στο συγκεκριμένο έγκλημα, που δεν μπορεί να αγνοήσει. Στο σημείο όπου βρέθηκε το αποκεφαλισμένο άλογο ανακαλύπτουν το DNA του πιο διαβόητου τροφίμου του ασύλου, ενός πανέξυπνου πρώην εισαγγελέα που έχει κατηγορηθεί για τον βιασμό και τη δολοφονία αρκετών γυναικών. Ο Σερβάζ και η μυστηριώδης συνάδελφός του Ιρέν Ζιγκλέρ πρέπει να κάνουν τα πάντα για να διαλευκάνουν το τρομακτικό μυστήριο και να κατατροπώσουν τον πιο μοχθηρό κι έξυπνο αντίπαλο που θα μπορούσαν ποτέ να φανταστούν. Από τις εκδόσεις ΜΙΝΩΑΣ.

quote of the day

"EVERY PROBLEM IS A GIFT - WITHOUT PROBLEMS WE WOULD NOT GROW."

Anthony Robbins

Σήμερα
γιορτάζουν!
Σεβαστιανή,
Σεβαστίνα,
Σεβασπιάννα,
Σεβαστή, Σέβη

BURN YOUR PROBLEMS

tip of the day

Development is about transforming the lives of people, not just transforming economies.

Joseph E. Stiglitz

24 Οκτωβρίου

- > Ημέρα του ΟΗΕ
- > Παγκόσμια Ημέρα Πληροφόρησης για την Ανάπτυξη
- > Παγκόσμια Ημέρα κατά της Πολιομυελίτιδας
- > Παγκόσμια Ημέρα του Πατσά
- > National Bologna Day