



“ ΔΕΙΞΕ ΜΟΥ
ΤΟ ΜΗΛΟ ΣΟΥ
ΝΑ ΣΟΥ ΠΩ
ΠΟΙΟΣ ΕΙΣΑΙ ”

Επανάσταση; Δημιουργία; Έκπληξη; Εσύ επιλέγεις αυτό που θέλεις να γίνεις. Είσαι οι επιλογές σου. Φρέσκες ιδέες, γεμάτες τόλμη και αισιοδοξία έχουν τη δύναμη να αλλάξουν τον κόσμο σου και να δημιουργήσουν έναν ολοκαίνουργιο, έναν καλύτερο κόσμο για όλους. Τα μήλα Ζαγορίν ολόφρεσκα, γεμάτα υγεία και δύναμη, σε στηρίζουν κάθε μέρα να γίνεις αυτό που εσύ θέλεις.



ΔΙΑΦΗΜΙΣΤΙΚΗ ΕΚΣΤΡΑΤΕΙΑ ΠΟΥ ΧΡΗΜΑΤΟΔΟΤΕΙΤΑΙ ΜΕ ΤΗ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗ ΤΗΣ Ε.Ε.



SAY *yes* to the **press**



**“ΣΠΙΤΙ ΜΟΥ” : ΤΙ ΧΡΕΙΑΖΕΤΑΙ
ΓΙΑ ΝΑ ΤΟ ΑΠΟΚΤΗΣΩ!**



Φτιάξε καφέ να στα πω...

Καλημέρα **SayYesser** και καλή εβδομάδα!!!

Πριν από μερικά χρόνια, διάβασα για μια ιδέα που ονομάζεται **Kaizen** (改善).

Το Kaizen προέρχεται από τα ιαπωνικά και είναι συνδυασμός δύο λέξεων.

- Kai = Αλλαγή
- Zen = Προς το καλύτερο

Ο όρος μπορεί καλύτερα να μεταφραστεί ως “**Συνεχής Βελτίωση**”. Πίσω από αυτό είναι ο στόχος να γίνεσαι ένα τοις εκατό καλύτερος κάθε μέρα.

Το Kaizen αναπτύχθηκε αρχικά ως επιχειρηματικό μοντέλο μετά τον Δεύτερο Παγκόσμιο Πόλεμο.

Αλλά η φιλοσοφία του βρήκε σύντομα πρόσφορο έδαφος και στον γενικό πληθυσμό.

Το Kaizen θεωρήθηκε ως ένας τρόπος για να κάνει κανείς θετικές αλλαγές στη ζωή του εστιάζοντας σε μικρά αλλά συνεπή βήματα κάθε μέρα για την επίτευξη του στόχου του.

*“Μην φοβάσαι να πηγαίνεις αργά.
Να φοβάσαι να μένεις ακίνητος.»*

— Ιαπωνική παροιμία

Πώς μπορούμε να εφαρμόσουμε τη μέθοδο Kaizen στη ζωή μας

Στην ουσία πρέπει να μάθουμε, να κατανοήσουμε και να αποδεχτούμε πως η νοοτροπία μας πρέπει να αλλάξει, από ένα σύστημα που βασίζεται στο αποτέλεσμα, σε ένα σύστημα που βασίζεται στις διαδικασίες.

Ας το αναλύσουμε σε βήματα δράσης:

1. Γράψε τον στόχο σου.
2. Χώρισέ τον σε μικρά και εφικτά βήματα.
3. Κάνε το παραμικρό που μπορείς να κάνεις σήμερα για να πλησιάσεις τον στόχο σου.
4. Κάντο. Σήμερα.
5. Επανάλαβε τα βήματα 3 και 4 κάθε μέρα.
6. Εάν είναι απαραίτητο, προσαρμόζουμε τον στόχο μας καθώς προχωράμε.



Μετατοπίζοντας την εστίασή μας από τον επιθυμητό τελικό στόχο στην καθημερινή πρόοδο, απελευθερώνουμε το μυαλό μας από το διανοητικό εμπόδιο ότι όλα πρέπει να είναι τέλεια από την αρχή.

Απλώς επικεντρωνόμαστε στο να γινόμαστε ένα τοις εκατό καλύτεροι κάθε μέρα.

Αυτός είναι ο νέος μας καθημερινός στόχος από εδώ και πέρα.

Το να κάνεις ένα πράγμα είναι καλύτερο από το να μην κάνεις τίποτα

Ακόμα κι αν κάνεις μόνο ένα μικρό πράγμα που σε πηγαίνει προς τη σωστή κατεύθυνση, απλά συνέχισε.

Γιατί το να κάνεις κάτι είναι καλύτερο από το να μην κάνεις τίποτα.

Εστίασε στη βελτίωση κάθε μέρα και θα εκπλαγείς με το πόσα μπορείς να πετύχεις σε ένα χρόνο, σε τρία, πέντε ή και δέκα χρόνια.

Αυτή είναι η ομορφιά του “σύνθετου τόκου”.

Ή όπως εύστοχα το θέτει ο James Clear, συγγραφέας του βιβλίου με τις μεγαλύτερες πωλήσεις Atomic Habits:

“Είναι εύκολο να υπερεκτιμηθεί η σημασία μιας καθοριστικής στιγμής και να υποτιμηθεί η αξία της πραγματοποίησης μικρών βελτιώσεων σε καθημερινή βάση.”

Tip of the Day: Εστίασε στο να κάνεις ακόμα και μικροσκοπικά βήματα προς τον στόχο σου κάθε μέρα. Ο καθημερινός σου στόχος πρέπει να είναι ο εξής: να γίνεσαι ένα τοις εκατό καλύτερος κάθε φορά. Ακολούθησε τη μέθοδο Kaizen κάθε μέρα και θα δεις πώς θα αλλάξει η ζωή σου τα επόμενα χρόνια. Και να θυμάσαι πάντα: Η ζωή είναι μαραθώνιος, όχι σπριντ.

***άσχετο αλλά θα είχε πολύ ενδιαφέρον αν η ομώνυμη μπύρα είχε ως έμπνευση αυτό τον συνδυασμό λέξεων, θα το μάθω και θα επανέλθω. Αν με ρωτάς η φράση, ΚΑΙΖΕΝ: αλλαγή προς το καλύτερο θα ήταν κάτι που πραγματικά θα της ταίριαζε.

"Σπίτι μου": Τι χρειάζεται για να το αποκτήσω!

Όσοι είναι από 25 έως 39 ετών με ετήσιο εισόδημα από 10.000 ευρώ είναι οι δικαιούχοι των άτοκων ή χαμηλότοκων δανείων για το Πρόγραμμα "Σπίτι Μου". Η υλοποίηση του προγράμματος αναμένεται στο πρώτο τρίμηνο του 2023.

Ας δούμε ποιες προϋποθέσεις πρέπει να πληρούνται για να ενταχθεί κάποιος στο πρόγραμμα, σύμφωνα με το σχετικό νομοσχέδιο.

Οι ενδιαφερόμενοι θα πρέπει να δηλώνουν ετήσιο εισόδημα από 10.000 ευρώ μέχρι το όριο που προβλέπεται για τη χορήγηση επιδόματος θέρμανσης. Επιπλέον, θα πρέπει να μην διαθέτουν ακίνητο κατάλληλο για την κατοικία τους.

Η αξία των υποψήφιων ακινήτων δεν θα πρέπει να ξεπερνά τα 200.000 ευρώ, το εμβαδόν θα πρέπει να είναι έως 150 τ.μ. και να βεβαιώνεται παλαιότητα τουλάχιστον 15 ετών.

Αναφορικά με τους όρους του δανείου προβλέπονται τα παρακάτω:

- α) Η αγορά του ακινήτου δεν μπορεί να γίνει από συγγενή πρώτου ή δεύτερου βαθμού του αγοραστή.
- β) Το ακίνητο αποκτάται κατά πλήρη κυριότητα από τον αγοραστή ή, αν πρόκειται για συζύγους ή για μέρη συμφώνου συμβίωσης, κατά κυριότητα >50% για καθέναν από αυτούς.
- γ) Το ύψος του δανείου δεν μπορεί να υπερβαίνει τα 150.000 ευρώ και η διάρκεια τα τριάντα έτη.
- δ) Το δάνειο καλύπτει έως το 90% της αξίας του ακινήτου.
- ε) Το δάνειο χρηματοδοτείται κατά 75% από τη ΔΥΠΑ. Για το ποσοστό του δανείου που χρηματοδοτείται από τη ΔΥΠΑ δεν οφείλεται τόκος, ενώ το υπόλοιπο 25% χορηγείται από τις τράπεζες.
- στ) Για τρίτεκνους ή πολύτεκνους το δάνειο θα είναι άτοκο. Επίσης, άτοκο θα γίνεται το δάνειο και για όσους κατά τη διάρκεια αποπληρωμής του κάνουν 3 ή περισσότερα παιδιά.
- ζ) Δεν μπορεί να ζητηθεί η παροχή προσωπικής εγγύησης τρίτου ως προϋπόθεση για τη χορήγηση του δανείου.
- η) Το δάνειο απαλλάσσεται από την εισφορά της παρ. 3 του άρθρου 1 του ν. 128/1975.



Η BOX NOW ανακοινώνει τη συνεργασία της με το Βιβλιοπωλείο Πολιτεία

Το Βιβλιοπωλείο Πολιτεία, το μεγαλύτερο και πληρέστερο βιβλιοπωλείο της Ελλάδας με πάνω από 350.000 τίτλους, αλλά και το μεγαλύτερο ηλεκτρονικό κατάστημα στα βιβλία με εκατοντάδες χιλιάδες βιβλιόφιλους χρήστες της ιστοσελίδας του (politeia.net.gr), επιλέγει τη **BOX NOW** για τις αποστολές των αγορών που κάνουν οι πιστοί του πελάτες.

Η BOX NOW η «πράσινη» καινοτόμος start up η οποία εδώ και ένα χρόνο φέρνει νέα δεδομένα στις παραδόσεις και παραλαβές ηλεκτρονικού εμπορίου, συνεχίζει να διευρύνει το πλήθος των συνεργαζόμενων εταιρειών με βασικό στόχο τη βέλτιστη και ταχύτερη εξυπηρέτηση όλων εκείνων που θέλουν τις αγορές τους σε χρόνο και τόπο που ταιριάζει με τον τρόπο ζωής τους, προσφέροντας τη δυνατότητα παράδοσης δεμάτων σε Lockers σε κομβικά σημεία, σε περισσότερες από 140 περιοχές της χώρας. Ενδεικτικά σε: Αθήνα, Θεσσαλονίκη, Πάτρα, Τρίπολη, Χαλκίδα, Πύργο, Καλαμάτα, Άργος, Αγρίνιο, Λάρισα, Αλεξανδρούπολη, Καβάλα, Σέρρες και Δράμα, ώστε όλοι οι καταναλωτές να έχουν πρόσβαση σε κάποιο BOX NOW Locker, καλύπτοντας τη μικρότερη δυνατή απόσταση για να παραλάβουν τις παραγγελίες τους σε όλη την Ελλάδα. Με τη BOX NOW «όπου και να είσαι, ό,τι ώρα και να είναι, το δέμα σου είναι εδώ».

BOX NOW



Ήξερες ότι...

Η ανάγνωση βιβλίων συμβάλλει στη μακροζωία!



Τα οφέλη της ανάγνωσης βιβλίων είναι πολλά. Γνωρίζετε όμως ότι ένα από αυτά είναι και η μακροζωία;

Οι άνθρωποι που διαβάζουν ένα βιβλίο έστω και για μισή ώρα κάθε μέρα (συνολικά 3,5 ώρες την εβδομάδα), μπορούν να μειώσουν τον κίνδυνο πρόωρου θανάτου κατά περίπου 20%, σύμφωνα με έρευνα του Yale. Επιπλέον, η ανάγνωση βιβλίων ωφελεί σημαντικά τον εγκέφαλο μειώνοντας τις πιθανότητες εκδήλωσης άνοιας.

Δύο βραβεία για τον Γύρο Εν Ελλάδι της Creta Farms στα Frozen Food Awards



Η Creta Farms απέσπασε δύο σημαντικές διακρίσεις για τον Γύρο Εν Ελλάδι στα Frozen Food Awards 2022. Η συγκεκριμένη κατηγορία περιλαμβάνει τα προϊόντα της σειράς Creta Farms Εν Ελλάδι Νοστιμιές (κεφτεδάκια, κοτομπουκιές, σουτζουκάκια, μπιφτέκια χοιρινά) καθώς και τον βραβευμένο Γύρο Εν Ελλάδι, ως ολοκληρωμένες γευστικές και, ταυτοχρόνως, ποιοτικές λύσεις.

Με τον Γύρο Εν Ελλάδι, η Creta Farms προσφέρει ένα πλούσιο διατροφικό προϊόν καθώς παρασκευάζεται από αυστηρά επιλεγμένο κρέας χοιρινό ή κοτόπουλο, μαριναρισμένο με το υψίστης ποιότητας εξαιρετικό παρθένο ελαιόλαδο από την Κρήτη αξιοποιώντας τη μοναδική συνταγή Εν Ελλάδι. Παράλληλα, το προϊόν χαρακτηρίζεται από εξαιρετική ευκολία στην προετοιμασία του, καθώς όντας προψημένος ο Γύρος Εν Ελλάδι χρειάζεται μόλις 6-8 λεπτά και είναι έτοιμος για σερβίρισμα. Πρόκειται για μία οικονομική πρόταση με χαρακτηριστική και γεμάτη γεύση, που μπορεί να καταναλωθεί είτε ως σνακ είτε ως ολοκληρωμένο γεύμα.

Έχοντας ως πηγή έμπνευσης τον Γύρο, ένα από τα νοστιμότερα και πιο παραδοσιακά ελληνικά εδέσματα, σημείο αναφοράς τόσο για τους Έλληνες όσο και για τους επισκέπτες από το εξωτερικό, η Creta Farms δημιούργησε ένα καινοτομικό προϊόν που αναδιαμορφώνει ριζικά το διατροφικό προφίλ της κατηγορίας κατεψυγμένων προψημένων

κρεατοσκευασμάτων. Αξίζει να σημειωθεί ότι η αποδοχή του Γύρου Εν Ελλάδι από τους καταναλωτές ξεπέρασε κάθε προσδοκία, συμβάλλοντας σε σημαντική αύξηση των μεριδίων της Creta Farms αλλά και στην ανάδειξη της κατηγορίας του Γύρου ως την πρώτη σε αξία κατηγορία κατεψυγμένου προψημένου κρεατοσκευάσματος της εταιρείας.

Η Creta Farms διακρίθηκε με Bronze βραβείο στην κατηγορία Καλύτερα Κατεψυγμένα Προϊόντα για Κρέατα & Πουλερικά, ενώ στην κατηγορία Καλύτερες Πρακτικές στον Κλάδο της Κατάψυξης (Marketing) έλαβε Silver βραβείο.

Καλάθι του νοικοκυριού: Νέες κατηγορίες προϊόντων για διαβητικούς από 30 Νοεμβρίου

Από την προσεχή Τετάρτη 30 Νοεμβρίου στο «καλάθι του νοικοκυριού» προστίθενται νέες κατηγορίες προϊόντων που αφορούν στους καταναλωτές που πάσχουν από σακχαρώδη διαβήτη.

Ειδικότερα, προστίθενται οι κατηγορίες «Γλυκαντικές ουσίες κατάλληλες για κατανάλωση από διαβητικούς (πχ. στέβια)» και «Προϊόντα βρώμης».

Ακόμα, διευρύνεται η κατηγορία «Κατεψυγμένα λαχανικά» με πρόβλεψη για δύο προϊόντα από τις κατηγορίες «αρακάς», «μπάμιες» και «φασολάκια».

Στο «καλάθι του νοικοκυριού» περιλαμβάνονται ήδη οι εξής πέντε κατηγορίες τροφίμων κατάλληλες για διαβητικούς:

- «Γάλα φρέσκο με χαμηλά λιπαρά»,
- «Γιαούρτι από γάλα αγελάδος χωρίς γεύσεις με χαμηλά λιπαρά»,
- «Τυρί με χαμηλά λιπαρά»,
- «Νωπό κοτόπουλο (συσκευασμένο ή μη)»
- και «Ψωπια».



Η NOVA μετασχηματίζει ψηφιακά τον πολιτισμό μέσα από το έργο «Ίδρυση Ιστορικού Μουσείου Επανάστασης Ολύμπου»

Η Nova, μέλος της United Group, του κορυφαίου παρόχου τηλεπικοινωνιών και media στην Νοτιοανατολική Ευρώπη, στο πλαίσιο της Ίδρυσης του Ιστορικού Μουσείου Επανάστασης Ολύμπου, συμβάλλει ενεργά, ως ανάδοχος, στη δημιουργία της σύγχρονης διαδραστικής ψηφιακής έκθεσης του μουσείου. Η Nova, μέσα από την χρήση σύγχρονων ψηφιακών οπτικοακουστικών τεχνολογιών εικονικής πραγματικότητας (VR) και 3D animation συμβάλλει στη δημιουργία του Ιστορικού Μουσείου Επανάστασης Ολύμπου. Με στόχο την ανάδειξη της ιστορίας του Δήμου Δίου Ολύμπου μετασχηματίζει το πολιτιστικό τοπίο της περιοχής δίνοντας στο κοινό την ευκαιρία να γνωρίσει με εύληπτο και βιωματικό τρόπο την πολιτιστική κληρονομιά του τόπου αυτού.



Το νέο Μουσείο το οποίο θα στεγαστεί σε διατηρητέο κτίριο, με έδρα το Λιτόχωρο, το οποίο αποτέλεσε έδρα της Επαναστατικής Κυβέρνησης (1878), θα αξιοποιήσει τις λύσεις της Nova για να μετασχηματίσει το ιστορικό αρχείο του Υπουργείου Εξωτερικών μέσα από σύγχρονες ψηφιακές οπτικοακουστικές και διαδραστικές τεχνολογίες. Η Nova, μέσα από την χρήση σύγχρονων ψηφιακών μέσων και οπτικοακουστικών διαδραστικών τεχνολογιών όπως είναι η εικονική πραγματικότητα και το 3D animation θα παρουσιάσει τα ιστορικά γεγονότα και τον ρόλο του τόπου την περίοδο 1878-1913, μέσα από μια ψηφιακή και διαδραστική διαδρομή.

Press Room

Beauty & Fashion edition

HUGO: Συλλογή γυαλιών Φθινόπωρο/Χειμώνας 2022

Για το Φθινόπωρο/Χειμώνα του 2022, τα Γυαλιά HUGO παρουσιάζουν νέα γυαλιά ηλίου και οράσεως: η σειρά «Authentic» περιλαμβάνει νέα γεωμετρικά σχήματα για άνδρες και γυναίκες, που διατίθενται σε μια δυναμική γκάμα χρωμάτων και μοτίβων που κοσμούν είτε τον σκελετό ή τους φακούς. Με την μάρκα τους να ξεχωρίζει χάρη στο νέο πλαστικό μονόγραμμα HUGO, τα μοντέλα αυτά περιλαμβάνουν και ένα κορδόνι με τη φράση «HUGO YOUR OWN WAY» που τα καθιστά ξεκάθαρη δήλωση μόδας.

Τα νέα και εύελικτα γυαλιά ηλίου και οράσεως με το «Rubber Logo» είναι κατασκευασμένα από ασετάτ και φέρουν την ελαστική πλακέτα διπλής έγχυσης με το λογότυπο HUGO για ακόμη περισσότερο στίλ.



Μάθε πώς να ελέγχεις και να συντηρείς τα λάστιχα του αυτοκινήτου σου

Μήπως έχει έρθει η ώρα να αλλάξεις λάστιχα αυτοκινήτου; Εάν απάντησες «δεν ξέρω» τότε αυτό το άρθρο γράφτηκε για σένα!



Πώς ελέγγω τα λάστιχα αυτοκινήτου μου

1. Έλεγχος πενταετίας

Αν τα λάστιχα έχουν ξεπεράσει τα 5 χρόνια χρήσης, τότε είναι σίγουρα ώρα να τα αλλάξεις. Προσοχή όμως. Τα χρόνια χρήσης δεν είναι απαραίτητα ίδια με τα χρόνια που κυκλοφορούν τα λάστιχα στην αγορά. Μπορεί για να παράδειγμα να φυλάσσονταν σε κατάλληλες συνθήκες χρόνια μετά την κατασκευή τους. Αν τα λάστιχα αυτοκινήτου σου τα αγόρασες καινούργια, τότε θα πρέπει να υπολογίσεις το διάστημα που έχει περάσει από την πρώτα μέρα που τα 'φόρεσες'.

Αν πάλι τα αγόρασες μεταχειρισμένα, τότε θα πρέπει να γνωρίζεις πότε χρησιμοποιήθηκαν για πρώτη φορά.

Pro tip: Πολλοί λένε ότι η ηλικία των ελαστικών δεν παίζει ρόλο. Αυτό όμως ισχύει μόνο στην περίπτωση που τα ελαστικά διατηρούνται σε σκοτεινό και δροσερό μέρος. Επειδή όμως δε ζούμε στη σπηλιά του Batman, οι ειδικοί προτείνουν να αποφεύγουμε την αγορά ελαστικών με ηλικία μεγαλύτερη των 3 ετών.

Για να δεις την ημερομηνία κατασκευής, ψάξε κατά μήκος της πλευράς του ελαστικού που κοιτάζει προς τα έξω για τη σήμανση DOT. Λίγο μετά από αυτήν την ένδειξη αναγράφεται η ημερομηνία κατασκευής. Τα δύο πρώτα ψηφία αναφέρονται στην εβδομάδα παραγωγής





Πώς συντηρώ τα λάστιχα αυτοκινήτου μου;

1. Σωστή οδηγική συμπεριφορά

Η πιο αποτελεσματική συντήρηση έρχεται από τη σωστή οδηγική συμπεριφορά. Αυτό σημαίνει ότι δε φρενάρεις ούτε επιταχύνεις απότομα, δεν ενεργοποιείς συχνά και αναίτια τις λειτουργίες

ABS και Αντί spin και φυσικά δεν

πέφτεις σε λακούβες σα μικρό παιδί σε πισίνα.

και οι δύο τελευταίοι στο έτος παραγωγής. Αν για παράδειγμα ένα ελαστικό έχει κωδικό παραγωγής "4807", τότε έχει παραχθεί την 48η εβδομάδα του 2007.

2. Δείκτης Φθοράς Ελαστικών

Ο πιο σίγουρος τρόπος και εύκολος τρόπος για να δεις σε τι κατάσταση είναι τα λάστιχα αυτοκινήτου σου, είναι ο δείκτης φθοράς ελαστικών. Πρόκειται για ειδικά κατασκευασμένα τμήματα ελαστικού τα οποία βρίσκονται πάνω στο πέλμα, ανάμεσα στις αυλακώσεις.

Οι ενσωματωμένοι αυτοί δείκτες σε βοηθούν να μετρήσεις το βάθος του πέλματος έχει φτάσει τα 1,6mm. Τότε είναι η ώρα να αλλάξεις λάστιχα στο αυτοκίνητό σου, σύμφωνα με το νόμο.

Για να βρεις τους δείκτες αυτούς, ψάξε για ένα τρίγωνο όπως κοιτάς τα λάστιχα. Αρκετά από αυτά έχουν και τα αρχικά TWI (Thread Ware Index).

3. Εμφανή σημάδια φθοράς

Ένας άλλος τρόπος για να διαγνώσεις την κατάσταση των ελαστικών σου είναι να ρίξεις μια ματιά για εμφανή σημάδια φθοράς. Αυτό περιλαμβάνει:

- γρατσουνιές
- σκισίματα
- αποχρωματισμούς
- εξογκώματα ή παραμορφωμένα σημεία
- εκτεθειμένο συρματόσχοινο της στεφάνης

Η δυσκολία με αυτόν τον έλεγχο είναι ότι είναι αδύνατον να τον κάνεις σωστά όσο το αμάξι βρίσκεται στο έδαφος, γιατί ένα μέρος από τα λάστιχα αυτοκινήτου πάντα θα είναι 'κρυμμένο'.

2. Σωστό παρκάρισμα

Κάθε φορά που παρκάρεις με τη μία πλευρά του οχήματος επάνω σε πεζοδρόμιο, εκείνη η πλευρά δέχεται μεγαλύτερη πίεση απ'ότι της αναλογεί και αυτό σε βάθος χρόνου μπορεί να οδηγήσει σε φθορά ή και αστοχία των ελαστικών. Ασε που πολλές φορές

3. Έλεγχος πίεσης

Ήξερες ότι τα λάστιχα αυτοκινήτου έχουν διαφορετική πίεση αέρα ανάλογα με τον κατασκευαστή του αυτοκινήτου, αλλά και το μοντέλο; Η σωστή πίεση για κάθε όχημα αναγράφεται στο εγχειρίδιο χρήσης και σε ειδικό ταμπελάκι που βρίσκεται είτε στην πόρτα του οδηγού είτε στην τάπα του ρεζερβουάρ.

Ελαστικά με χαμηλή πίεση φθείρονται πιο γρήγορα αφού δέχονται μεγαλύτερες πιέσεις όσο κυλούν.

Ασε που φθείρουν και την τσέπη σου γιατί μεγαλώνει η αντίσταση στην κύλιση. Αυτό σημαίνει ότι απαιτείται περισσότερη ισχύς για να επιταχύνουμε και να διατηρήσουμε την ταχύτητα, ειδικά σε ανηφορικό έδαφος, οπότε το αυτοκίνητο καίει και περισσότερο καύσιμο. Το καύσιμο κοστίζει. Ο αέρας για τα λάστιχα αυτοκινήτου όμως στα βενζινάδικα είναι τσάμπα.

Τώρα που ξέρεις τα πάντα για τον έλεγχο και τη συντήρηση των ελαστικών σου, μήπως έχει έρθει η ώρα να αλλάξεις λάστιχα αυτοκινήτου; Χρησιμοποίησε όσα διάβασες για να κάνεις σωστή διάγνωση και να εξοικονομήσεις από τη συντήρηση. Και μην ξεχνάς! Με το [Pricefox](#) εξοικονομείς και στην [ασφάλεια αυτοκινήτου](#) σου! Σύγκρινε την αγορά ασφαλειών αυτοκινήτου και εξοικονόμησε έως 40% πληρώνοντας με ασφάλεια και με έως 12 άτοκες δόσεις. Τώρα και για μηχανή!

Volton Home Plus και Volton Business 21 Plus: Ασυναγώνιστες προσφορές με δύο νέα ολοκληρωμένα προγράμματα ηλεκτρικής ενέργειας από τη Volton

Η Volton, σταθερή στη δέσμευσή της να προσφέρει αξιόπιστες υπηρεσίες και οικονομικές λύσεις που εκπληρώνουν τις ολοένα αυξανόμενες ενεργειακές ανάγκες νοικοκυριών και επιχειρήσεων, προσφέρει στον Έλληνα καταναλωτή δύο νέα προγράμματα ηλεκτρικής ενέργειας: το **Volton Home Plus** και το **Volton Business 21 Plus**, τα οποία αφορούν οικιακές και επαγγελματικές συνδέσεις (τύπου Γ21) αντίστοιχα.

Τα συγκεκριμένα προγράμματα είναι ειδικά σχεδιασμένα προκειμένου να καλύψουν τις ιδιαίτερες ανάγκες τόσο για οικιακή όσο και για επαγγελματική χρήση, παρέχοντας σταθερές χρεώσεις, χωρίς ρήτρα αναπροσαρμογής. Ειδικά σε μία περίοδο που το κόστος της ενέργειας παγκοσμίως αυξάνεται σημαντικά και με αίσθημα ευθύνης απέναντι στους ανθρώπους που την εμπιστεύονται, τα συγκεκριμένα προγράμματα της Volton προσφέρουν στους καταναλωτές συνολικά 100€ έκπτωση, στους 10 πρώτους λογαριασμούς τους.

Press Room

Το «Κατσικάκι Λήμνου» γίνεται προστατευόμενη γεωγραφική ένδειξη

Η Επιτροπή ενέκρινε δύο νέες προστατευόμενες γεωγραφικές ενδείξεις (ΠΓΕ), το «**Κατσικάκι Λήμνου**» (Ελλάδα) και το προϊόν «**Samoborska češnja-vka / samoborska češnofka**» (Κροατία), καθώς και μια νέα προστατευόμενη ονομασία προέλευσης (ΠΟΠ), το προϊόν «**Meso istarskog goveda – boškarina / Meso istrskega goveda – boškarina**» από τη χερσόνησο της Ίστριας (Κροατία και Σλοβενία).

Το «Κατσικάκι Λήμνου» παράγεται από ερίφια γεννημένα στη Λήμνο και στον Άγιο Ευστράτιο. Διαθέτει ευχάριστα οργανοληπτικά χαρακτηριστικά που προκύπτουν από τις παραδοσιακές μεθόδους εκτροφής των εριφίων και στη διατροφή τους, η οποία βασίζεται κυρίως στην πλούσια βλάστηση των βοσκοτόπων των νησιών.

Το «meso istarskog goveda — boškarina/Meso istrskega goveda — boškari-na» είναι κρέας που παράγεται από βοοειδή γεννημένα στη χερσόνησο της Ίστριας και εκτρέφονται παραδοσιακά. Έχει ανοιχτό ροζ έως σκούρο κόκκινο χρώμα, ευχάριστη οσμή και χαρακτηριστική γεύση βοδινού κρέατος και προσφέρεται για την παρασκευή διαφόρων συνταγών με κρέας.

Το προϊόν «Samoborska češnja-vka»/«Samoborska češnofka» είναι ένα καπνιστό λουκάνικο που καταναλώνεται μαγειρεμένο. Παρασκευάζεται από χοιρινό, βοδινό ή/και μοσχάρι κρέας, στο οποίο προστίθεται νωπό σκόρδο και λευκός ξηρός οίνος που παράγεται στην περιοχή Samobor της βόρειας Κροατίας. Το προϊόν «Samoborska češnja-vka/Samoborska češnofka» χρησιμοποιείται συχνά ως συστατικό σε παραδοσιακές συνταγές.

Οι νέες αυτές ονομασίες έρχονται να προστεθούν στον κατάλογο των 1.601 γεωργικών προϊόντων που ήδη προστατεύονται. Στη βάση δεδομένων [eAmbrosia](#) είναι διαθέσιμος κατάλογος με όλες τις προστατευόμενες γεωγραφικές ενδείξεις. Στο διαδίκτυο είναι διαθέσιμες περισσότερες πληροφορίες σχετικά με [τα συστήματα ποιότητας](#) και την [πύλη GIVew](#).



Άμεση ενημέρωση για όλα όσα συμβαίνουν στην Αθήνα μέσω Viber!

Ακόμη πιο άμεση και αποτελεσματική γίνεται από σήμερα η ενημέρωση των πολιτών από τον Δήμο Αθηναίων. Μέσω της δημοφιλούς εφαρμογής Viber, κάθε δημότης ή επαγγελματίας που θέλει να γνωρίζει τι νέο συμβαίνει στην πόλη του, έχει πλέον τη δυνατότητα να εγγραφεί στην [επίσημη Viber κοινότητα του Δήμου Αθηναίων](#) και να λαμβάνει τα πιο σημαντικά και ενδιαφέροντα νέα του δήμου: Τις επερχόμενες δράσεις και εκδηλώσεις που «τρέχουν» στην πόλη, τις διαθέσιμες ψηφιακές υπηρεσίες, τα έργα που βρίσκονται σε εξέλιξη στην Αθήνα, τις ανοιχτές προσκλήσεις για κατάθεση προτάσεων, τις δωρεάν δράσεις για μικρούς και μεγάλους, πληροφορίες που αφορούν τα αδέσποτα ζώα κ.ά. Ταυτόχρονα, μέσω της εφαρμογής προβάλλονται οι συνεντεύξεις και οι δηλώσεις των στελεχών της δημοτικής αρχής γύρω από τα σημαντικότερα θέματα επικαιρότητας του δήμου. Παράλληλα με την ενημέρωση, οι πολίτες που συμμετέχουν στην ομάδα Viber του Δήμου Αθηναίων θα μπορούν να λαμβάνουν μέρος σε ψηφοφορίες (polls) για ζητήματα που αφορούν την πόλη.

Για να εγγραφείτε στην επίσημη Viber κοινότητα, αρκεί να διαθέτετε την εφαρμογή στο κινητό ή το τάμπλετ και να πατήσετε στο παρακάτω λινκ: [Η επίσημη Viber κοινότητα του Δήμου Αθηναίων](#).



Health News

Έρχεται ηλεκτρονική έκδοση βεβαιώσεων εξέτασης και νοσηλείας



Μέσω της Ενιαίας Ψηφιακής Πύλης gov.gr, οι πολίτες μέχρι τα τέλη Δεκεμβρίου θα μπορούν να λαμβάνουν από τον υπολογιστή τους όλες τις βεβαιώσεις νοσηλείας ή εξέτασής τους στα δημόσια νοσοκομεία και στις ιδιωτικές κλινικές της χώρας.

Η νέα υπηρεσία έκδοσης βεβαιώσεων αποτελεί τμήμα του Ατομικού Ηλεκτρονικού Φακέλου Υγείας του ασθενούς. Έτσι, ο πολίτης θα μπορεί, μέσω της ψηφιακής πύλης gov.gr και αφού πιστοποιηθεί μέσω του συστήματος taxisnet, να εισέλθει στο Ψηφιακό Αποθετήριο Βεβαιώσεων Νοσηλείων – Εξετάσεων, και από εκεί να λαμβάνει βεβαιώσεις νοσηλείας ή εξέτασης, είτε για τον εαυτό του ατομικά, είτε για ανήλικα πρόσωπα επί των οποίων ασκεί τη γονική μέριμνα, ή την επιμέλεια αυτών.

Οι βεβαιώσεις νοσηλείας ή εξέτασης ασθενούς αφορούν, είτε σε εξέταση που διενεργήθηκε σε εξωτερικά ιατρεία ή σε τμήματα επειγόντων

περιστατικών, καθώς και σε κάθε άλλη βεβαίωση που σχετίζεται με τη νοσηλεία ή εξέταση ασθενούς από τα δημόσια νοσοκομεία ή ιδιωτικές κλινικές της χώρας και εκδίδεται από τη Γραμματεία του δημόσιου νοσοκομείου ή της ιδιωτικής κλινικής.



Πέντε χρόνια «Ταξίδι στα γράμματα με τη SUPERFAST FERRIES»

Η SUPERFAST FERRIES, στο πλαίσιο του προγράμματος Υπευθυνότητας του Ομίλου ΑΤΤΙΚΑ GROUP και συγκεκριμένα της πρωτοβουλίας «Ελληνικές Κοινότητες Ιταλίας - Ένα ταξίδι στα γράμματα με την SUPERFAST FERRIES» συμπληρώνει φέτος 5 χρόνια κοινωνικής αρωγής προς τις ελληνικές κοινότητες της Κάτω Ιταλίας. Έχοντας ξεκινήσει το 2018 από την Ελληνική Κοινότητα Εμίλια Ρομάνια στην Μπολόνια και την Πάρμα, η δράση συνεχίζει στις περιοχές της Καλαβρίας και της Μεσσήνας στη Σικελία. Σκοπός της εν λόγω πρωτοβουλίας είναι η διατήρηση της «ενότητας» των δύο λαών μέσα από τη γλώσσα και τον πολιτισμό.

Από την αρχή αυτής της πρωτοβουλίας έως και το 2022, η SUPERFAST FERRIES, συνεργάστηκε με την Ελληνική Κοινότητα του Στενού στην Μεσσήνα Σικελίας και στην Καλαβρία, με το Κέντρο Ελληνικής Γλώσσας και Πολιτισμού ΕΛΛΗΝΟΜΑΘΕΙΑ στο Ρήγιο/Ρέτζιο, με τον Ελληνικό Πολιτιστικό Σύλλογο «ΔΕΛΙΑ» στην Μπόβα Μαρίνα και με το Σχολείο της γλώσσας γρέκα του Βούα «G.A.Gruri» στην Μπόβα.

Πρωτοβουλίες όπως η ενίσχυση της δανειστικής παιδικής και νεανικής βιβλιοθήκης «Άλκη Ζέη-Ταξίδι στα γράμματα» που δημιουργήθηκε από την Ελληνική Κοινότητα του Στενού, η αγορά διαδραστικών πινάκων προς τις ανωτέρω κοινότητες, η προσφορά σύγχρονων εκπαιδευτικών και λογοτεχνικών βιβλίων σε μαθητές, μαθήτριες και εκπαιδευτικούς κ.α. συνέβαλλαν αποτελεσματικά στη διάδοση της ελληνικής γλώσσας και του ελληνικού πολιτισμού.

Παράλληλα η SUPERFAST FERRIES συμμετείχε στην έκδοση του δίγλωσσου (ελληνικά/ιταλικά) βιβλίου «Φόρος τιμής στον Σολωμό» το οποίο απέστειλε σε συνολικά 90 βιβλιοθήκες στην Ελλάδα και στην Ιταλία.

Η Ελληνική Κοινότητα του Στενού το 2022 θέλοντας να τιμήσει τη SUPERFAST FERRIES για τη συνολική της δράση, της απένειμε το 9ο βραβείο «Δημήτρης Μπισμπίκης», βραβείο με το οποίο τιμώνται πρόσωπα ή φορείς που προάγουν την πολιτιστική μας κληρονομιά.

Το Άσυλο Ανιάτων θα στηριχθεί έμπρακτα από την οργάνωση ΑΗΕΡΑ και το τμήμα Athens Chapter HJ001



ΑΣΥΛΟΝ ΑΝΙΑΤΩΝ
Στήριγμα ζωής από το 1893

Το τμήμα Athens Chapter HJ001 της οργάνωσης ΑΗΕΡΑ επέλεξε το Άσυλο Ανιάτων για να προσφέρει τη στήριξη του από τη φιλανθρωπική του δράση. Το τμήμα Athens Chapter HJ001, το αρχαιότερο και ιστορικότερο τμήμα της οργάνωσης ΑΗΕΡΑ στην Ελλάδα, διοργανώνει φιλανθρωπικό δείπνο για τον εορτασμό των 60 ετών από την ίδρυσή του, την Παρασκευή, 9 Δεκεμβρίου 2022 στις 21:00 στο εστιατόριο "Il Giardino". Τα έσοδα που θα συγκεντρωθούν θα διατεθούν για τους περιθαλπόμενους του Ασύλου Ανιάτων.

Η κα. Ιωάννα Ηλιάδη, Πρόεδρος του Ασύλου Ανιάτων, δήλωσε σχετικά: «Ευχαριστούμε θερμά την οργάνωση ΑΗΕΡΑ και το τμήμα Athens Chapter HJ001 για την πολύτιμη στήριξη τους. Η προσφορά τους από τα έσοδα που θα συγκεντρωθούν από το φιλανθρωπικό δείπνο, θα συνεισφέρει πολλά στους περιθαλπόμενους του Ασύλου Ανιάτων».

Ο κος Σταύρος Σταθόπουλος, Πρόεδρος ΑΗΕΡΑ Athens Chapter HJ001, δήλωσε: «Στηρίζουμε έμπρακτα τους άπορους ασθενείς, πάσχοντες από χρόνια νοσήματα και καλούμε τους συμπολίτες μας όχι μόνον να συμμετέχουν στην επετειακή μας εκδήλωση, αλλά και να συμβάλουν τα μέγιστα δυνατά στην υλοποίηση αυτού του ιερού σκοπού».

Το Licor 43, #1 premium Ισπανικό liqueur στο portfolio της GRANIKAL

Η GRANIKAL επεκτείνει την συνεργασία της με τον Ισπανικό όμιλο Zamora και μετά το Martin Miller's Gin και την Lolea, γίνεται ο αποκλειστικός εισαγωγέας & διανομέας του Licor 43! Το Licor 43 (31% ABV, 700ml) είναι το #1 premium Ισπανικό liqueur σε πωλήσεις παγκοσμίως, παράγεται στην Cartagena από μια μυστική συνταγή 43 φυσικών συστατικών που περιλαμβάνει Μεσογειακά εσπεριδοειδή και επιλεγμένα βοτανικά. Είναι το πιο γρήγορα αναπτυσσόμενο premium liqueur στον κόσμο και αυτό οφείλεται... στον καφέ!

Το Shaken Carajillo είναι το signature cocktail του Licor 43, το top trending cocktail στο Μεξικό, όπου το Licor 43 και ο Espresso συνδυάζονται αρμονικά.

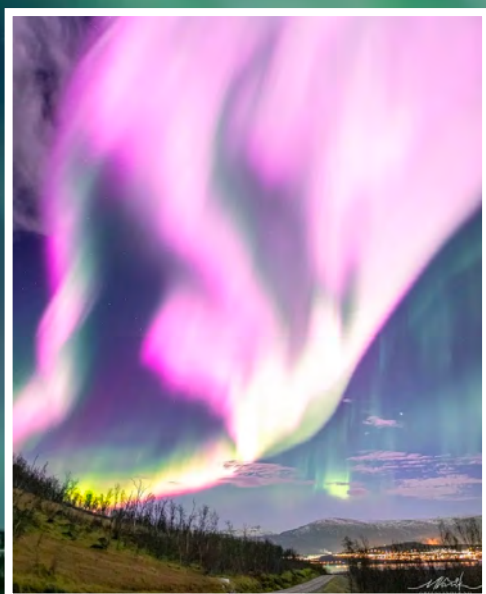
Για το Shaken Carajillo θα χρειαστείτε 50ml Licor 43 και 60ml Espresso. Καλό shake και double strain σε ένα ποτήρι με πάγο. 3 κόκκοι καφέ για το garnish και το Shaken Carajillo είναι έτοιμο!

Το launch του Carajillo έγινε και επίσημα στο Athens Bar Show 2022 όπου περισσότεροι από 500 επισκέπτες δοκίμασαν το νέο αυτό coffee cocktail που αναδείχθηκε ανεπίσημα ως το coffee cocktail του φετινού Athens Bar Show!



Βόρειο Σέλας: Ο μαγικός ουρανός της Νορβηγίας

SAY *yes* & get impressed



Στις αρχές Νοεμβρίου, ο ουρανός πάνω από το Tromsø της Νορβηγίας προσέφερε ένα σπάνιο υπερθέαμα, καθώς φωτίστηκε με ροζ πτυχώσεις. Ο Markus Varik, που εργάζεται ως ξεναγός εδώ και μια δεκαετία, δεν είχε ξαναδεί κάτι τόσο εντυπωσιακό και απαθανάτισε τις μαγικές στιγμές για να μείνουν ανεξίτηλες...



Παρουσίαση του μυθιστορήματος της Μάρας Μείμαριðη, ΡΑΧΕΛ “Ήμουν η τρίτη σύζυγος του Αποστόλου Παύλου”

Την Τρίτη 29 Νοεμβρίου στις 18:00 η Αλυσίδα Πολιτισμού ΙΑΝΟΣ και η συγγραφέας Μάρα Μείμαριðη, διοργανώνουν παρουσίαση του μυθιστορήματος της με τίτλο «ΡΑΧΕΛ - “Ήμουν η τρίτη σύζυγος του Αποστόλου Παύλου”».

Μια φανταστική μυθοπλασία με έντονη σύνδεση με τα πραγματικά ιστορικά γεγονότα που αφορούν τη γέννηση και την εδραίωση της χριστιανικής θρησκείας, με ζωντανούς χαρακτήρες, έντονη δράση και πλοκή γεμάτη ανατροπές και εκπλήξεις, ένα μαγικό ταξίδι σε όλο σχεδόν τον γνωστό κόσμο μιας σημαντικής περιόδου για την εξέλιξη των μεταφυσικών αναζητήσεων του ανθρώπινου είδους.

Για το βιβλίο θα μιλήσουν οι:

Σοφίκα Ελευθερουδάκη, Διευθύνουσα σύμβουλος της ΕΛΕΥΘΕΡΟΥΔΑΚΗΣ Γ Κ ΑΕ

Κατερίνα Καινούργιου, παρουσιάστρια – δημοσιογράφος

Σπύρος Μπιμπίλας, ηθοποιός – Πρόεδρος ΣΕΗ

Την εκδήλωση θα συντονίσει ο δημοσιογράφος, Νίκος Θρασυβούλου.

Η εκδήλωση θα πραγματοποιηθεί στον ΙΑΝΟ της Αθήνας, Σταδίου 24 και θα προβάλλεται ζωντανά στο κανάλι Youtube και στη σελίδα Facebook του ΙΑΝΟΥ.

Link εκδήλωσης: <https://bit.ly/3fxlQos>

“Ay, Carmela!”, ένα μανιφέστο κατά της βαρβαρότητας, γεμάτο ευαισθησία και χιούμορ



Τι μπορεί να συμβεί όταν βρεθείς στη λάθος πλευρά της ιστορίας; Και πόσα είσαι διατεθειμένος να κάνεις στον βωμό της ελευθερίας (σου); Αυτή είναι η αφετηρία του “Ay, Carmela!”, του πολυβραβευμένου, κωμικοτραγικού έργου του Χοσέ Σάντσις Σινιστέρρα που παρουσιάζει αυτήν τη θεατρική σεζόν η Θεατρική Εταιρεία THEARTES των Κωνσταντίνου Κυριακού και Κατερίνας Μπιλάλη.

Πρεμιέρα 12 Δεκεμβρίου 2022 στο Θέατρο Μεταξουργείο.

Για λίγες μόνο παραστάσεις

Πρόκειται για ένα αντιφασιστικό, έντονα αλληγορικό κείμενο, η ιστορία του οποίου διαδραματίζεται κατά την περίοδο του Ισπανικού Εμφυλίου Πολέμου. Πρωταγωνιστές, δύο ηθοποιοί που, μέσα από την περιπέτειά τους, φωτίζεται η συλλογική τραγωδία ενός λαού που μαστίζεται από την εμφύλια διαμάχη, η πολυπλοκότητα της ανθρώπινης κατάστασης που έρχεται αντιμέτωπη με τον πόνο, ο συλλογικός αλληλοσεβασμός, η αξιοπρέπεια του καλλιτέχνη, η ανθρώπινη ευαισθησία, καθώς και η ανάγκη να μη χαθεί η ιστορική μνήμη.

Ο κίνδυνος της ιστορικής αμνησίας, έχει προεκτάσεις και σε άλλες χώρες που μαστίζονταν ή και μαστίζονται από κάποιον Εμφύλιο Πόλεμο, συμπεριλαμβανομένης και της Ελλάδας.

Όλα αυτά αντιμετωπίζονται με πολύ χιούμορ, μαύρο χιούμορ, δράμα και ποίηση, καθώς σε έναν κόσμο που εξακολουθεί να είναι γεμάτος συγκρούσεις, η σπαρακτική απεικόνιση της αγάπης και της απώλειας είναι μια οδυνηρή μαρτυρία της απανθρωπιάς του πολέμου.

Πρόθεση της παράστασης είναι να υπενθυμίσει ότι το τρίπτυχο Δημοκρατία-Ελευθερία - Δικαιοσύνη δεν είναι πολιτική στάση, αλλά δικαίωμα όλων.

Προπώληση εισιτηρίων: VIVA.GR

Comedy Club για παιδιά - Xmas Music Special



Ο Γιώργος Χατζηπαύλου, ένας από τους κορυφαίους και πρωτοπόρους stand-up κωμικούς και ο δημιουργός αυτής της πρωτότυπης εμπειρίας για όλη την οικογένεια, εμφανίζεται για τέταρτη χρονιά στη Μουσική Βιβλιοθήκη και σχολιάζει με χιούμορ όλα όσα αποτελούν την καθημερινότητα των παιδιών: αγαπημένους ήρωες, τη σχέση με τα κατοικίδια αλλά και τα ζώα γενικότερα, τα επαγγέλματα, το σχολείο, τις ξένες γλώσσες, τα παιδικά τραγούδια, τα παιχνίδια και τους φίλους, τις συμβουλές των γονιών και τις περίεργες συνήθειες των μεγάλων και φυσικά την καλύτερη γιορτή του κόσμου, τα Χριστούγεννα!

Τα Σαββατοκύριακα του Δεκεμβρίου, αλλά και όλο το 12ήμερο των Χριστουγέννων, τα παιδιά ψυχαγωγούνται μέσα από τη δομή

του stand-up comedy, του πιο δυνατού είδους κωμωδίας. Παρακολουθούν θέματα που αφορούν στη ζωή τους, μέσα από τον κόσμο του γέλιου. Παράλληλα, οι γονείς τους διασκεδάζουν εξίσου, αφού αυτή η παράσταση αντιμετωπίζει τους ενήλικες θεατές σαν παιδιά και τα παιδιά σαν ίσους προς τους γονείς τους. Οι “μεγάλοι” λοιπόν, μπαίνουν στην ψυχολογία των μικρών, θυμούνται πώς είναι να είσαι παιδί κι έτσι δημιουργείται μια μεγάλη παρέα, χωρίς ηλικία αλλά με συνισταμένη την κωμωδία.

Συντελεστές/Συμμετέχουν:

Κείμενα, ερμηνεία, σκηνοθεσία Γιώργος Χατζηπαύλου - Παραγωγή Μουσική Βιβλιοθήκη και Αλέξανδρος Ζώης

Προώληση: Ticketsservices.gr

Food for Thought

kids' edition

Οι ιστορίες της κουκουβάγιας 1: Το νησί της ελευθερίας

«Σσος! Μην κάνετε τόσο φασαρία!»

«Μαζέψτε το δωμάτιό σας!»

«Διαβάστε τα μαθήματά σας!»

Η Λίλι και ο Ντανίλο δεν αντέχουν άλλο τις υποχρεώσεις και τους κανόνες. Θέλουν να είναι ελεύθεροι! Μπορούμε όμως να είμαστε ελεύθεροι χωρίς να λαμβάνουμε υπόψη τους άλλους; Ο καλύτερος τρόπος για να το μάθουν είναι μέσα από μια πραγματική εμπειρία. Έτσι λοιπόν η Αθηνά η κουκουβάγια τους οδηγεί στο Νησί της Ελευθερίας, για να το διαπιστώσουν μόνοι τους...

Οι ιστορίες της κουκουβάγιας: Ψήγματα σοφίας που ο Ερίκ-Εμανουέλ Σμιτ, συγγραφέας και φιλόσοφος, ενσταλάζει στα παιδιά. Μια νέα σειρά που αγγίζει φιλοσοφικά θέματα, μέσα από μια ευχάριστη και κατανοητή στα παιδιά ιστορία. Η Αθηνά η κουκουβάγια, σύμβολο σοφίας, παίζει κάθε φορά καταλυτικό ρόλο, ενθαρρύνοντας τους μικρούς αναγνώστες να θέσουν ερωτήματα, να σκεφτούν και να πειραματιστούν. Στο τέλος του κάθε βιβλίου υπάρχει ένα σύντομο σημείωμα όπου γίνεται αναφορά στο συγκεκριμένο θέμα και στις ιδέες μεγάλων φιλοσόφων που το προσέγγισαν. Από τις εκδόσεις METAIXMIO.



quote of the day

**"THE UNIVERSE IS TRANSFORMATION:
LIFE IS OPINION."**

Marcus Aurelius

Σήμερα
γιορτάζει!
Ειρήναρχος

tip of the day

**"Somewhere, something incredible
is waiting to be known."**

-Carl Sagan

28 Νοεμβρίου

- > Cyber Monday
- > Ημέρα της Μεσογείου
- > Red Planet Day
- > National French Toast Day