

## Εγκαινιάσαμε ένα νέο κατάστημα Μασούτης στη στάση μπροστά στην πλατεία.

Γιατί ο Μασούτης είναι όπου και το κινητό, το λάπτοπ ή το τάμπλετ σου.



# masoutis.gr



Ένα ολόκληρο supermarket στο χέρι σου.

**μασούτης**

SAY *yes* to the **press**  
YOUR DAILY ONLINE MAGAZINE

# ΠΩΣ ΤΑ ΓΟΝΙΑΔΙΑ ΕΠΗΡΕΑΖΟΥΝ ΤΗΝ ΨΥΧΟΛΟΓΙΑ ΜΑΣ



# l'artigiano:

New  
**STRIP  
DIP**



Sweet Chilli  
Mayo



Aioli

Mayo BBQ

1. Διάλεξε ΟΠΟΙΑ πίτσα θέλεις κομμένη σε 12 λωρίδες
2. Διάλεξε τον συνδυασμό dips που λαχταράς
3. Ξεκίνα τα Strip η Diparίσματα!



lartigiano.gr | app



# Good morning SayYessers!



## Φτιάξε καφέ να στα πω...



Καλημέρα **SayYesser!!!**

43 ετών και 1 ημέρας σήμερα... και στον απόηχο των χθεσινών μου γενεθλίων αναρωτιέμαι: Η Χαρά της Ζωής, γιατί αγνοείται καθώς μεγαλώνουμε;

Η παιδική ηλικία είναι γεμάτη από ξέγνοιαστες στιγμές, ατελείωτο γέλιο και απέραντη χαρά. Αλλά καθώς μεγαλώνουμε, η αίσθηση αυτή της χαράς φαίνεται να ξεθωριάζει, σαν να την κλέβει ο χρόνος και οι ευθύνες της ζωής. Γιατί συμβαίνει αυτό; Τι είναι αυτό που μας κάνει να χάνουμε την παιδική μας ευφορία όσο περνούν τα χρόνια; Μήπως είναι το βάρος των ευθυνών που μεγαλώνοντας, η ζωή μας γεμίζει υποχρεώσεις; Από τις σπουδές και την εργασία μέχρι την οικογένεια και τα οικονομικά, οι ευθύνες μας πολλαπλασιάζονται. Το άγχος της καθημερινότητας, οι προθεσμίες και οι υποχρεώσεις μας αποσπούν την προσοχή και μας αφήνουν λιγότερο χρόνο για χαλάρωση και διασκέδαση.

Ή μήπως φταίει η απώλεια της αθωότητας; Η παιδική αθωότητα μας επιτρέπει να βλέπουμε τον κόσμο μέσα από ροζ γυαλιά, γεμάτα θαυμασμό και περιέργεια. Ωστόσο, καθώς μεγαλώνουμε, οι εμπειρίες της ζωής - απογοητεύσεις, απώλειες και αποτυχίες - μας κάνουν πιο επιφυλακτικούς και κυνικούς. Η μαγεία της αθωότητας δίνει τη θέση της στην πραγματικότητα, και αυτό μπορεί να μειώσει την αίσθηση της χαράς.

Ίσως και να ευθύνονται οι κοινωνικές πιέσεις σε ένα βαθμό, καθώς οι προσδοκίες αυξάνονται με την ηλικία. Πρέπει να είμαστε επιτυχημένοι, να διατηρούμε την εικόνα μας και να ανταποκρινόμαστε σε πολλαπλούς ρόλους. Αυτές οι πιέσεις μπορούν να μας απομακρύνουν από τις απλές χαρές της ζωής, καθώς επικεντρωνόμαστε στη συμμόρφωση με τα κοινωνικά πρότυπα.

Τελικά καταλήγω πως η χαρά αγνοείται αφού όσο ολοκληρώνουμε περιστροφές γύρω από τον ήλιο τόσο μειώνεται και η φυσική μας ενέργεια. Η νεότητα συνοδεύεται από απεριόριστη ενέργεια και ζωτικότητα. Καθώς μεγαλώνουμε, η φυσική μας ενέργεια μειώνεται, κάνοντάς μας λιγότερο δραστήριους και πιθανόν πιο κουρασμένους. Αυτό μπορεί να επηρεάσει την ικανότητά μας να απολαμβάνουμε τις δραστηριότητες που κάποτε μας έδιναν χαρά.

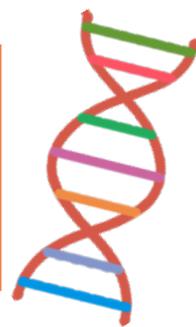
**Tip of the Day:** Οφείλουμε στον εαυτό μας αλλά και στο παιδί που κρύβουμε μέσα μας να ανακτήσουμε τη χαρά! Παρά τα παραπάνω, η χαρά δεν είναι αποκλειστικότητα των παιδιών. Η ευτυχία μπορεί να βρεθεί σε κάθε ηλικία, αρκεί να την αναζητήσουμε και να την καλλιεργήσουμε. Μικρές στιγμές απόλαυσης, χόμπι, κοινωνικές συναναστροφές και αυτοφροντίδα μπορούν να φέρουν πίσω τη χαρά στη ζωή μας. Ας κάνουμε τη χαρά στη ζωή μας επιλογή και όχι απλά προνόμιο της πάλαι ποτέ παιδικής μας ηλικίας... Άντε και καλό μας Σαββατοκύριακο!!!

Claire Styliara  
Chief of SayYessers

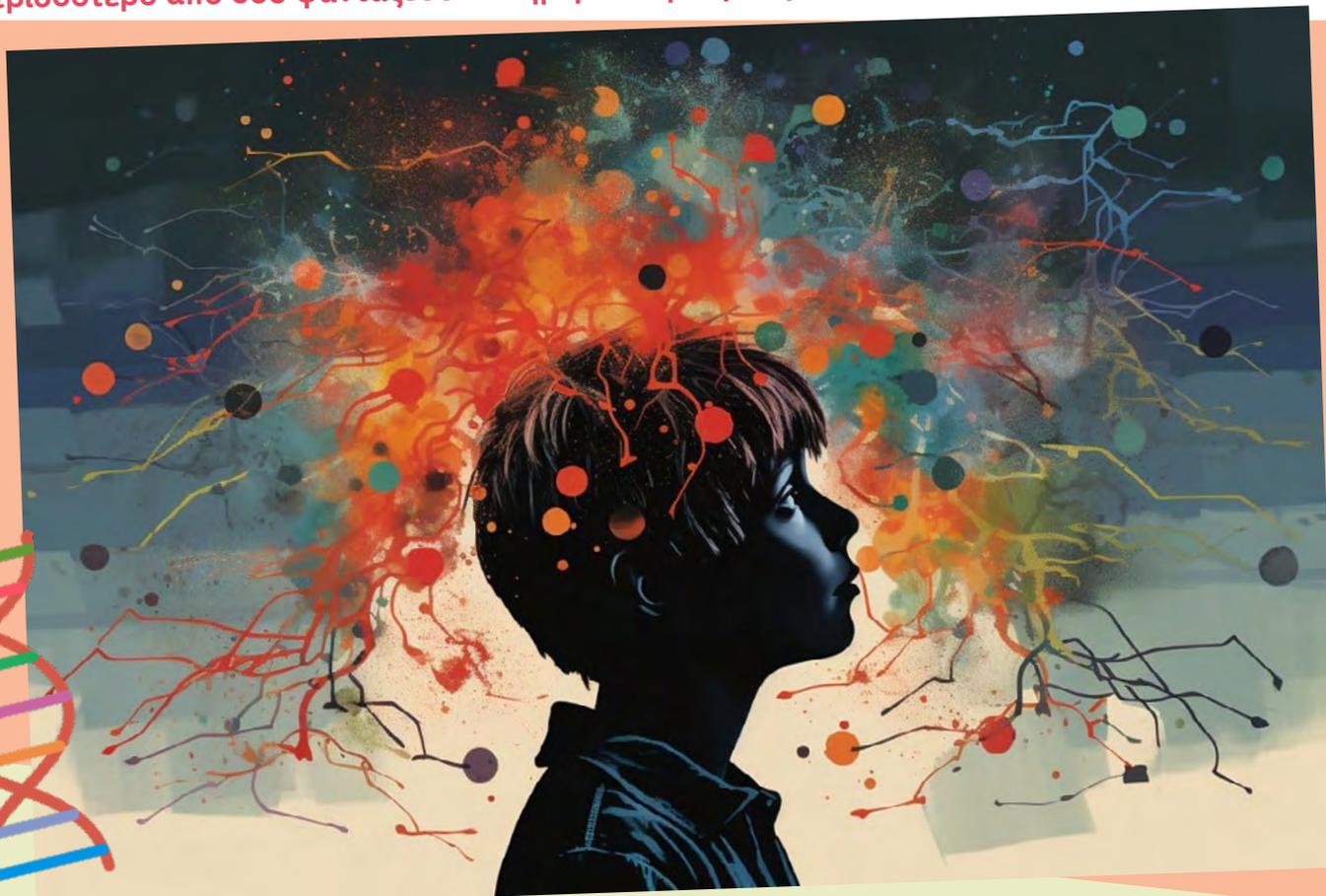


Μπορείς να με βρεις στο Viber, στο WhatsApp και στο email μου με ένα κλικ!

# Πώς τα γονίδια επηρεάζουν την ψυχολογία μας



Τι σχέση έχουν τα γονίδια με την ψυχολογία; Πιθανότατα επηρεάζουν τη συμπεριφορά μας περισσότερο από όσο φαντάζεστε... Σήμερα θα μιλήσουμε για τη "μάχη" των γονιδίων!



Μας αρέσει να πιστεύουμε ότι ελέγχουμε πλήρως τις αποφάσεις και τη συμπεριφορά μας. Αλλά ακριβώς κάτω από την επιφάνεια, δυνάμεις πέρα από τον συνειδητό μας έλεγχο επηρεάζουν το πώς σκεφτόμαστε και συμπεριφερόμαστε: τα γονιδιά μας.

Από τη δεκαετία του '50, οι επιστήμονες μελετούν τις επιδράσεις που έχουν τα γονίδια στην ανθρώπινη υγεία. Αυτό οδήγησε επαγγελματίες του ιατρικού τομέα, ερευνητές και υπεύθυνους χάραξης πολιτικής να υποστηρίξουν τη χρήση ιατρικής ακριβείας για την εξατομίκευση της διάγνωσης και της θεραπείας ασθενειών, επιτυγχάνοντας ταχύτερες βελτιώσεις στην ευημερία των ασθενών.

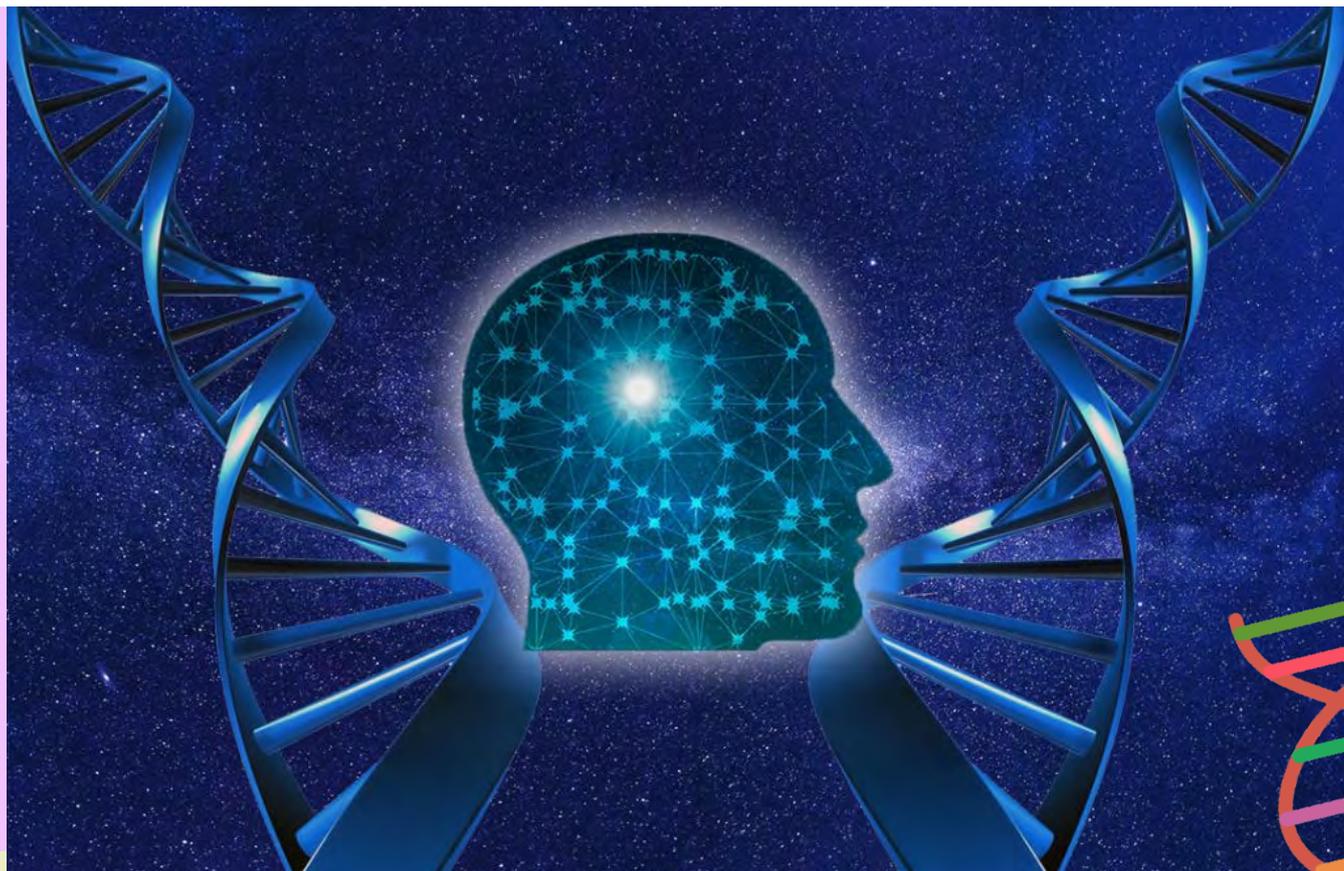
## Η θεωρία της γενετικής σύγκρουσης

Η θεωρία της γενετικής σύγκρουσης προτείνει ότι, αν και τα γονιδιά μας συνδυάζονται για να μας κάνουν αυτό που είμαστε, διατηρούν δείκτες που υποδεικνύουν αν προέρχονται από τη μαμά ή τον μπαμπά. Αυτοί οι

δείκτες προκαλούν τα γονίδια είτε να συνεργάζονται είτε να παλεύουν μεταξύ τους καθώς μεγαλώνουμε και εξελισσόμαστε. Η έρευνα στη γενετική σύγκρουση επικεντρώνεται κυρίως στην εγκυμοσύνη, καθώς αυτή είναι μια από τις λίγες φορές στην ανθρώπινη ανάπτυξη που η επίδραση διαφορετικών συνόλων γονιδίων μπορεί να παρατηρηθεί ξεκάθαρα σε ένα άτομο.

Ενώ η γενετική σύγκρουση είναι ένα φυσιολογικό φαινόμενο, η επιρροή της έχει σε μεγάλο βαθμό παραβλεφθεί στην ψυχολογία. Ένας λόγος είναι επειδή οι ερευνητές υποθέτουν ότι η γενετική συνεργασία είναι απαραίτητη για την υγεία και την ευημερία του ατόμου. Ένας άλλος λόγος είναι επειδή τα περισσότερα ανθρώπινα χαρακτηριστικά ελέγχονται από πολλά γονίδια. Για παράδειγμα, το ύψος καθορίζεται από έναν συνδυασμό 10.000 γενετικών παραλλαγών και το χρώμα του δέρματος καθορίζεται από περισσότερα από 150 γονίδια.

Η περίπλοκη φύση της ψυχολογίας και της συμπεριφοράς καθιστά δύσκολο τον εντοπισμό της μοναδικής επιρροής ενός μόνο γονιδίου, πόσο μάλλον από ποιον γονέα



προήλθε. Πάρτε, για παράδειγμα, την κατάθλιψη. Όχι μόνο η πιθανότητα εμφάνισης κατάθλιψης επηρεάζεται από 200 διαφορετικά γονίδια, αλλά επηρεάζεται επίσης από παράγοντες όπως η παιδική κακοποίηση και τα στρεσογόνα γεγονότα της ζωής. Οι ερευνητές έχουν επίσης μελετήσει παρόμοιες σύνθετες αλληλεπιδράσεις για διαταραχές που σχετίζονται με το στρες και το άγχος.

## Γενετική σύγκρουση στην ψυχολογία και τη συμπεριφορά

Η γενετική σύγκρουση επηρεάζει την προσκόλληση καθορίζοντας την ανταπόκριση και την ευαισθησία της σχέσης γονέα-παιδιού μέσω διαφορών στη συμπεριφορά. Αυτή η σχέση αρχίζει να διαμορφώνεται ενώ το παιδί είναι ακόμα στη μήτρα και βοηθά στη βαθμονόμηση του πόσο αντιδραστικό θα είναι σε διαφορετικές κοινωνικές καταστάσεις. Αυτό ξεκινά από ένα καθαρά βιολογικό επίπεδο στη μήτρα, έχει ως αποτέλεσμα μοναδικά πρότυπα κοινωνικών συμπεριφορών που επηρεάζουν τα πάντα, από το πώς χειριζόμαστε το άγχος μέχρι την προσωπικότητά μας.

Οι ερευνητές μελέτησαν πώς ακραίες περιπτώσεις γενετικής σύγκρουσης – όπως όταν η επιρροή ενός συνόλου γονικών γονιδίων εκφράζεται πλήρως ενώ το άλλο σύνολο αποσιωπάται εντελώς – σχετίζονται με αλλαγές στη συμπεριφορά μελετώντας άτομα που έχουν σύνδρομο Prader-Willi και σύνδρομο Angelman.

Τα σύνδρομα Prader-Willi και Angelman είναι σπάνιες γενετικές διαταραχές που επηρεάζουν περίπου 1 στους 10.000 έως 30.000 και 1 στους 12.000 έως 20.000 ανθρώπους σε όλο τον κόσμο, αντίστοιχα. Μέχρι

σήμερα δεν υπάρχει διαθέσιμη μακροχρόνια θεραπεία για καμία από τις δύο καταστάσεις. Αυτά τα σύνδρομα αναπτύσσονται σε ασθενείς στους οποίους λείπει ένα αντίγραφο ενός γονιδίου στο χρωμόσωμα 15 που είναι απαραίτητο για ισορροπημένη ανάπτυξη. Κάποιος που κληρονομεί μόνο την έκδοση του γονιδίου από τον μπαμπά του θα αναπτύξει σύνδρομο Angelman, ενώ κάποιος που έχει μόνο την έκδοση του γονιδίου από τη μαμά του θα αναπτύξει σύνδρομο Prader-Willi. Τα σωματικά χαρακτηριστικά του συνδρόμου Angelman περιλαμβάνουν σημαντικές αναπτυξιακές καθυστερήσεις, νοητικές αναπηρίες, δυσκολία στην κίνηση, δυσκολία στο φαγητό και υπερβολικό χαμόγελο. Τα φυσικά χαρακτηριστικά του συνδρόμου Prader-Willi περιλαμβάνουν μειωμένο μυϊκό τόνο, δυσκολίες σίτισης, ορμονικές ανεπάρκειες, κοντό ανάστημα και υπερβολική υπερφαγία στην παιδική ηλικία. Αυτά τα σύνδρομα αντιπροσωπεύουν μία από τις λίγες περιπτώσεις όπου μπορεί να παρατηρηθεί ξεκάθαρα η επίδραση ενός μόνο γονιδίου που λείπει. Ενώ τόσο τα σύνδρομα Angelman όσο και τα σύνδρομα Prader-Willi συνδέονται με προβλήματα γλώσσας, γνωστικής λειτουργίας, διατροφής και ύπνου, συνδέονται επίσης με σαφείς διαφορές στην ψυχολογία και τη συμπεριφορά. Για παράδειγμα, τα παιδιά με σύνδρομο Angelman χαμογελούν, γελούν πολύ και γενικά θέλουν να συμμετέχουν σε κοινωνικές αλληλεπιδράσεις. Αυτές οι συμπεριφορές συνδέονται με αυξημένη ικανότητα απόκτησης "πόρων και επενδύσεων" από τους γύρω τους. Τα παιδιά με σύνδρομο Prader-Willi, από την άλλη πλευρά, βιώνουν εκρήξεις, άγχος και έχουν δυσκολίες σε κοινωνικές καταστάσεις.

## Το Starlink της SpaceX, το ταχύτερο δορυφορικό Internet στον κόσμο, άμεσα διαθέσιμο στον Κωτσόβολο

### STARLINK ΤΟ ΤΑΧΥΤΕΡΟ ΔΟΡΥΦΟΡΙΚΟ INTERNET ΣΤΟΝ ΚΟΣΜΟ

**ΑΜΕΣΑ ΔΙΑΘΕΣΙΜΟ**  
Πρώτα στον Κωτσόβολο



Το Starlink, το ταχύτερο δορυφορικό Internet στον κόσμο, είναι άμεσα διαθέσιμο στον Κωτσόβολο, τον πρώτο authorized retailer στην Ελλάδα.

Το Starlink, το δορυφορικό δίκτυο που έχει αναπτύξει και διαχειρίζεται η εταιρεία SpaceX, φέρνει αξιόπιστο internet υψηλής ταχύτητας, που φτάνει έως και τα 350 Mbps. Μέσα από ένα σύνολο περίπου 6000 δορυφόρων που τοποθετούνται σε χαμηλή τροχιά γύρω από τη γη, το δορυφορικό δίκτυο της Starlink, παρέχει παγκόσμια διαδίκτυακή κάλυψη, με το δίκτυο να γίνεται πιο γρήγορο και προσβάσιμο, ακόμα και στις πιο απομακρυσμένες περιοχές.

Με ευέλικτο πλάνο δόσεων και δυνατότητα εγκατάστασης, μπορεί κανείς να βρει άμεσα διαθέσιμο το Starlink, είτε σε ένα από τα 94 καταστήματα του Κωτσόβολου σε όλη την Ελλάδα, είτε από το site [Kotsovolos.gr](http://Kotsovolos.gr), ή καλώντας στο 210-2899999.

Επίλεξε το κοντινότερο κατάστημα Κωτσόβολος και κάνε δικό σου το ταχύτερο δορυφορικό internet στον κόσμο, γιατί με τον Κωτσόβολο, η τεχνολογία πάει... ΠΑΝΤΟΥ!

Περισσότερες πληροφορίες για το Starlink μπορείς να βρεις, κάνοντας [κλικ εδώ](#).

## Good News

### Το Kaizen Foundation συνεργάζεται με το Charles Antetokounmpo Family Foundation για την ενίσχυση του έργου της Antetokounmpo Academy

Το [Kaizen Foundation](#), το Διεθνές Κοινοφελές Ίδρυμα που χρηματοδοτείται αποκλειστικά από την [Kaizen Gaming](#), προχώρησε σε συνεργασία με το [Charles Antetokounmpo Family Foundation](#) με στόχο την ενίσχυση του έργου της [Antetokounmpo Academy](#).

Η Antetokounmpo Academy είναι ένα κοινωνικό πρόγραμμα, που συνδυάζει την προπόνηση μέσω του μπάσκετ, με την έμπνευση μέσω της εκπαίδευσης για αγόρια και κορίτσια ηλικίας 10 έως 17 ετών, τα οποία προέρχονται από οικογένειες χαμηλού εισοδήματος. Επικεντρώνεται στην ανάπτυξη δεξιοτήτων, τόσο εντός όσο και εκτός του αθλητισμού, προάγοντας την κοινωνική συμπερίληψη και την αριστεία.

Τη σχολική χρονιά 2023-2024, το Kaizen Foundation υποστήριξε την Antetokounmpo Academy, συμβάλλοντας στην αύξηση του αριθμού των παιδιών που έχουν την ευκαιρία να συμμετάσχουν δωρεάν στην Ακαδημία. Μέσω της χρηματοδότησης που παρέχει, το Kaizen Foundation εξασφαλίζει τη μεταφορά των παιδιών από ευάλωτες κοινωνικές ομάδες στα δύο γήπεδα της ακαδημίας, στα Σεπόλια και την Ελληνορώσων, την υλοποίηση εργασιών με θέμα την ψυχική υγεία και τη συνολικότερη ενδυνάμωση των μαθητών και των οικογενειών τους.



## Στον Δήμο Μαραθώνα, σε νέο Venue και με νέες Διαδρομές, το IRONMAN® 70.3® Greece 2024

Ο κορυφαίος παγκόσμιος αγώνας τριάθλου IRONMAN® 70.3® Greece, που από το 2019 έχει αγαπηθεί από χιλιάδες αθλητές από όλον τον κόσμο, θα διεξαχθεί φέτος από την ομάδα της IRONMAN® Greece στις 18-20 Οκτωβρίου 2024, στη μυθική γη του Μαραθώνα, όπου κυριαρχεί η θετική ενέργεια και η αύρα της νίκης. Η αλλαγή της τοποθεσίας προέκυψε μετά την πολύ πρόσφατη έγγραφη ανάκληση της φιλοξενίας της φετινής διοργάνωσης από τον Δήμο Βάρης Βούλας Βουλιαγμένης.

Το IRONMAN® 70.3® Marathon, Greece 2024 είναι έτοιμο να φιλοξενήσει την πιο ιστορική στιγμή του Ελληνικού τριάθλου, με νέες, ταχύτατες διαδρομές και υπόσχεται μια εντυπωσιακή αθλητική εμπειρία, σύμφωνα με τα παγκοσμίου κύρους πρότυπα της IRONMAN®!

Η εκκίνηση του κλασικού αγώνα τριάθλου IRONMAN® 70.3®, ο οποίος περιλαμβάνει 1,9χλμ κολύμπι, 90χλμ ποδήλατο και 21,1χλμ τρέξιμο, θα γίνει την Κυριακή 20 Οκτωβρίου, ενώ την ίδια ημέρα θα πραγματοποιηθεί για πρώτη φορά στην Ελλάδα το 4:18:4 Marathon, το πιο γρήγορο τρίαθλο για όλους, 400 μέτρα κολύμπι, 18 χλμ ποδήλατο και 4 χλμ θα μύσουν νέους αθλητές στον απαιτητικό, αλλά υπέροχο κόσμο του τριάθλου.

Την Παρασκευή 18 Οκτωβρίου, οι Sunset Runners θα βρεθούν στο Night Run Marathon 2024, στο παραθαλάσσιο τμήμα της Νέας Μάκρης που συνδυάζει το μπλε και το πράσινο, για μία ήπια διαδρομή 5χλμ με φόντο το ηλιοβασίλεμα, ενώ το Σάββατο 19 Οκτωβρίου, τη σκυτάλη παίρνουν στο IRONKIDS Marathon 2024 οι μικροί αθλητές 6-12 ετών, σε τρεις ειδικά σχεδιασμένες δρομικές διαδρομές.

Οι εγγραφές έχουν ήδη ξεκινήσει:

Για το IRONMAN® 70.3® Marathon, Greece 2024: <https://www.ironman.com/im703-marathon>

Για το 4:18:4 Marathon: <https://www.ironman.com/4184-marathon>

Για το Night Run Marathon: <https://www.ezgreece.gr/index.php/sport-events/night-run-marathon-powered-by-ironman>

Για το IRONKIDS Marathon: <https://www.ezgreece.gr/index.php/sport-events/ironkids-greece-marathon>



### Ήξερες ότι...

## Ο πρώτος Μαραθώνιος ήταν αγώνας πρόκρισης για τους Ολυμπιακούς Αγώνες της Αθήνας



Ο μαραθώνιος περιλαμβάνεται στο πρόγραμμα των Ολυμπιακών Αγώνων από την πρώτη διοργάνωση του 1896 στην Αθήνα. Η ιδέα για την καθιέρωσή του ανήκει στον Γάλλο φιλόλογο Μισέλ Μπρεάλ, ο οποίος έπεισε τον φίλο του Πιερ ντε Κουμπερντέν να τον συμπεριλάβει στο πρόγραμμα των Α' Ολυμπιακών Αγώνων της Αθήνας, σε ανάμνηση της νίκης των Ελλήνων κατά των Περσών στο Μαραθώνα (490 π.Χ.), την οποία ανήγγειλε στους Αθηναίους ο ημεροδρόμος Φειδιππίδης με την κραυγή «Νενικήκαμεν», προτού αφήσει την τελευταία του πνοή έχοντας διανύσει τρέχοντας την απόσταση από το πεδίο της μάχης, στο Μαραθώνα.

Ο πρώτος μαραθώνιος έγινε στις 10 Μαρτίου 1896, κατά τη διάρκεια των Α' Πανελληνίων Αγώνων Στίβου, και ήταν αγώνας πρόκρισης για τους Ολυμπιακούς Αγώνες της Αθήνας. Νικητής αναδείχθηκε ο Χαρίλαος Βασιλάκος με 3 ώρες και 18 λεπτά.

## Πρωταγωνιστής στις Γιορτές της Λέσβου το Ούζο Πλωμαρίου



Το άρωμα του Ούζου Πλωμαρίου Ισιδώρου Αρβανίτου έχουν και φέτος οι Καλοκαιρινές γιορτές της Λέσβου. Οι λάτρεις του νησιού αλλά και του εθνικού μας αποστάγματος, «ταξιδεύουν» σ' ένα αυθεντικό ταξίδι γεύσεων και αρωμάτων, με τον γλυκάνισο να κυριαρχεί καθ' όλη τη διάρκεια του φεστιβάλ. Οι επισκέπτες έχουν την ευκαιρία να απολαύσουν ζωντανές μουσικές παραστάσεις, μαγειρικές επιδείξεις και δράσεις που αναδεικνύουν την πλούσια πολιτιστική κληρονομιά του νησιού. Πρεσβευτής του Ελληνικού πολιτισμού, το αγαπημένο ελληνικό απόσταγμα που έχει πρωταγωνιστικό ρόλο σε όλες τις εκδηλώσεις.

Ο Αύγουστος θα ξεκινήσει με την γιορτή της σαρδέλας Καλλονής που μαζί με το Ούζο είναι από τα διασημότερα

προϊόντα του νησιού. Ο συνδυασμός της γεύσης του Ούζου

Πλωμαρίου με τη σαρδέλα Καλλονής θα προσφέρει στους επισκέπτες μοναδικές γευστικές εμπειρίες.

Το φεστιβάλ θα περιλαμβάνει ακόμα εκθέσεις φωτογραφίας, ημερίδες και live cooking. Το διήμερο 27/7 & 28/7 το νησί θα πλημμυρίσει από τις μελωδίες των τοπικών μουσικών σχημάτων, ενώ θα προσφέρεται σαν κέρασμα Ούζο Πλωμαρίου Ισιδώρου Αρβανίτου για τους επισκέπτες.

Τις προηγούμενες ημέρες η διασκέδαση κορυφώθηκε στο «Ouzo fest» και στο Φεστιβάλ Τέχνης & Γαστρονομίας του Πλωμαρίου με το αγαπημένο απόσταγμα να κυριαρχεί. Όλες οι εκδηλώσεις εντάσσονται στο ευρύτερο πρόγραμμα δράσεων «Λεσβιακό Καλοκαίρι 2024»

## Ήξερες ότι...

### Τα νεκταρίνια βελτιώνουν την επιδερμίδα μας

Τα νεκταρίνια έχουν υψηλή περιεκτικότητα σε χαλκό, γι' αυτό είναι ένα φρούτο που αγαπάει πολύ το δέρμα μας! Ο χαλκός διεγείρει την ανάπτυξη των κυττάρων στο στρώμα του χορίου, που είναι το δεύτερο εξωτερικό στρώμα του δέρματός μας. Ακόμη, προστατεύει το δέρμα από βλάβες και έχει αντιγηραντική δράση προάγοντας την παραγωγή κολλαγόνου. Επιπρόσθετα, τα νεκταρίνια, χάρη στη νιασίνη, συμβάλλουν στην προστασία των κυττάρων του δέρματος από τραυματισμούς που προκαλούνται από τις ακτίνες του ήλιου.





Ελίνα Δημητριάδου,  
Διατροφολόγος



# Ενυδάτωση και καλοκαίρι!

Στην πραγματικότητα, οι περισσότεροι από μας ενώ γνωρίζουμε σχετικά με την ενυδάτωση, αντιμετωπίζουμε δυσκολία στο να καταναλώνουμε υγρά και νερό, καταλήγοντας να έχουμε μια ήπια ως μέτρια αφυδάτωση χωρίς να το γνωρίζουμε, ιδίως το καλοκαίρι.



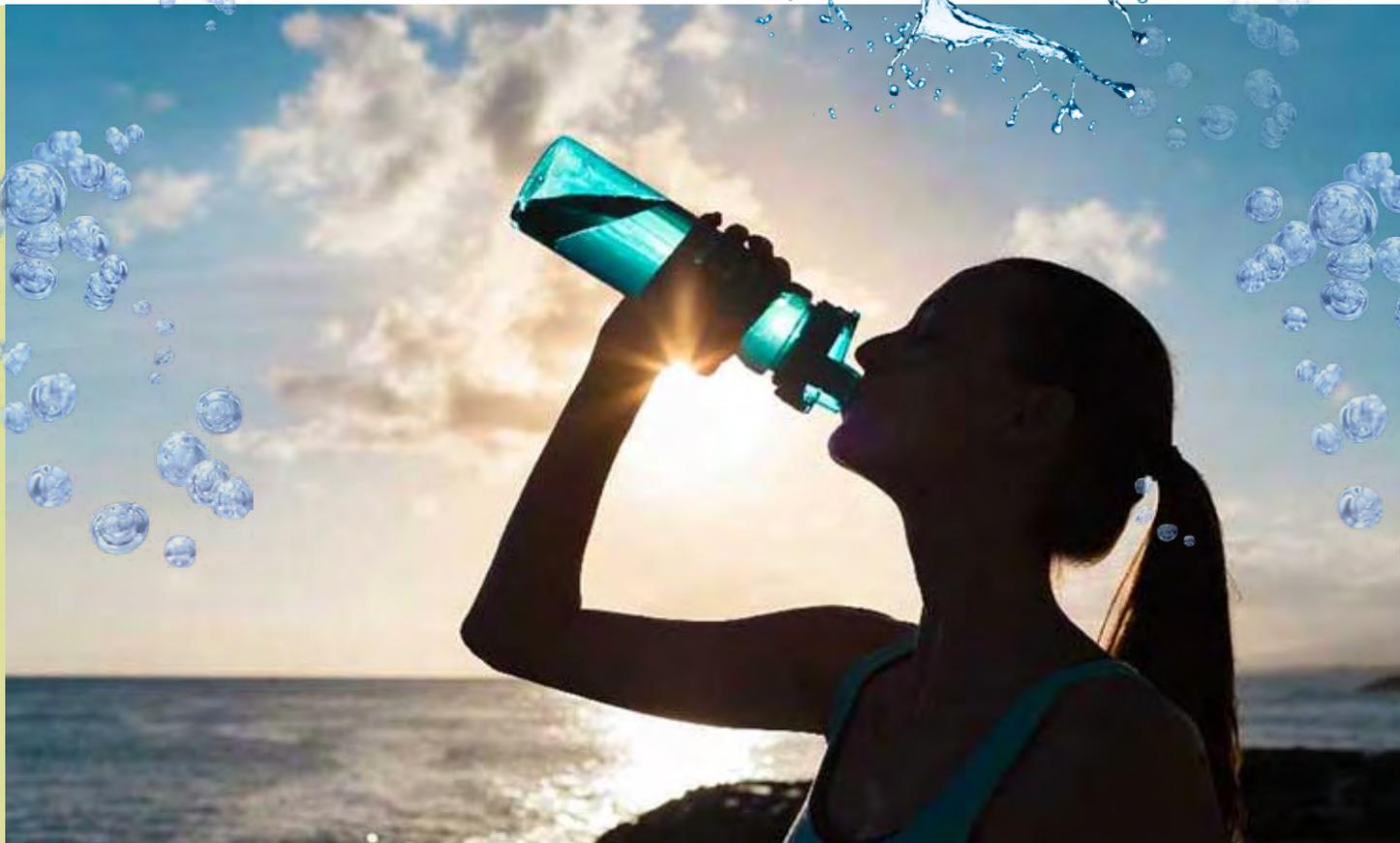
## Πάμε να δούμε τρόπους να αποφύγουμε καταστάσεις αφυδάτωσης και τα ανεπιθύμητα συμπτώματά αυτής:

- 💧 Προσπαθήστε να έχετε πάντα μαζί σας ένα μπουκαλάκι νερό όπου κι αν βρίσκεστε ακόμη και στη θάλασσα.
- 💧 Ξεκινήστε την ημέρα σας με ένα ποτήρι νερό και φροντίστε 30' πριν το κάθε γεύμα σας να πίνετε ένα ποτήρι νερό.
- 💧 Άλλες καλές πηγές υγρών είναι οι χυμοί φρούτων, smoothie, γάλα, τσάι, κρύα σούπα καθώς και τροφές που περιέχουν υψηλή περιεκτικότητα σε νερό όπως



τα φρούτα και τα λαχανικά. Τα φρούτα και τα λαχανικά μπορεί να μην είναι «ροφήματα», αλλά από τη φύση τους περιέχουν υψηλά ποσοστά νερού.

- 💧 Γάλα με χαμηλά λιπαρά ή άπαχο και φυτικά ροφήματα. Μέχρι τώρα γνώριζες ότι το γάλα αποτελεί μια πολύ καλή πηγή ασβεστίου και βιταμίνης D, ήξερες όμως ότι συνυπολογίζεται και αυτό στην ημερήσια πρόσληψη υγρών μέσα στην ημέρα σου; Ένα ποτήρι γάλα (240ml) καλύπτει περίπου το 1/8 της ημερήσιας



πρόσληψης σε υγρά, καθώς επίσης συμβάλλει και στην υγεία των οστών και των δοντιών σου. Μπορείς να επίσης να τα εντάξεις σε κάποιο smoothie, μαζί με κάποιο γάλα π.χ. αμυγδάλου και κάποιους σπόρους π.χ. λιναρόσπορο ή σπόρους chia.

💧 Αποφύγετε την κατανάλωση υγρών που περιέχουν ζάχαρη. Ενώ μπορείτε να προσλάβετε ικανοποιητικά ποσοστά υγρών και νερού από την κατανάλωση αναψυκτικών ή άλλων υγρών ποτών, μαζί με αυτά λαμβάνετε και υψηλή περιεκτικότητα σε θερμίδες και

ζάχαρη. Προσπαθήστε να επιλέγετε περισσότερο το νερό όποτε είναι δυνατόν.

💧 Βάλτε γεύση στο νερό με φρέσκα φρούτα και βότανα. Είναι μια τάση των τελευταίων χρόνων. Σε μια κανάτα προσθέστε νερό, παγάκια και κομμένα φρούτα και φρέσκα μυρωδικά της αρεσκείας σας και το αφήνετε στο ψυγείο για όλο το βράδυ.

💧 Αν ασκείστε έντονα ακόμη και το καλοκαίρι, σκεφτείτε να δοκιμάσετε ένα αθλητικό ποτό που περιέχει ηλεκτρολύτες για να αποκαταστήσετε άμεσα αυτά που χάνετε κατά την εφίδρωση. Επιλέξτε κάποιο με μέτρια περιεκτικότητα σε ζάχαρη.

Όλες οι παραπάνω δροσιστικές προτάσεις, θα ευχαριστήσουν τον ουρανό σας με όφελος παράλληλα την ενυδάτωσή σας και όχι μόνο. Πολύ σημαντικό επίσης είναι να μην περιμένετε να διψάσετε για να δοκιμάσετε τα παραπάνω, όταν έχετε διψάσει έχετε ήδη αφυδατωθεί έως και 50%. Συνεπώς πρέπει να προλαβαίνετε τη δίψα σας. Μία καλή συμβουλή γι' αυτό, είναι να έχετε κοντά σας πάντα το παγωμένο νερό ή το τσάι σας μιας και αυτά μπορείτε να τα μεταφέρετε... ακόμα και αν δεν νιώθετε τη δίψα, έχοντας τα δίπλα σας μπορεί να σας παρακινούν να τα καταναλώσετε.

Καλό δροσερό καλοκαίρι!



## Το Φυσικό Μεταλλικό Νερό ΖΑΓΟΡΙ μεγάλος χορηγός του Zagori Mountain Running

Το Φυσικό Μεταλλικό Νερό ΖΑΓΟΡΙ στήριξε για 10 η συνεχόμενη χρονιά την κορυφαία γιορτή του μεγαλύτερου trail running event βουνού της χώρας, το Zagori Mountain Running που πραγματοποιήθηκε στα Ζαγοροχώρια, από τις 19 έως τις 21 Ιουλίου 2024.

Με αφετηρία και τερματισμό στο μεγαλύτερο χωριό της περιοχής του Ζαγορίου, το Τσεπέλοβο, πάνω από 2.800 αθλητές, ηλικίας από 3 έως 79 ετών, από 35 χώρες και 4 ηπείρους και περισσότεροι από 11.000 επισκέπτες, βρέθηκαν στο Ζαγόρι για να πάρουν μέρος στη σπουδαία αυτή γιορτή του ορεινού αθλητικού τουρισμού. Το ΖΑΓΟΡΙ Mountain Running προσέφερε και φέτος ποικιλία αθλητικών αγώνων στους συμμετέχοντες με τους TeRA 60km, Fun 5km, Half Marathon 21km, Forest 10km, Zagori Classic Race 33km, Challenge (60+33km) να χαρίζουν μοναδικές εμπειρίες τρεξίματος στις ορεινές περιοχές των Ζαγοροχωριών.

Το Φυσικό Μεταλλικό Νερό ΖΑΓΟΡΙ ήταν και φέτος Μεγάλος Χορηγός στον αγώνα Zagori Mountain Running, προσφέροντας την απαραίτητη ενυδάτωση και αναζωογόνηση σε μικρούς και μεγάλους δρομείς και εθελοντές. Επιπλέον, στο πλαίσιο του Zagori Mountain Running, το Σάββατο 21 Ιουλίου, πάνω από 400 παιδιά συμμετείχαν στον αγαπημένο παιδικό αγώνα, το ΖΑΓΟΡΑΚΙ που διοργανώθηκε με την πρωτοβουλία και την υποστήριξη του Φυσικού Μεταλλικού Νερού ΖΑΓΟΡΙ.



## Educational

### Τριχόπτωση και έλλειψη βιταμινών

Υπάρχουν κάποιες βιταμίνες που όταν δεν τις έχουμε σε επάρκεια στον οργανισμό μας, το πρόβλημα της τριχόπτωσης επιδεινώνεται. Ας δούμε ποιες είναι:

**Βιταμίνη D:** Συμβάλλει στην ανακύκλωση των τριχοθυλακίων και στη ρύθμιση του ανοσοποιητικού συστήματος.

**Σίδηρος:** Είναι απαραίτητος για την παραγωγή αιμοσφαιρίνης, η οποία μεταφέρει οξυγόνο στους θύλακες των τριχών.

**Βιοτίνη:** Υποστηρίζει την παραγωγή κερατίνης, που είναι απαραίτητη για τη δομή των μαλλιών.

**Ψευδάργυρος:** Η ανεπάρκειά του είναι πιθανό να επηρεάσει την υγεία των τριχοθυλακίων και να επιφέρει απώλεια μαλλιών.

**Βιταμίνη A:** Είναι σημαντική για την ανάπτυξη των κυττάρων, συμπεριλαμβανομένων των τριχοθυλακίων.



**Όλα είναι δυνατά με το νέο Glow Play της MAC**

Ξεκινήστε τη μέρα σας με «Glow Play» κάθε μέρα, με το NEO lip balm με ενεργό pH, σε συνδυασμό με το αγαπημένο glow up rouž που αναβαθμίστηκε και απέκτησε νέα ολοκαίνουρια «μαξιλάρνια» χρώματα! Κάντε bounce από τα χείλη μέχρι τα μάγουλα και απολαύστε την ανεξίτηλη λάμψη στο makeup σας, μέρα-νύχτα! Ευελιξία και εύκολη εφαρμογή που δεν χρειάζεται καθρέφτη για να εμπλουτίσουν την playful διάθεσή σας! Κάθε φρέσκια σύνθεση είναι απαλλαγμένη από ανεπιθύμητα συστατικά, όπως παραβένες, φθαλικές ενώσεις και συστατικά ζωικής προέλευσης και οι συσκευασίες είναι κατασκευασμένες από ανακυκλώσιμα υλικά.

**#trends****Ψάθινο καπέλο:  
Το trend του καλοκαιριού**

Τα ψάθινα καπέλα παραπέμπουν σε ανέμελα, ξέγνοιαστα καλοκαίρια και έχουν κάτι νοσταλγικό. Φέτος είναι ένα από τα πιο αγαπημένα μας trends. Ανάλογα με το σтил και την προσωπικότητά μας διαλέγουμε από εντυπωσιακά καπέλα με κορδέλες μέχρι κλασικά όπως το πανάμα. Για να επιλέξουμε το ψάθινο καπέλο που μας ταιριάζει πρέπει αρχικά να έχει καλή εφαρμογή, να μην είναι ούτε χαλαρό ούτε σφιχτό. Σημαντικό είναι επίσης να έχει καλή πλέξη ώστε να μην υπάρχουν κενά κ.α. Εννοείται ότι προτιμάμε τα φυσικά από τα συνθετικά υλικά. Το γείσο του καλό είναι να μην είναι πολύ μικρό για να μας παρέχει μεγαλύτερη προστασία.



## Το πιο hot festival του καλοκαιριού είχε την υπογραφή του Carroten

Το Carroten γνωρίζει πώς μπορεί να μας βοηθήσει να δημιουργήσουμε τις ωραιότερες καλοκαιρινές αναμνήσεις... Αρκεί να βάλουμε πρώτα το αντηλιακό μας! Φέτος, σήμανε για 2η συνεχόμενη χρονιά την έναρξη της καλοκαιρινής σεζόν με το πιο ξεχωριστό και διασκεδαστικό φεστιβάλ, το Carroten Summer Festival που έλαβε χώρα το Σάββατο 15-06 στο Moraitis Beach Bar στον Σχοινιά!

Το Carroten Summer Festival ήταν ανοιχτό προς το κοινό, ετοίμασε μια σειρά διαφορετικών δραστηριοτήτων & εμπειριών και εκπαίδευσε το κοινό στην αντηλιακή προστασία με τον πιο funny και δημιουργικό τρόπο. Η Μαρία Αντωνά, ραδιοφωνική παραγωγός και δημοσιογράφος κάλυψε το Φεστιβάλ όλη την ημέρα ενημερώνοντας τον κόσμο για τις δραστηριότητες, τους αγώνες, τα δώρα αλλά και για τα οφέλη της αντηλιακής προστασίας και του Carroten!

Ο κόσμος έπαιξε τουρνουά beach volley, βούτηξε με φίλους συμμετέχοντας σε αγώνες SUP, απόλαυσε βόλτες στη θάλασσα με φουσκωτό καναπέ, χαλάρωσε στις ξαπλώστρες απολαμβάνοντας τον ήλιο, ανανεώθηκε με μοναδικά hairbeachlooks και ιδιαίτερες πλεξούδες, χάρηκε τα FlashTattoo, γέλασε στο μοναδικό Photo Booth που είχε στηθεί για φωτογραφίες κι αναμνήσεις...και μοιράστηκε υπέροχες στιγμές τόσο ζωντανά όσο και μέσα στα social media, χρησιμοποιώντας το hashtag: #CarrotenSummerFestival. Φυσικά, πάνω απ' όλα ο κόσμος εκτέθηκε στην πλούσια και ολοκληρωμένη σειρά των προϊόντων Carroten και κέρδισε πολλά δώρα και ολοκληρωμένα σετ αντηλιακής φροντίδας Carroten.



## Auto-Moto News

### Η Volkswagen είναι η πιο καινοτόμος μάρκα για ηλεκτρικά κινητήρια συστήματα



Thomas Schäfer (left) and Professor Stefan Bratzel from CAM at the award ceremony.

Η Volkswagen έγινε αποδέκτης του Automotive INNOVATIONS Award 2024 ως η πιο καινοτόμος μάρκα στον τομέα των συστημάτων ηλεκτροκίνησης. Το βραβείο κύρους απονέμεται κάθε χρόνο από το Κέντρο Διαχείρισης Αυτοκινήτου (Center of Automotive Management - CAM). Αιτιολογώντας τη βράβευση, κατά το CAM, η Volkswagen σημειώνει υψηλές βαθμολογίες χάρη στις καινοτόμες επιδόσεις της σε ευρεία κλίμακα σε διάφορες τεχνολογικές πτυχές της ηλεκτροκίνησης. Τα κυριότερα σημεία περιλαμβάνουν βελτιώσεις στην αυτονομία, καθώς και βελτιστοποίηση της κατανάλωσης ενέργειας και της ισχύος φόρτισης. Επιπλέον, η Volkswagen επιδεικνύει τη μεγάλη καινοτόμο ισχύ της στον τομέα του ηλεκτρικού οικοσυστήματος, γεγονός που αυξάνει σημαντικά την ευκολία φόρτισης για τους πελάτες. Το ID.7 - το πρώτο ηλεκτρικό όχημα της Volkswagen στην πολυτελή μεσαία κατηγορία - αξιολογήθηκε επίσης θετικά.

Ο Thomas Schäfer, Διευθύνων Σύμβουλος της Volkswagen, παρέλαβε το βραβείο στο Wolfsburg: «Τα πραγματικά

εντυπωσιακά οχήματα αποτελούν προϋπόθεση για την επιτυχία της ηλεκτροκίνησης. Αυτό το σημαντικό βραβείο υπογραμμίζει την καινοτόμο πρόοδο που έχει συντελεστεί σε όλα τα νέα ID. μοντέλα. Τα ηλεκτρικά μας μοντέλα έχουν γίνει ακόμη πιο ελκυστικά και προσφέρουν στους πελάτες σημαντικά μεγαλύτερη άνεση και επιδόσεις και καλύτερα δυναμικά χαρακτηριστικά. Είτε πρόκειται για ηλεκτρικά, είτε για συμβατικά οχήματα, θα συνεχίσουμε να προωθούμε την εισαγωγή τεχνικών καινοτομιών σε ευρεία κλίμακα. Σε τελική ανάλυση, αυτή είναι και θα παραμείνει μια βασική πτυχή της μάρκας Volkswagen».

## Καλοκαιρινό camp στο Playgroup

Δροσερό summer camp στην πόλη για παιδιά 2,5 - 6 ετών ετοιμάζεται και φέτος στο Playgroup στην Αγία Παρασκευή. Σε έναν χώρο στους πρόποδες του Υμηττού φιλοξενείται το πιο παιχνιδιάρικο summer camp της πόλης.

Εξερευνήσεις, Γυμναστική, Τέχνες, Μουσική, Κηπουρική, Μαγειρική, Messy Play και Παιχνίδια με το Νερό είναι μερικές μόνο από τις δραστηριότητες που θα φιλοξενοούνται καθημερινά τόσο στον κήπο του playgroup όσο και στους εσωτερικούς του χώρους.

Α' περίοδος 29 Ιουλίου έως 2

Αυγούστου

Β' περίοδος 5 Αυγούστου έως 9

Αυγούστου

Γ' περίοδος 19 Αυγούστου έως 23

Αυγούστου

Δ' περίοδος 26 Αυγούστου έως 30

Αυγούστου

Ωράριο λειτουργίας 8:30-16:30



## Ο Καραγκιόζης του Τάσου Κώνστα στον Φλοίσβο



Ο Τάσος Κώνστας με τους χάρτινους πρωταγωνιστές του, κερνούν γέλιο μέσα από διασκευασμένες κωμωδίες με καλοκαιρινή αύρα χιούμορ και εκλεπτυσμένη σάτιρα.

Απολαύστε οικογενειακά μια αξέχαστη καραγκιοζίστικη βραδιά, κάτω απ' τον έναστρο ουρανό, δίπλα στη θάλασσα, μέσα στο καταπράσινο Πάρκο Φλοίσβου.

Νέο έργο κάθε

εβδομάδα! Για παιδιά άνω των 3 ετών. Δεν φιλοξενοούνται ανήλικοι θεατές, χωρίς τη συνοδεία ενήλικα. Διάρκεια: 50 λεπτά.

Τετάρτη έως Κυριακή στις 20.30 (Εκτός από: 30/6 & 14-22/8)

Τοποθεσία: Θερινό θέατρο σκιών Τάσου Κώνστα, Φάληρο. Εισιτήρια: 6€

Πληροφορίες / Κρατήσεις: Τηλ.: 6937714733



Λυδία Παπαδάκη

## Εργαστήριο Διαλογικής Γραφής

Ο ιστότοπος [Ζητήματα Γραφής](#) ανακοινώνει τη διοργάνωση ενός οκτάμηνου «Εργαστηρίου διαλογικής γραφής» (Οκτώβριος 2024 - Μάιος 2025), το οποίο φιλοδοξεί να συνδυάσει την αυτοκατευθυνόμενη μάθηση των [webinars on demand](#) του Προγράμματος «Η ψυχολογία της γραφής» (2023-2024) με τη διά ζώσης συμμετοχή και συνεργασία σε μια διαλογική ομάδα.

Η διαλογική γραφή αποδεσμεύει την ατομική έκφραση από παγιωμένες δυσλειτουργικές αντιλήψεις και διερευνά τις πιθανές εναλλακτικές νοηματοδοτήσεις των γραπτών κειμένων από διαφορετικές οπτικές γωνίες. Η ενεργή συμμετοχή σε μια διαλογική ομάδα με αυτόν τον σκοπό αναδεικνύει τη γραφή ως έναν τρόπο κριτικού αναστοχασμού, ανταλλαγής απόψεων και μετατόπισης από τις αρχικές μας θέσεις ακόμα και στα στενά όρια ενός μονολόγου.

Επιπλέον, η διερεύνηση της γραφής μέσα από τη διαλογική ανάγνωση αναδεικνύει τα ερωτήματα που θέτουν οι αναγνώστες στους συγγραφείς και στα κείμενα με σκοπό να τα κατανοήσουν βαθύτερα, να συνδέσουν φαινομενικά ασύνδετα μεταξύ τους σημεία ή να προβάλουν διαφωνίες και αντεπιχειρήματα.

# ΖΗΤΗΜΑΤΑ ΓΡΑΦΗΣ

## Ομαδική έκθεση "Υφαίνοντας το μέλλον VII ή παραδοσιακές πρακτικές Σύγχρονο Τραύμα"



Η έκθεση "Υφαίνοντας το Μέλλον" ήταν ένα work in progress project, ένα ανοιχτό εργαστήριο ιδεών, που προσπάθησε να δημιουργήσει έναν διάλογο μεταξύ Ελληνίδων εικαστικών, με στόχο να ενώσει τις γυναίκες από το παρελθόν στο μέλλον, αφού η χειρωναξία των προγόνων μας, μέσα από το βλέμμα και τα μέσα των σύγχρονων καλλιτεχνιδών, μετατράπηκε σε σύγχρονη τέχνη, που αγγίζει και καυτηριάζει ζητήματα σημαίνουσας σημασίας.

Ο κύκλος μετά από 5 χρόνια με πολλούς σταθμούς στην Ελλάδα και το εξωτερικό ολοκληρώνεται με την παρούσα έκθεση.

Η έκθεση εκτείνεται σε 15 διαφορετικούς χώρους στην Ύδρα: Ιστορική Οικία Λαζάρου Κουντουριώτη, Οικία @ Ατελιέ Τέτση, Hydroussa Hotel, Mistral Hotel, Phaedra Hotel, Ippokampos Hotel, Kashish Hydra, Manna - Cook House, Η Ωραία Ύδρα, Οίκος Αμυγδαλωτών Τσαγκάρης, Nesea Boutique Apartments, Λογιστικό Γραφείο Κ. Ι. Αναστόπουλος και Συνεργάτες, Elena Votsi, Papagalos Cocktail Bar.

Παράλληλα σε ένα special event θα πραγματοποιηθούν στην Αίθουσα Μελίνα Μερκούρη μία σειρά από Performances από τις συμμετέχουσες εικαστικούς, θα προβληθούν Βίντεο και θ' ακολουθήσει Διάλογος της Επιμελήτριας με τις εικαστικούς και το κοινό πάνω στο θέμα: "Γυναικεία Εργασία και Οικοτεχνία από την Αρχαιότητα και την Κλωθώ μέχρι σήμερα. Πρακτικές και τακτικές, πως αυτές άλλαξαν, μετεξελίχθηκαν ή αλλοιώθηκαν".

Ωράριο:

1. Οικία Λαζάρου Κουντουριώτη (Λαογραφικό Μουσείο), Δευτ- Κυρ. 10:00-16:00
2. Οικία @ Ατελιέ Τέτση, Δευτ-Κυρ. 10:00-16:00
3. Λογιστικό Γραφείο Κ. Ι. Αναστόπουλος @ Συνεργάτες, Δευτ.- Παρ. 10:00-13:30 @ 17:00-20:00
4. Papagalos Cocktail Bar, Δευτ-Κυρ. 20:00- 23:00
5. Σε όλους τους υπόλοιπους χώρους η πρόσβαση είναι ελεύθερη χωρίς ωράριο.

ΔΩΡΑ ΤΖΕΜΑ

## ΜΕΣΑ ΑΠΟ ΤΗ ΛΑΣΠΗ



ΜΥΘΙΣΤΟΡΗΜΑ

ΚΑΚΤΟΣ

## Μέσα από τη λάσπη

Σ' αυτή την ιστορία, που διαδραματίζεται σε Νέα Υόρκη, Ελλάδα και Λατινική Αμερική και κρατάει πάνω από μισό αιώνα, η μοίρα ποδηγετεί τις ζωές των ηρώων, κι ας πιστεύουν εκείνοι πως καθορίζουν οι ίδιοι τις τύχες τους. Άνθρωποι από διαφορετικά μήκη και πλάτη της γης, που η μοίρα ξεχωρίζει και μπλέκει στο παιχνίδι της, τους παίζει σαν τις μαριονέτες και τους οδηγεί μέσα από συμπληγάδες, ίντριγκες και πλεκτάνες σ' ένα ασίγαστο μίσος και δίψα για εκδίκηση. Ήρωες που, καταπώς κρίνει εκείνη, άλλους τους ρίχνει από τα πούπουλα στη λάσπη και άλλους τους ανασύρει από τον βούρκο και τους ανεβάζει στα σύννεφα, μέσα από συμπτώσεις που, ενώ αγγίζουν τα όρια του μεταφυσικού, είναι έργα ανθρώπων.

Κλέφτες και αστυνόμοι, νόμιμοι και παράνομοι, ένοχοι και αθώοι, μπλεγμένοι όλοι σε ένα εγκληματικό κουβάρι, που δύσκολα ξεχωρίζεις τον ρόλο του καθενός, ώσπου να αποκαλυφθεί η αλήθεια.

Γιάννης Πανάς και Βασίλης Μπάρμπας, δύο τυχοδιώκτες με διαφορά εικοσαετίας, που αναρριχήθηκαν σε δυσθεώρητα ύψη από εντελώς διαφορετικούς κόσμους, μα που τα πλοκάμια τους έμπλεξαν σ' έναν ανηλεή πόλεμο, σπέρνοντας αδιακρίτως τον θάνατο.

Αριστέα, Δημοσθένης και Ισαβέλλα, τρία παιδιά που γεννήθηκαν την ίδια μέρα και τα οποία έμελλε να δημιουργήσουν μεγάλους πονοκεφάλους στους δύο πρώτους, στις αστυνομικές αρχές, αλλά και μεταξύ τους.

## Μάτια χαμηλά

Γλυκερία Γκρέκου

## Μάτια χαμηλά

διηγήματα



Πορεύτηκαν σε κάποια στιγμή ή και για πάντα με τα μάτια κάτω, μην τολμώντας να σηκώσουν το βλέμμα.

Έχουν τον δικό τους τρόπο για να κερδίζουν ό,τι τους ανήκει. Κοιτάζοντας έναν άνθρωπο, ένα βουνό, ένα ζώο, οι άνθρωποι με τα μάτια χαμηλά κοιτάζουν πιο βαθιά. Και κάποια στιγμή, επιτέλους, βρίσκουν τον τρόπο να αντικρίσουν κατάματα τη ζωή και τον εαυτό τους.

Ο Εμφύλιος, η ξενιτιά, η αναπηρία, η έμφυλη βία, η θέση της γυναίκας, ο ανεκπλήρωτος έρωτας κάνουν αόρατους τους ήρωες στα βλέμματα των πολλών και πυροδοτούν την αφήγηση.

Ιστορίες που διαδραματίζονται στη Λάρισα, στα Πιέρια, στη Θεσσαλονίκη, στην Αυστραλία. Χρονικά τοποθετημένες λίγο πριν από το 1950 έως και σήμερα.

quote of the day

"DO THINGS WITH PASSION,  
OR NOT AT ALL."



tip of the day

There is no balance,  
all or nothing.

David Choe

Γιορτάζουν!

26/7  
Ερμόλαος, Ερμούλια, Παρασκευή,  
Παρασκευάς, Ωραιοζήλη  
27/7  
Παντελεήμων, Παντελίτσα, Παντελεούσα  
28/7  
Ακάκιος\*, Αυξέντιος, Αυξεντούλα\*, Δρόσος,  
Δροσίδα, Δροσούλα, Δροσία, Δροσοσταλία\*,  
Τίμων, Τίμος, Τιμόνα, Ειρήνη\*,  
Χρυσοβαλάντω, Χρυσοβαλάντης

\*Υπάρχουν και άλλες ημερομηνίες που γιορτάζει αυτό το όνομα.

26 Ιουλίου

- > National Disability Independence Day
- > National Coffee Milkshake Day
- > National All or Nothing Day
- > Holistic Therapy Day
- > National Aunt and Uncle Day
- > National Dog Photography Day

27 Ιουλίου

- > International Decora Day
- > National Black Women's Equal Pay Day
- > National Chicken Finger Day
- > National Creme Brûlée Day
- > National Day of the Cowboy
- > National Love is Kind Day
- > National Scotch Day
- > National Sleepy Head Day

28 Ιουλίου

- > World Hepatitis Day
- > World Conservation Day
- > National Milk Chocolate Day
- > National Parents' Day
- > National Soccer Day
- > National Tree Day
- > National Waterpark Day