

Το μέλλον είναι ήδη εδώ.



Αύξηση της ισχύος σε
Ανανεώσιμες Πηγές Ενέργειας
με στόχο το μερίδιό μας
το 2026 να ανέλθει στο 40%
της χώρας.



Άμεση τοποθέτηση 1.000 σταθμών
φόρτισης σε όλη την Ελλάδα
που θα αυξηθούν σε
10.000 μεσοπρόθεσμα.



Νέα πρόσθετη υπηρεσία GreenPass
που εγγυάται στους καταναλωτές
πως όση ενέργεια καταναλώνουν,
τόση παράγεται για εκείνους
από ανανεώσιμες πηγές.



Σημαντική μείωση της λιγνιτικής
παραγωγής κατά 49% μεταξύ
2019 και 2021.

Ένα με το μέλλον
dei.gr

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



**ΟΙ ΔΥΟ ΗΛΙΚΙΕΣ «ΟΡΟΣΗΜΑ»
ΣΤΗ ΖΩΗ ΜΑΣ: ΠΟΤΕ ΤΕΛΙΚΑ
ΠΡΑΓΜΑΤΙΚΑ ΜΕΓΑΛΩΝΟΥΜΕ**

Good morning SayYessers!



Φτιάξε καφέ να στα πω...



Καλημέρα **SayYesser!!!**

Στην επαγγελματική μας ζωή, συχνά συναντάμε ανθρώπους με τους οποίους αναπτύσσουμε σχέσεις συνεργασίας και αλληλεξάρτησης. Είναι εύκολο να θεωρήσουμε ότι οι συνάδελφοί μας είναι φίλοι, καθώς περνάμε πολλές ώρες μαζί τους, αντιμετωπίζουμε κοινές προκλήσεις και μοιραζόμαστε επαγγελματικές και προσωπικές στιγμές. Ωστόσο, η γραμμή που διαχωρίζει την επαγγελματική από την προσωπική ζωή είναι λεπτή, και είναι σημαντικό να τη σεβόμαστε.

Οι συνεργάτες στη δουλειά μπορεί να είναι εξαιρετικοί άνθρωποι, με τους οποίους αναπτύσσουμε σεβασμό και κατανόηση, αλλά δεν είναι απαραίτητο να είναι φίλοι μας.

Η φιλία προϋποθέτει αμοιβαία εμπιστοσύνη, υποστήριξη και κοινές αξίες, που δεν είναι πάντα εφικτό να αναπτυχθούν στο εργασιακό περιβάλλον. Αντίθετα, η σχέση με τους συναδέλφους πρέπει να βασίζεται στον επαγγελματισμό, την αλληλοεκτίμηση και τη συνεργασία για την επίτευξη κοινών στόχων.

Η αλήθεια είναι ότι η δουλειά είναι ένας χώρος όπου πρέπει να είμαστε αποτελεσματικοί, να συνεργαζόμαστε καλά και να επικεντρωνόμαστε στο να εκπληρώνουμε τις υποχρεώσεις μας. Όταν η εργασία ημεέρα τελειώσει, είναι σημαντικό να αποσυνδεθούμε και να επιστρέψουμε στην αληθινή μας ζωή, αυτή που περιλαμβάνει την οικογένεια, τους πραγματικούς μας φίλους και τα προσωπικά μας ενδιαφέροντα.

Το να κρατάμε τις σχέσεις στη δουλειά σε επαγγελματικό επίπεδο μας προστατεύει από απογοητεύσεις και παρεξηγήσεις, διατηρώντας παράλληλα τη συγκέντρωσή μας στους στόχους μας.

Και σε ποιον δεν έχει τύχει τοξικός συνάδελφος; Δυστυχώς είναι παντού και μπορεί να αργήσεις αλλά θα τον καταλάβεις... αφού: είναι εκείνος που πάντα βρίσκει κάτι αρνητικό να πει, δημιουργεί εντάσεις και προσπαθεί να υποσκάψει την προσπάθειά σου. Η καθημερινή συνεργασία μαζί του μπορεί να γίνει εξαντλητική, επηρεάζοντας την ψυχολογία και την απόδοσή σου. Ωστόσο, η αντιμετώπιση τέτοιων ατόμων απαιτεί ψυχραιμία και επαγγελματισμό. Σημαντικό είναι να θέτουμε όρια, να παραμένουμε συγκεντρωμένοι στους στόχους μας και να μη χάνουμε την αυτοπεποίθησή μας. Η θετική στάση και η προσήλωση στη δουλειά μας είναι η καλύτερη άμυνα απέναντι στην τοξικότητα.

Tip of the Day: Αν δεν νιώθουμε καλά να έχουμε πολλά πολλά με τους συναδέλφους μας, δεν πειράζει καθώς είναι σημαντικό να θυμόμαστε ότι το εργασιακό περιβάλλον είναι ένα μέρος όπου εργαζόμαστε για να κερδίσουμε το προς το ζην, όχι απαραίτητα να χτίσουμε φιλίες. Η αληθινή ζωή μας περιμένει μετά τη δουλειά, με τις πραγματικές μας σχέσεις και τα πράγματα που μας γεμίζουν πραγματικά για αυτό και σήμερα έχω να σου δώσω 2 tips!

1) Να θυμάσαι ότι η δουλειά είναι ο χώρος της συνεργασίας, το σπίτι είναι ο χώρος της αληθινής ζωής και 2) Στη δουλειά χτίζουμε συνεργασίες, αλλά η πραγματική ζωή χτίζεται έξω από αυτή. Άντε και καλή μας σεζόν!

Claire Styliara
Chief of SayYessers



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

Ποιες είναι οι δύο ηλικίες «ορόσημα» στη ζωή μας: Πότε τελικά πραγματικά μεγαλώνουμε



Μια νέα επιστημονική έρευνα, που δημοσιεύθηκε στο περιοδικό «Nature Aging», ανατρέπει τα δεδομένα σχετικά με τη γήρανση. Επιστήμονες του Πανεπιστημίου του Στάνφορντ και του Τεχνολογικού Πανεπιστημίου NanYang στη Σιγκαπούρη παρακολούθησαν 108 συμμετέχοντες επί σειρά ετών, καταλήγοντας στο συμπέρασμα ότι η γήρανση δεν είναι μια αργή και σταθερή διαδικασία, όπως θεωρούσαμε μέχρι σήμερα, αλλά σχετίζεται με δύο ηλικίες «ορόσημα».

Οι επιστήμονες λοιπόν διαπίστωσαν ότι οι άνθρωποι γερνούν πρώτα στην ηλικία των 44 ετών και στη συνέχεια ξανά στα 60. Ο Χιαοταο Shen, επίκουρος καθηγητής στην ιατρική του μικροβιώματος στο Τεχνολογικό Πανεπιστήμιο NanYang και επικεφαλής συγγραφέας της μελέτης, δήλωσε στο CNN ότι τα αποτελέσματα δείχνουν ότι «δεν γερνάμε σταδιακά».

Ένας από τους λόγους που συμβαίνει αυτό είναι ότι η ικανότητα μεταβολισμού της καφεΐνης και του αλκοόλ μειώνεται αισθητά για πρώτη φορά γύρω στην ηλικία των 40 ετών και για άλλη μια φορά γύρω στα 60.

Επιπλέον μετά τα 40, οι άνθρωποι συχνά παθαίνουν μυϊκούς τραυματισμούς και βλέπουν τη συσσώρευση λίπους, που σχετίζεται με τον μεταβολισμό των λιπιδίων, να πλήττεται σημαντικά, ενώ η σαρκωπενία (απώλεια





μυών) είναι χαρακτηριστικό γνώρισμα των ανθρώπων στη δεκαετία των 60.

Επίσης, οι ερευνητές παρατήρησαν πως και δύο ηλικιακές ομάδες παρουσίασαν αλλαγές στις πρωτεΐνες που συγκροτούν τους ιστούς, γεγονός που πιθανότατα συμβάλλει στην εξήγηση των δερματικών, μυϊκών και καρδιαγγειακών αλλαγών. Αυτό σημαίνει πως μετά την ηλικία των 60 ετών, οι άνθρωποι είναι πιο επιρρεπείς στις ασθένειες, και δη σε καρδιαγγειακές διαταραχές, νεφρικά προβλήματα και διαβήτη τύπου 2.

Τέλος, παρατηρήθηκε ότι η εμμηνόπαυση δεν επιταχύνει τις διαδικασίες γήρανσης, όπως νομίζαμε. Οι ερευνητές πραγματοποίησαν ανάλυση σε ξεχωριστά σύνολα δεδομένων ανδρών και γυναικών και διαπίστωσαν προς έκπληξή τους ότι τα αποτελέσματα ήταν παρόμοια - γεγονός που υποδηλώνει ότι ένα σημείο μετάβασης γύρω στα 55 θα μπορούσε να είναι κοινό και για τα δύο φύλα.

Μια προηγούμενη μελέτη από ερευνητές στη Γερμανία και τις ΗΠΑ είχε διαπιστώσει ότι υπάρχει ένα άλλο «κύμα» γήρανσης γύρω στα 75, αλλά η τελευταία έρευνα δεν ήταν σε θέση να επιβεβαιώσει αυτά τα ευρήματα λόγω του περιορισμένου ηλικιακού εύρους της ομάδας που συμμετείχε στη μελέτη.

Η συγκεκριμένη μελέτη επικεντρώθηκε σε συμμετέχοντες ηλικίας μεταξύ 25 και 75 ετών για σχεδόν δύο χρόνια, κατά μέσο όρο. Όλοι οι συμμετέχοντες ζούσαν στην Καλιφόρνια, ήταν υγιείς και προέρχονταν από διαφορετικά εθνικά υπόβαθρα. Δείγματα αίματος, κοπράνων,

δέρματος και ρινικών και στοματικών επιχρισμάτων τους λαμβάνονταν κάθε τρεις έως έξι μήνες.

Τα αποτελέσματα αυτή της έρευνας είναι σημαντικά, καθώς η μελέτη των μοτίβων γήρανσης μπορεί να βοηθήσει στη διάγνωση και την πρόληψη ασθενειών.

Ταυτόχρονα, οι ερευνητές συμβουλεύουν τους ανθρώπους στις δυο αυτές ηλικίες να αναπροσαρμόσουν τις συνήθειές τους. Η μείωση της κατανάλωσης αλκοόλ και υδατανθράκων κρίνεται αναγκαία, αφού περάσουμε αυτά τα δυο κομβικά σημεία, ενώ το να πίνουμε άφθονο νερό, που βοηθάει στη λειτουργία των νεφρών, και να ασκούμε λίγο περισσότερο θα συμβάλλει αποτελεσματικά στην καθυστέρηση της γήρανσης, αλλά και στη βελτίωση της υγείας μας.



Άνοιξε το νέο κατάστημα ΔΕΗ στην Κέρκυρα



Με νέα εικόνα και αισθητική άνοιξε τις πόρτες του το κατάστημα ΔΕΗ στην Κέρκυρα, στην 9η Πάροδο Ιωάννου Θεοτόκη και 2η Πάροδο Ελ. Βενιζέλου για να υποδεχθεί πελάτες και επισκέπτες, έχοντας ως στόχο να παρέχει μία μοναδική εμπειρία στην ψηφιακή εποχή του νέου εξηλεκτρισμού.

Συνολικά, τα νέα, πλήρως ανασχεδιασμένα καταστήματα και Pop-Up σημεία της ΔΕΗ φτάνουν τα 31 σε όλη την Ελλάδα με τον μετασχηματισμό του δικτύου καταστημάτων σε όλη τη χώρα, να προχωρά δυναμικά. Ο αρχιτεκτονικός και λειτουργικός σχεδιασμός των νέων καταστημάτων γίνεται σύμφωνα με τις πιο σύγχρονες τάσεις, με ανοιχτούς, φιλόξενους χώρους και εντυπωσιακό φωτισμό.

Τα νέα καταστήματα ΔΕΗ, έχοντας τον πελάτη, τις ανάγκες και την εμπειρία του στο επίκεντρο, σχεδιάστηκαν για να

παρέχουν μία μοναδική εμπειρία στην ψηφιακή εποχή, με μοντέρνο σχεδιασμό, ολοκληρωμένες υπηρεσίες ενέργειας, γρήγορη εξυπηρέτηση και διευρυμένο ωράριο.

Τα καταστήματα ΔΕΗ στη νέα εποχή

Το καθημερινό ωράριο των νέων και ανακαινισμένων καταστημάτων ΔΕΗ ισχύει από τις 07:30 έως τις 20:00, ενώ η πληρωμή λογαριασμών γίνεται μέσω του myΔΕΗ 24/7 και είναι διαθέσιμη όλο το 24ωρο. Επιπλέον, κάποια από τα νέα καταστήματα διευρύνουν τη λειτουργία τους και ανοίγουν για το κοινό και το Σάββατο, από τις 08:30 έως τις 15:00. Τα ανασχεδιασμένα καταστήματα προσφέρουν στους επισκέπτες τους άμεση και εύκολη εξυπηρέτηση σε τρεις ζώνες:

- Τη ζώνη γρήγορης εξυπηρέτησης,
- Τη ζώνη εξυπηρέτησης από εξειδικευμένους συμβούλους ενέργειας,
- Τη ζώνη ηλεκτρονικής εξυπηρέτησης myΔΕΗ Service-Point, όπου οι πελάτες μπορούν να εγγραφούν, να διαχειριστούν και να εξοφλήσουν τα προγράμματα και τους λογαριασμούς τους, αλλά και να υποβάλλουν αιτήματα και να εξυπηρετηθούν ηλεκτρονικά ή να προγραμματίσουν το ραντεβού τους σε ημέρα και ώρα της επιλογής τους. [Διαβάστε περισσότερα εδώ.](#)

Γρηγόρης: Νέα καταστήματα σε Κύπρο και Ρουμανία



📍 Dacia Nr 35 Sector 1, Βουκουρέστι



📍 Λ. Ελλάδας 76, Λάρνακα

Ο [Γρηγόρης](#) άνοιξε τον Αύγουστο δύο νέα καταστήματα στην καρδιά μεγάλων Ευρωπαϊκών πόλεων, που προσφέρουν στους επισκέπτες ποιοτικές γεύσεις και μία ζεστή ελληνική φιλοξενία.

Το ένα [κατάστημα](#) άνοιξε στη Λάρνακα, σε έναν από τους πιο κεντρικούς δρόμους, στη Λεωφόρο Ελλάδας 76. Πρόκειται για το 5ο κατάστημα Γρηγόρης στην πόλη και το 9ο στην Κύπρο, επιβεβαιώνοντας έτσι τη δυναμική ανάπτυξη του brand και τη σταδιακή εδραίωσή του στη χώρα σαν ένα μεγάλο ελληνικό franchise στον κλάδο του καφέ και του φαγητού.

Το άλλο [κατάστημα](#) άνοιξε στην καρδιά του Βουκουρεστίου, στην οδό Dacia Nr 35 Sector 1, λίγα μόλις μέτρα από την Piața Romana, μία από τις πιο πολυσύχναστες διασταυρώσεις της πόλης. Είναι το 4ο κατάστημα Γρηγόρης στη Ρουμανία και το επόμενο διάστημα η παρουσία του brand στη χώρα αναμένεται να ενδυναμωθεί λόγω της συνεργασίας Master franchise που έχει ξεκινήσει.

Με πάνω από 360 καταστήματα σε Ελλάδα, Κύπρο, Γερμανία και Ρουμανία, ο Γρηγόρης αναπτύσσεται συνεχώς και σήμερα κατέχει την 10η θέση στην ευρωπαϊκή κατάταξη με τις μεγαλύτερες αλυσίδες καφέ.

Educational

Τι σημαίνει η «ψίμυθος»



Μπορεί το νησί Ψίμυθος, που έγινε viral, να είναι αποκύημα της φαντασίας του χρήστη BeatBukowski, δηλαδή του δημοσιογράφου Κώστα Μανιάτη, η λέξη όμως υπάρχει και είναι αρχαία. Στη νεοελληνική μεταφράζεται ως «ψίμυθιο».

Στο λεξικό της Κοινής Νεοελληνικής (Ίδρυμα Τριανταφυλλίδη) το ψίμυθιο ερμηνεύεται ως «η κρέμα και γενικότερα κάθε καλλυντικό που χρησιμοποιείται για τον καλλωπισμό του προσώπου, δηλαδή το φτιασίδι». Μια άλλη σημασία του ήταν το στολίδι.

Στο Βυζάντιο, ψίμυθιο λεγόταν το λευκό χρώμα που χρησιμοποιούσαν οι ζωγράφοι. Η λέξη αποτελεί δάνειο, ίσως αιγυπτιακής προέλευσης, σύμφωνα με το λεξικό του Γ. Μπαμπινιώτη.

Η συγγραφέας Κωνσταντίνα Γιαχαλή μας συστήνει την "Γκρέτα"

Η Κωνσταντίνα Γιαχαλή, σεναριογράφος και συγγραφέας, με αφορμή το νέο της βιβλίο «Γκρέτα», που κυκλοφορεί από τις εκδόσεις Αρμός, μας μίλησε για όλα όσα την εμπνέουν.

Πώς ξεκίνησε η ιδέα για την «Γκρέτα»;

Η Γκρέτα Γκάρμπο, σε μεγάλη πια ηλικία, απομονωμένη απ' όλους κι απ' όλα, με μοναδική συντροφιά τη γραμματέα της, που έρχεται κάθε μέρα να τη βοηθήσει. Το "my girl" όπως συνηθίζει να τη λέει, το μοναδικό της πια κοινό, απρόθυμο να γελάσει, να μιλήσει, να ζήσει. Η Γκρέτα όμως ξέρει τι σημαίνει απώλεια κι απόγνωση, μοναξιά και σιωπή. Κι έμαθε από νωρίς ή να τα παλεύει ή να τα διαλέγει. Μέχρι να τελειώσει η καθημερινή ρουτίνα τους, η Γκρέτα θα μπαινοβγαίνει στη ζωή που έζησε, όχι για να εξηγήσει τον μύθο της ή να φωτίσει το μυστήριό της, αλλά για να μοιραστεί, με τη γενναιόδωρη αυτάρκεια της γυναίκας που έζησε όπως ήθελε, το αποθεματικό της.

Ήμουν 16 χρονών, όταν διάβασα στην Κυριακάτικη Ελευθεροτυπία, στη στήλη του Στάθη Τσαγκαρουσιάνου, ένα απόσπασμα από μια συνέντευξη της Γκάρμπο. Έλεγε ότι ένα απ' τα πράγματα που της άρεσε να κάνει, ήταν να περπατάει στη Νέα Υόρκη, το φθινόπωρο όταν πέφτουν τα φύλλα, πριν έρθει στο σπίτι η γραμματέας της, το "my girl", όπως την αποκάλεσε. Η ιδέα να είσαι η γραμματέας



της Γκάρμπο, στα τελευταία της (πέθανε το 1990), με εντυπωσίασε. Να φροντίζεις έναν ζωντανό μύθο. Τι κάνετε μέσα στη μέρα; Τι σου λέει; Τι σχέση έχετε; Έσκισα τη σελίδα, φύλαξα το απόκομμα και σε κάποια μετακόμιση το έχασα. Η ιδέα όμως είχε ριζώσει. Η Γκάρμπο κι η γραμματέας της. Μια μέρα στη ζωή τους.



ΚΩΝΣΤΑΝΤΙΝΑ
ΓΙΑΧΑΛΗ
Γκρέτα



ΚΡΑΤΙΚΟΣ ΕΠΑΙΝΟΣ ΣΥΓΓΡΑΦΗΣ ΘΕΑΤΡΙΚΟΥ ΕΡΓΟΥ 2018

ΕΚΔΟΣΕΙΣ ΑΡΜΟΣ

ήταν η αγαπημένη της ηθοποιός. Μάλιστα είχε και μια φωτογραφία με ένα πορτρέτο της Γκάρμπο, που είχε ζωγραφίσει η Λαμπέτη. Θαυμάζω πολύ τη Λαμπέτη, εκείνη θαύμαζε πολύ την Γκάρμπο, ήταν κι η ιδέα με τη γραμματέα της που μου είχε κολλήσει... Κι όλα μπλέχτηκαν όμορφα. Για την ιστορία, οι Times είχαν γράψει για τη Λαμπέτη: «Ποτέ απ' την εποχή της Γκάρμπο, κινηματογραφική μηχανή δεν ερωτεύτηκε τόσο τη σαρ μια ταινίας... όμως κι απ' την εποχή της Γκάρμπο, δεν υπήρξε σαρ, που να αξίζει τέτοια αφοσίωση».

Τι σας γοητεύει στην προσωπικότητά της;

Η αυτάρκειά της. Μπήκε στο πιο στυγνό σύστημα του σινεμά, μια αμείλικτη βιομηχανία κι έπαιξε με τους κανόνες της. Δεν πήγαινε στα πάρτι, δεν πήγαινε στις πρεμιέρες της, δεν υπέγραφε αυτόγραφα, δεν έδινε συνεντεύξεις. Διαφύλαξε την ιδιωτικότητά της, αρνήθηκε την προβολή. Έμεινε μήνες απλήρωτη, με το στούντιο να απειλεί να την απελάσει, γιατί αρνιόταν να κάνει συνέχεια τον ρόλο της μοιραίας και να γυρίζει πέντε ταινίες φασόν τον χρόνο και υποχώρησε το στούντιο, όχι η Γκάρμπο. Τέσσερις φορές υποψήφια για Όσκαρ Α' Ρόλου κι όταν της έδωσαν ένα Τιμητικό το 1954, αρνήθηκε να πάει να το παραλάβει. Αποσύρθηκε χωρίς φανφάρες, χωρίς να επιστρέψει ποτέ. Σήμερα που πολλές καριέρες παίζονται με τους followers, η προστασία του εαυτού της απ' το κοινό, αλλά κι απ' όσα το σύστημα απαιτούσε από κείνη,

η επιμονή της να κάνει αυτό που θέλει και η γνώμη της πως ο ηθοποιός χρωστάει στο κοινό του "μόνο μια ερμηνεία και τίποτα άλλο" είναι γοητευτική και απελευθερωτική.

Γιατί επιλέξατε την Γκρέτα Γκάρμπο για ηρωίδα στο βιβλίο σας;

Μου άρεσε πάντα αυτή η ηθοποιός. Δεν ήταν μόνο η απίστευτη ομορφιά της. Είχε κάτι σύγχρονο το παίξιμό της, ήταν τόσο εκφραστικό το πρόσωπό της. Έπαιζε χωρίς υπερβολές, όλα ήταν στα μάτια της. Πιο μεγάλη, διάβασα δυο βιογραφίες της Έλλης Λαμπέτη, απ' τη Φρίντα Μπιούμπι και τον Φρέντντ Γερμανό, δεν θυμάμαι σε ποια απ' τις δυο, αναφερόταν πως

Είναι μια ακριβής βιογραφία της το βιβλίο ή πρόκειται για μια μυθοπλαστική ιστορία;

Όπου αναφέρονται βιογραφικά στοιχεία είναι ακριβή. Ακριβής είναι και η ύπαρξη της γραμματέας της. Όλα τα άλλα είναι μυθοπλασία.

Κάνετε έρευνα για τη ζωή της; Σε ποιες πηγές στηριχτήκατε;

Ναι, έκανα έρευνα. Διάβασα ότι έπεσε στα χέρια μου για την Γκάρμπο, είδα αφιερώματα, ντοκιμαντέρ, κάποιες σκηνές απ' τις ταινίες. Όχι ολόκληρες τις ταινίες. Ήθελα πιο πολύ, να στηριχτώ στην αίσθηση που μου είχε αφήσει η Γκάρμπο, όταν ήμουν μικρή κι έβλεπα τις ταινίες της, χωρίς να ξέρω ακόμα ποια (ακριβώς) είναι. Σ' αυτή την αίσθηση και στη φαντασία στηρίχτηκα, προσπάθησα να μην παρασυρθώ απ' την έρευνα για να μην στεγνώσει η αφήγηση.

Γιατί πιστεύετε ότι η Γκάρμπο τελικά απομονώθηκε από τον κόσμο τόσο νωρίς; Ποια είναι η δική σας εκδοχή για αυτή την παράδοξη επιλογή;

Νομίζω ότι παράδοξο θα ήταν να μην κάνει αυτή την επιλογή. Μια γυναίκα που στο απόγειο της δόξας της αποφεύγει τη δημοσιότητα, κλείνει δωμάτια στα ξενοδοχεία με το ψευδώνυμο Χάριετ Μπράουν, βγαίνει από τις πίσω πόρτες με τεράστια μαύρα γυαλιά και μαντίλι για να μην την αναγνωρίσουν, νομοτελειακά κάποια στιγμή, θα φύγει από όλα αυτά. Έτσι κι αλλιώς απέφευγε τον κόσμο, δεν άλλαξε και κάτι. Απλώς σταμάτησε να κάνει σινεμά. Κάποια στιγμή έκανε κάποια δοκιμαστικά για να ξαναγυρίσει, δεν γύρισε. Νομίζω πως, πολύ απλά, ήταν συνεπής στον χαρακτήρα της.

Τι έχει τελικά να μας μάθει η ιστορία της Γκάρμπο;

Να μη μας νοιάζει η γνώμη των άλλων. Ότι δεν χάνουμε ποτέ, όταν μένουμε πιστοί στον εαυτό μας, σ' αυτά που θέλουμε κι όχι σ' αυτά που θέλουν ή περιμένουν οι άλλοι από μας.

Το βιβλίο έχει τη μορφή μονολόγου. Θα μπορούσατε να το χαρακτηρίσετε και θεατρικό;

Θεατρικό είναι. Μονόλογος. Πήρε Έπαινο στον Διαγωνισμό Κρατικών Βραβείων Συγγραφής Θεατρικού έργου 2018. Μια σκηνοθέτης μου έδωσε την ιδέα να γίνει βιβλίο κι οι Εκδόσεις Αρμός με στήριξαν για άλλη μια φορά (έχουν εκδώσει το πρώτο μου μυθιστόρημα «Ποτέ δεν ξέρεις») και τους ευχαριστώ πολύ και πάντα.

Ασχολείστε και με τη συγγραφή σεναρίων. Πόσο διαφέρει ο ένας τρόπος γραφής από τον άλλον και πώς συνδυάζετε εσείς αυτές τις δύο ασχολίες;

Η κύρια απασχόλησή μου, ο βιοπορισμός μου, είναι τα τηλεοπτικά σενάρια. Για θέατρο έχω γράψει τέσσερις φορές για σινεμά δύο κι ένα μυθιστόρημα. Η μεγαλύτερη διαφορά στον τρόπο γραφής είναι ο χρόνος. Στην τηλεόραση πρέπει να είσαι παραγωγικός κάθε μέρα, για να μην κρεμάσεις το γύρισμα. Όταν γράφεις ένα θεατρικό, μια ταινία, ένα βιβλίο, έχεις όσο χρόνο θέλεις. Την "Γκρέτα" τη σκεφτόμουν 30 χρόνια, την έγραψα σε έξι μήνες. Γενικά, οι βασικοί κανόνες δραματουργίας είναι ίδιοι πάνω κάτω. Κι ο στόχος ίδιος: να μη βαρεθεί κανείς. Να συγκινηθεί, να γελάσει, να θυμώσει, να μην του αρέσει, ναι. Αλλά όχι να βαρεθεί.

Γράφετε παράλληλα ή ανά περιόδους επικεντρώνεστε σε ένα αντικείμενο;

Συνήθως γράφω παράλληλα. Με ξεκουράζει στο διάλειμά μου απ' το σενάριο για μια σειρά, να γράφω κάτι άλλο. Αλλά είναι κάποιες φορές που το άλλο με παρασέρνει και ξεμυαλιζομαι και τότε το αφήνω στην άκρη για να είμαι εντάξει στις υποχρεώσεις μου στη σειρά. Ανά περιόδους, όμως, επικεντρώνομαι σε κάτι, κυρίως όταν είναι σε φάση τελικών διορθώσεων ή μου κυλάει ωραία.

Πώς ξεκινάτε ένα καινούργιο βιβλίο;

Αργά! (γέλια) Πρώτα έρχεται η ιδέα, τη γράφω σ' ό,τι βρω μπροστά μου και μετά αμελώ και χασομερώ αμέριμνα να πιάσω μολύβι και χαρτί, περνάω πολύ χρόνο με το να τη σκέφτομαι μόνο. Μετά της φτιάχνω φάκελο στο λάπτοπ, αρχίζω να κρατάω κάποιες σημειώσεις, σκόρπιες ιδέες, κάνω έρευνα, στήνω τους χαρακτήρες και τα κομβικά σημεία και γράφω λίγους διαλόγους (αν δεν βρω πώς μιλάνε οι χαρακτήρες, δεν μπορώ να προχωρήσω). Σιγά σιγά, στρώνομαι να φτιάξω ένα πρώτο rough draft, μετά ξεκινάει το rewriting και τότε αρχίζει η πραγματική δουλειά. Να κόψεις, να ράψεις, να γυαλίσεις, να στρώσεις. Ξανά και ξανά και ξανά. Είναι, φαντάζομαι, σαν να φτιάχνεις ένα γλυπτό. Μετά το αφήνω να "κάσει" δυο τρεις βδομάδες και το ξαναπιάνω, κάνω τελικές διορθώσεις κι όταν φτάσω στο σημείο να το διαβάσω μια κι έξω χωρίς να θέλω να αλλάξω τίποτα, είμαι εντάξει.

Μετά από την «Γκρέτα», έχετε αποφασίσει ποια είναι η καινούργια σας ιστορία;

Παλαντζάρω ανάμεσα σε δυο. Μάλλον θα τις ξεκινήσω μαζί και βλέπουμε που θα κάσει η μπίλια.

Τι άλλο ετοιμάζετε για φέτος;

Συnergάζομαι με τον Γιάννη Σκαραγκά στα "Παιχνίδια Εκδίκησης" του ANT1, με τη Μαριλίτα Λαμπροπούλου, τον Νίκο Κουρή, τον Λαέρτη Μαλκότση, τη Γιολάντα Μπαλαούρα κ.α. σε σκηνοθεσία του Αλέκου Κυράνη.



Όμιλος Επιχειρήσεων Σαρακάκη: Συνεχίζει τη στήριξη του έργου της ANIMA για τη διάσωση άγριας ζωής



Ο Όμιλος Επιχειρήσεων Σαρακάκη
χορηγός
του Συλλόγου Προστασίας & Περίθαψης Άγριας Ζωής
ANIMA

των οργανισμών και επέρχονται μεταβολές στη δομή και τη σύνθεση των φυτικών και ζωικών βιοκοινοτήτων.

Ο Όμιλος Επιχειρήσεων Σαρακάκη, με αίσθημα ευθύνης απέναντι στην κοινωνία και το φυσικό περιβάλλον, συνεχίζει και φέτος την έμπρακτη στήριξη του έργου του Συλλόγου Προστασίας και Περίθαψης Άγριας Ζωής, ANIMA, καλύπτοντας μέρος των έκτακτων οικονομικών αναγκών και συμβάλλοντας στην προστασία και τη διατήρηση της πολύτιμης βιοποικιλότητας, καθώς και στην επανάκαμψη της λειτουργίας των οικοσυστημάτων.

Τα ακραία καιρικά φαινόμενα, προϊόν και της κλιματικής κρίσης που πλήττει ολόκληρο τον πλανήτη μας, επηρεάζουν δραματικά την επιβίωση άγριων ζώων και σπάνιων ειδών.

Οι πυρκαγιές που δυστυχώς ξέσπασαν και φέτος σε όλη την Ελλάδα, και ιδιαιτέρως η μεγάλη φωτιά στη Βορειοανατολική Αττική, έχουν στοιχίσει τη ζωή εκατοντάδων χιλιάδων άγριων ζώων, που αποτελούν σημαντικό μέρος της πολύτιμης για όλους βιοποικιλότητας.

Σύμφωνα με τη σχετική μελέτη του ΕΚΠΑ, οι πυρκαγιές αποτελούν μεγάλης κλίμακας διαταραχές που μεταβάλλουν δραματικά το τοπίο καθώς και τις παραμέτρους των οικοσυστημάτων. Ως συνέπεια, αποσταθεροποιούνται οι λειτουργικές σχέσεις μεταξύ

Good News

«Φιλικός Χώρος για Γυναίκες και Κορίτσια» Η κοινωνική υπηρεσία του ΚΜΟΠ για την ενδυνάμωση των γυναικών

Ο «Φιλικός Χώρος» δίνει πρόσβαση στις γυναίκες σε πληροφορίες και πόρους για τη μείωση του κινδύνου έμφυλης βίας και αποτελεί σημείο παραπομπών και διασύνδεσης με φορείς, με βασικές αρχές την αλληλεγγύη, τη συνεργασία, τη συμπερίληψη, την εχεμύθεια και την εμπιστευτικότητα.

Ο χώρος είναι ανοιχτός σε κάθε γυναίκα και κορίτσι άνω των 16 ετών ανεξάρτητα από την ηλικία, την εθνικότητα, την επαγγελματική ιδιότητα, το εκπαιδευτικό υπόβαθρο, την οικογενειακή κατάσταση, την ύπαρξη αναγνωρισμένης εμπειρίας κακοποίησης ή όχι.

Ο «Φιλικός Χώρος» του ΚΜΟΠ είναι ανοιχτός κάθε Δευτέρα και Πέμπτη από τις 15:00 έως τις 17:00 (στην οδό Ματρόζου 1 @ Τζαβέλλα στο Νέο Φάληρο-Πειραιάς, στάση Γραμμής 1 <Ν. Φάληρο>) και οι ενδιαφερόμενες μπορούν να τον επισκεφτούν και να πάρουν μέρος στις δραστηριότητες, χωρίς να είναι απαραίτητη κάποια προηγούμενη εγγραφή ή επικοινωνία μαζί με τον φορέα.

[Δείτε το αναλυτικό πρόγραμμα του Σεπτεμβρίου.](#)



**«Φιλικός Χώρος» για
Γυναίκες και Κορίτσια**

Η κοινωνική υπηρεσία του ΚΜΟΠ
για τη γυναικεία ενδυνάμωση

ΣΕΠΤΕΜΒΡΙΟΣ 2024



Παγκόσμια Ημέρα Τηλεφώνου:

Μερικά πράγματα που ίσως δεν γνωρίζετε για τα κινητά









Ο Antonio Meucci έλαβε την πρώτη αναγνώριση για ένα τηλέφωνο το 1849, ακολουθούμενος από τον Charles Bourseuil, ο οποίος σχεδίασε ένα άλλο μοντέλο τηλεφώνου το 1854. Ωστόσο, αυτός που κατοχύρωσε την ιδέα είναι ο Alexander Graham Bell, ο οποίος κέρδισε το πρώτο δίπλωμα ευρεσιτεχνίας για τη τη συσκευή το 1876.

Στις 3 Απριλίου του 1973, ο Μάρτιν Κούπερ, εφευρέτης για την Μοτορόλα, περηφανεύτηκε σε αντιπάλους του για την ανακάλυψη της κινητής τηλεφωνίας.

Έκτοτε, πολλά έχουν αλλάξει, τα σταθερά τηλέφωνα έχουν σχεδόν αντικατασταθεί από τα κινητά, που πλέον θεωρούνται το αντικείμενο που χρησιμοποιεί κάθε άνθρωπος περισσότερο από οτιδήποτε άλλο.

Γνωρίζετε όμως ότι...

-  Σήμερα υπάρχουν πάνω από 6,5 δισεκατομμύρια μοναδικοί χρήστες κινητών τηλεφώνων στον κόσμο, σύμφωνα με στοιχεία της GSMA Intelligence.
-  Το πρώτο κινητό κόστιζε 2,500 λίρες το 1983, από την Μοτορόλα.
-  Τα κινητά είναι πιο βρώμικα από την τουαλέτα.
-  Η Apple πούλησε σε μία μέρα 340,000 τηλέφωνα iPhone 13.

-  Επιστήμονες στο Μπρίστολ βρήκαν τρόπο να φορτίζουν τα κινητά τους με τα ούρα! Έτσι θα αντιμετωπίσουν την ενεργειακή κρίση.
-  Το πρώτο κινητό ζύγιζε κοντά στο ένα κιλό.
-  Ο φόβος να ζει κάποιος χωρίς κινητό είναι πλέον διαδεδομένη φοβία και λέγεται "Nomofobia".
-  Η αίσθηση πως χτυπάει το κινητό σου ενώ δεν χτυπάει είναι υπαρκτή και ονομάζεται "ψυχοακουστικό φαινόμενο".
-  Σύμφωνα με μελέτη της Sapient Labs, περίπου το 74% των κοριτσιών που έλαβαν το πρώτο τους smartphone στην ηλικία των έξι ετών δήλωσαν ότι ένιωθαν στεναχωρημένα ή πιεσμένα. Στα αγόρια, το 42% όσων πήραν το πρώτο τους smartphone σε ηλικία 6 ετών βίωσαν στεναχώρια ή πίεση.

Επιστροφή στα παλιά;

Η επιστροφή στα "παλιά" κινητά τηλέφωνα είναι ένα trend που ακολουθούν πολλοί, κυρίως όσοι θέλουν να απαλλαγούν από τα smartphones που τους προκαλούν άγχος και τους κάνουν πιο νευρικούς. Πρόκειται, λοιπόν, για μια συνειδητή απόφαση να δοθεί προτεραιότητα στην ψυχική υγεία και την ευημερία.

Η νέα ξενοδοχειακή άφιξη στην Αθηναϊκή Ριβιέρα

Από το δεύτερο δεκαπενθήμερο του Σεπτεμβρίου ετοιμάζεται για τα εγκαίνιά του στη Γλυφάδα το πρώτο ξενοδοχείο του brand της ACE Hotel, μία ακόμη πολυτελής και επώνυμη προσθήκη στην Αθηναϊκή Ριβιέρα.

Η λειτουργία του 5άστερου ξενοδοχείου με την επωνυμία «ACE Hotel & Swim Club Athens» στο πρώην ξενοδοχείο Fenix κεντρικά στη Γλυφάδα, επί της οδού Αρτεμισίου πίσω από την παραλιακή, σηματοδοτεί, από τη μία πλευρά, την επανεμφάνιση επί ευρωπαϊκού εδάφους της διεθνούς αλυσίδας ACE με παρουσία 25 ετών στον ξενοδοχειακό κλάδο.

Το ξενοδοχείο έχει αναφορές στη χρυσή εποχή της Αθηναϊκής Ριβιέρας, τον ελληνικό μοντερνισμό και την κλασική γοητεία των παραθαλάσσιων θέρετρων της δεκαετίας του '70. Διαθέτοντας δύο πισίνες και δύο all-day εστιατόρια, το Ace Hotel & Swim Club Athens είναι μια πύλη στην παιχνιδιάρικη παραθαλάσσια κουλτούρα της Αθηναϊκής Ριβιέρας και τη θρυλική ενέργεια της αρχαίας πρωτεύουσας.



Agenda

Ωδή στη Γαστρονομία με τα KIVOTOS WINE SUNDAYS



Το 5-star resort KIVOTOS MYKONOS σε συνεργασία με εκλεκτά ελληνικά οινοποιεία διοργανώνει μια ξεχωριστή βραδιά γευσιγνωσίας με "Wine Pairing Menus" στο à la carte εστιατόριο Namah, σε ένα ειδικό σκηνογραφημένο δίπλα στην πισίνα του ξενοδοχείου την Κυριακή 8 Σεπτεμβρίου.

Ο chef Χρήστος Πεδές και η ομάδα του έχουν δημιουργήσει ειδικά degustation menus 5 σταδίων, τα οποία συνδυάζονται αρμονικά με τις εκλεκτές ετικέτες κρασιών των δύο οινοποιείων.

Στο εστιατόριο Namah, sommeliers από το Κτήμα Τσέλεπου και το οινοποιείο La Tour Melas μοιραστούν μαζί μας τις γνώσεις τους γύρω από την καλλιέργεια των σταφυλιών, αλλά και τα ειδικά ποιοτικά χαρακτηριστικά των ετικετών που επιλέχθηκαν για να συνοδεύσουν τα degustation menus που επιλέχθηκαν για να συνοδεύσουν τα degustation menus.

Ώρες εστιατορίου: Από τις 19:00 με τελευταίο seating στις 22.00

E/ reservations@namahmykonos.com, T / +30 22890 24094

Reebok x H&M για παιδιά



Back-to-School: Ποιότητα και προσιτές τιμές από την Perco

Το πρώτο κουδούνι της νέας σχολικής χρονιάς θα χτυπήσει σύντομα, καλώντας τους μαθητές να επιστρέψουν στα θρανία τους, μετά τις καλοκαιρινές διακοπές. Μέχρι τότε όμως, οι γονείς βρίσκονται αντιμέτωποι με τον «γλυκό πονοκέφαλο» της αγοράς των σχολικών ειδών. Ανταποκρινόμενη σε αυτήν την ανάγκη, η Perco ετοίμασε ένα σχολικό kit με όλα τα απαραίτητα αντικείμενα σε προσιτή τιμή! Εκεί οι νεαροί μαθητές θα βρουν ένα σημειωματάριο, ένα μπλοκ για σκίτσα, στυλό, μολύβια, γόμες και ψαλίδι! Παράλληλα, οι μαθητές και οι γονείς τους μπορούν να επιλέξουν σακίδια πλάτης, ρούχα, υποδήματα και άλλα χρήσιμα αξεσουάρ Back to School (BTS), όλα σε μεγάλη ποικιλία και πολύ ανταγωνιστικές τιμές.

Η σειρά Back-to-School στα καταστήματα Perco ξεκινά από πολύ χαμηλές τιμές και περιλαμβάνει όλα όσα μπορεί να χρειαστούν οι νέοι μαθητές: σημειωματάρια A5, σετ με 8 χρωματιστά στυλ, πακέτο 6 μολυβιών HB, ξύστρα με δοχείο, σετ δύο γόμες, παιδικά ψαλίδια, μολυβοθήκες, μπλοκ A4, αλλά και μπλουζάκια με σορτς με μοτίβα κινουμένων σχεδίων, από 100% βαμβάκι.

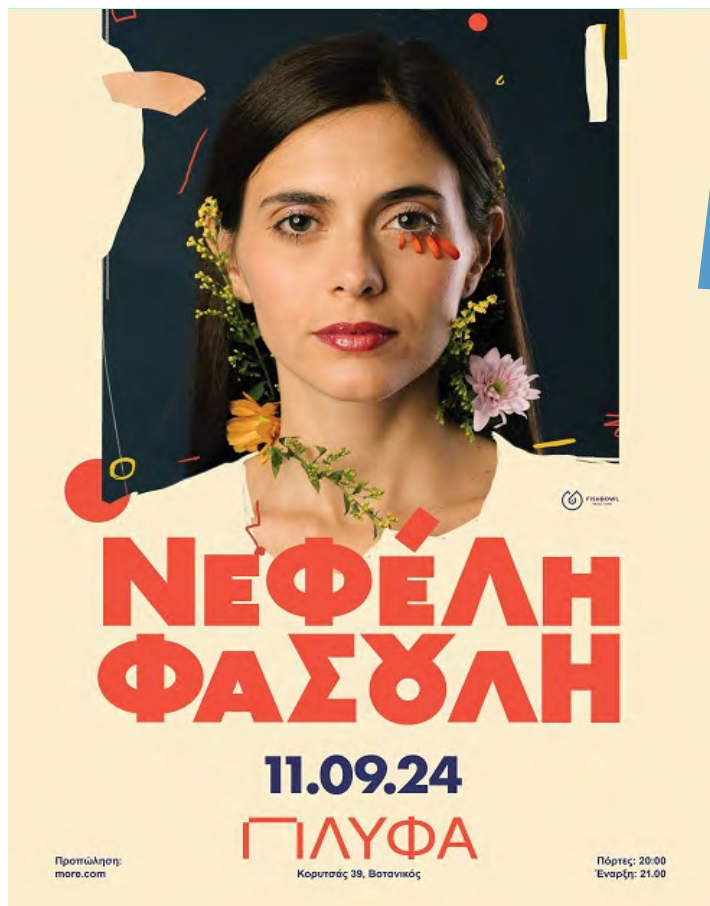
Εκτός από τα βασικά αντικείμενα που πρέπει να έχει κάθε μαθητής, η Perco έχει επίσης ετοιμάσει μια πιο διαφοροποιημένη σειρά Back-to-School που περιλαμβάνει σακίδια πλάτης, αξεσουάρ τέχνης, lunch boxes και μπουκάλια νερού. Οι λάτρεις των δημοφιλών χαρακτήρων ταινιών και κινουμένων σχεδίων θα βρουν επίσης κάτι για τον εαυτό τους από μια μεγάλη προσφορά ρούχων και αξεσουάρ, από τη Marvel, τη Disney, τη Barbie ή τα Hot Wheels. Τα πολύχρωμα και ελκυστικά θέματα θα κάνουν την επιστροφή των παιδιών στο σχολείο ακόμα πιο συναρπαστική.



Τα αθλητικά ρούχα της νέας γενιάς! Η H&M και η Reebok προχώρησαν στην κυκλοφορία μιας συλλογής παιδικών ρούχων με αναφορές στον αθλητισμό.

«Υπάρχουν πολλές μελετημένες λεπτομέρειες σε αυτή τη συλλογή που αντλεί την έμπνευσή της από τα αρχεία της Reebok», λέει η Sofia Löfstedt, υπεύθυνη σχεδιασμού και δημιουργικού για τα παιδικά ρούχα της H&M.

«Περιλαμβάνει σχεδιαστικά στοιχεία όπως η λαϊμοκόψη V και ο κομφός γιακάς ρολο που βασίζεται στις αθλητικές φανέλες, η μέση με λάστιχο και λογότυπο, και τα λογότυπα με τυπωμένα γράμματα σε ρετρό στυλ. Πειραματιστήκαμε επίσης με τα εμβληματικά διανυσματικά σχήματα της Reebok».



Η Νεφέλη Φασούλη ζωντανά στο ΠΛΥΦΑ

Αυτό το καλοκαίρι η Νεφέλη Φασούλη καλεί φίλους και πρόσωπα ολότελα δικά της για πάρτι στον κήπο της στο ΠΛΥΦΑ, την Τετάρτη στις 11 Σεπτεμβρίου.

Το μαγικό μέρος που φρόντιζε όλον τον χειμώνα, τώρα άνθισε, μεγάλωσε, πύκνωσε και τους περιμένει όλους να βρεθούν κάτω από τα αστέρια. Με τραγούδια του Φοίβου, τα καινούργια του Αντώνη, άλλα κλασικά, άλλα όχι τόσο, λαμπιόνια και παγωμένα ποτά θα φέρουμε τη δροσιά για το καλοκαίρι που δεν λέει να 'ρθει.

Παρέα με τη Νεφέλη Φασούλη στον κήπο της:

Γιώργος Κωνσταντίνου – Μπάσο
Ορέστης Μπενέκας – Πλήκτρα
Γιάννης Πατάκας – Ηλεκτρική κιθάρα
Παναγιώτης Κωστόπουλος – Τύμπανα
Βασίλης Αλεξόπουλος – Ηχοληψία
Artwork: Studio Hervik
Παραγωγή – Management: Fishbowl Music Tank

Σημεία προώλησης

Ηλεκτρονικά: [more.com](https://www.more.com)
τηλεφωνικά 211 7700 000
Nova | Public | Ευριπίδης | Viva Spot Τεχνόπολης

ΠΛΥΦΑ, Κορυτσάς 39, Αθήνα 10447 Βοτανικός

Το 52ο Φεστιβάλ Βιβλίου στο Πεδίον του Άρεως

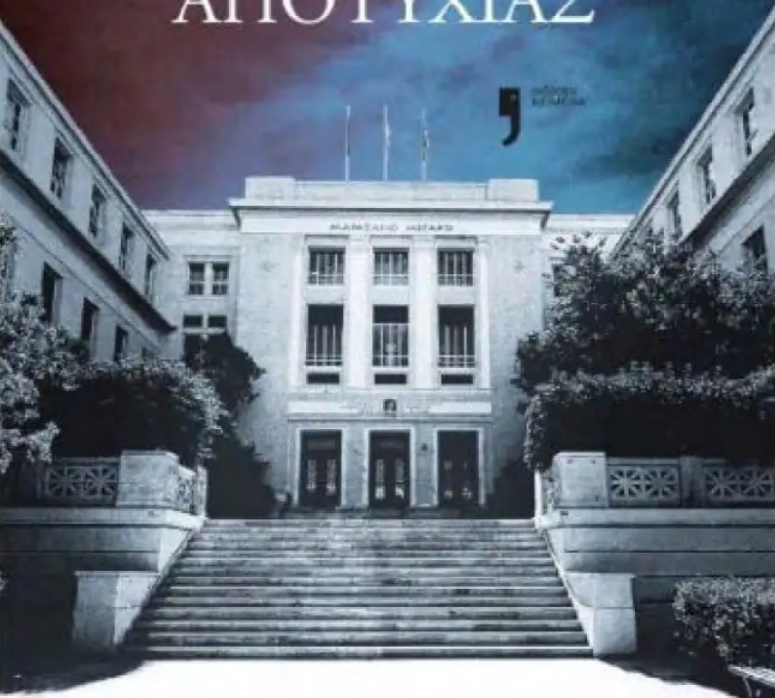


Το 52ο Φεστιβάλ Βιβλίου ανοίγει τις πύλες του στο Πεδίον του Άρεως στις 6 Σεπτεμβρίου. Φέτος συμμετέχουν 200 εκδοτικοί οίκοι με 280 περίπτερα, 200 πολιτιστικές εκδηλώσεις, συναυλίες, θεατρικές παραστάσεις και διαδραστικά εκπαιδευτικά δρώμενα.

Το κεντρικό αφιέρωμα του 52ου Φεστιβάλ Βιβλίου 2024 έχει τίτλο «Νεολαία και Ανάγνωση. Από σένα η Άνοιξη εξαρτάται» και είναι επικεντρωμένο στις νεότερες γενιές. Στην ευαισθητοποίησή τους σε κρίσιμα ζητήματα, όπως τα ανθρώπινα δικαιώματα, το περιβάλλον, η ορθή χρήση της τεχνολογίας, η Τεχνητή Νοημοσύνη κ.ά. Στις απαντήσεις που μπορεί να δώσει το Βιβλίο σε καίρια φιλοσοφικά και πρακτικά ερωτήματα και στις διεξόδους που μπορούν να βρουν μέσω του Πολιτισμού.

Τα δέντρα

ΠΕΤΡΟΣ ΜΑΡΚΑΡΗΣ

Η ΒΙΑ ΤΗΣ
ΑΠΟΤΥΧΙΑΣ

Η βία της αποτυχίας

Η Αθήνα αλλάζει όψη κάτω από τις νέες οικονομικές συνθήκες και η βία εξαπλώνεται ανάμεσα στους νέους. Η δολοφονία ενός καθηγητή οικονομικών της ΑΣΟΕ μέσα στον χώρο του πανεπιστημίου φέρνει τον διευθυντή Ασφάλειας Αττικής Κώστα Χαρίτο και την αστυνόμο Αντιγόνη Φερλέκη αντιμέτωπους με μία από τις πιο δύσκολες υποθέσεις.

Οι φοιτητικές διαδηλώσεις και οι συγκρούσεις με την αστυνομία βοηθούν τους δράστες να καλύψουν τα ίχνη τους. Μια ανακοίνωση αποκαλύπτει τους λόγους, αλλά το κίνητρο είναι βαθύτερο. Η δολοφονία ενός γραμματέα μέσης εκπαίδευσης του υπουργείου Παιδείας και η σύνδεση των δύο φόνων περιπλέκει την έρευνα για την εξιχνίασή τους.

Οι κινήσεις του τμήματος Ανθρωποκτονιών δεν οδηγούν πουθενά. Μια απρόσμενη ανατροπή όμως θα ρίξει φως στην υπόθεση.



ALDINA

90



PERCIVAL EVERETT

ΤΑ ΔΕΝΤΡΑ

Μετάφραση
Πάνος Τομαράς

GUTENBERG

Άγριες δολοφονίες συγκλονίζουν την πολιτεία του Μισισίπι. Κάθε φορά, πλάι στο εκάστοτε θύμα, βρίσκεται το πτώμα του ίδιου μαύρου άντρα, το οποίο εξαφανίζεται μετά τη μεταφορά του στο νεκροτομείο, αλλά επανεμφανίζεται στον τόπο του επόμενου εγκλήματος.

Δύο αστυνομικοί και μία πράκτορας του FBI προσπαθούν να λύσουν το μυστήριο. Τα στοιχεία που συγκεντρώνουν δείχνουν ότι η υπόθεση συνδέεται με το λιντσάρισμα του δεκατετράχρονου Αφροαμερικανού Έμετ Τιλ, μισό αιώνα νωρίτερα...



quote of the day

"THE MORE YOU OWN, THE MORE YOU HAVE TO TAKE CARE OF. THE LESS YOU OWN, THE LESS YOU HAVE TO WORRY ABOUT."

Unknown

Σήμερα
γιορτάζουν!

Ανθιμος, Ανθιμη, Αριστέα,
Αρίστη, Αριστίων, Αρχοντής,
Αρχοντίων, Αρχοντία,
Πολύδωρος, Πολύδωρας,
Πολυδώρα, Πολυδώρη,
Φοίβος, Φοίβη



tip of the day



03 Σεπτεμβρίου

- > Another Look Unlimited Day
- > Merchant Navy Day
- > National Welsh Rarebit Day
- > Skyscraper Day
- > Telephone Tuesday
- > US Bowling League Day