

**Εγκαينيιάσαμε ένα νέο καστάστημα Μασούτης
στο διπλανό μπαλκόνι.**

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



masoutis.gr



Ένα ολόκληρο supermarket στο χέρι σου.

μασούτης

**Ο ΚΑΝΟΝΑΣ ΤΩΝ
52 ΕΒΔΟΜΑΔΩΝ:
Ο ΑΠΛΟΣ ΤΡΟΠΟΣ
ΓΙΑ ΝΑ ΞΕΚΙΝΗΣΕΙΣ
ΝΑ ΑΠΟΤΑΜΙΕΥΕΙΣ**



Good morning
SayYessers!



**Φτιάξε καφέ
να στα πω...**



Καλημέρα **SayYesser!!!**

Σήμερα θέλω να μιλήσουμε για εκείνες τις στιγμές που νιώθεις ότι δεν χωράς. Στον χώρο, στην κατάσταση, στη συζήτηση, στις ζωές άλλων ανθρώπων. Και ξέρεις κάτι; Είναι εντάξει. Γιατί όταν δεν χωράς, δεν χρειάζεται να στριμώχνεσαι.

Σκέψου το λίγο: πόσες φορές προσπάθησες να προσαρμοστείς κάπου που σου φαινόταν ξένο; Σε μια παρέα που δεν σε καταλάβαινε, σε μια δουλειά που σε πίεζε, σε μια σχέση που έμοιαζε μονόπλευρη. Ένα κομμάτι σου ίσως έλεγε «Προσπάθησε λίγο ακόμα». Αλλά, αν είμαστε ειλικρινείς, το «λίγο ακόμα» γίνεται «πολύ» και καταλήγεις να χάνεις τον εαυτό σου.

Εδώ έρχεται η μαγική φράση: «Δεν στριμώχνομαι». Είναι απελευθερωτική. Δεν είναι εγωισμός, είναι αυτοσεβασμός. Είναι η υπενθύμιση ότι δεν χρειάζεται να συμβιβαστείς με καταστάσεις που σε κάνουν να νιώθεις άβολα, μόνο και μόνο για να μην ενοχλήσεις.

Το θέμα είναι ότι, όταν λες «όχι» στο στρίμωγμα, λες «ναι» σε σένα. Δημιουργείς χώρο για τις σωστές καταστάσεις, τους σωστούς ανθρώπους, τις σωστές ευκαιρίες. Και ξέρεις τι είναι το καλύτερο; Οι σωστοί άνθρωποι και οι σωστές καταστάσεις δεν θα σε κάνουν ποτέ να νιώθεις ότι δεν χωράς.

Κάθε φορά που σκέφτεσαι να μειώσεις τον εαυτό σου για να χωρέσεις κάπου, θυμήσου αυτό: το στρίμωγμα ποτέ δεν είναι λύση. Ό,τι σε πιέζει ή σε περιορίζει, δεν είναι για σένα. Είναι ένα σημάδι ότι πρέπει να κάνεις χώρο για κάτι καλύτερο.

Tip of the Day: Μάθε να διακρίνεις τη διαφορά ανάμεσα στο να προσαρμόζεσαι και στο να στριμώχνεσαι. Το πρώτο είναι ευελιξία. Το δεύτερο, προδοσία προς τον εαυτό σου.

Μότο ζωής: «Η ζωή είναι πολύ μικρή για να χωράς κάπου που δεν ανήκεις».

Ας σηκώσουμε, λοιπόν, το φλιτζάνι μας για το πιο ελεύθερο και άνετο «όχι» της ζωής μας. Δεν στριμώχνομαι και αυτό είναι το μεγαλύτερο «ναι» στον εαυτό μου!

Claire Styliara
Chief of SayYessers



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

Ο Κανόνας των 52 εβδομάδων: Ο απλός τρόπος για να ξεκινήσεις να αποταμιεύεις



Η αποταμίευση συχνά φαντάζει δύσκολη, ειδικά όταν αντιμετωπίζουμε οικονομικές δυσκολίες, ή δεν έχουμε σαφή στρατηγική. Ωστόσο, μια έρευνα της Yorkshire Building Society δείχνει ότι 5 εκατομμύρια νέοι στο Ηνωμένο Βασίλειο δεν έχουν αποταμιεύσει τίποτα τα τελευταία δύο χρόνια, ενώ το 39% της Generation Z παραδέχεται ότι δεν έχει τις γνώσεις για να πάρει βασικές οικονομικές αποφάσεις.

Ωστόσο, υπάρχει μια απλή και αποτελεσματική μέθοδος για να ξεκινήσεις να αποταμιεύεις, ακόμα κι αν δεν έχεις μεγάλη εμπειρία: ο "Κανόνας των 52 εβδομάδων".

Η μέθοδος είναι εύκολη και εξαιρετικά αποτελεσματική: κάθε εβδομάδα αποταμιεύεις ένα ποσό που αυξάνεται κατά 1€ σε σχέση με την προηγούμενη. Έτσι, την πρώτη εβδομάδα αποταμιεύεις 1€, τη δεύτερη 2€, και συνεχίζεις μέχρι την 52η εβδομάδα, όταν θα φτάσεις να αποταμιεύεις 52€. Στο τέλος του χρόνου, το συνολικό ποσό που έχεις αποταμιεύσει θα είναι 1.378€, μια σημαντική οικονομία, που μπορεί να σου χρησιμεύσει για πολλούς σκοπούς. Αυτή η μέθοδος είναι ιδιαίτερα χρήσιμη για εκείνους που θέλουν να ξεκινήσουν με μικρά ποσά και να τα αυξήσουν σταδιακά, χωρίς να νιώθουν άμεση πίεση.

Τι πρέπει να κάνεις για να πετύχεις

Θέσε έναν στόχο: Αντί να αποταμιεύεις χωρίς σκοπό, σκέψου τι θα κάνεις με τα χρήματα, όταν τα έχεις μαζέψει. Ίσως τα επενδύσεις σε διακοπές, σε μια αγορά ή ακόμα, σε μια προκαταβολή για το σπίτι.





Παρακολούθησε την πρόοδό σου:

Χρησιμοποίησε εφαρμογές, όπως φύλλα Excel ή άλλες μεθόδους καταγραφής, για να βλέπεις τα χρήματά σου να αυξάνονται.

Προγραμμάτισε εκ των προτέρων:

Αποφάσισε από την αρχή πόσα θα αποταμιεύεις κάθε εβδομάδα και μην το αφήνεις στην τύχη.

Extra Tip: Αν η οικονομική σου κατάσταση το επιτρέπει, μπορείς να δοκιμάσεις και την αντίστροφη μέθοδο: να ξεκινήσεις δηλαδή με 52€ την πρώτη εβδομάδα και να μειώσεις το ποσό κάθε επόμενη, ανάλογα με τις ανάγκες σου.

Να θυμάσαι ότι ο «Κανόνας Οικονομίας των 52 εβδομάδων» δεν είναι μόνο μια μέθοδος αποταμίευσης. Είναι μια άσκηση αυτοπειθαρχίας και καλύτερης διαχείρισης των χρημάτων, η οποία μπορεί να σε βοηθήσει να βελτιώσεις τη συνολική οικονομική σου κατάσταση, όπως δείχνει και η έρευνα της «Yorkshire Building Society». Με αυτόν τον τρόπο, μπορείς να χτίσεις μια πιο υγιή οικονομική ζωή και να αποκτήσεις μεγαλύτερη οικονομική ασφάλεια για το μέλλον.

Ήξερες ότι ...η αποταμίευση μπορεί να ξεκινήσει από κάτι τόσο απλό όσο ένας κουμπαράς;

Η δύναμη της συνήθειας είναι το κλειδί για μια σταθερή οικονομική βάση. Το να βάζεις στην άκρη ακόμα και το πιο μικρό ποσό καθημερινά, όπως τα κέρματα που περισσεύουν από τα ψώνια σου, μπορεί να σε βοηθήσει να δημιουργήσεις ένα αξιόλογο ποσό με την πάροδο του χρόνου.

Έρευνες δείχνουν ότι οι άνθρωποι που συνηθίζουν να αποταμιεύουν, ακόμα και χωρίς συγκεκριμένο στόχο, αισθάνονται μεγαλύτερη ασφάλεια και λιγότερο άγχος για τα οικονομικά τους. Επίσης, τα παιδιά που μαθαίνουν την αξία της αποταμίευσης από μικρά, αναπτύσσουν καλύτερες οικονομικές συνήθειες στην ενήλικη ζωή τους.

Δοκίμασε να δημιουργήσεις διαφορετικούς «κουμπαράδες» για κάθε στόχο σου: έναν για τις διακοπές, έναν για τα απρόβλεπτα έξοδα και έναν για τις μικρές πολυτέλειες.

Και όπως λέει και ο σοφός λαός, φασούλι το φασούλι γεμίζει το σακούλι!



Η πρωτοβουλία ΕΛΛΑ-ΔΙΚΑ ΜΑΣ στα S/M Θανάπουλος



Η πρωτοβουλία ΕΛΛΑ-ΔΙΚΑ ΜΑΣ συνεχίζει το ταξίδι της στο ελληνικό λιανεμπόριο το 2025, συνεργαζόμενη με τη Δ. Θανάπουλος Α.Ε., μια 100% ελληνική οικογενειακή επιχείρηση με 148 χρόνια ιστορίας. Από τις 9 Ιανουαρίου έως τις 7 Φεβρουαρίου 2025, οι καταναλωτές θα μπορούν να αναζητήσουν το σήμα «ΕΛΛΑ-ΔΙΚΑ ΜΑΣ» στις συσκευασίες προϊόντων και να επωφεληθούν από εμπορικές προσφορές σε επιλεγμένα είδη.

Στην ενέργεια συμμετέχουν οι εξής εταιρείες-Μέλη: Agrino, Λουξ, Καλαμάτα Παπαδημητρίου, ΗΛΙΟΣ, ΚΥΚΝΟΣ, Βιολάντα, Μανδρέκας, Χρυσά Αυγά, Απόστολος Παπαδόπουλος Meat Company, Ούζο Πλωμαρίου Ισιδώρου Αρβανίτου, ΧΙΩΝ, Μύλοι Θράκης, ΓΕΩΔΗ, Μέλι Αττική, Septona, 3ΑΛΦΑ, Coffee Island, Evlogia.

Η ενέργεια περιλαμβάνει ειδικούς χώρους προβολής προϊόντων, διανομή φυλλαδίων, προβολές σε οθόνες καταστημάτων και δράσεις προώθησης από συνεργάτες-

προωθήτριες. Με αυτή τη συνεργασία, η ΕΛΛΑ-ΔΙΚΑ ΜΑΣ και τα S/M Θανάπουλος ενισχύουν την ελληνική οικονομία, προβάλλοντας ποιοτικά εγχώρια προϊόντα και στηρίζοντας τον Έλληνα καταναλωτή.

Ήξερες ότι...

Η πρωτοβουλία ΕΛΛΑ-ΔΙΚΑ ΜΑΣ προωθεί την ελληνική επιχειρηματικότητα και την εγχώρια παραγωγή

Τα ΕΛΛΑ-ΔΙΚΑ ΜΑΣ είναι μια μοναδική πρωτοβουλία που δημιουργήθηκε για να στηρίξει την ελληνική οικονομία, προβάλλοντας επιχειρήσεις που έχουν ελληνική ταυτότητα και δεσμεύονται να διατηρούν την παραγωγή και τη δραστηριότητά τους στην Ελλάδα. Οι εταιρείες που συμμετέχουν είναι 100% ελληνικές, προσφέρουν ποιοτικά προϊόντα και υπηρεσίες και ενισχύουν την τοπική αγορά και κοινωνία.

Με την αναγνώριση του ειδικού σήματος «ΕΛΛΑ-ΔΙΚΑ ΜΑΣ», οι καταναλωτές μπορούν εύκολα να επιλέξουν προϊόντα που στηρίζουν την εγχώρια παραγωγή. Σήμερα, περισσότερες από 60 εταιρείες είναι Μέλη της Κοινότητας, καλύπτοντας ένα ευρύ φάσμα προϊόντων όπως τρόφιμα, ποτά, είδη προσωπικής φροντίδας και οικιακής χρήσης. Ενδεικτικά, συμμετέχουν γνωστές εταιρείες όπως Agrino, Λουξ, Καλαμάτα Παπαδημητρίου, ΗΛΙΟΣ, Βιολάντα, ΚΥΚΝΟΣ, Coffee Island, Μύλοι Θράκης, Μέλι Αττική, Septona και πολλές άλλες.

Η πρωτοβουλία ΕΛΛΑ-ΔΙΚΑ ΜΑΣ δεν στηρίζει μόνο την οικονομία, αλλά και τη βιώσιμη ανάπτυξη, καθώς οι εταιρείες-Μέλη δεσμεύονται για ορθές πρακτικές παραγωγής και διαχείρισης. Επιπλέον, διοργανώνονται δράσεις ενημέρωσης και προώθησης σε συνεργασία με μεγάλες αλυσίδες λιανικής, όπως η πρόσφατη συνεργασία με τα S/M Θανάπουλος.

Επιλέγοντας προϊόντα ΕΛΛΑ-ΔΙΚΑ ΜΑΣ, συμβάλλεις στη στήριξη της τοπικής οικονομίας, ενισχύεις την απασχόληση και συμμετέχεις ενεργά στην ανάπτυξη της χώρας μας.



Ποια επαγγέλματα απειλούνται με εξαφάνιση έως το 2030 λόγω τεχνητής νοημοσύνης



Το Παγκόσμιο Οικονομικό Φόρουμ (WEF) προβλέπει ότι η αγορά εργασίας θα υποστεί σημαντικές αλλαγές έως το 2030, με τη δημιουργία περίπου 170 εκατομμυρίων νέων θέσεων εργασίας, ενώ ταυτόχρονα θα χαθούν 92 εκατομμύρια θέσεις. Συνολικά, εκτιμάται ότι θα υπάρξει καθαρή αύξηση 78 εκατομμυρίων θέσεων, αντιπροσωπεύοντας το 22% των σημερινών συνολικών θέσεων εργασίας.

Η έκθεση του WEF βασίζεται σε δεδομένα από πάνω από 1.000 κορυφαίους εργοδότες διεθνώς, οι οποίοι εκπροσωπούν πάνω από 14 εκατομμύρια εργαζόμενους σε περισσότερες από 20 βιομηχανίες και 55 οικονομίες. Τα δεδομένα εξετάζουν τις επιπτώσεις των μακροοικονομικών τάσεων στην αγορά εργασίας και τις δεξιότητες, καθώς και τις στρατηγικές που θα ακολουθήσουν οι εργοδότες για να προσαρμοστούν στις νέες συνθήκες.

Ποια επαγγέλματα κινδυνεύουν

Ειδικότερα, η έκθεση αναφέρει πως επαγγέλματα, όπως οι ταμίες τραπεζών, οι υπάλληλοι λιανικής πώλησης, οι ταχυδρομικοί υπάλληλοι και οι διοικητικοί βοηθοί θα συρρικνωθούν στο μέλλον, λόγω των τεχνολογικών και άλλων αλλαγών που αναμένονται.

Παράλληλα, οι εργοδότες αναμένεται να μειώσουν θέσεις εργασίας λόγω της αυτοματοποίησης που φέρνει η AI, ενώ δεξιότητες όπως η κριτική σκέψη, η δημιουργικότητα και η ευελιξία συνεχίζουν να παραμένουν εξαιρετικά σημαντικές.

Ποιες θέσεις θα αναπτυχθούν

Οι κύριοι παράγοντες που θα καθορίσουν αυτές τις αλλαγές περιλαμβάνουν τις τεχνολογικές εξελίξεις, τις δημογραφικές μεταβολές, τις γεωοικονομικές εντάσεις, την οικονομική αβεβαιότητα και την πράσινη μετάβαση. Οι θέσεις εργασίας στους τομείς της τεχνολογίας, όπως οι ειδικοί μεγάλων δεδομένων, οι μηχανικοί fintech, οι ειδικοί τεχνητής νοημοσύνης και οι προγραμματιστές λογισμικού, προβλέπεται να αναπτυχθούν ταχύτερα από ποτέ. Επίσης, αναμένονται νέες ευκαιρίες σε τομείς, που σχετίζονται με την πράσινη ενέργεια.

Σύμφωνα με την έκθεση, οι δεξιότητες στον τομέα της τεχνολογίας, όπως η τεχνητή νοημοσύνη, τα μεγάλα δεδομένα και η κυβερνοασφάλεια, είναι πλέον απαραίτητες. Η αναβάθμιση των δεξιοτήτων (upskilling) φαίνεται να περιορίζει την αβεβαιότητα για τους εργαζόμενους, με το 39% των υφιστάμενων δεξιοτήτων να αναμένεται να αλλάξει, ή να καταστεί ξεπερασμένο στα επόμενα πέντε χρόνια.

Τι να κάνεις;

Τώρα είναι η κατάλληλη στιγμή να επενδύσεις στη συνεχή εκπαίδευση και να μάθεις νέες δεξιότητες που συνδυάζουν την τεχνολογία με τη δημιουργικότητα, ώστε να παραμείνεις ανταγωνιστικός σε έναν κόσμο που συνεχώς αλλάζει και εξελίσσεται.

Η Ολυμπιακή Ζυθοποιία και η Diageo επεκτείνουν τη συνεργασία τους για την Guinness

Η Ολυμπιακή Ζυθοποιία και η Diageo ανανέωσαν τη στρατηγική συνεργασία τους για την αποκλειστική διανομή της μπίρας Guinness στην Ελλάδα για ακόμη πέντε χρόνια. Η συνεργασία αυτή, που μετρά πάνω από 30 χρόνια, βασίζεται στην εμπιστοσύνη και το κοινό πάθος για την τέχνη της ζυθοποιίας.

Ο Marcin Burdach, Managing Director της Ολυμπιακής Ζυθοποιίας, δήλωσε: «Είμαστε υπερήφανοι για την ανανέωση της συνεργασίας μας. Ως αποκλειστικοί διανομείς της Guinness στην Ελλάδα, δεσμευόμαστε να ενισχύσουμε τη θέση της μάρκας στην αγορά, καλλιεργώντας γνήσιες σχέσεις με τους καταναλωτές».

Ο Michael Holm, Managing Director της Diageo Ανατολικής Ευρώπης, πρόσθεσε: «Η Ελλάδα, με την εκτίμησή της για την ποιότητα και την παράδοση, αποτελεί ιδανική αγορά για την Guinness. Στόχος μας είναι να επεκτείνουμε την παρουσία μας πέρα από τις παμπ, φέρνοντας την μπίρα πιο κοντά στους καταναλωτές μέσω λιανικής πώλησης».

Η Guinness, γνωστή για την αυθεντική γεύση, τον κρεμώδη αφρό και το χαρακτηριστικό άρωμά της, παραμένει σύμβολο ιρλανδικής κουλτούρας, προσφέροντας μοναδικές εμπειρίες στους λάτρεις της μπίρας παγκοσμίως. Με καινοτομίες όπως το MicroDraught, η Guinness συνεχίζει να φέρνει την απaráμιλλη ποιότητά της πιο κοντά στο ελληνικό κοινό.



ΟΛΥΜΠΙΑΚΗ
ΖΥΘΟΠΟΙΙΑ Α.Ε.
Part of the Carlsberg Group

DIAGEO

Market Trends

Η ΚΑΛΛΙΜΑΝΗΣ «ταράζει τα νερά» με τη νέα σειρά τόνου

Η ΚΑΛΛΙΜΑΝΗΣ, με πάνω από 60 χρόνια εμπειρίας στα θαλασσινά, παρουσιάζει τη νέα σειρά τόνου σε 9 κωδικούς, συνοδευόμενη από μια δυναμική διαφημιστική καμπάνια 360°. Η καμπάνια περιλαμβάνει τηλεοπτικό σποτ, ψηφιακή παρουσία στα social media, διαφημίσεις στο μετρό, καθώς και προωθητικές ενέργειες στα καταστήματα με γευστικές δοκιμές.

Η σειρά περιλαμβάνει:

- Τόνο σε ελαιόλαδο (2x140γρ & 3x75γρ)
- Τόνο σε νερό (2x140γρ & 3x75γρ)
- Τόνο καπνιστό σε φυτικό λάδι (2x140γρ)
- Τονοσαλάτα με καλαμπόκι (160γρ)
- Τονοσαλάτα Mexicana (160γρ)
- Κομμάτια τόνου σε rouch (80γρ) σε εξαιρετικό παρθένο ελαιόλαδο και σε νερό.

Με πιστοποιήσεις Dolphin Safe και Friend of the Sea, η εταιρεία διασφαλίζει βιώσιμες πρακτικές αλιείας. Οι κονσέρβες διαθέτουν Easy Peel καπάκι, ενώ οι τονοσαλάτες συνοδεύονται από πιρουνάκι για εύκολη κατανάλωση. Με αυτή τη σειρά, η ΚΑΛΛΙΜΑΝΗΣ προσφέρει υψηλή ποιότητα και γεύση για κάθε στιγμή της ημέρας.



Οργάνωσε το σπίτι σου, σήμερα!



Παγκόσμια Ημέρα Οργάνωσε το σπίτι σου σήμερα και προφανώς είναι αφιερωμένη στην οργάνωση του σπιτιού σου, αλλά και της ζωής σου! Ένας τακτοποιημένος χώρος είναι κάτι παραπάνω από αισθητική – είναι το κλειδί για ηρεμία, παραγωγικότητα και καλύτερη διάθεση. Αν, λοιπόν, νιώθεις ότι χρειάζεσαι μια επανεκκίνηση, ξεκίνα με αυτά τα έξυπνα tips που ίσως δεν γνώριζες.

1. Το κόλπο της «ανάποδης κρεμάστρας»

Άνοιξε τη ντουλάπα σου και γύρισε όλες τις κρεμάστρες προς την ίδια κατεύθυνση. Κάθε φορά που φοράς ένα ρούχο, κρέμασέ το με την κρεμάστρα ανάποδα. Μετά από έξι μήνες, ό,τι παραμένει στην αρχική θέση είναι μάλλον περιττό και μπορείς να το χαρίσεις.

2. Μαγνήτες στην κουζίνα

Κόλλησε μαγνητικές λωρίδες μέσα στις πόρτες των ντουλαπιών σου για να αποθηκεύεις μαχαίρια, ψαλίδια ή μεταλλικά καπάκια από βαζάκια. Έτσι, εξοικονομείς χώρο και αποφεύγεις το χάος στα συρτάρια.

3. Χρησιμοποίησε το πίσω μέρος των θυρών

Το πίσω μέρος των θυρών μπορεί να γίνει ένας πολύτιμος χώρος αποθήκευσης. Κρέμασε γάντζους για τσάντες, ζώνες

ή κασκόλ. Στην κουζίνα, μπορείς να τοποθετήσεις θήκες για καπάκια κατσαρόλας ή μικρά βαζάκια μπαχαρικών.

4. Έξυπνη αποθήκευση καλωδίων

Τα καλώδια είναι από τα πιο εκνευριστικά στοιχεία ενός σπιτιού. Χρησιμοποίησε ρολά από χαρτί υγείας για να αποθηκεύεις και να ξεχωρίζεις τα καλώδια. Γράψε πάνω στο ρολό ποια συσκευή αφορά το κάθε καλώδιο για να τα βρίσκεις εύκολα.

5. Κουτιά με ετικέτες για εποχιακά αντικείμενα

Αποθήκευσε εποχιακά αντικείμενα, όπως χριστουγεννιάτικα στολίδια ή καλοκαιρινά ρούχα, σε διαφανή κουτιά με ετικέτες. Έτσι, θα ξέρεις αμέσως τι περιέχει κάθε κουτί χωρίς να χρειάζεται να το ανοίξεις.

6. Η τεχνική «10 λεπτά τη φορά»

Η οργάνωση μπορεί να φαίνεται βουνό, αλλά αν αφιερώσεις 10 λεπτά τη μέρα σε ένα συγκεκριμένο σημείο, θα δεις άμεσα αποτελέσματα. Ξεκίνα από ένα συρτάρι, ένα ράφι ή ακόμα και το κομοδίνο σου.





7. DIY διαχωριστικά για συρτάρια

Φτιάξε μόνος σου διαχωριστικά για τα συρτάρια σου από χαρτόνι ή κουτιά παπουτσιών. Θα σε βοηθήσουν να διατηρείς μικροαντικείμενα, όπως κάλτσες ή φορτιστές, σε τάξη.

Ξεκίνα με μια στρατηγική

Οργάνωση χωρίς σχέδιο δεν γίνεται! Ξεκίνα κάνοντας μια βόλτα στο σπίτι σου και εντόπισε τα σημεία που σε δυσκολεύουν περισσότερο. Εστίασε πρώτα στα πιο προβληματικά σημεία, όπως την κουζίνα ή την αποθήκη, που συχνά γεμίζουν με πράγματα που δεν χρησιμοποιούμε.

Βήμα 1: Ξεκαθάρισε τα περιττά. Κράτα μόνο ό,τι πραγματικά χρειάζεσαι ή αγαπάς. Αντικείμενα που έχουν μείνει αχρησιμοποίητα για χρόνια πιθανότατα δεν σου είναι απαραίτητα. Χάρισέ τα ή ανακύκλωσέ τα.

Βήμα 2: Κατηγοριοποίησε. Χώρισε τα αντικείμενα ανάλογα με τη χρήση τους: καθημερινά, εποχιακά ή περιστασιακά. Έτσι, θα ξέρεις ακριβώς τι έχεις και πού βρίσκεται.

Οργάνωσε κάθε χώρο ξεχωριστά

Σαλόνι

Το σαλόνι είναι η καρδιά του σπιτιού, αλλά συχνά γεμίζει με πράγματα που δεν ανήκουν εκεί. Χρησιμοποίησε καλάθια για αποθήκευση περιοδικών ή τηλεχειριστηρίων και φρόντισε να διατηρείς τις επιφάνειες καθαρές από περιττά αντικείμενα.

Κουζίνα

Η κουζίνα μπορεί εύκολα να μετατραπεί σε χάος. Τακτοποίησε τα ντουλάπια σου, βάζοντας τα πιο συχνά χρησιμοποιούμενα αντικείμενα μπροστά και τα λιγότερο χρήσιμα στο πίσω μέρος. Χρησιμοποίησε δοχεία για την αποθήκευση τροφίμων, ώστε να εξοικονομήσεις χώρο και να διατηρήσεις τα υλικά σου φρέσκα.

Ντουλάπα

Μια γεμάτη ντουλάπα μπορεί να σου προκαλέσει άγχος κάθε φορά που προσπαθείς να βρεις τι να φορέσεις. Ξεκαθάρισε τα ρούχα σου και κράτα μόνο όσα σου ταιριάζουν και φοράς συχνά. Οργάνωσε τα υπόλοιπα ανά κατηγορία: δουλειά, έξοδος, σπίτι.

Παιδικά δωμάτια

Τα παιχνίδια των παιδιών μπορούν εύκολα να καταλάβουν όλο το σπίτι. Δημιούργησε χώρους αποθήκευσης που είναι εύκολα προσβάσιμοι από τα παιδιά, ώστε να μπορούν να συμμετέχουν και εκείνα στην οργάνωση.

Η οργάνωση ως τρόπος ζωής

Η οργάνωση του σπιτιού σου δεν χρειάζεται να γίνει μέσα σε μια μέρα. Είναι μια διαδικασία που σου δίνει τη δυνατότητα να επαναπροσδιορίσεις τον χώρο σου και να τον κάνεις πιο λειτουργικό. Το σημαντικό είναι να ξεκινήσεις και να διατηρήσεις τη νέα τάξη πραγμάτων.

Tip of the Day: Κράτησε κοντά σου έναν καλάθι «ξεκαθαρίσματος». Ό,τι δεν χρησιμοποιείς μέσα σε μια εβδομάδα, βάλ' το εκεί και δεξ αν πραγματικά σου χρειάζεται. Εξάλλου, το να οργανώνεις το σπίτι σου είναι το πρώτο βήμα για να οργανώσεις τη ζωή σου!

Καθαρός αέρας και προστασία αυτόν τον χειμώνα με Dyson

Ο χειμώνας φέρνει μαζί του το κρύο αλλά και την έξαρση της γρίπης και των ιώσεων, κάνοντας τον καθαρό αέρα στο σπίτι απαραίτητο. Οι air purifiers & humidifiers της Dyson είναι η ιδανική λύση για να διατηρήσεις την ατμόσφαιρα καθαρή και υγιεινή, προστατεύοντας από μικρόβια και αλλεργιογόνα.

Με προηγμένα φίλτρα HEPA και ενεργού άνθρακα, αιχμαλωτίζουν έως και το 99.95% των βλαβερών μικροσωματιδίων, όπως ιούς, βακτήρια, σκόνη και χημικές ουσίες. Η τεχνολογία Air Multiplier™ διαχέει καθαρό αέρα σε κάθε σημείο του δωματίου, ενώ οι έξυπνοι αισθητήρες προσαρμόζουν αυτόματα τη λειτουργία ανάλογα με την ποιότητα του αέρα.

Εκτός από την αποτελεσματικότητά τους, οι συσκευές Dyson είναι αθόρυβες, ενεργειακά αποδοτικές και διαθέτουν μοντέρνο design που ταιριάζει σε κάθε χώρο.

Φέτος, προστατέψτε την οικογένειά σας από ιώσεις και αλλεργίες με τη μοναδική τεχνολογία της Dyson. Απολαύστε καθαρότερο αέρα, καλύτερη υγεία και έναν χώρο γεμάτο ζεστασιά και φρεσκάδα.

Ανακαλύψτε [εδώ](#) όλες τις συσκευές Dyson που εξασφαλίζουν μια καθαρή ατμόσφαιρα στο σπίτι και αφήστε απέξω ρύπους, αλλεργιογόνα και υπερβολική υγρασία ή ξηρότητα.

Follow the official Instagram page [@dyson_greece](#) Order now [www.damkalidis.gr](#)

Press Room

Praktiker: Ευέλικτες λύσεις και σταθερά χαμηλές τιμές



**ΕΚΑΤΟΝΤΑΔΕΣ ΠΡΟΪΟΝΤΑ
ΣΕ ΤΙΜΕΣ ΠΑΤΩΜΑ**

Η Praktiker Hellas, με στόχο τη στήριξη των καταναλωτών, προσφέρει ολοκληρωμένες λύσεις για το σπίτι και την επιχείρηση, ακόμη και στις δύσκολες οικονομικές συνθήκες. Κατά τη διάρκεια των χειμερινών εκπτώσεων, προσφέρει ευέλικτους τρόπους πληρωμής, με ή χωρίς πιστωτική κάρτα, μέσω του πλάνου «Δ-ΟΣΗ ΘΕΛΕΙΣ».

Η πρωτοβουλία "Kill the Bill" διασφαλίζει χαμηλές τιμές, προσφέροντας καθημερινά 2.000 προϊόντα από κατηγορίες όπως δομικά υλικά, εργαλεία, είδη κήπου και διακόσμησης.

Η εταιρεία παραμένει αφοσιωμένη στη βελτίωση της ποιότητας ζωής των πελατών της, παρέχοντας προσιτές, καινοτόμες DIY λύσεις. Με τη δέσμευσή της για ανάπτυξη και ευελιξία, η Praktiker αποδεικνύει καθημερινά ότι είναι ο αξιόπιστος σύμμαχος κάθε σπιτιού και επαγγελματία, συμβάλλοντας παράλληλα στην ενίσχυση της ελληνικής οικονομίας.

Βιβλία vs social media: Ας νικήσουν τα βιβλία!



Είναι γεγονός πως η επαφή με τα κοινωνικά δίκτυα έχει αντικαταστήσει την απόλαυση ενός καλού βιβλίου. Στο πρόσφατο άρθρο της στους «Financial Times», η συγγραφέας Mia Levitin μιλά για τη «σάπια κατάσταση» (rot brain) του εγκεφάλου και τον αργό θάνατο της ανάγνωσης, αποδίδοντας αυτή την ανησυχητική πραγματικότητα την επιρροή των social media στην καθημερινότητά μας. Η Levitin παρατηρεί πως ακόμα και οι φοιτητές Λογοτεχνίας διαβάζουν λιγότερο, ενώ μια πρόσφατη έρευνα έδειξε ότι το ποσοστό των ενηλίκων στη Βρετανία που διαβάζουν βιβλία έχει μειωθεί δραματικά από το 2015.

Γιατί διαβάζουμε λιγότερο τελικά

Τα κοινωνικά δίκτυα και τα ψηφιακά μέσα αναμφίβολα ενισχύουν μια ακατάπαυτη ροή πληροφοριών, που προκαλεί έντονες εκρήξεις ντοπαμίνης, σύμφωνα με τη νευροεπιστήμονα Maryanne Wolf. Αυτή η διαδικασία είναι πολύ πιο εθιστική από το διάβασμα ενός βιβλίου, που απαιτεί συγκέντρωση και προσπάθεια, κάτι που καθιστά την ανάγνωση λιγότερο ελκυστική σε σύγκριση με τις στιγμιαίες ανταμοιβές των social media.

Ωστόσο, η ανάγνωση παραμένει σημαντική για την ευημερία μας. Μελέτες δείχνουν ότι οι άνθρωποι που διαβάζουν συστηματικά βιώνουν λιγότερο άγχος,

έχουν καλύτερο ύπνο και βελτιωμένη συγκέντρωση. Κάποιες έρευνες μάλιστα αναφέρουν ότι ακόμα και 6 λεπτά ανάγνωσης την ημέρα μπορεί να μειώσουν το άγχος κατά δύο τρίτα.

Η βιβλιοθεραπεύτρια Ella Berthoud προτείνει τρόπους για να ξαναβρούμε τη συνήθεια της ανάγνωσης. Για παράδειγμα, μπορούμε να ξεκινήσουμε με audio-book,s ή να διαβάσουμε πιο σύντομα κείμενα, όπως διηγήματα και graphic novels. Επίσης, μια συμμετοχή σε λέσχες ανάγνωσης μπορεί να προσφέρει το κίνητρο που χρειαζόμαστε, ενώ η συγγραφέας Maria Popova μας υπενθυμίζει ότι η λογοτεχνία ήταν το πρώτο «Internet» στην ιστορία, επιτρέποντάς μας να εμβαθύνουμε σε έναν κόσμο χωρίς διακοπές και ειδοποιήσεις.





Ο κοινωνικός αντίκτυπος του Ούζου Βαρβαγιάννη για το 2024

Το Ούζο Βαρβαγιάννη συνεχίζει να στηρίζει την κοινωνία και τον πολιτισμό, επιβεβαιώνοντας το όραμά του για έναν καλύτερο κόσμο. Το 2024, η εταιρεία ενίσχυσε σχολεία, φιλανθρωπικά ιδρύματα και πολιτιστικούς συλλόγους, ενισχύοντας την κοινωνική συνοχή.

Συγκεκριμένα, υποστήριξε λαχειοφόρες αγορές σχολείων σε Αθήνα, Θεσσαλονίκη και Λέσβο, καλύπτοντας ανάγκες της εκπαιδευτικής κοινότητας. Παράλληλα, συνεργάστηκε με φιλανθρωπικούς φορείς όπως οι Σύλλογοι «Φλόγα» και «Οι Φίλοι του Παιδιού», το Ίδρυμα «Λίλιαν Βουδούρη», ο Σύλλογος «Η Ελπίς» και η Μονάδα Ανακουφιστικής Φροντίδας «Γαλιλαία», στηρίζοντας ευάλωτες ομάδες.

Η εταιρεία υποστήριξε επίσης πολιτιστικούς συλλόγους, όπως τον Σύλλογο Πλωμαρίτων Αττικής «Βενιαμίν ο Λέσβιος» και άλλους συλλόγους της Λέσβου, προάγοντας την πολιτιστική ανάπτυξη.

Με αυτές τις δράσεις, το Ούζο Βαρβαγιάννη αποδεικνύει ότι οι επιχειρήσεις μπορούν να αποτελέσουν παράγοντες θετικής αλλαγής, ενισχύοντας την κοινωνική αλληλεγγύη και την εμπιστοσύνη. Με όραμα και συνέπεια, συνεχίζει την ιστορία προσφοράς του, χτίζοντας έναν κόσμο πιο ανθρώπινο και δίκαιο.

LPC: Νέος χλοοτάπητας στο γήπεδο ακαδημιών ποδοσφαίρου του Δήμου Ασπροπύργου

Η LPC ανέλαβε τα έξοδα αντικατάστασης του χλοοτάπητα του γηπέδου ακαδημιών ποδοσφαίρου του Δήμου Ασπροπύργου, διασφαλίζοντας την ασφαλή άθληση για περισσότερα από 200 παιδιά. Παράλληλα, προσέφερε είδη διατροφής στο Κοινωνικό Παντοπωλείο του Δήμου, υποστηρίζοντας ευπαθείς οικογένειες ενόψει των εορτών.

Ο Marketing Manager της LPC, Χριστόφορος Παπαδέλης, δήλωσε: «Η εταιρεία μας βρίσκεται σταθερά δίπλα στους ανθρώπους και την τοπική κοινωνία στην οποία δραστηριοποιούμαστε. Αναβαθμίζοντας τις αθλητικές υποδομές και εγκαταστάσεις του Δήμου, προσφέρουμε το κατάλληλο περιβάλλον ώστε τα παιδιά των ακαδημιών να αναπτύξουν τις αθλητικές τους δεξιότητες με ασφάλεια.»

Ο Δήμαρχος Ασπροπύργου, Γιάννης Ηλίας, πρόσθεσε: «Είναι μια σημαντική προσφορά της εταιρείας LPC στις αθλητικές υποδομές του Δήμου μας. Το γήπεδο υποστηρίζει την ασφαλή άθληση περισσότερων από 200 νεαρών αθλητών, οι οποίοι μας γεμίζουν χαρά με τη χαρά τους.»

Η LPC έχει εδραιωθεί ως εταιρεία που υποστηρίζει την τοπική κοινωνία, έχοντας δημιουργήσει υπαίθρια γυμναστήρια και ενισχύοντας ευπαθείς ομάδες, ενώ το έργο ανακαίνισης ολοκληρώθηκε με απόλυτη επιτυχία χάρη στη συνεργασία της με τον Δήμο.



HORECA 2025: Η κορυφαία έκθεση για τα Ξενοδοχεία και τη Μαζική Εστίαση

Η HORECA 2025 θα είναι μία ακόμα συναρπαστική διοργάνωση γεμάτη καινοτομία, networking, deals. Οι παγκόσμιες τάσεις, η έμπνευση και 500 premium εκθέτες, δίνουν ραντεβού με όλους τους δραστήριους επιχειρηματίες της φιλοξενίας και της μαζικής εστίασης.

500 brands θα παρουσιάσουν όλες τις τάσεις και εξελίξεις για ένα σύγχρονο ξενοδοχείο, ένα must-attend café, ένα πρωτοποριακό bar και ένα εστιατόριο που θα γίνει πολυσυζητημένο. Προϊόντα, ιδέες και προτάσεις που απαντούν στις αυξημένες ανάγκες του σύγχρονου επιχειρηματία της φιλοξενίας και της μαζικής εστίασης.

Παράλληλα, τα stages θα υποδεχτούν εκατοντάδες experts του industry, μοναδικά live cooking shows με βραβευμένους chefs, εντυπωσιακά workshops, 3 πανελλήνια πρωταθλήματα καφέ.

Από τις 7 έως τις 10 Φεβρουαρίου, οι πρωτοποριακές ιδέες, η γνώση και το πάθος περισσότερων από 80.000 επαγγελματιών από τους κλάδους των Ξενοδοχείων και της Μαζικής Εστίασης, θα πλημμυρίσουν την έκθεση που δεν μοιάζει με καμία άλλη.

Τέλος, η επόμενη μέρα του ελληνικού τουρισμού θα βρεθεί στο επίκεντρο και θα αναλυθεί εις βάθος κατά τη διάρκεια του 8ου Διεθνές Φόρουμ Φιλοξενίας που θα διοργανώσει για ακόμα μία χρονιά το Ξενοδοχειακό Επιμελητήριο Ελλάδος και θα φιλοξενήσει η έκθεση HORECA 2025.

Ημέρες & ώρες

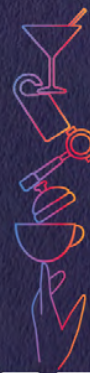
Παρασκευή 7 Φεβρουαρίου 2025, 10:00-19:00, Σάββατο 8 Φεβρουαρίου 2025, 10:00-19:00, Κυριακή 9 Φεβρουαρίου 2025, 10:00-19:00, Δευτέρα 10 Φεβρουαρίου 2025, 10:00-18:30

Metropolitan Expo εκθεσιακό κέντρο, Σπάτα - Αττική

7 - 1 0

Φ Ε Β

2 0 2 5

METROPOLITAN
EXPO

HORECA

ΜΙΑ ΕΚΘΕΣΗ
ΠΑΓΚΟΣΜΙΟΥ ΕΠΙΠΕΔΟΥ

Το Nobl House Χορηγός στην Εκδήλωση «Marketing Hunger Games»



Το Nobl House συμμετείχε ως χορηγός στην εκδήλωση «Marketing Hunger Games» που διοργανώθηκε από το Marketing Club Greece, στο Grand Hotel Palace, στη Θεσσαλονίκη. Η εκδήλωση συγκέντρωσε επαγγελματίες του μάρκετινγκ, της επιχειρηματικότητας και των ψηφιακών μέσων, εστιάζοντας στη σημασία της προσαρμογής του μάρκετινγκ στις νέες τεχνολογίες, όπως η τεχνητή νοημοσύνη και οι ψηφιακοί αυτοματισμοί.

Διακεκριμένοι ομιλητές παρουσίασαν καινοτόμες στρατηγικές και case studies, ενώ οι συμμετέχοντες είχαν την ευκαιρία για δικτύωση και ανταλλαγή απόψεων. Το Nobl House, ως χορηγός, υποστήριξε ενεργά την εκδήλωση, ενισχύοντας τη δημιουργικότητα, τη συνεργασία και το networking.

Ο Constantin Tzembelicos, Group CEO του Orphic Group και Co-founder του Nobl House, δήλωσε: «Το Nobl House είναι πολλά περισσότερα από έναν πολυχώρο. Σχεδιάστηκε για να εμπνέει δημιουργικότητα, να ενισχύει το socializing και το networking, συμβάλλοντας στην εξέλιξη εταιρειών και ανθρώπων».



Σκηνές από έναν γάμο

Η παράσταση που αγαπήθηκε ιδιαίτερα από το κοινό και έλαβε εξαιρετικές κριτικές συνεχίζει την πορεία που ξεκίνησε από το Δημοτικό Θέατρο Πειραιά και έπειτα το Σύγχρονο θέατρο, και επιστρέφει τώρα για τρίτη χρονιά και για περιορισμένο αριθμό παραστάσεων στο Θέατρο Χώρα.

Το εμβληματικό έργο του Ίνγκμαρ Μπέργκμαν γράφτηκε πριν από ακριβώς 50 χρόνια, γυρίστηκε αρχικά ως τηλεοπτική σειρά και έπειτα ως κινηματογραφική ταινία με παγκόσμια επιτυχία. Πράγματι, η ιστορία της Μαριάννε και του Γιόχαν αποτυπώνει με αδυσώπητη ειλικρίνεια και σχεδόν ντοκουμενταριστικό ρεαλισμό τα στάδια της φθοράς και της παρακμής μιας συζυγικής σχέσης.

Μετάφραση-δραματουργική επεξεργασία-σκηνοθεσία Έλενα Καρακούλη
Σκηνικά Αλέγια Παπαγεωργίου
Κοστούμια Βασιλική Σύρμα
Επιμέλεια κίνησης Φαίδρα Σούτου
Μουσική σύνθεση-video Violet Louise
Φωτισμοί Νίκος Βλασόπουλος
Φωτογραφίες Σπύρος Περγίου
Βοηθός σκηνοθέτη Ανθή Φουντά

Παίζουν οι ηθοποιοί Μαρίνα Ασλάνογλου, Νίκος Ψαρράς
Φιλική συμμετοχή στο βίντεο της παράστασης Καρυοφυλλιά Καραμπέτη

Θέατρο Χώρα

Από 5 Φεβρουαρίου, κάθε Τετάρτη 20.00 & Πέμπτη 21.00

Εισιτήρια:

<https://nkt.gr>

<https://www.more.com/gr>

Οι Calexico έρχονται στην Αθήνα για 2 παραστάσεις



Την Κυριακή 9 Φεβρουαρίου 2025, στην αρχή αυτής της νέας χρονιάς, οι Calexico επιστρέφουν στην Ελλάδα και το ελληνικό κοινό θα έχει την σπάνια ευκαιρία να τους δει σε μία πιο «λιτή» μορφή: ως τρίο. Τα ιδρυτικά μέλη της μπάντας, ο Joey Burns και ο John Convertino πλαισιώνονται από τον τρομπετίστα Martin Wenk, και περιodeύουν σε λίγους σταθμούς στην Ευρώπη. Η Αθήνα θα είναι ο ένας από τους σταθμούς αυτού του tour.

Η μπάντα που έβαλε στις καρδιές των Ελλήνων τον χαρακτηριστικό southwest ήχο, έχει ετοιμάσει ένα ανθολόγιο τραγουδιών από κάθε στάδιο της καριέρας της, ένα ανθολόγιο-ταξίδι, με τις πιο εμβληματικές στιγμές της μουσικής της διαδρομής, με τραγούδια που αποτυπώνουν την ουσία και τη μαγεία της μακρόχρονης πορείας της.

Τα εισιτήρια για την πρώτη παράσταση στις 6 το απόγευμα έχουν εξαντληθεί από καιρό, ενώ ελάχιστα έχουν μείνει για τη δεύτερη, που θα ξεκινήσει στις 9 το βράδυ.

CALEXICO (Trio)

Κυριακή 9 Φεβρουαρίου 2025, Gagarin 205

A' Παράσταση | Ώρα Έναρξης: 18:00 - SOLD OUT

B' Παράσταση | Ώρα Έναρξης: 21:00

Ελάχιστα εισιτήρια είναι διαθέσιμα για την δεύτερη συναυλία των Calexico την Κυριακή 9 Φεβρουαρίου στις 21:00.

Τιμές εισιτηρίων

Early bird (όρθιοι): 25 ευρώ - έχουν εξαντληθεί

Προπώληση: Όρθιοι 28 ευρώ

Προπώληση: Καθήμενοι 35 ευρώ (χωρίς αρίθμηση)

Σημεία Προπώλησης

Ηλεκτρονικά: [more.com](https://www.more.com)

τηλεφωνικά 211 7700 000

more spots: Nova | Public | Ευριπίδης | Viva Spot Τεχνόπολης.

Οι πωλητές των εισιτηρίων χρεώνουν έξοδα διαχείρισης ανάλογα με το τιμολόγιό τους.

Gagarin 205, Live Music Space, Λιοσίων 205, Αθήνα, 10445

Σταθμός Μετρό «Αττική»

kids' edition

Τα μυστικά της Αθήνας Τι λες κι εσύ, κυρ Σωκράτη;

ΑΛΜΠΕΡΤΟΣ ΝΑΡ

Σαλονικαί

Άπαντα τα διηγήματα

ΙΑΝΟΣ ΕΚΔΟΣΕΙΣ



Σαλονικαί Άπαντα τα διηγήματα

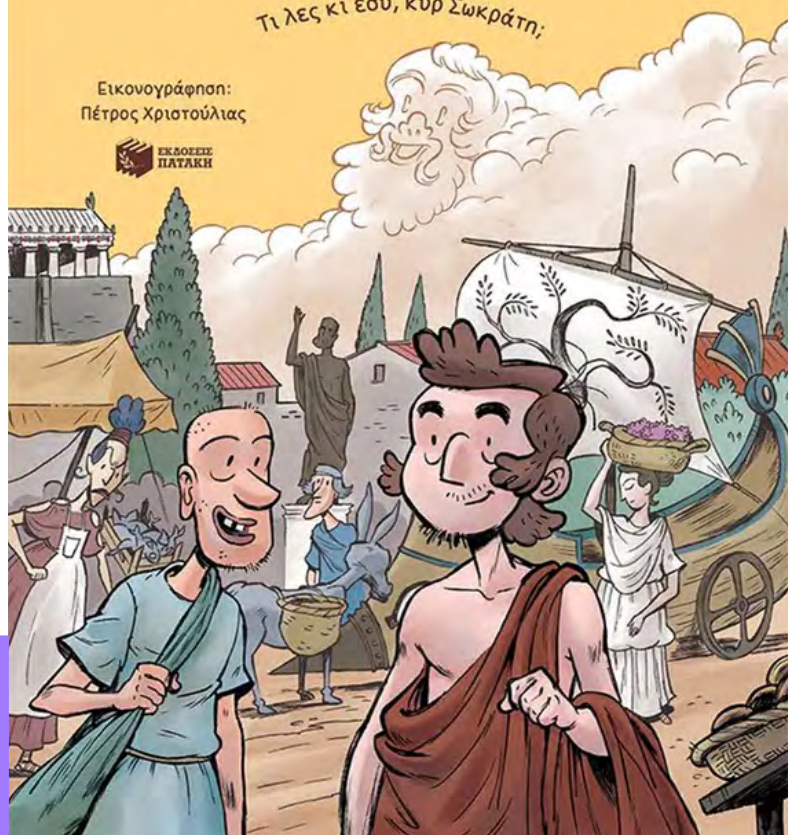
Αφορμή για αυτή τη συγκεντρωτική έκδοση των διηγημάτων του Αλμπέρτου Ναρ αποτελεί η συμπλήρωση είκοσι χρόνων από τον πρόωρο θάνατό του.

Στα διηγήματα αυτά ο Ναρ προσπαθεί να συλλάβει την ιδιαίτερη ψυχοσύνθεση του θεσσαλονικιού Εβραίου, αναζητώντας παράλληλα την προσωπική του ταυτότητα, ανακαλώντας μνήμες.

Ο συγγραφέας αντλεί το υλικό του άλλοτε από πλουσιότατα προσωπικά βιώματα, ενώ άλλες φορές, ως απόγονος επιζώντων του Ολοκαυτώματος, σκιαγραφεί τον οδυνηρό απόηχο που η ναζιστική θηριωδία άφησε στις ψυχές και στα σώματα των δικών του ανθρώπων.

ΣΑΚΗΣ ΣΕΡΕΦΑΣ ΤΑ ΜΥΣΤΙΚΑ ΤΗΣ ΑΘΗΝΑΣ

Τι λες κι εσύ, κυρ Σωκράτη;

Εικονογράφηση:
Πέτρος ΧριστούλιαςΕΚΔΟΣΕΙΣ
ΠΑΤΑΚΗ

Στο βιβλίο "Τα μυστικά της Αθήνας - Τι λες κι εσύ, κυρ Σωκράτη;" περπατάμε στην Αγορά παρέα με δυο δούλους, τον Γάστρωνα και τον Ατωτάκη, και δίπλα τους μαθαίνουμε θαυμαστές, ίσως απίστευτες, και σίγουρα δοσμένες με χιούμορ συνήθειες της εποχής. Σε αυτή τη βόλτα ο Γάστρωνας μας αφηγείται όσα έζησε και άκουσε πλάι στον φιλόσοφο Σωκράτη, τον δικό του κυρ Σωκράτη. Με δέος και θαυμασμό μιλά για τις ιδέες του και καταλήγει στην καταδίκη του και στον θρυλικό θάνατό του.

Ο συναρπαστικός κόσμος των δύο δούλων ζωντανεύει στο κέντρο της Αθήνας, γι' αυτό στο βιβλίο περιλαμβάνεται χάρτης με τα μέρη και τα μνημεία που επισκέπτεται ο Γάστρωνας, αλλά και μεταγενέστερα μνημεία με βασικές κατατοπιστικές πληροφορίες. Έτσι ο σύγχρονος αναγνώστης μπορεί να ζωντανέψει την αρχαία Αθήνα και παράλληλα να αναγνωρίσει την πόλη με τη σημερινή της μορφή και να παρακολουθήσει την εξέλιξη της στον χρόνο.

quote of the day

THE ONLY ABNORMALITY IS THE INCAPACITY TO LOVE

Anais Nin

Σήμερα
γιορτάζει!
Νίνα



14 Ιανουαρίου

- › Cesarean Section Day
- › International Kite Day
- › World Logic Day
- › Ημέρα Θυσίας του Διασώστη
- › National Dress Up Your Pet Day
- › National Hot Pastrami Sandwich Day
- › National Sunday Supper Day
- › Organize Your Home Day
- › Unknown Citizens' Day
- › Home Office Safety and Security Week
- › Universal Letter Writing Week

tip of the day

If you find it in your heart to care for somebody else, you will have succeeded.

Maya Angelou