



**ΧΩΡΙΣ ΠΡΟΣΘΗΚΗ
ΖΑΧΑΡΗΣ!**

ΧΩΡΙΣ ΣΥΝΤΗΡΗΤΙΚΑ!

**ΧΩΡΙΣ ΤΕΧΝΗΤΑ
ΓΛΥΚΑΝΤΙΚΑ!**

ΧΩΡΙΣ ΑΝΘΡΑΚΙΚΟ!

ΑΠΟΛΑΥΣΗ ΧΩΡΙΣ ΕΝΟΧΕΣ!



*Ανεξάρτητη καταναλωτική έρευνα,
που διεξήχθη από την Circana
σε δείγμα 3.200 καταναλωτών στην Ελλάδα.

ΠΑΓΚΟΣΜΙΑ ΗΜΕΡΑ ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑΣ: ΜΗΠΩΣ ΗΡΘΕ Η ΩΡΑ ΝΑ ΚΑΝΕΙΣ ΕΝΑ... GROUP HUG;



Good morning SayYessers!



Φτιάξε καφέ να στα πω...



Καλημέρα SayYesser!!!

Η οικογένεια. Αυτή η λέξη που κρύβει μέσα της αγάπη, φωνές, μυστικά, γέλια, παρεξηγήσεις και μυρωδιά από φαγητό που σου θυμίζει ποιος είσαι. Η οικογένεια είναι το πρώτο “εμείς” που μαθαίνεις.

Το πρώτο «έλα να σε πάρω αγκαλιά», αλλά και το πρώτο «πότε θα καταλάβεις επιτέλους;». Είναι αγκαλιά και βάρος μαζί. Είναι ρίζες και φτερά ταυτόχρονα. Και μερικές φορές –όχι σπάνια– είναι και πληγή.

Δεν διαλέγεις την οικογένεια που γεννιέσαι, αλλά έχεις κάθε δικαίωμα να χτίσεις την οικογένεια που σου αξίζει. Με ανθρώπους που σε βλέπουν και δεν σε υποτιμούν.

Που σε ακούν και δεν σε διορθώνουν κάθε φορά που ανοίγεις το στόμα σου.

Που σε αφήνουν να είσαι εσύ, όχι αυτό που θα ήθελαν να είσαι.

Ξέρεις τι μαθαίνεις μεγαλώνοντας; Ότι δεν είναι όλα όπως σου τα έμαθαν.

Ότι το «αίμα νερό δεν γίνεται» δεν σημαίνει ότι πρέπει να ανέχεται τοξικότητα στο όνομα της συγγένειας.

Ότι η γιαγιά μπορεί να είχε καλές προθέσεις, αλλά όχι, δεν είναι ντροπή να λες «όχι» και να βάζεις όρια.

Ότι δεν έχεις υποχρέωση να κουβαλάς φορτία που δεν είναι δικά σου, μόνο και μόνο επειδή “έτσι κάνουν στις οικογένειες”.

Και κάπου εκεί, ανασαίνεις για πρώτη φορά ελεύθερα.

Tip of the Day: Η οικογένεια που αξίζει δεν σε πνίγει, σε απελευθερώνει.

Γιατί η οικογένεια δεν είναι πάντα οι δεσμοί αίματος. Είναι και οι άνθρωποι που σε κάνουν να νιώθεις ότι είσαι σπίτι.

Claire Styliara
Chief of SayYessers



E-Mail



Viber



WhatsApp

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

Τα Pampers® υποστηρίζουν το έργο του «Ηλιτόμνηνον» για 7η συνεχή χρονιά

Δωρεά θερμοκοιτίδας στο Γενικό Νοσοκομείο Αλεξάνδρα

Για έβδομη συνεχόμενη χρονιά, τα Pampers® στηρίζουν το έργο του «Ηλιτόμνηνον», ενισχύοντας τη φροντίδα των πρόωρων νεογνών μέσα από μια νέα, σημαντική δωρεά: μια υπερσύγχρονη θερμοκοιτίδα στην Α' Μονάδα Εντατικής Νοσηλείας Νεογνών (MENN) του Γενικού Νοσοκομείου Αλεξάνδρα.

Η προσφορά αυτή εντάσσεται σε ένα σταθερό πρόγραμμα ενίσχυσης των MENN με εξοπλισμό υψηλής τεχνολογίας, που στοχεύει στη βελτίωση των συνθηκών νοσηλείας για τα πιο μικρά και εύαλωτα νεογέννητα. Συνολικά, το «Ηλιτόμνηνον», με τη στήριξη των Pampers®, έχει προσφέρει επτά θερμοκοιτίδες σε νοσοκομεία της χώρας από το 2019 έως σήμερα.

Η πρόεδρος του «Ηλιτόμνηνον» Λέλα Βαβουράκη, τόνισε τη σημασία της καθημερινής φροντίδας σε περιβάλλον χωρίς στρες, πόνους και διαταραχές ύπνου για τα πρόωρα βρέφη. Ευχαρίστησε θερμά τα Pampers® για τη διαχρονική τους συμβολή, σημειώνοντας πως «αυτή η συνεργασία έχει φέρει ουσιαστική ανακούφιση σε εκατοντάδες οικογένειες».

Η πρωτοβουλία αυτή υπενθυμίζει τη δέσμευση των Pampers® για την πλήρη και ασφαλή φροντίδα των μωρών, από την πρώτη στιγμή της ζωής τους. Γιατί κάθε μωρό αξίζει το καλύτερο.



Με Lidl Plus εξοικονομείς έως και 1.500€ τον χρόνο!

**Με Lidl Plus
εξοικονομείς έως και
1.500€ τον χρόνο!**

Εξαργύρωσε όλα τα κουπόνια και τις προσφορές όλης της χρονιάς στο Lidl Plus και επωφεληθήσου έως και 1.500€ τον χρόνο.

Ενεργοποίησε τα κουπόνια Lidl Plus.

Σκάνανε την κάρτα Lidl Plus στο ταμείο.

Εξοικονομήσε έως και 1.500€* τον χρόνο.



Κατέβασε το app τώρα!

Η Lidl Ελλάς επαναπροσδιορίζει την έννοια της επιβράβευσης μέσα από το Lidl Plus, το έξυπνο ψηφιακό πρόγραμμα πιστότητας που βοηθά τους καταναλωτές να εξοικονομούν ουσιαστικά — κάθε μέρα.

Με ένα μόνο app, μπορείς να κερδίζεις έως και 1.500€ τον χρόνο, αξιοποιώντας ψηφιακά κουπόνια, εβδομαδιαίες προσφορές και άμεσες εκππτώσεις. Το μόνο που χρειάζεται είναι να ενεργοποιήσεις τα κουπόνια και να σκανάρεις την ψηφιακή σου κάρτα στο ταμείο.

Το Lidl Plus έχει σχεδιαστεί για να είναι απλό, λειτουργικό και ωφέλιμο για όλους, ανανεώνεται διαρκώς με νέες δυνατότητες και κάνει τις αγορές σου πιο έξυπνες και οικονομικές.

Κατέβασε δωρεάν την εφαρμογή από το App Store, Google Play ή Huawei AppGallery και ξεκίνα σήμερα κιόλας να κερδίζεις! Γιατί στη Lidl Ελλάς, επιβράβευση σημαίνει ουσιαστικό όφελος σε κάθε συναλλαγή.

Παγκόσμια Ημέρα Οικογένειας: Μήπως ήρθε η ώρα να κάνεις ένα... group hug;



Σήμερα, 15 Μαΐου, δεν είναι μια απλή Τετάρτη. Είναι η Παγκόσμια Ημέρα Οικογένειας. Και ναι, ξέρουμε, η οικογένεια μπορεί να είναι το πιο γλυκό χάος που υπάρχει — από αγκαλιές μέχρι γκρίνιες, από πρωινά τραπεζώματα μέχρι group chats γεμάτα memes και gifs.

Αλλά αν το σκεφτείς, αυτή η μικρή ή μεγάλη ομάδα ανθρώπων είναι οι πρώτοι σου fans, το safety net σου, αυτοί που σε είδαν να τρως σπανακόρυζο με τα χέρια και δεν το είπαν σε κανέναν. Οκ, εκτός από τη γιαγιά σου.

Οπότε σήμερα, ας πούμε ναι στην οικογένεια. Τη βιολογική, την επιλεγμένη... Γιατί οικογένεια είναι αυτοί που σε κάνουν να νιώθεις σπίτι. Ας το γιορτάσουμε με λίγο γέλιο, συγκίνηση και... μερικές έξτρα τηγανιτές πατάτες στο τραπέζι.

Γιατί έχει σημασία αυτή η μέρα;

Γιατί μας θυμίζει ότι δεν χρειάζεται να είμαστε τέλειοι για να ανήκουμε. Η Παγκόσμια Ημέρα Οικογένειας θεσπίστηκε από τον ΟΗΕ (ναι, είναι official!) για να δώσει φως στις οικογένειες κάθε είδους, σε κάθε γωνιά του πλανήτη.

Εσύ μπορεί να την έχεις δίπλα σου στο διπλανό δωμάτιο.

Ή να σου λείπει. Ή να τη φτιάχνεις από την αρχή.

Όπως και να 'χει, η σημερινή μέρα είναι αφορμή να κάνεις μια στάση και να θυμηθείς: ποιος είναι ο δικός σου άνθρωπος.



Μικρός οδηγός για SayYesοικογενειακές στιγμές:

- ➡ Κάλεσε τη μαμά σου. Ή στείλε της καρδούλες στο viber. Ξέρεις ότι θα λιώσει.
- ➡ Φτιάξε εκείνο το γλυκό που τρώγατε κάθε Κυριακή. Κι ας είναι Τετάρτη.
- ➡ Αναζήτησε φωτογραφίες από παλιά. (Ακόμα κι αυτές με το φράντζα-αλογοουρά combo.)

- ➡ Πες ένα "σ' αγαπώ". Ακόμα και με emoji.
- ➡ Κάνε ένα μικρό family trivia στο τραπέζι: Ποιος έσπασε πρώτος πιάτο; Ποιος κέρδισε στο Υπο με κλειδιά;

Πώς είναι η σημερινή οικογένεια;

Δεν υπάρχει πια το "μία μορφή οικογένειας". Έχουμε μονογονεϊκές, ανασυντεθειμένες, οικογένειες με

κατοικίδια ως βασικά μέλη, και φυσικά, εκείνες τις ομάδες φίλων που έγιναν οικογένεια από επιλογή.

Και ξέρεις κάτι; Όλες έχουν δικαίωμα στη γιορτή. Γιατί όλες προσφέρουν το ίδιο: ασφάλεια, φροντίδα και ένα τηλέφωνο στις 2 το πρωί όταν είσαι στα πατώματα.

Μίνι quiz: Ποιος είσαι εσύ στην οικογένεια;

- 🖋 Ο καρδουλοπνίχτης: Είσαι αυτός που λέει "σ' αγαπώ" και χωρίς λόγο. (Και μπράβο σου.)
- 🖋 Ο σαρκαστικός: Σου στέλνουν "καλημέρα" κι απαντάς "μάπα η μέρα αλλά OK".
- 🖋 Ο "παιδιά, ας μην τσακωθούμε": Θες ειρήνη και καθαρές πετσέτες στο τραπέζι.
- 🖋 Ο νοσταλγικός φωτογράφος: Φτιάχνεις κάθε χρόνο άλμπουμ με τα καλύτερα της χρονιάς.
- 🖋 Ο παντοτινά μικρός: Μπορεί να είσαι 43 αλλά για όλους είσαι "το παιδί".

Ένα μεγάλο YES στην επόμενη γενιά

Μήπως είσαι εσύ πια αυτός που φτιάχνει την οικογένειά του; Είτε με παιδιά, είτε με σκυλιά, είτε με φίλους-συγκάτοικους, εσύ βάζεις τους κανόνες, εσύ προσφέρεις το safe space. Κι αυτό είναι τεράστια υπόθεση.





Γι' αυτό, γιόρτασε και με τους μικρούς σου ήρωες. Δείξε τους τι σημαίνει αγάπη, τι σημαίνει παρέα, τι σημαίνει να είμαστε "μαζί" — ακόμα και χωρίς φίλτρα Instagram.

Ένα τελευταίο:

Η οικογένεια δεν είναι τέλεια. Είναι οι φωνές, τα χάρδια, τα "πάλι ξέχασες να πάρεις ψωμί", τα "φάε λίγο ακόμα" και τα "μην αγχώνεσαι, εδώ είμαστε".

Σήμερα λοιπόν, όπου κι αν είσαι, με όποιον κι αν είσαι, δώσε ένα extra YES σε εκείνους που είναι δίπλα σου. Πες τους ένα "ευχαριστώ" που δεν λες συχνά. Πες τους "μου λείπετε". Πες τους "είμαι καλά γιατί υπάρχουνε".

Γιατί στο τέλος της ημέρας, αυτό είναι οικογένεια: ένα κομμάτι σου που χτυπάει σε άλλους ανθρώπους.

Πάμε να γνωρίσουμε μερικές από τις πιο παράξενες οικογένειες που άφησαν εποχή;

Η οικογένεια με τα περισσότερα παιδιά στην ιστορία

Σύμφωνα με ιστορικά αρχεία, μια γυναίκα στη Ρωσία, η σύζυγος του Φεοντόρ Βασίλιεφ, φέρεται να γέννησε 69 παιδιά (!) μέσα στον 18ο αιώνα. Οι γέννες της ήταν κυρίως δίδυμα, τρίδυμα και τετράδυμα.

Αν και δεν υπάρχουν επίσημα πιστοποιητικά, η ιστορία της έχει καταγραφεί σε πολλά αρχεία της εποχής.

Οι πιο παράξενες οικογένειες στα χρονικά

Κάθε οικογένεια έχει τις ιδιαιτερότητές της. Μπορεί κάποιοι να είναι πιο εκδηλωτικοί, κάποιοι να μη μιλούν πολύ, άλλοι να κάνουν Χριστούγεννα τον Ιούλιο ή να τρώνε μακαρόνια με κασέρι κάθε Κυριακή. Όπως κι αν είναι η δική σου, ένα είναι σίγουρο: υπάρχει πάντα μια οικογένεια κάπου στον κόσμο που σπάει τα συνηθισμένα. Και κάποιες... γράφουν ιστορία.





Η μεγαλύτερη οικογένεια που ζούσε μαζί

Ο Ziona Chana από την Ινδία είχε 39 συζύγους, 94 παιδιά και δεκάδες εγγόνια, και όλοι ζούσαν στο ίδιο σπίτι, το οποίο είχε 100 δωμάτια. Η οικογένεια διαχειριζόταν το δικό της χωράφι και μαγείρευε καθημερινά τεράστιες ποσότητες φαγητού. Οι επισκέπτες συχνά περιέγραφαν το σπίτι τους ως «ένα μικρό χωριό».

Η πιο μουσική οικογένεια

Η οικογένεια von Trapp από την Αυστρία, που ενέπνευσε το διάσημο μιούζικαλ *The Sound of Music*, τραγουδούσε μαζί σε συναυλίες, ταξίδευε σε όλο τον κόσμο και ζούσε με τρόπο που θύμιζε κινηματογραφικό σενάριο. Ήταν μια οικογένεια που πίστευε στη δύναμη της μουσικής ως γέφυρα για να παραμείνουν ενωμένοι, ακόμα και σε δύσκολες εποχές.

Η οικογένεια που έκανε κύκλους

Στις ΗΠΑ, καταγράφηκε μια οικογένεια 7 αδελφών που ζούσαν όλες μαζί και... δεν είχαν βγει ποτέ από την πολιτεία τους. Ολόκληρη η ζωή τους κυλούσε στον ίδιο δρόμο, στην ίδια αυλή, και όλες ακολουθούσαν τις ίδιες συνήθειες καθημερινά. Ήταν σαν ένα ρολόι που δεν ήθελε ποτέ να αλλάξει ώρα.

Η πιο όμοια οικογένεια

Σε πολλές περιπτώσεις, η ομοιότητα μεταξύ μελών μιας οικογένειας είναι εντυπωσιακή — αλλά υπάρχει μια καταγεγραμμένη περίπτωση στις ΗΠΑ, όπου τρεις γενιές είχαν σχεδόν πανομοιότυπα χαρακτηριστικά. Μύτη, μάτια, φωνή, ακόμη και το ίδιο γέλιο! Επιστήμονες μελέτησαν το DNA τους για να καταλάβουν το φαινόμενο, καθώς ήταν από τις λίγες φορές που η ομοιότητα περνούσε τόσο έντονα από γενιά σε γενιά.

Οικογένεια... πολυπολιτισμική

Μια άλλη ενδιαφέρουσα ιστορία έρχεται από το Ηνωμένο Βασίλειο, όπου ένα ζευγάρι υιοθέτησε παιδιά από 7 διαφορετικές χώρες. Στο σπίτι τους μιλούσαν 4 γλώσσες, μαγείρευαν κουζίνες από κάθε ήπειρο και κάθε γιορτή ήταν μια μικρή διεθνής εμπειρία. Η οικογένεια αυτή έδωσε έναν νέο ορισμό στη λέξη «παγκόσμια αγκαλιά».

Οικογένεια με κοινό επάγγελμα για γενιές

Η οικογένεια Buck από το Ηνωμένο Βασίλειο αποτελείται από δέκα συνεχόμενες γενιές μάγων — με επίσημη ιστορία που ξεκινά από τον 17ο αιώνα. Όλοι ασχολούνταν επαγγελματικά με την ταχυδακτυλουργία και την ψυχαγωγία, από πανηγύρια μέχρι θέατρα. Και ναι, το ταλέντο τους συνεχίζεται μέχρι σήμερα.

Και τέλος... η οικογένεια τσίρκο

Η οικογένεια Arata από την Ιταλία κρατά το ρεκόρ της πιο παλιάς οικογένειας τσίρκο, με 8 γενιές να ανεβαίνουν στην σκηνή. Το "Circo Arata" λειτουργεί εδώ και πάνω από 150 χρόνια και σήμερα, παιδιά, γονείς και παππούδες συμμετέχουν σε παραστάσεις μαζί, μεταφέροντας γνώσεις και τεχνικές από γενιά σε γενιά.

Και τώρα εσύ...

Μήπως ήρθε η ώρα να σκεφτείς τι κάνει τη δική σου οικογένεια μοναδική;

Happy Family Day!!!



**Βίκος[®]
Cola****WORLD OF BEER FESTIVAL
2025: 3 ημέρες, 21.068 beer
lovers και μία εμπειρία που
θα θυμόμαστε για πάντα!**

Δίψα για μουσική Η Βίκος Cola εκεί όπου ο ρυθμός γίνεται μνήμη

Το Σάββατο 10 Μαΐου, τα ιστορικά Λατομεία Διονύσου μετατράπηκαν σε ένα μοναδικό ηχητικό τοπίο, καθώς το ελβετικό DJ δίδυμο Adriatique παρουσίασε το πολυ-αναμενόμενο "X" σε μια βραδιά που έγραψε ιστορία. Με φόντο το πεντελικό μάρμαρο, εκεί όπου γεννήθηκε η Ακρόπολη, η Βίκος Cola ήταν «εκεί που έπρεπε να είναι» — παρούσα σε κάθε αυθεντική μουσική εμπειρία.

Χιλιάδες fans της ηλεκτρονικής μουσικής ενώθηκαν σε έναν κοινό παλμό, ζώντας κάτι περισσότερο από ένα ακόμα live: μια στιγμή που γίνεται ανάμνηση. Το set κορυφώθηκε με το "Home", ένα κομμάτι που έδωσε συναισθηματικό φινάλε σε μια νύχτα που κανείς δεν ήθελε να τελειώσει. Και φυσικά, η Βίκος Cola ήταν εκεί. Γιατί όταν η μουσική ενώνει, δεν λείπει ποτέ.

Η «Δίψα για Μουσική» δεν είναι απλώς ένα tagline — είναι τρόπος ζωής. Από urban parties και εναλλακτικά stages μέχρι μεγάλες open air παραγωγές, η Βίκος Cola είναι δίπλα στη νέα γενιά που ζει με ρυθμό και διψά για το διαφορετικό. Δεν ακολουθεί τις τάσεις — τις δημιουργεί, τις στηρίζει, τις ζει. Κι εκεί, ανάμεσα στον παλμό, το φως και τον ήχο, μια παγωμένη Βίκος Cola ξεδιψά και γίνεται κομμάτι της εμπειρίας. Γιατί όταν η μουσική γράφει ιστορία, κάποιος έχει ήδη πει την πρώτη γουλιά.



Το WORLD OF BEER FESTIVAL 2025 ήταν ό,τι πιο επικό συνέβη φέτος στην καρδιά της Αθήνας! Από τις 9 έως τις 11 Μαΐου, η Τεχνόπολη γέμισε με μπύρα, μουσική, παιχνίδια, χορό, γέλιο και... 21.068 χαμογελαστούς επισκέπτες που ήρθαν να γιορτάσουν την απόλυτη εμπειρία ζύθου.

Μπύρες από όλο τον κόσμο — από lager και pilsner μέχρι trappist και IPA — έκαναν κάθε ποτήρι μια νέα περιπέτεια γεύσης! Παράλληλα, street food αριστουργήματα συνόδευαν ιδανικά τις μπύρες, δημιουργώντας τις πιο νόστιμες γευστικές αντιθέσεις.

Η μουσική σκηνή χτυπούσε κόκκινο! Οι Stavento, Onirama, Μελίνα Κανά, Χρήστος Δάντης, Υπόγεια Ρεύματα, Wedding Singers, The Speakeasies Swing Band και άλλοι απογείωσαν τη διάθεση και μεταμόρφωσαν τη σκηνή στο πιο ανεβαστικό πάρτι της χρονιάς!

Και φυσικά, γέλιο μέχρι δακρύων από τους Λάμπρο Φισφή και Διονύση Ατζαράκη, που μας χάρισαν στιγμές αυθεντικής ψυχαγωγίας.

Highlight του φεστιβάλ: Τα Greek Beer Awards από την BeerBartender, που ανέδειξαν τους καλύτερους ζυθοποιούς της χρονιάς!

Το WORLD OF BEER FESTIVAL 2025 δεν ήταν απλώς ένα φεστιβάλ. Ήταν μια γιορτή ζωής, γεύσης και χαράς. Και η αντίστροφη μέτρηση για τον Μάιο του 2026... μόλις ξεκίνησε!

Οργάνωσε τη ζωή σου:

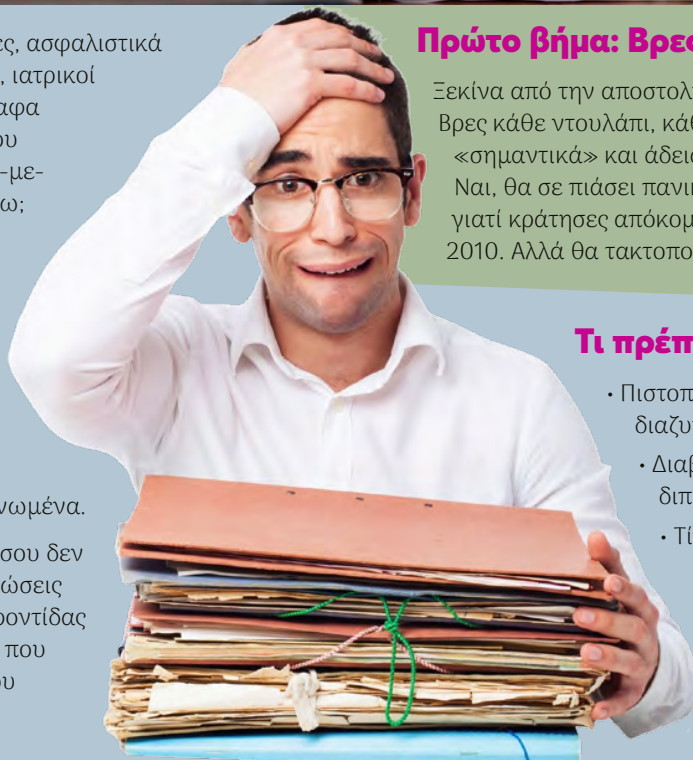
Ο απόλυτος οδηγός για να τακτοποιήσεις τα σημαντικά έγγραφά σου



Πιστοποιητικά γέννησης, διαθήκες, ασφαλιστικά συμβόλαια, συμβόλαια ακινήτων, ιατρικοί φάκελοι, τίτλοι σπουδών, αντίγραφα ταυτότητας... Μήπως όλα αυτά σου θυμίζουν κάπου-έχω-ένα-ντοσιέ-με-χαρτιά-που-δεν-τολμώ-να-ανοίξω; Δεν είσαι μόνη.

Οι περισσότεροι από εμάς, μέχρι να μας χτυπήσει η ζωή την πόρτα με μια απώλεια, ένα έκτακτο ταξίδι, μια εισαγωγή στο νοσοκομείο ή έναν γραφειοκρατικό εφιάλτη, αγνοούμε την ανάγκη να έχουμε τα σημαντικά μας έγγραφα οργανωμένα.

Το να τακτοποιήσεις τα έγγραφά σου δεν είναι απλώς ένα project για να νιώσεις παραγωγικός. Είναι μια πράξη φροντίδας – για εσένα, για τους ανθρώπους που αγαπάς, και για τη μελλοντική σου ψυχική υγεία.



Πρώτο βήμα: Βρες τα όλα

Ξεκίνα από την αποστολή "συγκέντρωση". Βρες κάθε ντουλάπι, κάθε κουτί με το όνομα «σημαντικά» και άδειασέ τα όλα σε ένα τραπέζι. Ναι, θα σε πιάσει πανικός. Ναι, θα αναρωτηθείς γιατί κράτησες απόκομμα λογαριασμού ΔΕΗ του 2010. Αλλά θα τακτοποιηθεί. Σου το υπόσχομαι.

Τι πρέπει να κρατήσεις:

- Πιστοποιητικά (γέννησης, γάμου, διαζυγίου)
- Διαβατήρια, ταυτότητες, διπλώματα
- Τίτλους ιδιοκτησίας και συμβόλαια (ακίνητα, αυτοκίνητα)
- Διαθήκες, εξουσιοδοτήσεις, συμβόλαια δωρεών



- Ιατρικούς φακέλους
- Ασφαλιστικά συμβόλαια και επαγγελματικές άδειες
- Φορολογικά έντυπα και συμβάσεις εργασίας
- Τίτλους σπουδών, πιστοποιητικά γνώσεων

Τι μπορείς να πετάξεις:

- Παλιοί λογαριασμοί κοινής ωφελείας (εκτός κι αν τους χρειάζεσαι για κάποιο λόγο)
- Ανενεργά συμβόλαια/συνδρομές
- Διπλότυπα

Δεύτερο βήμα: Ψηφιοποίηση

Κάνε το εξής: πάρε το κινητό σου ή έναν απλό σαρωτή και ξεκίνα να ψηφιοποιείς. Ένα προς ένα. Κάθε έγγραφο που δεν μπορείς να χάσεις, πρέπει να υπάρχει και σε ψηφιακή μορφή.

Χρήσιμες εφαρμογές για σάρωση:

- Adobe Scan
- Microsoft Lens
- CamScanner
- Scanner Pro

Πού να τα αποθηκεύσεις:

- Σε cloud πλατφόρμες όπως Google Drive, Dropbox ή iCloud
- Σε εξωτερικό σκληρό δίσκο (ιδανικά κρυπτογραφημένο)
- Σε USB με password, για προσωπική χρήση (αλλά μην το χάνεις...)

Τρίτο βήμα: Οργάνωση και αρχειοθέτηση

Ωρα για ντοσιέ. Όχι τυχαία, όχι «ό,τι κάτσει». Ακολουθούμε σύστημα. Χώρισε τα έγγραφα σε θεματικές ενότητες, όπως:

- Προσωπικά: Πιστοποιητικά, ταυτότητα, διαβατήριο
- Ιδιοκτησία: Συμβόλαια, ΕΝΦΙΑ, ΤΑΠ
- Υγεία: Ιατρικά, εξετάσεις, νοσοκομειακοί φάκελοι
- Ασφάλειες: Ζωής, κατοικίας, αυτοκινήτου, υγείας
- Οικονομικά: Δάνεια, επενδύσεις, τραπεζικά
- Εργασία: Συμβάσεις, τίτλοι σπουδών, βεβαιώσεις

Χρησιμοποίησε χωριστά ντοσιέ, ένθετους φακέλους, διαχωριστικά με ετικέτες και (ναι!) μια μικρή ετικετογράφο αν σε ψήνει το απόλυτο matching.





Τέταρτο βήμα: Ασφάλεια

Κράτα τα πρωτότυπα σε έναν πυράντοχο και αδιάβροχο φάκελο ή ένα μικρό χρηματοκιβώτιο. Μην τα πετάς απλά σε ένα συρτάρι δίπλα στο σεσουάρ. Το ίδιο ισχύει και για το USB ή τον εξωτερικό δίσκο: φρόντισε να είναι κάπου προστατευμένα, ίσως και με διπλό αντίγραφο.

Πέμπτο βήμα: Σκέψου το αύριο

Όσο δυσάρεστο κι αν ακούγεται, σε μια κρίσιμη στιγμή, κάποιος άλλος ίσως χρειαστεί να βρει αυτά τα έγγραφα για σένα. Βεβαιώσου ότι ένα άτομο εμπιστοσύνης (ο/η σύντροφος, ένα παιδί σου, ένας στενός φίλος) ξέρει:

- Πού είναι τα έγγραφα
- Ποιος είναι ο κωδικός του cloud ή του USB
- Τι να κάνει σε περίπτωση ανάγκης

Αν έχεις διαθήκη, πληρεξούσια ή άλλες ευαίσθητες πληροφορίες, φρόντισε να είναι νομικά ενημερωμένα και προσβάσιμα εκεί που πρέπει.

Έκτο βήμα: Θυμήσου να ανανεώνεις

Μια φορά τον χρόνο, βάλε υπενθύμιση (π.χ. κάθε Ιανουάριο): Άνοιξε τους φακέλους σου και έλεγξε αν υπάρχει κάτι να προσθέσεις, να πετάξεις ή να ανανεώσεις. Δεν θες, π.χ., να ψάχνεις το διαβατήριό και να ανακαλύπτεις ότι έχει λήξει την ημέρα που θες να κλείσεις εισιτήρια για Παρίσι.

Γιατί να το κάνεις τώρα;

Γιατί η ζωή δεν περιμένει. Δεν μας δίνει ημερομηνίες για τα δύσκολα. Κι όταν φτάνει η ώρα, δεν είναι καθόλου ίδιο να ψάχνεις πανικόβλητη για ένα χαρτί μέσα σε μια κούτα με παλιά περιοδικά. Είναι ειρήνη. Είναι φροντίδα. Είναι ενήλικη υπευθυνότητα με λίγο παραπάνω στίλ.

Αν είσαι γονιός, αυτό το σύστημα δεν είναι μόνο για σένα – είναι για τα παιδιά σου, που θα σε ευγνωμονούν κάποτε. Αν είσαι single, είναι ένα βήμα προς την αίσθηση ανεξαρτησίας και δύναμης. Αν ζεις με σύντροφο, είναι μια συζήτηση που πρέπει να έχετε. Και αν το κάνεις τώρα, έχεις να το καμαρώνεις για χρόνια.

Say Yes tip: Διάλεξε ένα πρωινό Σαββάτου, φτιάξε τον καφέ σου, βάλε χαλαρή μουσική και πιάσε δουλειά. Μέχρι το μεσημέρι, η ζωή σου θα είναι πιο οργανωμένη. Και θα έχεις ένα ντοσιέ που θα σε κάνει να λες: επιτέλους ξέρω πού είναι όλα.

Τι θα έλεγες να σου κάνω ακόμα πιο εύκολη τη ζωή φτιάχνοντας σου ένα printable checklist, έτοιμο για λήψη και αποθήκευση; [Checklist Οργάνωση Εγγράφων](#)

Thank me later!



Χρήστος Αρφάνης,
Σκηνοθέτης - Αρθρογράφος



HURRY UP TOMORROW, η νέα ταινία με τον The Weeknd και την Jenna Ortega



Η ταινία HURRY UP TOMORROW σε σκηνοθεσία: Trey Edward Shults με τους The Weeknd, Jenna Ortega, Barry Keoghan, Paul L. Davis, Olga Safari, Neil Wachs, Roy Williams Jr. και παραγωγή Abel Tesfaye, Reza Fahim, Kevin Turen, Harrison Kreiss κάνει πρεμιέρα σήμερα 15 Μαΐου 2025 στις ελληνικές κινηματογραφικές αίθουσες. Στην ταινία, ένας μουσικός που υποφέρει από αϋπνίες, συναντά μία μυστηριώδη άγνωστη που τον οδηγεί σε ένα ταξίδι, το οποίο προκαλεί όλα όσα ξέρει για τον εαυτό του...Η ταινία χρησιμεύει ως συνοδευτικό κομμάτι του έκτου στούντιο άλμπουμ του The Weeknd με το ίδιο όνομα, το οποίο δημιουργήθηκε σε συνδυασμό με την ταινία.

Η ταινία και το άλμπουμ είναι εμπνευσμένα από ένα πραγματικό περιστατικό στην περιοδεία After Hours til Dawn τον Σεπτέμβριο του 2022 στο στάδιο SoFi, κατά το οποίο ο The Weeknd έχασε τη φωνή του ενώ εμφανιζόταν και αναγκάστηκε να διακόψει το show, κάτι που δεν προκλήθηκε από σωματική βλάβη αλλά από ψυχολογικό στρες. Το κομμάτι του άλμπουμ "I Can't Fucking Sing" αναφέρεται επίσης σε αυτό το γεγονός με διαλόγους από την ταινία.

Σύμφωνα με μια αποκάλυψη που πραγματοποιήθηκε τον Ιούλιο του 2024 από την Kim Masters, γενική συντάκτρια

του The Hollywood Reporter, το HURRY UP TOMORROW βρισκόταν σε στάδιο μετα-παραγωγής για ένα χρόνο και δεν μπόρεσε να προσελκύσει υποψήφιους

αγοραστές. Έχει αναφερθεί ότι η μακροχρόνια σχέση του Turen με τον σκηνοθέτη Sam Levinson, ο οποίος εργάστηκε επίσης στο The Idol, επιδεινώθηκε αφού ο Levinson ένωσε «προδομένος» που ο Turen συμμετείχε στο πρότζεκτ χωρίς να το γνωρίζει. Ο Turen ισχυρίστηκε ότι είχε πει στη σύζυγο του Levinson, Ashley Levinson, για το HURRY UP TOMORROW, αλλά εκείνη δεν εξέφρασε κανένα ενδιαφέρον και δεν το ανέφερε ποτέ στον σύζυγό της. Αρκετές πηγές του Masters λένε ότι η Ashley αρνήθηκε ότι γνώριζε οτιδήποτε για την ταινία. Τον Νοέμβριο του 2024, η Lionsgate ανακοίνωσε την απόκτηση των δικαιωμάτων παγκόσμιας διανομής του HURRY UP TOMORROW.



Δες το trailer [εδώ](#)

Οδηγός επιβίωσης από τον συγγραφέα του "Ανάμεσα σε ηλίθιους" Thomas Erikson



Πώς επιβιώνω ανάμεσα σε νάρκισσους, ψεύτες και ηλίθιους; Πώς διαχειρίζομαι έναν τοξικό εργοδότη ή συνάδελφο; Οι άνθρωποι μπορούν να αλλάξουν ή γεννιούνται με συγκεκριμένα χαρακτηριστικά; Γιατί έχουν την τάση να λένε ψέματα, έστω και ... "αθώα"; Αυτά και άλλα πολλά ερωτήματα τέθηκαν επί τάπητος προκειμένου να καταλάβουμε καλύτερα την ανθρώπινη συμπεριφορά!

Ο Thomas Erikson είναι Σουηδός ειδικός σε θέματα συμπεριφοράς, λέκτορας και συγγραφέας #best-seller. Απέκτησε διεθνή αναγνώριση με το βιβλίο του *Ανάμεσα σε

ηλίθιους*, το οποίο έχει πουλήσει πάνω από 3 εκατομμύρια αντίτυπα και έχει μεταφραστεί σε 42 γλώσσες και βρέθηκε στη χώρα μας για την παρουσίαση του νέου του βιβλίου "Ανάμεσα σε ψεύτες" από τις εκδόσεις Dioptra Publishing! Enjoy!

Δείτε το βίντεο [εδώ](#). Κάντε εγγραφή [εδώ](#).

Press Room

Τα δεδομένα της Ελληνικής Βιβλιοπαραγωγής του 2024 από το BookPoint

Ο ΟΣΔΕΛ παρουσίασε, στο πλαίσιο της 21ης Διεθνούς Έκθεσης Βιβλίου Θεσσαλονίκης, την ετήσια έρευνα για την Ελληνική Βιβλιοπαραγωγή 2024, βασισμένη στα δεδομένα του BookPoint – της πληρέστερης βιβλιογραφικής βάσης στην Ελλάδα. Την παρουσίαση έκανε η υπεύθυνη του bookpoint.gr Μιρέλλα Μπατζιανιά, ενώ τοποθετήθηκαν οι Ευριπίδης Κωνσταντινίδης και Γιάννης Μπασκόζος.

Η φετινή καταγραφή σημείωσε 11.312 νέους τίτλους, επιβεβαιώνοντας τη σταθεροποίηση της παραγωγής πάνω από τους 11.000 τίτλους ετησίως. Η συντριπτική πλειονότητα (94,6%) αφορά έντυπες εκδόσεις, ενώ τα e-books (112) και audiobooks (376) διατηρούν περιορισμένη παρουσία. Η μέση τιμή βιβλίου διαμορφώθηκε στα 17,63€, με αύξηση 2,73%.

Κυρίαρχες θεματικές:

- Λογοτεχνία: 4.133 τίτλοι • Παιδικά-εφηβικά: 2.769 • Θεωρητικές επιστήμες: 2.248 • Μη λογοτεχνική πεζογραφία: 498
- Επιστήμες, τέχνες, εκπαιδευτικά: 1.662

Αξιοσημείωτο εύρημα: το 45,78% της παραγωγής προήλθε από μόλις 38 εκδότες, γεγονός που αναδεικνύει τη συγκέντρωση στον εκδοτικό χώρο. Η μεταφρασμένη παραγωγή έφτασε τους 3.579 τίτλους, με κυρίαρχη τη μετάφραση από τα αγγλικά, αλλά και ενίσχυση από περιφερειακές γλώσσες.

Η βάση BookPoint, με 330.000+ εγγραφές τίτλων, παραμένει το βασικό εργαλείο τεκμηρίωσης της έρευνας. Τα ευρήματα λειτούργουν ως πολύτιμο εργαλείο για επαγγελματίες του βιβλίου και φορείς πολιτιστικής πολιτικής.





ΓΙΑΝΝΗΣ ΞΑΝΘΟΥΛΗΣ

Η άλωση των Αθηνών
από τις αδερφές Γαργάρα

διόπτρα

Η άλωση των Αθηνών από τις αδερφές Γαργάρα – Παρουσίαση στον ΙΑΝΟ

Την Παρασκευή 16 Μαΐου στις 19:30, η Αλυσίδα Πολιτισμού ΙΑΝΟΣ και οι Εκδόσεις Διόπτρα διοργανώνουν στον ΙΑΝΟ της Αθήνας (Σταδίου 24) την παρουσίαση του νέου μυθιστορήματος του Γιάννη Ξανθούλη, με τίτλο «Η άλωση των Αθηνών από τις αδερφές Γαργάρα».

Ο συγγραφέας θα συνομιλήσει με τον δημοσιογράφο Νίκο Θρασυβούλου, ενώ η εκδήλωση θα προβληθεί και ζωντανά μέσω YouTube.

Το νέο βιβλίο του Ξανθούλη είναι μια «κωμικά απελπισμένη» ματιά στην Ελλάδα των μεταπολεμικών χρόνων, μέσα από τις περιπέτειες δύο αδελφών από τη Ροδόσταμη που ονειρεύονται να «αλώσουν» την Αθήνα. Με σατιρικό βλέμμα και βαθιά τρυφερότητα, ο συγγραφέας αφηγείται μια ιστορία φυγής, φιλοδοξιών και χιούμορ, σε μια εποχή αλλαγής και αβεβαιότητας.

Ο Γιάννης Ξανθούλης, με πολυετή παρουσία στα ελληνικά γράμματα, επιστρέφει με ένα ακόμη ξεχωριστό αφήγημα, γεμάτο εικόνες, λέξεις και μνήμες.

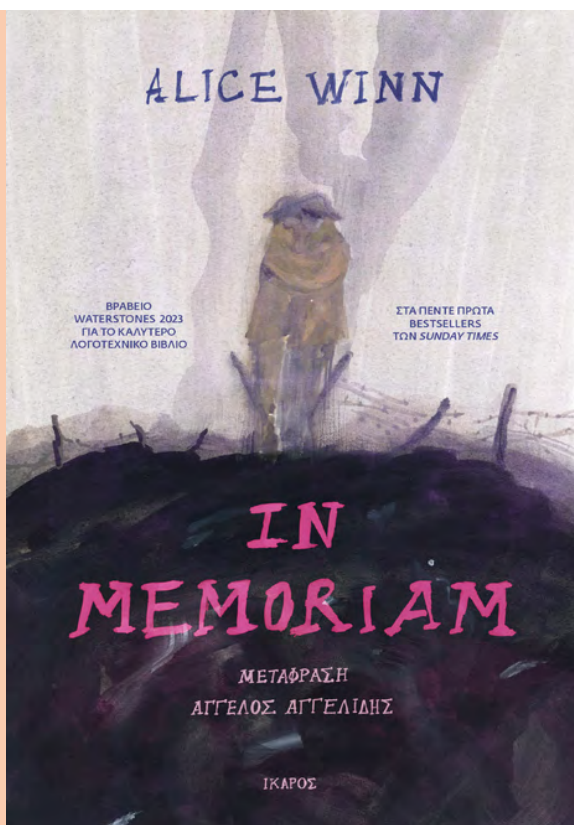
Η «Κουζίνα» του Άρνολντ Γουέσκερ στο Θέατρο Κιβωτός Μια εκρηκτική παράσταση για τον άνθρωπο υπό πίεση



Το πολυπρόσωπο έργο «Η κουζίνα» του Άρνολντ Γουέσκερ ανεβαίνει τη θεατρική σεζόν 2025-2026 στο Θέατρο Κιβωτός, σε σκηνοθεσία Γιώργου Κουτλή και με τον Μιχάλη Σαράντη στον πρωταγωνιστικό ρόλο. Ένα από τα εμβληματικότερα έργα του βρετανικού ρεπερτορίου, «Η κουζίνα» διαδραματίζεται μέσα σε ένα χαοτικό εστιατόριο, όπου εργαζόμενοι από κάθε γωνιά του κόσμου προσπαθούν να επιβιώσουν μέσα στον ρυθμό και την πίεση μιας απαιτητικής ημέρας.

Με φόντο το καζάνι της καθημερινής εργασίας, οι ήρωες αναζητούν τον χρόνο για να αγαπήσουν, να ονειρευτούν, να αναπνεύσουν. Ο Κουτλής μετατρέπει την «κουζίνα» σε ένα μεταφορικό πεδίο μάχης, όπου οι προσωπικές ιστορίες, το χιούμορ, η μουσική και η αλληγορία της σύγχρονης εργασιακής πραγματικότητας συγκρούονται εκρηκτικά.

Η παράσταση κάνει πρεμιέρα τον Νοέμβριο του 2025.
Προπώληση εισιτηρίων: more.com.



Alice Winn: In Memoriam

Ένα βαθιά συγκινητικό και εξαιρετικά επίκαιρο ντεμπούτο που ξεχώρισε διεθνώς, αποσπώντας το Βραβείο Waterstones 2024 για το καλύτερο λογοτεχνικό βιβλίο και κατακτώντας τη λίστα των bestsellers των Sunday Times.

Το In Memoriam, σε μετάφραση του Άγγελου Αγγελίδη, είναι μια συγκλονιστική ιστορία ενηλικίωσης, φιλίας, αγάπης και απώλειας. Σε ένα βρετανικό οικοτροφείο στις αρχές του 20ού αιώνα, δύο νέοι –ο Χένρι Γκοντ και ο Σίντνεϊ Έλγουντ– έρχονται αντιμέτωποι με τον εαυτό τους, τη δύναμη των συναισθημάτων τους και τις εφιαλτικές συνέπειες του Α' Παγκοσμίου Πολέμου.

Όταν ο Χένρι κατατάσσεται στον στρατό, νομίζει πως έτσι θα ξεφύγει από την έλξη που νιώθει για τον καλύτερό του φίλο. Όμως ο Έλγουντ ακολουθεί, και σύντομα οι δυο τους βρίσκονται στο μέτωπο, περιτριγυρισμένοι από τον θάνατο και τη φρίκη. Μέσα στα χαρακώματα, η αγάπη τους ανθίζει, μα και απειλείται από όλα όσα παραμονεύουν στο σκοτάδι.

Ένα μυθιστόρημα που υφαίνει την ομορφιά του έρωτα με τον όλεθρο του πολέμου. Καλύτερο βιβλίο της χρονιάς για το The Washington Post, το NPR και το The New Yorker.

Διαθέσιμο και σε ebook
Περισσότερα: www.ikarosbooks.gr

kids' edition

Ο κλέφτης του ήλιου



Ο αγαπημένος Σκίουρος επιστρέφει με μια ολοκαίνουρια, ξεκαρδιστική περιπέτεια! Το πολυαναμενόμενο παραμύθι «Ο κλέφτης του ήλιου» των Alice Hemming και Nicola Slater, σε μετάφραση του Φίλιππου Μανδηλαρά, κυκλοφορεί από τις Εκδόσεις Ίκαρος και υπόσχεται να φωτίσει τη φετινή αναγνωστική σεζόν των μικρών μας φίλων.

Ο ήλιος αρχίζει να δύει όλο και νωρίτερα... και ο Σκίουρος υποψιάζεται πως κάποιος τον κλέβει! Μαζί με τον φίλο του, το Πουλί, ξεκινούν μια χιουμοριστική αποστολή για να αποκαλύψουν τον μυστηριώδη «κλέφτη του ήλιου». Ένα απολαυστικό βιβλίο που μιλά στα παιδιά για την εναλλαγή των εποχών και το φαινόμενο της διάρκειας της ημέρας και της νύχτας, με τρόπο διασκεδαστικό και κατανοητό.

Καθώς οι ήρωες προσπαθούν να λύσουν το «μυστήριο του ήλιου», οι μικροί αναγνώστες ανακαλύπτουν βασικές γνώσεις για την ηλιακή ακτινοβολία, τον ρόλο του ισημερινού, καθώς και τη ζωή ημερόβιων και νυχτόβιων ζώων.

Το τέταρτο βιβλίο της επιτυχημένης σειράς, ιδανικό για παιδιά από 3 ετών, συνδυάζει το χιούμορ με τη γνώση, καθιστώντας τη μάθηση μια απολαυστική εμπειρία.

quote of the day

FAMILY IS NOT ALWAYS ABOUT BLOOD. IT'S ABOUT WHO IS WILLING TO HOLD YOUR HAND WHEN YOU NEED IT THE MOST.

**Σήμερα
γιορτάζουν!**
Αχιλλίος, Αχιλλέας,
Παχώμιος, Παχούμιος,
Πάχος,
Καλή, Κάλη



15 Μαΐου

- › International Family Day
- › Bring Flowers To Someone Day
- › International Kangaroo Care Awareness Day
- › National Tuberous Sclerosis Day
- › National Chocolate Chip Day
- › National Nylon Stocking Day
- › Global Accessibility Awareness Day
- › National Safety Dose Day
- › Peace Officers Memorial Day
- › Straw Hat Day
- › National Aperitif Day