

2005
FOREVER A MIRACLE
FOREVER FANS



carlsberg



OFFICIAL BEER PARTNER

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



**ΠΑΓΚΟΣΜΙΑ ΗΜΕΡΑ
ΤΗΣ ΜΕΛΙΣΣΑΣ: ΑΝ ΕΞΑΦΑΝΙΣΤΕΙ
Η ΜΕΛΙΣΣΑ, ΤΙ ΑΠΟΜΕΝΕΙ;**

Good morning SayYessers!



Φτιάξε καφέ να στα πω...



Καλημέρα **SayYesser!!!**

Έχεις ακούσει αυτή τη φράση; «Η αγένεια είναι δωρεάν, γι' αυτό και τη μοιράζουν πολλοί». Αν τη διαβάξεις πρώτη φορά, μην ανησυχείς – μέχρι να τελειώσεις αυτό το κείμενο, θα σου φαίνεται σαν παλιό ρητό της γιαγιάς σου. Γιατί κάπως έτσι είναι. Η αγένεια είναι το καταφύγιο του κομπλεξικού. Εκεί τρυπώνει όταν δεν αντέχει τη σκιά σου. Εκεί κουρνιάζει όταν τον ενοχλεί το φως σου. Και εκεί θα μείνει – αν του το επιτρέψεις.

Ξέρεις ποιοι είναι αυτοί οι τύποι. Εκείνοι που πετούν μια «εξυπνάδα» με βλέμμα καρφί, αλλά χαμόγελο ειρωνικό. Που σου πετάνε ένα «έλα μην το πάρεις πάνω σου» την ώρα που μόλις πήρες μια αναγνώριση. Που «αστειούνται» με το σώμα σου, τη φωνή σου, τις λέξεις σου, λες και το χιούμορ είναι άλλοθι για να σε μειώσουν. Δεν έχουν επιχειρήματα, έχουν ειρωνεία. Δεν έχουν αυτοπεποίθηση, έχουν σαρκασμό. Δεν έχουν χαρά, έχουν κακία καμουφλαρισμένη με δηθενιά.

Αλλά ξέρεις κάτι; Αγενής δεν γεννιέσαι. Αγενής γίνεσαι. Και τις περισσότερες φορές, γίνεσαι γιατί πονάς κάπου. Δεν έχεις συμφιλωθεί με σένα, δεν έχεις βρει το χώρο σου, δεν σου έμαθαν να εκφράζεσαι αλλιώς. Ο κομπλεξικός δεν είναι δυνατός. Είναι φοβισμένος. Και η αγένεια είναι η πανοπλία του.

Αν τον κοιτάξεις καλά, θα δεις ότι πίσω από το θράσος του υπάρχει ανασφάλεια. Και πίσω από την προσβολή, ζήλια. Γιατί ο αγενής δεν ενοχλείται από αυτό που είσαι. Ενοχλείται από το ότι τολμάς να είσαι.

Οπότε την επόμενη φορά που θα σου πετάξουν κακία ντυμένη σαν "αστειάκι"; Χαμογέλα. Όχι από ευγένεια – από επίγνωση. Γιατί εσύ δεν χρειάζεται να υψώσεις τη φωνή σου για να ακουστείς. Σου αρκεί να υψώνεις τον εαυτό σου λίγο πιο ψηλά από τη μικροπρέπεια.

Tip of the Day: Όταν κάποιος σου φέρεται με αγένεια, μην τον δεις σαν απειλή. Δες τον σαν καθρέφτη που σου δείχνει πού δεν θέλεις ποτέ να φτάσεις. Και να θυμάσαι πως η αγένεια είναι η αδέξια προσπάθεια των μικρών ανθρώπων να φανούν σπουδαίοι.

Claire Styliara
Chief of SayYessers



E-Mail



Viber



WhatsApp

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



ΖΑΓΟΡΙ Φυσικό Μεταλλικό Νερό: Το 2025 σηματοδοτεί την αλλαγή – Νέα εικόνα, ίδια πηγή ζωής

Μια νέα εποχή ξεκινά για το ΖΑΓΟΡΙ Φυσικό Μεταλλικό Νερό, με ανανεωμένη ταυτότητα, σύγχρονο σχεδιασμό και μια δυναμική καμπάνια που καλεί όλους μας να επιστρέψουμε στη φύση. Μετά από έντεκα χρόνια, το brand προχωρά σε ένα rebranding που αποτυπώνει τον σύγχρονο χαρακτήρα του, με σεβασμό στις διαχρονικές του αξίες.

Η νέα εικόνα του ΖΑΓΟΡΙ, σχεδιασμένη από το g design studio σε συνεργασία με τον Αλέξανδρο Τζάλλα, inhouse designer της ΧΗΤΟΣ, φέρνει φρέσκια αισθητική με έμφαση στην αυθεντικότητα, την απλότητα και τη διαχρονικότητα. Όπως δήλωσε η Στεφανία Τσάπαλα, Group Marketing Director: «Το 2025 είναι η χρονιά μας να βγούμε μπροστά, να ανανεωθούμε, να μιλήσουμε ξανά με τρόπο ουσιαστικό».

Στο πλαίσιο της νέας εποχής, η καμπάνια «Κάνε το Παιχνίδι σου Έξω» με πρωταγωνιστή τον Μίλτο Τεντόγλου μας προσκαλεί να επανασυνδεθούμε με τον εαυτό μας και τη φύση. Με φόντο ελληνικά τοπία και τη μουσική του Νίκου Πορτοκάλογλου, το ΖΑΓΟΡΙ γίνεται σύμμαχος ζωής, υπενθυμίζοντας πως το «έξω» είναι το μέρος όπου όλα ξεκινούν.

Η καμπάνια προβάλλεται ήδη σε τηλεόραση, YouTube και σε outdoor προβολές σε Αθήνα και Θεσσαλονίκη.

Βγες έξω. Ζήσε. Πάξε. ΖΑΓΟΡΙ – Αυθεντικά μαζί σου.

Η Α. Βεζύρογλου & ΣΙΑ ΕΕ στηρίζει με Υποτροφία σπουδές στο Perrotis College



Η οικογένεια Βεζύρογλου, με βαθιά πίστη στη δύναμη της εκπαίδευσης και στον ρόλο της στη βιώσιμη αγροτική ανάπτυξη, στηρίζει και φέτος το σημαντικό έργο της Αμερικανικής Γεωργικής Σχολής, προσφέροντας μία πλήρη υποτροφία στο Perrotis College για την ακαδημαϊκή χρονιά 2025-2026.

Η υποτροφία αφορά νέους και νέες που κατάγονται από τον Νομό Ημαθίας και καλύπτει τετραετείς σπουδές σε ένα από τα ακόλουθα προγράμματα:

- B.Sc. in Sustainable Agriculture and Management
- B.Sc. in Food Science and Technology
- B.Sc. in Environmental Science
- B.Sc. in International Business

Με αυτόν τον τρόπο, η Α. Βεζύρογλου & ΣΙΑ ΕΕ ενισχύει την τοπική κοινωνία και δίνει έμπρακτη ευκαιρία στους νέους της περιοχής να αποκτήσουν επιστημονικές γνώσεις και δεξιότητες, προκειμένου να συμβάλουν στην ανάπτυξη του αγροδιατροφικού τομέα.

Όπως δήλωσε ο Αντώνης Βεζύρογλου, CEO και Ιδρυτής της εταιρείας:

«Στηρίζουμε έμπρακτα τους νέους μας με στόχο να κρατήσουμε ζωντανό και παραγωγικό τον τομέα της Αγρο-οικονομίας, έναν ισχυρό πυλώνα της ελληνικής οικονομίας. Η κοινωνική προσφορά είναι αναπόσπαστο κομμάτι του αξιακού μας κώδικα.»

Διαβάστε [ΕΔΩ](#) την προκήρυξη των υποτροφιών.

Παγκόσμια Ημέρα της μέλισσας: αν εξαφανιστεί η μέλισσα, τι απομένει;



Κοίτα γύρω σου. Τα φρούτα στο τραπέζι σου, τα λουλούδια στο βάζο, το βαμβακερό σου μπλουζάκι, ακόμα και το φλιτζάνι του καφέ σου – όλα, με τον έναν ή τον άλλον τρόπο, έχουν περάσει από ...μια μέλισσα.

Η 20η Μαΐου, Παγκόσμια Ημέρα της μέλισσας, δεν είναι απλώς μια ωδή στο μέλι. Είναι μια υπενθύμιση ότι το μικρότερο πλάσμα μπορεί να έχει τον μεγαλύτερο ρόλο στη διατήρηση της ζωής στη Γη. Και όσο κι αν ακούγεται υπερβολικό, δεν είναι. Οι μέλισσες δεν είναι απλώς παραγωγοί μελιού – είναι οι αφανείς ήρωες της τροφικής μας αλυσίδας, της γεωργίας, της οικολογικής ισορροπίας,

η καταστροφή των φυσικών οικοτόπων και η υπερεκμετάλλευση των γαιών αποτελούν καθημερινές απειλές. Ήδη σε πολλές περιοχές του κόσμου – και στην Ευρώπη – ο πληθυσμός των μελισσών μειώνεται δραματικά.

Όταν οι μέλισσες εξαφανίζονται, δεν χάνονται μόνο τα άνθη. Χάνεται ένα ολόκληρο σύστημα που μας θρέφει, μας ντύνει, μας δίνει χρώμα και μυρωδιά στον κόσμο.

Ο κόσμος των μελισσών δεν είναι καθόλου μικρός

Οι μέλισσες ανήκουν σε μια τεράστια οικογένεια που αριθμεί πάνω από 20.000 είδη παγκοσμίως. Στην Ελλάδα, έχουμε καταγράψει πάνω από 1.200 είδη, πολλά από τα οποία είναι ενδημικά. Αυτά τα θαυμαστά έντομα επικοινωνούν το 75% των φυτών που καταναλώνουμε και συμβάλλουν καθοριστικά στη βιοποικιλότητα του πλανήτη.

Και παρ' όλα αυτά, κινδυνεύουν να εξαφανιστούν. Τα φυτοφάρμακα, η κλιματική αλλαγή, η ρύπανση,

Ήξερες ότι...

-  1 στις 3 μπουκιές τροφής που καταναλώνουμε εξαρτάται από την επικονίαση;
-  Χωρίς τις μέλισσες, είδη όπως μήλα, αμύγδαλα, φράουλες, κολοκύθες και καφές θα εξαφανίζονταν ή θα γίνονταν σπάνια και πανάκριβα;
-  Η οικονομική αξία της επικονίασης παγκοσμίως υπολογίζεται σε πάνω από 250 δισεκατομμύρια ευρώ ετησίως;
-  Οι μέλισσες μπορούν να πετάξουν μέχρι και 10 χιλιόμετρα μακριά από την κυψέλη τους αναζητώντας τροφή;



 Το μέλι δεν χαλάει ποτέ – έχει ανακαλυφθεί σε τάφους αρχαίων Αιγυπτίων και παραμένει βρώσιμο μέχρι σήμερα;

Όταν χάνεις τη μέλισσα, χάνεις την ισορροπία

Οι επιστήμονες προειδοποιούν: αν εξαφανιστούν οι μέλισσες, η ανθρώπινη επιβίωση κινδυνεύει σοβαρά. Δεν πρόκειται για περιβαλλοντική υπερβολή. Χωρίς επικονιαστές, οι σοδειές μειώνονται, τα φυτά αποδυναμώνονται, οι τροφές γίνονται λιγότερες και ακριβότερες. Το πρόβλημα αγγίζει τη διατροφή, την οικονομία, το περιβάλλον και – τελικά – την καθημερινότητά μας.

Σκέψου μόνο αυτό: φαντάζεσαι έναν κόσμο χωρίς πορτοκάλια, ντομάτες, αβοκάντο, καρπούζια, ή ακόμη και χωρίς βαμβάκι για τα ρούχα σου;

Και τώρα, τι μπορούμε να κάνουμε;

Μπορεί να είσαι απλώς ένας άνθρωπος με ένα μπαλκόνι ή μια αυλή, κι όμως μπορείς να κάνεις τη διαφορά. Γιατί η αλλαγή ξεκινά από το πιο απλό:

 Φύτεψε μέλισσόφιλα φυτά: λεβάντα, ρίγανη, δεντρολίβανο, θυμάρι, βασιλικό, καλέντουλα.

 Απόφυγε φυτοφάρμακα, ειδικά την άνοιξη και το καλοκαίρι, όταν οι μέλισσες είναι πιο δραστήριες.

 Στήριξε ντόπιους μελισσοκόμους και αγόρασε μη επεξεργασμένο μέλι.

 Στήριξε οργανισμούς και προγράμματα για την αστική μελισσοκομία ή κάνε μια δωρεά.

 Μίλα στα παιδιά σου για τις μέλισσες. Μάθε τους να τις σέβονται, όχι να τις φοβούνται.

Γιατί προστασία σημαίνει γνώση. Και η γνώση φέρνει συνείδηση.

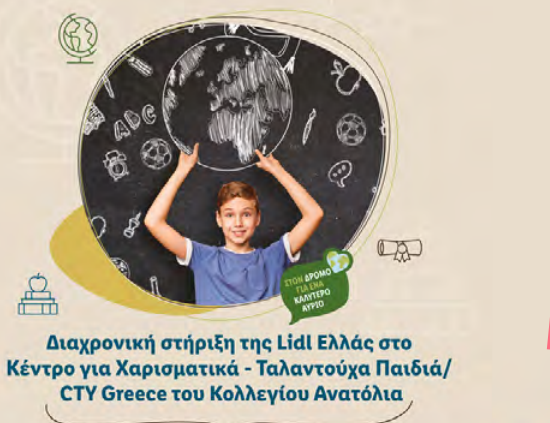


Μια μέλισσα, μια ελπίδα

Η Παγκόσμια Ημέρα της Μέλισσας δεν είναι για να ποστάρουμε φωτογραφίες με λουλούδια και emoji. Είναι για να σταθούμε μια στιγμή και να σκεφτούμε: τι θέλουμε να αφήσουμε πίσω μας; Έναν κόσμο άδειο από ζωή ή έναν κόσμο γεμάτο χρώμα, φως, ανθισμένους κάμπους και βοή;

Η κάθε μέλισσα είναι ένας κρίκος σε μια αλυσίδα ζωής που μας περιλαμβάνει όλους γιατί αν σωθεί η μέλισσα, σώζεται κι ο κόσμος.





Διαχρονική στήριξη της Lidl Ελλάς στο Κέντρο για Χαρισματικά - Ταλαντούχα Παιδιά/ CTY Greece του Κολλεγίου Ανατόλια

Anatolia | CTY Greece



Η Praktiker Hellas ενισχύει το πρόγραμμα «Το Σπίτι μας Αλλάζει την Πόλη» με νέες συνεργασίες για την αστική βιωσιμότητα



Η Praktiker Hellas, συνεχίζοντας τη δέσμευσή της στη βιώσιμη αστική ανάπτυξη, διευρύνει το πρόγραμμα ΕΚΕ «Το Σπίτι μας Αλλάζει την Πόλη» για το 2025, με δύο στρατηγικές συνεργασίες: την περιβαλλοντική οργάνωση We4all και τον Δήμο Αγίας Παρασκευής.

Στο πλαίσιο της συνεργασίας, προγραμματίζεται επιστημονική μελέτη για την κατάσταση των επικοινωνιών στις πόλεις, καθώς και ποσοτική έρευνα για την περιβαλλοντική ευαισθητοποίηση των πολιτών. Παράλληλα, ξεκινά το πρόγραμμα Kiddos Kipos The School Project: η δημιουργία λαχανόκηπων σε πέντε σχολεία της Αγίας Παρασκευής, όπου παιδιά θα μαθαίνουν να καλλιεργούν και να σέβονται τη φύση, με συνέχεια στον βιωματικό χώρο Urban Kipos στο κατάστημα της Παλλήνης.

Η δράση περιλαμβάνει επίσης δύο στοχευμένες δεντροφυτεύσεις σε περιοχές της Αττικής, με φυτά που ενισχύουν την παρουσία των επικοινωνιών, καθώς και Climate Walks με περιβαλλοντική ξενάγηση από ειδικούς της We4all.

Η Διευθύντρια Marketing της Praktiker Hellas, Μάριαμ Σάντρι, τόνισε τη δέσμευση της εταιρείας για θετικό κοινωνικό και περιβαλλοντικό αποτύπωμα. Ο Δήμαρχος Αγίας Παρασκευής, Γιάννης Μυλωνάκης, υπογράμμισε τη σημασία της περιβαλλοντικής εκπαίδευσης στα σχολεία, ενώ ο CEO της We4all, Γιάννης Ηλιόπουλος, μίλησε για κοινό όραμα και μετρήσιμο αντίκτυπο.

Το Σπίτι αλλάζει την Πόλη – και μαζί, αλλάζει και το μέλλον μας.

Lidl Ελλάς: 12 χρόνια στήριξης στο CTY Greece με κοινωνικό αντίκτυπο 3,7:1

Σταθερά προσηλωμένη στη στήριξη της νέας γενιάς, η Lidl Ελλάς συνεχίζει για 12η χρονιά τη συνεργασία της με το Κέντρο για Χαρισματικά - Ταλαντούχα Παιδιά/ CTY Greece του Κολλεγίου Ανατόλια, ενισχύοντας την πρόσβαση μαθητών σε ποιοτική εξωσχολική εκπαίδευση στην Ελλάδα και την Κύπρο.

Από το 2014 έως σήμερα, η Lidl Ελλάς έχει χρηματοδοτήσει πάνω από 520 υποτροφίες, δίνοντας τη δυνατότητα σε μαθητές να συμμετάσχουν στα θερινά προγράμματα του CTY Greece. Παράλληλα, έχει συμβάλει στη δημιουργία εξειδικευμένων μαθημάτων όπως το «Food Power Highway to Health», το οποίο προάγει τη γνώση γύρω από τη χημεία τροφίμων, τη βιώσιμη διατροφή και τον περιβαλλοντικό αντίκτυπο των διατροφικών επιλογών.

Σύμφωνα με μελέτη SROI (Social Return on Investment) που εκπονήθηκε για την περίοδο 2014-2020, η επένδυση της Lidl Ελλάς στο CTY Greece είχε κοινωνική απόδοση 3,7 ευρώ για κάθε 1 ευρώ που επενδύθηκε, δημιουργώντας συνολική αξία σχεδόν 2 εκατομμυρίων ευρώ.

Η Βασιλική Αδαμίδου, Διευθύντρια Εταιρικών Υποθέσεων & Βιωσιμότητας της Lidl Ελλάς, δήλωσε: «Η υποστήριξη του CTY Greece ενσωματώνει πλήρως τη δέσμευσή μας για βιώσιμη ανάπτυξη και ποιοτική εκπαίδευση για όλους, σύμφωνα με τον 4ο Στόχο των Ηνωμένων Εθνών».

Η Lidl Ελλάς επενδύει διαχρονικά στην εκπαίδευση, διαμορφώνοντας το αύριο – μέσα από τη γνώση και την ευκαιρία.

Ευρωπαϊκή Ημέρα για τη Θάλασσα: μια γιορτή για το μπλε που μας ενώνει



Η Θάλασσα είναι πολλά περισσότερα από το καλοκαίρι μας. Είναι αναμνήσεις, παρηγοριά, πηγή ζωής. Είναι οικονομία, πολιτισμός, τροφή και οξυγόνο. Είναι η αρχή και το τέλος για τόσους λαούς της Ευρώπης — και της Ελλάδας ακόμα περισσότερο.

Κάθε χρόνο, στις 20 Μαΐου, γιορτάζουμε την Ευρωπαϊκή Ημέρα για τη Θάλασσα, όχι με βουτιές αλλά με προβληματισμό. Γιατί αυτή η μέρα δεν είναι απλώς αφιερωμένη στο φυσικό μας μπλε. Είναι μια ευκαιρία για διάλογο, για δράση, για ένα μέλλον πιο καθαρό, πιο δίκαιο και πιο θαλάσσιο.

Μια ευρωπαϊκή πρωτοβουλία με παγκόσμια σημασία

Η Ευρωπαϊκή Ημέρα για τη Θάλασσα καθιερώθηκε το 2008 από το Ευρωπαϊκό Κοινοβούλιο και το Συμβούλιο της Ευρωπαϊκής Ένωσης. Στόχος της: Να αναδείξει τον κεντρικό ρόλο των θαλασσών και των ωκεανών για τη βιώσιμη ανάπτυξη, την καινοτομία, την οικονομία και την κλιματική σταθερότητα.

Η Θάλασσα δεν είναι απλώς ένας φυσικός πόρος. Είναι ένα οικοσύστημα από το οποίο εξαρτώνται πάνω από 3 δισεκατομμύρια άνθρωποι στον πλανήτη — οικονομικά, διατροφικά, οικολογικά.

Η Ευρωπαϊκή Ένωση, με πρωτοβουλίες όπως η Blue Economy, η Marine Strategy Framework Directive και η EU Mission: Restore Our Ocean and Waters, θέτει την προστασία των θαλάσσιων πόρων στο κέντρο των πολιτικών της. Αλλά όλα αυτά τα μεγάλα σχέδια χρειάζονται εμάς — τους πολίτες, τις επιχειρήσεις, τις τοπικές κοινωνίες.

Ήξερες ότι...



Το 70% της επιφάνειας της Γης καλύπτεται από νερό — και οι ωκεανοί παράγουν το 50% του οξυγόνου που αναπνέουμε.



Η Θάλασσα απορροφά το 30% του διοξειδίου του άνθρακα που εκπέμπουμε.



Πάνω από 150 εκατομμύρια τόνοι πλαστικού βρίσκονται ήδη στους ωκεανούς, με 11 εκατομμύρια να προστίθενται κάθε χρόνο.



Η Θαλάσσια οικονομία απασχολεί σχεδόν 5 εκατομμύρια ανθρώπους στην Ε.Ε. και συνεισφέρει περίπου 650 δισ. ευρώ ετησίως στο ΑΕΠ.



Η Μεσόγειος Θάλασσα είναι μια από τις πιο ρυπασμένες στον κόσμο, με το 95% των απορριμμάτων να είναι πλαστικά.





Η θάλασσα μας χρειάζεται όσο τη χρειαζόμαστε

Η Ευρώπη είναι μια ήπειρος θαλασσινή. Από το Αιγαίο και το Ιόνιο, μέχρι τον Ατλαντικό, τη Βαλτική και τη Βόρεια Θάλασσα, το υδάτινο στοιχείο διαμορφώνει όχι μόνο το τοπίο, αλλά και την ταυτότητά μας.

Η θάλασσα δεν είναι απλώς τοπίο. Είναι ευθύνη. Και κάθε φορά που ξεχνάμε να τη σεβαστούμε, εκείνη μας το υπενθυμίζει: με λευκές μέδουσες αντί για ψάρια, με μικροπλαστικά στο στομάχι φαιαίνων, με οικοσυστήματα που καταρρέουν σιωπηλά.

Ελλάδα και θάλασσα: ένας δεσμός που δεν επιτρέπεται να σπάσει

Η Ελλάδα είναι μια από τις πιο «θαλασσινές» χώρες του κόσμου: 16.000 χιλιόμετρα ακτογραμμής, περισσότερα από 6.000 νησιά και νησίδες, μια ναυτιλία που κυριαρχεί διεθνώς και ένας τουρισμός που βασίζεται στο γαλάζιο.

Και παρ' όλα αυτά, οι θάλασσές μας υποφέρουν. Ρύπανση, υπεραλίευση, ανεξέλεγκτη τουριστική ανάπτυξη, απόβλητα, απώλεια βιοποικιλότητας.

Στην Ευρωπαϊκή Ημέρα για τη θάλασσα δεν αρκεί να κοιτάζουμε τον χάρτη. Πρέπει να κοιτάζουμε κατάματα τις επιλογές μας.

Τι μπορούμε να κάνουμε – απλά, καθημερινά

-  Μειώνουμε τη χρήση πλαστικών μιας χρήσης: όχι άλλο καλαμάκι στον πάτο της θάλασσας.
-  Στηρίζουμε βιώσιμες επιχειρήσεις που σέβονται τη θαλάσσια ζωή.
-  Καθαρίζουμε τις παραλίες και ανακυκλώνουμε σωστά.
-  Μαθαίνουμε στα παιδιά μας για τη θαλάσσια προστασία, όχι μόνο για τις καλοκαιρινές διακοπές.
-  Συμμετέχουμε σε δράσεις και πρωτοβουλίες που έχουν πραγματικό αντίκτυπο.

Η αλλαγή δεν χρειάζεται να είναι τεράστια. Χρειάζεται να είναι συνεπής. Και συλλογική.

Μπλε μέλλον ή μπλε αναμνήσεις;

Η Ευρωπαϊκή Ημέρα για τη θάλασσα είναι κάτι παραπάνω από ημερομηνία. Είναι αφορμή. Να ξαναβρούμε τη σύνδεση. Να αφήσουμε πίσω την αδιαφορία. Να θυμηθούμε πως δεν κολυμπάμε απλώς σε θάλασσες – ζουν μέσα μας.

Αν δεν σε συγκινεί η λέξη «ωκεανός», σκέψου τη λέξη «ανάσα». Γιατί χωρίς υγιείς θάλασσες, δεν υπάρχει ανάσα.





Debate για την ασφάλεια των ανηλίκων στον ψηφιακό κόσμο στην ΑΚΜΗ

Με επιτυχία ολοκληρώθηκε το debate της ΣΑΕΚ ΑΚΜΗ για την προστασία των ανηλίκων στον ψηφιακό κόσμο, το οποίο ανέδειξε τις ψυχολογικές, κοινωνικές και τεχνολογικές διαστάσεις της εποχής.

Ο κ. Κωνσταντίνος Ροδόπουλος, Πρόεδρος της ΣΑΕΚ ΑΚΜΗ, τόνισε τη σημασία του διαλόγου για ένα θέμα που απασχολεί όλο και περισσότερο τις οικογένειες, ενώ στη συζήτηση συμμετείχαν ο Υπουργός Ψηφιακής Διακυβέρνησης Δημήτρης Παπαστεργίου, η καθηγήτρια ΕΚΠΑ Μαρίνα Οικονόμου, η Ευγενία Μπόζου (Google) και ο Γιώργος Νικολετάκης (100Mentors), με συντονιστή τον Νίκο Χατζηνικολάου.

Ο Υπουργός παρουσίασε την πρωτοβουλία Kids Wallet, ενώ έκανε λόγο για τον κίνδυνο της «ηλεκτρονικής παραμέλησης» και την ανάγκη προστασίας των ανθρωπιστικών αξιών.

Η κ. Οικονόμου στάθηκε στην ανάγκη διαλόγου γονέων-παιδιών και στον κίνδυνο κανονικοποίησης της βίας.

Η κ. Μπόζου παρουσίασε τις δράσεις της Google και τα προγράμματα "Γίνε ήρωας στο διαδίκτυο" και "AI Experience", ενώ ο κ. Νικολετάκης ανέδειξε τις δυνατότητες του mentoring μέσω τεχνητής νοημοσύνης για την ενδυνάμωση των νέων.

Το debate κατέληξε στη σημασία της συνεργασίας Πολιτείας, τεχνολογίας, εκπαίδευσης και οικογένειας για ένα ασφαλές ψηφιακό μέλλον.

MAD VMA 2025 από τη ΔΕΗ: Αυστηρώς ακατάλληλα για boomers!



Ο κορυφαίος μουσικός θεσμός της χώρας επιστρέφει πιο εκρηκτικός από ποτέ! Τα MAD VIDEO MUSIC AWARDS 2025 από την ΔΕΗ γιορτάζουν 22 χρόνια και έρχονται τη Δευτέρα 16 Ιουνίου στο Κλειστό Γήπεδο Tae Kwon Do, με ένα line-up που υπόσχεται να γράψει ιστορία.

Με τη στήριξη της ΔΕΗ - Μεγάλου Χορηγού για τέταρτη συνεχή χρονιά - και αποκλειστική τηλεοπτική μετάδοση από το MEGA, τα φετινά MAD VMA είναι αυστηρώς ακατάλληλα για όσους δεν αντέχουν... την υπερβολική δόση VIRAL ενέργειας!

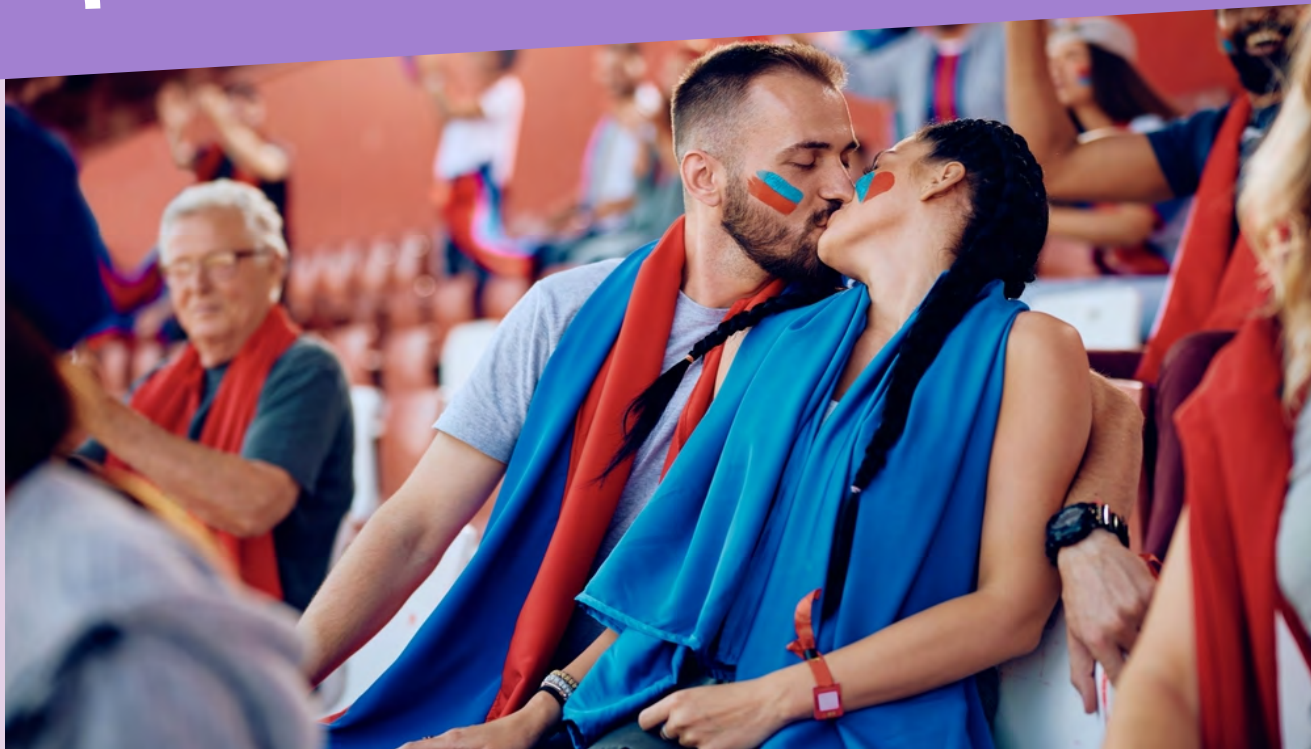
Το line-up περιλαμβάνει τους: APON, Evangelia, FY, Lila, Marseaux, MEAISES, Rack, Roi 6/12, Saske, Mari-na Satti, Sicario, Tamta, Αναστασία, Κωνσταντίνος Αργυρός, Ρία Ελληνίδου, Κατερίνα Λιόλιου, Ελένη Φουρέιρα και πολλούς ακόμη. Highlight της βραδιάς: Η πολυαναμενόμενη εμφάνιση των Marcus & Martinus, που έρχονται στην Ελλάδα μετά από «δημόσια απαίτηση».

Την παρουσίαση αναλαμβάνει, όπως πάντα, ο Θέμης Γεωργαντάς, ενώ στο πλευρό του βρίσκονται οι super-hosts Fipster, Garifalia Kalifoni, Dr. Chris, Giorgos Davos, Marianna Grfld, Amalia T., Ilenia Williams και Athina Klimi.

Οι πιο καυτές υποψηφιότητες της χρονιάς θα ανακοινωθούν σύντομα σε όλες τις κατηγορίες - από καλύτερο τραγούδι μέχρι viral hero και καλλιτέχνη της χρονιάς.

Εισιτήρια στο videomusicawards.gr
Δείτε το Line Up: [YouTube Trailer](#)

Το φιλί που... έκλεισε την ποινή: Όταν η Kiss Cam έστειλε έναν φυγά πίσω στη φυλακή



Η Kiss Cam είναι ένα από τα πιο χαρακτηριστικά και αθώα στιγμιότυπα των αμερικανικών αθλητικών διοργανώσεων. Κάθε φορά που ο αγώνας σταματά, η κάμερα γυρνά στο κοινό, εντοπίζει ένα ζευγάρι και το δείχνει στη γιγαντοοθόνη, καλώντας το (σιωπηλά αλλά με νόημα) να φιληθεί. Το κοινό ενθουσιάζεται, το φιλί δίνεται και όλοι χειροκροτούν. Όμως στις 7 Μαΐου 2003, στο γήπεδο των Cincinnati Reds, ένα φιλί έκρυβε κάτι πολύ περισσότερο από ρομαντισμό: έναν καταζητούμενο.

Ο λάθος άντρας, στο λάθος σημείο

Ο David Horton, τότε 24 ετών, ήταν απλά ένας θεατής στο παιχνίδι εκείνο το βράδυ. Κανείς δεν υποψιαζόταν τίποτα όταν εμφανίστηκε μαζί με τη σύντροφό του στη γιγαντοοθόνη του γηπέδου. Φιλήθηκαν, όπως όλα τα ζευγάρια στην Kiss Cam, και το πλήθος χειροκρότησε. Όλα έμοιαζαν φυσιολογικά.

Αλλά τίποτα δεν ήταν

Ο Horton είχε ποινικό μητρώο. Είχε καταδικαστεί το 1999 για τη μαχαίρωση δύο αντρών και είχε εκτίσει δύο από τα τέσσερα χρόνια ποινής του, πριν αποφυλακιστεί με αναστολή τον Οκτώβριο του 2002. Όμως η ελευθερία του δεν κράτησε πολύ: τον Μάρτιο του 2003, συνελήφθη και πάλι, αυτή τη φορά για κατοχή και διακίνηση κοκαΐνης.

Αντί να εμφανιστεί στο δικαστήριο, ο Horton το έσκασε. Έγινε φυγάς. Μέχρι που έκανε το μοιραίο λάθος: πήγε στο γήπεδο.

Η πιο... αδιάκριτη κάμερα

Η τύχη —ή καλύτερα η ατυχία— ήθελε ο επόπτης αναστολής του Horton να βρίσκεται στο ίδιο παιχνίδι. Και, σαν από ταινία, εκείνη τη στιγμή είδε το πρόσωπο του παλιού κρατούμενου να φιγουράρει στη γιγαντοοθόνη. Αμέσως ειδοποίησε την αστυνομία του σταδίου και ο Horton συνελήφθη επιτόπου —στο κάθισμά του, λίγο μετά το φιλί.

Το φιλί που στοίχισε τέσσερα χρόνια

Το περιστατικό είχε μεγάλο αντίκτυπο. Ο Horton καταδικάστηκε σε τέσσερα χρόνια και έξι μήνες φυλάκιση: δύο χρόνια για τα νέα ναρκωτικά και άλλα δύομισι για την παραβίαση της αναστολής του. Μπορεί το φιλί να ήταν γλυκό, αλλά ο λογαριασμός του αποδείχτηκε πολύ πικρός.

Μια (πολύ) ασυνήθιστη σύλληψη

Είναι αλήθεια πως η Kiss Cam έχει χαρίσει άφθονες αστείες και συγκινητικές στιγμές στο κοινό, ακόμα και ιστορικές — όπως εκείνη του προεδρικού φιλιού των Barack και Michelle Obama το 2012, που έγινε viral. Όμως ο David Horton θα μείνει στην ιστορία για έναν εντελώς διαφορετικό λόγο: για την πιο... ρομαντική σύλληψη στην ιστορία των αθλητικών δρώμενων.

Γιατί όπως αποδεικνύεται, μερικές φορές ένα φιλί δεν φέρνει μόνο αγάπη... φέρνει και χειροπέδες.

Η DIAGEO επενδύει στους ανθρώπους της εστίασης με το πρόγραμμα LEARNING FOR LIFE



Το διεθνώς αναγνωρισμένο πρόγραμμα εταιρικής υπευθυνότητας LEARNING FOR LIFE της DIAGEO, κορυφαίας εταιρείας premium αλκοολούχων ποτών, συνεχίζει για έβδομη χρονιά τη δυναμική του παρουσία στην Ελλάδα, επενδύοντας στρατηγικά στον τομέα της εστίασης και της φιλοξενίας (HORECA), αλλά κυρίως στους ανθρώπους του.

Το πρόγραμμα, που φέτος υλοποιήθηκε σε Αθήνα, Θεσσαλονίκη και για πρώτη φορά στο Ηράκλειο Κρήτης, τελεί υπό την αιγίδα του Δήμου Αθηναίων, του Δήμου Θεσσαλονίκης και της Περιφέρειας Κρήτης. Με στόχο την ενίσχυση της απασχολησιμότητας, η DIAGEO προσφέρει δωρεάν εκπαιδευτικά σεμινάρια διάρκειας 80 ωρών, με θεωρητική και πρακτική κατάρτιση σε Bartending, Barista, αποστάγματα και βιώσιμες πρακτικές, ενώ ταυτόχρονα ενδυναμώνονται οι επαγγελματικές και κοινωνικές δεξιότητες των συμμετεχόντων.

Το πρόγραμμα απευθύνεται σε άτομα που προέρχονται από κοινωνικά και οικονομικά ευάλωτες ομάδες, προσφέροντάς τους ένα ισχυρό εφόδιο για είσοδο ή εξέλιξη στον κλάδο. Μέχρι σήμερα έχουν αποφοιτήσει 223 συμμετέχοντες, με 65% από αυτούς να έχουν ήδη ενταχθεί στην αγορά εργασίας.

Σύμμαχοι στο έργο της DIAGEO είναι η Bar Academy, για την πιστοποιημένη πρακτική εκπαίδευση, και η Ανθρωπιστική Οργάνωση PRAKSIS, που υποστηρίζει τους συμμετέχοντες μέσα από ειδικά σεμινάρια soft skills.

Επιπλέον, οι εργαζόμενοι της DIAGEO συμμετέχουν εθελοντικά, παρέχοντας καθοδήγηση και mentoring, συμβάλλοντας έμπρακτα στην ενδυνάμωση των νέων επαγγελματιών.

Όπως δήλωσε η Έφη Μπούρα, Corporate Relations Manager της DIAGEO Southern Europe: «Το LEARNING FOR LIFE μεταμορφώνει ζωές. Δεν είναι απλώς ένα εκπαιδευτικό πρόγραμμα – είναι μια μακροπρόθεσμη επένδυση στο μέλλον του HORECA και του τουρισμού στη χώρα μας. Η δέσμευσή μας για ίσες ευκαιρίες και κοινωνική ενδυνάμωση είναι αδιαπραγμάτευτη».

Η συνολική επένδυση της DIAGEO για το πρόγραμμα στην Ελλάδα από το 2019 έως σήμερα ξεπερνά το μισό εκατομμύριο ευρώ. Ωστόσο, για την εταιρεία, η πραγματική αξία του προγράμματος δεν είναι οικονομική. Βρίσκεται στην οικοδόμηση ενός πιο ανθεκτικού και ανθρώπινου επαγγελματικού περιβάλλοντος, στην ενίσχυση των τοπικών κοινωνιών και στη δημιουργία ταλέντων που μπορούν να συνεισφέρουν άμεσα και ποιοτικά στον κλάδο.

Το LEARNING FOR LIFE αποτελεί σημείο αναφοράς για το πώς μια εταιρεία μπορεί να δημιουργεί ουσιαστική αλλαγή. Με σταθερά βήματα, η DIAGEO συνεχίζει να αποδεικνύει ότι η βιώσιμη ανάπτυξη ξεκινά από την ενδυνάμωση του ανθρώπινου δυναμικού και την επένδυση στο μέλλον των κοινοτήτων όπου δραστηριοποιείται.



Ελίνα Δημητριάδου,
Διατροφολόγος



Λιγούρες. Πως να τις διαχειρίζομαι;



Για αρχή ας διευκρινίσουμε τι είναι η λιγούρα.

Ως λιγούρα ορίζουμε την έντονη επιθυμία να φάμε κάτι συγκεκριμένο (π.χ πατατάκια ή μπισκότα) ή θέλουμε μια συγκεκριμένη γεύση (πχ να θέλουμε μόνο κάτι γλυκό).

Αυτή η επιλεκτικότητα προς μια συγκεκριμένη τροφή ή γεύση αυτομάτως αποκλείει την ύπαρξη οργανικής πείνας.

Τι μπορεί να προκαλέσει μια λιγούρα;

Συναισθηματική πείνα. Μπορεί να έχουμε μια δύσκολη μέρα στη δουλειά και γυρνώντας σπίτι να θεωρώ ότι μου αξίζει κάτι νόστιμο και γευστικό, μια επιβράβευση δηλαδή γνωστή ως πείνα 'αποζημίωσης' ή μπορεί να δουλεύω πολλές ώρες από το σπίτι, να βαριέμαι και να θέλω κάτι να 'μασουλήσω', τη γνωστή ως πείνα βαρεμάρας.

Ορμονικοί λόγοι. Σε πολλές γυναίκες, λίγες μέρες πριν τη περίοδο παρατηρείται ανεξήγητη επιθυμία για συγκεκριμένα τρόφιμα. Αυτό μπορεί να εξηγηθεί από τη προγεστερόνη, μια ορμόνη που παράγεται από τις ωοθήκες και σε περίπτωση εγκυμοσύνης από τον πλακούντα.

Πτώσεις του σακχάρου μέσα στη μέρα. Πολλές φορές, οι διατροφικές επιλογές που κάνουμε έχουν σαν αποτέλεσμα να δημιουργείται κάποια ώρα μετά το φαγητό έντονη επιθυμία για φαγητό ξανά.

Όταν για παράδειγμα τρώμε πολύ ζάχαρη ή απλούς υδατάνθρακες, πίνουμε χυμούς και δε κάνουμε τους κατάλληλους συνδυασμούς, π.χ να συνδυάζουμε υδατάνθρακες με πρωτεΐνες ή καλά λιπαρά, είμαστε πολύ πιο επιρρεπείς στο να μας πιάσουν τέτοιου είδους λιγούρες

Ανεπαρκής ύπνος. Ο πολύ μικρής διάρκειας ή κακής ποιότητας ύπνος μπορεί να διαταράξει τα επίπεδα των ορμονών που είναι υπεύθυνες για τη ρύθμιση της πείνας, του κορεσμού και του κύκλου του ύπνου- αφύπνισης και ενδεχομένως να εντείνει την επιθυμία για φαγητό, ειδικά τα βράδια.

Οι μελέτες δείχνουν ότι έστω και 1 μέρα κοιμηθούμε λιγότερο από 7 ώρες, αυτό μπορεί να έχει σημαντική επίδραση στην όρεξή μας την επόμενη μέρα και μπορεί να αυξήσει σημαντικά την επιθυμία μας για γλυκό.

Ανεπαρκής ενυδάτωση. Η κατανάλωση πολύ μικρής ποσότητας υγρών μπορεί να εντείνει τα αισθήματα



της πείνας ή της επιθυμίας για φαγητό σε μερικούς ανθρώπους, μπερδεύοντας το αίσθημα πείνας με το αίσθημα δίψας.

Πάμε να δούμε πως μπορούμε να διαχειριστούμε τις λιγούρες αυτές δίνοντας κάποιες θρεπτικές λύσεις για την ώρα της λιγούρας.

Γλυκές Προτάσεις

- Σπιτικές μπάρες δημητριακών με σοκολάτα
- Μαύρη σοκολάτα με ξηρούς καρπούς και 1 φρούτο
- Παστέλι με σουσάμι ή ξηρούς καρπούς
- Φρουτοσαλάτα με γιαούρτι, μέλι και ξηρούς καρπούς
- Ψωμί με μελί και βούτυρο ξηρών καρπών (π.χ. φυστικοβούτυρο, αμυγδαλοβούτυρο).
- Γάλα με βρώμη και φρούτα
- Smoothie με γάλα, κακάο και μπανάνα
- Γλυκές κρέπες με μαύρη σοκολάτα και φράουλες
- Τορτίγια με ταχίνι, κακάο και μπανάνα
- Τοστ με βούτυρο ξηρών καρπών και μπανάνα
- Σπιτικό "Παγωτό" με γιαούρτι και μπανάνες
- Σπιτικά μπισκότα με βρώμη και βούτυρο ξηρών καρπών
- Κομμένα φρούτα με βούτυρο ξηρών καρπών ή ταχίνι
- Αποξηραμένα φρούτα με ξηρούς καρπούς
- Ρυζόγαλο

Αλμυρές Προτάσεις

- Πολύσπορα κριτσίνια με τυρί
- Κουλούρι Θεσσαλονίκης ή crackers με 1 αυγό
- Crackers ολικής άλεσης με τυρί και ντομάτα

- Crackers ολικής άλεσης με καπνιστό σολομό και αγγούρι
- Ρυζογκοφρέτες με τυρί και γαλοπούλα
- Sticks λαχανικών ή chips τορτίγιας με σως γιαουρτιού (αντί για πατατάκια)
- Τορτίγια με τυρί, γαλοπούλα και λαχανικά
- Τοστ με ψωμί ολικής άλεσης, τυρί, γαλοπούλα και αυγό
- Σπιτικά ποπ κορν και λίγο τυρί
- Ατομική πίτσα με βάση από τορτίγια με γαλοπούλα, τυρί και διάφορα λαχανικά
- Τονοσαλάτα με καλαμπόκι
- Σάντουιτς με ομελέτα και λαχανικά
- Ψωμί με αβοκάντο και αβγό





Θανάσης Πολυκανδριώτης – Στέφανος Κορκολής «Μαζί»

Τρίτη 3 Ιουνίου 2025 | Θέατρο Παλλάς | Ώρα: 21:00

Σε μια μοναδική συναυλία για έναν σπουδαίο σκοπό, οι καταξιωμένοι δημιουργοί Θανάσης Πολυκανδριώτης και Στέφανος Κορκολής ενώνουν τις δυνάμεις τους στη σκηνή του θεάτρου Παλλάς την Τρίτη 3 Ιουνίου 2025, στις 21:00. Η συναυλία πραγματοποιείται για την ενίσχυση του έργου του Συλλόγου Φίλων του Γ.Ο.Ν.Κ. «Οι Άγιοι Ανάργυροι», με στόχο τη στήριξη των προγραμμάτων πρόληψης και θεραπείας του καρκίνου.

Μαζί τους επί σκηνής θα βρεθούν ο Δημήτρης Μπάσης, η Σοφία Μανουσάκη και η Σοφία Παπουλάκου, ερμηνεύοντας διαχρονικές επιτυχίες των δύο συνθετών. Η συνύπαρξη του μπουζουκιού με το πιάνο σε λαϊκές και κλασικές διαδρομές υπόσχεται μια βραδιά γεμάτη συναίσθημα, τέχνη και αλληλεγγύη.

Η εκδήλωση πλαισιώνεται από μια σπουδαία ομάδα μουσικών και τεχνικών, ενώ όλα τα έσοδα θα διατεθούν για τη συνέχιση του σημαντικού κοινωνικού έργου του Συλλόγου, με επίκεντρο την έγκαιρη διάγνωση του καρκίνου του μαστού μέσα από το «Κέντρο Έγκαιρης Διάγνωσης».

Προπώληση εισιτηρίων: [Αγοράστε το εισιτήριό σας εδώ](#)

Μια συναυλία με ψυχή, για έναν σκοπό που μας αφορά όλους.

**Η Εκάβη στη Ζυρίχη:
Η Αγγελική Παπούλια
και ο Χρήστος Πασσαλής
επιστρέφουν στη διεθνή σκηνή
με μια ωμή, ποιητική ανάγνωση
της τραγωδίας του Ευριπίδη**



Μετά από τρεις τολμηρές και πολυσυζητημένες σκηνοθεσίες στο Luzerner Theater, η Αγγελική Παπούλια και ο Χρήστος Πασσαλής επιστρέφουν στο προσκήνιο της Κεντρικής Ευρώπης.

Αυτή τη φορά, προσκεκλημένοι του ιστορικού Schauspielhaus Zürich, παρουσιάζουν από τις 12 Δεκεμβρίου 2025 μια ανατρεπτική ανάγνωση της Εκάβης του Ευριπίδη, ενταγμένη στο νέο διεθνές ρεπερτόριο της σεζόν 2025-2026.

Με την υπογραφή ενός πολυβραβευμένου καλλιτεχνικού team και την τραγική ηρωίδα να αναδύεται μέσα από στάχτες, παραλογισμό και μεταμορφώσεις, η παράσταση φιλοδοξεί να γίνει ένα βαθιά πολιτικό και ποιητικό σχόλιο για τη βία, τη μνήμη και την επιβίωση.

Η Εκάβη των Παπούλια – Πασσαλή δεν είναι μια ακόμη κλασική τραγωδία. Είναι ένα έργο-κραυγή. Μια παράσταση-ρήγμα που καταργεί τη γραμμικότητα του χρόνου και επαναδιαπραγματεύεται την ταυτότητα μέσα σε έναν κόσμο βίας και αναίρεσης. Σε μια εποχή όπου η απώλεια μοιάζει καθημερινή και η βαρβαρότητα κανονικοποιείται, η Εκάβη θυμίζει με σπαρακτικό τρόπο πως η εκδίκηση δεν είναι μόνο πράξη αντίδρασης, αλλά και μια πολιτική πράξη ανάκτησης του εαυτού – έστω και μέσα από τη μορφή ενός σκυλιού που αρνείται να ξεχάσει.

ΜΑΝΩΛΗΣ ΒΙΘΥΝΟΣ

Μια
Τσαρίνα
στην
Κοκκινιά

Παλιές λαϊκές ιστορίες

ΙΑΝΟΣ ΕΚΔΟΣΕΙΣ

Μια Τσαρίνα
στην Κοκκινιά:
Οι άνθρωποι πίσω
από τις ιστορίες

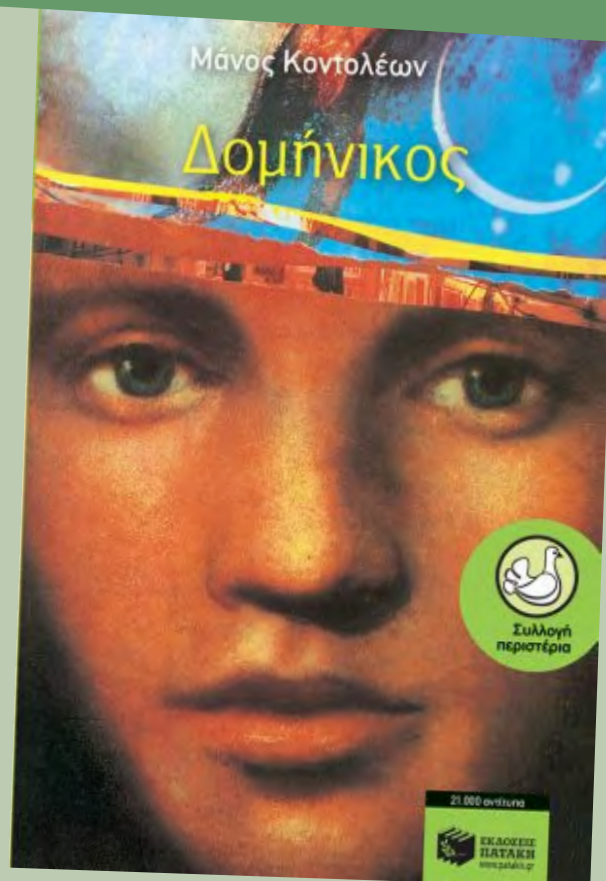
Μικρές ιστορίες, μεγάλοι άνθρωποι. Κυκλοφορεί από τις εκδόσεις ΙΑΝΟΣ το νέο βιβλίο του Μανώλη Βιθυνού με τίτλο Μια Τσαρίνα στην Κοκκινιά, μια τρυφερή και αυθεντική συλλογή διηγημάτων που επιστρέφει στις γειτονιές της δεκαετίας του '50 και του '60, εκεί όπου οι άνθρωποι κουβαλούσαν τη ζωή τους στις πλάτες και την ελπίδα στα μάτια.

Ο συγγραφέας ζωντανεύει με ζεστασιά και λεπτό χιούμορ τους ανθρώπους του λαού — τους ξεριζωμένους από τη Μικρασία, τους φτωχούς της επαρχίας, τους πληγωμένους από πολέμους και διχασμούς. Δεν γράφει για ηρωισμούς ή θιράμβους· γράφει για την καθημερινότητα, τις απλές χαρές και τις σιωπηλές μάχες της επιβίωσης. Για τις γυναίκες που κρατούσαν τα σπίτια όρθια και τους άντρες που έλιωναν στα μεροκάματα. Για τα παιδιά που μεγάλωναν στις αλάνες και τους ηλικιωμένους που κουβαλούσαν μνήμες και τραύματα.

Με επιμέλεια της Σοφίας Τριανταφύλλου, Η Τσαρίνα στην Κοκκινιά είναι ένα κομψό βιβλίο 112 σελίδων (ISBN: 978-618-5646-40-0), που κοστίζει μόλις 8.89€ και διαβάζεται σαν παραμύθι για μεγάλους. Ένα παραμύθι από εκείνα που γεννήθηκαν μέσα στη φτώχεια και άνθισαν χάρη στο κουράγιο των απλών ανθρώπων.

Γιατί κάποιες ιστορίες, όσο μικρές κι αν είναι, αξίζουν να ειπωθούν δυνατά.

kids' edition

Μάνος Κοντολέων –
«Δομήνικος»

Ένα αγόρι, ένα ταξίδι, μια αναζήτηση γεμάτη φαντασία και νόημα. Στο πολυβραβευμένο μυθιστόρημα «Δομήνικος» του Μάνου Κοντολέων, ο αναγνώστης ακολουθεί τον δωδεκάχρονο ήρωα σε ένα αλλιώτικο ταξίδι που δεν μοιάζει με κανένα άλλο.

Ο Δομήνικος ξεκινά την περιπέτειά του για να βρει το φάρμακο που θα γιατρέψει τον πατέρα του. Στο δρόμο του θα συναντήσει πλάσματα παράξενα και μαγικά, θα περάσει από κόσμους συμβολικούς και γεμάτους δοκιμασίες, και θα αναμετρηθεί με τον ίδιο του τον εαυτό. Όμως, πέρα από την εξωτερική περιπέτεια, η πραγματική αποστολή του Δομήνικου είναι η γνωριμία με τις μεγάλες αξίες της ζωής: την αγάπη, την πίστη, την ελπίδα, την αποδοχή.

Το βιβλίο αποτελεί ένα σύγχρονο παραμύθι για μικρούς και μεγάλους, γραμμένο με την ποιητική γλώσσα και τη βαθιά ευαισθησία που χαρακτηρίζει τη γραφή του Μάνου Κοντολέων. Δεν είναι τυχαίο ότι ο «Δομήνικος» έχει ενταχθεί στον Διεθνή Τιμητικό Πίνακα της IBBY, αποσπώντας διεθνή αναγνώριση για την ποιότητα, τον ανθρωπισμό και τη λογοτεχνική του αξία.

Ένα βιβλίο για τα παιδιά που μεγαλώνουν, τους γονείς που πιστεύουν στη δύναμη των παραμυθιών και όλους όσοι ξέρουν πως τα σημαντικότερα ταξίδια ξεκινούν από την καρδιά.

quote of the day

**DO NOT GO WHERE THE PATH MAY LEAD,
GO INSTEAD WHERE THERE IS NO PATH AND
LEAVE A TRAIL**
Ralph Waldo Emerson

Σήμερα
γιορτάζουν!
Θαλλελαίος, Θαλής
Λυδία, Δήδα, Λύδα

20 Μαΐου

- › World Autoimmune Arthritis Day
- › World Bee Day
- › Be a Millionaire Day
- › Eliza Doolittle Day
- › World Metrology Day
- › National Band Director's Day
- › International Red Sneakers Day
- › National Pick Strawberries Day
- › Διεθνής Ημέρα Κλινικών Μελετών
- › Weights and Measures Day
- › Ευρωπαϊκή Ημέρα για τη Θάλασσα
- › National High Heel Day
- › National Women In Aerospace Day
- › National Rescue Dog Day
- › National Streaming Day
- › National Rio Day