



ΑΠΟ ΤΗΝ ΤΗΝΟ ΣΕ ΟΛΟ ΤΟΝ ΚΟΣΜΟ

Απολαύστε υπεύθυνα

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



**ΠΑΙΔΙ, ΣΚΥΛΙ
ΚΑΙ CHATGPT –
ΟΠΩΣ ΤΑ ΜΑΘΕΙΣ**

Good morning SayYessers!



Φτιάξε καφέ να στα πω...



Καλημέρα **SayYesser!!!**

Έχω αρχίσει να πιστεύω ότι η μεγαλύτερη εξάντληση δεν έρχεται από τις υποχρεώσεις, τη δουλειά ή τα παιδιά. Έρχεται από το συνέχισε να προσπαθείς να ταιριάζεις.

Να προσαρμόζεσαι. Να λειαινείς τις γωνίες σου για να μην τραυματίζεις κανέναν. Να καταλαβαίνεις πάντα τις "ιδιαιτερότητες" των άλλων, τις φράσεις τους, τα νεύρα τους, τις σιωπές τους. Και να τα δικαιολογείς όλα. Όλα. Γιατί έτσι είναι ο άλλος.

Ξύπνησα σήμερα με μια κούραση που δεν εξηγείται με λέξεις. Όχι από δουλειά, ούτε από άγρυπνη νύχτα. Από την προσπάθεια. Την ατελείωτη, καθημερινή, αθόρυβη προσπάθεια να ταιριάζω. Να καταλαβαίνω, να δείχνω κατανόηση, να βάζω λίγο νερό στο κρασί μου, να κάνω πίσω για να μην ενοχλήσω, να μιλήσω πιο ήπια για να μην παρεξηγηθώ. Και κάπου εκεί, ανάμεσα στα «δεν πειράζει» και τα «δεν βαριέσαι», κάπου έχω αρχίσει να με χάνω.

Και ξέρεις κάτι; Βαρέθηκα. Βαρέθηκα να κάνω πάντα το βήμα παραπάνω. Να είμαι αυτή που καταλαβαίνει, αυτή που συγχωρεί, αυτή που προσαρμόζεται. Θέλω για μια φορά να γίνει και το ανάποδο. Θέλω να μπει και κάποιος άλλος στα παπούτσια μου. Να καταλάβει πώς είναι να είσαι πάντα η συμβατή.

Αλλά μια μέρα – μια απλή, τυχαία μέρα, όπως σήμερα – ξυπνάς και λες: "Κουράστηκα. Δεν θέλω άλλο. Όχι έτσι."

Δεν θέλω να είμαι πάντα εγώ που θα καταλαβαίνω. Θέλω να με καταλάβει και κάποιος. Δεν θέλω να ζητάω χώρο. Θέλω να μου τον δώσουν χωρίς να τον απαιτήσω.

Δεν είναι αλαζονεία. Δεν είναι εγωισμός. Είναι επιβίωση.

Ας κάνουν κι οι άλλοι τον κόπο να ταιριάζουν λίγο μαζί μου. Ας προσπαθήσουν να με καταλάβουν χωρίς να χρειαστεί να φωνάξω. Ας λειάνουν αυτοί για λίγο τις γωνίες τους. Ας κάνουν χώρο και στη δική μου προσωπικότητα χωρίς να προσπαθούν να την "βελτιώσουν".

Tip of the Day: Δεν είναι κακό να σταματήσεις να "χωράς" παντού. Κάποια μέρη είναι μικρά για το μέγεθος της ψυχής σου. Εξάλλου, δεν είναι δική σου δουλειά να κάνεις τα πάντα πιο εύκολα για τους άλλους. Είναι δική τους δουλειά να σε αγαπήσουν και όπως είσαι. Μην μικραίνεις τον εαυτό σου για να χωράς σε σχέσεις που δεν σου κάνουν. Να θυμάσαι: δεν γεννηθήκαμε για να είμαστε πάντα «βολικοί». Γεννηθήκαμε για να είμαστε αληθινοί.

Claire Styliara
Chief of SayYessers



E-Mail



Viber



WhatsApp

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



Η Lidl γιορτάζει τέσσερις εβδομάδες ποδοσφαίρου, συγκίνησης και συμμετοχής με την ολοκλήρωση του UEFA Women's EURO 2025™



Lidl & UEFA Women's EURO 2025: Ένα καλοκαίρι ποδοσφαίρου, έμπνευσης και κοινωνικής προσφοράς

Με την αυλαία του UEFA Women's EURO 2025™ να πέφτει και την Αγγλία να ανακηρύσσεται πρωταθλήτρια Ευρώπης, η Lidl γιορτάζει ένα καλοκαίρι γεμάτο ένταση, συναίσθημα και συμμετοχή.

Η Lidl Ελλάς, ως υπερήφανος υποστηρικτής της διοργάνωσης, προσέφερε 3.500 εισιτήρια σε πελάτες και εργαζόμενους, δίνοντας ενεργή παρουσία σε Fan Zones, προσφέροντας 32 τόνους φρούτων και εμπνέοντας πάνω από 1 εκατομμύριο επισκέπτες να κινηθούν, να παίξουν και να μοιραστούν τη χαρά του αθλητισμού.

Στο πλαίσιο της διοργάνωσης:

- Lidl Youth Camp στη Βασιλεία, με 100 έφηβες από 18 χώρες, συνδύασε προπόνηση, διατροφή και ψυχική υγεία.
- Το Awareness Team της Lidl σε όλα τα στάδια εξασφάλισε ασφάλεια, αποδοχή και σεβασμό για όλους τους φιλάθλους.
- Το πρωτοποριακό Fresh Field στη Ζυρίχη απέδωσε 15+ τόνους φρέσκων προϊόντων σε τοπικές φιλανθρωπικές οργανώσεις.

«Η συμμετοχή μας στο UEFA Women's EURO 2025 ήταν μια αξέχαστη εμπειρία», δήλωσε ο Martin Brandenburger, CEO της Lidl Ελλάς. «Μαζί, δώσαμε δύναμη σε κάθε φωνή και γιορτάσαμε το ποδόσφαιρο ως φορέα αλλαγής».

Η Lidl συνεχίζει να επενδύει σε δράσεις που ενισχύουν τη βιωσιμότητα, την υγεία και την κοινωνική ένταξη – εντός και εκτός γηπέδων.

«Είναι στο χέρι μας να μην είναι στο χέρι τους»



Ο Πρόεδρος και Διευθύνων Σύμβουλος, κ. Γιώργος Μαργώνης, ο Υπουργός Υγείας, κ. Αδωνις Γεωργιάδης, ο Υπουργός Ψηφιακής Διακυβέρνησης και Τεχνητής Νοημοσύνης, κ. Δημήτρης Παπαστεργίου και ο Υφυπουργός Υγείας, κ. Δημήτρης Βαρτζόπουλος

Με όραμα έναν κόσμο χωρίς τσιγάρο, η Παπαστράτος παρουσίασε την ολοκληρωμένη στρατηγική «Είναι στο χέρι μας να μην είναι στο χέρι τους», με στόχο την αποτροπή της πρόσβασης των ανηλίκων σε προϊόντα καπνού και νικοτίνης.

Η πρωτοβουλία υλοποιείται σε συνεργασία με την Πολιτεία, το Υπουργείο Υγείας και το Υπουργείο Ψηφιακής Διακυβέρνησης και Τεχνητής Νοημοσύνης, και βασίζεται σε τρεις βασικούς πυλώνες:

- Εκπαίδευση και υπεύθυνες πρακτικές: Πανελλαδική ενημέρωση και πιστοποίηση 20.000 λιανοπωλητών.
- Ευαισθητοποίηση της κοινωνίας: Εκστρατεία ενημέρωσης με αιγίδες των Υπουργείων.
- Καινοτομία και τεχνολογία: Ανάπτυξη εργαλείων επαλήθευσης ενηλικότητας για τις online αγορές.

Έρευνα της MRB κατέδειξε ότι το 91% των πολιτών και το 98% των λιανοπωλητών συμφωνούν πως η αποτροπή της πρόσβασης ανηλίκων απαιτεί συλλογική δράση.

«Όταν το προϊόν φτάνει στα χέρια των ανηλίκων, κάτι δεν λειτουργεί σωστά», δήλωσε ο Πρόεδρος και Διευθύνων Σύμβουλος της Παπαστράτος, Γιώργος Μαργώνης. «Είναι ευθύνη όλων μας να το αλλάξουμε».

Περισσότερες πληροφορίες: www.papastratosmazi.gr

Παιδί, σκυλί και ChatGPT – όπως τα μάθεις



Λένε πως τρία πράγματα στη ζωή χρειάζονται κόπο, υπομονή και καθημερινή τριβή για να αποδώσουν: ένα παιδί, ένας σκύλος και... ένας καλός αλγόριθμος. Αν αναρωτιέσαι τι κοινό μπορεί να έχουν αυτά τα τρία, κάθισε αναπαυτικά. Έρχεται μια ιστορία για την αγάπη, τη μάθηση και τη δύναμη του ανθρώπινου μυαλού – ακόμα κι όταν αυτό λέγεται τεχνητή νοημοσύνη.

Η μάθηση είναι η καλύτερη εκπαίδευση

Ένα παιδί δεν γεννιέται γνωρίζοντας πώς να φέρεται. Μαθαίνει. Όχι επειδή του φωνάζεις. Όχι επειδή του το είπαν στο σχολείο. Αλλά επειδή σε βλέπει. Σε αντιγράφει. Σε παρατηρεί. Ένα σκυλί, από την άλλη, δεν καταλαβαίνει την ανθρώπινη λογική. Καταλαβαίνει συνέπεια. Τόνο φωνής. Ρουτίνα. Ό,τι του μάθεις από την πρώτη μέρα, θα γίνει το νέο του κανονικό.

Και μετά έρχεται το ChatGPT. Δεν είναι ούτε παιδί ούτε σκυλί. Αλλά είναι μια άλλη «οντότητα» που όσο

περισσότερο την ταΐζεις με σωστά ερεθίσματα, τόσο πιο καλά «συμπεριφέρεται». Όπως και τα άλλα δύο, έχει έναν απλό κανόνα: όπως το μάθεις.

Όχι δεν θα σου γαβγίσει αν το αφήσεις χωρίς φαγητό, ούτε θα κλάψει που δεν του έδωσες σημασία. Αλλά αν το ταΐζεις με βλακείες, θα σου δώσει βλακείες. Αν το μάθεις στην προχειρότητα, θα παράγει πρόχειρο περιεχόμενο. Αν όμως του μιλήσεις με συνέπεια, ειλικρίνεια και με ξεκάθαρα όρια – μπορεί να γίνει το πιο χρήσιμο εργαλείο της ζωής σου.

Η αξία της «πρώτης εκπαίδευσης»

Με ένα παιδί, η πρώτη φάση της ζωής του είναι καθοριστική. Πώς μιλάς, πώς φωνάζεις, πότε το κοιτάς, πότε το αγνοείς. Όλα παίζουν ρόλο. Το ίδιο ισχύει με τον σκύλο. Αν στην αρχή του δώσεις να καταλάβει ότι το κρεβάτι είναι off limits, δεν θα πηδήξει ποτέ πάνω. Αν όμως μια φορά του πεις “ναι επειδή κάνει κρύο”... καληνύχτα.



Η πρώτη εκπαίδευση με το ChatGPT είναι το πώς τον χρησιμοποιείς: του λες “γράψε μου κάτι γρήγορο” και σου δίνει κάτι γρήγορο. Του λες “βοήθα με να κάνω ένα πλάνο, να είσαι δημιουργικός, δώσε μου επιλογές” – και αμέσως αλλάζει. Όπως το μάθεις.

Αντί να ζητάς τυφλά “γράψε μου μια έκθεση”, ρώτα: “Πώς μπορώ να εξηγήσω στο παιδί μου τι είναι η ευθύνη;” – και θα πάρεις απάντηση όχι μόνο για το παιδί, αλλά και για σένα.

Οι συμπεριφορές που αντανακλώνται

Παιδί: Αν του φωνάζεις συνέχεια, θα σου φωνάζει και αυτό. Αν του δίνεις χρόνο, σου τον επιστρέφει.

Σκύλος: Αν τον πηγαίνεις βόλτα χαρούμενα, στο τέλος θα την αποζητά και θα είναι συνεργάσιμος. Αν την κάνεις αγγαρεία, θα το νιώσει.

ChatGPT: Αν το χρησιμοποιείς για να «ξεμπερδεύεις», θα ξεμπερδεύει. Αν όμως το αντιμετωπίσεις σαν έναν δεύτερο εγκέφαλο, θα γίνει καλύτερος κι από τον δικό σου.

Δεν είναι μαγικό. Είναι καθρέφτης. Και ο καθρέφτης δεν λέει ψέματα.

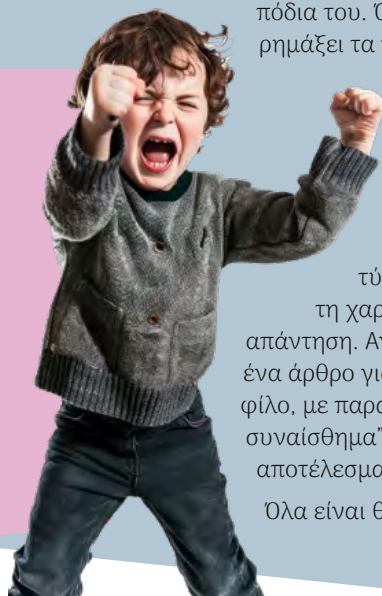
Μικρές αποκαλύψεις καθημερινότητας

Ας το πιάσουμε αλλιώς. Τι κάνει το παιδί σου όταν βαριέται; Σου λέει «μαμά, τι να κάνω;». Κι εσύ πρέπει να βρεις λύσεις. Παιχνίδι, βιβλίο, κουβέντα. Αν όμως κάθε φορά του δίνεις το τάμπλετ – μάντεψε: αυτό θα γίνει η default επιλογή.

Ο σκύλος σου, όταν νιώθει άγχος, γλείφει τα πόδια του. Όταν βαριέται, μπορεί να σου ρημάξει τα παπούτσια. Δεν φταίει. Δεν είναι «κακός». Είναι αυτό που του έμαθες να κάνει όταν δεν έχει κάτι να τον απασχολήσει.

Το ChatGPT, όταν του πετάς μια ξερή εντολή τύπου “γράψε ένα άρθρο για τη χαρά”, θα σου φέρει μια ξερή απάντηση. Αν όμως του πεις “δώσε μου ένα άρθρο για τη χαρά, σαν να μιλάς με φίλο, με παραδείγματα από τη ζωή, με συναίσθημα”, θα αλλάξει εντελώς το αποτέλεσμα.

Όλα είναι θέμα οπτικής.





Δεν είναι ότι δεν καταλαβαίνουν – είναι ότι βλέπουν και μαθαίνουν από σένα

Το παιδί βλέπει τις πράξεις σου, όχι τα λόγια σου. Αν του λες “μην φωνάζεις” φωνάζοντας, έχεις χάσει ήδη.

Ο σκύλος δεν μιλάει τη γλώσσα σου – διαβάζει τις ενέργειές σου.

Το ChatGPT δεν καταλαβαίνει συναίσθημα. Αλλά του έχεις δώσει τόσες αναλογίες, τόσα παραδείγματα, τόση βιβλιογραφία που μπορεί να φτιάξει κείμενο που να σε κάνει να βάλεις τα κλάματα.

Όπως το μάθεις.

Η δύναμη της συνέπειας

Το παιδί θέλει όρια. Όχι αυστηρότητα – όρια. Να ξέρει τι επιτρέπεται και τι όχι. Ο σκύλος θέλει πρόγραμμα. Ώρες, επανάληψη, σιγουριά. Το ChatGPT θέλει ακριβή παραδείγματα, καθαρή γλώσσα και πρόθεση. Όπως κι εσύ.

Αν εσύ δεν ξέρεις τι θέλεις να πάρεις από αυτόν, θα σου δώσει αυτό που του φαίνεται λογικό. Αν του πεις “θέλω το κείμενο να είναι σύντομο αλλά με συναίσθημα, χωρίς υπερβολές αλλά με δυναμική”, θα το προσπαθήσει. Και θα το κάνει.

Όπως το παιδί, όπως το σκυλί.

Η μαγεία της σχέσης

Και τα τρία δεν είναι μηχανές. Είναι σχέσεις. Εσύ και το παιδί σου έχετε μια σχέση που χτίζεται κάθε μέρα. Το ίδιο και με τον σκύλο σου. Δεν είναι κατοικίδιο. Είναι οικογένεια. Το ίδιο κι ο τρόπος που χτίζεις μια σχέση με την τεχνητή νοημοσύνη: δεν είναι απλώς ένα πρόγραμμα – είναι το πώς εσύ επιλέγεις να το χρησιμοποιήσεις. Για το καλό σου ή απλώς για να γλιτώνεις κόπο.

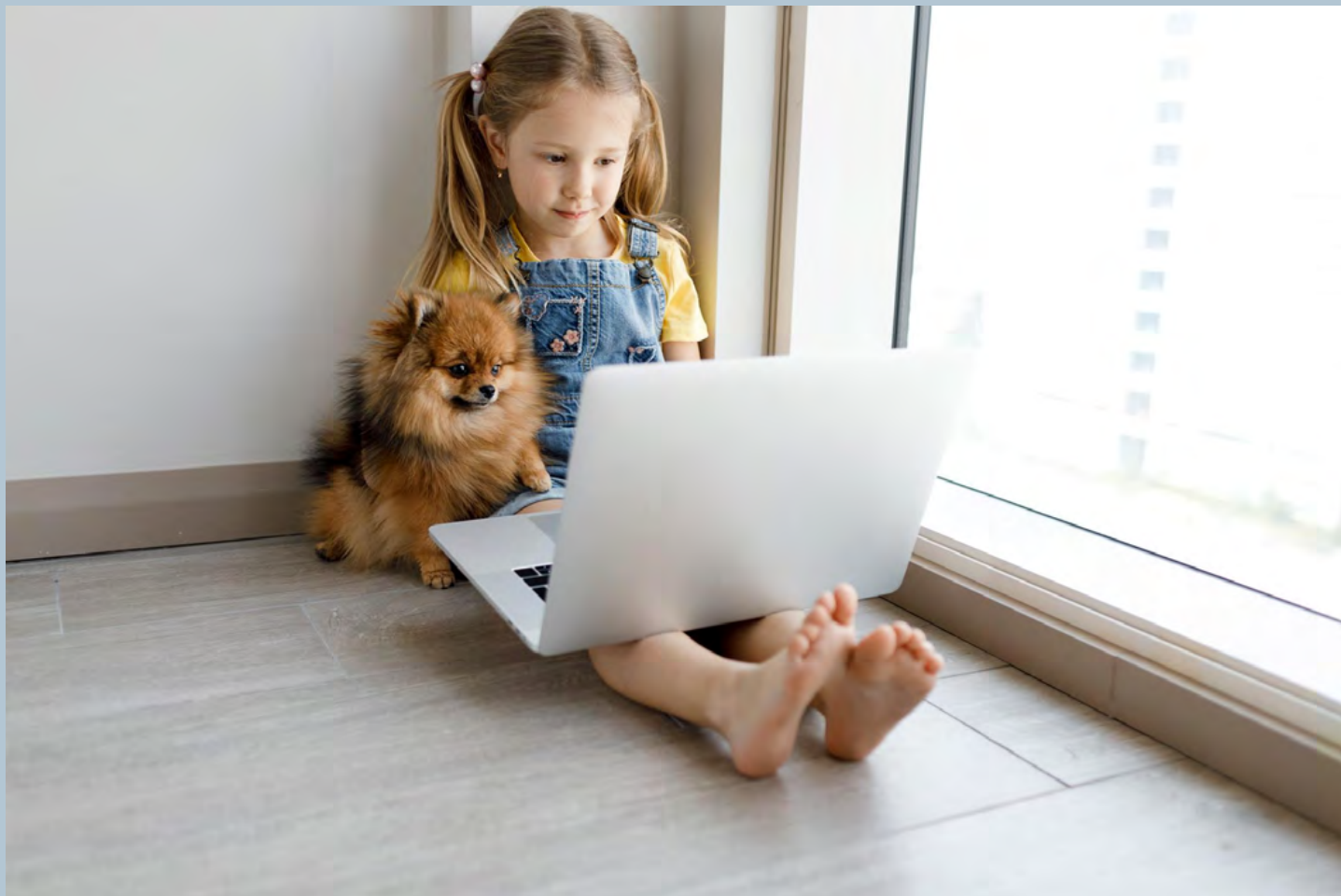
Fun Fact #1:

Οι σκύλοι μπορούν να καταλάβουν έως και 165 λέξεις, ανάλογα με τη ράτσα και την εκπαίδευσή τους. Αυτό σημαίνει πως... πιθανόν σε καταλαβαίνει καλύτερα απ' ό,τι νομίζεις (ειδικά όταν λες «βόλτα»).

Fun Fact #2:

Το ChatGPT μπορεί να γράφει παραμύθι, οδηγίες συναρμολόγησης και... rap στίχους, όλα στην ίδια συνομιλία. Αρκεί να του μιλήσεις σωστά (όπως και στο παιδί σου όταν σου ζητάει “να του πεις ένα ακόμα παραμύθι πριν κοιμηθεί”).



**Fun Fact #3:**

Τα παιδιά μαθαίνουν 60% πιο εύκολα μέσα από μίμηση παρά από διδασκαλία. Αρα, το «κάνε αυτό που λέω, όχι αυτό που κάνω»... δεν έχει καμία τύχη.

Συμπεριφέρσου σε κάθε σχέση – ανθρώπινη, ζωική ή ψηφιακή – σαν να είναι κάτι ζωντανό. Μην την ξεπετάς. Δώσε της τον σεβασμό που της αξίζει. Όπως μάθεις, έτσι θα πάρεις.

Ήξερες ότι...

Ο εγκέφαλος ενός σκύλου μοιάζει λειτουργικά με αυτόν ενός 2χρονου παιδιού; Και όμως! Η συναισθηματική κατανόηση, η μνήμη και η αίσθηση ανταμοιβής δουλεύουν σχεδόν παρόμοια.

Ο ChatGPT έχει εκπαιδευτεί με εκατοντάδες δισεκατομμύρια λέξεις, αλλά κάθε φορά που του ζητάς κάτι, μαθαίνει (και προσαρμόζεται) από τον τρόπο που του το λες;

Η πιο συνηθισμένη πρώτη λέξη των παιδιών σε παγκόσμιο επίπεδο, μετά το “μαμά”, είναι “όχι”; (και μετά απορούμε γιατί λένε “όχι” στα πάντα...)

Η καλύτερη ηλικία για να ξεκινήσει ένα παιδί να μεγαλώνει με σκύλο είναι μεταξύ 3 και 6 ετών; Δημιουργείται δεσμός που ενισχύει την ενσυναίσθηση για μια ζωή.

Και κάτι ακόμα...

Δεν είναι όλα θέμα ελέγχου. Δεν μπορείς να ελέγξεις το πότε θα ρωτήσει το παιδί σου κάτι δύσκολο. Ούτε πότε ο σκύλος σου θα γαβγίσει στον ταχυδρόμο.

Ούτε πότε το ChatGPT θα σου απαντήσει λίγο «εκτός θέματος».

Αλλά μπορείς να διαμορφώσεις τις συνθήκες. Να χτίσεις ένα περιβάλλον όπου θα ανθίσει το καλύτερο δυνατό αποτέλεσμα.

Όχι επειδή τα προγραμματίζεις όλα. Αλλά επειδή φροντίζεις όλα.



AQUA Carpatica FLAVOURS: Η νέα διάσταση στη φυσική ενυδάτωση



Η σειρά AQUA Carpatica FLAVOURS, ήδη αγαπημένη και στην ελληνική αγορά, συνεχίζει να εντυπωσιάζει με την ποιότητά της και τους αναζωογονητικούς γευστικούς συνδυασμούς που προσφέρει. Η ποικιλία εμπλουτίζεται με δύο νέες, φρουτώδεις προσθήκες – Μήλο και Ροζ Γκρέιπφρουτ – ανεβάζοντας τον συνολικό αριθμό επιλογών στις επτά.

Μαζί με τις ήδη δημοφιλείς γεύσεις Λάιμ θ' Μέντα, Ροδάκινο θ' Μάνγκο και Σμέουρο, η σειρά συνεχίζει να ξεχωρίζει για τη φυσικότητά της και τη φιλική της σύνθεση:

- Χωρίς ζάχαρη • Χωρίς τεχνητά χρώματα • Χωρίς συντηρητικά • Χωρίς χημικά πρόσθετα • Χωρίς την προσθήκη αναισθητικών συστατικών

Το AQUA Carpatica FLAVOURS αποτελεί μια ξεχωριστή πρόταση στην καθημερινή ενυδάτωση, συνδυάζοντας φυσικό ανθρακούχο μεταλλικό νερό, φυσικούς

χυμούς φρούτων και μια σταγόνα αγαύης, για γεύση χωρίς συμβιβασμούς.

Με έμφαση στη διακριτική γλυκύτητα, τη φρεσκάδα και την ποιότητα, τα FLAVOURS της AQUA Carpatica προσφέρουν την ιδανική επιλογή για δροσιά και απόλαυση, οποιαδήποτε στιγμή της ημέρας.

Ανακαλύψτε μια νέα κατηγορία από μόνη της – εκεί όπου το νερό συναντά τη φρούτα με τρόπο υγιεινό, ισορροπημένο και απολαυστικό.

Όλα όσα χρειάζεστε για το σχολείο – σε μία μόνο στάση, στην Perco!

Καθώς η νέα σχολική χρονιά πλησιάζει, οι γονείς αναζητούν λύσεις που προσφέρουν ευκολία και εξοικονόμηση χρόνου. Η Perco απαντά σε αυτή την ανάγκη με τη φιλοσοφία One Stop Shop – προσφέροντας όλα τα σχολικά είδη, ρούχα και αξεσουάρ σε ένα και μόνο κατάστημα.

Η νέα συλλογή Back to School περιλαμβάνει σχολικές τσάντες, κασετίνες, τετράδια, είδη γραφής και ζωγραφικής, lunch boxes και παγούρια, καθώς και άνετα παιδικά ρούχα και παπούτσια. Σχέδια με αγαπημένους ήρωες όπως Hot Wheels, Kuromi και Gabby's Dollhouse κάνουν την επιστροφή στα θρανία πιο συναρπαστική για τα παιδιά, ενώ οι μεγαλύτεροι μαθητές βρίσκουν λειτουργικές και ανθεκτικές επιλογές με πολλαπλές θήκες και ενισχυμένα φερμουάρ.

Με τιμές όπως τετράδια από €1,80 και θερμός μπουκάλια από €4,50, οι γονείς μπορούν να καλύψουν όλες τις ανάγκες της λίστας χωρίς άγχος. Επιπλέον, στην Perco θα βρουν και είδη για το σπίτι – από πετσέτες και λευκά είδη μέχρι αξεσουάρ κουζίνας – για πιο οργανωμένα πρωινά.

Όλα σε μία στάση, χωρίς περιττές μετακινήσεις και με περισσότερες στιγμές με τα παιδιά. Η Perco μετατρέπει την προετοιμασία για το σχολείο σε μια εύκολη, οικονομική και ευχάριστη εμπειρία – όπως θα έπρεπε να είναι.



Ξέρεις ποια είναι τώρα τα top trends του TikTok;

Κάθε εποχή φέρνει μαζί της νέα challenges και viral sounds που κατακλύζουν την οθόνη μας.

Ας δούμε τι «παίζει» αυτό το διάστημα, πώς μπορείς να διασκεδάσεις αλλά και να εμπνευστείς από τα trends χωρίς να χάσεις άπειρες ώρες scrollάροντας.

Viral χοροί και challenges

Τα dance trends δεν φεύγουν ποτέ από το TikTok, αλλά αυτό το φθινόπωρο η μόδα είναι οι σύντομοι, έξυπνοι χοροί που ταιριάζουν με φθινοπωρινά vibes: think cozy sweaters, ζεστά φώτα και ήρεμη ατμόσφαιρα στο σπίτι.

Ένα άλλο trend είναι τα duet challenges: μπορείς να «συναντήσεις» άλλους χρήστες χωρίς να φύγεις από το δωμάτιό σου, δημιουργώντας αστεία ή καλλιτεχνικά βίντεο.

Viral sounds και voiceovers

Φέτος, τα φθινοπωρινά TikTok αγαπούν nostalgic tracks, χαλαρούς indie ήχους και ήχους από τη φύση, όπως βροχή ή φθινοπωρινά φύλλα που πέφτουν.

Τα voiceovers συνεχίζουν να κυριαρχούν, ειδικά σε βίντεο storytelling ή mini tutorials. Αν θες να δημιουργήσεις ελκυστικό περιεχόμενο, το σωστό sound είναι το πρώτο βήμα.

DIY, lifestyle και hacks

Το TikTok φέτος αγαπάει τα μικρά hacks που κάνουν τη ζωή πιο εύκολη και πιο cozy. Από φθινοπωρινές συνταγές, tips για οργάνωση σπιτιού, μέχρι διακόσμηση και μικρά projects, υπάρχει πάντα κάτι που μπορείς να δοκιμάσεις στο σπίτι. Η τάση είναι να δημιουργείς περιεχόμενο που να μπορεί να εμπνεύσει αλλά και να μπορεί να επαναληφθεί εύκολα από άλλους χρήστες.



Fashion & styling trends

Οι TikTokers δίνουν κάθε χρόνο νέες ιδέες για outfit co-ordination. Φέτος, τα trends φθινοπώρου περιλαμβάνουν oversized jackets, cozy knitwear, layering και boots σε κάθε πιθανή εκδοχή.

Τα fashion videos είναι σύντομα, γρήγορα και γεμάτα έμπνευση – ιδανικά για όποιον θέλει να δει πώς να ανανεώσει τη γκαρνταρόμπα του χωρίς να ξοδέψει πολλά.

Fitness & wellness trends

Με το καλοκαίρι να έχει περάσει, πολλοί επιστρέφουν σε ρουτίνες γυμναστικής και mindfulness. Τα φθινοπωρινά trends περιλαμβάνουν σύντομα workouts που μπορούν να γίνουν στο σπίτι, yoga sequences και wellness routines που βοηθούν στην αναζωογόνηση μετά τις διακοπές.

Μην κολλάς...

Δεν χρειάζεται να αφιερώσεις ώρες για να ακολουθήσεις όλα τα trends. Διάλεξε ένα δύο που σου ταιριάζουν, είτε στον χορό, τη μαγειρική, τη διακόσμηση ή τη μόδα, και παίξε με αυτά.

Το TikTok έχει πολύ ενδιαφέρον, αλλά πρέπει να μη χάνεις το μέτρο!

Taco Bell: Νέο κατάστημα στο Χαλάνδρι – Η γεύση του Μεξικού φτάνει στην καρδιά της Αθήνας!



Τα Taco Bell, το διάσημο αμερικανικό brand με έμπνευση από τη μεξικάνικη κουζίνα, εγκαινιάζουν σήμερα Τετάρτη 3 Σεπτεμβρίου στις 19:00 το πρώτο τους κατάστημα στο Χαλάνδρι, στην οδό Κολοκοτρώνη 13.

Η άφιξη των Taco Bell στην Αθήνα αποτελεί σημαντικό σταθμό στη στρατηγική διεθνούς επέκτασης της εταιρείας. Όπως δήλωσε ο Ian Cranna, Γενικός Διευθυντής Taco Bell Europe: «Η ελληνική αγορά είναι δυναμική και ιδανική για να φέρουμε το brand μας κοντά σε νέους καταναλωτές».

Το νέο κατάστημα θα σερβίρει όλες τις αγαπημένες signature επιλογές: tacos, burritos, quesadillas, nachos και πολλές ακόμη γεύσεις, σε έναν σύγχρονο και φιλόξενο χώρο. Θα λειτουργεί καθημερινά 11:00 – 24:00, ενώ η υπηρεσία delivery ξεκινά στις 10/09.

Το opening party υπόσχεται εμπειρίες με DJ set, flash tattoos, Pepsi games, wheel of fortune, και αποκλειστικά δώρα για τους πρώτους 100 πελάτες! Παράλληλα, όσοι αναρτήσουν φωτογραφίες στα social media κάνοντας tag το @tacobellgreece, συμμετέχουν σε κλήρωση για VIP πρόσκληση σε exclusive pre-opening event.

Όπως σημειώνει ο Γιώργος Τάνες, CEO της Food Plus: «Στόχος μας είναι να προσφέρουμε γεύσεις που θα αγαπηθούν και να δημιουργήσουμε ένα νέο hot spot για τους λάτρεις της μεξικάνικης κουζίνας».

Η νέα Taco Bell εμπειρία ξεκινά από το Χαλάνδρι!

Good News

ROLCO & ROL: Ένα «κλικ» αλλάζει ζωές – 1 τόνος απορρυπαντικών σε φιλανθρωπικούς Οργανισμούς

Η ROLCO, ηγέτιδα δύναμη στην ελληνική παραγωγή απορρυπαντικών, γιορτάζει τα 70 χρόνια παρουσίας δίπλα στην ελληνική οικογένεια με μια πρωτοβουλία υψηλής κοινωνικής σημασίας. Σε συνεργασία με το αγαπημένο brand ROL, υλοποιεί τη δράση «70 ΧΡΟΝΙΑ ΔΙΠΛΑ ΣΤΗΝ ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑ», προσφέροντας 1 τόνο απορρυπαντικών σε 6 οργανισμούς με αποδεδειγμένο φιλανθρωπικό έργο.

Η δράση διαρκεί από 1 Σεπτεμβρίου έως 30 Νοεμβρίου 2025 και δίνει τη δυνατότητα στο κοινό να συμμετέχει μέσω ψηφοφορίας [εδώ](#). Η συμμετοχή είναι δωρεάν και χωρίς αγορά προϊόντος, ενώ κάθε ψήφος διπλασιάζει την προσφορά, με επιπλέον τόνο προϊόντων να μοιράζεται στους οργανισμούς αναλογικά με τα ποσοστά ψήφων.

Οι συμμετέχοντες μπαίνουν αυτόματα σε κλήρωση για μοναδικά δώρα: κάθε μήνα ένας νικητής κερδίζει πλυντήριο ρούχων, ενώ δέκα ακόμη λαμβάνουν πακέτα προϊόντων ROL.

Οι οργανισμοί που υποστηρίζονται: Θεόφιλος, Παιδικά Χωριά SOS, Το Εργαστήρι, ΔΕΣΜΟΣ, Εταιρεία Προστασίας Σπαστικών / Πόρτα Ανοιχτή, Κιβωτός του Κόσμου

Με αυτή τη δράση, η ROLCO και η ROL αποδεικνύουν ξανά ότι η κοινωνική υπευθυνότητα δεν είναι σύνθημα, αλλά πράξη. Ένα απλό «κλικ» μπορεί να κάνει τη διαφορά.

70 ΧΡΟΝΙΑ ΔΙΠΛΑ ΣΤΗΝ ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑ

Φρόντισε τον Οργανισμό της επιλογής σου με ένα κλικ. Κάθε συμμετοχή μετράει!

Θεόφιλος, Παιδικά Χωριά SOS, Το Εργαστήρι, ΔΕΣΜΟΣ, Εταιρεία Προστασίας Σπαστικών / Πόρτα Ανοιχτή, Κιβωτός του Κόσμου



Ελένη Κομνηνού,
Clinical Assistant Professor of University of Nicosia,
 Ειδική Ρευματολόγος, Επιστημονικά Υπεύθυνη
 Ρευματολογικού Τμήματος Metropolitan General,
 Διευθύντρια Κλινικής "Αυτοάνοσων
 Ρευματικών Νοσημάτων" Metropolitan General,
 Υπεύθυνη Τμήματος "Αυτοάνοσων Ρευματικών
 Νοσημάτων και Κύησης" ΜΗΤΕΡΑ



Πρεβιοτικά: Οι «αφανείς» ήρωες του εντέρου μας



Τα Πρεβιοτικά είναι οι «αφανείς ήρωες» της υγείας του εντέρου, επειδή είναι άπεπτες ίνες που τροφοδοτούν τα ωφέλιμα βακτήρια του εντέρου, συμβάλλοντας στη δημιουργία ενός ακμάζοντος και ισορροπημένου μικροβιώματος του εντέρου.

Είναι ζωτικής σημασίας για τη συνολική υγεία, υποστηρίζοντας την πέψη, την ανοσολογική λειτουργία, ακόμη και την ψυχική ευεξία, προωθώντας την ανάπτυξη καλών βακτηρίων και την παραγωγή χρήσιμων ενώσεων όπως τα λιπαρά οξέα βραχείας αλυσίδας.

Η αύξηση της κατανάλωσης πρεβιοτικών δημιουργείται τρώγοντας τροφές πλούσιες σε φυτικές ίνες, όπως σκόρδο, κρεμμύδια, μπανάνες και δημητριακά ολικής αλέσεως.

Απλά καθημερινά προϊόντα μπορούν να μεταμορφώσουν την πέψη μας... αρκεί να καταναλώνονται σε επαρκείς ποσότητες.

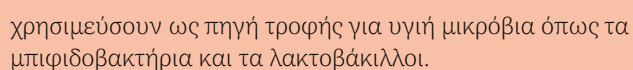
Συχνά μιλάμε για τα προβιοτικά, τα «καλά» βακτήρια που ζουν στο έντερο μας. Όμως, σπανιότερα αναφερόμαστε στα πρεβιοτικά, τις συγκεκριμένες ίνες που χρησιμεύουν ως τροφή για τα ωφέλιμα βακτήρια της μικροχλωρίδας μας.

Με άλλα λόγια, χωρίς πρεβιοτικά, τα προβιοτικά δεν μπορούν να αναπτυχθούν. Το αποτέλεσμα: μια μικροχλωρίδα που είναι εκτός ισορροπίας, προβλήματα πέψης, μειωμένη ζωτικότητα και μερικές φορές πολλά περισσότερα.

Πώς λειτουργούν τα πρεβιοτικά

Θρέψη για τα καλά βακτήρια:

Τα πρεβιοτικά είναι σαν λίπασμα για τα ωφέλιμα βακτήρια στο έντερό . Το σώμα δεν μπορεί να τα αφομοιώσει, επομένως ταξιδεύουν στο παχύ έντερο για να



σημαίνει ότι τα πρεβιοτικά μπορούν να επηρεάσουν θετικά τη διάθεση και τη γνωστική λειτουργία.

Παρέχοντας καύσιμο για τα καλά βακτήρια, τα προβιοτικά βοηθούν αυτά τα ωφέλιμα μικρόβια να υπερνικήσουν τα επιβλαβή, οδηγώντας σε ένα πιο ισορροπημένο οικοσύστημα του εντέρου.

Ένα υγιές εντερικό περιβάλλον που ενισχύεται από πρεβιοτικά μπορεί να οδηγήσει σε βελτιωμένη απορρόφηση βασικών μετάλλων όπως το ασβέστιο και το μαγνήσιο.

Όταν τα βακτήρια του εντέρου ζυμώνουν τα προβιοτικά, παράγουν λιπαρά οξέα βραχείας αλυσίδας, όπως το βουτυρικό, τα οποία έχουν αντιφλεγμονώδεις επιδράσεις και βοηθούν στη διατήρηση της ακεραιότητας του εντερικού βλεννογόνου.

Η ενσωμάτωση μιας ποικιλίας φυτικών τροφών στη διατροφή είναι ο καλύτερος τρόπος για να αυξηθεί η πρόσληψη πρεβιοτικών.

- Σκόρδο, κρεμμύδια και πράσα
- Μπανάνες (ειδικά ελαφρώς πράσινες)
- Μήλα (με τη φλούδα)
- Σπαράγγια
- Βρώμη και κριθάρι
- Ρεβίθια και φακές

Ένα ισορροπημένο μικροβίωμα του εντέρου που υποστηρίζεται από πρεβιοτικά οδηγεί σε καλύτερη πέψη και μπορεί να μειώσει το φούσκωμα.

Τα προβιοτικά συμβάλλουν σε ένα ισχυρό ανοσοποιητικό σύστημα υποστηρίζοντας την υγεία του μικροβιώματος του εντέρου, το οποίο παίζει σημαντικό ρόλο στη λειτουργία του ανοσοποιητικού.

Τα Πρεβιοτικά αποτελούν τα κλειδιά για μια υγιή πέψη και ένα σωστό μικροβίωμα του εντέρου . Τα πρεβιοτικά είναι το καύσιμο για τα βακτήρια του εντέρου, ενώ τα προβιοτικά είναι ζωντανά ωφέλιμα βακτήρια. Μαζί, δημιουργούν ένα «συμβιωτικό» αποτέλεσμα, ενισχύοντας τα οφέλη το ένα του άλλου για βέλτιστη υγεία του εντέρου.

Ο ιστορικός οίκος σαμπάνιας Taittinger ταξιδεύει στο Minos Beach Art Hotel

Την Πέμπτη 5 Σεπτεμβρίου 2025, το εμβληματικό Minos Beach Art Hotel φιλοξενεί μια μοναδική βραδιά αφιερωμένη στην τέχνη της σαμπάνιας. Ο ιστορικός οίκος Taittinger, συνώνυμο της γαλλικής κομψότητας και της αριστοκρατικής φινέτσας, συναντά τη γαστρονομική εμπειρία του εστιατορίου La Bouillabaisse σε μια βραδιά υψηλής αισθητικής, με τη συνοδεία τεσσάρων εκλεκτών ετικετών.

Καλεσμένοι της βραδιάς είναι ο Stefan Neumann MS, ένας από τους λίγους Master Sommeliers παγκοσμίως, ο οποίος θα καθοδηγήσει ένα αποκλειστικό masterclass για τους φίλους του κρασιού, εστιάζοντας στη φιλοσοφία και το μοναδικό terroir που χαρακτηρίζει τις σαμπάνιες Taittinger.

Η εμπειρία κορυφώνεται με ένα degustation menu πέντε πιάτων στο εμβληματικό La Bouillabaisse – το πρώτο fine dining εστιατόριο του Αγίου Νικολάου, με ιστορία πέντε δεκαετιών και οκτώ Χρυσούς Σκούφους – που έχει σχεδιαστεί ειδικά για να αναδείξει τις εκφράσεις τεσσάρων κορυφαίων ετικετών του οίκου.

La Bouillabaisse x Taittinger Champagne

- Ωμός μαριναρισμένος τόνος, κρόκος αυγού, κάπαρη, τουρσί αγγούρι με Taittinger Brut Réserve
- Αραντσίνι, μύδια, μάραθος, αυγοτάραχο με Taittinger Rosé Prestige
- Καραβίδα, αφρός bouillabaisse, βασιλικός με Taittinger Prélude Grand Cru
- Σφυρίδα, λάχανο, μπέικον speck, τυρί μετσοβόνη με Taittinger Comtes de Champagne Blanc de Blancs 2012
- Λευκό ροδάκινο, άρκευθος, αμύγδαλο, παγωτό crème σαμπάνιας

Ο οίκος Taittinger, με ιστορία που αγγίζει τον έναν αιώνα, παραμένει μία από τις τελευταίες οικογενειακές σαμπανιέρες της Καμπανίας, με τη νέα γενιά – Vitalie και Clovis Taittinger – να συνεχίζει με πάθος την κληρονομιά ποιότητας, τέχνης και πολιτισμού που ξεκίνησε ο Pierre Taittinger. Η φράση του Pierre-Emmanuel Taittinger, «Το όνομα στη φιάλη είναι υπόσχεση», εξακολουθεί να εκφράζει την ουσία ενός brand που συνδυάζει τη γνώση του παρελθόντος με τη δέσμευση για το μέλλον.



Το ελληνικό καλοκαίρι είχε γεύση... Σεμέλη!



Το Κτήμα Σεμέλη επιστρέφει από τον διεθνή διαγωνισμό Berliner Wine Trophy – Summer Tasting 2025 με τρεις σημαντικές διακρίσεις, αποδεικνύοντας ξανά ότι η ποιότητα δεν χρειάζεται φωνές – χρειάζεται πάθος, γνώση και σεβασμό.

Grand Gold Medal για το ΚΤΗΜΑ ΣΕΜΕΛΗ 2022, ένα blend από Αγιωργίτικο, Syrah, Merlot & Cabernet Sauvignon, με έντονο πορφυρό χρώμα και αρώματα κρασιού και βανίλιας.

Gold Medal για το Seméli NEMEA Grande Reserve 2021, ένα μονοποικιλιακό Αγιωργίτικο με βελούδινο στόμα, βαθιά γεύση και δυνατότητα παλαίωσης 10 ετών.

Gold Medal για το Seméli MALAGOUSIA Cuvée Spéciale

2024, με αρώματα ροδάκινου, περγαμόντου και φρέσκων μεσογειακών βοτάνων.

Και το καλύτερο; Στις 6-7 Σεπτεμβρίου, το Κτήμα Σεμέλη συμμετέχει στις Μεγάλες Μέρες Νεμέας 2025, με ανοιχτές ξεναγήσεις, γευσιγνωσίες, και δράσεις όπως το βιωματικό "Be a Winemaker for Good" – με τα έσοδα να διατίθενται στον Σύλλογο Καρκινοπαθών & Φίλων Νεμέας.



Μικρή Πόρτα – Θεατρική Σεζόν 2025–26: Η «Ελίζα» επιστρέφει ξανά στη σκηνή

Μια από τις πιο αγαπημένες ιστορίες του Θεάτρου Πόρτα επιστρέφει δυναμικά για να εμπνεύσει τις νέες γενιές. Η «Ελίζα» της Ξένιας Καλογεροπούλου, 36 χρόνια μετά την πρώτη της παρουσίαση, ανεβαίνει ξανά στη σκηνή σε νέα διασκευή και σκηνοθεσία του Θωμά Μοσχόπουλου, από τις 18 Οκτωβρίου, κάθε Σάββατο (15:00) και Κυριακή (11:30).

Η ηρωίδα Ελίζα, ένα κορίτσι απλό, με πάθος, θάρρος και αγάπη, ξανασυστήνεται σε μια παράσταση-ταξίδι που ξεκινά από τον 16ο αιώνα και φτάνει... στο διάστημα! Με τη δύναμη της θέλησης και της επιμονής, αντιμετωπίζει εξωγήινους, φωτόσπαθα και νέες προκλήσεις σε ένα σύμπαν γεμάτο περιπέτεια και φαντασία.

Την παράσταση πλαισιώνει εντυπωσιακή σκηνογραφία (Ελένη Νανοπούλου), φαντασμαγορικά κοστούμια (Κλαίρ Μπρέισγουελ), πρωτότυπη μουσική του Κορνήλιου Σελαμσή και ζωντανές ερμηνείες από οκταμελή θίασο. Στόχος, όπως πάντα, να δημιουργηθεί μια βιωματική εμπειρία για μικρούς και μεγάλους.

Η Ελίζα δεν είναι απλώς μια παιδική ηρωίδα. Είναι η φωνή της αγάπης, της ελπίδας και της αντοχής.

Προπώληση: eliza@more.com

Θέατρο Πόρτα, Λ. Μεσογείων 59

Τηλ. ταμείου: 210-7711333

Εισιτήρια: 13€ / Ομαδικό: 10€

Δείτε το πρώτο βίντεο: [YouTube Link](#)

CINEFIX #11 Παγκόσμια πρεμιέρα: οι ταινίες του Driant Zeneli



Το CineFIX, ο θερινός κινηματογράφος του ΕΜΣΤ, συνεχίζει δυναμικά τις προβολές του έως τα τέλη Σεπτεμβρίου και σας προσκαλεί την Πέμπτη 4 Σεπτεμβρίου, στις 21:00, σε μία ειδική βραδιά αφιερωμένη στον Driant Zeneli – τον διεθνώς αναγνωρισμένο καλλιτέχνη που εκπροσώπησε την Αλβανία στην Μπιενάλε της Βενετίας το 2019 και συμμετέχει στην έκθεση του Μουσείου «Why Look at Animals?».

Η βραδιά περιλαμβάνει την παγκόσμια πρεμιέρα της νέας του ταινίας, *When Winds in Monsoon Play, the White Peacock Will Sweep Away* – ένα αλληγορικό οπτικοακουστικό έργο, εμπνευσμένο από τη σύγχρονη ιστορία του Μπανγκλαντές και ντυμένο με μπαρόκ μουσική και βεγγαλικές παραδοσιακές νότες.

Το πρόγραμμα συμπληρώνεται με ταινίες όπως:

- *These Sweet Murky Waters*, για την Sabiha Kasimati, πρώτη γυναίκα επιστήμονα της Αλβανίας
- Η τριλογία *The Animals* (2019–2022), που συνδυάζει μνήμη, μυθολογία και αρχιτεκτονική
- Το στοχαστικό *Those Who Tried to Put the Rainbow Back in the Sky*
- Και το συγκινητικό *When I Grow Up I Want to Be an Artist*, με πρωταγωνιστή τον πατέρα του δημιουργού

Μετά τις προβολές, θα ακολουθήσει Q&A με τον Driant Zeneli.

Μια ξεχωριστή βραδιά με ταινίες που αφηγούνται ιστορίες για την ελευθερία, την ανθεκτικότητα, τη φαντασία και την ανθρώπινη δημιουργικότητα, στον υπαίθριο κινηματογράφο του ΕΜΣΤ.

Συνολική διάρκεια προβολών: 95'

Είσοδος ελεύθερη.

ΒΡΑΣΙΔΑΣ

ο Βολίδας

ΑΝΝΑ ΛΙΕΝΑΣ



ΕΚΔΟΣΕΙΣ ΠΑΤΑΚΗ

Βρασίδας ο Βολίδας: Ένα βιβλίο που κάθε δάσκαλος και γονιός αξίζει να διαβάσει

Αν υπήρχε μόνο ένα παιδικό βιβλίο που θα έπρεπε να βρίσκεται σε κάθε σχολική και οικογενειακή βιβλιοθήκη, αυτό θα ήταν το «Βρασίδας ο Βολίδας» της Άννα Λιένας, από τις Εκδόσεις Πατάκη. Ένα βιβλίο-θησαυρός για κάθε γονιό, παιδαγωγό ή εκπαιδευτικό που θέλει να καταλάβει τα παιδιά λίγο πιο βαθιά.

Ο Βρασίδας είναι το παιδί που δεν μπορεί να σταθεί ήσυχο ούτε για ένα λεπτό. Μιλάει, κινείται, πετάγεται, φαινομενικά αγνοεί τους κανόνες. Οι άλλοι τον παρεξηγούν – συμμαθητές, δάσκαλοι, γονείς. Όμως ο Βρασίδας δεν είναι κακός, ούτε «δύσκολος». Είναι απλώς διαφορετικός. Και περιμένει από τον κόσμο γύρω του να τον δει και να τον ακούσει με έναν πιο ανοιχτό και συμπονετικό τρόπο.

Η Άννα Λιένα, με τη μοναδική της ευαισθησία, δημιουργεί έναν ήρωα με τον οποίο μπορούμε όλοι να ταυτιστούμε – είτε ως παιδιά που νιώσαμε κάποτε «εκτός», είτε ως ενήλικες που θέλουμε να κάνουμε χώρο για όλα τα παιδιά.

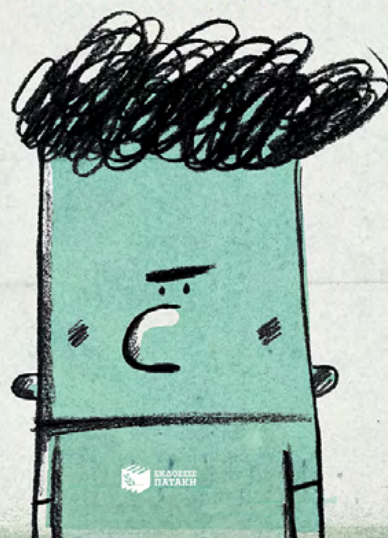
Ένα βαθιά ανθρώπινο βιβλίο, που μιλά για τη συμπερίληψη, την κατανόηση και την εκπαίδευση με σεβασμό στη μοναδικότητα. Μετάφραση της Μαρίας Παπαγιάννη.

Αν κάθε σχολική χρονιά ξεκινούσε με τον Βρασίδα, ίσως τα πράγματα να ήταν αλλιώς.

Εγώ, ο Αριστοτέλης,
μισώ τα βιβλία – Μέχρι
να τα λατρέψω!

ΕΓΩ, Ο ΑΡΙΣΤΟΤΕΛΗΣ, ΜΙΣΩ ΤΑ ΒΙΒΛΙΑ

Ινγκριντ Σαμπέρ
Γκουρίντι



ΕΚΔΟΣΕΙΣ ΠΑΤΑΚΗ

Αν ψάχνετε έναν τρόπο να αγαπήσει το παιδί σας τα βιβλία, τότε δεν έχετε παρά να του συστήσετε τον... Αριστοτέλη. Το παιδί που μισεί τα βιβλία – αλλά όχι για πολύ.

«Εγώ, ο Αριστοτέλης, μισώ τα βιβλία», της Ινγκριντ Σαμπέρ, με υπέροχη εικονογράφηση του Γκουρίντι και μετάφραση της Μαρίας Παπαγιάννη, είναι μια από τις μεγαλύτερες «βιβλιοπαγίδες» που θα μπορούσατε να βάλετε στη βιβλιοθήκη σας. Κι αυτό το λέμε με την καλύτερη έννοια: πρόκειται για ένα βιβλίο που καθρεφτίζει με χιούμορ και ευαισθησία όλους τους μικρούς αναγνώστες που επιμένουν να δηλώνουν ότι «δεν τους αρέσει το διάβασμα».

Ο Αριστοτέλης ξεκινά με βεβαιότητα: «Μισώ τα βιβλία!». Όμως κάτι αλλάζει. Σιγά σιγά, χωρίς να το καταλάβει, παρασύρεται από μια ιστορία, μετά από μια άλλη... Και τελικά – μα τι ανατροπή! – δεν μπορεί να τα αφήσει από τα χέρια του. Δεν πρόκειται για μαγικό κόλπο, αλλά για τη μαγεία της σωστής αφήγησης.

Ένα υπέροχο εργαλείο για κάθε γονιό και κάθε δάσκαλο που θέλει να καλλιεργήσει τη φιλιαναγνωσία με έναν τρόπο αβίαστο και απολαυστικό. Διατίθεται από τις Εκδόσεις Πατάκη.

Γιατί μερικές φορές, η μεγαλύτερη αλλαγή ξεκινά με μια απλή σελίδα...

quote of the day

ΕΙΜΑΣΤΕ Ο,ΤΙ ΚΑΝΟΥΜΕ ΚΑΤ'
ΕΠΑΝΑΛΗΨΗ. Η ΑΡΙΣΤΕΙΑ, ΛΟΙΠΟΝ,
ΔΕΝ ΕΙΝΑΙ ΠΡΑΞΗ ΑΛΛΑ ΣΥΝΗΘΕΙΑ.
Αριστοτέλης

Σήμερα
γιορτάζουν!
Άνθιμος, Άνθημη,
Αριστεά, Αριστίωνας,
Αρχοντής, Αρχοντία,
Πολύδωρος,
Πολυδώρα, Φοίβος,
Φοίβη

3 Σεπτεμβρίου

- › Skyscraper Day
- › National Welsh Rarebit Day
- › Global Talent Acquisition Day
- › Merchant Navy Day
- › US Bowling League Day
- › Indigenous Literacy Day