

5th LAW FORUM ON TAXATION

Φορολογικές εξελίξεις
με νομική ακρίβεια!

REGISTER NOW

PANEL I: Επίκαιρα φορολογικά θέματα

PANEL II: My data : Η εμπειρία των εταιρειών

PANEL III: Τεχνητή νοημοσύνη στη φορολογία

PANEL IV: Λαθρεμπόριο καυσίμων, ποτών και καπνικών

PANEL V: Ηλεκτρονικές πλατφόρμες και φορολόγηση



Γεώργιος Πιτσουλής
Governor, IARP
(Independent Authority for Public
Revenue)



Κωνσταντίνος Κόλλιας
Assistant Professor, the Economics
Department of the Democritus University
of Thrace – President, the Economic
Chamber of Greece



Αθηνά Βουνάτσου
Director, Tax, Investments
& Market Operation, SEV-
Hellenic Federation of Enterprises



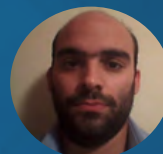
Γιάννης Γούλιας
Tax Partner, EY Greece, Member of the
Tax Committee of SAE|E



Παναγιώτης Δαβέρος
Senior Director, Head of Group Tax &
Customs, HELLENIQ ENERGY Group of
Companies



Αναστάσιος Δημητράκοπουλος
Financial Services & Tax Head,
Nestle Hellas S.A.



Παναγιώτης Θεοφράστου
Head of Tax,
Pharmathien



Ρένος Καρασατίδης
Information Technology Strategy
Manager, AADE



Ανδρέας Κούκουνις
Lawyer, Partner, Kerameus
Papademetriou Papadopoulos &
Associates Law Firm (KPP LAW)



Ράνια Κρέιερ
Tax Partner, EY Greece



Χρήστος Κρίγκας
Accountant -Tax expert
Co-founder KnK Accounting



Άννα Μεταλλίδου
Tax Manager,
Kaizen Gaming Group



Αργυρώ Μυζήθρα
Tax Manager, FREENOW



Πέτρος Παναγιώπουλος
Attorney at Law – Ass. Professor,
School of Law, Aristotle University
of Thessaloniki, FDMA Law Firm



Δήμητρα Πάσιου
LL.M Lawyer - Partner, Saplegal - A.S.
Papadimitriou & Partners Law Firm



Ελένη Περιστέρα
Head – Accounting &
Tax, Optima bank



Κατερίνα Πέρρου
Lawyer – Legal Counsel
to the Governor, IARP



Ελευθέριος Ράντος
Partner, Dryllerakis Law Firm



Φώτης Στάμος
Tax Manager Greece & Cyprus,
Coca-Cola HBC

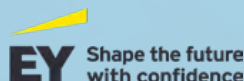


Γιώργος Τασσόπουλος
Chief Accountant, Trade Estates



Λεωνίδας Φωτόπουλος
Director of Accounting & Tax,
PPC GROUP

GOLD SPONSORS



SILVER SPONSORS

A.S. ΠΑΠΑΔΗΜΗΤΡΙΟΥ
& ΣΥΝΕΡΓΑΤΕΣ

#prostokalytero

BRONZE SPONSORS



AUSPICES



COMMUNICATION SPONSORS



SAY *yes* to the **press**

YOUR DAILY ONLINE MAGAZINE



**ΜΝΗΜΗ ΣΤΟ CLOUD:
ΘΥΜΑΤΑΙ ΚΑΝΕΙΣ...
ΟΠΩΣ ΠΑΛΙΑ;**

Good morning SayYessers!



Φτιάξε καφέ να στα πω...



Καλημέρα **SayYesser!!!**

Ξέρεις ποιο είναι το λάθος που κάνουμε πιο συχνά; Μετράμε τη ζωή με βάση τις απώλειες. «Έχασα εκείνο», «έφυγε ο άλλος», «δεν πρόλαβα αυτό».

Και κάπου εκεί, μέσα στον θόρυβο της λύπης και του φόβου, χάνουμε το πιο σημαντικό: τη χαρά του να αφήνεις κάτι καινούριο να έρθει.

Η ζωή δεν είναι λίστα εκκρεμοτήτων με διαγραφές. Είναι οι πόρτες που ανοίγεις, όχι αυτές που κλείνεις. Είναι το «ναι» που λες, όχι το «αντίο» που ψιθυρίζεις.

Γιατί εκεί που νομίζεις ότι κάτι τελείωσε, μπορεί να ξεκινάει μια ιστορία που δεν φανταζόσουν ποτέ.

Το θέμα είναι: αφήνεις χώρο; Ή κρατάς τόσο σφιχτά αυτά που έφυγαν, που δεν υπάρχει κενό για να μπει κάτι νέο; Όλοι έχουμε αυτό το χούι, να μετράμε πληγές.

Αλλά η ζωή δεν είναι το τι μας αφαιρέθηκε· είναι το τι επιτρέψαμε να προστεθεί.

Δες το απλά: ένας κήπος δεν ανθίζει επειδή κλαις πάνω από τα λουλούδια που μαράθηκαν. Ανθίζει επειδή τα αντικατέστησες με καινούριους σπόρους.

Tip of the Day: Άσε χώρο. Για φίλους, για εμπειρίες, για αγάπη, για λάθη, για ό,τι σου χτυπήσει την πόρτα.

Μην κρατάς την καρδιά σου, το μυαλό σου, τη σκέψη σου γεμάτο με παλιές άσχημες αναμνήσεις που σε δυσκολεύουν να αναπνεύσεις. "Άδειασε" λίγο, για να "γεμίσεις" αλλιώς...

Θυμήσου: η ζωή δεν είναι τι χάνεις. Είναι τι αφήνεις να σε βρει...

Claire Styliara
Chief of SayYessers



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

Η ΧΗΤΟΣ επενδύει στη βιώσιμη ενέργεια με έργο φωτοβολταϊκών 3,91MW στα Ιωάννινα

Με σταθερή προσήλωση στη βιώσιμη ανάπτυξη και την υπεύθυνη επιχειρηματικότητα, η ΧΗΤΟΣ, μέλος του Ομίλου Green Beverages, ολοκλήρωσε ένα έργο στρατηγικής σημασίας για την ενεργειακή της μετάβαση: την εγκατάσταση φωτοβολταϊκών συστημάτων συνολικής ισχύος 3,91MW στις παραγωγικές της εγκαταστάσεις στην Ήπειρο.

Το έργο υλοποιήθηκε σε τρεις φάσεις, ξεκινώντας τον Σεπτέμβριο του 2024 από την Κρανούλα Ιωαννίνων και ολοκληρώθηκε τον Ιούνιο του 2025 σε Περιβλεπτο και ΒΙ.ΠΕ. Ιωαννίνων, με τη συνεργασία των εταιρειών ENERGIJA και Redex. Η εγκατάσταση πραγματοποιήθηκε με το μοντέλο αυτοπαραγωγής μέσω net metering, αξιοποιώντας μονοκρυσταλλικά πάνελ νέας γενιάς της AIKO και inverters της Huawei.

Η ετήσια παραγωγή εκτιμάται σε 5.428 MWh, καλύπτοντας το 20% των ενεργειακών αναγκών της εταιρείας, ενώ η μείωση εκπομπών CO₂ υπολογίζεται σε 1.357-2.734 τόνους ετησίως, αντίστοιχη με τη φύτευση 3.709 δέντρων. Η επένδυση ύψους 1,85 εκατ. ευρώ χρηματοδοτήθηκε κατά 78,84% από το Ταμείο Ανάκαμψης και Ανθεκτικότητας.

Ο CEO της ΧΗΤΟΣ, Γιώργος Βενιέρης, τόνισε: «Δεν πρόκειται απλώς για μια ενεργειακή επένδυση, αλλά για στρατηγική δέσμευση προς το αύριο, με σεβασμό στους φυσικούς πόρους και στόχο τη μειωμένη εξάρτηση από συμβατικές πηγές».

Η ΧΗΤΟΣ συνεχίζει να επενδύει στη βιωσιμότητα, ενισχύοντας τον ESG προσανατολισμό του Ομίλου Green Beverages και αφήνοντας ισχυρό θετικό αποτύπωμα σε κοινωνία και περιβάλλον.



XHTOS

Market Trends

Τα αγαπημένα προϊόντα της Ζαλφα κάνουν το Back to Reality πιο γευστικό



Η επιστροφή στην καθημερινότητα μετά τις καλοκαιρινές διακοπές συνοδεύεται συχνά από απαιτητικούς ρυθμούς και πολυάριθμες υποχρεώσεις. Σε αυτό το πλαίσιο, η Ζαλφα, με εμπειρία άνω των 55 ετών στην παραγωγή ρυζιών και οσπρίων, προσφέρει πρακτικές και γευστικές λύσεις που διευκολύνουν κάθε στιγμή της ημέρας.

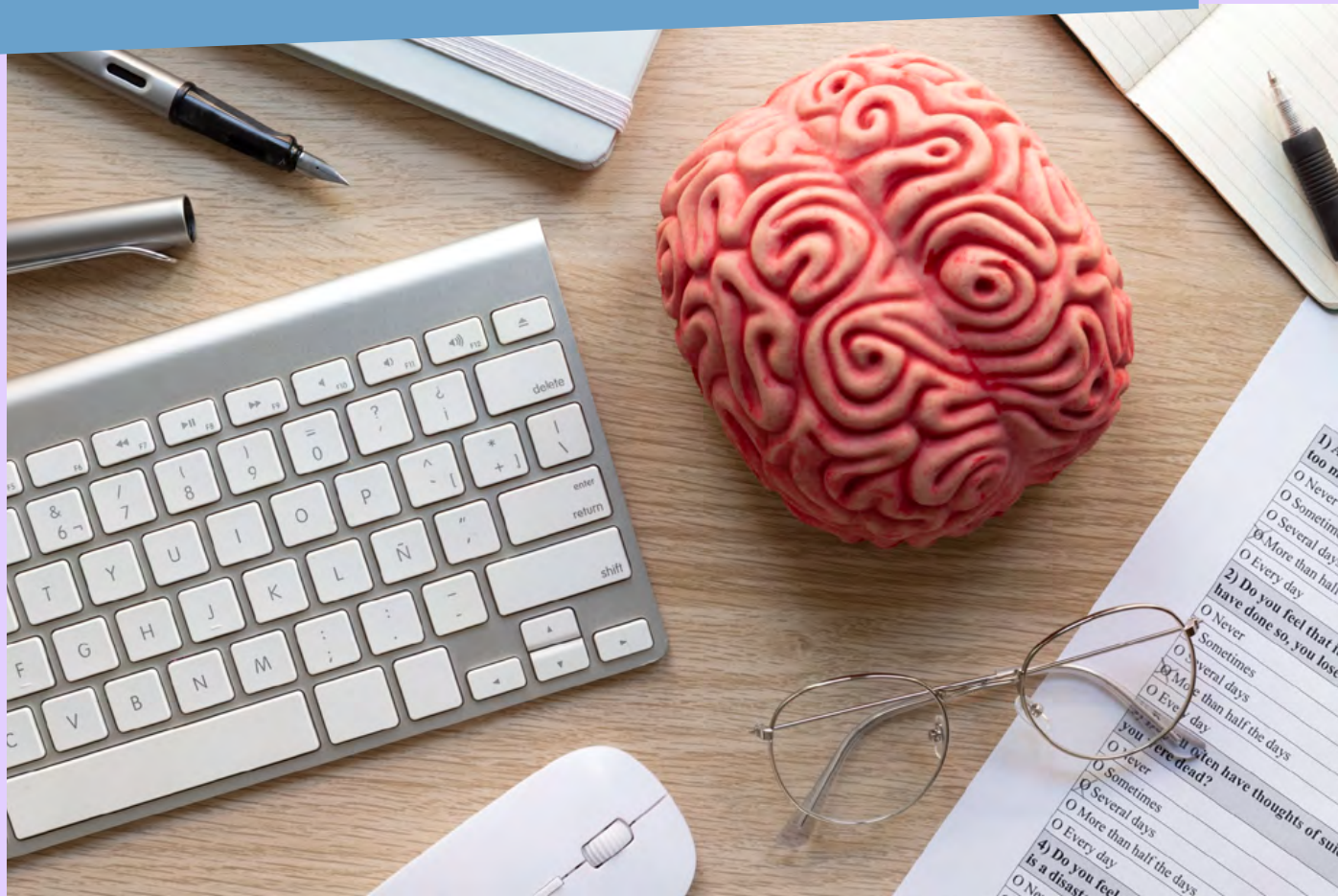
Η σειρά «Ετοιμα Φυσικά!» περιλαμβάνει όσπρια (ρεβίθια χονδρά, φακές ψιλές, φασόλια μαυρομάτικα και κόκκινα φασόλια), μαγειρεμένα στον ατμό χωρίς συντηρητικά ή χρωστικές, που διατηρούν τη θρεπτική τους αξία. Έτοιμα προς κατανάλωση, προσφέρονται ως βάση για σαλάτες, σούπες, κυρίως πιάτα ή ακόμη και ως υγιεινό snack.

Για όσους αναζητούν γεύση «σπιτική», η σειρά «Ετοιμα Σπιτικά!» φέρνει στο τραπέζι αγαπημένες παραδοσιακές συνταγές με όσπρια και εκλεκτά υλικά, σιγομαγειρεμένα στον ατμό. Σε πρακτική συσκευασία, χωρίς συντηρητικά, αποτελούν μια ζεστή και νόστιμη επιλογή για κάθε στιγμή της ημέρας.

Τέλος, για snack με χαρακτήρα, τα Ζαλφα Snack αποτελούν έναν πρωτοποριακό συνδυασμό οσπρίων και διαλεχτών υλικών. Με 13% πρωτεΐνη και μόλις 17% λιπαρά, κυκλοφορούν σε τέσσερις απολαυστικές γεύσεις – ιδανικές για γρήγορη, υγιεινή και χορταστική επιλογή.

Με αυτές τις σειρές, η Ζαλφα αποδεικνύει ότι η σωστή διατροφή μπορεί να είναι εύκολη, φυσική και νόστιμη, συνοδεύοντας ιδανικά την επιστροφή στο σχολείο, στη δουλειά και στην καθημερινή ρουτίνα.

Μνήμη στο Cloud: Θυμάται κανείς... όπως παλιά;



Έχεις προσέξει πως δεν προσπαθούμε πια να θυμόμαστε τόσα πολλά πράγματα; Αντί να μαθαίνουμε απ' έξω έναν τηλεφωνικό αριθμό ή να θυμόμαστε πότε έχουμε ραντεβού, "αναλαμβάνει" το κινητό μας να μάς τα θυμίζει. Αυτό ακριβώς λέγεται "memory outsourcing", δηλαδή, "βγάζουμε" λίγη από τη μνήμη μας και την εμπιστευόμαστε αλλού.

Για να μην πιέζουμε το μυαλό μας να θυμηθεί κάθε λεπτομέρεια, χρησιμοποιούμε το κινητό, το λάπτοπ, μια εφαρμογή για να κρατάμε τις πληροφορίες ασφαλείς και να τις βρίσκουμε εύκολα όποτε τις χρειαστούμε. Είναι σαν να έχουμε έναν βοηθό που θυμάται για εμάς!

Γιατί το κάνουμε αυτό;

Ο εγκέφαλός μας κουράζεται αν πρέπει να θυμάται τα πάντα. Αντίθετα, όταν αφήνουμε μερικές πληροφορίες σε εξωτερικά "εργαλεία", ελευθερώνουμε χώρο και ενέργεια για να

σκεφτόμαστε πιο δημιουργικά ή να ασχολούμαστε με πιο σημαντικά πράγματα. Για παράδειγμα, αντί να μαθαίνουμε απ' έξω τη λίστα με τα ψώνια, την αποθηκεύουμε στο κινητό και απλώς την κοιτάμε όταν πάμε στο σούπερ μάρκετ.



Τα θετικά

Δεν χρειάζεται να αγχωνόμαστε μήπως ξεχάσουμε κάτι σημαντικό και είμαστε πάντα οργανωμένοι. Με λίστες, ημερολόγια και ειδοποιήσεις, η ζωή γίνεται πιο εύκολη. Επίσης, όλα τα σημαντικά μας δεδομένα είναι στο "χέρι" μας, έτοιμα να τα βρούμε ανά πάσα στιγμή.

Τι πρέπει να προσέχουμε

Η παγίδα είναι η εξάρτηση από την τεχνολογία: Τι γίνεται αν ξεχάσεις το κινητό ή τελειώσει η μπαταρία; Μπορεί να δυσκολευτείς να θυμηθείς όσα έχεις αποθηκεύσει εκεί. Πολλές φορές η μνήμη μας πέφτει σε... χειμερία νάρκη. Αν δεν



γυμνάζουμε το μυαλό μας να θυμάται πράγματα, ίσως σιγά σιγά ξεχνάει πώς να το κάνει καλά.

Κάντο σωστά

Το μυστικό είναι να μην αφήνεις όλη τη μνήμη σου στο κινητό. Κράτα απλά τα πολύ δύσκολα ή περίπλοκα πράγματα εκεί, ενώ τις βασικές πληροφορίες προσπάθησε να τις θυμάσαι. Και μην ξεχνάς να κάνεις μικρές ασκήσεις μνήμης για να κρατάς το μυαλό σου σε φόρμα. Τέλος, πάντα να φροντίζεις τα δεδομένα σου — βάλε κωδικούς και μην αποθηκεύεις ευαίσθητες πληροφορίες απερίσκεπτα.

Ήξερες ότι...

Μπορεί να θυμηθείς κάτι πιο εύκολα αν βρίσκεσαι στο ίδιο μέρος που το έμαθες.

Αυτό λέγεται "context-dependent memory". Γι' αυτό πολλές φορές μας έρχεται κάτι στο μυαλό μόνο όταν ξαναβρισκόμαστε στο περιβάλλον που το ζήσαμε.

Υπάρχει μία εξαιρετικά σπάνια ικανότητα που λέγεται υπερθυμής (hyperthymesia).

Την έχουν ελάχιστοι άνθρωποι στον κόσμο και δεν ξεχνούν σχεδόν τίποτα από την προσωπική τους ζωή. Θυμούνται ημερομηνίες, γεγονότα, συνομιλίες, ακόμα και τι καιρό έκανε μια συγκεκριμένη μέρα πριν 20 χρόνια.

Η "ψεύτικη" μνήμη (false memory) είναι πιο συχνή από όσο νομίζεις.

Μπορεί να "θυμάσαι" με σιγουριά κάτι που δεν συνέβη ποτέ, επειδή το άκουσες από άλλους ή το φαντάστηκες.

Οι αναμνήσεις που έχουν πολύ συναίσθημα μένουν στο μυαλό μας περισσότερο.

Γι' αυτό θυμόμαστε με πολλές λεπτομέρειες έντονες στιγμές.

Η Agrino γιόρτασε 70 χρόνια επιχειρηματικής διαδρομής με μια εμβληματική εκδήλωση στην Αθήνα

Σε μια λαμπρή επετειακή βραδιά, την Πέμπτη 18 Σεπτεμβρίου στο Φάρο του Ιδρύματος Σταύρος Νιάρχος, η Agrino τίμησε τα 70 χρόνια επιτυχημένης επιχειρηματικής πορείας της. Η εκδήλωση αποτέλεσε φόρο τιμής στη μακρά διαδρομή της εταιρίας, από τους ιδρυτές Ευστράτιο, Ευθύμιο και Γεώργιο Πιστιόλα, έως τη νέα γενιά που συνεχίζει το όραμα και την κουλτούρα της.

Στην εκδήλωση παρευρέθηκαν εκπρόσωποι της επιχειρηματικής, πολιτικής και παραγωγικής κοινότητας. Χαιρετισμούς απηύθυναν, μεταξύ άλλων, ο Αντιπρόεδρος της Κυβέρνησης Κωστής Χατζηδάκης, η Υπουργός Εργασίας Νίκη Κεραμέως, ο Υπουργός Ψηφιακής Διακυβέρνησης Δημήτρης Παπαστεργίου, ο Υφυπουργός Αγροτικής Ανάπτυξης Γιάννης Ανδριανός, η Πρόεδρος του ΣΒΕ Λουκία Σαράντη και ο Joachim Behrman της γερμανικής εταιρίας Schule.

Ο Πρόεδρος & Διευθύνων Σύμβουλος της Agrino, Αναστάσιος Πιστιόλας, τόνισε: «Τα 70 χρόνια της Agrino αποτελούν επιβεβαίωση μιας σταθερής πορείας ανάπτυξης, επενδύσεων και συνεργασίας με τον πρωτογενή τομέα. Η ποιότητα, η καινοτομία και ο σεβασμός αποτελούν το DNA μας».

Τη βραδιά, που παρουσίασαν η Χριστίνα Βίδου και ο Νίκος Υποφάντης, έκλεισε με τη μοναδική εμφάνιση της Ρένας Μόρφης. Η εκδήλωση στην Αθήνα αποτέλεσε την κορύφωση ενός εορταστικού κύκλου που είχε ξεκινήσει από τη Θεσσαλονίκη και το Αργίνο.



Market Trends

Maggi Air Fryer Mixes από τη Nestlé: Η νέα τάση που απογειώνει τη γεύση



Η Nestlé παρουσιάζει τη νέα σειρά Maggi Air Fryer Mixes, φέρνοντας καινοτομία στην καθημερινή κουζίνα και δίνοντας νέα διάσταση στο μαγείρεμα με φριτέζα αέρος. Σε μια εποχή όπου οι καταναλωτές αναζητούν συνταγές που συνδυάζουν γεύση, ευκολία και πιο υγιεινές επιλογές, τα νέα προϊόντα της Maggi υπόσχονται τραγανές, απολαυστικές δημιουργίες με ελάχιστη προσπάθεια.

Η σειρά λανσάρεται με τρεις ξεχωριστές προτάσεις:

Tex Mex Crispy Chicken: μείγμα από τριμμένο ψωμί και μπαχαρικά για ακαταμάχητη τραγανή υφή. Ετοιμάζεται σε μόλις 10 λεπτά με λίγο λάδι, χωρίς αυγά – ιδανικό για μεξικάνικες συνταγές.

Cheesy Crispy Chicken: πανάρισμα με τριμμένο ψωμί και καλαμπόκι, που δίνει στο κοτόπουλο πλούσια, τυρένια γεύση και ακόμα πιο απολαυστική υφή.

Mexican Style Fajita: μείγμα μπαχαρικών που απογειώνει wraps με κοτόπουλο ή λαχανικά, προσφέροντας έντονες μεξικάνικες νότες.

Με τα Maggi Air Fryer Mixes, το μαγείρεμα γίνεται γρήγορο, εύκολο και γεμάτο έμπνευση. Οι γεύσεις τους ανοίγουν νέους δρόμους δημιουργικότητας στην κουζίνα, προσφέροντας πρακτικές λύσεις για νόστιμα, θρεπτικά και διαφορετικά πιάτα κάθε μέρα.

Η νέα σειρά της Maggi θα είναι διαθέσιμη στα καταστήματα λιανικής από τα τέλη Σεπτεμβρίου.

Matcha: Από την ιαπωνική παράδοση στο TikTok



Αν δεν το έχεις δοκιμάσει ακόμα, σίγουρα θα το έχεις... συναντήσει κάπου, αφού το ρόφημα matcha εξαπλώνεται όλο και περισσότερο.

Η ιστορία του ξεκινά από την Κίνα του 9ου αιώνα, όπου οι μοναχοί άλεθαν τα φύλλα πράσινου τσαγιού σε σκόνη για να τα καταναλώνουν όταν έκαναν διαλογισμό.

Τον 12ο αιώνα, η τεχνική αυτή εισήχθη στην Ιαπωνία από τον μοναχό Eisai. Εκεί, το matcha έγινε κεντρικό στοιχείο των ιαπωνικών τελετών τσαγιού (chanoyu), συνδυάζοντας πνευματική συγκέντρωση, ηρεμία και παράδοση.

Η παραδοσιακή διαδικασία καλλιέργειας matcha απαιτεί προσεκτική φροντίδα: οι θάμνοι τσαγιού καλύπτονται με ειδικά δίχτυα ή στέγαστρα για μερικές

εβδομάδες πριν τη συγκομιδή, ώστε να μειωθεί η έκθεσή τους στο άμεσο ηλιακό φως. Αυτό γίνεται για να αυξηθεί η περιεκτικότητα σε χλωροφύλλη και κατεχίνες, ενώ τα φύλλα αλέθονται

αργά σε πέτρινο μύλο για να δημιουργηθεί η χαρακτηριστική λεπτή σκόνη. Η συγκεκριμένη τεχνική εξασφαλίζει την έντονη πράσινη απόχρωση, την πλούσια γεύση και τα θρεπτικά οφέλη του ροφήματος.



Είναι πολλά τα οφέλη

Είναι πλούσιο σε αντιοξειδωτικά, κυρίως κατεχίνες, που βοηθούν στην καταπολέμηση των ελεύθερων ριζών και στην πρόληψη της πρόωρης γήρανσης. Επίσης, περιέχει καφεΐνη και L-θεανίνη, που προσφέρουν ενέργεια.



Ακόμη, η L-θεανίνη ενισχύει τη συγκέντρωση και τη χαλάρωση. Με αυτόν τον τρόπο, το matcha συνδυάζει ενεργειακή τόνωση και ηρεμία.

Πώς καταναλώνεται

Η παρασκευή matcha μπορεί να γίνει παραδοσιακά, χτυπώντας τη σκόνη με ζεστό νερό μέχρι να δημιουργηθεί αφράτο ρόφημα ή εναλλακτικά προσθέτοντάς τη σε latte, smoothies, μπάρες δημητριακών και επιδόρπια.

Τα social media "αγαπούν" το matcha

Το Matcha Tok είναι ένα viral φαινόμενο στο TikTok, όπου οι χρήστες μοιράζονται συνταγές, tips και hacks. Συνταγές όπως matcha latte, iced matcha και matcha bowls έχουν γίνει viral στο TikTok και στο Instagram.

Η τάση αυτή έχει αυξήσει σημαντικά τη δημοτικότητα του matcha στους νεότερους. Σύμφωνα με την Allied Market Research (2023), η παγκόσμια αγορά πράσινου τσαγιού προβλέπεται να φτάσει τα 20 δισεκατομμύρια δολάρια μέχρι το 2030, με το matcha να αποτελεί μεγάλο κομμάτι της αύξησης, χάρη στη ζήτηση για υγιεινά, functional τρόφιμα και ποτά.



Το ρόφημα που λατρεύουν οι celebrities

Το matcha έχει γίνει σήμα κατατεθέν του celebrity wellness lifestyle. Πολλοί διάσημοι, όπως οι Kourtney, Kim και Kylie Kardashian, έχουν εντάξει το matcha στην καθημερινή τους ρουτίνα, είτε ως latte, είτε σε smoothies ή επιδόρπια. Όλο και περισσότεροι ακολουθούν τις συνήθειές τους, ενισχύοντας τη ζήτηση και καθιστώντας το matcha fashionable επιλογή καθημερινής ευεξίας.

Η πιο δημοφιλής συνταγή: Matcha Latte

Το Matcha Latte είναι αναμφισβήτητα η πιο δημοφιλής συνταγή με matcha. Αποτελείται από σκόνη matcha, ζεστό νερό και γάλα (συνήθως αγελαδινό ή φυτικό, όπως αμυγδάλου ή βρώμης). Η παρασκευή είναι απλή: Χτυπάμε τη σκόνη matcha με λίγο ζεστό νερό μέχρι να δημιουργηθεί αφράτο ρόφημα και στη συνέχεια προσθέτουμε ζεστό γάλα για μια κρεμώδη υφή.



ΠΑΓΚΟΣΜΙΑ ΗΜΕΡΑ ΚΑΡΔΙΑΣ
ΜΟΝΟ για αυτό το Σάββατο 27/09
για κάθε αγορά σου **1€** πάει στους




23,99€
9,99€
έως 30/09

Holland & Barrett

Holland & Barrett: Γιορτάζουμε την Παγκόσμια Ημέρα Καρδιάς με ασυναγώνιστη προσφορά και στήριξη στους Γιατρούς Χωρίς Σύνορα

Η Holland & Barrett, μέλος του ομίλου Furlis, τιμά για 2η συνεχόμενη χρονιά την Παγκόσμια Ημέρα Καρδιάς (29 Σεπτεμβρίου) και στέλνει μήνυμα πρόληψης απέναντι στην Καρδιαγγειακή Νόσο.

Από τις 23 έως τις 30 Σεπτεμβρίου, το best selling συμπλήρωμα Ωμέγα 3 της Holland & Barrett διατίθεται σε ειδική τιμή - από 23,99€ μόνο 9,99€ - αναδεικνύοντας τη σημασία της καθημερινής φροντίδας της καρδιάς μέσα από απλές και αποτελεσματικές επιλογές.

Παράλληλα, η εταιρεία συνεχίζει για 2η χρονιά τη συνεργασία της με τους Γιατρούς Χωρίς Σύνορα. Συγκεκριμένα, το Σάββατο 27 Σεπτεμβρίου, με κάθε αγορά που θα πραγματοποιείται στα 11 φυσικά καταστήματα ή στο ηλεκτρονικό κατάστημα hollandandbarrett.gr, η Holland & Barrett θα προσφέρει 1€ στους Γιατρούς Χωρίς Σύνορα, στηρίζοντας έμπρακτα το πολύτιμο έργο τους.

Με ιστορία από το 1971, οι Γιατροί Χωρίς Σύνορα δραστηριοποιούνται σε περισσότερες από 75 χώρες παγκοσμίως - και στην Ελλάδα - παρέχοντας επείγουσα ιατρική βοήθεια σε όσους έχουν μεγαλύτερη ανάγκη.

Η Holland & Barrett παραμένει πιστή στο όραμά της να προάγει την υγεία και την ευεξία, όχι μόνο με προϊόντα υψηλής ποιότητας αλλά και μέσα από δράσεις που επιστρέφουν αξία στην κοινωνία.

Περισσότερες πληροφορίες: www.hollandandbarrett.gr

Τα δημητριακά FITNESS® της Nestlé στηρίζουν για 17η χρονιά το Greece Race for the Cure®



Fitness

17 χρόνια
υπερήφανοι χορηγοί του
Greece Race For The Cure!



Για 17η συνεχή χρονιά, τα δημητριακά FITNESS® της Nestlé στέκονται αρωγός στο Greece Race for the Cure®, τη μεγαλύτερη διοργάνωση ευαισθητοποίησης για τον καρκίνο του μαστού στη χώρα μας.

Με σταθερή δέσμευση σε δράσεις με ουσιαστικό κοινωνικό αποτύπωμα, τα FITNESS® αναδεικνύουν τη σημασία της πρόληψης και της έγκαιρης διάγνωσης, που μπορούν να σώσουν ζωές.

Την Κυριακή 28 Σεπτεμβρίου, τα FITNESS® θα δώσουν ξανά δυναμικό «παρών» στο Ζάππειο, συμμετέχοντας με τη δική τους ομάδα στον αγώνα, δίπλα σε χιλιάδες πολίτες που τρέχουν και περπατούν για έναν κοινό σκοπό. Παράλληλα, στο ειδικά διαμορφωμένο περίπτερο, οι συμμετέχοντες θα έχουν την ευκαιρία να απολαύσουν τις αγαπημένες μπάρες δημητριακών FITNESS®, γεμίζοντας ενέργεια για τη μεγάλη ημέρα.

Η πολυετής στήριξη των FITNESS® στο Greece Race for the Cure® εκφράζει μια σταθερή αξία: τη δέσμευση στη γυναικεία ενδυνάμωση και την ενίσχυση δράσεων που προάγουν την πρόληψη και την ενημέρωση.

Γιατί κάθε συμμετοχή, κάθε βήμα και κάθε φωνή στέλνει το ίδιο ηχηρό μήνυμα:

Μαζί στηρίζουμε την πρόληψη, στηρίζουμε τη ζωή!

GREECE RACE FOR THE CURE®

**άλμα
ωής**
ΠΑΝΕΛΛΗΝΙΟΣ ΣΥΛΛΟΓΟΣ
ΓΥΝΑΙΚΩΝ ΜΕ ΚΑΡΚΙΝΟ ΜΑΣΤΟΥ



Ελένη Κορμηνού,
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

Αντιοξειδωτικά σε βότανα και μπαχαρικά: Ρόλοι στο οξειδωτικό στρες



Τα βότανα και τα μπαχαρικά ορίζονται παραδοσιακά ως οποιοδήποτε μέρος ενός φυτού που χρησιμοποιείται στη διατροφή για τις αρωματικές του ιδιότητες με μηδενική ή χαμηλή θρεπτική αξία (Davidson 1999; Hacskeylo 1996; Smith and Winder 1996).

Ωστόσο, πιο πρόσφατα, τα βότανα και τα μπαχαρικά έχουν αναγνωριστεί ως πηγές διαφόρων ουσιών, πολλά από τα οποία διαθέτουν ισχυρή αντιοξειδωτική δράση (Larson 1988; Velioglu et al. 1998; Kähkönen et al. 1999; Dragland et al. 2003). Έτσι, τα βότανα και τα μπαχαρικά μπορεί να διαδραματίζουν κάποιο ρόλο στην αντιοξειδωτική άμυνα και την οξειδοαναγωγική σηματοδότηση.

Τα βότανα και τα μπαχαρικά είναι πλούσια σε αντιοξειδωτικά, ιδιαίτερα φαινολικές ενώσεις και φλαβονοειδή, τα οποία βοηθούν στην εξουδετέρωση των ελεύθερων ριζών και στην προστασία των κυττάρων από βλάβες, μειώνοντας ενδεχομένως τον κίνδυνο χρόνιων ασθενειών. Οι επιλογές με υψηλή περιεκτικότητα σε αντιοξειδωτικά περιλαμβάνουν το γαρίφαλο, τη

ρίγανη, την κανέλα, το θυμάρι, το δεντρολίβανο και τον κourkouμά, ο οποίος περιέχει την ισχυρή ένωση κourkouμίνη. Αυτές οι ενώσεις όχι μόνο προσθέτουν γεύση και άρωμα, αλλά παρέχουν και σημαντικά οφέλη για την υγεία, με μελέτες να δείχνουν ότι ορισμένα βότανα και μπαχαρικά έχουν μεγαλύτερη αντιοξειδωτική ικανότητα από τα συνθετικά.





Το οξειδωτικό στρες εμφανίζεται όταν υπάρχει ανισορροπία μεταξύ των ελεύθερων ριζών (όπως τα ROS) και των αντιοξειδωτικών, οδηγώντας σε κυτταρική βλάβη.

Μια εναλλακτική και πολύ πιο πιθανή αντιοξειδωτική στρατηγική για τον έλεγχο της προστασίας από το οξειδωτικό στρες και τις σχετικές ασθένειες θα ήταν να ελεγχθούν οι πιθανές ευεργετικές επιδράσεις των τροφών πλούσιων σε αντιοξειδωτικά, καθώς τέτοιες τροφές συνήθως περιέχουν έναν μεγάλο συνδυασμό διαφορετικών αντιοξειδωτικών που επιλέγονται, μέσω της εξέλιξης των φυτών, για να προστατεύσουν κάθε μέρος των φυτικών κυττάρων από την οξειδωτική βλάβη.

Ωστόσο, είναι σημαντικό να σημειωθεί ότι η υπερβολική κατανάλωση φυτικών προϊόντων μπορεί επίσης να προκαλέσει τοξικότητα και βλάβη, υπογραμμίζοντας την ανάγκη για ισορροπία και επιστημονική επικύρωση της χρήσης τους.

Είναι ενδιαφέρον ότι οι κατηγορίες «μπαχαρικά και βότανα» και «βοτανική/παραδοσιακή φυτική ιατρική» περιλαμβάνουν τα πιο πλούσια σε αντιοξειδωτικά προϊόντα που αναλύθηκαν σε μελέτη.

Διαπιστώνεται ότι τα τρόφιμα φυτικής προέλευσης έχουν γενικά υψηλότερη περιεκτικότητα σε αντιοξειδωτικά από τα τρόφιμα ζωικής προέλευσης και τα μικτά, με μέσες τιμές αντιοξειδωτικών 0,88, 0,10 και 0,31 mmol/100 g, αντίστοιχα.

Η υψηλή μέση αξία των φυτικών τροφών οφείλεται σε μια μειοψηφία προϊόντων με πολύ υψηλές αντιοξειδωτικές τιμές, που βρίσκονται σε μπαχαρικά και βότανα.

Όταν ταξινομούνται κατά περιεκτικότητα σε αντιοξειδωτικά, το γαρίφαλο έχει την υψηλότερη μέση αντιοξειδωτική αξία, ακολουθούμενο από τη μέντα, το μπαχάρι, την κανέλα, τη ρίγανη, το θυμάρι, το φασκόμηλο, το δεντρολίβανο, το σαφράν και το εστραγκόν, όλα αποξηραμένα και αλεσμένα, με μέσες τιμές που κυμαίνονται από 44 έως 277 mmol/100 g.

Όταν αναλύονται σε φρέσκα δείγματα σε σύγκριση με τα αποξηραμένα βότανα, η ρίγανη, το δεντρολίβανο και το θυμάρι έχουν χαμηλότερες τιμές, στην περιοχή 2,2–5,6 mmol/100 g. Αυτό ισχύει επίσης για τον βασιλικό, το σχοινόπρασο, τον άνηθο και τον μαιντανό. Εκτός από τα κοινά μπαχαρικά και τα μαγειρικά βότανα, αναλύθηκαν επίσης άλλα βότανα, όπως φύλλα σημύδας, άγρια μαντζουράνα κ.ά.

Τα περισσότερα από τα μπαχαρικά και τα βότανα που αναλύθηκαν έχουν πολύ υψηλή περιεκτικότητα σε αντιοξειδωτικά.

Με λίγα λόγια, αν και τα μπαχαρικά και τα βότανα συμβάλλουν ελάχιστα στο πιάτο, μπορεί να εξακολουθούν να συμβάλλουν σημαντικά στην πρόσληψη αντιοξειδωτικών, ειδικά σε διατροφικές καλλιέργειες όπου τα μπαχαρικά και τα βότανα χρησιμοποιούνται τακτικά.

Απαιτείται περαιτέρω έρευνα για τη μελέτη των βιολογικών επιδράσεων των βοτάνων και μπαχαρικών πλούσιων σε αντιοξειδωτικά στις ασθένειες που σχετίζονται με το οξειδωτικό στρες.

Η SKY express μαζί με το Υπουργείο Παιδείας στηρίζει τους εκπαιδευτικούς της χώρας με έκπτωση 30%.



Ακαδημαϊκό έτος 2024 - 2025

3.435

ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟΙ



μετακινήθηκαν μαζί μας αεροπορικά για να αναλάβουν τα καθήκοντά τους.

9.923

ΤΑΞΙΔΙΑ



πραγματοποιήθηκαν, στηρίζοντας την εκπαιδευτική κοινότητα.

Κορυφαίοι προορισμοί που εξυπηρετήθηκαν.

Ηράκλειο
Θεσσαλονίκη
Χανιά
Ρόδος

Μυτιλήνη
Χίος
Κως
Αλεξανδρούπολη

Σάμος
Ξανθόριν



Η SKY express στηρίζει τους εκπαιδευτικούς με 30% έκπτωση στα αεροπορικά εισιτήρια

Η SKY express, με το μεγαλύτερο δίκτυο στην Ελλάδα, σε συνεργασία με το Υπουργείο Παιδείας, Θρησκευμάτων και Αθλητισμού, ανανεώνει τη δέσμευσή της προς την εκπαιδευτική κοινότητα, παρέχοντας και φέτος 30% έκπτωση στα αεροπορικά εισιτήρια για νεοδιόριστους και αναπληρωτές εκπαιδευτικούς.

Η πρωτοβουλία αυτή διευκολύνει τη μετακίνησή τους από και προς τον τόπο τοποθέτησης και ανάληψης καθηκόντων, αναγνωρίζοντας τον καθοριστικό ρόλο που επιτελούν στη διαμόρφωση της νέας γενιάς. Το ακαδημαϊκό έτος 2024-2025, περισσότεροι από 3.400 εκπαιδευτικοί ταξίδεψαν με τη SKY express σε κάθε γωνιά της χώρας, πραγματοποιώντας περίπου 10.000 πτήσεις.

Η Υπουργός Παιδείας, κ. Σοφία Ζαχαράκη, τόνισε: «Η έμπρακτη στήριξη των εκπαιδευτικών αποτελεί αναγνώριση της αποστολής τους. Η προσφορά της SKY express είναι μια σημαντική συμβολή στη διευκόλυνση του έργου τους».

Από την πλευρά του, ο Γεράσιμος Σκαλτσάς, Chief Commercial Officer της SKY express, δήλωσε: «Η στήριξη της εκπαίδευσης είναι σταθερή δέσμευση για εμάς. Η επένδυση στη γνώση είναι επένδυση στο μέλλον της χώρας μας».

Με τη δράση αυτή, η SKY express αποδεικνύει για ακόμη μία φορά τον κοινωνικό της ρόλο, ενισχύοντας ουσιαστικά την εκπαίδευση και την ελληνική κοινωνία.

Ο Ανδρέας Λαγός στο Rodos Park για 2η χρονιά: Εκεί που το Ιόνιο συναντά το Αιγαίο



Στις 27 Σεπτεμβρίου, το πεντάστερο Rodos Park υποδέχεται για δεύτερη συνεχόμενη χρονιά τον βραβευμένο Έλληνα σεφ Ανδρέα Λαγό, σε μια μοναδική συνεργασία με τον Executive Chef του ξενοδοχείου, Κωνσταντίνο Βασιλείου.

Οι δύο σεφ συναντώνται ξανά για να δημιουργήσουν μια γαστρονομική εμπειρία που ενώνει το Ιόνιο με το Αιγαίο, σε μια βραδιά όπου η ελληνική παράδοση αποκτά νέα διάσταση.

Οι επισκέπτες του Rodos Park, αλλά και οι κάτοικοι της Ρόδου, θα έχουν την ευκαιρία να απολαύσουν ένα μενού γευσιγνωσίας πέντε πιάτων, εμπνευσμένο από την πλούσια θάλασσα, τη γη και τις αυθεντικές πρώτες ύλες της χώρας μας.

Η εμπειρία αυτή, που πραγματοποιείται με αφορμή την Παγκόσμια Ημέρα Τουρισμού, θα λάβει χώρα στους καταπράσινους κήπους του εστιατορίου Il Parco, προσφέροντας ένα σκηνικό που αναδεικνύει τη φυσική ομορφιά του νησιού.

Ο Ανδρέας Λαγός, γνωστός για τη βαθιά του αγάπη προς την ελληνική γη και παρουσιαστής της τηλεοπτικής εκπομπής «ΠΟΠ Μαγειρική», συνεχίζει να αναζητά δημιουργικούς τρόπους ανάδειξης των τοπικών προϊόντων.

Στο πλευρό του, ο Κωνσταντίνος Βασιλείου, με πάθος για την ποικιλομορφία των ελληνικών πρώτων υλών, υπόσχεται μια βραδιά υψηλής γαστρονομίας και αληθινής φιλοξενίας.

Neurofitness: Γυμναστική για το μυαλό και το σώμα



Πόσες φορές έχεις σκεφτεί να γυμνάσεις πραγματικά το μυαλό σου και όχι μόνο το σώμα;

Ας μιλήσουμε για το Neurofitness, μια καινοτόμα προσέγγιση άσκησης που συνδυάζει σωματική δραστηριότητα με ασκήσεις για τον εγκέφαλο, με στόχο τη συνολική βελτίωση της λειτουργίας του οργανισμού. Μπορεί να μην είναι ακόμα πολύ γνωστό στο ευρύ κοινό, όμως το neurofitness αποτελεί μια ανερχόμενη τάση στον χώρο της ευεξίας και του fitness.

Τι είναι το Neurofitness

Πρόκειται για έναν συνδυασμό ασκήσεων που ενεργοποιούν τόσο το σώμα όσο και τον εγκέφαλο. Περιλαμβάνει τεχνικές που βελτιώνουν τη συγκέντρωση, την ταχύτητα αντίδρασης, τη μνήμη, τη συναισθηματική διαχείριση και την ικανότητα του εγκεφάλου να προσαρμόζεται και να μαθαίνει.

Αντί να κάνουμε μόνο κλασικές επαναλήψεις ή αερόβια προπόνηση, το neurofitness μας προτείνει να προσθέσουμε ένα στοιχείο "πρόκλησης": multitasking, ισορροπία, λύση προβλημάτων, γρήγορες αποφάσεις, ασκήσεις συντονισμού χεριού-ματιού κ.α. Ο εγκέφαλος είναι σαν ένας μυς: όσο τον προπονείς, τόσο πιο δυνατός γίνεται.



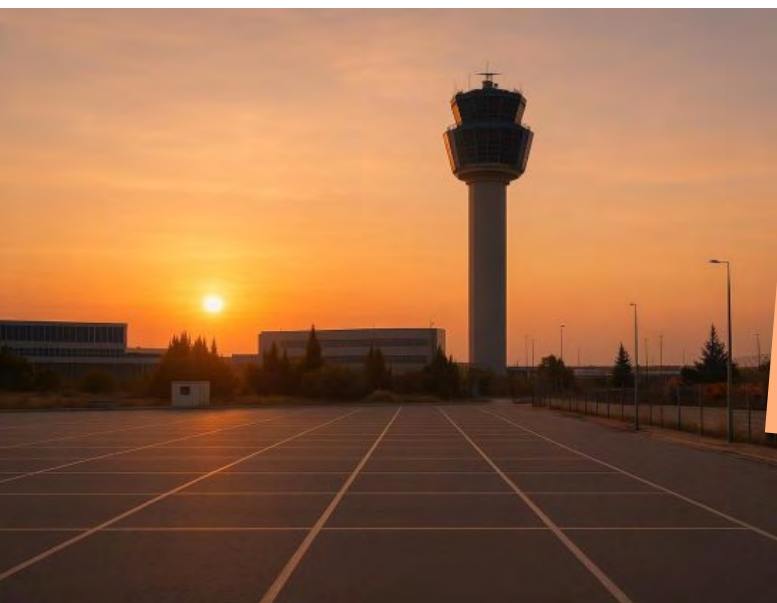
Με το Neurofitness μπορείς:

- Να βελτιώσεις τη συγκέντρωσή σου στην εργασία, στις σπουδές κ.α.
- Να ενισχύσεις τη μνήμη σου και την ικανότητα ανάκλησης πληροφοριών
- Να αντιδράς πιο γρήγορα σε ερεθίσματα
- Να διαχειρίζεσαι καλύτερα το στρες
- Να συμβάλλεις στην πρόληψη νευροεκφυλιστικών παθήσεων (όπως άνοια ή Alzheimer)

Η ιδέα είναι ότι το μυαλό και το σώμα είναι στενά συνδεδεμένα. Όταν γυμνάς και τα δύο ταυτόχρονα, έχεις πολλαπλά οφέλη, τόσο πνευματικά όσο και σωματικά.

Πώς είναι μια προπόνηση Neurofitness

Μια τυπική συνεδρία neurofitness δεν μοιάζει με τα συνηθισμένα προγράμματα γυμναστικής. Θα δεις ασκήσεις που συνδυάζουν κίνηση με σκέψη (π.χ. κάνεις καθίσματα ενώ λύνεις ένα απλό μαθηματικό πρόβλημα). Επίσης, περιλαμβάνουν αλλαγές κατεύθυνσης, ρυθμού και συντονισμού και εστιάζουν στην ισορροπία. Ακόμη, "βάζουν" το μυαλό σου να κάνει επιλογές γρήγορα (π.χ. να απαντήσεις σε ερωτήσεις ενώ εκτελείς άσκηση) και δίνεται έμφαση σε τεχνικές αναπνοής και διαλογισμό για ενίσχυση της ψυχικής ηρεμίας. Ενθαρρυντικό είναι ότι δεν χρειάζεται ειδικό εξοπλισμό για να ξεκινήσεις, απλά να έχεις διάθεση να γυμνάς το σώμα και το μυαλό ταυτόχρονα.



all aboard - Έκθεση στον Διεθνή Αερολιμένα Αθηνών «Ελευθέριος Βενιζέλος»

Ο αστικός μη κερδοσκοπικός οργανισμός artefact athens παρουσιάζει την έκθεση σύγχρονης τέχνης all aboard, σε επιμέλεια Κώστα Πράπογλου. Η έκθεση θα φιλοξενηθεί στο Express Facility του Διεθνούς Αερολιμένα Αθηνών, από τις 9 Οκτωβρίου έως τις 9 Νοεμβρίου 2025, με ελεύθερη είσοδο.

Με τη συμμετοχή 40 καλλιτεχνών από την Ελλάδα και το εξωτερικό, το εγχείρημα αποτελεί το πρώτο στην Ελλάδα – και ένα από τα ελάχιστα διεθνώς – όπου μια μεγάλης κλίμακας έκθεση λαμβάνει χώρα σε αεροδρόμιο εν λειτουργία. Ο χώρος, δίπλα στον δυτικό διάδρομο απογείωσης και προσγείωσης, μετατρέπεται σε πεδίο μνήμης, μετάβασης και αναστοχασμού.

Οι αίθουσες και οι διάδρομοι γεμίζουν με εγκαταστάσεις, γλυπτά, ζωγραφικά έργα, βίντεο και επιτελεστικές δράσεις που συνομιλούν με τον ήχο των αεροσκαφών και τις ανακοινώσεις του αεροδρομίου, αναδεικνύοντας τον ταξιδιώτη ως οντότητα θραυσματική και υπό συνεχή παρατήρηση.

Η all aboard δεν εστιάζει στον προορισμό, αλλά στην εμπειρία του ενδιαμέσου· το ταξίδι ως αλληγορία και ως εσωτερική διαδρομή όπου η ταυτότητα ανασυντίθεται. Μέσα από αυτή την πρωτότυπη δράση, η Αθήνα εγγράφεται δυναμικά στον διεθνή πολιτιστικό χάρτη, αναδεικνύοντας ένα κτίριο υποδομής σε κιβωτό καλλιτεχνικού διαλόγου.

Εγκαίνια: 8 Οκτωβρίου 2025, 19:00–23:00 | Διάρκεια: 09.10–09.11.2025

Πληροφορίες: www.artefact-athens.org

ΙΑΝΟΣ Σχολή Γονέων Τώρα και στην Αθήνα!



Η Σχολή Γονέων, ο θεσμός του ΙΑΝΟΥ που πέρσι αγκαλιάστηκε θερμά από το κοινό της Θεσσαλονίκης, έρχεται αυτή τη σεζόν και στην Αθήνα!

Το Σάββατο 27 Σεπτεμβρίου, 12:00–14:00, η Αλυσίδα Πολιτισμού ΙΑΝΟΣ διοργανώνει στο κατάστημα της Αθήνας τη «Σχολή Γονέων», με την καθοδήγηση, επιμέλεια και συντονισμό της Μαριάννας Αβερκίου – φιλόλογου, εκπαιδευτικού, υπεύθυνη παιδαγωγικού προγράμματος σε παιδικούς σταθμούς και νηπιαγωγεία, Msc στην ειδική αγωγή και συμβουλευτική γονέων, PhD στη δημιουργικότητα και συγγραφέα.

Θέμα της πρώτης συνάντησης: Αυτισμός – Τι να κάνετε και τι ΟΧΙ.

Η συζήτηση θα πραγματοποιηθεί με αφορμή το βιβλίο «Αυτισμός» του Marco Pontis (εκδόσεις Δίπτυχο), ένα εγχειρίδιο-σεμινάριο που προσφέρει πρακτικές λύσεις για την καθημερινότητα. Το βιβλίο παρουσιάζει στρατηγικές διαχείρισης και τεχνικές για άμεση εφαρμογή, ώστε να αντιμετωπιστούν αποτελεσματικά 15 τυπικές συμπεριφορές της διαταραχής του αυτιστικού φάσματος.

Αποτελεί πολύτιμο εργαλείο για γονείς και εκπαιδευτικούς, καθώς αναδεικνύει ότι ένα παιδί με αυτισμό μπορεί να εκδηλώνει δύσκολες συμπεριφορές, αλλά αυτό δεν το καθιστά «προβληματικό». Αντίθετα, η σωστή κατανόηση και η κατάλληλη υποστήριξη ανοίγουν δρόμους για την ισότιμη ανάπτυξη και την ενσωμάτωση.

Με τη Σχολή Γονέων, ο ΙΑΝΟΣ συνεχίζει να επενδύει στην εκπαίδευση και την ενημέρωση, δημιουργώντας έναν ανοιχτό χώρο διαλόγου για όλα τα ζητήματα που απασχολούν τη σύγχρονη οικογένεια.

ΕΥΑ Τ. ΔΑΦΑΡΑΝΟΥ

Το τρίπτυχο της ψυχής



Το τρίπτυχο της ψυχής

Κυκλοφορεί από τις Εκδόσεις Θερμαϊκός η νέα ποιητική συλλογή της Εύας Τ. Δαφαράνου, με τίτλο Το τρίπτυχο της ψυχής. Με την επιμέλεια της Σοφίας Τριανταφύλλου, το έργο αριθμεί 88 σελίδες και αποτελεί μια εσωτερική περιπλάνηση στον κόσμο των συναισθημάτων και της ανθρώπινης εμπειρίας.

Η ποιήτρια, με λιτό αλλά έντονα εκφραστικό λόγο, αξιοποιεί τις λέξεις ως καθρέφτες της ψυχής. Στίχοι που κυλούν σαν ζωντανό ρεύμα αποκαλύπτουν μυστικά, επιθυμίες και μικρές στιγμές καθημερινής ομορφιάς. Μέσα από οικείες εικόνες, η Δαφαράνου λειτουργεί ως παρατηρητής της ζωής, υμνώντας τόσο τη μεγαλοπρέπεια όσο και την απλότητα που καθορίζει την ύπαρξη.

Το Τρίπτυχο της ψυχής αναδεικνύει την αξία του να εστιάζουμε στο «μικρό» που τελικά γίνεται μεγάλο, φωτίζοντας τον πλούτο της εσωτερικής εμπειρίας. Η συλλογή αποτελεί μια πρόταση ανάγνωσης για όσους αναζητούν ποίηση που συγκινεί με την αμεσότητα και τη δύναμη της σιωπής.

kids' edition

Κέβιν ο βρικόλακας: Ένας διαβολικός δαίμονας με δόντια (βιβλίο 3)



Ο Κέβιν είναι ένας βρικόλακας... αλλά όχι σαν τους άλλους. Είναι από τους καλούς και, ευτυχώς, έχει δίπλα του τη Σούζι, την καλύτερή του φίλη – και, βέβαια, το Σκυλί (που δεν είναι και τόσο... σκυλί).

Αυτή τη φορά, όμως, τον περιμένει η μεγαλύτερη πρόκληση της ζωής του: το Λυκόφως του Κέβιν, μια δοκιμασία που πρέπει να περάσουν όλοι οι σχεδόν-εντεκάχρονοι βρικόλακες. Για να τα καταφέρει, θα χρειαστεί θάρρος, εξυπνάδα και λίγη βοήθεια από τους φίλους του.

Αν αποτύχει, υπάρχει μόνο μία συνέπεια: η εξορία για πάντα. Και σαν να μην έφταναν όλα αυτά, ο Κέβιν θα βρεθεί αντιμέτωπος με τον Θρυλικό Μπέρναρντ τον Καταστροφέα – τον πιο τρομακτικό βρικόλακα όλων των εποχών!

Θα καταφέρει ο Κέβιν να σταθεί στο ύψος του ή θα χαθεί στο σκοτάδι; Μια ξεκαρδιστική και γεμάτη δράση περιπέτεια, με τον πιο... απίθανο βρικόλακα που γνώρισες ποτέ!

Εκδόσεις Πατάκη

quote of the day

**THE MIND IS FOR HAVING IDEAS, NOT
HOLDING THEM**

David Allen

Σήμερα
γιορτάζουν!
Θέκλα, Κόπρος,
Μυρσίνη, Μυρτώ,
Αμερσουδά,
Πέρσης, Περσεφόνη,
Πέρσα

24 Σεπτεμβρίου

- › National Women's Health and Fitness Day
- › National Cherries Jubilee Day
- › National Punctuation Day
- › Kiss Day
- › National Day of Arts in Care Homes