

ORCHESTRA®

Μπουφάν

από

27.99€

13.99€

ME TO
Club
ORCHESTRA

Κολάν

από

13.99€

6.99€

ME TO
Club
ORCHESTRA

Παντελόνι
φόρμας

από

15.99€

7.99€

ME TO
Club
ORCHESTRA

ΑΓΑΠΗΜΕΝΟ

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



**"FIGHT OR FLIGHT MODE":
ΕΧΕΙΣ ΠΑΡΑΤΗΡΗΣΕΙ ΟΤΙ ΟΛΟΣ
Ο ΚΟΣΜΟΣ ΕΙΝΑΙ ΕΤΟΙΜΟΣ ΓΙΑ ΚΑΥΓΑ;**

Good morning SayYessers!



Φτιάξε καφέ να στα πω...



Καλημέρα **SayYesser!!!**

Είναι κάτι στιγμές που νιώθεις ότι η ζωή θα 'πρεπε να συνοδεύεται από manual. Και μετά πέρφεις πάνω σε κάτι «νόμους» που είναι τόσο απλοί, που λες: ρε συ, κάπου το 'χω ξανακούσει αυτό, στη γιαγιά μου, στην καφετέρια, στον κολλητό μετά από το τρίτο τσίπουρο...

Οι 7 νόμοι της ζωής, λοιπόν, αλλά αλά ελληνικά:

1. **Άσ' το να πάει στο καλό.** (Let it go) Δεν χρειάζεται να το κρατάς, ούτε το παράπονο ούτε τον καημό. Ό,τι δεν σε μεγαλώνει, σε μικραίνει.
2. **Μην τους δίνεις σημασία.** (Ignore them) Ο καθένας έχει από μια γνώμη. Στο τέλος της ημέρας, η δική σου μετράει.
3. **Δώσε χρόνο.** (Give it time) Όπως το κρασί, όπως το τυρί, όπως το γιατρικό. Όλα θέλουν τον καιρό τους.
4. **Μην συγκρίνεσαι.** (Don't compare) Δεν είμαστε ούτε copy-paste ούτε φωτοτυπίες. Ο καθένας το δικό του ανηφόρι, κι αυτό έχει ομορφιά.
5. **Μείνε ψύχραιμος.** (Stay calm) Ο Έλληνας ξέρει: στο τσακίρ κέφι κι ο καυγάς εύκολος είναι. Αλλά ο ήρεμος νικάει πάντα.
6. **Είναι στο χέρι σου.** (It's on you) Όχι στ' άστρα, ούτε στη μοίρα, ούτε στον διπλανό. Εσύ γυρνάς το τιμόνι.
7. **Χαμογέλα.** (Always smile) Το χαμόγελο δεν είναι για όταν όλα πάνε καλά. Είναι το όπλο για να πάνε.

Αυτά είναι. Σαν να τα 'χει γράψει κάποιος σε τοίχο, με σπρέι, κάπου στου Ψυρρή: «η ζωή είναι απλή, εμείς την κάνουμε δύσκολη».

Tip of the Day: Και επειδή η ψυχή έχει το δικό της χρώμα, κι αν δεν της δώσεις χώρο, θα ξεθωριάσει, διάλεξε έναν από αυτούς τους νόμους και ζήσε τον σήμερα. Όχι όλους. Έναν. Για να δεις πώς αλλάζει το έργο της ζωής σου...

Καλό μας σαββατοκύριακο!!!

Claire Styliara
Chief of SayYessers



E-Mail



Viber



WhatsApp

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

ΒΙΚΟΣ COLA: Επίσημος χορηγός του Stoiximan SUPER CUP



Η ΒΙΚΟΣ COLA συνεχίζει τη δυναμική της παρουσία στον χώρο του αθλητισμού, στηρίζοντας κορυφαίες διοργανώσεις και ομάδες, αναλαμβάνοντας φέτος τον ρόλο του επίσημου χορηγού του Stoiximan SUPER CUP.

Η διοργάνωση που σηματοδοτεί την έναρξη κάθε μπασκετικής χρονιάς και συγκεντρώνει το ενδιαφέρον χιλιάδων φιλάθλων σε όλη τη χώρα, αποκτά έναν Έλληνα χορηγό που μοιράζεται την αγάπη, τον παλμό και τον ενθουσιασμό του κοινού για το μπάσκετ.

Με στόχο να στηρίξει την αθλητική προσπάθεια και να βρεθεί δίπλα στους φιλάθλους, η ΒΙΚΟΣ COLA ενώνει τη δροσιά και την αυθεντική της γεύση με τη μοναδική ατμόσφαιρα του Stoiximan SUPER CUP, δημιουργώντας μια εμπειρία που θα μείνει αξέχαστη.

Ο Κωνσταντίνος Σεπετάς, Αντιπρόεδρος της Ηπειρωτικής Βιομηχανίας Εμφιαλώσεων, δήλωσε: «Η ΒΙΚΟΣ COLA διψά για μπάσκετ, διψά για γεμάτα γήπεδα, διψά για νίκες! Η συνεργασία μας με το Stoiximan SUPER CUP μάς δίνει τη δυνατότητα να βρεθούμε δίπλα στους φιλάθλους, να ζήσουμε τον παλμό και την ένταση κάθε αγώνα και να μοιραστούμε τη δροσιά και τη γεύση της ΒΙΚΟΣ COLA στις μεγάλες στιγμές του ελληνικού αθλητισμού».

Το Basil Bar της Barilla έκλεψε τις εντυπώσεις με την Pesto alla Genovese

Η Barilla, στο πλαίσιο του SNFCC Green Weekend, έφερε έναν αέρα φρεσκάδας στο Ξέφωτο του Κέντρου Πολιτισμού Ίδρυμα Σταύρος Νιάρχος, στήνοντας από τις 18 έως τις 21 Σεπτεμβρίου ένα ξεχωριστό Basil Bar.

Χιλιάδες επισκέπτες είχαν την ευκαιρία να απολαύσουν μοναδικές δημιουργίες με την Pesto alla Genovese της Barilla, όπως φρεσκοψημένη focaccia με ανθότυρο και pesto, αλλά και Penne Rigate με κατσικίσιο τυρί και φράουλες. Το μενού πλαισιώθηκε από δροσιστικά mocktails εμπνευσμένα από την αρωματική σάλτσα, ενώ στο Park Kiosk οι παρευρισκόμενοι μπορούσαν να προμηθευτούν full-size μερίδες ζυμαρικών.

Η εμπειρία δεν περιορίστηκε στο χώρο του Πάρκου, αφού πολλοί επισκέπτες έφυγαν με ένα βαζάκι Pesto alla Genovese για να δημιουργήσουν γεύσεις Barilla και στο σπίτι.

Η Pesto alla Genovese Barilla ξεχωρίζει για την πλούσια, κρεμώδη υφή της, τον 100% ιταλικό βασιλικό από αειφόρες καλλιέργειες και το Parmigiano Reggiano υψηλής ποιότητας, χάρη στη μέθοδο Metodo Delicato που διατηρεί τη φρεσκάδα των υλικών.

Περισσότερο από μια σάλτσα, η Pesto alla Genovese αποτελεί πηγή έμπνευσης για ζυμαρικά, σάντουιτς, λαχανικά και vegetarian συνταγές, προσφέροντας γεύση Ιταλίας σε κάθε μπουκιά.



“Fight or flight mode”: Έχεις παρατηρήσει ότι όλος ο κόσμος είναι έτοιμος για καυγά;



Δεν ξέρω αν το πρόσεξες κι εσύ, αλλά κάτι συμβαίνει γύρω μας. Μπαίνεις στο σούπερ μάρκετ, και πριν προλάβεις να πάρεις καρότσι, ακούς δύο να φωνάζουν για το ποιος μπήκε πρώτος στη σειρά. Στο δρόμο, ένας κορνάει για ψύλλου πήδημα, ο άλλος βρίζει με το παράθυρο ανοιχτό. Στα social media; Αρκεί μια λάθος τελεία για να ξεκινήσει νήμα 200 σχολίων που καταλήγει σε προσωπικές ύβρεις.

Σαν να ζούμε σε μια εποχή που όλοι κρατάμε ένα σπέρτο στο χέρι, έτοιμο να ανάψει με το παραμικρό. Και το ερώτημα είναι: γιατί; Γιατί τόσο θυμός, τόση ένταση, τόση ανάγκη να αποδείξουμε ότι έχουμε δίκιο — ακόμη κι αν το χάνουμε στην πορεία;

Καζάνι που βράζει

Η καθημερινότητα έχει γίνει ένας καζάνι που σιγοβράζει. Άγχος για τα οικονομικά, πίεση στη δουλειά, κούραση από τις συνεχείς απαιτήσεις, αβεβαιότητα για το αύριο. Κι όταν όλα αυτά συσσωρεύονται, το παραμικρό «στραβό» μπορεί να γίνει σπίθα.

Δεν είναι μόνο οι μεγάλοι καβγάδες — είναι οι μικρές, καθημερινές εκρήξεις: το «στρίψε ρε φίλε!» στον δρόμο, το «ε, και τι έγινε;» στη δουλειά, το «μα δεν καταλαβαίνεις;» στο σπίτι. Ο κόσμος μοιάζει κουρασμένος να καταλαβαίνει και πολύ πρόθυμος να επιτίθεται.

Η αίσθηση της απειλής παντού

Ψυχολογικά, ζούμε με τα «ραντάρ» πάντα ανοιχτά. Οποιοδήποτε σχόλιο μπορεί να το ερμηνεύσουμε σαν επίθεση. Ένα βλέμμα, μια διαφορετική άποψη, μια κίνηση





στην ουρά. Δεν είναι ότι ο άλλος μας μισεί — αλλά μέσα μας νιώθουμε ότι πρέπει να αμυνθούμε πριν δεχτούμε χτύπημα.

Είναι το γνωστό "fight or flight mode". Μόνο που στην εποχή μας, αντί να τρέχουμε, επιλέγουμε το «fight». Γιατί; Γιατί έχουμε μάθει ότι η φωνή ακούγεται πιο πολύ από τη σιωπή. Κι επειδή το κουμπί της υπομονής μας έχει κολλήσει.

Social media: το νέο ρινγκ

Αν οι δρόμοι είναι το γήπεδο, τα social είναι το ρινγκ. Εκεί ξεσπάει όλος ο θυμός, με ασφάλεια πίσω από μια οθόνη. Δεν έχει σημασία τι θα γράψεις, πάντα θα βρεθεί κάποιος να πει το αντίθετο. Και όχι με τρόπο πολιτισμένο — αλλά με επιθετικότητα.

Σχολιάζεις για μια ταινία; «Ασχετος». Μοιράζεσαι μια προσωπική σκέψη; «Drama queen». Ακόμα και για μια συνταγή μακαρόνια μπορεί να γίνει μάχη: «Ίου, άχρηστε!».

Το διαδίκτυο έγινε αρένα, και εμείς μοιάζουμε όλοι με μικρούς μονομάχους.



Ο καβγάς σαν συνήθεια

Υπάρχει κι άλλο: συνηθίσαμε στον καβγά. Μας δίνει αδρεναλίνη, μας κάνει να νιώθουμε ζωντανοί. Είναι η ίδια αίσθηση που παίρνεις όταν κερδίζεις σε debate, όταν «την λες» σε κάποιον. Για λίγα δευτερόλεπτα, αισθάνεσαι νικητής.

Όμως μετά; Μένει μόνο κούραση, μια αίσθηση ενοχής, ένα «τι ήθελα και μίλησα έτσι;». Ο καβγάς δεν λύνει ποτέ τίποτα — απλώς μας αφήνει με περισσότερη ένταση απ' όση είχαμε πριν.

Και τώρα τι;

Δεν θα σου πω να γίνουμε όλοι άγιοι. Ούτε να καταπιέζουμε όσα νιώθουμε. Αλλά ίσως χρειάζεται να κάνουμε ένα βήμα πίσω. Να μετράμε μέχρι το δέκα πριν απαντήσουμε.

Να θυμόμαστε ότι ο άλλος που κορνάρει μπορεί να έχει περάσει χειρότερη μέρα από εμάς. Ότι το σχόλιο στο Facebook δεν είναι προσωπική επίθεση στον χαρακτήρα μας.

Η αλήθεια είναι πως ο καβγάς σπάνια μας κερδίζει κάτι. Αντίθετα, μας αφαιρεί ενέργεια. Και σε μια εποχή που η ενέργεια είναι ήδη λιγοστή, μήπως να τη φυλάξουμε για κάτι καλύτερο;



Μια μικρή επανάσταση

Φαντάσου, μόνο για μια μέρα, να μην απαντούσαμε σε κανέναν καβγά. Να χαμογελούσαμε στον οδηγό που βιάζεται, να ευχαριστούσαμε αντί να ειρωνευτούμε, να προσπερνούσαμε το δηλητηριώδες σχόλιο με σιωπή.

Αυτό δεν θα ήταν μια μικρή επανάσταση;

Όχι γιατί θα αλλάξει τον κόσμο μονομιάς, αλλά γιατί θα αλλάξει εμάς. Και αν αλλάξουμε εμείς, ίσως —σιγά σιγά— αλλάξει και ο τρόπος που μιλάμε όλοι.

Έχεις παρατηρήσει ότι όλος ο κόσμος είναι έτοιμος για καυγά; Ναι, το έχεις.

Το ζούμε κάθε μέρα. Αλλά ίσως το πιο επαναστατικό πράγμα που μπορείς να κάνεις σήμερα δεν είναι να κερδίσεις τον καβγά — αλλά να μην τον ξεκινήσεις καν.

Γιατί, στο τέλος της ημέρας, η μεγαλύτερη νίκη δεν είναι να έχεις δίκιο.

Είναι να έχεις ειρήνη.

Ήξερες ότι...

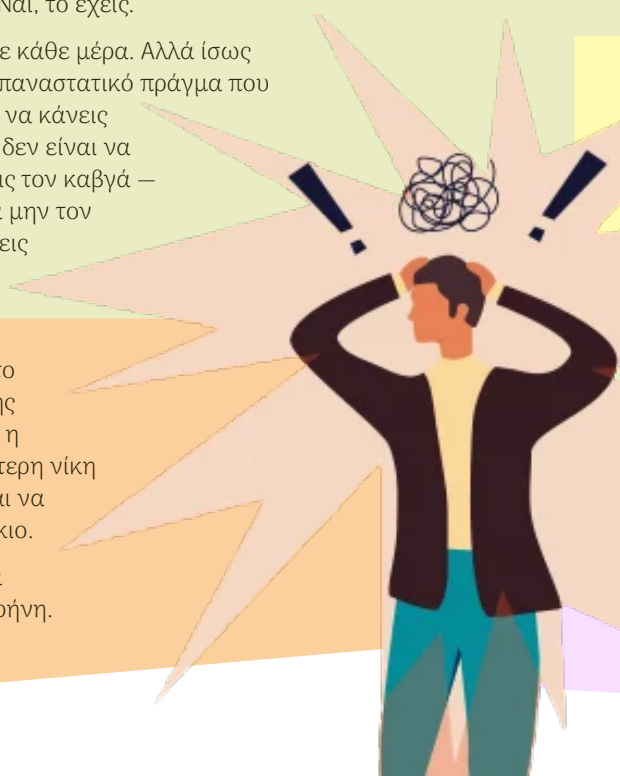
Οι καβγάδες κρατούν στο μυαλό μας πολύ περισσότερο απ' όσο νομίζουμε. Έρευνες δείχνουν ότι μια έντονη λογομαχία μπορεί να αυξήσει τα επίπεδα κορτιζόλης στο σώμα μας για έως και 24 ώρες.

Τα ζευγάρια που μαλώνουν “σωστά” ζουν περισσότερο. Μελέτες στο Πανεπιστήμιο του Michigan έδειξαν ότι όταν δύο άνθρωποι εκφράζουν τη διαφωνία τους χωρίς προσβολές, μειώνουν τις πιθανότητες καρδιαγγειακών προβλημάτων!

Ο εγκέφαλος δεν ξεχωρίζει πάντα έναν πραγματικό καβγά από μια online κόντρα. Γι' αυτό και το hate στα social media μπορεί να προκαλέσει το ίδιο στρες με έναν «ζωντανό» καυγά.

Η γλώσσα του σώματος λέει περισσότερα από τις λέξεις. Το 70% της επικοινωνίας σε έναν καβγά είναι μη λεκτικό: ύφος, τόνος φωνής, χειρονομίες.

Η σιωπή μπορεί να “κερδίσει” έναν καβγά. Σε πειράματα κοινωνικής ψυχολογίας, οι συμμετέχοντες που επέλεξαν να μην απαντήσουν στην επίθεση του άλλου, μείωσαν αυτόματα την επιθετικότητα του αντιπάλου τους.





Η Bolt επεκτείνει τις υπηρεσίες της στην Κρήτη, φέρνοντας νέες δυνατότητες μετακίνησης για κατοίκους και επισκέπτες

Η Bolt, ηγετική ευρωπαϊκή πλατφόρμα αστικής μετακίνησης, εγκαινιάζει την παρουσία της στην Κρήτη, ξεκινώντας από τη Χερσόνησο και επεκτείνοντας σταδιακά τις υπηρεσίες ride-hailing σε όλο το νησί, σε συνεργασία με τοπικούς αδειοδοτημένους οδηγούς ταξί.

Στόχος της εταιρείας είναι να προσφέρει περισσότερες επιλογές μετακίνησης με διαφανή τιμολόγηση, προηγμένες δυνατότητες ασφάλειας και άμεση εξυπηρέτηση μέσω της εφαρμογής Bolt. Παράλληλα, η νέα συνεργασία δημιουργεί επιπλέον πηγές εισοδήματος για τους οδηγούς ταξί της Κρήτης, οι οποίοι αποκτούν πρόσβαση στη διεθνή βάση πελατών της εταιρείας και σε σύγχρονα ψηφιακά εργαλεία που αυξάνουν την αποδοτικότητα και μειώνουν τους χρόνους αναμονής.

Επιπλέον, η Bolt εισάγει στη χώρα μας τη λειτουργία Flight Tracking στο Διεθνές Αεροδρόμιο Ηρακλείου «Νίκος Καζαντζάκης», επιτρέποντας τον αυτόματο συγχρονισμό της ώρας παραλαβής με τις πραγματικές ώρες αφίξεων και αναχωρήσεων. Με αυτόν τον τρόπο, οι επιβάτες εξυπηρετούνται χωρίς καθυστερήσεις, ενώ βελτιώνεται η συνολική εμπειρία μετακίνησης από και προς το αεροδρόμιο.

«Η Κρήτη συνδυάζει μοναδικά τουρισμό και ζωντανή τοπική κοινότητα. Θέλουμε να στηρίξουμε τους επαγγελματίες οδηγούς και να προσφέρουμε στους επιβάτες έναν σύγχρονο, ασφαλή και διαφανή τρόπο μετακίνησης», δήλωσε ο κ. Γιώργος Ξενοκράτης, Senior Manager Public Policy EU της Bolt.

Η εφαρμογή Bolt είναι διαθέσιμη σε iOS και Android.

Στιγμιότυπα από την Αθηναϊκή πρεμιέρα του ντοκιμαντέρ «Sexability» από το MDA Ελλάς



Μετά την επιτυχημένη παρουσίασή του στο 27ο Φεστιβάλ Ντοκιμαντέρ Θεσσαλονίκης, το «Sexability, μία ιστορία για τη Μυϊκή Δυστροφία Duchenne και τον Έρωτα» παρουσιάστηκε για πρώτη φορά στην Αθήνα, σε μια συγκινητική πρεμιέρα στον κινηματογράφο Δαναό.

Το ντοκιμαντέρ του MDA Ελλάς, σε σκηνοθεσία Δημήτρη Ζιβόπουλου, αγγίζει με ειλικρίνεια ένα θέμα που παραμένει ταμπού: τη σχέση σεξουαλικότητας και αναπηρίας.

Η ταινία παρακολουθεί τη ζωή του Πάνου, μέλους του MDA με Μυϊκή Δυστροφία Duchenne, και τις προσωπικές του αναζητήσεις γύρω από τον έρωτα, ενώ παράλληλα παρουσιάζει διαφορετικές προσεγγίσεις μέσα από τις αφηγήσεις του Μαρίνου και ειδικών.

Η βραδιά άνοιξε με live μουσικές εμφανίσεις των Hiraeth και Pelion Rivers, ενώ χαιρετισμό απηύθυνε η πρόεδρος του MDA Ελλάς, Βάνα Λαβίδα, υπογραμμίζοντας τον στόχο του Σωματείου για ενημέρωση και διάλογο γύρω από την αναπηρία και τη σεξουαλικότητα.

Στη συζήτηση που ακολούθησε, ο Πάνος ανέβηκε στη σκηνή, γνωρίζοντας το θερμό χειροκρότημα του κοινού και επιβεβαιώνοντας το κεντρικό μήνυμα του ντοκιμαντέρ: ότι ο έρωτας και η επιθυμία αποτελούν αναφαίρετα δικαιώματα όλων.

Δείτε το σχετικό απόσπασμα [εδώ](#).

Πώς το savoring ενισχύει τις φιλίες



Η φιλία αποτελεί βασικό συστατικό της ευτυχίας και της ψυχικής μας υγείας. Έρευνες δείχνουν πως οι ισχυρές φιλίες μειώνουν το άγχος, προστατεύουν από την κατάθλιψη και μπορούν να αυξήσουν το προσδόκιμο ζωής. Ωστόσο, το μυστικό για να διατηρήσουμε και να ενισχύσουμε αυτές τις σχέσεις δεν είναι το πόσους φίλους έχουμε, αλλά το πώς ζούμε και απολαμβάνουμε τις κοινές στιγμές μαζί τους — εκεί ακριβώς έρχεται το savoring για να κάνει μικρά θαύματα!

Τι είναι το savoring

Ο όρος savoring προέρχεται από την αγγλική γλώσσα, σημαίνει «απολαμβάνω τη γεύση», και στην ψυχολογία αναφέρεται στην ικανότητα να εκτιμάμε και να μεγιστοποιούμε τις θετικές εμπειρίες. Πρόσφατες μελέτες, όπως αυτή του 2023 στο *Journal of Positive Psychology*, υποστηρίζουν πως το savoring ενισχύει τα θετικά συναισθήματα και μειώνει το άγχος.

Όταν «εφαρμόζουμε» savoring στις φιλικές μας σχέσεις, απολαμβάνουμε

περισσότερο τις στιγμές που περνάμε με τους φίλους μας — το γέλιο, τις συζητήσεις, τις μικρές ή μεγάλες χαρές. Αυτή η συνειδητή απόλαυση λειτουργεί σαν «κόλλα» που δυναμώνει τους δεσμούς μας και κάνει τη σχέση πιο ανθεκτική στις δυσκολίες.

Η φιλία λειτουργεί προστατευτικά

Μελέτη του 2024 από το Πανεπιστήμιο του Χάρβαρντ ανέλυσε δεδομένα από 3.000 άτομα και κατέληξε σε ένα σημαντικό συμπέρασμα: όσοι έχουν στενές και ποιοτικές φιλίες έχουν 24% χαμηλότερο κίνδυνο πρόωρου θανάτου, καθώς και σημαντικά χαμηλότερα επίπεδα στρες και κατάθλιψης. Μια άλλη έρευνα του 2023 τόνισε ότι οι «βασικοί» φίλοι — αυτοί με τους οποίους έχουμε βαθύτερη και πιο ουσιαστική σύνδεση — είναι εκείνοι που πραγματικά προστατεύουν την ψυχική μας υγεία, ενώ οι πιο «περιφερειακοί» φίλοι έχουν μικρότερη ή μηδενική επίδραση.





Πώς συνδέεται η φιλία με το savoring

Η τέχνη του savoring μας μαθαίνει να ζούμε την κάθε στιγμή με επίγνωση και εκτίμηση, κάτι που μπορεί να μεταμορφώσει τις φιλίες μας. Μια μελέτη που δημοσιεύτηκε το 2024 στο *Journal of Happiness Studies* αναφέρει ότι άτομα που χρησιμοποιούν ενεργά τεχνικές savoring στις σχέσεις τους θυμούνται καλύτερα και βιώνουν πιο έντονα τις θετικές αναμνήσεις με τους φίλους τους. Αυτό έχει πρακτικό αντίκτυπο: το savoring μας βοηθά να εστιάζουμε στα θετικά, να ενισχύουμε τη συναισθηματική μας σύνδεση και να χτίζουμε μεγαλύτερη ανθεκτικότητα σε περιόδους δυσκολίας. Ακόμα, μειώνει τον κίνδυνο απομόνωσης και μοναξιάς, δύο παράγοντες που επηρεάζουν αρνητικά την ψυχική μας υγεία.

Στην πράξη

- 😊 Όταν είστε με φίλους, κλείστε το κινητό, αφήστε στην άκρη τις σκέψεις για το αύριο και εστιάστε σε αυτό που συμβαίνει τώρα.
- 😊 Πείτε στους φίλους σας τι εκτιμάτε σε εκείνους και τι σας κάνει χαρούμενους.
- 😊 Μια κοινή συζήτηση για όμορφες στιγμές που έχετε περάσει ενισχύει τη σύνδεση.
- 😊 Ένα γέλιο, μια βόλτα, ένας απλός καφές μαζί με έναν φίλο, μπορεί να γίνει πηγή θετικής ενέργειας και να αλλάξει όλη τη μέρα μας.

Η φιλία με αριθμούς: Τι λέει η επιστήμη

Μέχρι και 30% χαμηλότερα επίπεδα στρες παρουσιάζουν όσοι εφαρμόζουν savoring στις φιλικές τους σχέσεις, συγκριτικά με όσους δεν το κάνουν. (*Journal of Happiness Studies*, 2024)

3 έως 5 φίλοι είναι αρκετοί για να αισθανόμαστε κοινωνικά ασφαλείς και ψυχολογικά υγιείς. Δεν έχει σημασία ο αριθμός, αλλά η ποιότητα της σχέσης. (*Harvard Study of Adult Development*, 2023)

60% των ανθρώπων δηλώνουν ότι το να μοιράζονται μια θετική εμπειρία με φίλους την κάνει πιο δυνατή συναισθηματικά. (*Journal of Positive Psychology*, 2023)





Metron Family Day: Μια γιορτή για τους ανθρώπους της και τις οικογένειές τους

Με αφορμή τα 30 χρόνια πορείας και διεθνούς παρουσίας σε 50 χώρες, η Metron άνοιξε τις πόρτες της για να γιορτάσει μαζί με τους ανθρώπους της και τις οικογένειές τους, σε μια ημέρα αφιερωμένη στη συνεργασία, την ενότητα και τη χαρά της δημιουργίας.

Το Metron Family Day έφερε πιο κοντά τον επαγγελματικό με τον προσωπικό κόσμο, προσφέροντας την ευκαιρία στις οικογένειες των εργαζομένων να γνωρίσουν το περιβάλλον όπου εργάζονται οι δικοί τους άνθρωποι. Οι χώροι γέμισαν με χαμόγελα, παιδικές φωνές και δραστηριότητες ειδικά σχεδιασμένες για τους μικρούς φίλους, οι οποίοι έλαβαν αναμνηστικά δώρα από τη Metron.

Με φόντο τις πρόσφατες επενδύσεις ύψους 8 εκατ. ευρώ και τα νέα ρομποτικά συστήματα που σηματοδοτούν το μέλλον της εταιρείας, η Metron υπενθύμισε ότι πίσω από κάθε βήμα ανάπτυξης κρύβεται η δύναμη της ομάδας.

Η co-CEO της Metron, Άννα Σάνδρου, τόνισε: «Η Metron δεν είναι μόνο μια εταιρεία, είναι μια μεγάλη οικογένεια. Στεκόμαστε δίπλα στους ανθρώπους μας, στηρίζουμε τις πολύτεκνες οικογένειες, τους νέους και την τοπική κοινωνία. Μαζί γράφουμε το παρελθόν, το παρόν και το μέλλον της Metron».

Με σταθερές αξίες και το βλέμμα στραμμένο στο αύριο, η Metron συνεχίζει να αποδεικνύει ότι η επιτυχία χτίζεται συλλογικά, με πίστη στη φράση: «Μαζί, πιο Δυνατοί».

Πάνω από 48.000 άτομα στο Κινητό «Κέντρο Περιβαλλοντικής Εκπαίδευσης και Ανακύκλωσης» της ΑΒ Βασιλόπουλος



Το 1ο Κινητό «Κέντρο Περιβαλλοντικής Εκπαίδευσης και Ανακύκλωσης» της ΑΒ Βασιλόπουλος, σε συνεργασία με την TEXAN, έχει ήδη ενημερώσει περισσότερα από 48.000 παιδιά και πολίτες από το 2018 έως σήμερα, μεταφέροντας το μήνυμα της βιώσιμης διαχείρισης απορριμμάτων σε όλη τη χώρα.

Σε πρόσφατη στάση του στα κεντρικά γραφεία της εταιρείας, ο προαύλιος χώρος μετατράπηκε σε ζωντανό εργαστήριο ανακύκλωσης. Οι συμμετέχοντες παρακολούθησαν εκπαιδευτικό πρόγραμμα προσαρμοσμένο ειδικά για τους εργαζομένους, ενώ στη συνέχεια είχαν την ευκαιρία να ανακυκλώσουν πλαστικές και μεταλλικές συσκευασίες στο Αυτόματο Μηχάνημα Ανακύκλωσης με ανταποδοτικό κίνητρο, περνώντας από τη θεωρία στην πράξη. Παράλληλα, εγκαινιάστηκαν νέοι κάδοι ανακύκλωσης στο εστιατόριο των γραφείων, διευκολύνοντας την καθημερινή περιβαλλοντική υπευθυνότητα.

Το λεωφορείο της ανακύκλωσης έχει βρεθεί το τελευταίο τρίμηνο σε σχολεία, κατασκηνώσεις και δήμους, όπως οι Παιδικές Εξοχές του Δήμου Αθηναίων, ο Δήμος Δάφνης-Υμηττού, το 2ο Παιδικό Φεστιβάλ Βριλησίων, καθώς και οι Παιδικές Εξοχές ΕΛ.ΑΣ. και το Sportcamp Λουτρακίου.

Με βιωματική εκπαίδευση σε δύο επίπεδα – θεωρητικό και πρακτικό – το Κινητό Κέντρο συνεχίζει το ταξίδι του, συμβάλλοντας σε έναν πιο πράσινο πλανήτη και ενισχύοντας την περιβαλλοντική συνείδηση σε μικρούς και μεγάλους.

Microstress & Microburnout:

Οι μικρές πιέσεις που μας εξαντλούν σιωπηλά



Μπορεί να νιώθεις ότι όλα είναι καλά και να συνεχίζεις κανονικά τη μέρα σου, όμως κάτι απροσδιόριστο μέσα σου να δείχνει ότι δεν πάει και τόσο καλά. Δεν είναι ακριβώς άγχος, ούτε εξουθένωση... είναι κάτι πιο ύπουλο. Είναι μια κούραση που δεν περνά με έναν καλό ύπνο. Ήρθε η ώρα να μιλήσουμε για το microstress και το microburnout.

Τι είναι το microstress

Είναι οι μικρές καθημερινές "πιέσεις" που, μεμονωμένα, μοιάζουν ασημαντες, αλλά όταν συσσωρεύονται, μας φθείρουν ψυχικά και σωματικά. Δεν είναι μια μεγάλη κρίση ή ένα τραύμα, αλλά πράγματα όπως μια αόριστη παρατήρηση, το ότι όλοι περιμένουν κάτι από σένα, το συνεχές multitasking που μοιάζει "φυσιολογικό"... Σύμφωνα με μελέτες, το microstress προκύπτει κυρίως από "αόρατους" παράγοντες που έχουν σχέση με την επικοινωνία, τις σχέσεις και τις συναισθηματικές προσδοκίες στον χώρο εργασίας.

Και μετά έρχεται το microburnout

Microburnout είναι η κατάσταση που δημιουργείται όταν το microstress παραμένει αδιάγνωστο και ανεξέλεγκτο. Σταδιακά νιώθεις ότι κουράζεσαι πιο γρήγορα, έχεις μειωμένο ενδιαφέρον για πράγματα που αγαπούσες, χάνεις τη συγκέντρωσή σου, λειτουργείς μηχανικά και γίνεσαι πιο ευερέθιστος ή πιο εσωστρεφής χωρίς προφανή λόγο. Δεν υπάρχει κάποιο μεγάλο γεγονός που "σε έριξε". Απλώς, κάθε μικρή πίεση ήταν ακόμα μια σταγόνα. Και τώρα, το ποτήρι ξεχειλίζει αθόρυβα.

Γιατί είναι τόσο ύπουλα

Ο λόγος που το microstress και το microburnout περνούν συχνά απαρατήρητα είναι γιατί δεν φαίνονται μεγάλα. Δεν σε σταματούν από το να δουλεύεις, να λειτουργείς, να ανταποκρίνεσαι. Αλλά το κάνουν σε κόστος ενέργειας.

Και όταν η ενέργεια εξαντλείται σιγά σιγά, δεν το καταλαβαίνεις... μέχρι που είναι αργά.

Επιπλέον, επειδή πολλές από τις πηγές microstress προέρχονται από κοινωνικές αλληλεπιδράσεις (απροσδιόριστες προσδοκίες, μη ρεαλιστικά deadlines κ.α.), δυσκολευόμαστε να τις κατονομάσουμε ή να τις αντιμετωπίσουμε.

Στην πράξη...

Παρατήρησε πότε νιώθεις μικρή ένταση, τι σε κουράζει πριν καν ξεκινήσεις να το κάνεις και τι σου απορροφά ενέργεια χωρίς προφανή λόγο. Επίσης, μην περιμένεις να φτάσεις στα όριά σου! Το microburnout είναι σαν η προειδοποίηση. Μην την αγνοείς! Μάθε να λες όχι σε μικρο-αιτήματα που σε φορτώνουν. Μείωσε όσο μπορείς τις πηγές ασάφειας ή πίεσης, κυρίως στην επικοινωνία.

Ακόμη, να παίρνεις "ανάσες" μέσα στη μέρα. Μια βόλτα, ένα τηλεφώνημα, ένας απογευματινός καφές... σου φαίνονται μικρά αλλά στο τέλος της μέρας κάνουν διαφορά.



50 χρόνια Grecotel – Από το Ρέθυμνο στον κόσμο

Με μια βραδιά γεμάτη μουσική, συγκίνηση και ευγνωμοσύνη, η Grecotel γιόρτασε τα 50 χρόνια ιστορίας της στο εμβληματικό Φρούριο της Φορτέτζας στο Ρέθυμνο. Η οικογένεια Δασκαλαντωνάκη υποδέχθηκε εργαζόμενους, συνεργάτες και φίλους σε μια κρητική γιορτή-φόρο τιμής στους ανθρώπους του Ομίλου αλλά και στον τόπο που γέννησε τη Grecotel και συνεχίζει να την εμπνέει.

Τη βραδιά έντυσαν μουσικά ο Βασίλης Σκουλάς, η Ευανθία Ρεμπούτσικα, ο Όμιλος Βρακοφόρων Κρήτης και Κρητικοί καλλιτέχνες, υπό τη μουσική επιμέλεια του Ζαχάρη Σπυριδάκη, ενώ ένα εντυπωσιακό drone show φώτισε τον ουρανό του Ρεθύμνου.

«Η Κρήτη είναι το σπίτι μας. Από εδώ ξεκινήσαμε και από εδώ απευθύνουμε το μεγάλο μας “ευχαριστώ” σε όλους εσάς, την οικογένεια της Grecotel», ανέφερε συγκινημένος ο ιδρυτής του Ομίλου, Νίκος Δασκαλαντωνάκης. Στο ίδιο πνεύμα, η διευθύνουσα σύμβουλος Μάρι Δασκαλαντωνάκη τόνισε ότι η συνέχεια ανήκει στη νέα γενιά: «Η δύναμή τους είναι η δύναμη της Grecotel για τα επόμενα 50 χρόνια».

Με 40 ξενοδοχεία και resorts σε όλη τη χώρα και περισσότερους από 7.500 εργαζομένους, η Grecotel παραμένει ο μεγαλύτερος εργοδότης στον ελληνικό τουρισμό και συνεχίζει να επενδύει δυναμικά στην περιφέρεια, με ένα αναπτυξιακό πρόγραμμα μισού δις. ευρώ.

Πενήντα χρόνια μετά, τρεις γενιές και χιλιάδες εργαζόμενοι δίνουν υπόσχεση για μια νέα εποχή: με την καρδιά αγκυροβολημένη στην Κρήτη και το βλέμμα στραμμένο στον κόσμο.



5ο Φεστιβάλ Γρίφων Καστελλορίζου Παιχνίδια Επιστήμης


**ΦΕΣΤΙΒΑΛ
ΓΡΙΦΩΝ**



ΓΙΟΡΤΑΖΟΥΜΕ 5 ΧΡΟΝΙΑ ΜΕΓΙΣΤΗΜΗ

ΚΑΣΤΕΛΛΟΡΙΖΟ
17-19/10/2025

ΠΑΙΧΝΙΔΙΑ ΕΠΙΣΤΗΜΗΣ

Το Φεστιβάλ Γρίφων Καστελλορίζου συμπληρώνει φέτος πέντε χρόνια ζωής, επιστρέφοντας στο ακριτικό νησί που το γέννησε, από τις 17 έως τις 19 Οκτωβρίου 2025. Ένα εγχείρημα που ξεκίνησε με στόχο να αναδείξει το Καστελλόριζο σε τόπο δημιουργικής σκέψης

και επιστημονικής έμπνευσης, έχει πλέον εξελιχθεί σε θεσμό που ενώνει ακριτικές περιοχές της Ελλάδας και φέρνει κοντά επιστήμονες, γριφολόγους και καλλιτέχνες από όλο τον κόσμο.

Πυρήνας της διοργάνωσης παραμένει το Μουσείο Γρίφων Μεγίστης, το μοναδικό στο είδος του στην Ελλάδα, που από το 2020 συνδυάζει την τοπική παράδοση με πολιτιστικά δρώμενα και γρίφους. Το φετινό πρόγραμμα περιλαμβάνει επιστημονικές εκδηλώσεις, εργαστήρια, καινοτόμα πειράματα, καλλιτεχνικά δρώμενα και διαλόγους γύρω από σύγχρονα ζητήματα.

Κεντρικοί ομιλητές θα είναι η Δρ Αθανασία Αθανασίου, επικεφαλής της Ομάδας Έξυπνων Υλικών στο Istituto Italiano di Tecnologia, και ο Γιάννης Ιωαννίδης, Καθηγητής Πληροφορικής & Τηλεπικοινωνιών στο ΕΚΠΑ και Πρόεδρος της Association for Computing Machinery (ACM).

Το Φεστιβάλ διοργανώνεται από την ΕΝ.Ι.Γ.ΜΑ. σε συνεργασία με την Περιφέρεια Νοτίου Αιγαίου και τη στήριξη του Δήμου Μεγίστης, υπό την αιγίδα πολλών υπουργείων και με τη συμβολή ιδιωτών χορηγών.

Ραντεβού στο Καστελλόριζο, 17-19 Οκτωβρίου 2025 - Περισσότερες πληροφορίες: kastellorizofestival.com

ΔΕΗ IRONMAN® 70.3® Costa Navarino, Peloponnese, Greece



Σε έναν μήνα η διεθνής γιορτή αθλητισμού και ζωής στη Μεσσηνία. Από τις 24 έως τις 26 Οκτωβρίου 2025, η Μεσσηνία θα βρεθεί στο επίκεντρο του παγκόσμιου αθλητισμού με τη διεξαγωγή του ΔΕΗ IRONMAN® 70.3® Costa Navarino, Peloponnese, Greece. Περισσότεροι από 1.500 αθλητές από 65 χώρες, 500 εθελοντές και 4.000 θεατές θα δώσουν ζωή σε μία μοναδική εμπειρία που αποτυπώνει το πνεύμα του "Anything Is Possible".

Η διοργάνωση, που πραγματοποιείται για 6η χρονιά στην Ελλάδα, συνδυάζει αθλητισμό, φύση, πολιτισμό και φιλοξενία, αναδεικνύοντας τη Νότια Πελοπόννησο ως κορυφαίο προορισμό για το τρίαθλο και τον αθλητικό τουρισμό. Στο W Costa Navarino θα χτυπά η καρδιά του event, με παράλληλες δράσεις για όλη την οικογένεια, συναντήσεις στην EXPO και την Navarino Agora, αλλά και συγκίνηση στη γραμμή τερματισμού.

Στη Συνέντευξη Τύπου που προηγήθηκε στο ΟΑΚΑ, θεσμικοί εκπρόσωποι και χορηγοί τόνισαν τη σημασία της διοργάνωσης. Ο Αντιπεριφερειάρχης Τουρισμού Πελοποννήσου, Θάνος Μιχελόγγonas, επεσήμανε ότι το IRONMAN® 70.3® αποτελεί «στρατηγική επιλογή» για την ανάπτυξη του outdoor & adventure tourism. Ο Πρόεδρος της ευΖΗΝ feelosophy, Θανάσης Παπαδημητρίου, μίλησε για «μια εμπειρία που συνδυάζει το αγαπημένο άθλημα των αθλητών με την ελληνική φιλοξενία».

Η ΔΕΗ, για 4η συνεχή χρονιά ονομαστικός χορηγός, μέσω της Διευθύντριας Χορηγίων Ομίλου Έλενας Χριστοπούλου, υπογράμμισε ότι «ο αθλητισμός εμπνέει, ενώνει και προβάλλει τη χώρα μας διεθνώς». Από την πλευρά του, ο Μάικ Αργύρης, Sports Director της Costa Navarino, ανέφερε ότι «η φετινή διοργάνωση αποκτά ξεχωριστή σημασία, καθώς περιλαμβάνει και δράσεις για παιδιά, ενισχύοντας το αθλητικό πνεύμα στις νέες γενιές».

Μεγάλη στιγμή αποτέλεσε η απονομή του No 1 BIB Number στον Πανευρωπαϊκό Πρωταθλητή Τρίαθλου Παναγιώτη Μπιτάδο, ενώ παρουσιάστηκε και το φετινό μετάλλιο, εμπνευσμένο από τις ελιές και το Κάστρο της Πύλου, με το μήνυμα: «Η θέλησή μου είναι το φρούριό μου».

Το πρόγραμμα πλαισιώνεται από τις παράλληλες δράσεις JYSK Night Run Peloponnese (24/10 στη Μαραθούπολη) και ΕΕΑΑ IRONKIDS Peloponnese 2025 (25/10 στην Πύλο).

Με αγωνίσματα 1,9 χλμ κολύμπι, 90 χλμ ποδηλασία και 21,1 χλμ τρέξιμο, το ΔΕΗ IRONMAN® 70.3® Costa Navarino φέρνει τη Μεσσηνία στο παγκόσμιο βήμα του αθλητισμού και της εξωστρέφειας.

Οι εγγραφές είναι ανοιχτές:

[IRONMAN® 70.3® Costa Navarino Register](#)

To Say Yes ...to the Press, είναι Χορηγός Επικοινωνίας.



Καπούτ του Άλντο Νικολάι

2ος χρόνος

Το έργο «Καπούτ» του Ιταλού συγγραφέα Άλντο Νικολάι, παρουσιάζεται για δεύτερη χρονιά στο Θέατρο Αλκμήνη, σε σκηνοθεσία Γιάννη Διαμαντόπουλου. Ένα κείμενο που προσεγγίζει με χιούμορ αλλά και συγκίνηση την τρίτη ηλικία, φωτίζοντας τις μικρές και μεγάλες αλήθειες ενός κόσμου γεμάτου προσδοκίες, φόβους και ανεκπλήρωτα όνειρα.

Με διεισδυτική ματιά, ο Νικολάι καταγράφει τις αντιθέσεις της καθημερινότητας των ηλικιωμένων: τη φαινομενική ανεμελιά, που πίσω της κρύβει μελαγχολία, πάθη, απογοητεύσεις και ανασφάλειες. Το «Καπούτ» είναι μια τρυφερή παραβολή για τα γηρατειά, που ισορροπεί ανάμεσα στο κωμικό και το τραγικό, προκαλώντας τον θεατή να αναμετρηθεί με τη θέση των ηλικιωμένων στην κοινωνία.

Συντελεστές: Μετάφραση Θωμάς Σιδέρης, Σκηνογραφία/Ενδυματολογία Νίκος Κασαπάκης, Μουσική Διονύσης Τσακνής, Σχεδιασμός φωτισμών Μανώλης Μπράτσος. Παίζουν οι Χάρης Εμμανουήλ, Δημήτρης Πετρόπουλος, Άννα Παντζέλη.

Παραστάσεις: Από 13 Οκτωβρίου 2025 έως 27 Ιανουαρίου 2026, κάθε Δευτέρα και Τρίτη στις 18:15. Διάρκεια: 85 λεπτά (χωρίς διάλειμμα).

Προπώληση: Ταμείο θεάτρου Αλκμήνη, 210 3428650, www.ticketservices.gr

Το Θέατρο Αλκμήνη είναι προσβάσιμο σε ΑμεΑ.

Λογοτεχνικό αφιέρωμα μνήμης στον Ευάγγελο Παραμερίτη στον ΙΑΝΟ της Αθήνας



Πίνακας της ζωγράφου **Μαρίας Σαρρή - Μπελλέ**
Τίτλος: "AN"

Ο Όμιλος για την UNESCO Τεχνών, Λόγου και Επιστημών Ελλάδος και η Αλυσίδα Πολιτισμού ΙΑΝΟΣ τιμούν τη μνήμη του εκλιπόντος ποιητή και συγγραφέα Ευάγγελου Παραμερίτη με ένα ξεχωριστό λογοτεχνικό αφιέρωμα, τη Δευτέρα 29 Σεπτεμβρίου στις 19:00, στον ΙΑΝΟ της Αθήνας (Σταδίου 24).

Στην εκδήλωση θα μιλήσουν οι:

Κώστας Καρούσος, ποιητής, πρόεδρος Εταιρείας Ελλήνων Λογοτεχνών

Μαρία Σαρρή - Μπελλέ, ζωγράφος, παραμυθογράφος
Αλέξανδρος Λεβαντής, διδάκτωρ, πολιτικός μηχανικός, λογοτέχνης

Αναστασία Παραμερίτη, αισθητικός

Κωνσταντίνος Παραμερίτης, εισηγητής NLP, ψυχολόγος

Τον συντονισμό και την απαγγελία έχει η ποιήτρια και αφηγήτρια Ευαγγελία Πανούση, ενώ η εκδήλωση θα πλαισιωθεί μουσικά από τον μαέστρο και καθηγητή μουσικής Μιχάλη Παπαγεωργίου στο πιάνο και τη σοπράνο crossover Μάνια Βλαχογιάννη στο τραγούδι.

Χαιρετισμό θα απευθύνει η ζωγράφος και πρόεδρος του Ομίλου για την UNESCO Τεχνών, Λόγου και Επιστημών Ελλάδος, Νίνα Διακοβασίλη.

Η βραδιά αποτελεί έναν φόρο τιμής στον Ευάγγελο Παραμερίτη, έναν δημιουργό που συνέδεσε το έργο του με την ποίηση, τη λογοτεχνία και την καλλιτεχνική έκφραση. Η εκδήλωση θα μεταδοθεί ζωντανά μέσω του καναλιού YouTube του ΙΑΝΟΥ, δίνοντας τη δυνατότητα στο κοινό να μοιραστεί τη συγκίνηση και την τιμή αυτής της μνήμης.



Από μένα αντίο

Ένα ντεμπούτο που σαρώνει. Η δημοσιογράφος Βάλια Πετούρη μεταφέρει στο πρώτο της μυθιστόρημα τη δύναμη της μαρτυρίας, τη συγκίνηση του έρωτα και την ένταση μιας εποχής που άλλαξε τον κόσμο.

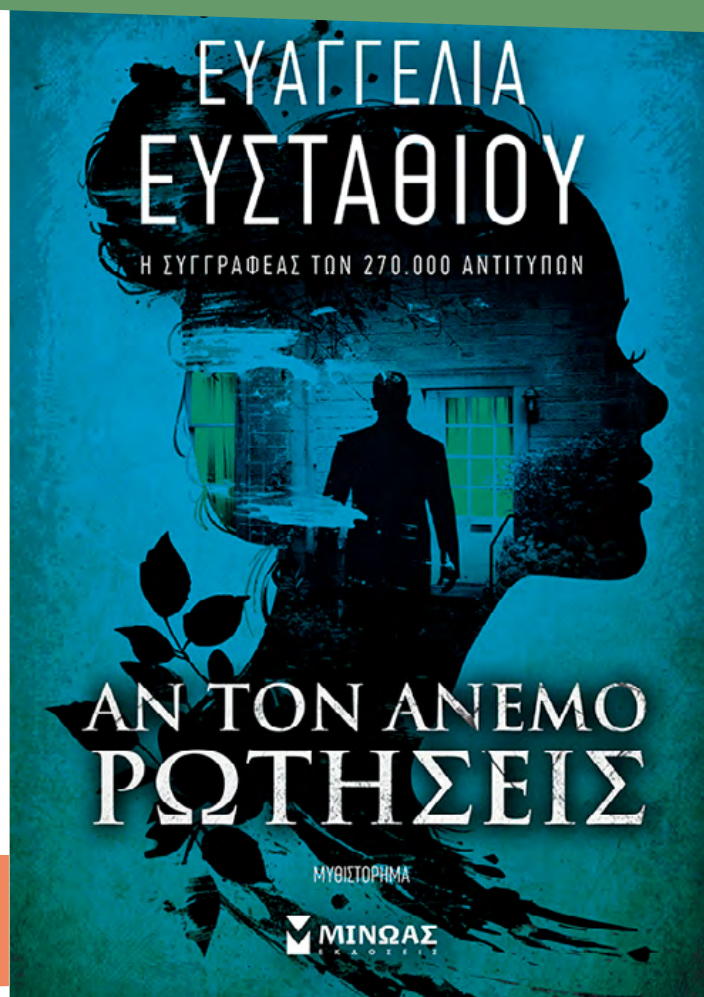
Το Από μένα αντίο μάς μεταφέρει στο φλεγόμενο Παρίσι του '68. Μέσα στις φλόγες των ταραχών, γεννιέται ένας έρωτας, που συνθλίβεται από τις κοινωνικές και πολιτικές συγκρούσεις. Ένας έρωτας που θυμίζει ότι, ακόμα και στις πιο θυελλώδεις εποχές, οι προσωπικές επιλογές έχουν βάρος, σημασία και συνέπειες.

Η Βάλια Πετούρη, με τη διεισδυτική ματιά της δημοσιογράφου και την ευαισθησία της αφηγήτριας, πλέκει μια ιστορία που δεν είναι μόνο ερωτική, αλλά και πολιτική. Οι ήρωές της παλεύουν με τις δικές τους αλήθειες και ψέματα, ενώ η ίδια η πόλη μετατρέπεται σε ζωντανό σκηνικό όπου οι δρόμοι φλέγονται, οι φωνές υψώνονται και τα αισθήματα δοκιμάζονται.

Το μυθιστόρημα είναι ένα ντοκουμέντο μνήμης και ταυτόχρονα μια πρόσκληση: να θυμηθούμε, να νιώσουμε, να ξυπνήσουμε.

Από μένα αντίο – ένα βιβλίο που θα συζητηθεί. Κυκλοφορεί από τις Εκδόσεις Μίνωας.

Αν τον άνεμο ρωτήσεις



Από τη συγγραφέα που έχει κατακτήσει τις καρδιές περισσότερων από 270.000 αναγνωστών, έρχεται ένα μυθιστόρημα που στροβιλίζει τον αναγνώστη στη δίνη του πάθους και των μουσικών.

Η Ευαγγελία Ευσταθίου, με τη χαρακτηριστική της ικανότητα να υφαίνει ιστορίες γεμάτες συναισθηματική ένταση και καταιγιστικές ανατροπές, επιστρέφει με την αναθεωρημένη επανέκδοση του πολυαγαπημένου έργου της Αν τον άνεμο ρωτήσεις.

Ένα σκοτεινό παρελθόν ξυπνά και αναμετρείται με μια αγάπη που δεν σβήνει, όσο κι αν δοκιμάζεται από την αλήθεια. Οι ήρωες καλούνται να αντιμετωπίσουν τις σκιές τους, να παλέψουν με προδοσίες και πάθη, και να αναζητήσουν τη λύτρωση σε έναν κόσμο όπου τίποτα δεν είναι δεδομένο.

Η αφήγηση καθηλώνει, καθώς η Ευσταθίου οδηγεί τους ήρωές της στα άκρα, κρατώντας τον αναγνώστη με κομμένη την ανάσα. Και στο τέλος, η φωνή του ανέμου ψιθυρίζει πως η αληθινή αγάπη δεν χάνεται ποτέ.

Αν τον άνεμο ρωτήσεις – ένα συγκλονιστικό λογοτεχνικό ταξίδι, τώρα σε νέα, αναθεωρημένη έκδοση από τις Εκδόσεις Μίνωας.

quote of the day

**RAISE YOUR WORDS, NOT YOUR VOICE.
IT IS RAIN THAT GROWS FLOWERS,
NOT THUNDER**

Rumi

Γιορτάζουν!

27/9

Ακυλίνα, Επίχαρις, Ζήνων,
Καλλιστράτης, Καλλιστράτη

28/9

Χαρίτων, Χαρίτος, Αλκίσων



26 Σεπτεμβρίου

- > Παγκόσμια Ημέρα Περιβαλλοντικής Υγείας
- > Alpaca Day
- > Παγκόσμια Ημέρα Αντισύλληψης
- > National Law Enforcement Suicide Awareness Day
- > International Day for the Total Elimination of Nuclear Weapons
- > European Day of Languages
- > Love Note Day

27 Σεπτεμβρίου

- > World Tourism Day
- > National Singles Day
- > World's Biggest Coffee Morning
- > National Chocolate Milk Day
- > Save The Koala Day
- > Save Your Photos Day
- > National Self Awareness Day

28 Σεπτεμβρίου

- > World Rivers Day
- > National Ghost Hunting Day
- > International Day for Universal Access to Information
- > National Good Neighbor Day
- > International Poke Day
- > World Day of Migrants and Refugees
- > World Deaf Day