



Ακολουθα
τον Λαγό!

ΦΥΛΛΑ ΜΕ ΑΚΟΜΑ

μεγαλύτερη θρεπτική αξία!

Γιατί τα φυλλαράκια παραμένουν **ολόκληρα, άθικτα και “ζωντανά”** από τη συγκομιδή έως και την κατανάλωσή τους, διατηρώντας το μέγιστο των θρεπτικών τους στοιχείων.

Γιατί «Απ’ τα Περιβόλια Βεζύρογλου», σημαίνει **μόνο ποιότητα!**



111 ΧΡΟΝΙΑ



απ' τα περιβόλια του
Βεζύρογλου

www.vezyrogloufarm.com

@VezyroglouFarm

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

**ΠΕΣ ΜΟΥ ΠΩΣ ΚΟΙΜΑΣΑΙ
ΝΑ ΣΟΥ ΠΩ ΠΟΙΟΣ ΕΙΣΑΙ**



Good morning SayYessers!



Φτιάξε καφέ να στα πω...



Καλημέρα **SayYesser** και καλή μας εβδομάδα!!!

Δεν είμαι αγχώδης. Απλώς μου αρέσει να κάνω πρόβα στο μυαλό μου όλα τα πιθανά σενάρια που δεν θα συμβούν ποτέ. Ξέρεις, έτσι... για να είμαι προετοιμασμένη. Για το ενδεχόμενο να πέσει δορυφόρος στο μπαλκόνι, να μου τηλεφωνήσει ο διευθυντής από το 2012 ή να συναντήσω τυχαία κάποιον που δεν έχω δει δέκα χρόνια, και να μην έχω προλάβει να λουστώ.

Το μυαλό μου είναι σαν σκηνοθέτης που δεν ησυχάζει ποτέ. "Τι θα γίνει αν..." – η αγαπημένη του ατάκα.

Αν δεν απαντήσει στο μήνυμά μου, σημαίνει κάτι. Αν απαντήσει πολύ γρήγορα, σημαίνει άλλο κάτι. Αν δεν με καλέσουν στη δουλειά, πανικός. Αν με καλέσουν, μεγαλύτερος πανικός. Και μέσα σε όλα αυτά, εγώ να παίζω όλους τους ρόλους: της ψύχραιμης, της έτοιμης, της "όλα υπό έλεγχο".

Η αλήθεια είναι ότι το άγχος δεν είναι πάντα θηρίο. Μερικές φορές είναι απλώς μια υπερπαραγωγή φαντασίας. Μια σιωπηλή καταιγίδα από «κι αν», που δεν ξεσπά ποτέ.

Και εκεί, ανάμεσα στη μία και στις δύο το βράδυ, την ώρα που οι υπόλοιποι κοιμούνται, εγώ σκηνοθετώ επεισόδια ολόκληρα στο μυαλό μου:

Τι θα πω, τι θα γίνει, πώς θα αντιδράσω – ενώ το πιθανότερο είναι πως τίποτα απ' όλα αυτά δεν θα χρειαστεί ποτέ.

Όμως, ξέρεις κάτι; Αυτή η «πρόβα ζωής» έχει κι ένα παράξενο καλό: με κάνει πιο έτοιμη για τα πραγματικά απρόοπτα. Όταν η ζωή μου πετάει μια σκηνή χωρίς σενάριο, εγώ έχω ήδη μελετήσει όλες τις εκδοχές.

Κουραστικό, ναι. Αλλά και λίγο παρηγορητικό. Γιατί αν δεν μπορώ να ελέγξω τον κόσμο, τουλάχιστον μπορώ να προβλέψω πώς θα ένιωθα αν γινόταν το χειρότερο.

Και κάπου εκεί, ανάμεσα σε υποθετικά σενάρια και εσωτερικά μονολόγια, βρίσκω μια μικρή ηρεμία: δεν είμαι τρελή. Είμαι απλώς δημιουργική με το άγχος μου. Δεν είμαι αγχώδης, απλώς κάνω πρόβα ζωής!

Tip of the Day: Αν το μυαλό σου παίζει σενάρια χωρίς να ρωτήσει, μην το μαλώσεις. Απλώς θυμήσου: το 99% αυτών δεν θα συμβεί ποτέ. Κι αυτό είναι ό,τι πιο καθησυχαστικό μπορεί να σου πει η πραγματικότητα.

Claire Styliara
Chief of SayYessers



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



ΜΕΙΩΣΗ ΤΙΜΗΣ

μασούτης
ΟΙΚΟΝΟΜΙΚΑ ΚΑΙ ΕΛΛΗΝΙΚΑ

Διαμαντής Μασούτης Α.Ε.: Συμμετοχή στην πρωτοβουλία του Υπουργείου Ανάπτυξης για συγκράτηση της ακρίβειας

Η Διαμαντής Μασούτης Α.Ε. συμμετέχει ενεργά στην πρωτοβουλία του Υπουργείου Ανάπτυξης για την αντιμετώπιση της ακρίβειας, προχωρώντας σε μειώσεις τιμών έως -15% σε συγκεκριμένα προϊόντα που καλύπτουν βασικές ανάγκες των νοικοκυριών.

Από τα είδη που συμμετέχουν στην πρωτοβουλία, το 60% αφορά τρόφιμα – όπως γαλακτοκομικά, αλλαντικά, προϊόντα κατάψυξης, καφέ, δημητριακά, ζυμαρικά, ρύζια, όσπρια και χυμούς – ενώ το 40% αφορά μη τρόφιμα, όπως προϊόντα για κατοικίδια, είδη προσωπικής υγιεινής και καθαριότητας.

Οι μειώσεις αφορούν πάνω από 100 κωδικούς προϊόντων ιδιωτικής ετικέτας Mr Grand και Μασούτης Από τον Τόπο μας, ενισχύοντας την αξία για τον καταναλωτή. Σε πολλές περιπτώσεις, οι νέες μειώσεις εφαρμόζονται προσθετικά στις ήδη υπάρχουσες προσφορές, οδηγώντας σε συνολική έκπτωση που φτάνει έως και -50%.

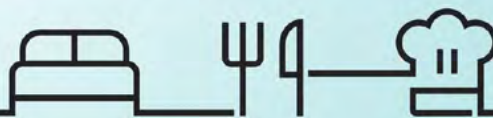
Η ενημέρωση των πελατών γίνεται με σαφή και ευδιάκριτη σήμανση στα ράφια, ώστε να αναγνωρίζονται εύκολα τα προϊόντα με μειωμένες τιμές.

Με σταθερό προσανατολισμό στην υποστήριξη των ελληνικών νοικοκυριών, η Διαμαντής Μασούτης Α.Ε. συνεχίζει να επενδύει σε πρωτοβουλίες που διασφαλίζουν προσιτές τιμές και ποιοτικά προϊόντα, επιβεβαιώνοντας τη δέσμευσή της απέναντι στον καταναλωτή.

Ξεκινά το πρόγραμμα ενδυνάμωσης γυναικών επιχειρηματιών Female Founders Hub @ Hospitality

FEMALE
FOUNDERS
HUB

AT **HOSPITALITY**



Ενδυνάμωση
ΓΥΝΑΙΚΩΝ ΕΠΙΧΕΙΡΗΜΑΤΙΩΝ
στον κλάδο της ΦΙΛΟΞΕΝΙΑΣ

ΑΠΟ ΤΟ
WHEN
EQUITY · EMPOWERMENT · CHANGE

ΜΕ ΤΗ ΣΥΝΕΡΓΑΣΙΑ
ΟΛΥΜΠΙΑΚΗ
ΖΥΘΟΠΟΙΙΑ
Part of the Carlsberg Group

Ο οργανισμός WHEN | Equity · Empowerment · Change, σε συνεργασία με την Ολυμπιακή Ζυθοποιία, ανακοινώνει την έναρξη του νέου προγράμματος Female Founders Hub @ Hospitality, μιας πρωτοβουλίας που στοχεύει στην ενδυνάμωση, επιμόρφωση και δικτύωση γυναικών επιχειρηματιών στον δυναμικά αναπτυσσόμενο κλάδο HORECA (Ξενοδοχεία, Εστιατόρια, Υπηρεσίες Εστίασης).

Στην πρώτη φάση του προγράμματος θα διοργανωθούν θεματικά διαδικτυακά focus groups, τα οποία θα καταγράψουν τις προκλήσεις και τις ανάγκες των γυναικών που έχουν ιδρύσει ή διοικούν μικρομεσαίες επιχειρήσεις στον τομέα της φιλοξενίας, συμβάλλοντας στη διαμόρφωση στοχευμένων λύσεων για την επαγγελματική τους εξέλιξη.

Το κάλεσμα για συμμετοχή απευθύνεται σε γυναίκες επιχειρηματίες από όλη την Ελλάδα, κάθε ηλικίας, που δραστηριοποιούνται στον κλάδο HORECA και επιθυμούν να μοιραστούν τις εμπειρίες τους και να ενδυναμωθούν ουσιαστικά. Οι ενδιαφερόμενες μπορούν να δηλώσουν συμμετοχή έως τις 5 Νοεμβρίου, μέσα από τη φόρμα συμμετοχής [εδώ](#).

Τα αποτελέσματα της έρευνας θα δημοσιευτούν και θα είναι διαθέσιμα σε κάθε φορέα που επιθυμεί να υποστηρίξει τη γυναικεία επιχειρηματικότητα, ενώ στη δεύτερη φάση του προγράμματος το WHEN, με την υποστήριξη της Ολυμπιακής Ζυθοποιίας, θα υλοποιήσει δράσεις επιμόρφωσης και δικτύωσης βασισμένες στις ανάγκες που θα αναδειχθούν.

Πες μου πώς κοιμάσαι να σου πω ποιος είσαι



Μπορεί να λες «καληνύχτα» στο κινητό σου στις 2:00 π.μ., να κάνεις scroll μέχρι να νιώσεις πως κλείνουν τα μάτια σου, να ξυπνάς κουρασμένος και να πιστεύεις ότι απλώς “έτυχε”.

Αλλά η αλήθεια είναι πως ο τρόπος που κοιμάσαι, λέει για σένα περισσότερα απ’ ό,τι νομίζεις.

Μια νέα έρευνα από το Πανεπιστήμιο Concordia του Μόντρεαλ, που δημοσιεύτηκε στο PLOS Biology, έρχεται να το αποδείξει. Οι ερευνητές ανέλυσαν τα δεδομένα 770 νέων ενηλίκων (22–36 ετών) και εντόπισαν πέντε προφίλ ύπνου – πέντε διαφορετικούς τρόπους με τους οποίους οι άνθρωποι “ξεκουράζονται”. Ή, για να το πούμε πιο σωστά, προσπαθούν να ξεκουραστούν.

Για πρώτη φορά, ο ύπνος δεν αντιμετωπίζεται ως “πόσες ώρες κλείνεις τα μάτια”, αλλά ως καθρέφτης της ψυχικής, σωματικής και κοινωνικής σου ζωής.

Οι επιστήμονες μιλούν για “βιοψυχοκοινωνικά προφίλ ύπνου” – έναν συνδυασμό βιολογικών, ψυχολογικών και περιβαλλοντικών παραγόντων που δείχνουν πώς κοιμάσαι, πώς λειτουργείς και πόσο ισορροπημένος είσαι.

Οι πέντε “τύποι ύπνου” που καθρεφτίζουν τη ζωή μας

1 Κακός ύπνος και ψυχική υγεία

Είναι οι άνθρωποι που δυσκολεύονται να αποκοιμηθούν, ξυπνούν κουρασμένοι και νιώθουν διαρκώς εκνευρισμό, φόβο ή μελαγχολία. Οι ερευνητές παρατήρησαν ότι αυτή η κατηγορία συνδέεται με άγχος, κατάθλιψη και μειωμένη ικανότητα συγκέντρωσης. Είναι το γνωστό “φαύλο κύκλος” – το άγχος φέρνει αϋπνία και η αϋπνία τρέφει το άγχος.

2 Ύπνος-ανθεκτικότητα (sleep resilience)

Εδώ ανήκουν όσοι υπολειπονται μέσα στην ημέρα αλλά δηλώνουν ότι “κοιμούνται μια χαρά”. Στην πραγματικότητα, δεν κοιμούνται καλά – απλώς δεν το αντιλαμβάνονται. Οι ειδικοί το ονομάζουν “sleep misperception”: μια αυταπάτη ξεκούρασης που συχνά συνοδεύει την ψυχική κόπωση. Είναι σαν να τρέχεις με άδειο ρεζερβουάρ και να πιστεύεις ότι έχεις ακόμα καύσιμο.



3 Ύπνος με βοήθεια φαρμάκων ή συμπληρωμάτων

Το τρίτο προφίλ αφορά όσους καταφεύγουν σε βοηθήματα ύπνου – από ήπια σκευάσματα μέχρι υπνωτικά. Παρότι φαίνονται πιο κοινωνικοί, ήρεμοι και “λειτουργικοί”, εμφανίζουν μειωμένη ικανότητα να αναγνωρίζουν συναισθήματα και να ανακαλούν εικόνες ή γεγονότα από τη μνήμη τους. Είναι ο “καλός ύπνος” που όμως δεν σε ξεκουράζει στο βάθος.

4 Λίγες ώρες ύπνου – πολύς θόρυβος στο κεφάλι

Λιγότερο από έξι ώρες τη νύχτα; Οι ερευνητές λένε πως αυτή η ομάδα παρουσιάζει περισσότερη επιθετικότητα, μειωμένη ενσυναίσθηση και χαμηλότερη γνωστική απόδοση. Είναι το προφίλ των “προκομμένων κουρασμένων”: εκείνων που λειτουργούν με καφέ, deadlines και multitasking, μέχρι να καταρρεύσουν.

5 Διακοπτόμενος ύπνος – το σώμα που δεν ησυχάζει ποτέ

Συχνές αφυπνίσεις, πόνοι, ανισορροπία στη θερμοκρασία, διακοπές στην αναπνοή, ήχοι που “τρυπούν” τον εγκέφαλο. Αυτοί οι άνθρωποι εμφανίζουν συχνότερα άγχος, διαταραχές σκέψης, ακόμα και τάσεις εξάρτησης. Είναι εκείνοι που κοιμούνται, αλλά ο οργανισμός τους δεν πείθεται να “παραδοθεί”.

Τι σημαίνει όλο αυτό στην πράξη

Το εντυπωσιακό είναι πως κανείς δεν ανήκει για πάντα σε μία κατηγορία. Αν περάσεις μια περίοδο έντονου στρες ή πένθους, μπορεί να “μετακινηθείς” προσωρινά σε άλλο προφίλ. Ο ύπνος, με άλλα λόγια, ζει μαζί σου. Αλλάζει μαζί σου. Αντικατοπτρίζει τη φάση της ζωής σου, την ψυχική σου αντοχή, τη διαχείριση των σχέσεων, ακόμα και το πώς νιώθεις με τον εαυτό σου.

Η Valeria Kebets, επικεφαλής της ερευνητικής ομάδας, το συνοψίζει απλά: «Οι άνθρωποι πρέπει να παίρνουν τον ύπνο τους στα σοβαρά. Επηρεάζει τα πάντα στη λειτουργία τους μέσα στη μέρα.»

Ο ύπνος ως καθρέφτης της ψυχής

Όσο κι αν η επιστήμη μιλά για εγκεφαλικά κύματα, νευρωνική συνδεσιμότητα και fMRI, η ουσία είναι ανθρώπινη: ο ύπνος είναι το σημείο όπου συναντιούνται το σώμα και η ψυχή. Όταν ο ένας πονά, ο άλλος ανησυχεί. Όταν ο ένας κουράζεται, ο άλλος φωνάζει “σταμάτα”.

Κι όμως, τον ύπνο τον θεωρούμε πολυτέλεια. Τον βάζουμε τελευταίο στο πρόγραμμα, πίσω από deadlines, scroll, βραδινές αγωνίες. Λες και το να ξεκουραστείς είναι χάρη, όχι ανάγκη.

Κι έτσι, φτάνουμε στο πρωί με βαριά βλέφαρα και ελαφρύ μυαλό, ψάχνοντας την ενέργεια σε μια κούπα καφέ.



Γιατί έχει σημασία να ξαναμάθουμε να κοιμόμαστε

Η έρευνα αυτή δεν είναι απλώς ένα ακόμη επιστημονικό εύρημα. Είναι μια προειδοποίηση: ο τρόπος που κοιμόμαστε είναι δείκτης ζωής. Ο καλός ύπνος μειώνει τον κίνδυνο για άνοια, κατάθλιψη, καρδιοπάθειες και φλεγμονές. Αντίθετα, η χρόνια στέρηση ύπνου διαλύει τη συγκέντρωση, επηρεάζει τη λήψη αποφάσεων και υπονομεύει το ανοσοποιητικό.

Ο Δρ. Rafael Pelayo, καθηγητής ύπνου στο Πανεπιστήμιο Stanford, το είπε με τον πιο απλό τρόπο: «Ο ύπνος είναι πιο πολύπλοκος απ' όσο νομίζουμε. Αν βελτιώσω τον ύπνο σου, βελτιώνεται ολόκληρη η υγεία σου — όχι μόνο η ψυχική, αλλά και η σωματική.»

Ο ύπνος, λοιπόν, δεν είναι απλώς “ξεκούραση”. Είναι επαναφορά συστήματος. Είναι η στιγμή που ο εγκέφαλος καθαρίζει τις “τοξίνες” της ημέρας, που η καρδιά χαλαρώνει, που η ψυχή επιτρέπει στον εαυτό της να κάνει reboot.

Το μήνυμα πίσω από τα προφίλ

Κανένα από τα πέντε προφίλ δεν είναι “σωστό” ή “λάθος”. Είναι απλώς διαφορετικοί καθρέφτες. Και κάθε καθρέφτης δείχνει τι χρειάζεται φροντίδα — το σώμα, η καρδιά ή το μυαλό.

Η ελπίδα είναι πως, γνωρίζοντας πώς κοιμάσαι, μπορείς να αλλάξεις και το πώς ζεις. Να δεις τι σου λείπει, τι σε βαραίνει, τότε χρειάζεσαι “σβήσιμο” και τότε απλώς μια πιο ήρεμη αγκαλιά πριν κλείσεις τα μάτια.

Γιατί, όπως αποδεικνύεται, ο ύπνος δεν είναι το τέλος της ημέρας. Είναι η αρχή του αύριο.

*** Δοκίμασε να κρατήσεις για μία εβδομάδα ένα “sleep journal”. Όχι με ώρες, αλλά με συναισθήματα. Πώς ένιωθες πριν κοιμηθείς; Πώς ξύπνησες; Τι σκεφτόσουν; Μερικές φορές, το σώμα μιλάει πριν απ' το μυαλό — αρκεί να το ακούσεις.



Η purina® γιορτάζει τον δεσμό ανθρώπου και κατοικιδίου

Με αφορμή την Παγκόσμια Ημέρα των Ζώων, η Purina® πραγματοποίησε την εκδήλωση «Μαζί, ζούμε καλύτερα» στα γραφεία της, αφιερωμένη στη θεραπευτική δύναμη του δεσμού ανθρώπου και κατοικιδίου και στην επίδρασή του στην ψυχική υγεία.

Τη συζήτηση συντόνισε η Ευγενία Καραζιώτη, πιστοποιημένη ζωοθεραπεύτρια και εκπρόσωπος του Ελληνικού Ινστιτούτου Ζωοθεραπείας, μαζί με διακεκριμένους ειδικούς από τον χώρο της ψυχολογίας και της εκπαίδευσης ζώων. Μεταξύ αυτών, η ψυχολόγος Μελοπομένη Δήμου, ο ειδικός αγωγής Αρίστος Μπρούμας, ο εκπαιδευτής σκύλων Βασίλης Μπορομπόκας και η σύζυγός του Σοφία Κατσάτου, κηδεμόνας της Sugar, του πρώτου πιστοποιημένου σκύλου ανίχνευσης διαβήτη στην Ελλάδα, καθώς και η κλινική ψυχολόγος Τατιάνα Γιομπαζολιά.

Οι ομιλητές ανέδειξαν, μέσα από βιωματικές ιστορίες και επιστημονικά δεδομένα, πώς τα ζώα μπορούν να υποστηρίξουν τον άνθρωπο σε προκλήσεις όπως ο αυτισμός, ο διαβήτης και ο καρκίνος του μαστού.

Όπως δήλωσε η Σοφία Δουράτσου, Business Executive Officer της Nestlé Purina® PetCare: «Στην Purina πιστεύουμε στον μαγικό δεσμό ανθρώπου και ζώου συντροφιάς και στη δύναμη που έχει να αλλάζει ζωές. Οι άνθρωποι και τα κατοικίδια ζουν πραγματικά καλύτερα μαζί.»



Ήξερες ότι...



...οι γάτες έχουν "υπογραφή" στα νιαουρίσματά τους; Καθεμία χρησιμοποιεί διαφορετικό τόνο και ρυθμό, ανάλογα με το τι θέλει να πει – από "πείνασα" μέχρι "σε αγαπώ".

...τα σκυλιά μπορούν να καταλάβουν πότε λες κάτι με αγάπη; Ο εγκέφαλός τους ενεργοποιείται διαφορετικά όταν ακούν "γλυκιά φωνή" από ό,τι όταν ακούν ουδέτερο τόνο.

...τα σκυλιά βλέπουν τον κόσμο σε αποχρώσεις του μπλε και του κίτρινου; Οπότε, αν θες να παίξετε με μπάλα, προτίμησε μπλε – όχι κόκκινη, γιατί δεν τη βλέπουν!

...μια γάτα μπορεί να "βρει" το σπίτι της από χιλιόμετρα μακριά; Οι ειδικοί πιστεύουν ότι έχει εσωτερική πυξίδα βασισμένη στο μαγνητικό πεδίο της Γης.

...τα σκυλιά ονειρεύονται όπως κι εμείς; Αν δεις τα ποδαράκια τους να "τρέχουν" στον ύπνο, πιθανότατα κυνηγούν κάτι... γευστικό στο όνειρό τους.

Πώς να στηρίζεις κάποιον χωρίς να του λες "σκέψου θετικά"



Πολλές φορές έχουμε βρεθεί στη θέση να θέλουμε να στηρίξουμε έναν φίλο, συγγενή ή συνάδελφο που περνάει μια δύσκολη περίοδο. Η πρόθεσή μας είναι φυσικά καλή, και συχνά λέμε φράσεις όπως "έλα, σκέψου θετικά", "όλα θα πάνε καλά", "μην το σκέφτεσαι τόσο".

Όμως, αυτές οι φράσεις, όσο καλοπροαίρετες κι αν είναι, καμιά φορά μπορεί να κάνουν περισσότερο κακό παρά καλό. Αυτό το φαινόμενο ονομάζεται τοξική θετικότητα.

Πρόκειται για την πίεση να είμαστε διαρκώς χαρούμενοι, αισιόδοξοι και δυνατοί, ακόμη κι όταν βιώνουμε δύσκολα συναισθήματα.

Είναι μια μορφή συναισθηματικής καταπίεσης που, αντί να προσφέρει ανακούφιση, ακυρώνει την εμπειρία του άλλου. Η τοξική θετικότητα έρχεται σε αντίθεση με την έννοια της συναισθηματικής αυθεντικότητας, δηλαδή της ικανότητας να αναγνωρίζεις και να αποδέχεσαι όλα τα συναισθήματα – θετικά και αρνητικά.

Γιατί το "σκέψου θετικά" δεν βοηθάει;

Όταν κάποιος βιώνει άγχος, απογοήτευση, στενοχώρια ή είχε απλώς μια δύσκολη ημέρα, έχει ανάγκη να νιώσει αποδοχή και κατανόηση, όχι πίεση να "ανέβει" ψυχολογικά. Με το να προτρέπουμε κάποιον να αγνοήσει ή να αλλάξει τα συναισθήματά του, είναι σαν να του λέμε: "Αυτό που νιώθεις δεν είναι εντάξει."

Ωστόσο, η αποδοχή των συναισθημάτων είναι το πρώτο και πιο σημαντικό βήμα για να αρχίσει κάποιος να νιώθει καλύτερα.

Πώς μπορείς να βοηθήσεις πραγματικά:

1. Άκου χωρίς να διακόπτεις ή να "διορθώνεις"

Απλό αλλά δύσκολο. Δείξε ότι ακούς προσεκτικά. Ένα απλό "σε ακούω" ή "είμαι εδώ" είναι αρκετό. Μην προσπαθείς να δώσεις λύσεις αμέσως.

2. Η ενσυναίσθηση προηγείται... όχι οι συμβουλές

Το θέμα είναι ο άνθρωπος που θέλουμε να στηρίξουμε να ξέρει ότι είμαστε εκεί γι' αυτόν και συμπάσχουμε. Ότι καταλαβαίνουμε ή προσπαθούμε να καταλάβουμε τι περνάει. Ότι δεν είναι μόνος.

3. Μην συγκρίνεις με άλλες καταστάσεις

Το να πεις "τουλάχιστον δεν έπαθες κάτι χειρότερο" ή "υπάρχουν και χειρότερα", υποβαθμίζει την εμπειρία του άλλου. Είναι σημαντικό να εστιάζουμε στην ιστορία, στα συναισθήματα και την εμπειρία του συγκεκριμένου προσώπου, να μην κάνουμε συγκρίσεις ούτε γενικεύσεις.

4. "Πώς μπορώ να βοηθήσω;"

Μερικές φορές, αυτή η φράση αρκεί. Το να δώσεις χώρο στον άλλον να σου πει τι χρειάζεται είναι πολύ πιο χρήσιμο από μια έτοιμη απάντηση.

5. Αποδέξου το αρνητικό συναίσθημα

Θυμός, λύπη, απογοήτευση, άγχος – όλα έχουν θέση. Μη βιάζεσαι να "ανεβάσεις" τον άλλον. Η άρνηση των συναισθημάτων ή η προσπάθεια να τα ξεπεράσουμε γρήγορα δεν βοηθάει.

Δεν χρειάζεται να έχουμε τις "σωστές" λέξεις, απαντήσεις και συμβουλές για να στηρίξουμε κάποιον. Αρκεί να είμαστε παρόντες, με ενσυναίσθηση.

ZeniΘ: Δημιουργεί ολιστικές ψηφιακές εμπειρίες για άνεση και ασφάλεια



Η ZeniΘ, με σταθερή προσήλωση στη βελτίωση της εμπειρίας των πελατών της, συνεχίζει να καινοτομεί, αναπτύσσοντας ψηφιακά εργαλεία που προσφέρουν ευκολία, ασφάλεια και πλήρη εξυπηρέτηση.

Στο πλαίσιο του ψηφιακού μετασχηματισμού της, η εταιρεία ενσωμάτωσε τη λειτουργία eGov KYC (Know Your Customer) στην πλατφόρμα eContract, επιτρέποντας την ασφαλή ολοκλήρωση συμβάσεων μέσω gov.gr. Η πρωτοβουλία αυτή απέσπασε Bronze Award στα BITE Awards 2025.

Παράλληλα, η εφαρμογή myZeniΘ δίνει τη δυνατότητα άμεσης διαχείρισης ενέργειας από το κινητό, έχοντας αποσπάσει έξι βραβεία για σχεδιασμό, καινοτομία και εμπειρία χρήστη.

Η ZeniΘ επενδύει και στην ενημέρωση, μέσω του κόμβου "From A to ZeniΘ", που παρέχει χρήσιμες πληροφορίες για ενέργεια και εξοικονόμηση, καθώς και της διαδραστικής καμπάνιας "From A to ZeniΘ: The Show", η οποία τιμήθηκε με Gold και Bronze Awards στα DIME 2025.

Με κάθε της πρωτοβουλία, η ZeniΘ επιβεβαιώνει τη θέση της ως ηγέτιδα εταιρεία στην ψηφιακή εμπειρία και στην καινοτομία στον ενεργειακό κλάδο.

Η ευρώπη στο στόχαστρο της κυβερνοεγκληματικότητας

Η νέα έκθεση Microsoft Digital Defense Report 2025 αποκαλύπτει ότι η Ευρώπη βρίσκεται πλέον στο επίκεντρο μιας παγκόσμιας έξαρσης κυβερνοεπιθέσεων, με στόχο κρίσιμες υποδομές, δημόσιες υπηρεσίες και ιδιωτικές επιχειρήσεις.

Περισσότερο από το 50% των επιθέσεων έχουν οικονομικά κίνητρα, ενώ μόλις το 4% αφορά κατασκοπεία. Το 80% των περιστατικών σχετίζεται με υποκλοπή ή συλλογή δεδομένων, καθώς οι επιτιθέμενοι αξιοποιούν τεχνητή νοημοσύνη, deepfakes και εξελιγμένες μορφές phishing, όπως το ClickFix και το device code phishing.

Η γεωπολιτική διάσταση είναι έντονη: ρωσικές ομάδες στοχεύουν χώρες-μέλη του NATO, ιρανικές οργανώσεις εταιρείες logistics και ναυτιλίας - με την Ελλάδα να περιλαμβάνεται στους στόχους - ενώ Κίνα και Βόρεια Κορέα εστιάζουν σε τεχνολογία και ακαδημαϊκά ιδρύματα.

Η Ευρωπαϊκή Ένωση απαντά θεσπίζοντας τον Cyber Resilience Act (CRA), που αναμένεται να αποτελέσει το αντίστοιχο του GDPR για την κυβερνοασφάλεια. Παράλληλα, η Microsoft παρέχει real-time δεδομένα απειλών και τεχνική υποστήριξη σε κυβερνήσεις και οργανισμούς της ΕΕ.

Η ουσία είναι μία: η ψηφιακή ασφάλεια δεν είναι πια τεχνικό ζήτημα, αλλά συλλογική ευθύνη. Πολίτες και οργανισμοί καλούνται να υιοθετήσουν MFA, να ενημερώνουν άμεσα τα συστήματά τους και να επενδύσουν στην εκπαίδευση και την ανθεκτικότητα.



Όταν η βροχή γίνεται τέχνη

Σε μια γωνιά του κόσμου όπου οι βροχές κρατούν εβδομάδες και οι ομπρέλες είναι μόνιμο αξεσουάρ, κάποιος αποφάσισαν να δουν τη ζωή λίγο πιο... χρωματιστά. Κυριολεκτικά.

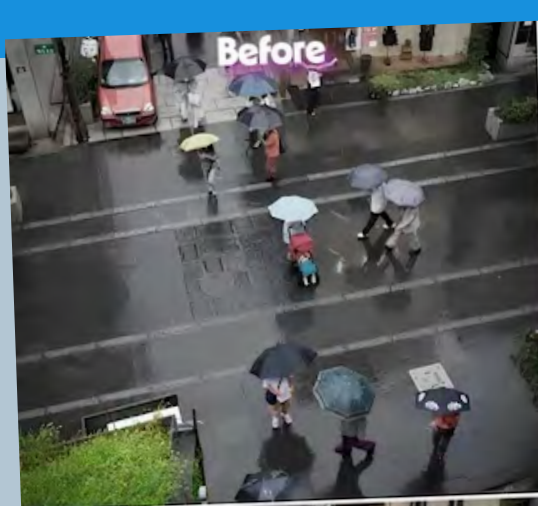
Στη Σεούλ της Νότιας Κορέας, κάθε καταιγίδα κρύβει μια μικρή μαγεία κάτω από τις σταγόνες της. Χάρη στο Project Monsoon, οι δρόμοι της πόλης μεταμορφώνονται σε καμβάδες που «ζωντανεύουν» όταν βραχούν. Εκεί που πριν υπήρχε γκριζα ασφαλτός, ξαφνικά εμφανίζονται ψάρια, κύματα και παραδοσιακά κορεατικά σχέδια, φτιαγμένα με ειδικά υλικά που αντιδρούν στην υγρασία.

Το αποτέλεσμα; Μια πόλη που χαμογελά μέσα στη βροχή. Έργα που δεν ζητούν τίποτα άλλο παρά μια σταγόνα νερού για να αποκαλύψουν την ομορφιά τους. Ένα reminder ότι ακόμη και οι πιο μουντές μέρες μπορούν να γίνουν οι πιο φωτεινές — αρκεί να υπάρχει φαντασία.

Το project ξεκίνησε ως συνεργασία καλλιτεχνών και σχεδιαστών που ήθελαν να αλλάξουν τη διάθεση των κατοίκων κατά τη διάρκεια των μουσώνων. Δεν πέρασε πολύς καιρός μέχρι να γίνει viral, προσελκύοντας φωτογράφους και τουρίστες που περίμεναν πώς και πώς την επόμενη βροχή.

Κι αν το καλοσκεφτείς, αυτό το «θαύμα της Σεούλ» δεν αφορά μόνο την τέχνη ή την τεχνολογία. Είναι ένα μάθημα για όλους μας: πως η ομορφιά δεν χρειάζεται πάντα ήλιο για να φανεί. Μερικές φορές, χρειάζεται απλώς τη σωστή ματιά — ή τη σωστή στάλα βροχής.

****Μην εύχεσαι να σταματήσει η βροχή. Κοίτα γύρω σου — ίσως απλώς ήρθε η ώρα να δεις τα χρώματα που κρύβει.*



Ήξερες ότι...

...το Project Monsoon δημιουργήθηκε από ομάδα Κορεατών σχεδιαστών και καλλιτεχνών σε συνεργασία με το Pantone και το School of the Art Institute of Chicago; Ήταν μέρος ενός διεθνούς διαγωνισμού δημόσιου design με στόχο να κάνει τις πόλεις πιο «ανθρώπινες»;

...τα ειδικά χρώματα που χρησιμοποιούνται είναι υδρόφοβα και υδρόφιλα; Δηλαδή, μένουν αόρατα όταν είναι στεγνά, αλλά «ζωντανεύουν» μόλις έρθουν σε επαφή με την υγρασία της βροχής;

...οι δρόμοι που συμμετέχουν στο project έχουν γίνει τουριστικά hot spots κάθε φορά που βρέχει; Οι φωτογράφοι περιμένουν τις καταιγίδες για να απαθανατίσουν τις πολύχρωμες τοιχογραφίες πριν... εξαφανιστούν ξανά;

...το concept εμπνέεται από την παραδοσιακή κορεατική τέχνη "minhwa", όπου τα μοτίβα ψαριών και κυμάτων συμβολίζουν την καλή τύχη και την αφθονία;

...το Project Monsoon έγινε αφορμή για παρόμοια πειράματα σε Καναδά, Ολλανδία και Νορβηγία, όπου καλλιτέχνες δημιούργησαν «rain-activated art» για να αποκαλύπτουν τις βροχερές μέρες;

Ξεκινά ο 4ος κύκλος του Start4Health από το Κέντρο Ψηφιακής Καινοτομίας της Pfizer

Ελληνικές startups αποκτούν την ευκαιρία να αναπτύξουν καινοτόμες ψηφιακές λύσεις στην Υγεία.

Η Pfizer ανακοίνωσε την έναρξη του 4ου κύκλου του προγράμματος Start4Health, μιας πρωτοβουλίας του Κέντρου Ψηφιακής Καινοτομίας στη Θεσσαλονίκη που ενδυναμώνει το οικοσύστημα καινοτομίας και υποστηρίζει τη δημιουργία πρωτοποριακών ψηφιακών λύσεων στον τομέα της Υγείας.

Το πρόγραμμα, που έχει εξελιχθεί σε θεσμό για τις ελληνικές νεοφυείς επιχειρήσεις, προσφέρει καθοδήγηση, χρηματοδότηση και δυνατότητες συνεργασίας με τον παγκόσμιο οργανισμό της Pfizer. Από το 2021 έχουν συμμετάσχει πάνω από 80 startups, ενώ 17 έχουν ήδη λάβει υποστήριξη.

Ο νέος κύκλος περιλαμβάνει δύο κατευθύνσεις:

- Acceleration Lab, για startups στα πρώτα τους βήματα, με χρηματικά έπαθλα 25.000€ και 10.000€.
- ScaleUps Studio, για επιχειρήσεις σε προχωρημένο στάδιο, με στόχο τη συνεργασία σε διεθνή projects της Pfizer.

Οι θεματικοί άξονες του φετινού κύκλου περιλαμβάνουν ψηφιακή υγεία, βιοπληροφορική, τεχνολογίες κλινικών δοκιμών, ανάλυση δεδομένων και ασφάλεια φαρμάκων.

Η υποβολή αιτήσεων διαρκεί έως τις 9 Νοεμβρίου 2025 μέσω της ιστοσελίδας [Start4Health | Pfizer's Center for Digital Innovation](#).

Το πρόγραμμα υλοποιείται σε συνεργασία με το Foundation.



7 οδηγοί τσέπης για την έγκαιρη αναγνώριση και διαχείριση περιστατικών εμπορίας ανθρώπων

Το ΚΜΟΠ, σε συνεργασία με το Εθνικό Κέντρο Κοινωνικής Αλληλεγγύης (Ε.Κ.Κ.Α.) και το SolidarityNow, παρουσιάζει επτά οδηγούς τσέπης που προσφέρουν άμεση και πρακτική καθοδήγηση σε επαγγελματίες πρώτης γραμμής για την αναγνώριση και προστασία πιθανών θυμάτων εμπορίας ανθρώπων.

Κάθε οδηγός παρέχει σύντομες και στοχευμένες οδηγίες για το πώς να:

- αναγνωρίζονται έγκαιρα οι ενδείξεις εμπορίας ανθρώπων,
- ενημερώνονται άμεσα οι αρμόδιες αρχές και συνεργάτες,
- ενεργούν οι επαγγελματίες με ασφάλεια και σεβασμό, προστατεύοντας τόσο τους ίδιους όσο και τα πιθανά θύματα.

Οι οδηγοί είναι διαθέσιμοι δωρεάν, ανάλογα με τον επαγγελματικό τομέα: Εκπαίδευση, Επιθεώρηση Εργασίας, Υπηρεσία Υποδοχής και Ταυτοποίησης, Τουρισμός, Θαλάσσιες μεταφορές, Μέσα Μαζικής Μεταφοράς και Αερομεταφορές.

Η πρωτοβουλία υλοποιείται στο πλαίσιο του προγράμματος "Procar - Προστασία θυμάτων εμπορίας ανθρώπων, ανάπτυξη ικανοτήτων και υποστήριξη σε βασικούς κοινωνικούς εταίρους", που συντονίζεται από το ΚΜΟΠ, με εταίρους το ΕΚΚΑ και το SolidarityNow, και συγχρηματοδοτείται από την Ευρωπαϊκή Ένωση μέσω του Ταμείου Ασύλου, Μετανάστευσης και Ένταξης 2021-2027.

Περαιτέρω πληροφορίες: communication@kmop.org



Η ψυχολογία της παραπληροφόρησης: Γιατί πιστεύουμε ό,τι δεν ισχύει;

MISINFORMATION

Στην εποχή της υπερπληροφόρησης, η παραπληροφόρηση έχει γίνει ένα από τα μεγαλύτερα προβλήματα. Ψευδείς ειδήσεις, μισές αλήθειες και θεωρίες συνωμοσίας εξαπλώνονται γρήγορα, δημιουργώντας σύγχυση και φόβο. Αλλά γιατί τόσο πολλοί άνθρωποι πιστεύουν και διαδίδουν ανυπόστατες και ψευδείς πληροφορίες;

Η απάντηση κρύβεται στην ανθρώπινη ψυχολογία και στους τρόπους που λειτουργεί ο εγκέφαλός μας όταν επεξεργάζεται πληροφορίες.

1. Η ανάγκη για απλοποίηση και βεβαιότητα

Ο ανθρώπινος εγκέφαλος επιδιώκει να κατανοεί τον κόσμο με απλούς και γρήγορους τρόπους, γιατί η πολυπλοκότητα δημιουργεί άγχος και αβεβαιότητα. Η παραπληροφόρηση συχνά προσφέρει απλές εξηγήσεις για περίπλοκα φαινόμενα, κάτι που κάνει τον εγκέφαλο να νιώθει πιο άνετα.



2. Η επιβεβαίωση των πεποιθήσεων που ήδη υπάρχουν

Ένα από τα πιο ισχυρά ψυχολογικά φαινόμενα είναι το confirmation bias — η τάση μας να αναζητούμε, να θυμόμαστε και να δίνουμε προτεραιότητα σε πληροφορίες που επιβεβαιώνουν τις ήδη υπάρχουσες απόψεις μας, αγνοώντας ή απορρίπτοντας τις αντίθετες.

Αυτό σημαίνει πως όταν κάποιος έχει ήδη μια πεποίθηση, είναι πολύ πιο πιθανό να πιστέψει μια ψευδή πληροφορία που τη στηρίζει, ακόμη κι αν δεν έχει καμία επιστημονική βάση.

3. Συναισθηματική φόρτιση και φόβος

Η παραπληροφόρηση συχνά σχετίζεται με έντονα συναισθήματα — φόβο, θυμό, αίσθηση απειλής ή υπερηφάνεια. Όταν μια πληροφορία ενεργοποιεί συναισθηματικά τον εγκέφαλο, γίνεται αξιομνημόνευτη και πιο πιθανό να διαδοθεί. Επίσης, το συναίσθημα μπορεί να υπερισχύσει της λογικής, κάνοντας δύσκολη την αντικειμενική κρίση.



4. Η επιρροή των κοινωνικών δικτύων

Τα social media και οι διαδικτυακές κοινότητες παίζουν μεγάλο ρόλο στην παραπληροφόρηση.

Η ψυχολογία της «κοινωνικής απόδειξης» (social proof) μας κάνει να πιστεύουμε ότι κάτι είναι αληθινό αν το βλέπουν ή το επιβεβαιώνουν πολλοί.

Επιπλέον, οι αλγόριθμοι των πλατφορμών συχνά ενισχύουν την έκθεση σε πληροφορίες που ταιριάζουν με τις προτιμήσεις και τις πεποιθήσεις μας, δημιουργώντας «κλειστές κοινότητες» (echo chambers).

5. Η δυσκολία στην αναγνώριση της αξιοπιστίας

Οι περισσότεροι άνθρωποι δεν έχουν τα εργαλεία ή την εκπαίδευση να κρίνουν σωστά την αξιοπιστία των πηγών ή των πληροφοριών.

Αυτό καθιστά εύκολη την παραπλάνηση από ψευδείς ειδήσεις ή μη τεκμηριωμένες θεωρίες.

Τι μπορούμε να κάνουμε;

Εκπαίδευση στην κριτική σκέψη:

Να μαθαίνουμε πώς να ελέγχουμε τις πηγές, να αναζητούμε τεκμήρια και να αμφισβητούμε ακόμα και τις «βεβαιότητες».

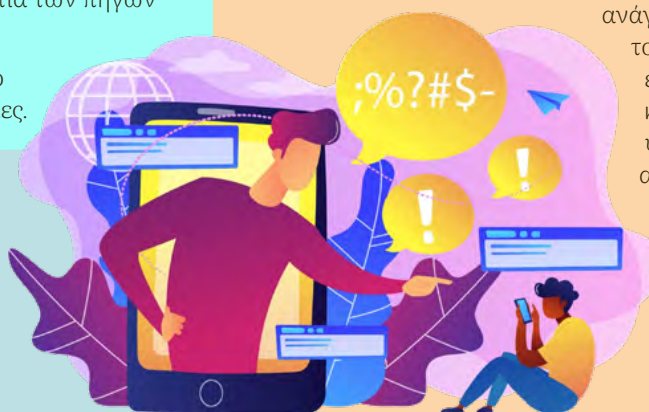
Ενημέρωση από αξιόπιστες πηγές: Να προτιμάμε αξιόπιστα ΜΜΕ και επίσημους οργανισμούς.

Συναισθηματική διαχείριση: Να είμαστε προσεκτικοί όταν μια πληροφορία ενεργοποιεί έντονα συναισθήματα – να κάνουμε ένα βήμα πίσω πριν την πιστέψουμε ή τη διαδώσουμε.

Προώθηση διαλόγου: Να συζητάμε με σεβασμό και ανοιχτό μυαλό, ακόμα και όταν διαφωνούμε, ώστε να αποφεύγεται η πόλωση.

Ενημέρωση για την ψυχολογία της παραπληροφόρησης: Όσο περισσότερο γνωρίζουμε πώς λειτουργεί το μυαλό μας, τόσο πιο δύσκολο γίνεται να μας παραπλανήσουν.

Η παραπληροφόρηση δεν είναι απλά θέμα «λάθους» ή «κακής πρόθεσης». Βασίζεται σε βαθιές ψυχολογικές ανάγκες και λειτουργίες του ανθρώπινου εγκεφάλου. Η κατανόηση της ψυχολογίας πίσω από αυτήν είναι το πρώτο βήμα για να την αντιμετωπίσουμε, τόσο σε προσωπικό επίπεδο, όσο και ως κοινωνία.





ΣΩΤΗΡΙΑ

Βασισμένο στη συλλογή διηγημάτων της Χαράς Ρόμβη

Μετά την επιτυχημένη παρουσίασή της στο Φεστιβάλ Αθηνών Επιδαύρου, η θεατρική παράσταση «ΣΩΤΗΡΙΑ» ανεβαίνει από τις 15 Νοεμβρίου στην Πάνω Σκηνή του Από Μηχανής Θεάτρου, σε σκηνοθεσία Θανάση Δόβρη.

Η Μαρία Παρασύρη υποδύεται με σπάνια ευαισθησία τη Σωτηρία – μια γυναίκα που, εγκλωβισμένη κατά λάθος σε ένα σούπερ μάρκετ, βρίσκεται αντιμέτωπη με τους φόβους, τις αναμνήσεις και την ίδια της την ταυτότητα.

Η συγγραφέας Χαρά Ρόμβη σκιαγραφεί, με χιούμορ και τρυφερότητα, ένα αναγνωρίσιμο πορτρέτο της Ελλάδας των '80s και '90s, ενώ ο Δόβρης μετατρέπει την ιστορία σε μια υπαρξιακή φάρσα για την αναζήτηση της εσωτερικής λύτρωσης.

Συντελεστές:

Σκηνοθεσία: Θανάσης Δόβρης
 Δραματουργία: Θανάσης Δόβρης – Χαρά Ρόμβη
 Σκηνικά – Κοστούμια: Αλέγρια Παπαγεωργίου
 Μουσική: Ραού (Παναγιώτης Μανουηλίδης)
 Φωτισμοί: Τάσος Παλαιορούτας

Παίζουν: Μαρία Παρασύρη, Νικόλας Λαμπάκης
 Από Μηχανής Θέατρο – Πάνω Σκηνή, Ακαδήμου 13, Μεταξουργείο

Παραστάσεις: Σάββατο 18.30 | Κυριακή 20.15

Προπώληση: more.com & ταμείο θεάτρου

Διάρκεια: 75'

«ΑΛΕΞΑΝΔΡΕΙΑ»



Η παράσταση «Αλεξάνδρεια», σε σύλληψη και σκηνοθεσία Φωκά Ευαγγελινού και πρωτότυπο κείμενο της Ζέτης Φίτσιου, έρχεται στο Θέατρο Παλλάς για να ταξιδέψει το κοινό σε μια εποχή γεμάτη έρωτα, πάθος, πολιτικές ίντριγκες και πολιτισμικές συγκρούσεις.

Από την Αθήνα του '60 ως την Αλεξάνδρεια του '30, η ζωή της Άννας – μιας διάσημης ηθοποιού που επιστρέφει στα φαντάσματα του παρελθόντος – ξεδιπλώνεται μέσα από μια ιστορία όπου ο έρωτας συναντά την Ιστορία και η προσωπική μοίρα διασταυρώνεται με τη μεγάλη πορεία των λαών.

Με φόντο την πόλη-σύμβολο των πολιτισμών, η παράσταση αποτυπώνει την ατμόσφαιρα μιας εποχής γεμάτης αντιθέσεις, όπου ο πλούτος, η εξουσία και η τέχνη συνυπάρχουν με τον φόβο, τα πάθη και τα διλήμματα της ανθρώπινης ψυχής.

Συντελεστές:

Σκηνοθεσία: Φωκάς Ευαγγελινός | Κείμενο: Ζέτη Φίτσιου | Μουσική: Ευανθία Ρεμπούτσικα | Στίχοι: Άρης Δαβαράκης | Σκηνικά: Μανόλης Παντελιδάκης | Ενδυματολόγος: Ιωάννα Τσάμη

Πρωταγωνιστούν:

Άννα Μάσχα, Εριέττα Μανούρη, Ιωάννης Παπαζήσης, Αλκιβιάδης Μαγγόνας, Χριστίνα Αλεξανιάν, Ελένη Καρακάση και εκλεκτό σύνολο ηθοποιών.

Θέατρο Παλλάς, Βουκουρεστίου 3-5, Αθήνα

Πρεμιέρα: Παρασκευή 14 Νοεμβρίου

Προπώληση: pallastheater.com | more.com | ταμείο θεάτρου



Η απαγωγή της ιέρειας



Φόνος στην ταρατσα

Η Νατάσα Ιντζόγλου, Senior Head of ISV Sales στην Amazon, κάνει το συγγραφικό της ντεμπούτο με το «Φόνος στην ταρατσα», ένα αστυνομικό μυθιστόρημα που συνδυάζει ρυθμό, σασπένς και ψυχολογικό βάθος.

Ένα φαινομενικά αθώο πάρτι στην ταρατσα μετατρέπεται σε τόπο εγκλήματος. Κάθε καλεσμένος κρύβει ένα μυστικό, κάθε χαμόγελο μια πρόθεση, κάθε σιωπή μια ενοχή. Καθώς η έρευνα ξετυλίγει το νήμα, οι μάσκες πέφτουν και η λεπτή γραμμή ανάμεσα στο πάθος και την εμμονή, την αλήθεια και το ψέμα, αρχίζει να θολώνει επικίνδυνα.

Με κινηματογραφική γραφή, σύγχρονη ματιά και έντονο ρυθμό, η Ιντζόγλου ανανεώνει την ελληνική αστυνομική λογοτεχνία, εισάγοντας μια νέα, φρέσκια φωνή που συνδυάζει την ένταση του θρίλερ με την ψυχολογία των ηρώων της.

Ένα ντεμπούτο που κόβει την ανάσα — και μια συγγραφέας που ήρθε για να μείνει.

Εκδόσεις ΜΙΝΩΑΣ

Από τους συγγραφείς των 700.000 αντιτύπων, το αγαπημένο συγγραφικό δίδυμο Γιάννης και Μαρίνα Αλεξάνδρου επιστρέφει με το νέο του μυθιστόρημα «Η απαγωγή της ιέρειας» — μια ιστορία γεμάτη μυστήριο, συναίσθημα και ανατροπές.

Με 25 βιβλία και 20 χρόνια συγγραφικής πορείας, οι δημιουργοί υπογράφουν μια συγκινητική αφήγηση για γυναίκες που άντεξαν, αγάπησαν και δεν ξέχασαν.

Η ηρωίδα, η Έλβη, μια νεαρή αρχαιολόγος που ξεναγεί τουρίστες στον αρχαιολογικό χώρο της Ελευσίνας, γίνεται ο συνδεδετικός κρίκος ανάμεσα στο παρελθόν και το παρόν, στην ιερότητα και το ανθρώπινο πάθος.

Μέσα από την αναζήτηση της αλήθειας και τη δύναμη της μνήμης, οι Αλεξάνδρου μάς παρασύρουν σε ένα ταξίδι όπου ο έρωτας και η απώλεια μπλέκονται με την ιστορία και τον μύθο — ένα βιβλίο για όσους πιστεύουν πως τίποτα δεν χάνεται πραγματικά, αν κρατάς την πίστη και τη μνήμη ζωντανές.

Εκδόσεις ΜΙΝΩΑΣ

quote of the day

YOUR FUTURE DEPENDS ON YOUR DREAMS, SO GO TO SLEEP

Mesut Barazany

Σήμερα
γιορτάζουν!
Αρτέμιος, Άρτεμις,
Αρτεμισία, Γεράσιμος,
Μάκης, Γερασμούλα,
Διάνα, Ενόη, Ματρώνα,
Κερασία

20 Οκτωβρίου

- > Διεθνής Ημέρα Ελεγκτών Εναέριας Κυκλοφορίας
- > Heroes and Forefathers Day
- > Ημέρα της Αστυνομίας
- > International Chef Day
- > World Osteoporosis Day
- > World Statistics Day
- > Talent Transformation Day
- > National Youth Confidence Day
- > National Day on Writing
- > National Clean Your Virtual Desktop Day