



Project Future

12ος Κύκλος

Μπες στο πρόγραμμα,
βγες στην αγορά εργασίας.

Το Project Future της Πειραιώς, που πραγματοποιείται σε συνεργασία με το ReGeneration, σου προσφέρει τη στήριξη και τις δεξιότητες που χρειάζεσαι για να βρεις τη θέση σου στην αγορά εργασίας.

Δήλωσε συμμετοχή έως 24/10/2025 και εξειδικεύσου σε μία από τις 8 ακαδημίες εκπαίδευσης του Business και της Τεχνολογίας.

Μπες τώρα στο projectfuture.gr



Piraeus

POWERED BY

REGENERATION

Σε συνεργασία με

accenture



Executive Development



Code.Hub

Natech
BANKING SOLUTIONS



100 mentors

POS4work
POINT OF SYNERGY

TIPPING POINT

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



Η ΛΗΣΤΕΙΑ ΚΑΙ ΤΑ ΜΥΣΤΙΚΑ ΤΟΥ ΛΟΥΒΡΟΥ

Good morning SayYessers!



Φτιάξε καφέ να στα πω...



Καλημέρα **SayYesser!!!**

Η ζωή είναι σαν φωτογραφία. Αν χαμογελάς, θα βγει καλύτερη. Μπορεί να ακούγεται σαν από εκείνες τις ρηχές ατάκες που βλέπεις τυπωμένες σε φλιτζάνια ή μαξιλάρια, αλλά σκέψου το λίγο: πόσες φορές δεν είδες μια φωτογραφία σου και σκέφτηκες «εκείνη τη μέρα δεν ένιωθα καλά» — κι όμως, φαίνεσαι να λάμπεις; Ή το αντίθετο, μια μέρα που όλα έδειχναν τέλεια, αλλά στο βλέμμα σου κάτι λείπει;

Η φωτογραφία, όπως και η ζωή, δεν δείχνει πάντα αυτό που φαίνεται. Την ομορφιά τη φτιάχνει η πρόθεση, όχι οι συνθήκες.

Κάθε μέρα, κάποιος πατάει το “κλικ” στη ζωή μας. Μπορεί να είναι μια κουβέντα, ένα mail που δεν περιμέναμε, ένα βλέμμα από εκείνα που σε γειώνουν ή σε απογειώνουν. Και κάπως έτσι, γράφονται τα καρέ που θα θυμόμαστε.

Όμως, το αν θα βγει η φωτογραφία όμορφη ή όχι, εξαρτάται από εμάς. Όχι από το φως, ούτε από το φόντο. Από το χαμόγελο. Από εκείνη την εσωτερική συμφωνία που λες στον εαυτό σου: «Εντάξει, ό,τι κι αν γίνει σήμερα, θα το αντιμετωπίσω με φως».

Κι όταν λέμε χαμόγελο, δεν εννοούμε εκείνο το ψεύτικο, που πονάει τα μάγουλα. Μιλάμε για το άλλο — το λίγο σπασμένο, το λίγο κουρασμένο, το αληθινό. Το χαμόγελο που μοιάζει με ψίθυρο “το ‘χεις”. Εκείνο που βγαίνει όταν έχεις περάσει από βροχή, αλλά αποφασίζεις να συνεχίσεις να κοιτάς τον ουρανό.

Αν η ζωή είναι φωτογραφία, τότε δεν είμαστε απλώς το θέμα — είμαστε και ο φωτογράφος. Εμείς επιλέγουμε τη γωνία, το φως, τη στιγμή. Κι αν η μέρα βγήκε θαμπή, δεν πειράζει. Θα τη βελτιώσουμε στο επόμενο καρέ.

Γιατί, στο τέλος, δε μετράει πόσες φωτογραφίες βγήκαν τέλειες, αλλά πόσες είχαν ψυχή.

Tip of the Day: Όταν όλα μοιάζουν μουντά, βρες κάτι μικρό που σου φτιάχνει τη διάθεση — ένα τραγούδι, έναν περίπατο, ένα χαμόγελο σε καθρέφτη. Είναι το προσωπικό σου “φλας”· αυτό που φωτίζει και την πιο δύσκολη μέρα.

Claire Styliara
Chief of SayYessers



E-Mail



Viber



WhatsApp

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

Η ΕΖΑ ενισχύει το χαρτοφυλάκιό της με την απόκτηση της μπύρας CRETAN KINGS



Η Ελληνική Ζυθοποιία Αταλάντης (ΕΖΑ) προχωρά σε μια ακόμη σημαντική στρατηγική κίνηση, ανακοινώνοντας την απόκτηση του σήματος CRETAN KINGS, μιας premium μπύρας με καταγωγή από το Ρέθυμνο που συνδυάζει αυθεντικότητα, ισχυρή ταυτότητα και ρίζες βαθιά δεμένες με την κρητική γη.

Η CRETAN KINGS είναι μια pilsner με 5% αλκοόλ, γνωστή για την αργή της ζύμωση που αναδεικνύει το πλούσιο άρωμα και τη δροσιστική της γεύση. Ευκολόπιση και ισορροπημένη, θα διατίθεται σε φιάλη 500ml, φιάλη 330ml, κουτί 330ml και βαρέλι 30lt, καλύπτοντας όλες τις στιγμές απόλαυσης. Με την παράδοση της Κρήτης να συναντά τη σύγχρονη ζυθοποιία, η μπύρα αποτυπώνει τη γαστρονομική κουλτούρα και τη φιλοξενία του νησιού, μεταφέροντας τον αυθεντικό του χαρακτήρα σε κάθε γουλιά.

Όπως δήλωσε ο Διευθύνων Σύμβουλος της ΕΖΑ, Νικήτας Ασπιώτης, «η απόκτηση της CRETAN KINGS είναι μια στρατηγική επιλογή που ενισχύει την παρουσία μας στην ελληνική αγορά και επιβεβαιώνει τη θέση μας ως ζυθοποιίας με ολοκληρωμένο και διαφοροποιημένο χαρτοφυλάκιο προϊόντων».

Η ΒΙΚΟΣ COLA παραμένει στο πλευρό της ΚΑΕ Μαρούσι για δεύτερη χρονιά

Η ΒΙΚΟΣ COLA και η ΚΑΕ Μαρούσι συνεχίζουν δυναμικά τη συνεργασία τους για δεύτερη χρονιά, με ανανεωμένη ενέργεια και «δίψα για νίκες». Η συνέχιση της συνεργασίας επισφραγίζει μια κοινή πορεία που συνδυάζει τη φρεσκάδα της ΒΙΚΟΣ COLA με το πάθος του αθλητισμού, μετατρέποντας κάθε αγώνα σε γιορτή.

Η ΒΙΚΟΣ COLA θα βρίσκεται και φέτος στο πλευρό της ιστορικής ομάδας του Αμαρουσίου, υποστηρίζοντας έμπρακτα την προσπάθειά της και μοιράζοντας δροσιά, ενθουσιασμό και αυθεντικές στιγμές στους παίκτες και τους φιλάθλους.

Ο Αντιπρόεδρος της Ηπειρωτικής Βιομηχανίας Εμφιαλώσεων, κ. Κωνσταντίνος Σεπετάς, δήλωσε: «Με χαρά συνεχίζουμε τη συνεργασία μας με την ΚΑΕ Μαρούσι. Η ΒΙΚΟΣ COLA στηρίζει μια ομάδα με ιστορία και δυναμισμό, που εμπνέει τους φιλάθλους της με το πάθος και τη συνέπεια της».

Από την πλευρά του, ο General Manager της ΚΑΕ Μαρούσι, κ. Αθανάσιος Σουφλιάς, ανέφερε: «Είμαστε ενθουσιασμένοι που η ΒΙΚΟΣ COLA συνεχίζει μαζί μας! Μοιραζόμαστε το ίδιο πάθος και τη "δίψα για νίκες", προσφέροντας στους φιλάθλους μοναδικές εμπειρίες».

Η ΒΙΚΟΣ COLA αποδεικνύει πως το μπάσκετ δεν είναι απλώς ένα παιχνίδι — είναι έμπνευση, ενέργεια και τρόπος ζωής.

**ΒΙΚΟΣ[®]
COLA**

Η ληστεία και τα μυστικά του Λούβρου



Η πρόσφατη ληστεία στο Μουσείο του Λούβρου, κατά την οποία κλάπηκαν ανεκτίμητα κοσμήματα της γαλλικής βασιλικής οικογένειας, έχει προκαλέσει σοκ και ανησυχία παγκοσμίως. Με αφορμή αυτό το περιστατικό, ας γνωρίσουμε καλύτερα το Λούβρο: την ιστορία του, τις συλλογές του και τα πιο σημαντικά του έργα.

Από φρούριο σε μουσείο: Η ιστορία του Λούβρου

Ο Λούβρος, ή Musée du Louvre, βρίσκεται στο Παρίσι και αποτελεί ένα από τα μεγαλύτερα μουσεία τέχνης στον κόσμο. Αρχικά κατασκευάστηκε τον 12ο αιώνα από τον βασιλιά Φίλιππο Β΄ ως φρούριο για την προστασία της πόλης. Τον 16ο αιώνα μετατράπηκε σε βασιλική κατοικία, ενώ το 1793 άνοιξε τις πύλες του ως δημόσιο μουσείο, κατά τη διάρκεια της Γαλλικής Επανάστασης.

Οι θησαυροί του Λούβρου

Ο Λούβρος φιλοξενεί πάνω από 35.000 εκθέματα σε μόνιμη έκθεση, καλύπτοντας περισσότερα από 10.000 χρόνια ιστορίας.

Ανάμεσα στα πιο διάσημα έργα του Λούβρου συγκαταλέγεται η Μόνα Λίζα του Λεονάρντο ντα Βίντσι, γνωστή για το αινιγματικό χαμόγελό της, η Αφροδίτη της Μήλου, ελληνικό γλυπτό του 2ου αιώνα π.Χ. και η Νίκη της Σαμοθράκης.

Ο Λούβρος διαθέτει επίσης πλούσιες συλλογές που καλύπτουν όλο το φάσμα της παγκόσμιας τέχνης: από την αιγυπτιακή τέχνη, την ελληνική και ρωμαϊκή, μέχρι την ισλαμική και την ασιατική τέχνη, με αντικείμενα από Κίνα, Ιαπωνία, Ινδία προσφέροντας μια μοναδική ματιά στην καλλιτεχνική κληρονομιά διαφορετικών πολιτισμών.

Μικρά αλλά σημαντικά

- 👉 Το μουσείο διαθέτει υπόγειες αποθήκες και εργαστήρια συντήρησης, τα οποία δεν είναι προσβάσιμα στο κοινό.
- 👉 Η Μόνα Λίζα εκτίθεται σε ειδικό θάλαμο με αλεξίσφαιρο γυαλί και κλιματισμό για την προστασία της.
- 👉 Οι διάδρομοι του Λούβρου είναι τεράστιοι, και η περιήγηση μπορεί να διαρκέσει πολλές ώρες.



Τα κλεμμένα κοσμήματα και η τελευταία αυτοκράτειρα της Γαλλίας

Ανάμεσα στα κλεμμένα κοσμήματα βρίσκονταν και πολύτιμα κομμάτια που ανήκαν στην Αυτοκράτειρα Ευγενία (Eugénie de Montijo), σύζυγο του Ναπολέοντα Γ' και τελευταία αυτοκράτειρα της Γαλλίας. Η Ευγενία υπήρξε μια γυναίκα με ισχυρή προσωπικότητα και επιρροή· συνδύαζε την κομψότητα με την πολιτική οξυδέρκεια, επηρεάζοντας τις αποφάσεις του συζύγου της και καθορίζοντας το ύφος μιας ολόκληρης εποχής, της Δεύτερης Γαλλικής Αυτοκρατορίας. Γεννημένη στη Γρανάδα της Ισπανίας το 1826, είχε αριστοκρατική καταγωγή και ευρωπαϊκή παιδεία. Υπήρξε προστάτιδα των τεχνών και της μόδας, φίλη του οίκου Worth, του πρώτου μεγάλου σχεδιαστή υψηλής ραπτικής, και λάτρης των κοσμημάτων, τα οποία φορούσε όχι μόνο για λόγους αισθητικής, αλλά και ως σύμβολα εξουσίας και θηλυκότητας.

Πολλά από τα κοσμήματά της, όπως το στέμμα της Ευγενίας, δημιουργήθηκαν από τον περίφημο οίκο Chaumet και θεωρούνται σήμερα αριστουργήματα της χρυσοχοΐας του 19ου αιώνα. Μετά την πτώση του Ναπολέοντα Γ', η Ευγενία έζησε εξόριστη στην Αγγλία, παίρνοντας μαζί της λίγα προσωπικά αντικείμενα και αφήνοντας τα περισσότερα βασιλικά κοσμήματα στη Γαλλία. Η κλοπή αυτών των ιστορικών τεκμηρίων από τον Λούβρο δεν αποτελεί απλώς μια απώλεια πολύτιμων αντικειμένων, αλλά μια πληγή στη συλλογική μνήμη μιας εποχής που σφράγισε την ευρωπαϊκή ιστορία και τον πολιτισμό.



Το FREENOW by Lyft ενισχύει τον ρόλο του ως σύμμαχος των επαγγελματιών οδηγών ταξί



Το FREENOW, το #1 taxi app στην Ελλάδα, συμμετείχε δυναμικά στην Έκθεση Taxi Show 2025 στο Εκθεσιακό Κέντρο Περιστερίου, επιβεβαιώνοντας τον ρόλο του ως πραγματικού συμμάχου των επαγγελματιών οδηγών ταξί.

Με παρουσία σε πάνω από 20 πόλεις και συνεργασία με το 80% των οδηγών ταξί της Αθήνας, το FREENOW συνδέει περισσότερους από 13.000 οδηγούς με 2 εκατομμύρια χρήστες πανελλαδικά. Από τον Απρίλιο του 2025, ανήκει πλέον στην οικογένεια της Lyft, ενισχύοντας περαιτέρω την τεχνολογική καινοτομία και την ανάπτυξή του.

Σύμφωνα με τον Senior Operations Manager, κ. Κωνσταντίνο Δρακόπουλο, το 2025 η πλατφόρμα σημείωσε 10% αύξηση επιβατικής κίνησης, 37% άνοδο στις προγραμματισμένες διαδρομές και 40% αύξηση στις διαδρομές από και προς αεροδρόμια, επιβεβαιώνοντας την εμπιστοσύνη χρηστών και οδηγών.

Πέρα από την τεχνολογική εξέλιξη, το FREENOW επενδύει και στην κοινωνία, μέσω της συνεργασίας του με το «Χαμόγελο του Παιδιού», ενσωματώνοντας το Amber Alert στην εφαρμογή οδηγών.

Όπως δήλωσε ο κ. Δρακόπουλος, «στόχος μας είναι κάθε οδηγός να νιώθει ότι έχει στο πλευρό του έναν πραγματικό σύμμαχο». Με όραμα, τεχνολογία και ανθρωποκεντρική προσέγγιση, το FREENOW by Lyft ηγείται της ψηφιακής μεταμόρφωσης του κλάδου, προσφέροντας ασφάλεια, ταχύτητα και διαφάνεια σε κάθε διαδρομή.

Η Ανώτερη Σχολή ΑΚΜΗ στη μάχη κατά της παχυσαρκίας – Δράση με κοινωνικό αποτύπωμα στο συνέδριο ACTION4OBESITY

Η Ανώτερη Σχολή ΑΚΜΗ, πιστή στη δέσμευσή της για την προαγωγή της υγείας και της ευεξίας, συμμετείχε ενεργά για δεύτερη συνεχή χρονιά στο συνέδριο ACTION4OBESITY, που πραγματοποιήθηκε στις 11-12 Οκτωβρίου στο Σεράφειο του Δήμου Αθηναίων, υπό την αιγίδα του Προέδρου της Δημοκρατίας, κ. Κωνσταντίνου Τασούλα.

Στο πλαίσιο της Διαδραστικής Έκθεσης «Πάρε τον Έλεγχο του Βάρους σου», η Σχολή Γαστρονομίας του ΑΚΜΗ παρουσίασε το workshop “BACK2SCHOOL – Νόστιμα & Υγιεινά”, ένα live cooking session που συνδύασε δημιουργία και επιστήμη. Ο Chef Ιωάννης Μανθαΐος ετοίμασε υγιεινά σνακ για το σχολείο, ενώ η Διαιτολόγος και Καθηγήτρια της Σχολής Υγείας Ρούλα Νικολάκη ανέλυσε τα διατροφικά οφέλη των συνταγών, προσφέροντας πρακτικές ιδέες για ισορροπημένη διατροφή.

Η δράση συνοδεύτηκε από διανομή έντυπου με συνταγές, στοχεύοντας στην εκπαίδευση και ευαισθητοποίηση του κοινού. Μέσα από αυτή τη συμμετοχή, η Σχολή ΑΚΜΗ ανέδειξε τη συμβολή της στην πρόληψη της παχυσαρκίας μέσω βιωματικών δράσεων, στην προώθηση υγιεινών συνηθειών σε παιδιά και οικογένειες και στη συνεργασία με επιστημονικούς φορείς για την ενίσχυση της δημόσιας υγείας.

Η πρωτοβουλία «BACK2SCHOOL – Νόστιμα & Υγιεινά» απέδειξε ότι η σωστή διατροφή μπορεί να είναι προσιτή, νόστιμη και ελκυστική για όλες τις ηλικίες, επιβεβαιώνοντας τη διαρκή δέσμευση της Σχολής ΑΚΜΗ σε δράσεις με κοινωνικό και εκπαιδευτικό αντίκτυπο.



Όταν τα φυτά σκέφτονται: Οι απίθανες μορφές νοημοσύνης της φύσης



Ένα δέντρο μπορεί να «θυμάται»; Ένα λουλούδι να «προειδοποιεί» τα διπλανά του για μια ενδεχόμενη απειλή; Όσο κι αν ακούγεται απίστευτο, οι σύγχρονες έρευνες δείχνουν ότι τα φυτά διαθέτουν έναν δικό τους, αθόρυβο τρόπο «σκέψης». Δεν έχουν εγκέφαλο, όμως επεξεργάζονται πληροφορίες, παίρνουν «αποφάσεις» και επικοινωνούν με τρόπους που μέχρι πρόσφατα θεωρούσαμε αδύνατους.

Μια σιωπηλή γλώσσα επικοινωνίας

Τα φυτά μιλούν — απλώς όχι με λέξεις. Όταν ένα φύλλο δέχεται επίθεση από έντομο, εκπέμπει πτητικές οργανικές ενώσεις που λειτουργούν σαν χημικά «σήματα κινδύνου».

Τα γειτονικά φυτά «αντιλαμβάνονται» αυτά τα μόρια και ενεργοποιούν μηχανισμούς άμυνας, παράγοντας ουσίες που αποτρέπουν τα έντομα. Αυτή η... χημική συνομιλία έχει επιβεβαιωθεί σε δεκάδες είδη.

Μνήμη χωρίς εγκέφαλο

Το φυτό *Mimosa pudica* —γνωστό ως «ντροπαλό φυτό»— κλείνει τα φύλλα του όταν το αγγίζεις. Όμως, αν το ερέθισμα επαναληφθεί πολλές φορές χωρίς απειλή, σταματά να αντιδρά. Έχει αποδειχθεί ότι αυτή η συμπεριφορά παραμένει «αποθηκευμένη» για εβδομάδες. Με άλλα λόγια, το φυτό «θυμάται» ότι δεν υπάρχει λόγος να φοβάται. Αν και δεν μιλάμε για νοημοσύνη όπως τη γνωρίζουμε, πρόκειται για μια μορφή μάθησης και προσαρμογής — κάτι που μέχρι πρόσφατα αποδίδαμε μόνο στα ζώα.

Το υπόγειο δίκτυο: το "Wood Wide Web"

Κάτω από το έδαφος, οι ρίζες των φυτών συνδέονται με δίκτυα μυκήτων. Αυτό το υπόγειο «διαδίκτυο της

φύσης» επιτρέπει την ανταλλαγή θρεπτικών ουσιών και πληροφοριών ανάμεσα στα φυτά. Έρευνες έδειξαν ότι τα δέντρα μπορούν να «μοιράζονται» άνθρακα με τα νεότερα ή πιο αδύναμα φυτά. Το λεγόμενο Wood Wide Web σήμερα αποτελεί έναν από τους πιο συναρπαστικούς τομείς της οικολογίας.

Οι ήχοι που δεν ακούμε

Τα φυτά εκπέμπουν ήχους! Μια μελέτη του Πανεπιστημίου του Τελ Αβίβ κατέγραψε υπερηχητικούς παλμούς από φυτά ντομάτας και καπνού όταν βρίσκονταν υπό στρες. Οι ήχοι, σε συχνότητες 40–80 kHz, δεν μπορούν να γίνουν αντιληπτοί από τον άνθρωπο, αλλά μπορούν να «ακουστούν» από έντομα ή άλλα φυτά. Αυτό σημαίνει ότι η φύση «συνομιλεί» ακόμη και με δονήσεις.

Η σοφία της σιωπηλής ζωής

Καθώς ο πλανήτης δοκιμάζεται από την κλιματική αλλαγή, τα φυτά μάς δείχνουν έναν διαφορετικό δρόμο: προσαρμογή, συνεργασία, ανθεκτικότητα. Κάθε δέντρο, κάθε μικρό λουλούδι κουβαλά μέσα του τη σοφία της ζωής που ξέρει πώς να συνεχίζει, αθόρυβα, αλλά με σοφία.

Ήξερες ότι...

- 🌿 Τα φυτά αποτελούν περίπου το 80% της συνολικής βιομάζας της Γης.
- 🌿 Ένα δάσος μπορεί να «μεταδίδει» σήματα σε απόσταση έως και 40 μέτρων μέσω του υπόγειου δικτύου μυκήτων.
- 🌿 Τουλάχιστον 9 είδη φυτών έχουν επιδείξει μορφές «μάθησης» σε πειράματα συμπεριφοράς.

ΔΕΗ και iSea ένωσαν δυνάμεις για τον καθαρισμό απομακρυσμένων ακτών σε περιοχές Natura 2000

Η ΔΕΗ, σε συνεργασία με την περιβαλλοντική οργάνωση iSea, υλοποίησε τη δράση «Παράκτιοι και Υποβρύχιοι Καθαρισμοί σε απομακρυσμένες περιοχές του Δικτύου Natura 2000», συμβάλλοντας ενεργά στην προστασία της βιοποικιλότητας και την αποκατάσταση του θαλάσσιου οικοσυστήματος.

Με τη συμμετοχή επαγγελματιών αλιέων, εθελοντών και επιστημόνων, πραγματοποιήθηκαν καθαρισμοί και δειγματοληψίες σε τρεις περιοχές ιδιαίτερης περιβαλλοντικής αξίας: Χερσόνησο Ροδοπού – Κόλπο Χανίων, Νήσο Κουφονήσι και Δυτική Μήλο – Αντίμηλο – Πολύαιγο.

Η πρωτοβουλία εντάσσεται στους στόχους της κυκλικής οικονομίας, καθώς τα απορρίμματα που συλλέχθηκαν ανακυκλώνονται ή επαναχρησιμοποιούνται, ενώ τα δεδομένα που συγκεντρώθηκαν μέσω της εφαρμογής EVMAR ενισχύουν την επιστημονική γνώση για τη θαλάσσια ρύπανση στην Ελλάδα.

Πιστή στο όραμά της για ένα βιώσιμο μέλλον, η ΔΕΗ συνεχίζει να επενδύει σε δράσεις κοινωνικής καινοτομίας και συνεργασίες που προάγουν την περιβαλλοντική ευαισθητοποίηση και στηρίζουν τους Στόχους Βιώσιμης Ανάπτυξης των Ηνωμένων Εθνών.



Special News

Η Κως φιλοξένησε για πρώτη φορά τους Πανελλήνιους Αγώνες Ποδηλασίας Special Olympics



Με μεγάλη επιτυχία ολοκληρώθηκαν οι πρώτοι Πανελλήνιοι Αγώνες Ποδηλασίας Special Olympics, που συνδιοργανώθηκαν από τα Special Olympics Ελλάς και τον Δήμο Κω, με τη συνεργασία του Σβουρένιου Κ.Δ.ΑΠ. ΜΕΑ Δήμου Κω και την υποστήριξη του Ευρωπαϊκού Προγράμματος EU4Health.

Η Τελετή Έναρξης πραγματοποιήθηκε στις 16 Οκτωβρίου στην Ακτή Κουντουριώτου, με λαμπαδηδρομία και άναμμα του βωμού μπροστά στο άγαλμα του Ιπποκράτη, ενώ οι αγώνες φιλοξενήθηκαν στις 17 Οκτωβρίου με τη συμμετοχή 80 αθλητών από όλη την Ελλάδα.

Οι συμμετέχοντες αγωνίστηκαν σε διαδρομές 1 και 2 χιλιομέτρων, προσφέροντας δυνατές στιγμές συγκίνησης και χαράς στο κοινό, ενώ οι αγώνες ολοκληρώθηκαν με μεικτό αγώνα δρόμου αθλητών και

μαθητών, προωθώντας το μήνυμα της ενταξιακής εκπαίδευσης και του σεβασμού στη διαφορετικότητα.

Η Κως απέδειξε πως μπορεί να αποτελέσει σταθερό σημείο αναφοράς για το κίνημα των Special Olympics, επιβεβαιώνοντας πως ο αθλητισμός ενώνει, εμπνέει και προάγει την κοινωνική ισότητα.

Η μαγεία των πολύτιμων λίθων και οι πολιτισμοί που τους λάτρεψαν



Από την αρχαιότητα μέχρι σήμερα, οι πολύτιμοι λίθοι είναι σύμβολα δύναμης, προστασίας και πίστης, φορτισμένοι με μύθους και σημασίες που αποκαλύπτουν πολλά για τους πολιτισμούς που τους τίμησαν.

Από τα ανάκτορα των Φαραώ μέχρι τη σύγχρονη κοσμηματοποιία

Οι πρώτες αναφορές σε πολύτιμους λίθους προέρχονται από την αρχαία Αίγυπτο. Ο λίθος λάπις λάζουλι, με το βαθύ μπλε χρώμα του, θεωρούνταν ιερή πέτρα που συνέδεε τον άνθρωπο με το θείο. Οι Αιγύπτιοι χρησιμοποιούσαν επίσης τικουάζ και καρνεόλη στα κοσμήματα και στα φυλαχτά τους, πιστεύοντας πως προσέφεραν προστασία και καλή τύχη.

Στην αρχαία Ελλάδα, ο αμέθυστος συνδέθηκε με τη νηφαλιότητα και φοριόταν για να προστατεύει από την υπερβολή. Οι Ρωμαίοι πίστευαν ότι τα ρουμπίνια έφερναν πάθος και ενέργεια, ενώ τα σμαράγδια θεωρούνταν πηγή ανανέωσης και σοφίας.

Η Ανατολή και η πνευματική διάσταση

Στην Ινδία, οι πολύτιμοι λίθοι έχουν ξεχωριστή θέση στην παράδοση της Αγιουρβέδα και στην αστρολογία. Κάθε πέτρα αντιστοιχεί σε έναν πλανήτη και θεωρείται ότι επηρεάζει την

ενέργεια και την ισορροπία του ανθρώπου. Στην Κίνα, ο νεφρίτης υπήρξε για αιώνες σύμβολο αγνότητας και ηθικής ακεραιότητας· τόσο πολύτιμος που τον αποκαλούσαν «η πέτρα του ουρανού». Στην Ιαπωνία, το ίδιο ορυκτό συνδέθηκε με την ειρήνη και τη μακροζωία, ενώ στην προκολομβιανή Αμερική, οι Μάγια και οι Αζτέκοι λάτρεψαν το τικουάζ και τον νεφρίτη περισσότερο κι από τον χρυσό.

Οι λίθοι ως καθρέφτης των εποχών

Κατά τον Μεσαίωνα, οι πολύτιμοι λίθοι απέκτησαν χριστιανικούς συμβολισμούς και ενσωματώθηκαν σε σκήπτρα, στέμματα και ιερά κειμήλια. Ο διαχωρισμός





μεταξύ «πολύτιμων» και «ημιπολύτιμων» λίθων καθιερώθηκε τον 19ο αιώνα, με βάση τη σπανιότητα και την εμπορική τους αξία. Σήμερα, πέρα από τη χρήση τους στην κοσμηματοποιία, οι λίθοι συνδέονται και με την ευεξία. Παρότι δεν υπάρχουν επιστημονικά στοιχεία που να αποδεικνύουν ενεργειακές ιδιότητες, πολλοί άνθρωποι τους βλέπουν ως σύμβολα γαλήνης, δύναμης και ισορροπίας.

Η διαχρονική έλξη του φωτός

Όσο κι αν αλλάζουν οι εποχές, η έλξη που ασκούν οι πολύτιμοι λίθοι παραμένει. Ίσως επειδή, πέρα από την ομορφιά τους, ενσωματώνουν κάτι βαθύτερο: τη μνήμη του χρόνου, τη σχέση του ανθρώπου με

τη γη και την ανάγκη του να βρει νόημα στο φως που κρύβεται μέσα στην ύλη. Κάθε πέτρα είναι ένα μικρό θαύμα γεωλογίας και ιστορίας, και κάθε φορά που τη φοράμε, κουβαλάμε - έστω και ανεπαίσθητα - κάτι από τον μακρινό κόσμο που τη γέννησε.



Ήξερες ότι...

-Η παράδοση του διαμαντένιου δαχτυλιδιού (μονόπετρο) που συμβολίζει τον αρραβώνα ξεκίνησε το 1477, όταν ο Αρχιδούκας Μαξιμιλιανός της Αυστρίας χάρισε στη Μαρία της Βουργουνδίας ένα διαμαντένιο δαχτυλίδι.

-Το χρώμα ultramarine, που παραγόταν από τον λάπις λάζουλι του Αφγανιστάν, ήταν τόσο σπάνιο και ακριβό που συχνά κόστιζε περισσότερο από τον χρυσό. Χρησιμοποιήθηκε για τον μανδύα της Παναγίας σε έργα της Αναγέννησης.

-Μέσα σε σιωπηλές κοιλότητες ηφαιστειακών πετρωμάτων, ο χαλαζίας μεταμορφώνεται αργά σε αμέθυστο. Χρειάζονται χιλιάδες, ίσως και εκατομμύρια χρόνια, για να αποκτήσει το χαρακτηριστικό μωβ φως που θυμίζει τον χρόνο και το βάθος της γης. Οι αρχαίοι τον φορούσαν για να προστατεύονται και να ενισχύουν τη διαύγεια του νου.

-Στην Κίνα, ο νεφρίτης θεωρούνταν σύμβολο αγνότητας και ηθικής ακεραιότητας· η αξία του για την κοινωνία ήταν συχνά μεγαλύτερη ακόμα και από αυτήν του χρυσού.

-Οι πολιτισμοί της Κεντρικής Αμερικής χρησιμοποιούσαν το τirkουάζ σε ιερά αντικείμενα και κοσμήματα ηγετών, καθώς θεωρούνταν πέτρα προστασίας και δύναμης.

-Το έντονο κόκκινο του ρουμπινιού το έκανε σύμβολο πάθους, δύναμης και ζωτικότητας· πολλοί πολιτισμοί θεωρούσαν ότι «κρατά μέσα του τη φλόγα της ζωής».

-Η Κλεοπάτρα φημολογείται ότι λάτρευε τα σμαράγδια, συνδέοντάς τα με νεότητα και θεϊκή δύναμη.



Χρήστος Αρφάνης,
Σκηνοθέτης - Αρθρογράφος



ΤΟ ΦΙΛΙ ΤΗΣ ΓΥΝΑΙΚΑΣ ΑΡΑΧΝΗΣ, από σήμερα στους κινηματογράφους



Από σήμερα, 23 Οκτωβρίου 2025, κυκλοφορεί στους ελληνικούς κινηματογράφους η πολυσυζητημένη κινηματογραφική μεταφορά Kiss of the Spider Woman με τίτλο στα ελληνικά «ΤΟ ΦΙΛΙ ΤΗΣ ΓΥΝΑΙΚΑΣ ΑΡΑΧΝΗΣ». Η ταινία αποτελεί μια τολμηρή και σύγχρονη προσέγγιση του ομώνυμου μυθιστορήματος του Manuel Puig (1976), το οποίο είχε μεταφερθεί στο θέατρο, το μιούζικαλ και πρόσφατα ξανά στον κινηματογράφο.

Η ιστορία εκτυλίσσεται μέσα στους τοίχους μιας φυλακής, σε ένα αποπνικτικό πολιτικό περιβάλλον, όπου δύο εντελώς διαφορετικοί άνδρες μοιράζονται το ίδιο κελί. Ο Diego Luna υποδύεται τον Βαλεντίν Αργκουί (Valentín Arregui), έναν πολιτικό κρατούμενο και αγωνιστή, ενώ ο Tonatiuh ενσαρκώνει τον Μολίνα (Molina), έναν ευαίσθητο άνδρα που καταδικάστηκε για τη σεξουαλικότητά του. Μέσα στη σιωπή και την απομόνωση, ο Μολίνα καταφεύγει στη φαντασία του και στις ιστορίες μιας κινηματογραφικής ηρωίδας, της Spider Woman, την οποία υποδύεται η Jennifer Lopez σε μια εντυπωσιακή, πολυεπίπεδη ερμηνεία. Ανάμεσα στους δύο άνδρες αναπτύσσεται μια βαθιά σχέση συντροφικότητας, κατανόησης και υπαρξιακής αποκάλυψης, ενώ ο θεατής παρακολουθεί την πραγματικότητα να διαπλέκεται με τη φαντασία, όπως οι λεπτές κλωστές μιας αράχνης που υφαίνει τη μοίρα τους.

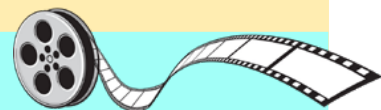
Η ταινία ξεχωρίζει για τη στιβαρή σκηνοθετική ματιά του Bill Condon και τη φωτογραφία του Tobias Schliessler, που

δημιουργεί έναν αισθησιακό, θεατρικό κόσμο με έντονα κόντράστ και εκθαμβωτικά σκηνικά. Η μουσική του John Kander και οι στίχοι του Fred Ebb ντύνουν τις σκηνές με μια ατμόσφαιρα που παραπέμπει στο παλιό Χόλυγουντ, αλλά με μια νέα, σύγχρονη συναισθηματική ένταση.

Οι παραγωγοί Barry Josephson, Tom Kirdahy και Greg Yolen συνθέτουν ένα έργο υψηλής κινηματογραφικής αισθητικής που κατορθώνει να ισορροπήσει ανάμεσα στο κοινωνικό σχόλιο και τη μουσική θεατρικότητα. Στους δεύτερους ρόλους εμφανίζονται οι Bruno Bichir, Josefina Scaglione, Aline Mayagoitia και Tony Dovolani, συνθέτοντας ένα καστ που υποστηρίζει με συνέπεια την κεντρική δραματουργία. Η ταινία έχει διάρκεια 2 ώρες και 8 λεπτά και αποτελεί συμπαραγωγή των Artists Equity και Nuyorican Productions.

Η ερμηνεία της Jennifer Lopez έχει ήδη αποσπάσει διθυραμβικές κριτικές διεθνώς, ενώ ο Tonatiuh θεωρείται η μεγάλη αποκάλυψη του φιλμ. Με την έντονη συναισθηματική φόρτιση, τη σκηνοθετική κομψότητα και το μουσικό βάθος που το χαρακτηρίζουν, το «ΦΙΛΙ ΤΗΣ ΓΥΝΑΙΚΑΣ ΑΡΑΧΝΗΣ» αποτελεί ένα από τα σημαντικότερα κινηματογραφικά γεγονότα της χρονιάς. Από σήμερα, στους κινηματογράφους.

Μπορείτε να δείτε το trailer [εδώ](#).



Οι "κοινωνικοί μύες" και η χημεία της αφής



Πώς η σύνδεση με τους άλλους μας κρατά υγιείς

Σε μια εποχή όπου η ψηφιακή συνδεσιμότητα φαίνεται απεριόριστη, οι άνθρωποι συχνά αισθάνονται πιο μόνοι από ποτέ. Η απομόνωση δεν είναι απλώς ψυχολογικό φαινόμενο· έχει αληθινές, μετρήσιμες επιπτώσεις στη βιολογία μας.

Μπορούμε να φανταστούμε ότι διαθέτουμε "κοινωνικούς μύες" — ένα σύνολο νευρικών, ορμονικών και ψυχολογικών μηχανισμών που ενισχύονται όταν αλληλεπιδρούμε με άλλους ανθρώπους. Όταν αυτοί οι μηχανισμοί δεν ενεργοποιούνται, το σώμα μας αντιδρά με τρόπους που επηρεάζουν την υγεία και την ευεξία μας.

Η βιολογία της κοινωνικής σύνδεσης

Η επιστήμη δείχνει ότι η κοινωνική απομόνωση αυξάνει τα επίπεδα κορτιζόλης, της ορμόνης του στρες, προκαλεί φλεγμονώδεις αντιδράσεις στο σώμα και μειώνει την ανοσολογική απόκριση. Επιπλέον, παρατηρούνται αλλαγές

στον μεταβολισμό και στο μικροβίωμα του εντέρου. Με άλλα λόγια, η έλλειψη κοινωνικής σύνδεσης αφήνει ίχνη όχι μόνο στην ψυχή αλλά και στο σώμα.

Όταν νιώθουμε ασφαλείς και συνδεδεμένοι, ο οργανισμός μας μειώνει το στρες και ενισχύει την καρδιολογική και μεταβολική ισορροπία. Ακόμη και οι ψηφιακές, ποιοτικές αλληλεπιδράσεις μπορούν να ενεργοποιήσουν αυτούς τους μηχανισμούς κοινωνικής σύνδεσης, αν και η φυσική παρουσία παραμένει αναντικατάστατη.

Η επιστήμη της αφής

Η επαφή δέρμα με δέρμα — ακόμη και κάτι τόσο απλό όσο μια αγκαλιά ή το να κρατάμε κάποιον χέρι — εκκλύει ωκυτοκίνη, την ορμόνη της εμπιστοσύνης και της συναισθηματικής εγγύτητας.

Αυτή η απλή χημική αντίδραση μειώνει το άγχος, χαμηλώνει την αρτηριακή πίεση και ενισχύει τη διάθεση. Η ανθρώπινη επαφή είναι ουσιαστικά φάρμακο χωρίς παρενέργειες.



Τα οφέλη της αφής δεν περιορίζονται στην ψυχική υγεία. Η ωκυτοκίνη μπορεί να βελτιώσει τον καρδιακό ρυθμό, να μειώσει φλεγμονές και να ενισχύσει το ανοσοποιητικό σύστημα. Οι ενήλικες που έχουν συχνή σωματική επαφή βιώνουν μεγαλύτερη ικανοποίηση στις σχέσεις τους και αυξημένη ανθεκτικότητα σε στρεσογόνες καταστάσεις. Με άλλα λόγια, η απτική σύνδεση είναι βιολογική ανάγκη.

Στην πράξη

Η πρόκληση σήμερα είναι ότι η καθημερινή ζωή περιορίζει την επαφή. Η τηλεργασία, οι ατομικές συνήθειες και οι κοινωνικοί περιορισμοί μειώνουν δραστικά τις ευκαιρίες για φυσική σύνδεση. Ωστόσο, μικρές συνειδητές πρακτικές μπορούν να ενισχύσουν αυτούς τους μηχανισμούς κοινωνικής σύνδεσης και να βελτιώσουν τη χημεία της αφής. Ακόμη και μια σύντομη αγκαλιά με φίλους ή συγγενείς, η χειραφτία ή ένα χάδι στο κατοικίδιό μας ενεργοποιούν τις ίδιες ορμόνες και νευροδιαβιβαστές που μας κρατούν υγιείς.

Παράλληλα, οι δραστηριότητες που ενισχύουν τη συναισθηματική σύνδεση — όπως ομαδικές ασκήσεις, κοινές δημιουργίες ή βαθιές συζητήσεις — συντηρούν αυτούς τους μηχανισμούς σύνδεσης. Δεν πρόκειται μόνο για ψυχολογική ευχαρίστηση· είναι πρακτικές ευεξίας με επιστημονική βάση, που μειώνουν τη φλεγμονή, το στρες και τον κίνδυνο χρόνιων παθήσεων.

Η σύνδεση ως επένδυση στην υγεία

Η φροντίδα της κοινωνικής σύνδεσης αποτελεί σημαντικό μέρος της προσωπικής υγείας. Οργανώνοντας συναντήσεις με φίλους, κρατώντας επαφή με την οικογένεια ή συμμετέχοντας σε ομάδες με κοινά ενδιαφέροντα, επενδύουμε στην υγεία μας και στη διάθεσή μας. Η φυσική επαφή, όταν είναι ασφαλής και επιθυμητή, λειτουργεί σαν καθημερινή δόση “χημικής ευτυχίας”, κρατώντας το σώμα και τον εγκέφαλο σε ισορροπία.

Η απομόνωση μπορεί να αφήσει σημάδια, αλλά η συνειδητή ενίσχυση των μηχανισμών κοινωνικής σύνδεσης και η αξιοποίηση της χημείας της αφής προσφέρουν ισχυρό αντίδοτο. Οι άνθρωποι είμαστε φτιαγμένοι για σύνδεση.

Οι αγκαλιές, το γέλιο και γενικότερα οι στιγμές αλληλεπίδρασης δεν είναι απλώς συναισθηματικές εμπειρίες, αλλά βιολογικές επενδύσεις στην υγεία, την ευεξία και την ψυχική μας ανθεκτικότητα.

Η επιστήμη μας δείχνει ξεκάθαρα ότι η φροντίδα αυτών των μηχανισμών κοινωνικής σύνδεσης είναι τόσο σημαντική όσο η διατροφή ή η άσκηση — γιατί τελικά, χωρίς σύνδεση, δεν μπορούμε να λειτουργήσουμε πλήρως.

NYX AND THE CITY

LINE UP

street party

Nico Repits
f2f
Stefy

Dimi
f2f
Sampson

Zan
f2f
Evmi

NYX AND THE CITY: Ένα πάρτι αφιερωμένο στη Θεσσαλονίκη

Το NYX Hotel Thessaloniki γιορτάζει επίσημα την άφιξη του με το "NYX AND THE CITY", ένα ανοιχτό urban party αφιερωμένο στη μουσική, τη δημιουργικότητα και την ενέργεια της πόλης. Την Κυριακή 26 Οκτωβρίου, από τις 18:30, η Πλατεία Εμπορίου μεταμορφώνεται σε ένα μουσικό playground, όπου οι ήχοι της πόλης μπλέκονται με ηλεκτρονικά beats και φως.

Στα decks ανεβαίνουν έξι εκπρόσωποι της τοπικής electronic σκηνής — Nico Repits f2f Stefy, Dimi f2f Sampson και Zan f2f Evmi — δημιουργώντας ένα face-to-face performance που ενώνει ρυθμούς, ανθρώπους και συναισθήματα σε ένα συνεχές μουσικό ταξίδι.

Η εμπειρία NYX δεν σταματά στη μουσική. Give-aways, κεράσματα και εκπλήξεις περιμένουν όσους βρεθούν στην πλατεία, μετατρέποντας το βράδυ σε μια ολοκληρωμένη γιορτή urban κουλτούρας.

Μέσα από το "NYX AND THE CITY", το ξενοδοχείο συστήνεται στη Θεσσαλονίκη όχι μόνο ως χώρος φιλοξενίας, αλλά ως νέος προορισμός εμπειριών, που αναβιώνει τον παλμό της Πλατείας Εμπορίου και προσκαλεί όλους σε μια νύχτα όπου η πόλη χορεύει στους ρυθμούς της.

Πλατεία Εμπορίου, Θεσσαλονίκη

Κυριακή 26 Οκτωβρίου, 18:30

Είσοδος ελεύθερη

Οι «Αλιγάτορες» επιστρέφουν



Το βραβευμένο έργο του Andrew Keatley, Αλιγάτορες (Alligators), σε μετάφραση και σκηνοθεσία Γιάννη Λασπιά, επιστρέφει μετά την επιτυχημένη πορεία του στο Θέατρο Γκλόρια, αυτή τη φορά στη νέα θεατρική σκηνή Auditorium (Σίνα 2-4) για περιορισμένο αριθμό παραστάσεων.

Με πρωταγωνιστές τους Γεράσιμο Γεννατά και Φαίη Ξυλά, μαζί με τους Αναστασία Τσιλιμπίου, Αθηνά Χατζηαθανασίου και Παναγιώτα Χαϊδεμένου, το έργο εξετάζει με οξυδέρκεια τη λεπτή γραμμή ανάμεσα στην αλήθεια και το ψέμα, την ενοχή και την αθωότητα, θέτοντας το κοινό στη θέση του δικαστή.

Ο καθηγητής Ντάνιελ Τέρνερ βλέπει τη ζωή του να ανατρέπεται μετά από μια καταγγελία πρώην μαθήτριάς του για σεξουαλική κακοποίηση. Όσα θεωρούσε δεδομένα — η οικογένεια, η καριέρα, οι φίλοι — αρχίζουν να καταρρέουν. Ο θεατής καλείται να αποφασίσει: είναι αθώος ή ένοχος;

Ο Γιάννης Λασπιάς υπογράφει μια σκηνοθεσία-γροθιά στο στομάχι, φωτίζοντας τα σκοτεινά όρια της ανθρώπινης φύσης και την επικίνδυνη δύναμη της δημόσιας κρίσης στην εποχή των social media και του #MeToo.

Auditorium, Σίνα 2-4

Από 10 Νοεμβρίου, κάθε Δευτέρα & Τρίτη στις 21:00

Διάρκεια: 100'

Κρατήσεις: more.com | 210 3614216 / 210 3642334 |

Ταμείο Θεάτρου Γκλόρια (Ιπποκράτους 7)

Ένα ψυχολογικό δράμα που αποδεικνύει πως, στον κόσμο των "Αλιγατόρων", κανείς δεν είναι απολύτως αθώος.



«Χάλκινα κατώφλια» Το νέο μυθιστόρημα του Ισίδωρου Ζουργού

Τα Χάλκινα κατώφλια του Ισίδωρου Ζουργού είναι μια τολμηρή αφηγηματική ανακατασκευή του ομηρικού κόσμου — ένα παράσπιτο όπου οι ήρωες απογυμνώνονται από τη λάμψη τους και οι αφανείς αποκτούν φωνή. Ανάμεσα στους τέσσερις τοίχους του, ο Τρωικός Πόλεμος και η επιστροφή του Οδυσσέα ξαναγράφονται αλλιώς: οι δούλοι, οι γυναίκες και οι περιθωριακοί αφηγούνται την ιστορία τους, αναδομώντας έναν κόσμο εξουσίας, αίματος και θεϊκής καταγωγής.

Το βιβλίο μιλά για τη γειτνίαση των πολιτισμών, τη σύγκρουση των τάξεων και τη μοίρα του ανθρώπου μέσα στον πόλεμο, ενώ την ίδια στιγμή ενσωματώνει το χιούμορ και τη σάτιρα των μεγάλων παραμυθιών. Ένα μυθιστόρημα για τη γυναικεία παρουσία ως ιαματική δύναμη, για τα φουσκωμένα πανιά της ελευθερίας και την ανθρώπινη ανάγκη να ξαναπλάσει τον μύθο.

Το νέο έργο του Ισίδωρου Ζουργού, «Χάλκινα κατώφλια», κυκλοφορεί στις 31 Οκτωβρίου από τις Εκδόσεις Πατάκη.

Πέτα το στη θάλασσα – Σάκης Σερέφας Μια αληθινή μυθιστορία



Μια μητέρα στην προκυμαία της Θεσσαλονίκης, ένα βρέφος που βουλιάζει στη θάλασσα, κι ένα έγκλημα που συνταράσσει ολόκληρη τη χώρα. Το νέο βιβλίο του Σάκη Σερέφα, Πέτα το στη θάλασσα, ξετυλίγει ένα σκοτεινό κουβάρι όπου η αλήθεια και ο μύθος γίνονται ένα. Πίσω από το συγκλονιστικό αυτό περιστατικό του 1963, κρύβεται μια εποχή γεμάτη σιωπές, κοινωνικά στερεότυπα και παρασκηνακές συμφωνίες. Ένα βρεφοκομείο που εμπορεύεται παράνομα μωρά, ένας τύπος που διψά για σκάνδαλα, μια κοινωνία που καταδικάζει πριν ακούσει.

Ο Σερέφας, με τη χαρακτηριστική του ματιά, μετατρέπει την πραγματικότητα σε αφήγηση υψηλής έντασης, αποκαλύπτοντας τα σκοτεινά γράναζα της εξουσίας και της υποκρισίας. Ένα μυθιστόρημα βασισμένο σε αληθινά γεγονότα, που μιλά για τη μοίρα μιας γυναίκας εγκλωβισμένης στα κοινωνικά όρια της εποχής της – και για μια χώρα που τότε μάθαινε να κοιτάζει αλλού.

Μια ιστορία που ανασυνθέτει το βρώμικο κύκλωμα των παράνομων υιοθεσιών του Βρεφοκομείου «Άγιος Στυλιανός» και φωτίζει τη βαθιά ανθρώπινη ανάγκη για δικαιοσύνη και αλήθεια.

Εκδόσεις ΜΕΤΑΙΧΜΙΟ

quote of the day

BEHIND EVERY MASTERPIECE LIES
A MYSTERY — AND SOMETIMES, A THIEF
WHO UNDERSTOOD ITS VALUE TOO WELL

Σήμερα
γιορτάζουν!
Ιάκωβος, Ιακωβίνα,
Ζακελίνα



23 Οκτωβρίου

- › Ευρωπαϊκή Εβδομάδα Επαγγελματικών Δεξιοτήτων
- › Ημέρα Ευαισθητοποίησης για το Σύνδρομο Καμπούκι
- › Διεθνής Ημέρα για τον Πάνθηρα του Χιονιού
- › National Slap Your Coworker Day
- › National Paralegal Day
- › National Croc Day
- › National iPod Day