

Ψηφιακή ευημερία

Εργαλείο αυτοαξιολόγησης

Τι είναι αυτό;

Στις μέρες μας η ψηφιακή τεχνολογία είναι τόσο ενσωματωμένη σε κάθε γωνιά της ζωής μας που μπορεί να είναι δύσκολο να αρχίσουμε να καταλαβαίνουμε ακριβώς πώς μας επηρεάζει.

Για να σας βοηθήσουμε να αποκτήσετε μια συνολική εικόνα, δημιουργήσαμε αυτή την έρευνα, που σας δίνει μια υποκειμενική εικόνα του τρόπου με τον οποίο η τεχνολογία σας επηρεάζει σε 6 βασικούς τομείς της ζωής σας:

Ευημερία (W)	Σε ποιο βαθμό η χρήση της τεχνολογίας υποστηρίζει τη σωματική και ψυχική σας ευημερία;
Όρια (B)	Σε ποιο βαθμό η χρήση της τεχνολογίας σας βοηθά να δημιουργήσετε υποστηρικτικά περιβάλλοντα και να θέτετε προσδοκίες στους άλλους;
Επικοινωνία (Cm)	Σε ποιο βαθμό η χρήση της τεχνολογίας σας βοηθά να μοιράζεστε πληροφορίες αποτελεσματικά και να διατηρήσετε υγιείς σχέσεις/κουλτούρα;
Εστίαση (F)	Σε ποιο βαθμό η χρήση της τεχνολογίας σας βοηθά να μειώσετε τη διάσπαση της προσοχής σας και να είστε παρόντες σε ό,τι κάνετε;
Σύνδεση (Cn)	Σε ποιο βαθμό η χρήση της τεχνολογίας σας δημιουργεί τον χώρο και τις συνθήκες για να συνδεθείτε με τον εαυτό σας, να εμπνευστείτε και να μάθετε νέα πράγματα;
Σκοπός (P)	Σε ποιο βαθμό η χρήση της τεχνολογίας σας βοηθάει να είστε ξεκάθαροι ως προς τους βαθύτερους στόχους και σκοπούς και να ευθυγραμμιστούν αυτοί για να υποστηριχτείτε για την επίτευξή τους;

Πώς λειτουργεί;

Στην επόμενη σελίδα θα βρείτε 18 ερωτήσεις. Η απάντησή σας σε κάθε μία από αυτές τις ερωτήσεις θα είναι ένας αριθμός μεταξύ 0 - 10, ο οποίος σχετίζεται με την παρακάτω κλίμακα, όπου το 0 αντιπροσωπεύει μια έντονη άρνηση/διαφωνία και το 10 μια έντονη κατάφαση/συμφωνία.

Ποτέ / Καθόλου	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Πάντα / Εντελώς
----------------	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	-----------------

Στα δεξιά κάθε ερώτησης υπάρχουν 6 στήλες, μία από τις οποίες είναι λευκή με ένα σύμβολο "+" ή "-". Εδώ θα πρέπει να γράψετε έναν αριθμό μεταξύ 0 - 10 ως απάντηση.

Μόλις συμπληρώσετε και τις 18 ερωτήσεις, θα προσθέσετε τους 3 αριθμούς σε κάθε στήλη και θα τοποθετήσετε το σύνολο στο πλαίσιο στο κάτω μέρος. Αυτό θα σας δώσει 6 διαφορετικές βαθμολογίες, μία για κάθε έναν από τους 6 τομείς.

Σημείωση: Όταν αθροίζετε κάθε στήλη, όπου η βαθμολογία βρίσκεται σε ένα πλαίσιο με ένα "-", θα πρέπει να την αφαιρέσετε, πράγμα που σημαίνει ότι θα έχετε μια τελική βαθμολογία σε κάθε στήλη μεταξύ 0 - 20.

Στη συνέχεια, μετά από αυτή την έρευνα, μπορείτε να ανατρέξετε στις σελίδες, οι οποίες θα σας βοηθήσουν να κατανοήσετε τη βαθμολογία σας σε κάθε έναν από τους 6 τομείς και θα σας δώσουν συμβουλές για τα βήματα που μπορείτε να κάνετε για να εφαρμόσετε την ψηφιακή ευημερία στη ζωή σας.

		Ευεξία	Όρια	Επικοινωνία	Εστίαση	Σύνδεση	Σκοπός
1	Πόσο συχνά αισθάνεστε ότι ο τρόπος που χρησιμοποιείτε το τηλέφωνό σας είναι θετικός για τη συνολική σας ευεξία;	+					
2	Πόσο συχνά τηρείτε τα όρια σχετικά με το πότε χρησιμοποιείτε το τηλέφωνό σας (π.χ. όχι τηλέφωνο πριν από τον ύπνο);		+				
3	Πόσο συχνά αισθάνεστε αρνητικά όταν διαβάζετε μηνύματα στο τηλέφωνό σας;			-			
4	Πόσο συχνά απορροφάστε από αυτό που κάνετε για μεγάλα χρονικά διαστήματα;				+		
5	Γενικά, πόσο συχνά χρησιμοποιείτε το τηλέφωνό σας για να αποκτήσετε νέα γνώση;					+	
6	Σε ποιο βαθμό το τηλέφωνό σας σας αποσπά την προσοχή από τα πράγματα που έχουν πραγματικά σημασία;						-
7	Σε σχέση με τους στενούς σας φίλους και την οικογένειά σας, η χρήση του τηλεφώνου σας βελτιώνει την ευημερία σας;	+					
8	Πόσο συχνά χρησιμοποιείτε το τηλέφωνό σας χωρίς να λαμβάνετε υπόψη σας οποιαδήποτε όρια (όπως η ώρα της ημέρας ή η τρέχουσα δραστηριότητά σας);		-				
9	Σε γενικές γραμμές, ο έλεγχος του τηλεφώνου σας για μηνύματα σας κάνει να αισθάνεστε καλά;			+			
10	Σε σύγκριση με τους γύρω σας, πόσο είστε σε θέση να παραμείνετε συγκεντρωμένοι στην κύρια εργασία σας;				+		
11	Σε ποιο βαθμό αισθάνεστε ότι η χρήση του τηλεφώνου σας σας αφήνει χωρίς έμπνευση;					-	
12	Σε γενικές γραμμές, σε ποιο βαθμό η χρήση του τηλεφώνου σας σας βοηθά να επιτύχετε τους στόχους σας;						+
13	Πόσο συχνά αισθάνεστε ότι η χρήση του τηλεφώνου σας βλάπτει την ευεξία σας;	-					
14	Σε ποιο βαθμό τα όρια είναι σημαντικά για σας σχετικά με τον καθορισμό του πότε χρησιμοποιείτε το τηλέφωνό σας; (π.χ. όχι τηλέφωνο στο κρεβάτι, όχι τηλέφωνα κατά το δείπνο)		+				
15	Πόσο συχνά αισθάνεστε θετικά όταν διαβάζετε ένα μήνυμα στο τηλέφωνό σας;			+			
16	Πόσο συχνά αποσπάται η προσοχή σας ενώ κάνετε κάτι σημαντικό;				-		
17	Σε ποιο βαθμό αισθάνεστε ότι η χρήση του τηλεφώνου σας σας βοηθά να συνδεθείτε με τον εαυτό σας;					+	
18	Πόσο συχνά το τηλέφωνό σας υποστηρίζει αυτό που προσπαθείτε να πετύχετε εκείνη την ημέρα;						+
Σύνολα:		W	B	Cm	F	Cn	P

Ευεξία

Βαθμολογία Αποτέλεσμα

0 - 6

Συνολικά, αισθάνεστε ότι η τρέχουσα χρήση του τηλεφώνου σας επηρεάζει αρνητικά την ευημερία σας. Μπορεί να βιώνετε συναισθήματα όπως άγχος, μοναξιά ή καταπίεση. Σωματικά, μπορεί να αισθάνεστε άτονοι και να έχετε καθιστική ζωή

Για να ανακτήσετε τον έλεγχο, το καλύτερο μέρος για να ξεκινήσετε είναι να παρατηρήσετε πώς αισθάνεστε όταν παίρνετε τη συσκευή σας και να το χρησιμοποιήσετε ως κίνητρο για να απομακρυνθείτε.

7 - 13

Συνολικά, αισθάνεστε ότι η χρήση του τηλεφώνου σας έχει ουδέτερη επίδραση στην ευημερία σας. Θα πρέπει να έχετε συνείδηση των στιγμών κατά τις οποίες η χρήση του τηλεφώνου σας αποσυντονίζει αντί να βοηθά την αίσθηση της ευεξίας σας. Είναι αυτές στιγμές που μπορούν να αποφευχθούν; Γιατί αισθάνεστε έτσι;

Βελτιώστε τη συνολική ψηφιακή σας ευημερία επιλέγοντας τρόπους θετικής χρήσης του τηλεφώνου σας.

14 - 20

Συνολικά, αισθάνεστε ότι το τηλέφωνό σας επηρεάζει θετικά την ευημερία σας. Μπορεί να σας βοηθήσει να αισθάνεστε πιο οργανωμένοι και συνδεδεμένοι ή να σας προσφέρει ψυχαγωγία. Σκεφτείτε πώς ακριβώς πιστεύετε ότι το τηλέφωνό σας βελτιώνει την ευημερία σας και συνεχίστε να δίνετε προτεραιότητα σε αυτές τις περιπτώσεις χρήσης.

Φαίνεται ότι βρίσκεστε ήδη στο σωστό δρόμο, αλλά μπορεί να υπάρχουν και άλλοι τρόποι για να βελτιώσετε το πόσο καλά αισθάνεστε.

Για βοήθεια στην εφαρμογή των αποτελεσμάτων σας, βρείτε πρακτικές συμβουλές και πειράματα εδώ:

mot.fyi/lab

Όρια

Βαθμολογία	Αποτέλεσμα
0 - 6	Μπορεί να δυσκολεύεστε να θέσετε όρια στο πότε και πού χρησιμοποιείτε το τηλέφωνό σας. Ως εκ τούτου, ο τρόπος που το χρησιμοποιείτε απορροφά σημαντικό χρόνο, τον οποίο θα μπορούσατε διαφορετικά να αφιερώσετε για να συνδεθείτε με φίλους, οικογένεια, να επικεντρωθείτε στη δουλειά ή να απολαύσετε λίγο χρόνο ηρεμίας και ξεκούρασης χωρίς οθόνη. Για να αρχίσετε να κάνετε ένα διάλειμμα από τη συσκευή σας, επιλέξτε μια ώρα της ημέρας (π.χ. πριν το πρωινό, κατά τη διάρκεια του γεύματος, μετά τις 21:00 το βράδυ) ή έναν φυσικό χώρο (π.χ. υπνοδωμάτιο, κουζίνα, παιδικά δωμάτια), όπου δεν θα χρησιμοποιείτε ποτέ το τηλέφωνό σας. Δημιουργήστε ένα όριο και δείτε αν μπορείτε να το τηρήσετε.
7 - 13	Μπορεί να έχετε θέσει κάποια όρια για τη χρήση του τηλεφώνου σας στο σπίτι σας, για παράδειγμα, όχι τηλέφωνο στο κρεβάτι. Ή μπορεί να αισθάνεστε ότι από τη φύση σας είστε καλοί στο να καθορίζετε πότε είναι ή δεν είναι καλή στιγμή για να συνδεθείτε. Μπορεί να αισθάνεστε ότι τις περισσότερες φορές είστε σε θέση να τηρείτε αυτά τα όρια, αλλά εξακολουθούν να υπάρχουν στιγμές που η χρήση του τηλεφώνου σας ξεφεύγει από εσάς και παρεμβαίνει στη ζωή σας. Φτιάξτε ισχυρότερα προστατευτικά για το πού και πότε χρησιμοποιείτε το τηλέφωνό σας, αλλά ορίστε 2 χώρους χωρίς τηλέφωνο στο σπίτι σας και 2 ώρες της ημέρας χωρίς τηλέφωνο. Παρατηρήστε αν είστε σε θέση να τηρήσετε αυτά τα όρια.
14 - 20	Αισθάνεστε ότι έχετε καλή αίσθηση των χώρων και των τόπων στη ζωή σας όπου είναι καλύτερα χωρίς συσκευές και είστε καλοί στο να διατηρείτε τα όριά σας. Μπορεί να είστε ήδη στον σωστό δρόμο. Ίσως αξίζει να σκεφτείτε αν θα μπορούσαν να επεκταθούν κάποια όρια. Στο χρόνο και στα μέρη όπου δεν έχετε όρια, πώς είναι η χρήση του τηλεφώνου σας; Υπάρχουν άλλα προστατευτικά όρια που θα μπορούσατε να βάλετε (π.χ. ποιες εφαρμογές να χρησιμοποιείτε, πώς να τις χρησιμοποιείτε κ.λπ.), τα οποία θα μπορούσαν να βελτιώσουν περαιτέρω την ψηφιακή σας ευημερία;

Για βοήθεια στην εφαρμογή των αποτελεσμάτων σας, βρείτε πρακτικές συμβουλές και πειράματα εδώ:

mot.fyi/lab

Επικοινωνία

Βαθμολογία	Αποτέλεσμα
0 - 6	Συνολικά, αισθάνεστε ότι η τρέχουσα χρήση του τηλεφώνου σας επηρεάζει αρνητικά τον τρόπο που επικοινωνείτε με τους φίλους και τους συναδέλφους σας. Αυτό θα μπορούσε να έχει επιπτώσεις στον τρόπο με τον οποίο δημιουργείτε και διατηρείτε σχέσεις και στο πόσο συνδεδεμένοι αισθάνεστε με την κοινότητα, τους συναδέλφους και τους φίλους σας. Μπορεί να διαπιστώνετε ότι τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης σας αφήνουν να αισθάνεστε αποκλεισμένοι, ανήσυχοι ή με χαμηλή αυτοπεποίθηση. Ο όγκος της επικοινωνίας μέσω εφαρμογών ανταλλαγής μηνυμάτων και ηλεκτρονικού ταχυδρομείου μπορεί συχνά να μας κάνει να αισθανόμαστε καταβεβλημένοι. Προσπαθήστε να έχετε σταθερές συνήθειες για τον έλεγχο των μηνυμάτων ηλεκτρονικού ταχυδρομείου, των μέσων κοινωνικής δικτύωσης ή των SMS. Καταβάλλετε προσπάθεια να καλέσετε φίλους και συγγενείς αντί να στέλνετε απλώς μηνύματα- συχνά μπορεί να είναι πιο ικανοποιητικό αυτό.
7 - 13	Μπορεί να αισθάνεστε ότι ο τρόπος με τον οποίο χρησιμοποιείτε το τηλέφωνό σας για να επικοινωνείτε είναι λίγο τυχαίος. Κατά καιρούς, αισθάνεστε ότι είναι ένα χρήσιμο εργαλείο για να παραμένετε συνδεδεμένοι με τη δουλειά, τους φίλους και την οικογένεια. Άλλες φορές πάλι σας αφήνει να αισθάνεστε καταβεβλημένοι, αγχωμένοι ή πεσμένοι. Μπορεί να βιώνετε στιγμές που υπάρχει ασυνεννοησία ή που τα συναισθήματα φουντώνουν. Είναι φυσικό η επικοινωνία να είναι μεικτή. Είμαστε, άλλωστε, άνθρωποι και οι σχέσεις είναι ακατάστατες και πολύπλοκες. Ωστόσο, ίσως αξίζει να κάνετε έναν έλεγχο, για να δείτε αν υπάρχουν ευκαιρίες να περιορίσετε την ψηφιακή επικοινωνία σας ή να επιλέξετε διαφορετικές πλατφόρμες που σας υποστηρίζουν καλύτερα.
14 - 20	Συνολικά, μπορεί να αισθάνεστε ότι το τηλέφωνό σας υποστηρίζει την ικανότητά σας να μένετε συνδεδεμένοι και ενημερωμένοι και το βλέπετε πολύ θετικά. Έχετε συνείδηση του τρόπου και του λόγου για τους οποίους επικοινωνείτε, και χρησιμοποιείτε το τηλέφωνό σας αποτελεσματικά ως εργαλείο που σας βοηθάει σε αυτό. Φαίνεται ότι είστε ήδη στον σωστό δρόμο. Η καλύτερη προσέγγιση τώρα είναι να συνεχίσετε να έχετε επίγνωση του τρόπου επικοινωνίας σας, κάνοντας τη συσκευή σας να δουλεύει για εσάς.

Για βοήθεια στην εφαρμογή των αποτελεσμάτων σας,
βρείτε πρακτικές συμβουλές και πειράματα εδώ:

mot.fyi/lab

Εστίαση

Βαθμολογία	Αποτέλεσμα
0 - 6	Μπορεί συχνά να αισθάνεστε ότι αποσπάται η προσοχή σας από τις συσκευές σας και ότι δυσκολεύεστε να συγκεντρωθείτε σε μια εργασία, μια συζήτηση ή ακόμη και σε μια χαλαρωτική δραστηριότητα (όπως η παρακολούθηση μιας ταινίας). Πολλοί από εμάς έχουν πλέον επαναπρογραμματίσει τον εγκέφαλό μας ώστε να προβλέπει την διάσπαση της προσοχής, γεγονός που καθιστά την εστίαση της προσοχής μια συνεχή μάχη. Περιορίστε τις φορές που πρέπει να αποφύγετε την διάσπαση της προσοχής σας, αφαιρώντας το τηλέφωνό σας από την εξίσωση. Ιδανικά, επικεντρωθείτε σε μια εργασία με το τηλέφωνό σας στο αθόρυβο και, κυρίως, εκτός οπτικού πεδίου. Να είστε προετοιμασμένοι ότι θα πρέπει να εκπαιδεύσετε τον εαυτό σας να συγκεντρωθεί ξανά, ξαναφέρνοντας επανειλημμένα την προσοχή σας πίσω στο συγκεκριμένο έργο. Αυτό μπορεί να μην είναι εύκολο στην αρχή.
7 - 13	Μπορεί να υπάρχουν χρονικά διαστήματα κατά τα οποία αισθάνεστε ότι μπορείτε να συγκεντρωθείτε και άλλα κατά τα οποία αποσπάται εύκολα η προσοχή σας από την εργασία σας. Πιστέψτε μας, δεν είστε μόνοι. Καθώς ήδη ξέρετε πώς να εστιάζετε και είστε σε θέση να το κάνετε αυτό κάπου κάπου, αναγνωρίστε πόσο ικανοποιητική είναι η αίσθηση του να βυθίζεστε βαθιά σε μια εργασία. Χρησιμοποιήστε το ως κίνητρο για να ενσωματώσετε περισσότερους τομείς εστίασης στη ζωή σας, ώστε να μπορείτε να συνδεθείτε βαθύτερα με τη δουλειά σας και τους ανθρώπους γύρω σας.
14 - 20	Αισθάνεστε θετικά για την ικανότητά σας να συγκεντρωθείτε στην εργασία και την προσωπική σας ζωή. Έχετε καταφέρει να δημιουργήσετε απόσταση μεταξύ του εαυτού σας και της συσκευής σας σε σημαντικές στιγμές όπου θέλετε να διατηρήσετε την προσοχή σας. Η εστίαση είναι μια συνεχής πρακτική. Δείτε αν μπορείτε να συνεχίσετε να είστε κύριοι της προσοχής σας περιορίζοντας τους περισπασμούς σε μεγαλύτερο μέρος της ημέρας σας. Εξάλλου, η ζωή είναι αυτό στο οποίο δίνετε προσοχή.

Για βοήθεια στην εφαρμογή των
αποτελεσμάτων σας, βρείτε πρακτικές
συμβουλές και πειράματα εδώ:

mot.fyi/lab

Σύνδεση

Βαθμολογία

Αποτέλεσμα

0 - 6

Γεμίζοντας κάθε στιγμή που είμαστε ξύπνιοι, συχνά με το τηλέφωνό μας ως κάτι που μας παρηγορεί και μας ανακουφίζει, είναι εύκολο να χάσουμε τη σύνδεση με τον εαυτό μας. Χρειαζόμαστε χρόνο για να επεξεργαστούμε, να σκεφτούμε, να βαρεθούμε, να ονειροπολήσουμε, να ξεκουραστούμε.

Αν στριφογυρίζετε κάθε μέρα, παλεύοντας να βρείτε την ηρεμία σας, ίσως αξίζει να κάνετε ένα **αυστηρό** διάλειμμα από το τηλέφωνό σας. Πηγαίνετε μια βόλτα ή **κάντε** μια δημιουργική δραστηριότητα χωρίς το τηλέφωνό σας.

7 - 13

Μπορεί να αισθάνεστε ότι κάποιες φορές έχετε τον έλεγχο του ποιος είστε και τι χρειάζεστε, και άλλες φορές ότι τα συναισθήματά σας είναι σε μεγάλο βαθμό στο έλεος της συσκευής σας.

Χρησιμοποιήστε τις περιόδους που αισθάνεστε θετικά για το πώς το τηλέφωνό σας μπορεί να σας βοηθήσει, αντί να σας υπονομεύσει, για να είστε πιο επιλεκτικοί ως προς τον τρόπο που ασχολείστε με αυτό.

14 - 20

Μπορεί να αισθάνεστε ότι έχετε επίγνωση των αναγκών, των θέλω σας και των επιθυμιών σας και χρησιμοποιείτε το τηλέφωνό σας ως εργαλείο για να σας βοηθήσει να τα επιτύχετε.

Συνεχίστε να είστε κριτικοί στον τρόπο με τον οποίο χρησιμοποιείτε τη συσκευή σας, ώστε να συνεχίσετε να δημιουργείτε χώρο για να βαρεθείτε, να ονειροπολήσετε, να ξεκουραστείτε και να έρθετε σε επαφή με τον εαυτό σας.

Για βοήθεια στην εφαρμογή των αποτελεσμάτων σας,
βρείτε πρακτικές συμβουλές και πειράματα εδώ:

mot.fyi/lab

Σκοπός

Βαθμολογία	Αποτέλεσμα
0 - 6	Η τεχνολογία θα πρέπει να υπάρχει για να μας βοηθά να πετύχουμε τους στόχους και τις φιλοδοξίες μας. Ωστόσο, μπορεί να αισθάνεστε ότι η τεχνολογία σας απομακρύνει από τον σκοπό σας. Βαδίζετε στο νερό και πνίγεστε, αντί να προοδεύετε, και η τεχνολογία μπαίνει στη μέση. Επαναπροσδιορίστε τον τρόπο με τον οποίο αντιλαμβάνεστε την τεχνολογία. Το τηλέφωνό σας είναι ένα εργαλείο. Προσπαθήστε να εκπαιδεύσετε τον εαυτό σας προς έναν νέο προσωπικό σας κανόνα. Πώς με υποστηρίζει το τηλέφωνό μου αυτή τη στιγμή; Με βοηθάει να ζήσω τη στιγμή/ ημέρα / ζωή που θέλω να ζήσω; Πού εστιάζεται η προσοχή μου;
7 - 13	Η τεχνολογία θα πρέπει να υπάρχει για να μας βοηθά να πετύχουμε τους στόχους και τις φιλοδοξίες μας. Ωστόσο, μπορεί να αισθάνεστε ότι η τεχνολογία σας απομακρύνει από τον σκοπό σας. Κάποιες φορές αισθάνεστε ότι σας ωθεί προς τη σωστή κατεύθυνση, άλλες φορές αποτελεί μια ανεπιθύμητη παράκαμψη. Ζήστε με τη φιλοσοφία ότι το τηλέφωνό σας είναι ένα εργαλείο. Συνεχίστε να κάνετε ερωτήσεις όπως: Πώς με υποστηρίζει το τηλέφωνό μου αυτή τη στιγμή; Με βοηθάει να ζήσω τη στιγμή/την ημέρα/τη ζωή που θέλω να ζήσω; Πού τοποθετείται η προσοχή μου; Αυτό θα σας βοηθήσει να νιώσετε ότι το τηλέφωνό σας υποστηρίζει τον σκοπό σας.
14 - 20	Η τεχνολογία θα πρέπει να υπάρχει για να μας βοηθά να πετύχουμε τους στόχους και τις φιλοδοξίες μας. Μπορεί να αισθάνεστε θετικά ότι η τρέχουσα χρήση της τεχνολογίας σας κάνει ακριβώς αυτό - σας υποστηρίζει στον σκοπό της ζωής σας. Συνεχίστε να ζείτε με τη φιλοσοφία ότι το τηλέφωνό σας είναι ένα εργαλείο. Συνεχίστε να κάνετε ερωτήσεις όπως: Πώς με υποστηρίζει το τηλέφωνό μου αυτή τη στιγμή; Με βοηθάει να ζήσω τη στιγμή/ ημέρα / ζωή που θέλω να ζήσω; Πού τοποθετείται η προσοχή μου;

Για βοήθεια στην εφαρμογή των αποτελεσμάτων σας, βρείτε πρακτικές συμβουλές και πειράματα εδώ:

mot.fyi/lab

