

@bioagros



## ΜΕΓΑΛΩΣΑΜΕ ΜΑΖΙ! ΜΕΓΑΛΩΣΑΜΕ ΜΙΑ ΟΛΟΚΛΗΡΗ ΓΕΝΙΑ!

Στον ΒιοΑγρό πιστεύουμε ότι η ισορροπημένη καθημερινή διατροφή βασίζεται στην άριστη ποιότητα των προϊόντων γι' αυτό και δε σταματάμε ποτέ να αναζητούμε νέα ελληνικά, καινοτόμα και ποιοτικά τρόφιμα. Από το 1990 ο ΒιοΑγρός αποδεικνύει καθημερινά την προσήλωση του στις άριστες βιολογικές πρώτες ύλες και τον σεβασμό στη διατροφική αξία των προϊόντων που ανταποκρίνονται στον σύγχρονο τρόπο ζωής των καταναλωτών του. Εργαζόμαστε καθημερινά με γνώμονα τη βιώσιμη ανάπτυξη και την υψηλή ποιότητα των προϊόντων μας. Η παραγωγή των φρέσκων φρούτων και λαχανικών ακολουθούν ορθές γεωργικές πρακτικές σύμφωνες με τη βιολογική καλλιέργεια με αποτέλεσμα τα προϊόντα μας να είναι ασφαλή, υψηλής διαθρεπτικής αξίας και με σχεδόν μηδενικό περιβαλλοντικό αποτύπωμα. Το όνομα ΒιοΑγρός είναι συνώνυμο της ποιότητας, της ασφάλειας και της εμπιστοσύνης.

Με εμπειρία 33 χρόνων στην αγορά και τη γνώση των διατροφικών προτιμήσεων των Ελλήνων καταναλωτών μένουμε πιστοί στην υπόσχεσή μας "ΒιοΑγρός - Ξέρεις τι τρως"!

**BioAgros**  
Ξέρεις τι τρως!

Βιοαγρός ΑΕ: Β. Παύλου 2, Κρύα Βρύση Πέλλας, Τ: +30 23820 81660, bio@bioagros.gr, www.bioagros.gr  
Αγροτική Βιοδιατροφική: Αγ. Άννης 6Α, 18 233 Ρέντη, Αθήνα, Τ: +30 210 4250301, info@biodiatrofiki.gr



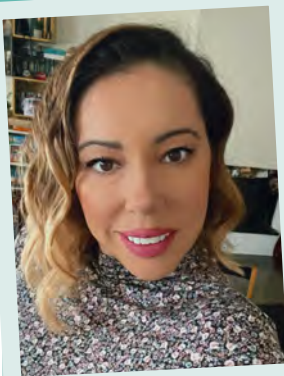
SAY *yes* to the **press**



**LIFEQUAKES:  
ΤΙ ΕΙΝΑΙ ΚΑΙ ΠΩΣ  
ΜΑΣ ΕΠΗΡΕΑΖΟΥΝ!**



# Good morning SayYessers!



## Φτιάξε καφέ να στα πω...

Καλημέρα **SayYesser!!!** Καλή εβδομάδα και χρόνια πολλά!!!

Πάει και το Πάσχα... Και τι ήταν οι μέρες που ξεκουραστήκαμε, μία ανάσα... με ένα κλείσιμο των βλεφάρων επανήλθαμε στην καθημερινότητα. Και τι καθημερινότητα ε; Μόνο εγώ το νιώθω ή το έχεις καταλάβει και εσύ πως ο κόσμος μας πάει μόνο προς το χειρότερο; Όπου και να γυρίσεις το κεφάλι σου βλέπεις φρίκη, τρόμο, φόβο και καθημερινές ιστορίες που ξεπερνούν και την πιο αρρωστημένη φαντασία.

Εδώ και χρόνια -αν και δουλεύω στα media από το 1999!!! (ουδέν σχόλιο), έχω επιλέξει τη μέθοδο της επιλεκτικής πληροφόρησης. Είναι σπάνιες οι περιπτώσεις που θα διαβάσω εφημερίδα, ελάχιστος ο χρόνος που θα αφιερώσω για να διαβάσω οτιδήποτε hardcore business που λένε και στα χωριά μας ή θα δω ένα ολόκληρο δελτίο ειδήσεων από την αρχή μέχρι το τέλος. Δεν είμαι "φίλη" στο να χαρίζω clicks σε πιασάρικους τίτλους που το περιεχόμενό τους ουδεμία σχέση έχει με την πραγματικότητα αλλά και ούτε βλέπω μακάβρια βιντεάκια ή φωτογραφίες που προειδοποιούν "προσοχή σκληρές εικόνες". Έχω επιλέξει να βλέπω σε τίτλους τα γεγονότα, να ξέρω τι συμβαίνει γύρω μου χωρίς όμως να συμμετέχω σε γραφιστικά δελτίων ειδήσεων που μου δείχνουν σε αναπαράσταση τη φρικαλέα ιστορία της ημέρας. Ναι της ημέρας, αφού δυστυχώς η φρίκη απέκτησε ρουτίνα και μας επισκέπτεται πλέον καθημερινά.

Μου αρέσει όμως να μαθαίνω και να ανακαλύπτω νέες πτυχές της προσωπικότητάς μου, να διαβάζω για νέους ανθρώπους και νέα επιχειρηματικά σχέδια, να κάνω "μία βόλτα στην αγορά" όπου θα βρισκω τα καλά νέα της ημέρας αλλά και να μαθαίνω για βιβλία, θεατρικές παραστάσεις και οτιδήποτε καλό αξίζει να γνωρίζω πριν ξεκινήσω τη μέρα μου.

Κάπως έτσι γεννήθηκε και η ιδέα του "Say Yes ...to the Press" και εξυπηρετεί μόνο ένα σκοπό: να μεταφέρεται η εταιρική πληροφορία (Δελτία Τύπου) στον καταναλωτή (εμάς) με απλά λόγια και χωρίς περιττές φανφάρες που δεν αφορούν κανέναν στο τέλος της ημέρας, γιατί τι με νοιάζει εμένα τι τζίρο έκανε ο ένας και αν χάλασε η συμφωνία με τον άλλον. Αυτό που νοιάζει εμένα σαν καταναλωτή είναι αν η εταιρεία έχει προσφορές στα προϊόντα ή στις υπηρεσίες της, αν φέρεται καλά στους εργαζόμενούς της, αν έχει εταιρική κοινωνική ευθύνη και αν έχει κάτι νέο να μας πει, όπως καινούριο προϊόν ή υπηρεσία.

Θα μου πεις γιατί σου τα λέω όλα αυτά, αφού εδώ είσαι μαζί μας κάθε μέρα και βιώνεις αυτά που σου περιγράφω. Ε, λοιπόν δεν τα γράφω για σένα αλλά για μένα, γιατί αν με ρωτούσες μέχρι σήμερα τι είναι το "Say Yes" θα σου απαντούσα με γενικόλογα. Όμως η επαφή μου μαζί σου όλες αυτές τις μέρες των διακοπών του Πάσχα, άγνωστοι μεταξύ αγνώστων, μου έδειξε πως εσύ έχεις καταλάβει τον σκοπό. Και σου αρέσει.

**Tip of the Day:** Αλήθεια σου το λέω, δεν υπάρχει ωραιότερο συναίσθημα από το να αναφέρεις το project σου -το παιδί σου, σε παρέες αγνώστων και να το γνωρίζουν αλλά και να το περιγράφουν σε άλλους λες και διαβάζουν τη σκέψη σου! Φέτος το Πάσχα μου έβαλες τα γυαλιά Say Yesser, ανέστησες την ψυχή μου και έδωξες όλα τα σύννεφα από τις σκέψεις μου και πραγματικά δεν έχω λόγια να σε ευχαριστήσω!!!

Κλαίρη Στυλιαρά  
Chief of SayYessers  
[claire@sayes.gr](mailto:claire@sayes.gr)



# Lifequakes: Τι είναι και πώς μας επηρεάζουν!

**Έχετε ακούσει ποτέ τον όρο lifequakes; Καθένας από εμάς θα ζήσει 3-5 lifequakes στη ζωή του και θα καθορίσουν την πορεία του!**

Γεγονότα που μας ταρακουνούν, μας “ξυπνάνε”, μας οδηγούν στην αλλαγή, στην εξέλιξη... Τα lifequakes έρχονται για να μας συνταράξουν και να μας οδηγήσουν σε μία μετάβαση η οποία διαρκεί κατά μέσο όρο πέντε χρόνια. Τα lifequakes -οι σεισμοί που συμβαίνουν στη ζωή μας- είναι είτε προσωπικά είτε συλλογικά (π.χ. πανδημία).

Σύμφωνα με τους ειδικούς, το 53% των “σεισμών” της ζωής μας είναι ακούσιοι και σε αυτούς περιλαμβάνονται γεγονότα όπως είναι η προδοσία, μια δυσάρεστη ιατρική διάγνωση κ.α. Περίπου τα μισά γεγονότα - σεισμοί, το 47%, είναι εκούσια. Εδώ περιλαμβάνονται γεγονότα όπως είναι η παραίτηση από μία δουλειά, ο γάμος κ.α.

## Από τον σεισμό... μέχρι την αλλαγή: Οι 3 φάσεις της μετάβασης

Όταν συμβαίνει κάτι συνταρακτικό είναι λογικό να αισθανόμαστε φοβισμένοι. Ωστόσο η μετάβαση είναι αναγκαία.

**Φάση 1η** - Το μεγάλο αντίο: Εδώ ερχόμαστε αντιμέτωποι με τα συναισθήματά μας και λέμε αντίο στην προηγούμενη εκδοχή μας. Προετοιμαζόμαστε για κάτι καινούργιο.

**Φάση 2η** - Το ενδιάμεσο χάος: Εδώ αποχωριζόμαστε κάποιες συνήθειες και χτίζουμε νέες. Πλησιάζουμε στη μεγάλη αλλαγή.

**Φάση 3η** - Το νέο ξεκίνημα: Εδώ αποκαλύπτουμε τον νέο μας εαυτό. Ανεβήκαμε επίπεδο!







## Τι είναι τελικά οι μεταβάσεις στη ζωή μας και γιατί είναι απαραίτητες;

Οι μεταβάσεις συχνά προκαλούν αρνητικά συναισθήματα όπως φόβο και θλίψη. Μπορεί επίσης να νιώθουμε μετέωροι, ότι βρισκόμαστε διαρκώς σε ένα χάος όπου όλα είναι συγκεχυμένα γύρω μας και δεν ξέρουμε τι μας περιμένει την επόμενη μέρα.

Από την άλλη δεν είναι όλα δύσκολα... καθώς υπάρχουν περιπτώσεις όπου οι συνθήκες μας προκαλούν να γίνουμε δημιουργικοί κι εμείς αποδεχόμαστε την πρόκληση με αποτέλεσμα να ανθίσουμε!

Μπορεί ακόμα και να ανακαλύψουμε νέες δυνατότητες ή ταλέντα μας!

Οι μεταβάσεις είναι απαραίτητες καθώς μας επαναφέρουν στην κανονικότητα. Μετά από ένα γεγονός που δημιουργεί αναταραχή, χρειάζεται χρόνος για επαναπροσαρμογή. Αυτό δεν σημαίνει

όμως σταμάτημα, η μετάβαση δεν συνεπάγεται δηλαδή παύση. Αντίθετα, είναι μια καλή αφορμή για να πάμε παρακάτω εξασφαλίζοντας την καλύτερη εκδοχή του εαυτού μας. Είναι μια περίοδος κατά την οποία έχουμε τη δυνατότητα να εμβαθύνουμε και έχουμε χρόνο για ενδοσκόπηση.





*Μαρία Αγραπίδου DDS,  
Χειρουργός Οδοντίατρος -  
Αντιπρόεδρος Υγείας στις Γυναίκες  
της Ευρωπαϊκής Ένωσης EUW -  
Πρόεδρος του Επιστημονικού Περιοδικού  
του Οδοντιατρικού Συλλόγου Πειραιά  
και μέλος του Δ.Σ.*



# Ζάχαρη, Στοματική Υγεία, Κατάθλιψη

Η ζωή είναι γλυκιά, αλλά χωρίς ζάχαρη και γλυκά όλοι μας έχουμε σκεφτεί πως θα ήταν σκέτη "κατάθλιψη"! Είναι όμως έτσι; Φτιάχνει η διάθεσή μας με την κατανάλωση ζάχαρης ή στην ουσία οδηγούμαστε σε μια "γλυκιά" κατάθλιψη;



Η γενεστική, γλυκιά και αθώα εξωτερικά ζάχαρη είναι ανθυγιεινή και επικίνδυνη για τη στοματική και ψυχική μας υγεία (μεταξύ άλλων).

οδοντικούς ιστούς, με αποτέλεσμα την δημιουργία της τερηδονικής κοιλότητας.

## ΤΕΡΗΔΟΝΑ ΚΑΙ ΠΟΛΦΙΤΙΔΑ

Οι περισσότεροι από εμάς γνωρίζουν ότι τα γλυκά και τα άλλα ζαχαρούχα τρόφιμα και ποτά αυξάνουν τον κίνδυνο τερηδόνας. Η ζάχαρη δρα σαν οξύ καταστρέφοντας την αδαμαντίνη (σμάλτο) των δοντιών. Διάφορα παθογόνα στοματικά βακτήρια καταναλώνουν τη ζάχαρη και δημιουργούν οξέα που καταστρέφουν την οδοντική επιφάνεια, δημιουργώντας τερηδόνα. Συγκεκριμένα, τα οξέα που παράγονται από τους μικροοργανισμούς της οδοντικής πλάκας προκαλούν απασβέστωση, δηλαδή απώλεια ανόργανων συστατικών από τους σκληρούς







Χωρίς οδοντιατρική θεραπεία η τερηδόνα προχωρεί στο εσωτερικό τμήμα του δοντιού προκαλώντας φλεγμονή, πόνο ή και οδοντικό απόστημα (οξεία ή χρόνια πολφίτιδα). Στην περίπτωση αυτή χρειάζεται ενδοδοντική θεραπεία και αν δεν γίνει μπορεί να οδηγηθούμε σε απώλεια του δοντιού. Πολλοί ερευνητές θεωρούν πως το νούμερο ένα αίτιο της κατάθλιψης είναι η χρόνια φλεγμονή. Ένα νέο ερευνητικό αποτέλεσμα υποδηλώνει τώρα ότι μια δίαιτα με ζάχαρη μπορεί επίσης να προάγει την ουλίτιδα και την περιοδοντική νόσο. Η ουλίτιδα είναι η ήπια μορφή της φλεγμονής, κατά την οποία φλεγμαίνει μόνο ο μαλακός ιστός που περιβάλλει το δόντι (ούλα). Είναι 100% αναστρέψιμη νόσος. Χρειάζεται αποτρίγωση (καθαρισμός) των δοντιών και καλή στοματική υγιεινή.



### ΠΕΡΙΟΔΟΝΤΙΚΗ ΝΟΣΟΣ

Η περιοδοντική νόσος είναι μια σοβαρή φλεγμονή των ούλων που καταστρέφει τους μαλακούς ιστούς και τα οστά του δοντιού που υποστηρίζουν τα δόντια. Η νόσος μπορεί να κάνει τα δόντια να κουνιούνται ή ακόμη και να πέσουν. Είναι μια εν τω βάθει φλεγμονή που φτάνει μέχρι το οστό και πλέον δεν ελέγχεται με απλές συμβουλές στοματικής υγιεινής. Κάτω από τα ούλα υπάρχουν θύλακες που θυμίζουν “τσέπες”, οι οποίοι συκρατούν τα μικρόβια.

### ΦΛΕΓΜΟΝΗ ΤΟΥ ΓΑΣΤΡΕΝΤΕΡΙΚΟΥ ΣΥΣΤΗΜΑΤΟΣ

Άλλη μια αιτία που η κακή στοματική υγεία μπορεί να συνδράμει στην κατάθλιψη είναι η αδυναμία μείωσης της τροφής λόγω τερηδόνων, πόνου εξαιτίας των φλεγμονών, ή απώλειας των δοντιών. Η πέψη αργεί να

γίνει και δημιουργούνται φλεγμονές στο γαστρεντερικό σύστημα. Η χρόνια φλεγμονή του γαστρεντερικού συστήματος επηρεάζει τον εγκέφαλο μέσω του άξονα έντερο – εγκέφαλος, ο οποίος δυσλειτουργεί λόγω της φλεγμονής του εντέρου. Αυτό, κατά πολλούς είναι η πιο συχνή αιτία της κατάθλιψης. Αξίζει να σημειώσουμε ότι βάσει μιας έρευνας που πραγματοποιήθηκε το 2004, η υψηλή κατανάλωση ζάχαρης συνδέεται άμεσα και με την σχιζοφρένεια!

### ΣΩΣΤΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗ

Επιβάλλεται μείωση της ζάχαρης και αποφυγή των τροφών που περιέχουν ζάχαρη. Η διατροφή πλούσια σε ωμέγα-3 λιπαρά οξέα, βιταμίνες C και D, αντιοξειδωτικά, φυτικές ίνες και προβιοτικά μπορεί να μειώσει σημαντικά τις φλεγμονές και να μειώσει τις πιθανότητες για κατάθλιψη. Στατιστικά, ενδιαφέρον παρουσιάζει η μεγαλύτερη προδιάθεση που εμφανίζουν οι άνδρες σε σχέση με τις γυναίκες, όσον αφορά την κατάθλιψη και το άγχος που γεννά η κατανάλωση ζάχαρης. Σε μία έρευνα οι ερευνητές διαπίστωσαν πως οι άνδρες που καταναλώνουν πάνω από 67 γραμμάρια ζάχαρης καθημερινά αυξάνουν την πιθανότητα νόσησης από ψυχιατρικές διαταραχές κατά 23% σε σχέση με άντρες που καταναλώνουν λιγότερο από 40 γραμμάρια σε καθημερινή βάση.

### ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΑ

Η αμέλεια της τακτικής επίσκεψης στον οδοντίατρο μαζί με την κακή στοματική υγιεινή και την υπερβολική κατανάλωση ζάχαρης, μπορούν να μας οδηγήσουν όχι μόνο σε προβλήματα της στοματικής κοιλότητας, αλλά μέχρι και στην κατάθλιψη! Προσοχή λοιπόν στις τροφές που καταναλώνουμε για να είμαστε σωματικά και ψυχικά υγιείς.



# Πρόγραμμα «Κάλυψη»: Στη νέα της στέγη η πρώτη οικογένεια με καταβολή του ενοικίου από το κράτος

**Εγκαταστάθηκε στο νέο της σπίτι η πρώτη οικογένεια που εντάχθηκε στο πρόγραμμα «Κάλυψη» του Υπουργείου Εργασίας και Κοινωνικών Υποθέσεων, για τη δωρεάν στέγαση ευάλωτων νέων σε ιδιωτικές κατοικίες, με καταβολή του ενοικίου από το Δημόσιο.**



Πρόκειται για μονογονεϊκή οικογένεια με δύο παιδιά, η οποία θα διαμένει σε διαμέρισμα στο Γαλάτσι, που είναι ένας από τους πρώτους Δήμους στους οποίους ξεκίνησε η εφαρμογή του προγράμματος και η εγκατάσταση των δικαιούχων.

Το πρόγραμμα «Κάλυψη» απευθύνεται σε νέους ηλικίας 25-39 ετών που είναι δικαιούχοι του Ελάχιστου Εγγυημένου Εισοδήματος και δεν έχουν ιδιόκτητη κατοικία. Στόχος σε αυτή τη φάση είναι να στεγαστούν 3.000 ωφελούμενοι με την αξιοποίηση τουλάχιστον 1.000 κατοικιών.

Μέσω του προγράμματος το Δημόσιο καλύπτει για τρία χρόνια το κόστος μίσθωσης ιδιωτικών κατοικιών που διατέθηκαν για τη φιλοξενία αιτούντων άσυλο στο πλαίσιο του προγράμματος «ΕΣΤΙΑ», το οποίο

ολοκληρώθηκε τον Δεκέμβριο. Οι ωφελούμενοι του προγράμματος λαμβάνουν επιπλέον τις δαπάνες μετακόμισης του νοικοκυριού και μεταφοράς της οικοσκευής τους, ενώ από την άλλη πλευρά οι ιδιοκτήτες εκτός από το εγγυημένο μίσθωμα, το οποίο δεν μπορεί να υπερβαίνει το ενοίκιο που εισέπρατταν μέσω του «ΕΣΤΙΑ» συν τον πληθωρισμό του 2022, καλύπτονται και για τυχόν φθορές που διαπιστώνονται στα ακίνητα κατά τη διάρκεια της μίσθωσης.

Οι ιδιοκτήτες των κατοικιών αυτών καλούνται από τους Δήμους να δηλώσουν το ενδιαφέρον τους για ένταξη στο νέο πρόγραμμα «Κάλυψη», προκειμένου τα διαθέσιμα σπίτια να διατεθούν στους δικαιούχους που θα κληθούν επίσης να υποβάλουν αιτήσεις στους Δήμους. Με βάση τα μέχρι στιγμής στοιχεία:





- Έχουν δηλώσει συμμετοχή στο πρόγραμμα «Κάλυψη» 46 Δήμοι από όλη τη χώρα (στους οποίους περιλαμβάνονται οι Δήμοι Αθηναίων και Θεσσαλονίκης).
- Έχουν υπογραφεί συμβάσεις με τέσσερις Δήμους (Νεάπολης Συκεών, Γαλατσίου, Χαλκιδέων και Τρίπολης). Άλλες τρεις συμβάσεις έχουν σταλεί στο Ελεγκτικό Συνέδριο για προσυμβατικό έλεγχο και δέκα βρίσκονται σε στάδιο υπογραφής. Το αμέσως επόμενο διάστημα και αφού ληφθούν οι αποφάσεις από τα Δημοτικά Συμβούλια θα υπογραφούν οι συμβάσεις με τους υπόλοιπους Δήμους, που έχουν δηλώσει ενδιαφέρον συμμετοχής.
- Έχει εκδηλωθεί ενδιαφέρον από ιδιοκτήτες ακινήτων και υπάρχουν 685 διαθέσιμα διαμερίσματα που συμμετείχαν στα προγράμματα ΕΣΤΙΑ 2021 και ΕΣΤΙΑ II.

γυναικών θυμάτων βίας και άτομα ή οικογένειες που φιλοξενούνται ως μέλη σε νοικοκυριά του Ελάχιστου Εγγυημένου Εισοδήματος. Αν μια οικογένεια συγκεντρώνει περισσότερα από ένα κριτήρια, τα μόρια αθροίζονται (εκτός από τα κριτήρια για πολύτεκνους / τρίτεκνους / οικογένειες με 1 ή 2 παιδιά).

Μετά την κατάταξη των νοικοκυριών σε λίστα προτεραιότητας με βάση τα μόρια που συγκεντρώνουν, οι Δήμοι καλούν τους ωφελούμενους να επιλέξουν από τη λίστα των διαθέσιμων κατοικιών αυτές που ανταποκρίνονται στις ανάγκες τους ανάλογα με τη σύνθεση του νοικοκυριού και την προτίμησή του ως προς την περιοχή του Δήμου που βρίσκεται το ακίνητο. Κάθε νοικοκυριό επιλέγει έως τρία διαθέσιμα ακίνητα, μεταξύ των οποίων καλείται να διαλέξει το κατάλληλο προς ενοίκιαση.

Σύμφωνα με τις προβλέψεις της ΚΥΑ με την οποία θεσπίστηκαν οι διαδικασίες υλοποίησης του προγράμματος, οι ενδιαφερόμενοι που υποβάλουν αιτήσεις συμμετοχής κατατάσσονται ανά Δήμο με μοριοδότηση σύμφωνα με τα εξής κριτήρια: πολύτεκνες οικογένειες, τρίτεκνες οικογένειες, άτομα με αναπηρία άνω του 67%, νοικοκυριά υπό έξωση από ενοικιαζόμενη κατοικία, μονογονεϊκές οικογένειες, οικογένειες με ένα ή δύο παιδιά, άνεργοι εγγεγραμμένοι στη ΔΥΠΙΑ, άτομα ή οικογένειες που φιλοξενούνται σε δομές φιλοξενίας

## info

**Το πρόγραμμα υλοποιείται από τη Γενική Γραμματεία Κοινωνικής Αλληλεγγύης & Καταπολέμησης της Φτώχειας του Υπουργείου Εργασίας και Κοινωνικών Υποθέσεων με χρηματοδότηση της ΔΥΠΙΑ.**





## Η Uber γιορτάζει την Παγκόσμια Ημέρα της Γης

Με το σύνθημα «Ο δρόμος μας για μηδενικές εκπομπές» η Uber γιορτάζει τη φετινή παγκόσμια Ημέρα της Γης επιβεβαιώνοντας τη δέσμευσή της για ένα βιώσιμο μέλλον. Η Γενική Διευθύντρια της Uber Ελλάδας, Σαρίτα Βαρούχ, δήλωσε “Η στροφή προς τις πράσινες μετακινήσεις είναι έκδηλη και στην συμπεριφορά και τις προθέσεις των συνεργαζόμενων με την Uber οδηγών στη χώρα μας. Σήμερα ήδη στην Ελλάδα το 15% των συνεργαζόμενων με εμάς οδηγών διαθέτουν οχήματα υβριδικής τεχνολογίας, ενώ το 41% αυτών δηλώνει ότι θα επιθυμούσε τη μετάβαση σε ηλεκτρικό όχημα. Από το σύνολο των συνεργαζόμενων με την Uber οδηγών το 10% θα ήθελε να μεταπηδήσει σε ηλεκτρικό όχημα, ενώ το 71% των οδηγών οχημάτων με κινητήρες εσωτερικής καύσης θα ήθελε να κάνει χρήση υβριδικού οχήματος.”

Κατά το τρίτο τρίμηνο του 2022, σύμφωνα με το Climate Assessment and Performance Report της Uber, περισσότερα από 37.000 οχήματα μηδενικών ρύπων ενεργοποιούνται μέσω της πλατφόρμας σε μηνιαία βάση σε ΗΠΑ, Καναδά και Ευρώπη, τετραπλάσια δηλαδή σε σχέση με την αντίστοιχη περσινή περίοδο. Οι οδηγοί των οχημάτων αυτών ολοκλήρωσαν μέσω της εφαρμογής πάνω από 19,4 εκατομμύρια διαδρομές. Συνολικά το 7,1% όλων των διαδρομών στην Ευρώπη και 4,1% αυτών σε ΗΠΑ και Καναδά πραγματοποιήθηκαν με οχήματα μηδενικών ρύπων, καταγράφοντας αύξηση 3,6% σε σχέση με πέρυσι.

## Το L'Oréal Fund For Nature Regeneration επιταχύνει τις προσπάθειες για τη διατήρηση της βιοποικιλότητας με τρεις νέες επενδύσεις



Με αφορμή την ημέρα της Γης, η L'Oréal ανακοίνωσε τρεις νέους δικαιούχους του L'Oréal Fund For Nature Regeneration. Οι NetZero, ReforesTerra και Mangroves. Now επιλέχθηκαν για τις καινοτόμες προσεγγίσεις τους στη δέσμευση άνθρακα στο έδαφος, στην αναδάσωση και στην αποκατάσταση μακρόβιων δασών καθώς και για τη δυνατότητα τους να έχουν μια μακροπρόθεσμη, θετική επίδραση στο περιβάλλον και στις τοπικές κοινωνίες.

Σύμφωνα με το COP 15, ένα εκατομμύριο είδη απειλούνται ήδη με εξαφάνιση και το 75% της επιφάνειας της γης έχει μεταβληθεί σημαντικά. Με τη Διακυβερνητική Επιτροπή για την Κλιματική Αλλαγή (IPCC) να κάνει έκκληση για περισσότερη παγκόσμια συνεργασία στις προσπάθειες για τη διατήρηση της βιοποικιλότητας, η L'Oréal επιταχύνει τη μακροπρόθεσμη δέσμευσή της για βιοποικιλότητα πέρα από τον δικό της κώδικα αξιών. Μέσω του «L'Oréal Fund For Nature Regeneration», το οποίο έχει δεσμεύσει 22 εκατ. Ευρώ μέχρι σήμερα, η L'Oréal συμπράττει με συνεργάτες με αποδεδειγμένη τεχνογνωσία, προκειμένου να υποστηρίξει την ανάπλαση υποβαθμισμένων εδαφών και μακρόβιων οικοσυστημάτων, καθώς και την αποκατάσταση θαλάσσιων περιοχών και δασών.



# IRAQ – 9 τόποι επιθυμίας: Ένας ύμνος στη Γυναίκα

**Η θεατρική επιτυχία «IRAQ – 9 Τόποι Επιθυμίας» της πολυβραβευμένης συγγραφέως Heather Raffo πρωτοπαρουσιάστηκε στο off-Broadway τον Αύγουστο του 2003. Η παράσταση έχει ταξιδέψει σε πολλές χώρες. Το έργο ανέβηκε για πρώτη φορά στην Ελλάδα το 2013, σε σκηνοθεσία και διδασκαλία χαρακτήρων από τη Μαρία Τσαρούχα στο θέατρο Vault και στη συνέχεια στον Τεχνολόγο Εργοτάξιο. Επέστρεψε με νέα διανομή και σκηνοθεσία, στον Τεχνολόγο Εργοτάξιο, διά χειρός Έφης Μεράβογλου. Ακολουθεί η συνέντευξη που παραχώρησε στο Say Yes to the Press.**

**IRAQ – 9 Τόποι Επιθυμίας: Επιστρέφει στον Τεχνολόγο Εργοτάξιο, σε δική σας σκηνοθεσία. Μιλήστε μας για την προσέγγισή σας στο έργο που έχει ταξιδέψει σε πολλές χώρες και έχει αποσπάσει σημαντικά βραβεία.**

Το Iraq - 9 Τόποι επιθυμίας είναι ένα σπουδαίο έργο που αφορά τον άνθρωπο μέσα στον πόλεμο καθώς και τις συνέπειες του πολέμου. Το έργο είναι γραμμένο από την ηθοποιό Heather Raffo, Αμερικανίδα με ιρακινή καταγωγή. Είναι εμπνευσμένο από τη ζωγράφο Layal Al Attar, που για την εποχή της ήταν πολύ μπροστά! Ζωγράφιζε δέντρα, φύση και σχημάτιζε γυμνά γυναικεία κορμιά. Τα έργα της είχαν αρκετούς συμβολισμούς. Το 2013 είδα την παράσταση online με τη Heather να ερμηνεύει όλους τους ρόλους και ξετρελάθηκα. Είμαστε οι πρώτοι που πήραμε τα δικαιώματα και το μεταφράσαμε! Η Πέπη Μοσχοβάκου και ο Antony Burk έκαναν εξαιρετική δουλειά στη μετάφραση. Το πρώτο ανέβασμα έγινε σε σκηνοθεσία της Μαρίας Τσαρούχα και με ένα εξαιρετικό επιτελείο συντελεστών! Στο πρώτο ανέβασμα του Iraq το 2014 ήμουνά μόνο ως ηθοποιός ερμηνεύοντας τη Layla.

Στην παράσταση τη φετινή πέρα από την ερμηνεία της Layla που συνεχίζω να κρατώ, υπογράφω τη σκηνοθεσία και τη μουσική επιμέλεια. Η προσέγγισή μου είναι

βασισμένη στους πίνακες της Layla, υπάρχουν στοιχεία της ερήμου και όλες μαζί συνθέτουμε έναν πίνακα της Layla που δεν έχει υπάρξει αλλά είμαστε μέρος του. Η αίσθηση των ανθρώπων που μένουν ριζωμένοι σε ένα τόπο ή ακόμα και αυτών που ενώ είναι μακριά από τον τόπο τους κουβαλάνε την παράδοση, τα ήθη και έθιμά τους.

**Πώς θα περιγράφατε την παράσταση και τι είναι αυτό που σας κέντρισε περισσότερο το ενδιαφέρον ώστε να τη σκηνοθετήσετε αλλά και να συμμετάσχετε ως ηθοποιός;**

Το κείμενο είναι αρκετά σκληρό και με τη δουλειά που έχουμε κάνει, το κοινό μπορεί να νιώσει και να καταλάβει και το κάτω κείμενο που υπάρχει σε αυτά που δεν λέμε. Οι ερμηνείες των γυναικών είναι τόσο δυνατές που δεν υπάρχει περίπτωση να μην σε αγγίξει. Ο πόλεμος δεν έχει θρησκεία, χρώμα, φύλο, αφορά όλους μας. Για μένα ήταν ρίσκο γιατί το έργο είχε ξαναπαιχτεί όπως σας ανέφερα και με μεγάλη επιτυχία. Ήθελα να ξεφύγω σκηνοθετικά και ερμηνευτικά από την προηγούμενη προσέγγιση και





αυτό τελικά έγινε και χαίρομαι πάρα πολύ για αυτό. Όλες οι γυναίκες είναι ένα με τη φύση, τη γη, τον τόπο τους, αυτό φαίνεται και στο ενδυματολογικό, σκηνογραφικό, αλλά και στον τρόπο που οι γυναίκες αυτές βρίσκονται καθ' όλη τη διάρκεια στη σκηνή. Η κάθε μια από εμάς μιλάει για άλλο πόλεμο και βρίσκεται σε διαφορετική τοποθεσία. Το έργο μιλάει για την αγάπη, την ελευθερία, τις αξίες, την επιβίωση. Όλα αυτά ήταν για μένα οδηγός μου στο να σκηνοθετήσω αυτή την παράσταση. Μια οδηγία που δόθηκε και κρατήθηκε ήταν ότι ο κάθε χαρακτήρας που ερμηνεύουμε δεν αντιλαμβάνεται την καθημερινότητα που βιώνει. Για αυτόν είναι μια ρουτίνα, οι βόμβες, οι σφαίρες, τα όπλα, ο αγώνας επιβίωσης, το νερό, η τροφή!

Όσον αφορά την προσέγγιση του δικού μου χαρακτήρα, δεν δυσκολεύτηκα, γιατί για μένα η έρευνά του είχε ξεκινήσει από το 2014. Όμως το γεγονός ότι είχαν περάσει κάποια χρόνια και πλέον και εγώ ως ηθοποιός έχω ωριμάσει, άρχισα να αντιμετωπίζω τον χαρακτήρα τώρα με μια άλλη ματιά. Οι εικόνες που είχαν δημιουργηθεί στο παρελθόν, στο σήμερα δεν είναι ίδιες. Έχω μια διαφορετική προσέγγιση στα πράγματα!

### Μιλήστε μας για τον χαρακτήρα που υποδύεστε...

Τι να πρωτοπώ για τη Layla Al Attar. Ήταν μια γυναίκα μορφωμένη, καλλιεργημένη, ήξερε τι ήθελε και πιστεύω ότι είχε πάρα πολλά να δώσει στη χώρα της ως καλλιτέχνης. Πέθανε 26 Ιουνίου 1993 στο σπίτι της. Έπεσαν βόμβες στην περιοχή που έμενε και σκοτώθηκε. Ερευνώντας τον χαρακτήρα μου, ανακάλυπτα και δικά μου κομμάτια ως ηθοποιός.

Έντονη προσωπικότητα, ελεύθερη και ανεξάρτητη σε ένα κράτος που η γυναίκα δεν είναι ελεύθερη. Η συγγραφέας δημιούργησε μια γυναίκα που μιλάει για βαθιά νοήματα, για την αγάπη ανεξαρτήτου φύλου, χώρας κλπ. Μιλάει για τον άνθρωπο, για τα πάθη της αλλά και για όλα αυτά που δεν τολμούν να πουν οι γυναίκες του Ιράκ. Η δουλειά που κάνουμε ως ομάδα είναι καθαρά οργανική και συνάμα ερευνητική. Σκάβουμε αρκετά βαθιά και αφήνουμε πίσω μας κάθε τι που πιστεύουμε ή νιώθουμε για τις γυναίκες της ανατολής. Συγχρονιζόμαστε με τον χαρακτήρα που ερμηνεύουμε.







σχέση με εκείνες. Αλλά μεμονωμένα αν πάρεις τα περιστατικά που συμβαίνουν στη χώρα μας αλλά και συζητώντας με άλλες γυναίκες, η ελευθερία που έχει η κάθε μια είναι σχετική. Έχουμε αρκετά θέματα κοινωνικά να ξεπεράσουμε. Μπορεί να μην φοράμε μαντίλα αλλά μας επιβάλλουν πολλά άλλα να κάνουμε. Ζούμε σε διαφορετικούς κόσμους, αλλά συνομιλώντας με γυναίκες μουσουλμάνες είναι υπέρ της μαντίλας και εδώ και κάποια χρόνια τα social προωθούν τη μαντίλα με πολλούς τρόπους. Είναι διακοσμητικό αξεσουάρ.

**Τι θεωρείτε ότι λείπει περισσότερο από τη γυναίκα σήμερα ανεξάρτητα από το σε ποιο σημείο της Γης ζει;**

**Γυναίκα - Ανατολή και Δύση: Έχουν κοινά σημεία ή είναι δύο παράλληλοι κόσμοι;**

Έχουμε κοινά στοιχεία, δεν έχουμε κοινά βιώματα, ήθη και έθιμα. Η θρησκεία μας σε σχέση με το κοράνι έχει αρκετά κοινά σημεία. Εμείς, οι δυτικές γυναίκες δεν μπορούμε να κατανοήσουμε το κομμάτι της μαντίλας και άλλων πραγμάτων που σε ενώνουν με τα έθιμα. Θεωρούμε ότι είμαστε ελεύθερες και ανεξάρτητες σε

Η αυτοπεποίθηση και η συνειδητότητα. Η κοινωνία βασίζεται πολύ στο κομμάτι της διαιώνισης του ανθρώπου.

Εν έτη 2023 υπάρχουν οικογένειες που μεγαλώνουν τα κορίτσια τους σαν αυτοσκοπό να παντρευτούν, να αποκατασταθούν να κάνουν παιδιά και όχι σαν επιλογή. Χρειάζεται να συνειδητοποιήσει ότι έχει απεριόριστες δυνατότητες! Δεν νομίζω ότι λείπει κάτι άλλο ήδη έχουμε καταφέρει αρκετά πράγματα!

# IRAQ

9 ΤΟΠΟΙ ΕΠΙΘΥΜΙΑΣ

της  
Heather Raffo

Σκηνοθεσία:  
Έφη Μεράβογλου

Από  
**19|03**  
& Κάθε  
**Κυριακή**  
στις 20:15

ΕΡΓΟΤΕΧΝΙΑ  
ΤΕΧΝΟΛΟΓΙΑ  
ΕΡΓΟΤΕΧΝΙΑ

ΕΡΓΟΤΕΧΝΙΑ

ΕΡΓΟΤΕΧΝΙΑ

ΕΡΓΟΤΕΧΝΙΑ

ΕΡΓΟΤΕΧΝΙΑ

ΕΡΓΟΤΕΧΝΙΑ



## FREENOW: Οι μετακινήσεις σε Αθήνα και Θεσσαλονίκη την περίοδο του Πάσχα

Κατά τη διάρκεια του τετραήμερου του Πάσχα, χιλιάδες Αθηναίοι και Θεσσαλονικείς επέλεξαν τη FREENOW για να μετακινηθούν από και προς τα αεροδρόμια και το λιμάνι του Πειραιά, με σκοπό να ταξιδέψουν εκτός της πόλης για τις διακοπές τους, με τα αιτήματα για διαδρομές να διπλασιάζονται σε σύγκριση με τις προηγούμενες δύο εβδομάδες.

Οι δρόμοι σε Αθήνα και Θεσσαλονίκη ήταν γεμάτοι την Πέμπτη 13 Απριλίου, με τους περισσότερους ταξιδιώτες να επιλέγουν την άνεση ενός ταξί, για να ξεκινήσουν την πασχαλινή τους εξόρμηση. Με βάση τα στοιχεία της εταιρείας, η κίνηση κορυφώθηκε σημαντικά, ειδικά προς το λιμάνι του Πειραιά, με τις διαδρομές προς το λιμάνι να αυξάνονται κατά 110% σε σύγκριση με τις αρχές του μήνα. Οι Έλληνες επέλεξαν τη FREENOW προτού επιβιβαστούν στα πλοία προς δημοφιλείς προορισμούς όπως οι Κυκλάδες, η Κρήτη και τα νησιά του Αργοσαρωνικού.

Οι σταθμοί των ΚΤΕΛ Κηφισού και Λιοσίων ήταν οι προορισμοί με τη μεγαλύτερη επισκεψιμότητα, με αύξηση 101% στις διαδρομές με την εφαρμογή, ενώ παράλληλα σημειώθηκε σημαντική αύξηση 50% στις μετακινήσεις προς τον Διεθνή Αερολιμένα Αθηνών, κατατάσσοντάς το αεροδρόμιο Ελ. Βενιζέλος στους 3 κορυφαίους προορισμούς της πλατφόρμας κατά τη διάρκεια του τετραήμερου.

Η ζήτηση για μετακινήσεις με ταξί κορυφώθηκε το Μεγάλο Σάββατο μεταξύ 22:00-23:00, όπου χιλιάδες επιβάτες χρησιμοποίησαν τις υπηρεσίες της FREENOW για να φτάσουν έγκαιρα στους ιερούς ναούς και να γιορτάσουν την Ανάσταση, ενώ αρκετά υψηλά κινήθηκαν τα αιτήματα και την Κυριακή του Πάσχα μεταξύ 13:00 - 15:00.



## Good News

### Η Βίκος Α.Ε. στήριξε τον «1ο Αντικαρκινικό Αγώνα-Μνήμης-Ορεινού Τρεξίματος ΝΟΙΑΖΟΜΑΙ»

Η εταιρεία Βίκος συμμετείχε ως χορηγός στον «1ο Αντικαρκινικό Αγώνα Μνήμης Ορεινού Τρεξίματος Νοιάζομαι», ο οποίος διεξήχθη στο Δάσος Κουβαρά του δήμου Σαρωνικού, την Κυριακή 23 Απριλίου.

Ο αγώνας διοργανώθηκε από το Γυναικείο Αθλητικό Σωματείο Καλλιπάτειρα, σε συνεργασία με την ομάδα υποστήριξης ασθενών ΝΟΙΑΖΟΜΑΙ, την ομάδα FOR KATERINA και την ομάδα δρομέων SHERPAS. Για όσους δίνουν ή έδωσαν τον δικό τους αγώνα με την νεοπλασματική νόσο, η ημέρα ήταν αφιερωμένη στη σημασία της πρόληψης και περιλαμβάνει αγώνα 20 χλμ και συμβολικό περίπατο 4,4 χλμ.

Η εταιρεία Βίκος στηρίζει τη σημαντική αυτή πρωτοβουλία, ενυδατώνοντας όλους τους συμμετέχοντες και τους παρευρισκόμενους των αγώνων με το φυσικό μεταλλικό νερό Βίκος.

Στο πλαίσιο των αρχών εταιρικής υπευθυνότητας, μέσα στο οποίο κινείται, η εταιρεία Βίκος, κάνει πράξη ένα ολοκληρωμένο, πολυδιάστατο πρόγραμμα δράσεων, με τον τίτλο «Ο Βίκος της ζωής μας». Παραμένοντας πιστή στο όραμά της για στήριξη ολόκληρης της κοινωνίας, καλεί τον κόσμο σε ένα συνεχές ευ αγωνίζεσθαι. Όλες οι δράσεις εταιρικής υπευθυνότητας παρουσιάζονται στην ιστοσελίδα [water.gr](http://water.gr) δίνοντας το περιβαλλοντικό και κοινωνικό απότύπωμα της εταιρείας.

# Βίκος®





## Ο Μοα Bones στο Piraeus Club Academy

Ο Μοα Bones έρχεται με την μπάντα του την Παρασκευή 19 Μαΐου στο Piraeus Club Academy. Με αφορμή το νέο του άλμπουμ που αναμένεται να κυκλοφορήσει τον Σεπτέμβριο του '23, κι έχοντας ήδη κυκλοφορήσει το πρώτο του single, [Virus](#) θα ξετυλίξει το μουσικό του σύμπαν, παντρεύοντας ηχητικά παλιά και νέα τραγούδια σε μια ηλεκτρισμένη συναυλιακή εμπειρία.

Μαζί του στη σκηνή θα είναι οι:

Σεραφείμ Γιαννακόπουλος: τύμπανα

Στέλιος Προβής: μπάσο, φωνή

Γιώργος Καπής: κιθάρες, synths

Δάφνη Λάζου: synths, φωνή.

Τη συναυλία θα ανοίξει ο Pelion Rivers.



## «Φιλελεύθερα Τραγούδια»



IANOS  
ΑΛΥΣΙΔΑ ΠΟΛΙΤΙΣΜΟΥ

Την Πέμπτη 27 Απριλίου, στις 20:30 η Αλυσίδα Πολιτισμού IANOS, σε συνεργασία με το Φεστιβάλ Αθηνών Επιδαύρου, και με αφορμή το μνημειώδες ποίημα του Διονύσιου Σολωμού «Ύμνος εις την Ελευθερίαν» που γράφτηκε πριν από 200 χρόνια, διοργανώνουν τον κύκλο συζητήσεων «Frequencies - Ελεύθερες Συχνότητες» με τίτλο της πρώτης εκδήλωσης «Φιλελεύθερα Τραγούδια».

Θα συνομιλήσουν οι:

Κατερίνα Τικτοπούλου, Αναπληρώτρια Καθηγήτρια Νεοελληνικής Φιλολογίας στο Τμήμα Φιλολογίας στο Αριστοτέλειο Πανεπιστήμιο Θεσσαλονίκης

Γιάννης Παπαθεοδώρου, Αναπληρωτής Καθηγητής Νεοελληνικής Φιλολογίας στο Πανεπιστήμιο Πατρών

Μιχαήλ Μαρμαρινός, Σκηνοθέτης – Καλλιτεχνικός Διευθυντής 2023 ΕΛΕΥΣΙΣ ΠΟΛΙΤΙΣΤΙΚΗ ΠΡΩΤΕΥΟΥΣΑ ΤΗΣ ΕΥΡΩΠΗΣ

Νίκος Ευδάκης, Συνθέτης

Χρήστος Μποκόρος, Ζωγράφος

Παντελής Μπουκάλας, Συγγραφέας - Δημοσιογράφος

Την εκδήλωση συντονίζει ο Διονύσης Καψάλης.

Οι δυο συζητήσεις θα περιστραφούν γύρω από τα θέματα που ανοίγει ο «Ύμνος», πρωτίστως όσα σχετίζονται με την ιδέα και την έννοια της ελευθερίας. Ο κύκλος αυτός συμπληρώνει το καλλιτεχνικό εγχείρημα του Φεστιβάλ Αθηνών Επιδαύρου Frequencies / Ελεύθερες Συχνότητες της φετινής πλατφόρμας Open Plan, που αποτελείται από τέσσερα αυτόνομα ψηφιακά έργα, αναθέσεις της Καλλιτεχνικής Διεύθυνσης του Φεστιβάλ σε νέους καλλιτέχνες.

Οι εκδηλώσεις του κύκλου θα πραγματοποιηθούν τις Πέμπτες 27 Απριλίου και 4 Μαΐου στον ΙΑΝΟ της Αθήνας, Σταδίου 24 και θα προβάλλονται ζωντανά στο κανάλι Youtube και στη σελίδα Facebook του ΙΑΝΟΥ.

Link εκδήλωσης: <https://bit.ly/3LuPSO3>





## Το μαύρο βιβλίο των ωρών

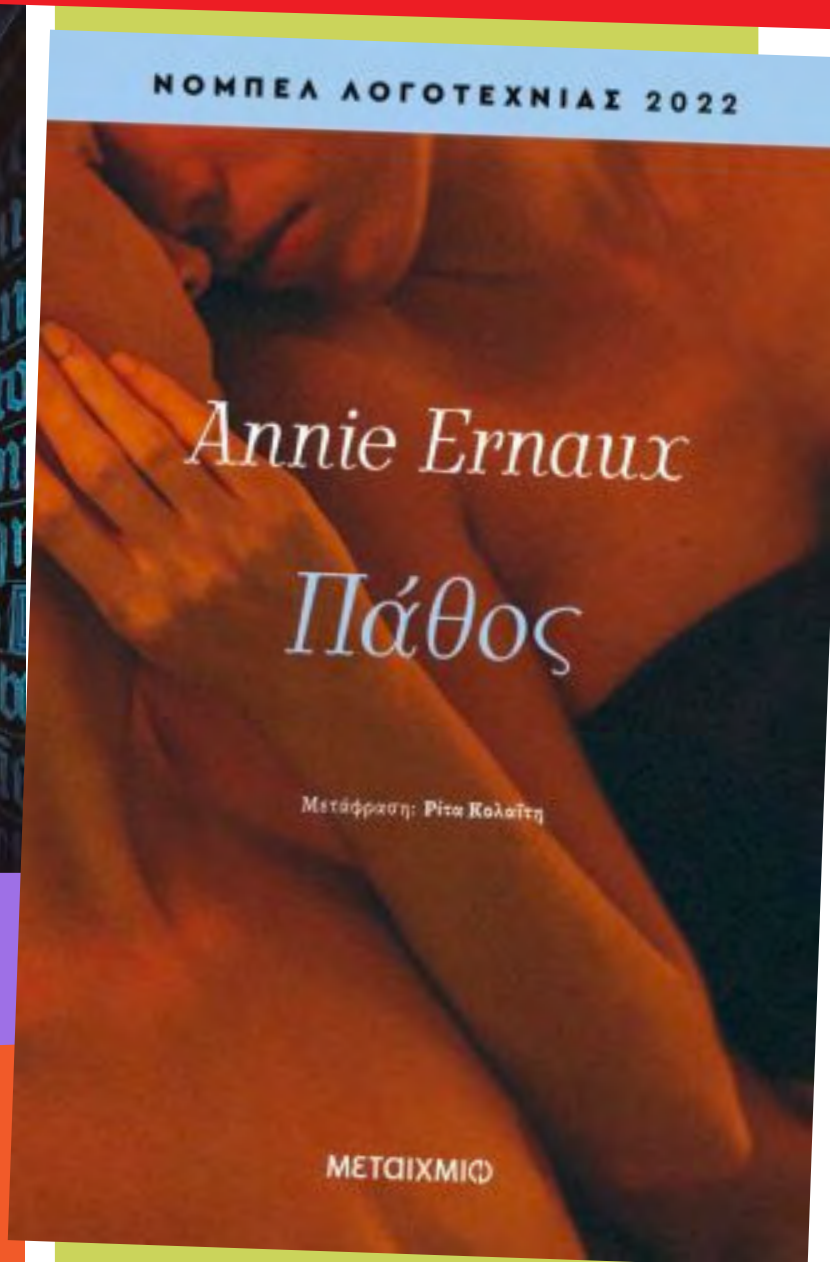
Βιτόρια, 2022. Ο πρώην αστυνόμος Ουνάι Λόπεθ ντε Αγιάλα, γνωστός και ως Κράκεν, λαμβάνει μία ανώνυμη κλήση που μέλλει να αλλάξει όλα όσα – νομίζει πως– ξέρει για το παρελθόν της οικογένειάς του: έχει μία εβδομάδα στη διάθεσή του για να ανακαλύψει το θρυλικό Μαύρο Βιβλίο των Ωρών, έναν βιβλιογραφικό θησαυρό, διαφορετικά η μητέρα του, η οποία εδώ και δεκαετίες αναπαύεται εν ειρήνη, θα πεθάνει.

Μα πώς είναι δυνατόν! Μπορεί κάποιος που θεωρείται νεκρός επί μία τεσσαρακονταετία να πέσει θύμα απαγωγής; Κι έτσι ξεκινά μια μάχη ενάντια στον χρόνο από τη Βιτόρια και τη Χώρα των Βάσκων ως τα παλιά τυπογραφικά εργαστήρια της Μαδρίτης.

Το ένα και μοναδικό αντίτυπο από αυτό το μεσαιωνικό εικονογραφημένο προσευχητάρι, το Μαύρο Βιβλίο των Ωρών, θα αποδειχτεί ο σημαντικότερος γρίφος που θα κληθεί να λύσει ο αστυνόμος Κράκεν.

Μπορεί η μητέρα του να είναι η καλύτερη πλαστογράφος παλιών χειρογράφων όλων των εποχών; Από τις εκδόσεις ΨΥΧΟΓΙΟΣ.

## Πάθος



Η Annie Ernaux αφηγείται την παθιασμένη σχέση που έζησε για κάποιους μήνες με έναν παντρεμένο. Όλη της η ζωή περιστρέφεται γύρω από αυτόν τον ξένο άντρα. Λίγο μετά το τέλος της ιστορίας, θαρρείς και μπορούσε έτσι να την κρατήσει ακόμα λίγο, η συγγραφέας αποφασίζει να εξιστορήσει την προσμονή, τα τηλεφωνήματα, τις κοινές στιγμές, την εγκατάλειψη.

Από τις εκδόσεις ΜΕΤΑΙΧΜΙΟ.

quote of the day

**"FASHION IS THE ARMOR TO SURVIVE THE REALITY OF EVERYDAY LIFE."**

Bill Cunningham

Σήμερα  
γιορτάζουν!  
Αχιλλέας, Αχιλλείος,  
Δούκας, Δούκισσα,  
Βαλεντίνη,  
Βαλεντίνα, Ελισάβετ,  
Θαυμαστός,  
Θαυμαστή

tip of the day

The revolution  
will look  
**fabulous**

LUCY SHEA

**24 Απριλίου**

- › Διεθνής Ημέρα για τον Πολυμερισμό και τη Διπλωματία της Ειρήνης
- › Fashion Revolution Day
- › National Bucket List Day