



ΧΩΡΙΣ ΠΡΟΣΘΗΚΗ ΖΑΧΑΡΗΣ!

ΧΩΡΙΣ ΣΥΝΤΗΡΗΤΙΚΑ!

ΧΩΡΙΣ ΤΕΧΝΗΤΑ ΓΛΥΚΑΝΤΙΚΑ!

ΧΩΡΙΣ ΑΝΘΡΑΚΙΚΟ!

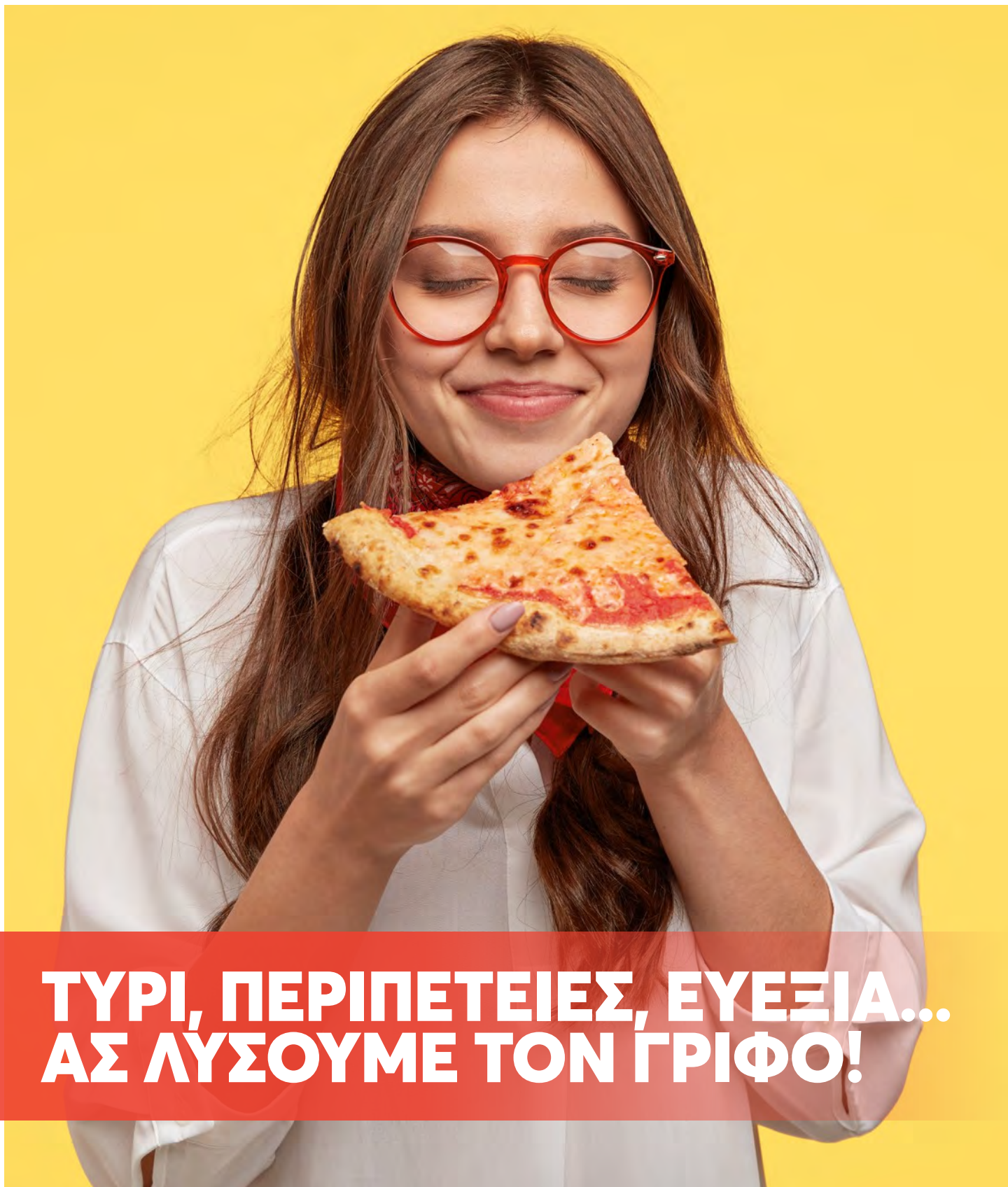
ΑΠΟΛΑΥΣΗ ΧΩΡΙΣ ΕΝΟΧΕΣ!



ΕΑΡΑ ΠΑΡΑΓΩΓΗ ΔΙΟΙΚΗΣΗ ΣΤΗΝ ΕΛΛΑΔΑ

*Ανεξάρτητη καταναλωτική έρευνα, που διεξήχθη από την Circana σε δείγμα 3.200 καταναλωτών στην Ελλάδα.

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



**ΤΥΡΙ, ΠΕΡΙΠΕΤΕΙΕΣ, ΕΥΕΞΙΑ...
ΑΣ ΛΥΣΟΥΜΕ ΤΟΝ ΓΡΙΦΟ!**



Φτιάξε καφέ να στα πω...



Καλημέρα SayYesser!!!

Παρασκευή σήμερα και πολλοί χαμογελούν διάπλατα, καθώς δεν ακολουθεί απλώς Σαββατοκύριακο, αλλά τριήμερο, αφού τη Δευτέρα έχουμε τη γιορτή του Αγίου Πνεύματος. Πάντα όμως, όταν πλησιάζουν αργίες και γιορτές, το μυαλό μου πηγαίνει σε όσους παλεύουν με τη μοναξιά...

Ο σημερινός καφές μας είναι Λουμιδής® Παπαγάλος®!

Ο καφές **Λουμιδής® Παπαγάλος®** που εδώ και χρόνια αναδεικνύει τις αξίες και τη σημασία των ανθρώπινων σχέσεων, αναγνωρίζει το πρόβλημα της μοναξιάς στους ανθρώπους της Τρίτης Ηλικίας και στέλνει ένα αισιόδοξο μήνυμα για την αντιμετώπισή της, μέσα από τη νέα του τηλεοπτική καμπάνια με τίτλο «**Όπου υπάρχει μοναξιά, ας είμαστε εκεί. Με έναν καφέ, έτσι χωρίς λόγο!**».

Η νέα τηλεοπτική καμπάνια του καφέ **Λουμιδής® Παπαγάλος®** συνδέεται με την ανάπτυξη μιας νέας πρωτοβουλίας που θέλει να προσφέρει συναισθηματική υποστήριξη στους ηλικιωμένους, παρέχοντάς τους ένα δίκτυο επικοινωνίας και συμπαράστασης. Σημείο εκκίνησης αποτελεί η υποστήριξη του προγράμματος **Φιλία σε κάθε Ηλικία που υλοποιείται από το 2019** από το Ινστιτούτο Prolepsis, το οποίο έχει μακρόχρονη εμπειρία στην ανάπτυξη και εφαρμογή προγραμμάτων υγιούς και ενεργού γήρανης. Στο πλαίσιο του συγκεκριμένου προγράμματος, ο καφές **Λουμιδής® Παπαγάλος®** υποστηρίζει και επεκτείνει την Τηλεφωνική Γραμμή για τη Μοναξιά στην Τρίτη Ηλικία και τα Σαββατοκύριακα. Η Τηλεφωνική Γραμμή για τη Μοναξιά δίνει σε άτομα μεγαλύτερης ηλικίας τη δυνατότητα να ακούσουν μια φιλική φωνή και να νιώσουν ότι κάποιος είναι εκεί για αυτούς, όλες τις ημέρες της εβδομάδας. Παράλληλα, ο καφές **Λουμιδής® Παπαγάλος®** υποστηρίζει την εκπαίδευση και εποπτεία των εθελοντών που συμμετέχουν στο πρόγραμμα.

Εκτός από την **Τηλεφωνική Γραμμή για τη Μοναξιά**, το πρόγραμμα **Φιλία σε κάθε Ηλικία** διασυνδέει μοναχικά άτομα Τρίτης Ηλικίας με εθελοντές με στόχο την ανάπτυξη δεσμών φιλίας. Αποτελεί μια ολοκληρωμένη πρωτοβουλία με στόχο την αντιμετώπιση της μοναξιάς και της κοινωνικής απομόνωσης των ηλικιωμένων, την ενίσχυση της αυτοπεποίθησης και της ανεξαρτησίας τους - αξιοποιώντας όσα μπορούν να προσφέρουν στις νεότερες γενιές - την ανάδειξη των αναγκών και των προκλήσεων της Τρίτης Ηλικίας, αλλά και την ευαισθητοποίηση κοινού, φορέων και Πολιτείας.

Η Αφροδίτη Βελουδάκη, Γενική Διευθύντρια του Ινστιτούτου Prolepsis, δήλωσε με αφορμή τη συνεργασία: «Με το πρόγραμμα Φιλία σε κάθε Ηλικία, προσπαθούμε να φτάσουμε σε όσο το



PROLEPSIS INSTITUTE

δυνατόν
περισσότερα
άτομα
μεγαλύτερης
ηλικίας, πάντοτε

με φροντίδα και σεβασμό, με στόχο να δώσουμε μία απάντηση στο σημαντικό ζήτημα της μοναξιάς και της κοινωνικής απομόνωσης. Είμαστε πραγματικά ευτυχείς που ο καφές **Λουμιδής® Παπαγάλος®** έρχεται να ενισχύσει αυτή την προσπάθεια, υποστηρίζοντας την επέκταση της Τηλεφωνικής Γραμμής για τη Μοναξιά στην Τρίτη Ηλικία και τα Σαββατοκύριακα. Η επέκταση αυτή είναι ιδιαίτερα πολύτιμη για τα άτομα Τρίτης Ηλικίας που καλούν στη γραμμή, καθώς, όπως μας αναφέρουν και οι ίδιοι: *«Η μοναξιά δεν κάνει διακρίσεις στις ημέρες της εβδομάδας»*.

Ο Γεράσιμος Θεοδωράκης, Group Brand Manager R&G coffees της Nestle, δήλωσε με αφορμή τη συνεργασία: «Εδώ και έναν αιώνα, μια κούπα ελληνικού καφέ **Λουμιδής® Παπαγάλος®** γεμίζει με άρωμα τις ανθρώπινες σχέσεις με τους αγαπημένους μας, δημιουργώντας δυνατές αναμνήσεις. Σήμερα που οι σχέσεις αυτές δοκιμάζονται από την απαιτητική καθημερινότητα, θα είμαστε περήφανοι αν καταφέρουμε να δημιουργήσουμε μια αφορμή για να βρεθούμε ξανά κοντά τους. Για τις στιγμές που δεν μπορούμε να είμαστε κοντά και για όσους ηλικιωμένους αισθάνονται μόνοι, υποστηρίζουμε την «Τηλεφωνική Γραμμή για τη Μοναξιά στην Τρίτη Ηλικία» όπου μια ζεστή φωνή είναι εκεί, όλες τις ημέρες της εβδομάδας».

Η νέα καμπάνια του καφέ **Λουμιδής® Παπαγάλος®**, «**Όπου υπάρχει μοναξιά, ας είμαστε εκεί. Με έναν καφέ, έτσι χωρίς λόγο!**», καθώς και το πρόγραμμα **Φιλία σε κάθε Ηλικία** του **Ινστιτούτου Prolepsis**, μας υπενθυμίζουν να δείξουμε περισσότερη κατανόηση και φροντίδα για τα άτομα Τρίτης Ηλικίας γύρω μας. Δεν είναι μόνο μια εταιρική προσπάθεια – είναι μια ανθρώπινη δέσμευση για να δημιουργήσουμε έναν κόσμο όπου οι άνθρωποι της Τρίτης Ηλικίας αισθάνονται πολύτιμοι και αγαπημένοι.

info

Η Τηλεφωνική Γραμμή για τη Μοναξιά στην Τρίτη Ηλικία λειτουργεί Δευτέρα με Παρασκευή, 10πμ -10μμ, και πλέον επεκτείνεται και τα Σαββατοκύριακα, 11πμ - 5μμ. Η χρέωση είναι αστική και οι κλήσεις ανώνυμες. Το τηλέφωνο επικοινωνίας είναι 210 610 1300.

Tip of the Day: Οι άνθρωποι, σε όποια ηλικία κι αν βρίσκονται, έχουν την ανάγκη να αισθάνονται αποδοχή και αγάπη. Χρειαζόμαστε και μας χρειάζονται οι άνθρωποι της Τρίτης Ηλικίας και ναι, μας είναι πολύτιμοι και πρέπει να τους το δείχνουμε!

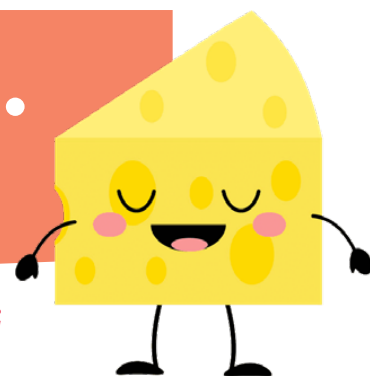
Καλό τριήμερο, λοιπόν, και πάρε ένα τηλέφωνο κάποιον γνωστό σου άνθρωπο που νιώθει μοναξιά... ένας καφές **Λουμιδής® Παπαγάλος®** θα σας φέρει πιο κοντά!

Claire Styliara
Chief of SayYessers



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

Τυρί, περιπέτειες, ευεξία... Ας λύσουμε τον γρίφο!



Τι σχέση έχει το τυρί και οι περιπέτειες με την υγιή γήρανση και την ευεξία;

Ας ξεκινήσουμε με το τυρί! Και σε ποιον δεν αρέσει το λιωμένο τυρί στην πίτσα... Αυτή η απόλαυση είναι ωφέλιμη. Ότι μας κάνει χαρούμενους οκ, το ξέραμε! Όμως το νέο είναι ότι μια μελέτη που διεξήχθη από το Iowa State University και δημοσιεύτηκε στο Nature: Human Behaviour, συμπεραίνει ότι το τυρί περιέχει θρεπτικά συστατικά που βελτιώνουν τη διάθεση και υποστηρίζουν τη γνωστική υγεία καθώς μεγαλώνουμε! Ειδικότερα, ενώσεις στο τυρί -όπως είναι η τρυπτοφάνη και τα απαραίτητα λιπαρά οξέα- αυξάνουν τα επίπεδα σεροτονίνης, βελτιώνοντας τη διάθεσή μας. Επίσης, είναι πιθανό να μειώσουν παράλληλα τον κίνδυνο γνωστικής εξασθένησης, που σχετίζεται με την ηλικία.

Τυρί και γνωστική υγεία

Σύμφωνα με τη μελέτη κάποια είδη τυριών, π.χ. αυτά που είναι πλούσια σε υγιή λιπαρά και αντιοξειδωτικά, μας προστατεύουν από τη γνωστική εξασθένηση και μπορούν να συμβάλλουν στη διατήρηση της υγείας του εγκεφάλου μειώνοντας τη φλεγμονή και το οξειδωτικό στρες.





Και πάμε τώρα να μιλήσουμε για τις περιπέτειες!

Όλοι θέλουμε να καθυστερήσουμε όσο γίνεται περισσότερο τα γηρατειά. Έτσι, αναζητούμε τρόπους για να το πετύχουμε. Τα νέα είναι ευχάριστα... Οι περιπέτειες καθυστερούν τα γηρατειά. Ειδικότερα, μέσα από τις περιπέτειες καταφέρνουμε να κερδίσουμε την πολυπόθητη μακροζωία. Όταν έχουμε εμπειρίες στη φύση κερδίζουμε χρόνια. Έτσι απλά! Η φύση λειτουργεί θεραπευτικά, μας γεμίζει θετικά συναισθήματα και μας αναζωογονεί. Το σώμα αλλά και το πνεύμα μας ωφελούνται.

Ήξερες ότι...

Τα δέντρα απελευθερώνουν χημικές ουσίες, τα φυτονοσίδια, τα οποία υποστηρίζουν το ανοσοποιητικό μας σύστημα.

Πες μου πώς σκέφτεσαι...

...να σου πω αν θα καθυστερήσεις τα γηρατειά. Ο τρόπος σκέψης μας επηρεάζει την υγεία μας

καθώς μεγαλώνουμε. Έτσι, αν είμαστε απαισιόδοξοι για τα χρόνια που έρχονται, είναι πιο πιθανό να διαταραχθεί η υγεία μας. Αν όμως μας διακατέχει ανυπομονησία για το μέλλον, μπορούμε να προσθέσουμε στη ζωή μας ακόμη και 7 χρόνια. Σε έρευνα που συμμετείχαν 14.000 ενήλικες άνω των 50 ετών, φάνηκε πως όσοι ήταν αισιόδοξοι σχετικά με το μέλλον είχαν 43% πιθανότητες να ζήσουν περισσότερο μέσα στα επόμενα τέσσερα χρόνια, σε αντίθεση με όσους ήταν απαισιόδοξοι.

Συμπέρασμα;

Απολαμβάνουμε το τυρί με μέτρο, οργανώνουμε περιπέτειες που ανεβάζουν την αδρεναλίνη και διατηρούμε την αισιοδοξία μας για τα χρόνια που θα έρθουν!



Green Mocktails: Νέα γεύση Green Mocktail Passion Fruit



ΑΥΣΤΗΡΑ
ΓΙΑ ΨΑΓΜΕΝΟΥΣ

0% ΖΑΧΑΡΗ

0% ΑΛΚΟΟΛ

100% ΓΕΥΣΗ

Το καλοκαίρι έφτασε και η Green μας συστήνει τη νέα γεύση Passion Fruit που έρχεται να προστεθεί στην κατηγορία των Green Mocktails, ανανεώνοντας τη σειρά των μη αλκοολούχων αναψυκτικών με τις πιο ψαγμένες γεύσεις. Η νέα γεύση μας προσκαλεί να τη δοκιμάσουμε, να την απολαύσουμε και να δροσιτούμε!

Το Green Mocktail Passion Fruit, ή αλλιώς η νέα απολαυστική γεύση Φρούτων του Πάθους, γίνεται ο ιδανικός συνοδοιπόρος την καλοκαιρινή περίοδο με την υπόσχεση ότι θα ξεπνήσει τις αισθήσεις μας με την ψαγμένη γεύση, το άρωμα και το ιδιαίτερο χρώμα του. Με τις θερμοκρασίες να ανεβαίνουν ολοένα και περισσότερο, τα Green Mocktails και οι φρουτώδεις γεύσεις τους, όπως το ξεχωριστό Ρόδι, Τζίντζερ και Λάιμ, το έντονο Pink Grapefruit και φυσικά το Mojito, αποτελούν την απόλυτη πρόταση δροσιάς για όλες τις ώρες της ημέρας, είτε μόνα τους σαν δροσιστικά αναψυκτικά, είτε σε συνδυασμό με οποιοδήποτε αλκοολούχο ποτό. Απόλασέ τα με μηδέν ενοχές αφού περιέχουν 0% ζάχαρη, 0% θερμίδες και 0% αλκοόλ.

Η Βίβιαν Στεφοπούλου Brand Manager της ΧΗΤΟΣ, δήλωσε σχετικά: «Είμαστε ενθουσιασμένοι για την

κυκλοφορία την νέας γεύσης «Passion Fruit», η οποία έρχεται να συμπληρώσει την πολυαγαπημένη μας σειρά των Mocktails και να κερδίσει όποιον την δοκιμάσει. Μια γεύση που χαρίζει απόλαυση, χωρίς ενοχές.» Ανακαλύψτε την νέα γεύση Passion Fruit, καθώς και τις υπόλοιπες γεύσεις της σειράς, Mojito, Pink Grapefruit, και Ρόδι, Τζίντζερ και Λάιμ, σε μεγάλα και μικρά σημεία λιανικής όσο και σε σημεία εστίασης.

Ήξερες ότι...

Η αισιοδοξία νικάει την αναβλητικότητα!

Σύμφωνα με νέα έρευνα οι αισιόδοξοι άνθρωποι, δηλαδή όσοι πιστεύουν πως το άγχος δεν αυξάνεται στην πορεία της ζωής, είναι λιγότερο πιθανό να γίνουν αναβλητικοί όσο περνάνε τα χρόνια. Με βάση αυτό το συμπέρασμα είναι σημαντικό να καλλιεργήσουμε μια νοοτροπία που βασίζεται στην αισιοδοξία για να αντιμετωπίσουμε την αναβλητικότητα. Έτσι, θα ζούμε με λιγότερο άγχος, απολαμβάνοντας περισσότερο τη ζωή μας, ενώ επιπλέον θα καταφέρνουμε να πετυχαίνουμε τους στόχους μας.

Tip: Είναι πολύ ωφέλιμο να συνασπρεφόμεστε αισιόδοξους ανθρώπους. Γιατί είναι πολύ καλή επιρροή για εμάς ως προς τις σκέψεις μας αλλά και ως προς τα συναισθήματά μας.



DPAM: «Χαρούμενα Ρούχα για Χαρούμενα Παιδιά»

Το νέο της αφήγημα που μας θυμίζει ότι το χαμόγελο είναι πάντα στη μόδα

Η DPAM, παρουσίασε το νέο της αφήγημα, σε μια εκδήλωση γεμάτη χρώματα, μόδα και χαμόγελα στο House124, την Τρίτη, 18 Ιουνίου. Η DPAM κάλεσε τους προσκεκλημένους να γίνουν ξανά παιδιά, παίζοντας τρίλιζα, κρυπτόλεξο και κουτσό, αλλά και να μάθουν περισσότερα για την υπερδύναμη του παιδικού χαμόγελου.

Κατά τη διάρκεια της εκδήλωσης, οι εκπρόσωποι της εταιρείας, Μυρτώ Μαθιού, Communications Manager, Ελένη Ψάλτη, Marketing Specialist και Χρήστος

Μαμακούκας, HR Supervisor, παρέα με την Εύη Σταθάτου, Πιστοποιημένη Parent Coach και Συγγραφέα, συζήτησαν για το πώς το χαμόγελο συνδέεται με την ευτυχία παιδιών και ενηλίκων και πώς τα ρούχα και τα χρώματα επηρεάζουν την ψυχολογία και την αυτοεκτίμηση των παιδιών και έκαναν αναφορά στην ιστορία αλλά και την επόμενη ημέρα της DPAM.

Μεταξύ άλλων, οι συμμετέχοντες μίλησαν για την έρευνα γύρω από το παιδικό ρούχο που πραγματοποίησε πρόσφατα η εταιρεία, η οποία έδειξε την αγωνία των γονέων για τη σωστή ανάπτυξη των παιδιών αλλά και για την ψυχική τους υγεία, τους ενδιαφέρει να αναπτύσσονται σωστά και αναζητούν πληροφορίες, διαβάζοντας αλλά και μιλώντας με παιδοψυχολόγους. Η DPAM πιστεύει ότι τα ρούχα που δημιουργεί -γεμάτα χρώματα, σχέδια και ιστορίες- ταιριάζουν απόλυτα με τον δραστήριο, χαρούμενο, αισιόδοξο κόσμο των παιδιών και έτσι με αυτό τον τρόπο τα παιδιά μεγαλώνουν σαν παιδιά.

Μπορείτε να δείτε το βίντεο του νέου αφηγήματος [εδώ](#).



Λήδα Φουρλή, Εύη Σταθάτου και Μυρτώ Μαθιού

Ήξερες ότι...

Η υπερκινητικότητα στα παιδιά μπορεί να οφείλεται σε έλλειψη ύπνου



Μπορεί σε εμάς τους ενήλικες η έλλειψη ύπνου και η κούραση να μας κάνουν να χάνουμε την ενέργειά μας και να γινόμαστε υποτονικοί, ωστόσο τα παιδιά που έχουν προβλήματα με τον ύπνο μπορεί να εμφανίσουν υπερκινητικότητα. Όταν τα παιδιά έχουν έλλειψη ύπνου, ο οργανισμός τους παράγει περισσότερη κορτιζόλη και αδρεναλίνη που τα κρατούν σε εγρήγορση. Μην απορησείτε λοιπόν, αν ενώ το παιδί σας είναι κουρασμένο επειδή δεν έχει κοιμηθεί καλά, είναι ταυτόχρονα υπερκινητικό.

Powerade B2Run Athens 2024: 2.500 εργαζόμενοι συμμετείχαν στον πιο διασκεδαστικό και zero waste εταιρικό αγώνα δρόμου



Με 2.500 συμμετέχοντες από περισσότερες από 80 εταιρείες από όλους τους επιχειρηματικούς κλάδους, άφθονη ενέργεια και θετική διάθεση, ολοκληρώθηκε το [Powerade B2Run Athens 2024](#), το μεγαλύτερο Team Bonding & Running Party, που διοργανώθηκε για 4η χρονιά από την EY ZHN Greece, στις 18 Ιουνίου, στο OAKA.

Πρόεδροι, CEOs, Managers, στελέχη και πρακτικάριοι φόρεσαν τα αθλητικά τους και τα εταιρικά τους μπλουζάκια και βρέθηκαν όλοι μαζί στο εμβληματικό OAKA για να ζήσουν την απόλυτη εμπειρία του Powerade B2Run Athens 2024. Ο αγώνας ξεκίνησε μέσα στο στάδιο, με την παρέλαση των ομάδων με τις σημαίες των εταιρειών τους και ακολούθησε ο όρκος του αθλητή από την κορυφαία Μαραθονοδρόμο και Πρέσβειρα του Ελληνικού αθλητισμού, Μαρία Πολύζου, από την ομάδα του Σωματείου «ΕΛΠΙΔΑ-Σύλλογος Φίλων Παιδιών με καρκίνο». Η εκκίνηση δόθηκε με ζωηρό παλμό και όλοι οι δρομείς, διανύοντας την ήπια διαδρομή των 5 χιλιομέτρων, κατάλληλη για όλους τους ρυθμούς και όλα τα επίπεδα, βραβεύτηκαν στη Γραμμή του Τερματισμού για την προσπάθειά τους με το πολυπόθητο Powerade B2Run Athens 2024 μετάλλιο.

Μετά τον τερματισμό, ακολούθησε street food festival με λαχταριστά burgers και hot dogs, interactive activations με ενδιαφέροντα παιχνίδια, όπως Shooting Target από την ETEM, Ποδηλατικός Στίβος από την TOP CYCLES, Speed

Challenge και Aim High από την EY ZHN Greece και τέλος τη σκυτάλη πήρε το μουσικό συγκρότημα 48 ΩΡΕΣ που με γνώριμους ήχους των 80s και 90s ξεσήκωναν το κοινό και μετέτρεψαν το venue σε ένα μεγάλο διασκεδαστικό party.

Ακολούθησαν ατομικές και ομαδικές βραβεύσεις με τον Χρήστο Γείτονα να τερματίζει πρώτος και τους Αναστάσιο Μουστάκη και Νεκτάριο Ψυχομάνη να ακολουθούν με σειρά κατάταξης στην κατηγορία των αντρών. Μεταξύ των γυναικών, που αποτέλεσαν το 43% των συμμετεχόντων, ταχύτερη του φετινού Powerade B2Run Athens 2024 αναδείχθηκε η Ιωάννα Κουνετάκη και ακολούθησαν η Ουρανία Καψαδάμη και η Αντιγόνη Χαριέσσα Βασιλοπούλου στη δεύτερη και τρίτη θέση αντίστοιχα. Η NISSAN κέρδισε το βραβείο της πιο ζωντανής ομάδας, η Cenergy Holdings SA του Ομίλου Viohalco κέρδισε για 2η χρονιά το βραβείο της πολυπληθέστερης ομάδας, ενώ η COSMOTE αναδείχθηκε η πιο γρήγορη ομάδα του φετινού αγώνα. Η διοργάνωση βράβευσε, επίσης, για τη συμμετοχή τους τους αθλητές με αναπηρία του Συλλόγου ΙΩΝΑ και την Claudia Giuntoli από την ENOIA Team. Τα συνολικά αποτελέσματα του αγωνιστικού σκέλους είναι αναρτημένα στην εφαρμογή AthletesWeR που έχει σχεδιαστεί από αθλητές για αθλητές.

To Say Yes to the Press και το Baby on Board ήταν χορηγοί επικοινωνίας.



Ελίνα Δημητριάδου,
Διατροφολόγος



Χορταστικές επιλογές μεσημεριανού σε μορφή σαλάτας!

Οι καιρικές συνθήκες ευνοούν τις δροσερές επιλογές για κυρίως γεύμα! Μα θα μου πείτε μια σαλάτα για μεσημεριανό; Ναι! Μια σαλάτα... Αλλά τι σαλάτα!



Μακαρονοσαλάτες, σαλάτες οσπρίων αλλά και σαλάτες λαχανικών ενισχυμένες με κάποια πρωτεΐνη ζωικής ή φυτικής προέλευσης είναι ιδανική λύση για ένα υγιεινό γεύμα που χορταίνει χωρίς να βαραίνει και χαρίζει ενέργεια για να συνεχιστεί η ημέρα.

Πάμε να δούμε κάποιες ωραίες ιδέες για δροσερές καλοκαιρινές σαλάτες:

Σαλάτα με ανάμεικτα όσπρια: μαυρομάτικα ή φακές ή ρεβίθια + τρ. καρότο + 1 παξιμαδάκι κριθίνο ή κινόα ή πλιγούρι + 2-3 φρέσκα κρεμμυδάκια + μαϊντανό - δυόσμο. Αυτές οι σαλάτες μπορούν να ενισχυθούν και με λίγη ζωική πρωτεΐνη όπως φακοσαλάτα με τόνο, ρεβιθοσαλάτα με φέτα - πλιγούρι και μυρωδικά!

Μακαρονοσαλάτα με τόνο ή αυγά: Πέννες ολικής + 3-4 φύλλα μαρουλιού + 3-4 ντοματίνια + 1κ.γ. καλαμπόκι + κρεμμύδι + 1 μικρή κονσέρβα τόνου σε νερό + σως από γιαούρτι + μουστάρδα + 1κ.σ ελαιόλαδο

Κοτοσαλάτα: 1 φλ. σαλάτα πράσινη + φέτες κοτόπουλο + 1 αυγό βραστό + ντοματίνια + 1 παξιμαδάκι κριθίνο + σως γιαουρτιού με 1 κ.γ. μουστάρδα

Σαλάτα καπνιστού σολομού: Πράσινη σαλάτα + κινόα + φέτες καπνιστού σολομού + αγγούρι σε φέτες + ντοματίνια

Αυγοςαλάτα: 1 φλ. σαλάτα εποχής (ρόκα - σπανάκι) + 1 αυγό βραστό + τυρί cottage ή κασέρι + 1 παξιμαδάκι κριθίνο ή 1κ.σ καλαμπόκι + λαδολέμονο

Ντακοςαλάτα: 2 μικρά παξιμαδάκια + ντομάτα τριμμ. + 60γρ. ανθότυρο + 3-4 ελιές + ψιλοκ. μαϊντανό + 1 κ.σ ελαιόλαδο

Σαλάτα με ρόκα + σπανάκι + 3 αποξηραμένα σύκα + 60 γρ. ανθότυρο + κρέμα βαλσάμικο + μουστάρδα + χυμό από πορτοκάλι + 3-4 καρύδια + 1 παξιμαδάκι κριθίνο

Σαλάτα με baby σπανάκι - κατσαρό μαρούλι - λόλα 4-5 φράουλες + σως 1 κ.σ. ελαιόλαδο - μουστάρδα - μέλι + 60 γρ μανούρι ή ανθότυρο + 1 παξιμαδάκι κριθίνο

Βάλτε χρώμα και φαντασία στα πιάτα σας!!!!
Καλή μας όρεξη!!!!



Limoncello απ' τα χεράκια μας!

National Limoncello Day αύριο και θα φτιάξουμε το πιο εύκολο ιταλικό λικέρ!

Θα χρειαστούμε:

- 1/2 λίτρο αλκοόλ 95%
- φλούδες από 6 λεμόνια
- 500 γρ. ζάχαρη λευκή

Πώς γίνεται:

- Σε μεγάλο γυάλινο βάζο ρίχνουμε το αλκοόλ και τις φλούδες λεμονιών και τα αφήνουμε καλά κλεισμένα για 20 μέρες.
- Όταν περάσουν οι 20 μέρες, βράζουμε 500ml νερό με τα 500γρ. ζάχαρης, για λίγα λεπτά μέχρι να λιώσει καλά η ζάχαρη.
- Αφού κρυώσει καλά, το προσθέτουμε στο βάζο με το αλκοόλ και τις φλούδες λεμονιών.
- Αφήνουμε το μείγμα σε καλά κλεισμένο βάζο για ακόμα 20 μέρες.
- Έπειτα, αδειάζουμε το λικέρ σε μπουκάλι και πετάμε τις φλούδες.
- Είναι έτοιμο!

TIP

- Για λιγότερο έντονη γεύση μπορούμε να αντικαταστήσουμε το αλκοόλ με βότκα.
- Κατά το σερβίρισμα μπορούμε να προσθέσουμε ένα παγάκι μέσα σε κάθε ποτήρι για πιο δροσερή αίσθηση.



Μαίρη Τράγου: Να μη σταματάς να προσπαθείς γι' αυτό που αγαπάς

Η Μαίρη Τράγου ασχολείται με το ποδόσφαιρο από πολύ μικρή ηλικία. Ήταν διεθνής παίκτρια με την Εθνική ομάδα κορασίδων και νεανίδων και τώρα είναι γυμνάστρια και προπονήτρια ποδοσφαίρου. Στη συνέντευξη που ακολουθεί μας μιλάει για την πορεία της και για τις δυσκολίες που αντιμετώπισε, ενώ δίνει πολύτιμες συμβουλές στα κορίτσια που ονειρεύονται να ασχοληθούν επαγγελματικά με το ποδόσφαιρο.



Ήταν παιδικό σου όνειρο να ασχοληθείς επαγγελματικά με το ποδόσφαιρο; Σε ποια ηλικία μπήκε στη ζωή σου και ποια ήταν τα πρότυπά σου;

Ξεκίνησα το ποδόσφαιρο σε ηλικία 8 ετών μετά από 1 χρόνο μπάσκετ, μιας και η μητέρα μου δεν ήθελε να ασχοληθώ με το ποδόσφαιρο. Η πρώτη μου ομάδα ήταν ο Ήφαιστος Περιστερίου και έτσι εντάχθηκα στη γυναικεία ακαδημία. Μου άρεσε πολύ και ήμουν σίγουρη ότι ήθελα να ασχοληθώ με αυτό το άθλημα.

Σε ηλικία 12 ετών εντάχθηκα στην ομάδα του Ατρομήτου Αθηνών, όπου συστάθηκε το γυναικείο τμήμα από τους γονείς μου το 2007. Όλα μου τα χρόνια έπαιζα στον Ατρόμητο, μέχρι το 2018 όπου οι γονείς μου ίδρυσαν δική τους ομάδα με τη σύμφωνη γνώμη του κ. Γιώργου Σπανού (μεγαλομέτοχος στον Ατρόμητο Αθηνών), τις "Νέες Ατρομήτου 2018". Η ομάδα αυτή ιδρύθηκε λόγω του ότι είχαμε πολλά κορίτσια στην ακαδημία μας και δεν υπήρχαν πρωταθλήματα να αγωνιστούν, και έτσι αποφασίσαμε να ιδρύσουμε την ομάδα και να συμμετέχει στο πρωτάθλημα της Γ' Εθνικής κατηγορίας.

Την πρώτη της χρονιά κατέκτησε το πρωτάθλημα αήττητη και ανέβηκε στη Β' Εθνική κατηγορία. Την επόμενη χρονιά διεκόπη το πρωτάθλημα λόγω του Covid-19.

Το 2020 για εξωαγωνιστικούς λόγους τα κορίτσια που πήραν μεταγραφή στις Νέες Ατρομήτου 2018 από τον Ατρόμητο συνέχισαν την πορεία τους κάνοντας ένα βήμα πίσω όμως. Την τελευταία μας χρονιά ως Ατρόμητος Αθηνών κατακτήσαμε την 3η θέση στο Πανελλήνιο Πρωτάθλημα γυναικών ποδοσφαίρου, αλλά λόγω διαφωνιών με τη διοίκηση του ερασιτέχνη, τα κορίτσια μεταγράφηκαν στις Νέες Ατρομήτου.

Την επόμενη χρονιά οι Νέες Ατρομήτου κατέκτησαν το πρωτάθλημα και ανέβηκαν στην Α' Εθνική κατηγορία, αλλά για εξωαγωνιστικούς λόγους η ομάδα που τερμάτισε στη 2η θέση με 8 βαθμούς διαφορά (Δόξα Πηγαδακίων, Ζάκυνθος), έκανε ένσταση και την υποβίβασε στη Β' Εθνική.

Την επόμενη χρονιά η ομάδα τερμάτισε αήττητη στην 1η θέση με την ΑΕΚ, όπου έχασε την άνοδο στην Α' Εθνική κατηγορία στα μπαράζ. Και εκεί που έδειχναν όλα ότι θα

αγωνιστεί για 3η χρονιά στη Β' Εθνική, καλέστηκε να αγωνιστεί στην Α' Εθνική λόγω μη συμμετοχής άλλης ομάδας που αγωνιζόταν ήδη στην πρώτη κατηγορία.

Αυτή ήταν μια δικαίωση για τα κορίτσια, τις προπονήτριες και τη διοίκηση, μιας και είδαν τους κόπους τους να ανταμείβονται.

Φέτος, η ομάδα αγωνίζεται στην Α' Εθνική κατηγορία και στο πιο ανταγωνιστικό πρωτάθλημα, καθώς και οι ομάδες είναι 14 και αυτές που υποβιβάζονται στη Β' Εθνική είναι 5.

Πρότυπό μου ήταν ο Ροναλντίνιο, μιας και ήταν ο ποδοσφαιριστής ο οποίος έπαιζε "ελεύθερος" και χωρίς άγχος, έχοντας πολύ καλή τεχνική κατάρτιση και φυσικά φαντασία στο παιχνίδι του.

Είναι ένας άνθρωπος που όταν έπαιζε ήταν με το χαμόγελο στα χείλη και ήξερε πότε και πώς να ενθουσιάσει το κοινό που τον παρακολουθούσε είτε από κοντά, είτε από την τηλεόραση.



Τι σου άρεσε και τι σου αρέσει περισσότερο σε αυτό το άθλημα; Από την άλλη, ποιες είναι οι μεγαλύτερες δυσκολίες και προκλήσεις που αντιμετώπισες;

Είναι το άθλημα που σε κάνει να το παρακολουθείς με μεγάλη προσοχή κατά τη διάρκειά του. Δεν ξέρεις τι μπορεί να συμβεί στο επόμενο λεπτό, αφού από μία φάση μπορείς να βρεθείς από την κόλαση στον παράδεισο και το αντίθετο. Μέχρι το τελικό σφύριγμα του διαιτητή όλα μπορούν να συμβούν, γι' αυτό μάλιστα ονομάζεται ο "Βασιλιάς των σπορ".

Η μεγαλύτερη δυσκολία που αντιμετώπισα ήταν ο σοβαρός τραυματισμός που είχα το 2019, ο οποίος ήταν ίσως ο δυσκολότερος τραυματισμός για έναν αθλητή. Η διάγνωση ήταν ρήξη πρόσθιου χιαστού και ρήξη επιγονατιδικού τένοντα. Έπρεπε να περάσω την πόρτα του χειρουργείου δύο φορές.

Έμεινα εκτός αγωνιστικών χώρων για έναν χρόνο και επανήλθα λίγο πριν τον Κορωνοϊό. Δυστυχώς όμως τότε

έπρεπε να μπούμε σε καραντίνα και δεν κατάφερα να βρω τον ρυθμό μου και να ξαναμπώ στους αγωνιστικούς χώρους.

Με την έναρξη της επόμενης χρονιάς στάθηκα και πάλι άτυχη, αφού στο πρώτο φιλικό προετοιμασίας τραυματίστηκα στο άλλο γόνατο παθαίνοντας πάλι ρήξη πρόσθιου χιαστού. Έπρεπε πάλι να περάσω την πόρτα του χειρουργείου όπως και έκανα. Μετά από το 3ο χειρουργείο αποφάσισα να σταματήσω το ποδόσφαιρο σε ηλικία 24 ετών. Φέτος, μετά από έναν χρόνο αποχής, σκέφτηκα να κάνω μια τελευταία προσπάθεια, έκανα την προετοιμασία μου, αγωνίστηκα σε όλα τα φιλικά προετοιμασίας, αλλά δυστυχώς στο πρώτο επίσημο παιχνίδι τραυματίστηκα στο πρώτο δεκάλεπτο.

Η διάγνωση ήταν μερική ρήξη πρόσθιου χιαστού και ο γιατρός είπε πως αν θέλω να συνεχίσω το ποδόσφαιρο έπρεπε να κάνω νέο χειρουργείο. Απάντησα αρνητικά και είπα να το πάρω απόφαση και να δώσω τέλος στην ποδοσφαιρική μου καριέρα. Έτσι και έγινε.

Η μεγαλύτερη πρόκληση που είχα να αντιμετωπίσω ήταν να ξεπεράσω τους σοβαρούς τραυματισμούς και να μπω και πάλι στους αγωνιστικούς χώρους. Προσπάθησα πολύ, ξανά και ξανά. Η οριστική απόφαση πάρθηκε πριν λίγους μήνες γιατί δεν γινόταν αλλιώς. Τα μηνύματα ήταν πολλά, η υγεία είναι πάνω απ' όλα, οπότε αποφάσισα να επικεντρωθώ στην προπονητική.

Πολλοί -ακόμα και τώρα- έχουν στο μυαλό τους το ποδόσφαιρο ως ένα «αντρικό» άθλημα. Αυτό το στερεότυπο στάθηκε εμπόδιο στην πορεία σου;

Έχει σταματήσει να υφίσταται αυτό το στερεότυπο καθώς πολλές κόσμος παρακολουθεί το ποδόσφαιρο γυναικών. Το ποδόσφαιρο γυναικών προοδεύει και αναπτύσσεται με γοργούς ρυθμούς γιατί όλο και περισσότερα κορίτσια ασχολούνται με αυτό.

Σίγουρα υπάρχουν και οπισθοδρομικοί άνθρωποι που δεν αντέχουν στην ιδέα να παίζουν κορίτσια ποδόσφαιρο, αλλά αν παρακολουθήσουν έναν αγώνα, θα αλλάξουν γνώμη.

Το ποδόσφαιρο γυναικών δεν έχει να ζηλέψει τίποτα σε σχέση με των αντρών. Δεν αντιμετωπίσα κανένα εμπόδιο στην πορεία μου με βάση αυτό το στερεότυπο, ούτε ως παίχτρια, ούτε ως προπονήτρια πλέον. Ίσα ίσα, οι άντρες που ασχολούνται με την προπονητική εκπλήσσονται που συνεργάζονται με γυναίκα προπονήτρια και με σέβονται πάρα πολύ, ενώ παίρνουν ιδέες από την προπόνησή μου και ζητάνε τη γνώμη μου για διάφορα θέματα εντός αγωνιστικών χώρων.



Η πολυτιμότερη συμβουλή που σου έχουν δώσει είναι...

Η πολυτιμότερη συμβουλή που μου έχουν δώσει είναι να είμαι ο εαυτός μου εντός και εκτός αγωνιστικών χώρων. Να μη δέχομαι να με προσβάλλει κανείς και να μπορώ να διαχειρίζομαι καταστάσεις, είτε εύκολες, είτε δύσκολες, αρκεί να έχω την υγεία μου. Όποια δυσκολία υπάρχει, να προσπαθώ να την ξεπεράσω γιατί όλα γίνονται για κάποιον λόγο.

Εσύ, τι θα συμβούλευες ένα κορίτσι που σε βλέπει ως πρότυπο και θέλει να ακολουθήσει τα βήματά σου;

Ένα κορίτσι που με έχει πρότυπο, θα το συμβούλευα να μη σταματήσει να προσπαθεί γι' αυτό που αγαπάει. Να πηγαίνει στην προπόνηση με χαρά και χαμόγελο και να δίνει τον καλύτερό της εαυτό. Να τελειώνει την προπόνηση και να είναι πεπεισμένη ότι δούλεψε και βελτιώθηκε. Κανείς δεν ξέρει τι μπορεί να συμβεί από τη μια στιγμή στην άλλη.

Φυσικά για να εξελιχθείς και να φτάσεις σε ένα υψηλό επίπεδο δεν πρέπει μόνο να δουλεύεις στην προπόνηση σε ομαδικό επίπεδο, αλλά και έξω από αυτήν. Αυτό προϋποθέτει ατομική προπόνηση και φυσικά καλή ζωή εκτός αγωνιστικών χώρων (διατροφή-ύπνος). Αν μπορεί να διαθέσει προσωπικό χρόνο για να βελτιωθεί και αγαπάει το ποδόσφαιρο, σίγουρα μπορεί να φτάσει σε ένα καλό επίπεδο, αρκεί να έχει την υγεία της.

Η Endless EC παρουσίασε τα νέα προϊόντα της σειράς #goodmood

Η ομάδα της Endless EC



Η Endless EC παρουσίασε τις δύο νέες κατηγορίες της σειράς #goodmood που αποτελούν την επώνυμη πρόταση της εταιρείας στην αγορά του "Personal Hygiene" και "Household Care", σε μία πολύχρωμη εκδήλωση την Τετάρτη 19 Ιουνίου στο 48 Urban Garden. Ακολουθώντας τη φιλοσοφία τη φρέσκιας, branded επιλογής στη σωστή τιμή, η σειρά #goodmood διευρύνεται και ενισχύεται από νέα προϊόντα. Δύο αρώματα για υγρό γενικό καθαρισμού και δύο αρώματα για μαλακτικά ρούχων που φέρνουν #goodmood σε κάθε χρήση τους. Οι συσκευασίες ακολουθούν την σχεδιαστική προσέγγιση της σειράς με μίνιμαλ σχέδια και σε διαφορετικά χρώματα ανάλογα με το άρωμα. Επιπλέον, τα προϊόντα συσκευάζονται σε 100% ανακυκλώσιμη συσκευασία προστατεύοντας το περιβάλλον και τον πλανήτη, ενώ η σύνθεσή τους εμπεριέχει μικροκάψουλες νέας γενιάς χωρίς

μικροπλαστικά, και χρησιμοποιεί φυτικά κατιόντα και πολυμερικά χρώματα ειδικής τεχνολογίας κατάλληλης για ιματισμό.

Παράλληλα, για κάθε προϊόν κυκλοφορεί και το αντίστοιχο rouch για εύκολο refill που έχει κατά 65% λιγότερο πλαστικό από την φιάλη. Στην εκδήλωση, οι παρευρισκόμενοι είχαν την ευκαιρία να δουν από κοντά τα νέα προϊόντα καθώς και να απολαύσουν ένα καλοκαιρινό πάρτι γεμάτο χρώματα και αρώματα στο κέντρο της πόλης.

Good News

Δήμος Αθηναίων: Δωρεάν καλοκαιρινά Camps για 1.000 επιπλέον παιδιά

Η Διεύθυνση Παιδείας του Δήμου Αθηναίων προσφέρει δωρεάν αθλητική και δημιουργική απασχόληση στους μικρούς Αθηναίους και Αθηναίες, ηλικίας 6-12 ετών (χρονολογία γέννησης: 2012-2018), σε τρία Δημοτικά Σχολεία του Δήμου Αθηναίων, από τις 24 Ιουνίου - 26 Ιουλίου 2024, για μία εβδομάδα σε κάθε μία από τις πέντε περιόδους.

Οι ημέρες και ώρες λειτουργίας των Camps θα είναι από Δευτέρα έως Παρασκευή, 07:30-16:00:

- 1η Περίοδος (24 - 28 Ιουνίου): 24/06/2024 έως 28/06/2024
- 2η Περίοδος (1 - 5 Ιουλίου): 01/07/2024 έως 05/07/2024
- 3η Περίοδος (8 - 12 Ιουλίου): 08/07/2024 έως 12/07/2024
- 4η Περίοδος (15 - 19 Ιουλίου): 15/07/2024 έως 19/07/2024
- 5η Περίοδος (22 - 26 Ιουλίου): 22/07/2024 έως 26/07/2024

Κάθε παιδί έχει τη δυνατότητα να επιλέξει να συμμετάσχει σε όσες περιόδους επιθυμεί (από 1 έως 5) του ίδιου χώρου. Σε κάθε περίοδο και ανά σχολείο, συμμετέχουν 60 παιδιά σε διάφορα αθλήματα, τα οποία ανά χώρο είναι τα εξής:

- 103ο Δημοτικό Σχολείο Αθηνών (Στούαρτ 21, Αθήνα, 117 45)
- 26ο Δημοτικό Σχολείο Αθηνών (Φωκίωνος Νέγρη 63, Κυψέλη, 11361)
- 76ο Δημοτικό Σχολείο Αθηνών (Κυκλώνων 6, Αθήνα, 11852)

Επίσης σε συνεργασία με τον Πανελλήνιο Γυμναστικό Σύλλογο το θερινό αθλητικό και ψυχαγωγικό Camp του, θα υποδεχθεί σε κάθε περίοδο 20 παιδιά ηλικίας 6 έως 12 ετών (χρονολογία γέννησης: 2012-2018), 24/6 - 26/7, εντελώς δωρεάν.

Απαραίτητη προϋπόθεση για την υποβολή αιτήσεων είναι να έχει προηγηθεί η δημιουργία λογαριασμού στη σελίδα education-camps.cityofathens.gr μέσω της οποίας θα υποβληθούν και οι αιτήσεις ηλεκτρονικά.



Kids Summer Cinema Nights στο Domotel Kastri: Μια μαγική καλοκαιρινή εμπειρία για μικρούς και μεγάλους

Αυτό το καλοκαίρι, οι μικροί «σινεφίλ» δίνουν ραντεβού για μία ακόμη χρονιά, στο Kids' Summer Cinema Nights, στο όμορφο Domotel Kastri στη Ν. Ερυθραία για την απόλυτη θερινή κινηματογραφική εμπειρία κάτω από τα αστέρια. Με μια ποικιλία από παιδικές ταινίες, μεταγλωττισμένες στα ελληνικά, το Domotel Kastri σας προσκαλεί να ξεφύγετε από τη καθημερινότητα και να ταξιδέψετε μαζί με τα παιδιά σας σε κόσμους γεμάτους διασκέδαση, μαγεία και ανατροπές.

Φανταστείτε να βλέπετε μια ταινία σε έναν καταπράσινο κήπο γεμάτο ψηλά δέντρα, όπου τα παιδιά μπορούν να απολαύσουν την ταινία ξένοιαστα σε έναν ασφαλή χώρο, ενώ οι γονείς χαλαρώνουν και γευματίζουν στο Kastri Bistro All Day Restaurant. Πριν από την προβολή, τα παιδιά μπορούν να παίξουν στον ειδικά διαμορφωμένο παιδότοπο και να απολαύσουν τη φύση.

Save the Dates

Οι προβολές έχουν ξεκινήσει από τις 14 Ιουνίου και θα διαρκέσουν μέχρι τις 6 Σεπτεμβρίου 2024, σηματοδοτώντας το τέλος του καλοκαιριού και την έναρξη της σχολικής περιόδου. Αν θέλετε να ξεφύγετε, να δροσιστείτε και να χαλαρώσετε βλέποντας μια ταινία με την οικογένειά σας, μπορείτε να κλείσετε το εισιτήριό σας, το οποίο περιλαμβάνει και ένα Kids Snack Box ενώ η είσοδος για τους γονείς είναι δωρεάν.

Πρόγραμμα Προβολών:

14/6 Ο ΧΟΡΟΣ ΤΩΝ ΦΑΝΤΑΣΜΑΤΩΝ
20/06 Ο ΜΙΚΡΟΣ ΝΙΚΟΛΑΣ ΚΑΙ ΤΟ ΚΥΝΗΓΙ ΤΟΥ ΚΡΥΜΜΕΝΟΥ ΘΗΣΑΥΡΟΥ
28/6 ΤΟ ΜΕΓΑΛΟ ΤΑΞΙΔΙ ΤΟΥ ΜΙΚΡΟΥ ΓΚΡΙΖΛΙ
4/7 ΣΤΑ ΙΧΝΗ ΤΟΥ ΔΟΝ ΚΙΧΩΤΗ, πρεμιέρα ταινίας
12/7 ΓΑΤΕΣ ΣΤΟ ΜΟΥΣΕΙΟ
19/7 Ο ΚΑΡΥΘΘΡΑΥΣΤΗΣ ΚΑΙ Η ΜΑΓΙΚΗ ΦΛΟΓΕΡΑ
26/7 ΕΠΙΣΤΡΟΦΗ ΣΤΗΝ ΕΠΟΧΗ ΤΩΝ ΔΕΙΝΟΣΑΥΡΩΝ
6/9 Ο ΔΕΛΦΙΝΟΜΙΚΡΟΥΛΗΣ

Για περισσότερες πληροφορίες και κρατήσεις, επισκεφτείτε την ιστοσελίδα: <https://domotel.gr/kids-summer-cinema-nights-domotel-kastri-contemporary-hotel/>



Food for Thought

kids' edition

Ζήτω η μουσική!

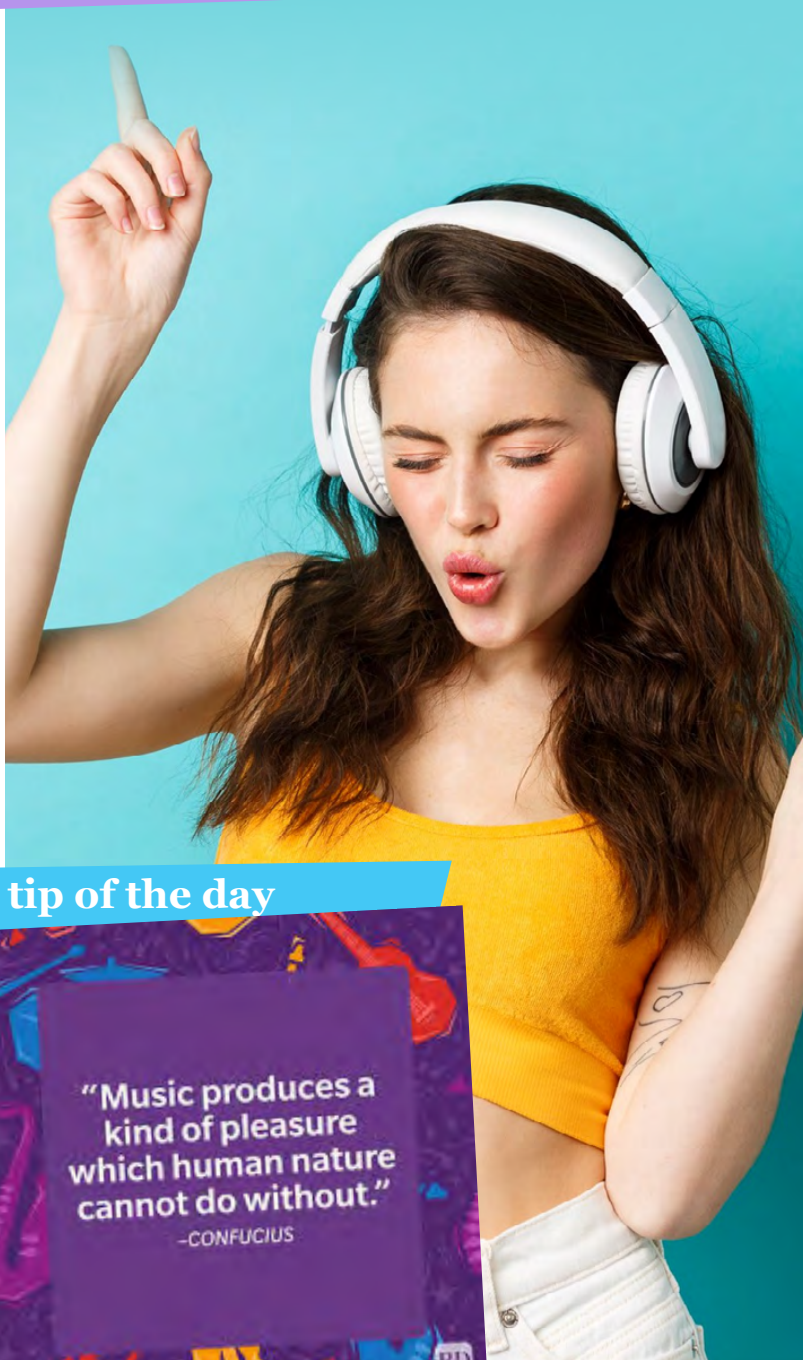
Πατήστε τα κουμπάκια και ακούστε 6 διαφορετικά είδη μουσικής με το παιδί σας, από απαλή τζαζ μέχρι ζωνρή λάτιν! Ποια μελωδία είναι η αγαπημένη σας; Ηλικία: Έως 4 ετών.



quote of the day

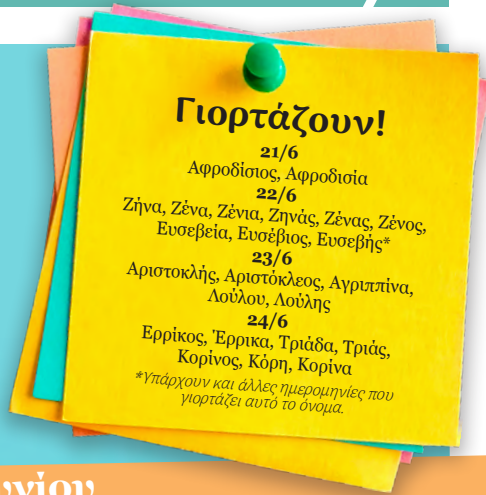
"MUSIC CAN CHANGE THE WORLD BECAUSE IT CAN CHANGE PEOPLE."

Bono



tip of the day

"Music produces a kind of pleasure which human nature cannot do without."
-CONFUCIUS



Γιορτάζουν!

- 21/6 Αφροδίσιος, Αφροδισία
 - 22/6 Ζήνα, Ζένα, Ζένα, Ζηνάς, Ζένας, Ζένος, Ευσεβεία, Ευσέβιος, Ευσεβής*
 - 23/6 Αριστοκλής, Αριστόκλεος, Αγραππίνα, Λούλου, Λούλης
 - 24/6 Ερρίκος, Έρρικα, Τριάδα, Τριάς, Κορίνος, Κόρη, Κορίνα
- *γτάρχουν και άλλες ημερομηνίες που γιορτάζει αυτό το όνομα.

21 Ιουνίου

- > International Day of the Celebration of the Solstice
- > International Day of Yoga
- > World Day of Music
- > World Giraffe Day
- > World Humanist Day
- > World MotorCycle Day
- > National Selfie Day
- > National Smoothie Day

22 Ιουνίου

- > Παγκόσμια Ημέρα Σκαραβαίου
- > World Rainforest Day
- > National Chocolate Eclair Day
- > National Kissing Day
- > National Limoncello Day
- > National Onion Ring Day
- > Positive Media Day

23 Ιουνίου

- > International Olympic Day
- > International Widows' Day
- > International Women in Engineering Day
- > National Hydration Day
- > Pink Flamingo Day

24 Ιουνίου

- > International Fairy Day
- > International Women in Diplomacy Day
- > Farmer Day
- > National Relationship Equity Day
- > Upcycling Day