

Το μέλλον είναι ήδη εδώ.



Αύξηση της ισχύος σε
Ανανεώσιμες Πηγές Ενέργειας
με στόχο το μερίδιό μας
το 2026 να ανέλθει στο 40%
της χώρας.



Άμεση τοποθέτηση 1.000 σταθμών
φόρτισης σε όλη την Ελλάδα
που θα αυξηθούν σε
10.000 μεσοπρόθεσμα.



Νέα πρόσθετη υπηρεσία GreenPass
που εγγυάται στους καταναλωτές
πως όση ενέργεια καταναλώνουν,
τόση παράγεται για εκείνους
από ανανεώσιμες πηγές.



Σημαντική μείωση της λιγνιτικής
παραγωγής κατά 49% μεταξύ
2019 και 2021.

Ένα με το μέλλον
dei.gr

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



**DIGITAL NOMAD ΚΑΙ
ΔΙΕΥΘΥΝΤΙΚΟ ΣΤΕΛΕΧΟΣ...
ΠΑΝΕ ΜΑΖΙ;**

Good morning SayYessers!



Φτιάξε καφέ να στα πω...



Καλημέρα **SayYesser!!!**

Σε έναν κόσμο γεμάτο προκλήσεις, αβεβαιότητα και δυσκολίες, η ελπίδα συχνά φαίνεται να είναι ένα φευγαλέο συναίσθημα. Ωστόσο, είναι αυτή η ελπίδα που μας κρατά ζωντανούς, μας δίνει τη δύναμη να συνεχίσουμε και μας ενθαρρύνει να αγωνιζόμαστε για ένα καλύτερο αύριο αν και η ζωή είναι γεμάτη απρόβλεπτες ανατροπές. Ατυχήματα, απώλειες, οικονομικές δυσκολίες και προσωπικές απογοητεύσεις είναι μερικές από τις προκλήσεις που μπορεί να αντιμετωπίσουμε. Αυτές οι στιγμές μπορεί να μας κάνουν να νιώθουμε ότι ο κόσμος καταρρέει γύρω μας και ότι δεν υπάρχει καμία διέξοδος. Ωστόσο, ακόμη και τότε, η ελπίδα μπορεί να αναδειχθεί σαν ένα φως στο σκοτάδι.

Η ελπίδα δεν είναι απλώς ένα θετικό συναίσθημα, αλλά μια αναγκαία προϋπόθεση για την επιβίωσή μας. Όταν ελπίζουμε, διατηρούμε την ψυχική μας ανθεκτικότητα, επιτρέποντας στον εαυτό μας να αναζητήσει λύσεις και να συνεχίσει να αγωνίζεται. Η ελπίδα μας δίνει τη δύναμη να αντιμετωπίζουμε τις δυσκολίες και να βρίσκουμε νόημα ακόμα και στις πιο δύσκολες στιγμές.

Υπάρχουν αμέτρητες ιστορίες ανθρώπων που κατάφεραν να ξεπεράσουν τεράστιες δυσκολίες χάρη στην ελπίδα. Από επιζώντες φυσικών καταστροφών μέχρι ανθρώπους που ξεπέρασαν σοβαρές ασθένειες, η ελπίδα ήταν η κινητήριος δύναμη που τους βοήθησε να αντέξουν. Αυτές οι ιστορίες μας υπενθυμίζουν ότι η ελπίδα μπορεί να είναι πιο ισχυρή από οποιαδήποτε δυσκολία.

Μια σημαντική πηγή ελπίδας είναι η υποστήριξη από την κοινότητα και τους ανθρώπους γύρω μας. Όταν αισθανόμαστε ότι δεν είμαστε μόνοι, η ελπίδα γίνεται πιο ισχυρή. Η αλληλεγγύη και η ενθάρρυνση από τους φίλους, την οικογένεια και την ευρύτερη κοινότητα μπορούν να κάνουν τεράστια διαφορά. Μην φοβάστε να αναζητήσετε βοήθεια και να προσφέρετε υποστήριξη σε άλλους. Μαζί, μπορούμε να ξεπεράσουμε πολλά περισσότερα από όσα μπορούμε μόνοι μας.

Tip of the Day: Ο Henry Ford έλεγε πως όταν όλα φαίνονται να πηγαίνουν εναντίον σου, θυμήσου ότι το αεροπλάνο απογειώνεται κόντρα στον άνεμο, όχι μαζί του. Έτσι και εσύ, όταν νιώθεις ότι χάνεις την ελπίδα, κάνε μια λίστα με τα πράγματα για τα οποία είσαι ευγνώμων. Αυτή η απλή πράξη μπορεί να αναζωογονήσει την πίστη σου στον εαυτό σου και στον κόσμο γύρω σου. Η ευγνωμοσύνη είναι ένας ισχυρός τρόπος να μετατοπίσεις την εστίασή σου από το αρνητικό στο θετικό.

Η ελπίδα είναι ένας από τους πιο πολύτιμους θησαυρούς που έχουμε στη ζωή μας. Ακόμα και στις πιο σκοτεινές στιγμές, η ελπίδα μπορεί να αναδειχθεί σαν ένα φως που μας οδηγεί. Μην ξεχνάς ότι πάντα υπάρχει ελπίδα, και με αυτήν τη δύναμη, μπορούμε να αντιμετωπίσουμε οποιαδήποτε πρόκληση και να θυμάσαι ότι καλύτερες μέρες έρχονται...

Claire Styliara
Chief of SayYessers



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

Digital Nomad και διευθυντικό στέλεχος... πάνε μαζί;



Έχουμε συνηθίσει όταν μιλάμε για ψηφιακούς νομάδες να έρχονται στο μυαλό μας αρχικά άνθρωποι που ασχολούνται με πιο... καλλιτεχνικά επαγγέλματα που έχουν συχνά σχέση με τη συγγραφή και τη γραφιστική. Πώς θα σας φαινόταν να γίνετε ένας ψηφιακός νομάς - διευθυντικό στέλεχος;

Η εργασία κάποτε μας κρατούσε κλεισμένους σε γραφεία, περιμένοντας τις διακοπές για να εξερευνήσουμε ένα νέο μέρος.

Στη σύγχρονη εποχή όμως, οι digital nomads μέσω της τεχνολογίας έχουν καταφέρει να αναδιαμορφώσουν τις συνθήκες συνδυάζοντας την εργασία με την περιπέτεια!



Με έναν φορητό υπολογιστή στην παραλία ή σε ένα καφέ, ανακαλύπτουν τον κόσμο, έχουν πρόσβαση σε μοναδικές εμπειρίες και γνώσεις από κάθε γωνιά του πλανήτη, χωρίς να χρειάζεται να ζημιωθούν οικονομικά ή να απαρνηθούν την καριέρα τους.

Η τάση των "digital nomads" επηρεάζει εκατομμύρια ανθρώπους παγκοσμίως, μιας και ενσωματώνει την ιδέα της εργασίας από οπουδήποτε στον κόσμο, συνδυάζοντας την επαγγελματική ζωή με την περιπέτεια.



Οι top προορισμοί για digital nomads διευθυντικά στελέχη

Πρώτος προορισμός για ψηφιακούς νομάδες που είναι διευθυντικά στελέχη είναι το Ντουμπάι. Ο τομέας των χρηματοοικονομικών υπηρεσιών, σε συνδυασμό με το ευνοϊκό φορολογικό καθεστώς αλλά και την υψηλή ποιότητα ζωής είναι οι λόγοι που φέρνουν το Ντουμπάι στην κορυφή. Ακολουθεί η Μάλαγα και το Μαϊάμι. Σύμφωνα με τον δείκτη Executive Nomad Index που δημοσιοποίησε ο οίκος Savills, η Αθήνα βρίσκεται στην 23η θέση.

Ο συγκεκριμένος δείκτης συνυπολογίζει την ελκυστικότητα των προορισμών, την ευκολία πρόσβασης για μακροχρόνιους απομακρυσμένους εργαζόμενους και παραμέτρους όπως η συνδεσιμότητα, το κλίμα και η ποιότητα ζωής.

Τα μειονέκτημα και τα πλεονεκτήματα του να είναι κανείς "digital nomad"

Η καθημερινότητα ενός ψηφιακού νομά δεν είναι πάντα ρόδινη. Υπάρχουν πολλές προκλήσεις, τις οποίες πρέπει να αντιμετωπίσει κάποιος που επιλέγει αυτόν τον τρόπο ζωής. Για παράδειγμα, η εύρεση αξιόπιστης σύνδεσης στο διαδίκτυο είναι κρίσιμη για την εργασία. Πολλοί ψηφιακοί νομάδες επενδύουν σε εξοπλισμό για να διασφαλίσουν ότι θα έχουν σταθερή σύνδεση, ανεξάρτητα από το πού βρίσκονται. Επιπλέον, η απομόνωση μπορεί να είναι μια πρόκληση, καθώς η συνεχής μετακίνηση σημαίνει ότι οι άνθρωποι συχνά απομακρύνονται από την οικογένεια και τους φίλους τους.

Μια άλλη διάσταση του τρόπου ζωής των ψηφιακών νομάδων είναι η διαχείριση του χρόνου και της παραγωγικότητας. Πολλοί, για παράδειγμα, επιλέγουν να εργάζονται σε co-working spaces, που παρέχουν όχι

μόνο πρόσβαση σε γρήγορο ίντερνετ, αλλά και ευκαιρίες για κοινωνικοποίηση και δικτύωση. Η δημιουργία ενός ισχυρού δικτύου επαγγελματιών μπορεί να είναι πολύτιμη, καθώς οι ψηφιακοί νομάδες συχνά αναζητούν συνεργασίες και νέες ευκαιρίες.

Επιπλέον, συχνά ανακαλύπτουν νέες κουλτούρες και αποκτούν πολύτιμες εμπειρίες ζωής. Η δυνατότητα να ζουν και να εργάζονται σε διαφορετικές χώρες τους επιτρέπει να διευρύνουν τους ορίζοντές τους και να αποκτούν νέες γνώσεις, τόσο σε επαγγελματικό όσο και σε προσωπικό επίπεδο. Από την εκμάθηση νέων γλωσσών μέχρι την κατανόηση διαφορετικών κοινωνικών προτύπων, οι εμπειρίες αυτές μπορούν να τους βοηθήσουν να γίνουν πιο προσαρμοστικοί και δημιουργικοί επαγγελματίες.

Συμπέρασμα:

Η αυξανόμενη αποδοχή της απομακρυσμένης εργασίας έχει δημιουργήσει έναν νέο κόσμο δυνατοτήτων για τους ψηφιακούς νομάδες, καθώς πολλές χώρες προσφέρουν βίζες ειδικά σχεδιασμένες για αυτούς. Έτσι, μπορούν πλέον να ζουν και να εργάζονται σε μέρη, όπως η Πορτογαλία, η Κόστα Ρίκα και η Ιαπωνία, απολαμβάνοντας τις τοπικές κουλτούρες και παράλληλα χτίζοντας τις καριέρες τους.

Σε έναν κόσμο που συνεχώς αλλάζει λοιπόν, οι ψηφιακοί νομάδες αναζητούν την ελευθερία και την περιπέτεια, ενώ παράλληλα εργάζονται για την επαγγελματική τους ανάπτυξη. Αυτή η νέα μορφή ζωής αντικατοπτρίζει τις αλλαγές, που συμβαίνουν στην κοινωνία μας και μαζί την ανάγκη μας για ευελιξία και εξερεύνηση.

Το ασημένιο βραβείο κατέκτησε το Φυσικό Μεταλλικό Νερό ARRENA στα Supermarket Awards

Το Φυσικό Μεταλλικό Νερό ARRENA απέσπασε το πρώτο του βραβείο στα φετινά Supermarket Awards, τα διαχρονικά βραβεία που αναδεικνύουν και επιβραβεύουν τις βέλτιστες επιχειρηματικές δραστηριότητες και πρακτικές στον χώρο του λιανεμπορίου.

Κατέκτησε το ασημένιο βραβείο στην κατηγορία Επιτυχημένη Εισαγωγή Προϊόντος, μια διάκριση που αναγνώρισε την συνολική προσπάθεια της ομάδας της ΝΕΡΑ ΠΗΓΩΝ ΓΡΑΜΜΟΥ ΑΕ σε πολύ σύντομο χρονικό διάστημα.

Όπως δήλωσε ο Διευθυντής Πωλήσεων, Γιώργος Κομποδιάτας, «Για όλους εμάς είναι μια ηθική ικανοποίηση αυτό το βραβείο, καθώς αναγνωρίζει το γεγονός ότι καταφέραμε το Φυσικό Μεταλλικό Νερό ARRENA να τοποθετηθεί στο σύνολο της αγοράς σε τόσο σύντομο χρόνο. Σε όλο αυτό το εγχείρημα, σημαντικός ήταν ο ρόλος των συνεργατών μας, που αγκάλιασαν την όλη προσπάθεια και τον αντικειμενικό σκοπό μας να προσδώσουμε υπεραξία στην κατηγορία μας. Ένα μεγάλο ευχαριστώ στη Boussias και την κριτική επιτροπή για αυτήν την διάκριση κι ελπίζουμε σε ακόμα περισσότερες.»



ΦΥΣΙΚΟ ΜΕΤΑΛΛΙΚΟ ΝΕΡΟ
ARRENA

info

Η ΝΕΡΑ ΠΗΓΩΝ ΓΡΑΜΜΟΥ Α.Ε. ιδρύθηκε το 2018 εμπνευσμένη από τη φυσική ομορφιά της ορεινής περιοχής του Νεστορίου. Το Φυσικό Μεταλλικό Νερό ARRENA® αναβλύζει από την πηγή «Κεφαλόβρυσος», στο όρος Γράμμος στα 1.100m σε περιοχή NATURA 2000, ενώ η υπερσύγχρονη μονάδα εμφιάλωσης του Φυσικού Μεταλλικού Νερού βρίσκεται στο Επαχώρι στο δήμο Νεστορίου Καστοριάς. Με βασική προτεραιότητα της εταιρείας την Εταιρική Πευθυνότητα και τη Βιώσιμη Ανάπτυξη, δεσμεύεται για την έμπρακτη συνεισφορά στην ευημερία της κοινωνίας, στην προστασία του φυσικού περιβάλλοντος, στην παραγωγή προϊόντων υψηλής ποιότητας και στην αρμονική συνύπαρξη με τις τοπικές κοινωνίες στη περιοχή των οποίων και δραστηριοποιείται.

6η ετήσια Έκθεση Βιώσιμης Ανάπτυξης της Μαρίνας Φλοίσβου



Η Μαρίνα Φλοίσβου, παρουσίασε την 6η ετήσια Έκθεση Βιώσιμης Ανάπτυξης αποδεικνύοντας την αφοσίωσή της στην πιστή τήρηση των απαιτήσεων των πυλώνων της Βιώσιμης Ανάπτυξης (ESG) και κατά τη διάρκεια του 2023. Η παρουσίαση πραγματοποιήθηκε στο Πλωτό Μουσείο Νεράιδα, το οποίο φιλοξενείται στη Μαρίνα Φλοίσβου.

Η Μαρίνα Φλοίσβου υιοθετεί καινοτόμες πρακτικές και λειτουργεί με σεβασμό προς το περιβάλλον, προσπαζόμενη την υγεία και την ασφάλεια των ανθρώπων, των πελατών και των επισκεπτών της και συμμετέχει ενεργά στη δημιουργία αξίας για τις τοπικές κοινωνίες.

Ειδικότερα, στην Έκθεση Βιώσιμης Ανάπτυξης του 2023 παρουσιάζονται μεταξύ άλλων, οι πρωτοβουλίες και οι δράσεις που υλοποιήθηκαν, καθώς και τα αποτελέσματα αναφορικά με τα κύρια ESG επιτεύγματα σε Περιβάλλον, Κοινωνία και Διακυβέρνηση. Αναλυτικά η έκθεση βρίσκεται στον ακόλουθο σύνδεσμο: [MF EKE 2023 GR WEB-1.pdf \(flisvosmarina.com\)](#)

Η Έκθεση, συντάχθηκε σύμφωνα με τις απαιτήσεις των GRI Universal Standards, καθώς και του προτύπου υπευθυνότητας AA1000AP (2018), ενώ παράλληλα έλαβε εξωτερική διασφάλιση από τον ανεξάρτητο φορέα TÜV HEL-LAS (TÜV NORD).

Ο Διευθύνων Σύμβουλος της LAMDA Flisvos Marina A.E. και επικεφαλής της LAMDA Marinas κ. Σταύρος Κατσικάδης,

με αφορμή τη δημοσίευση της Έκθεσης δήλωσε μεταξύ άλλων: «Η Μαρίνα Φλοίσβου βασίζεται στις αρχές της βιώσιμης ανάπτυξης, οι οποίες αποτελούν αναπόσπαστο μέρος της φιλοσοφίας και της στρατηγικής της που αντανάκλαται στον τρόπο με τον οποίο δραστηριοποιείται. Η βελτίωση του αποτυπώματος της Μαρίνας Φλοίσβου σχετικά με την Οικονομία, την Κοινωνία και το Περιβάλλον αντιμετωπίζεται ως κοινωνική ευθύνη που απαιτεί προσήλωση και συνεχή δράση, τόσο σε ατομικό όσο και σε εταιρικό επίπεδο».



Η Κωτσόβολος παρουσιάζει τον ολοκληρωμένο κόσμο υπηρεσιών K+ μέσα από τη νέα καμπάνια της

Η Κωτσόβολος, μέσα από τη [νέα καμπάνια](#) με πρωταγωνιστές τους ανθρώπους της, παρουσιάζει τον ολοκληρωμένο κόσμο υπηρεσιών K+, όπου για κάθε ανάγκη, υπάρχει και μια ειδική υπηρεσία.

Στη νέα καμπάνια της εταιρείας, η οποία ξεδιπλώνεται με μια ανθρώπινη και οικεία προσέγγιση, παρουσιάζονται παραδείγματα από την καθημερινότητα πελατών που χρησιμοποιούν τις υπηρεσίες K+, δείχνοντας πώς αυτές συμβάλλουν στη βελτίωση της ποιότητας ζωής τους, παρέχοντας παράλληλα άνεση, ασφάλεια και ευκολία.

Είτε πρόκειται για γρήγορες πληρωμές, παράδοση και εγκατάσταση, προστασία ή επισκευή των συσκευών ή ανακύκλωση, οι άνθρωποι της Κωτσόβολος γνωρίζουν τις ανάγκες και φροντίζουν να γίνουν όλα σωστά. Οι 5 πυλώνες των υπηρεσιών K+ περιλαμβάνουν:

- 1. Αγορές & δυνατότητες πληρωμής:** Ευελιξία στις αγορές και πληρωμές, προσαρμοσμένες στις οικονομικές δυνατότητες του πελάτη.
- 2. Παράδοση & εγκατάσταση:** Ευέλικτες επιλογές παράδοσης και επαγγελματική εγκατάσταση των προϊόντων, ώστε ο καταναλωτής να τα χρησιμοποιεί άμεσα.
- 3. Προστασία & μέγιστη απόδοση:** Υπηρεσίες για τη μακροχρόνια προστασία και τη βέλτιστη λειτουργία των συσκευών.
- 4. Επισκευή & αναβάθμιση:** Γρήγορη και αξιόπιστη επισκευή ή αναβάθμιση, διασφαλίζοντας ότι οι συσκευές παραμένουν πάντα λειτουργικές.
- 5. Δυνατότητα ανακύκλωσης & ανταλλαγής συσκευών:** Αναγνώριση της αξίας της συσκευής, προσφέροντας την επιλογή της ανακύκλωσης ή της ανταλλαγής. Δείτε τη νέα καμπάνια της εταιρείας [εδώ](#).

Για κάθε **δική σου** ανάγκη, μία ειδική υπηρεσία



Press Room

Κυκλοφοριακές ρυθμίσεις στον Δήμο Μαραθώνα την Κυριακή 20 Οκτωβρίου για τον αγώνα τριάθλου ΔΕΗ IRONMAN® 70.3® Marathon, Greece



Σε ρυθμούς IRONMAN® θα κινηθεί ο Δήμος Μαραθώνα το τριήμερο 18-20 Οκτωβρίου, καθώς θα φιλοξενήσει την κορυφαία τριαθλητική διοργάνωση ΔΕΗ IRONMAN® 70.3® Marathon, Greece.

Το πρόγραμμα της φετινής διοργάνωσης θα ανοίξει την Παρασκευή 18 Οκτωβρίου το απόγευμα, στις 19:00, με το Aurora Night Run Marathon powered by IRONMAN®, μία παραθαλάσσια, ήπια διαδρομή 5 χλμ. Το Σάββατο 19 Οκτωβρίου το πρωί, στις 09:30, τη σκυτάλη παίρνει το HERRCO IRONKIDS® Marathon 2024, όπου μικροί αθλητές 6-12 ετών θα τρέξουν σε τρεις ειδικά διαμορφωμένες διαδρομές 400μ., 600μ. και 800μ., στην Ακτή της Νέας Μάρκρης.

Η σφυρίχτρα της εκκίνησης του κλασικού αγώνα τριάθλου ΔΕΗ IRONMAN® 70.3® Marathon, Greece,

ο οποίος περιλαμβάνει 1,9χλμ κολύμπι, 90χλμ ποδήλατο και 21,1χλμ τρέξιμο και είναι ήδη sold out με 1.600 συμμετοχές, θα ηχήσει την Κυριακή 20 Οκτωβρίου, στις 08:00 το πρωί. Την ίδια ημέρα, λίγο νωρίτερα, θα πραγματοποιηθεί, για πρώτη φορά στην Ελλάδα, το 4:18:4 Marathon, το πιο γρήγορο τρίαθλο.

Στο πλαίσιο της διοργάνωσης, την Κυριακή 20 Οκτωβρίου 2024 θα ισχύσουν ειδικές κυκλοφοριακές ρυθμίσεις. Δείτε περισσότερα [εδώ](#).

«Δικαίωμα στο Νερό» από το Φυσικό Μεταλλικό Νερό ΘΕΟΝΗ

Στην εκδήλωση που πραγματοποιήθηκε την Τετάρτη, 16 Οκτωβρίου 2024, στο αμφιθέατρο του Μουσείου Κυκλαδικής Τέχνης, το Φυσικό Μεταλλικό Νερό ΘΕΟΝΗ παρουσίασε τη νέα συσκευασία PET με ενσωματωμένο το σύστημα γραφής και ανάγνωσης τυφλών Braille στο καπάκι. Με αυτή την καινοτόμο προσθήκη, η εταιρεία επιβεβαιώνει τη δέσμευσή της στην ενίσχυση της προσβασιμότητας και της ισότητας για άτομα με οπτική αναπηρία, καθιστώντας το ΘΕΟΝΗ την πρώτη ελληνική εταιρεία στον τομέα των εμφιαλωμένων νερών που προχωρά σε αυτή την πρωτοβουλία.

Η υλοποίηση αυτής της πρωτοποριακής συσκευασίας είναι αποτέλεσμα επένδυσης ύψους 5.500.000€, η οποία αφορά την αναβάθμιση της γραμμής παραγωγής PET, που ολοκληρώθηκε στις αρχές του παρόντος έτους, ενισχύοντας παράλληλα τη δέσμευση της εταιρείας για καινοτομία και βιωσιμότητα.

Η εταιρεία προχώρησε σε επιπλέον επενδύσεις ύψους 3.700.000€ για την εγκατάσταση νέων γραμμών παραγωγής γυάλινων και χάρτινων συσκευασιών. Στο πλαίσιο της στρατηγικής της εταιρείας για ενίσχυση της παραγωγικής ικανότητας, το ΘΕΟΝΗ επενδύει 10.000.000€ στην κατασκευή ενός υπερσύγχρονου Logistic Center, στον Δήμο Μουζακίου. Η νέα αυτή εγκατάσταση, συνολικής έκτασης 36.000 τ.μ. και καλυπτόμενης επιφάνειας 7.618τ.μ., θα αποτελέσει κομβικό σημείο για τις ανάγκες αποθήκευσης και διανομής της εταιρείας. Η επένδυση αναμένεται να δημιουργήσει 60 νέες θέσεις εργασίας στην τοπική κοινωνία, ενώ η πρώτη φάση ολοκλήρωσης αναμένεται έως το τέλος του 2024, με πλήρη λειτουργία από τις αρχές του 2025.

Στην εκδήλωση, συμμετείχε και η Σοφία - Λευκή Χαμονικολάου, Διοικήτρια του Κέντρου Εκπαίδευσης και Αποκατάστασης Τυφλών (KEAT), η οποία αναφέρθηκε στη σημαντικότητα της γραφής Braille στα άτομα με οπτική αναπηρία, καθώς και στις δυσκολίες που υπερνικούνται όταν διαθέτουν όλα τα εργαλεία για την ανεξάρτητη και αυτόνομη διαβίωσή τους. Η εκδήλωση έκλεισε με την παρουσία του κορυφαίου Έλληνα star Σάκη Ρουβά, πρεσβευτή του Φυσικού Μεταλλικού Νερού ΘΕΟΝΗ, ο οποίος υπογράμμισε τη σημασία της προσβασιμότητας και της κοινωνικής συμπεριληψής όλων των ανθρώπων.



Δημήτρης Τσέλιος, Σοφία-Λευκή Χαμονικολάου και Σάκης Ρουβάς

Ήξερες ότι...



Το νερό στον πάτο του ωκεανού είναι πάρα πολύ θερμό

Στα πιο βαθύτερα μέρη του ωκεανού η θερμοκρασία κυμαίνεται από τους 2 έως 4 βαθμούς Κελσίου, με εξαίρεση ωστόσο το νερό που πηγάζει από υδροθερμικές σπές στον πάτο της θάλασσας. Εκεί, το νερό μπορεί να έχει θερμοκρασία έως και 400 βαθμούς Κελσίου!

Ο Γεράσιμος Ευαγγελάτος μάς καλεί να επιβιβαστούμε στο "Blue Train"

Αμέτρητες φορές έχουμε ταυτιστεί με τους στίχους του, έχουμε αναγνωρίσει σε αυτούς κομμάτια του εαυτού μας ή των ονείρων μας. Αυτή τη φορά όμως, ο Γεράσιμος Ευαγγελάτος μας καλεί σε ένα διαφορετικό ταξίδι, με το θεατρικό του "Blue Train", μια εξερεύνηση της γενιάς του και των κρίσεών της, που παρουσιάζεται σε σκηνοθεσία Γιώργου Σουλεϊμάν, κάθε Δευτέρα & Τρίτη στο Θέατρο Άλμα.

Το "Blue Train" είναι το νέο σας θεατρικό έργο. Τι πραγματεύεται και πώς προέκυψε η ιδέα;

Το "Blue train" είναι ένα έργο που μιλάει για τη μοναξιά της μέσης ηλικίας. Ένας άνδρας στα 45 έρχεται αντιμέτωπος με όλα τα σημαντικά πρόσωπα της ζωής του και στην ουσία με την αναπόφευκτη υποχρέωσή του να ενηλικιωθεί.

Την έμπνευση μου την έδωσε ένας περίπατος στο Γκάζι, πολύ νωρίς το πρωί, όπου ξαφνικά ένιωσα την έντονη παρουσία εκατοντάδων φαντασμάτων, που είχαν περάσει με κάποιο τρόπο από τη ζωή μου.

Πού θα μας ταξιδέψει αυτό το τρένο;

Μόνο την αφετηρία μπορώ να εγγυηθώ και κάποιες από τις ενδιάμεσες στάσεις, βασισμένος εν μέρει στην παρατήρηση κι εν μέρει στο προσωπικό βίωμα. Τον προορισμό θα τον επιλέξει ο καθένας μόνος του, ανάλογα με το πόσο ανοικτός έρχεται στην παράστασή μας. Επίτηδες μεταθέτουμε την ευθύνη της τελικής έκβασης στον θεατή, για να καταφέρουμε να τον φέρουμε αντιμέτωπο με τις δικές του συναισθηματικές ανάγκες.

Πότε τελικά ενηλικιωνόμαστε;

Τι καλά που θα ήταν να υπήρχε μία συγκεκριμένη στιγμή στη ζωή μας! Προσπαθήσαμε να κατοχυρώσουμε συμβολικά και τυπικά τα 18 έτη, αλλά δεν πήγε και τόσο



καλά αυτό. Η ενηλικίωση είναι προσωπική υπόθεση του καθενός. Δεν εξαρτάται μόνο από το χέρι του, αλλά και από τους ανθρώπους που συναντά τυχαία στη ζωή του. Υπάρχουν άνθρωποι που ολοκληρώνουν τη ζωή τους, χωρίς να έχουν ενηλικιωθεί ποτέ ουσιαστικά.

Ποιο είναι το «τραύμα» της δικής σας γενιάς;

Κάθε γενιά έχει τα δικά της τραύματα, που στα μάτια της φαντάζουν τα μεγαλύτερα όλων. Εμείς είμαστε τα παιδιά, που γεννήθηκαν σε έναν κόσμο ανοιχτών προοπτικών με ένα λαμπρό μέλλον στα χέρια τους, ώσπου ξάφνου οι



χρυσές ελπίδες των γονιών μας άρχισαν να διαψεύδονται μία προς μία. Και έτσι γίναμε η γενιά με τα άδεια χέρια, αλλά και το οξυμένο ένστικτο της επιβίωσης.

Μπορούμε να συμβιβαστούμε με τον χρόνο; Ποια είναι η δική σας σχέση μαζί του;

Ο χρόνος. Ύπουλος και αμείλικτος. Κάνει τη δουλειά του στην απόλυτη ησυχία για να μη μας τρομάξει. Δεν έχω καταλήξει αν το κάνει από σκληρότητα ή τρυφερότητα.

Αν θέλει να μας αιφνιδιάσει μια μέρα ξαφνικά ή αν προσπαθεί να μας συμφιλιώσει με το αναπόφευκτο. Προσπαθώ να τον εξημερώσω.

Ως τώρα έχω καταφέρει να μη με δαγκώνει. Από το να με αφήσει να τον χαϊδέψω απέχω πάρα πολύ.

Πώς αποφασίσατε να γράψετε και για το θέατρο; Τι διαφορετικό εκφράζετε μέσω αυτού από ό,τι στα τραγούδια;

Το θέατρο είναι μια πολύ πιο προσωπική πλατφόρμα έκφρασης για μένα. Από πάντα αγαπούσα να αφηγούμαι ιστορίες μέσα από τις ζωές των άλλων και δεν υπάρχει καλύτερος τρόπος από το θέατρο.

Το τραγούδι, από την άλλη, μπορεί να είναι πιο συμπυκνωμένο και πιο άμεσο στην έκρηξη του συναισθήματος. Θα δυσκολευόμουν να διαλέξω ανάμεσα στα δύο, καθώς μου καλύπτουν διαφορετικές ανάγκες.

Πώς εμπνέεστε κάθε φορά μια ιστορία ή ένα τραγούδι;

Πάντα η έμπνευση είναι μια ανεπαίσθητη αφορμή: μια κουβέντα που άκουσα από κάποιον, ένα συναίσθημα που ψάχνει οριοθέτηση, ή μια μικρή ιστορία που απαιτεί τη θέση της στον χωροχρόνο.

Πότε ξέρετε ότι ένα τραγούδι είναι καλό και αποφασίζετε να το μοιραστείτε με τον κόσμο;

Όταν δεν ντρέπομαι για αυτό. Όταν αισθάνομαι ότι είναι τόσο ειλικρινές, που θα μου δώσει άφεση για το θράσος της έκθεσης.

Σίγουρα όλα τα τραγούδια είναι «παιδιά» σας. Ποιο, όμως, θα λέγατε ότι είναι το πιο προσωπικό;

Μου είναι τρομερά δύσκολο να επιλέξω. Κάθε τραγούδι έχει μια συγκεκριμένη στιγμή, που τη φέρει για πάντα σαν χρονοκάψουλα. Ίσως είναι λίγο τετριμμένο αυτό που θα πω, αλλά είναι πραγματικά σαν παιδιά, που το καθένα φέρει τη δική του προσωπικότητα. Πώς μπορεί ένας γονιός να ξεχωρίσει τα καλά από τα κακά παιδιά του;

Ποια είναι τα μελλοντικά σας σχέδια;

Γράφω συνεχώς. Χωρίς αυτό, είμαι πρακτικά βουβός. Είναι ο μοναδικός τρόπος που ξέρω προκειμένου να επικοινωνώ με τον κόσμο. Έρχονται πολλά πράγματα και στη μουσική και στο θέατρο και μακάρι πολύ σύντομα να έχουμε τη δυνατότητα να τα μοιραστούμε με τους αγαπημένους μου συνεργάτες.



Τα Pet City στηρίζουν την προσβασιμότητα με τους Σκύλους Οδηγούς Λάρα για την Παγκόσμια Ημέρα Λευκού Μπαστουιού

Την 15η Οκτωβρίου 2024, τα Pet City, σε συνεργασία με τη Σχολή Σκύλων Οδηγών Λάρα, διοργάνωσε ένα σεμινάριο αφιερωμένο στην Παγκόσμια Ημέρα Λευκού Μπαστουιού, με στόχο την ευαισθητοποίηση και την εκπαίδευση γύρω από την προσβασιμότητα και τα δικαιώματα των ατόμων με οπτική βλάβη.

Το σεμινάριο, το οποίο φιλοξενήθηκε στα κεντρικά γραφεία της εταιρείας, επικεντρώθηκε στον ρόλο των σκύλων-οδηγών στην καθημερινή ζωή των ατόμων με οπτική βλάβη. Με πρωταγωνιστή τον Άλεξ, τον σκύλο-οδηγό που τα Pet City υποστήριξαν από την εκπαίδευσή του έως σήμερα μέσω της καμπάνιας "Act Pawsitive", οι υπάλληλοι είχαν την ευκαιρία να ακούσουν την ιστορία της Αντρία, χειρίστριας του Άλεξ, και να μάθουν πώς αυτός ο πανέξυπνος σκύλος έχει συμβάλει στην ανεξαρτησία της.

Με διαδραστικές επιδείξεις, το προσωπικό των Pet City εκπαιδεύτηκε σε βασικές τεχνικές συνοδείας ατόμων με οπτική βλάβη, ενώ παράλληλα ενημερώθηκε για την ανάγκη προσαρμογών σε χώρους εργασίας, όπως και τον σημαντικό ρόλο της τεχνολογίας στην ενίσχυση της προσβασιμότητας.

Η Βαρβάρα Σκούρτη, Head of Marketing των Pet City δήλωσε: «Η υποστήριξη πρωτοβουλιών όπως αυτή της Σχολής Σκύλων Οδηγών Λάρα είναι απόλυτα ευθυγραμμισμένη με τις αξίες μας ως εταιρεία. Μέσω της καμπάνιας "Act

Pawsitive", συνεχίζουμε να επενδύουμε σε δράσεις που κάνουν τον κόσμο πιο φιλόξενο και προσβάσιμο για όλους».

«Μαθαίνω να βλέπω τον Άνθρωπο» - Ένα πρόγραμμα για την καταπολέμηση των διακρίσεων και τη συμπερίληψη



Για 3η συνεχή χρονιά, η [METLEN Energy & Metals](#) («METLEN») υποστηρίζει το καινοτόμο Εκπαιδευτικό Πρόγραμμα «Μαθαίνω να βλέπω τον Άνθρωπο» με στόχο την ενίσχυση της κουλτούρας συμπερίληψης, προσβασιμότητας, κοινωνικής αποδοχής, ισότητας και ίσων ευκαιριών.

Σε συνεργασία με τον [Σύνδεσμο Κοινωνικής Ευθύνης για Παιδιά και Νέους \(Σ.Κ.Ε.Π.\)](#), 5.695 μαθητές και μαθήτριες σε 87 σχολεία γενικής εκπαίδευσης στην Αττική και την Λαμία, έμαθαν να βλέπουν ισότιμα τα άτομα με αναπηρία, με σεβασμό στη διαφορετικότητα. Το εκπαιδευτικό πρόγραμμα καλλιεργεί την ενσυναίσθηση και ενεργοποιεί στους μαθητές και τις μαθήτριες αντανάκλαστικά κοινωνικής συνείδησης με απώτερο σκοπό να λειτουργήσουν μελλοντικά ως μοχλός αλλαγής και ένταξης στην κοινωνία.

Ο Σ.Κ.Ε.Π. αξιολόγησε το εκπαιδευτικό πρόγραμμα μέσω ενός ερωτηματολογίου που απαντήθηκε από 83 εκπαιδευτικούς των σχολείων του Νομού Αττικής και της Λαμίας. Σύμφωνα με αυτήν την αξιολόγηση, το 94% θεωρεί το πρόγραμμα «πάρα πολύ χρήσιμο», ενώ το υπόλοιπο 6% το αξιολογεί ως «πολύ χρήσιμο». Όλοι οι εκπαιδευτικοί (100%) θα το συνιστούσαν σε άλλους συναδέλφους τους και σχολεία.

Το πρόγραμμα του Navarino Challenge 2024 Πάνω από 60 δράσεις για όλους μέσα σε 3 ημέρες

Η μεγαλύτερη γιορτή του αθλητικού τουρισμού και της ευεξίας, το Navarino Challenge πλησιάζει και αναμένεται να υποδεχτεί για 12η χρονιά ερασιτέχνες και επαγγελματίες αθλητές όλων των ηλικιών και δυνατοτήτων. Με το μήνυμα «ο αθλητισμός ενώνει» η διοργάνωση θα φιλοξενήσει στις 18-20 Οκτωβρίου, πάνω από 60 δράσεις στην [Costa Navarino](#), στα ξενοδοχεία The Westin Resort Costa Navarino και W Costa Navarino και στον Δήμο Πύλου-Νέστορος.

Ο ιστορικός κόλπος του Ναυαρίνου και η νήσος Σφακτηρία, η λιμνοθάλασσα της Γιάλοβας και η Βοϊδοκοιλιά που εντάσσονται στο δίκτυο Natura 2000, το Νιόκαστρο και το Παλαιόκαστρο καθώς επίσης, η Πύλος, η Χώρα και η Κορώνη θα αναδειχτούν για ακόμα μία χρονιά και οι εικόνες τους θα ταξιδέψουν σε όλο τον κόσμο μέσα από τις δράσεις που παρουσιάζει το πρόγραμμα του Navarino Challenge 2024.

[Δες εδώ το πλήρες πρόγραμμα.](#)

Κορυφαίες προσωπικότητες του αθλητισμού όπως ο χρυσός Ολυμπιονίκης Λευτέρης Πετρούνιας, η πρωταθλήτρια με τρεις συμμετοχές σε Ολυμπιακούς Αγώνες Βασιλική Μιλλούση, ο Ολυμπιονίκης και πρωταθλητής Ευρώπης Περικλής Ιακωβάκης, οι πρωταθλητές Ευρώπης Κώστας Κατσουράνης, Δημήτρης Παπανικολάου, η Ολυμπιονίκης και Eurobasket MVP Εβίνα Μάλτση, ο αθλητής βόλεϊ με τους περισσότερους τίτλους Μιχάλης Τριανταφυλλίδης, ο EuroLeague legend και πρωταθλητής Ευρώπης Τζο Αρλάουκας, ο πρωταθλητής Ελλάδος Γιώργος Λαζαρίδης, η πρωταθλήτρια Γεωργία Καλτσή και ο πρωταθλητής Γιώργος Χατζηγευσταθίου θα βρεθούν στην Costa Navarino και μέσα από τις δράσεις τους θα μυήσουν τους συμμετέχοντες στα μυστικά του κάθε αθλήματος.

To Say Yes to the Press είναι Χορηγός Επικοινωνίας.



#NavarinoChallenge

Navarino Challenge High Intensity Training photo by Elias Lefas

Kahil El'Zabar – Ethnic Heritage Ensemble: Ένας μουσικός μύθος στο Half Note!



Ένα από το πιο ελεύθερα και δημιουργικά κεφάλαια της jazz, παρουσιάζεται στο Half Note Jazz Club. Ο Αμερικανός master περκασιονίστας, πολυοργανίστας και συνθέτης Kahil El'Zabar και η καταπληκτική μπάντα του, γιορτάζοντας περισσότερα από 50 χρόνια πρωτοποριακής δημιουργίας, έρχονται για τέσσερα μαγικά βράδια από 18 έως και 21 Οκτωβρίου, στην τζαζ σκηνή της πόλης.

Ο κορυφαίος καλλιτέχνης που έντυσε με τα κρουστά του, μπάντες όπως του Stevie Wonder, του Paul Simon, της Nina Simone και υπήρξε πολύτιμος συνεργάτης του Dizzy Gillespie, του Cannonball Adderley, του Pharoah Sanders, του David Murray θα μας ταξιδέψει με τον τρόπο και την μοναδική του προσέγγιση σε έναν αέναο μουσικό αυθορμητισμό και στη διακριτή πνευματικότητα που αφθονεί

στην ιστορία και στις ρίζες της μαύρης μουσικής. Προώληση: Τηλ.: 210 9213310 | halfnote.gr



Χρήστος Αρφάνης,
Σκηνοθέτης - Αρθρογράφος



200% ΛΥΚΟΣ: Κυκλοφορεί στους κινηματογράφους

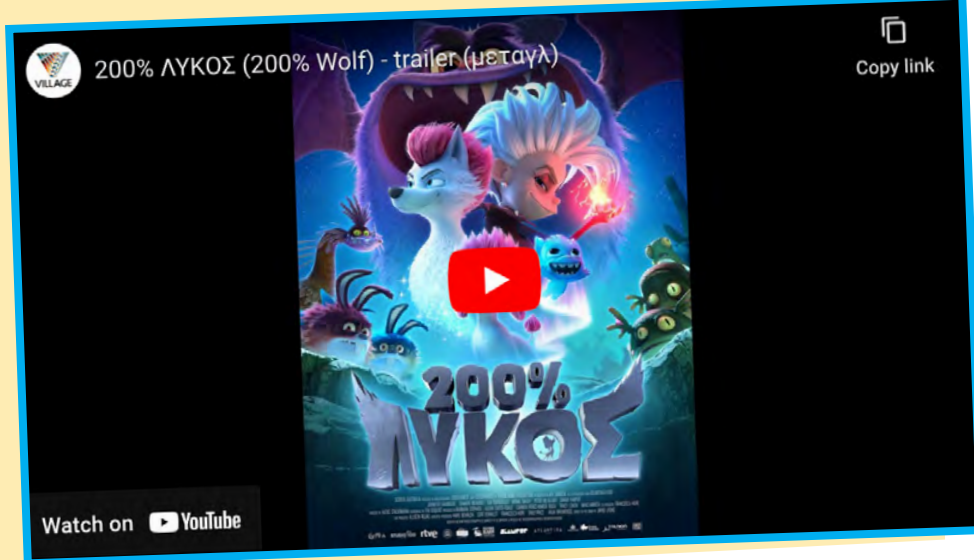


Η ταινία 200% ΛΥΚΟΣ (με πρωτότυπο τίτλο στα αγγλικά: 200% Wolf) κυκλοφορεί με μεταγλώττιση στα ελληνικά επιτέλους στους κινηματογράφους. Η ταινία ακολουθεί τον νεαρό Φρέντυ Λούπιν που εύχεται να γίνει λυκάνθρωπος για να ταιριάξει με την οικογένειά του.

Η ευχή του πραγματοποιείται, με τη βοήθεια ενός μικρού Φεγγαροπνεύματος που φτάνει κατά λάθος στην Γη. Τότε ο Φρέντυ και η παρέα του πρέπει να βρουν έναν τρόπο να γυρίσουν το πνεύμα σπίτι του και να αντιμετωπίσουν κάθε απειλή προτού η Γη να συγκρουστεί με το Φεγγάρι!

Σε σκηνοθεσία Alexs Stadermann και σενάριο Fin Edquist, η ταινία είναι βασισμένη στο The Werewolf

Saga της Jayne Lyons. Η ταινία αποτελεί συνέχεια της επιτυχημένης παιδικής ταινίας 100% Wolf του 2020.



"ΜΟΤΣΑΡΤ, Ο ΜΑΓΙΚΟΣ ΑΥΛΟΣ" από την Παιδική Σκηνή Κάρμεν Ρουγγέρη

Η Κάρμεν Ρουγγέρη και οι συνεργάτες της, τη νέα θεατρική χρονιά θα γνωρίσουν στους μικρούς αλλά και τους μεγάλους φίλους τους, τον μοναδικό Βόλφγκανγκ Αμαντέους Μότσαρτ, μεταμορφώνοντας την όπερα «Ο Μαγικός Αυλός» σε ένα Μουσικό Παραμύθι πλημμυρισμένο από τις υπέροχες μελωδίες αυτού του μοναδικού συνθέτη.

Στο θέατρο ΚΙΒΩΤΟΣ από την Κυριακή 3 Νοεμβρίου, η παράσταση «ΜΟΤΣΑΡΤ, Ο ΜΑΓΙΚΟΣ ΑΥΛΟΣ» με διαλεχτούς ηθοποιούς - τραγουδιστές, με παραμυθένια σκηνικά και κοστούμια από την Χριστίνα Κουλουμπή, χορογραφημένη στην λεπτομέρεια από τον Πέτρο Γάλλια, γεμάτη χρώματα και φως, σκηνοθετημένη από την Κάρμεν Ρουγγέρη και την Χριστίνα Κουλουμπή, με μια συναρπαστική πλοκή, είναι σίγουρο ότι θα κερδίσει το ενδιαφέρον μικρών και μεγάλων, προσφέροντας χαρά, διασκέδαση, αλλά και πολλά πολλά μηνύματα.

Προπώληση [εδώ](#).



"Οι Μικρές Κυρίες" στο θέατρο Αλάμπρα



Οι «Μικρές Κυρίες», το διαχρονικό μυθιστόρημα της κλασικής λογοτεχνίας της Λουίζα Μέι Αλκοτ (Louisa May Alcott), που έχει κερδίσει τις καρδιές εκατομμυρίων αναγνωστών, μεταφέρεται από τον Νοέμβριο στη σκηνή του θεάτρου Αλάμπρα, σε διασκευή και σκηνοθεσία Αθηνάς Χατζηθαθανασίου σε μια παράσταση για όλη την οικογένεια.

Μια διαδρομή προς την ενηλικίωση, ένα ταξίδι αυτογνωσίας, μια ιστορία αγάπης και αλληλεγγύης - με φόντο τον Αμερικάνικο Εμφύλιο Πόλεμο-ξετυλίγεται μέσα από τις ζωές των τεσσάρων αδερφών Μαρτς, της Μεγκ, της Τζο, της Μπεθ και της Έιμι. Πώς βιώνονται αξίες όπως

η ανεξαρτησία, η φιλία, η αγάπη, η αλληλεγγύη μέσα από το πέρασμα από την εφηβεία στην ενηλικίωση; Εκείνη ακριβώς τη στιγμή που η ταυτότητα του καθενός ορίζεται από τις επιλογές του;

Πληροφορίες / Κρατήσεις: Τηλ.: 210-5220120, 6973-899217

Άδεια Σπίτια

Μπρέντα
ΝαβάροΜετάφραση
Ασπασία Καρμύλη

Άδεια σπίτια: Η ζωή πέρα από τη μητρότητα

Πώς βιώνει μια γυναίκα τη ζωή εντός των περιοριστικών κοινωνικών στερεοτύπων που της έχουν επιβληθεί; Τι γίνεται όταν ξεγλιστρά στο «κελί» της απώλειας; Όταν αδειάζει από τον ρόλο που οφείλει να διαδραματίζει και πόσο σημαντική είναι, εν τέλει, η μητρότητα; Μήπως το μητρικό φίλτρο είναι τελικά ένας μύθος, κατασκευασμένος να παγιδεύσει τη γυναίκα στα δεσμά που δημιουργεί;

Η Ναβάρο στήνει μια φαινομενικά απλή ιστορία, για να μιλήσει για όλα αυτά, γραμμένη, ωστόσο, με εξαιρετικά ρωμαλέα γραφή. Δυο γυναίκες πρωταγωνιστούν. Η μία έχει χάσει το παιδί της σε ένα πάρκο, η άλλη έχει κλέψει αυτό το παιδί. Η μία δεν θέλει να κάνει παιδί, ωστόσο, πιέζει τον εαυτό της να αποδεχτεί τη μητρότητα για να συνδεθεί ξανά με τον άντρα της. Το μωρό της είναι ένα πανέμορφο πλάσμα, που όμως είναι αυτιστικό. Απορροφημένη στο κινητό της κάποια μέρα στο πάρκο και συνομιλώντας με τον εραστή της, θα χάσει το παιδί και θα γυρίσει σπίτι, στην καταδίκη της θετής κόρης, που επίσης δεν αγάπησε ποτέ και αναγκάστηκε να ζήσει μαζί της.

Η άλλη είναι μια γυναίκα που έχει ανάγκη να κάνει ένα παιδί, αλλά δεν τα καταφέρνει. Πέρα από την κοροϊδία του άντρα της, που δεν θέλει ένα παιδί έχει να αντιμετωπίσει και την αποβολή του εμβρύου που κυφορεί...

Το κερι του Καρτέσιου και άλλα διηγήματα

ΑΧΙΛΛΕΑΣ ΚΥΡΙΑΚΙΔΗΣ

ΤΟ ΚΕΡΙ ΤΟΥ ΚΑΡΤΕΣΙΟΥ

ΚΑΙ ΑΛΛΑ ΔΙΗΓΗΜΑΤΑ

ΕΚΔΟΣΕΙΣ
ΠΑΤΑΚΗ

28 μικροδιηγήματα που συνομιλούν με την αλληγορία, φλερτάρουν με το υπερβατικό, ερωτοτροπούν με το παράλογο και το φανταστικό. 28 μικροϊστορίες μεγάλης εσωτερικής έντασης, οι οποίες, χωρίς να κλείνουν τα μάτια στην πραγματικότητα, κλείνουν το μάτι στην πραγματικότητα. 28 καλειδοσκοπικές μινιατούρες, που παραμένουν ευφρόσυνα ανάλαφρες, ακόμα κι όταν η συγκίνηση περισσεύει.

Με εκφραστική ακρίβεια, προσεκτικά επιλεγμένα ηχοχρώματα, υπόγειο δίκτυο αναφορών και αντικατοπτρισμών, ο Αχιλλέας Κυριακίδης πολιορκεί την πραγματικότητα ως μια «θεσπέσια οργανωμένη μυθοπλασία», προσθέτοντας διαρκώς νέες, απρόβλεπτες ατραπούς στο αφηγηματικό σύμπαν που χτίζει με επιμονή και υπομονή εδώ και δεκαετίες.

quote of the day

ANXIETY DOES NOT EMPTY TOMORROW OF ITS SORROWS, BUT ONLY EMPTIES TODAY OF ITS STRENGTH

Charles Spurgeon

Σήμερα
γιορτάζουν!

Αντίγονος,
Ευπρέπιος



17 Οκτωβρίου

- > Διεθνής Ημέρα Πιστωτικής Ένωσης
- > Women in Military Service for America Memorial Anniversary
- > World Trauma Day
- > Black Poetry Day
- > Child Poverty Day
- > International Credit Union Day
- > International Day for the Eradication of Poverty
- > International ShakeOut Day
- > National Edge Day
- > National Pasta Day
- > National Pay Back a Friend Day
- > Spirit Day
- > Valmiki Jayanti
- > Vap Full Moon Poya Day
- > Wear Something Gaudy Day

tip of the day

Yesterday's the past,
tomorrow's the future,
but today is a gift.
That's why it's called
the present.

Bil Keane