



Δεν χρειάζονται
τα καλά
μαχαιροπίρουνα.

Αρκεί
το φαγητό
να είναι
καλό.



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



**ΤΟ CLUB ΤΩΝ ΠΑΡΑΛΟΓΑ
ΑΙΣΙΟΔΟΞΩΝ**

Good morning SayYessers!



Φτιάξε καφέ να στα πω...



Καλημέρα **SayYesser!!!**

Υπάρχουν μέρες που μοιάζουν με τελείες. Που κάτι μέσα σου σου λέει ότι όλα τελειώνουν εδώ. Ότι δεν έχεις άλλη δύναμη, δεν έχει νόημα, δεν υπάρχει παρακάτω.

Αλλά να σου πω κάτι;

Αν ήταν πραγματικά το τέλος, θα είχε μπει τελεία. Όμως μπήκαν αποσιωπητικά, μπήκε παύλα, μπήκε άντε μια άνω τελεία. Κι ύστερα... μπήκε ένα ερωτηματικό.

**Όχι για να κάνεις παύση.
Αλλά για να συνεχίσεις.**

Αυτό είναι το μήνυμα της World Semicolon Day. Ότι η ιστορία σου δεν τελείωσε ακόμα. Ότι έχεις ακόμα παρακάτω. Ότι υπάρχει μια σιωπηλή, αόρατη συνέχεια που περιμένει να τη γράψεις.

Κι ας μην τη βλέπεις τώρα.

Γιατί είσαι ακόμα εδώ.

Όσο κι αν πόνεσες. Όσο κι αν λύγισες. Όσο κι αν ένιωσες μόνος ή μόνη. Είσαι εδώ. Και κάθε μέρα που περνάει δεν είναι απόδειξη δύναμης για τους άλλους — είναι απόδειξη για σένα.

Γιατί δε σταμάτησες στην τελεία.

Έβαλες ένα ερωτηματικό.

Έκανες μια μικρή παύση.

Και συνέχισες.

Μπορεί να μην είναι όλα τέλεια. Αλλά υπάρχουν ακόμη λέξεις να ειπωθούν, στιγμές να ζήσεις, άνθρωποι να αγαπήσεις, πράγματα να μάθεις, και φως να ξαναμπεί στη ζωή σου. Και ναι, κάποιες φορές το φως αυτό είσαι εσύ.

Tip of the Day: Αν νιώθεις πως φτάνεις στο τέλος της πρότασης, κλείσε τα μάτια και πάρε μια ανάσα. Το τέλος μπορεί να περιμένει. Η συνέχεια όμως είναι δική σου.





Με αφορμή τη World Semicolon Day (16 Απριλίου)

Η Παγκόσμια Ημέρα Εισαγωγικού Σημείου (World Semicolon Day), που τιμάται κάθε χρόνο στις 16 Απριλίου, είναι μια ημέρα ευαισθητοποίησης για την ψυχική υγεία, αφιερωμένη:

στην κατάθλιψη,
στην αυτοκτονικότητα,
στην αυτοτραυματική συμπεριφορά,
και στη στήριξη όλων όσοι παλεύουν με σκοτεινές σκέψεις.

Δεν έχει να κάνει με τη γραμματική — αλλά με την επιλογή να συνεχίσεις, όταν νιώθεις ότι δεν μπορείς άλλο.

Γιατί το σύμβολο “;”

Γιατί στην αγγλική γλώσσα, το semicolon χρησιμοποιείται όταν ο συγγραφέας θα μπορούσε να τελειώσει την πρόταση, αλλά διαλέγει να συνεχίσει.

Το ίδιο ισχύει και για τη ζωή μας:
Αντί να βάλεις τελεία, βάζεις ένα “;” και προχωράς.

Πώς ξεκίνησε;

Η ημέρα αυτή συνδέεται με το Project Semicolon, που ξεκίνησε το 2013 από την Αμερικανίδα Amy Bleuel στη μνήμη του πατέρα της, ο οποίος αυτοκτόνησε.

Η ίδια είχε βιώσει έντονα ψυχικά τραύματα και ήθελε να εμπνεύσει και να στηρίξει όσους αισθάνονται ότι δεν έχουν ελπίδα.

Το σύμβολο “;” έγινε διεθνές σήμα αντοχής, επιβίωσης και συνέχειας — και συχνά πολλοί άνθρωποι το κάνουν τατουάζ ως ένδειξη προσωπικής νίκης απέναντι στο σκοτάδι.



Claire Styliara
Chief of SayYessers



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

Γίνε νονός αγάπης μαζί με την Παπουτσάνης και τον ΔΕΣΜΟ αυτό το Πάσχα



*Γίνε κι εσύ νονός
ενός παιδιού που δε χρειάζεται!*

Στήριξε την προσπάθεια μας να προσφέρουμε μαζί ένα δώρο
& ένα χαμόγελο σε παιδιά που μας έχουν ανάγκη.



Αυτό το Πάσχα, η Παπουτσάνης και το ΜΚΣ ΔΕΣΜΟΣ ενώνουν τις δυνάμεις τους για να προσφέρουν χαρά, φως και στοργή σε παιδιά που το έχουν πραγματικά ανάγκη. Μέσα από τη συγκινητική πρωτοβουλία «Μία Λαμπάδα, Ένα Δώρο, Ένα Χαμόγελο», καλούμαστε όλοι να γίνουμε «νονοί» για 146 παιδιά που φιλοξενοούνται σε κοινωνικές δομές στη Βόρεια Ελλάδα.

Με κάθε αγορά προϊόντων Aromatics, KARAVAKI, Natura και Αρκάδι, η Παπουτσάνης προσφέρει σε αυτά τα παιδιά:

- Μία Πασχαλινή λαμπάδα, σύμβολο φωτός και ελπίδας
- Ένα παραδοσιακό τσουρέκι
- Ένα προσωπικό δώρο για χαμόγελα και αξέχαστες στιγμές

Η δράση εντάσσεται στο πλαίσιο της Εταιρικής Κοινωνικής Ευθύνης της Παπουτσάνης, που εδώ και 155 χρόνια στηρίζει την ελληνική οικογένεια με ποιοτικά προϊόντα και ουσιαστικές πράξεις κοινωνικής προσφοράς.

Με αυτή την πρωτοβουλία, η εταιρεία δείχνει έμπρακτα πως η αγάπη δεν χρειάζεται λόγια — χρειάζεται δράση. Και με μια μικρή συμμετοχή, μπορούμε όλοι να συμβάλουμε στο να γεμίσει το Πάσχα ενός παιδιού με χαρά, φροντίδα και ελπίδα.

Γιατί κάθε παιδί αξίζει ένα Πάσχα με χαμόγελα! Μαζί, μπορούμε να το προσφέρουμε.

My market: Πασχαλινό «Γεύμα Προσφοράς» για πάνω από 170 παιδιά και οικογένειες

Για δεύτερη συνεχόμενη χρονιά, τα My market γιορτάζουν το Πάσχα με μια ουσιαστική πράξη αγάπης, μέσα από τη δράση «Γεύμα Προσφοράς», στηρίζοντας τον οργανισμό «Μαζί για το Παιδί» και το πρόγραμμα «Προσφέρω γιατί νοιάζομαι».

Η ενέργεια εντάσσεται στο πλαίσιο του προγράμματος Εταιρικής Υπευθυνότητας «Πράξεις Ευθύνης», με στόχο τη στήριξη παιδιών και οικογενειών που βρίσκονται σε ανάγκη. Μέσα από τη φετινή πρωτοβουλία, καλύπτονται τα γεύματα για έναν ολόκληρο μήνα σε περισσότερα από 170 παιδιά και τις οικογένειές τους σε όλη την Ελλάδα.

Παράλληλα, τα My market ενισχύουν κοινωνικούς φορείς με τρόφιμα και είδη πρώτης ανάγκης, προσφέροντας ανακούφιση σε ευάλωτες ομάδες, σε μια περίοδο που η αλληλεγγύη είναι πιο σημαντική από ποτέ.

Πιστά στις αρχές της κοινωνικής προσφοράς, τα My market συνεχίζουν να επιστρέφουν αξία στην κοινωνία, στηρίζοντας τον θεσμό της οικογένειας, τα παιδιά και κάθε συμπολίτη που χρειάζεται φροντίδα και υποστήριξη.

Με κεντρικό μήνυμα «Μαζί για όσα αγαπάς – Μαζί τρέφουμε χαμόγελα», η αλυσίδα σούπερ μάρκετ εύχεται σε όλους Καλό Πάσχα με πράξεις που κάνουν τη διαφορά. Γιατί το αληθινό τραπέζι της αγάπης είναι αυτό που χωράει όλους.



Το club των παράλογα αισιόδοξων



Το club των παράλογα αισιόδοξων ή αλλιώς, πώς γίνεται να χαμογελάς μέσα στην καταιγίδα και να μη σε νοιάζει αν θα βραχείς

Υπάρχουν δύο είδη ανθρώπων στον κόσμο. Εκείνοι που βλέπουν ένα σύννεφο και σκέφτονται "θα βρέξει". Και εκείνοι που λένε "θα δούμε και ουράνιο τόξο!". Αυτοί οι δεύτεροι δεν είναι χαζοχαρούμενοι. Είναι μέλη ενός σπάνιου, αόρατου, απροσδιόριστου αλλά απολύτως υπαρκτού κλαμπ: του Club των Παράλογα Αισιόδοξων.

Δεν έχουν πάντα απαντήσεις. Δεν έχουν πάντα λύσεις. Έχουν όμως μια σχεδόν ανεξήγητη πίστη ότι "κάπως θα τη βγάλουμε καθαρή". Ότι ακόμα κι αν όλα πάνε στραβά, στο τέλος θα υπάρχει κάτι για να κρατηθείς. Ένα γέλιο. Ένα μάθημα. Ένας καφές με φίλο. Ένα τραγούδι στο ραδιόφωνο.

Δεν είναι ότι δεν βλέπουν την πραγματικότητα. Τη βλέπουν. Και τη

ζουν. Αλλά έχουν επιλέξει να την αντιμετωπίζουν με κάτι μεταξύ φιλοσοφίας, μαυροχιούμορ και εσωτερικής συμφιλίωσης.

Ποιοι είναι τα μέλη αυτού του κλαμπ;

Είναι η μαμά που αντί να ουρλιάζει που το παιδί της πέταξε το φαγητό στο πάτωμα, απαντά "Τουλάχιστον θα καθαρίσω και το πάτωμα!".

Είναι ο φίλος που μετά από τρεις απορρίψεις σε συνεντεύξεις σου λέει "Σημαίνει ότι ετοιμάζεται η καλύτερη θέση για μένα".

Είναι η γειτόνισσα που, με τα νερά να τρέχουν από το ταβάνι, λέει "Ωραία, καιρό είχα να ασχοληθώ με το ταβάνι."

Δεν τους λείπουν τα προβλήματα. Τους περισσεύει όμως η πίστη.





Όχι η πίστη ότι όλα θα λυθούν, αλλά η πίστη ότι ό,τι κι αν γίνει, θα βρουν έναν τρόπο να σταθούν στα πόδια τους. Ή έστω να κάτσουν κάτω, να γελάσουν και να ξανασηκωθούν.

Μέσα σε μια εποχή γεμάτη ανησυχία, ανασφάλεια και ενημερώσεις που ξεκινάνε πάντα με "σοκ", αυτοί οι άνθρωποι είναι σαν μικρά φωτάκια που τρεμοπαίζουν και μας θυμίζουν ότι υπάρχει και άλλος τρόπος να βλέπεις τα πράγματα.

Δεν αρνούνται τα δύσκολα. Απλώς δεν τα αφήνουν να τους καταπιούν. Δεν ταϊζουν την καταιγίδα. Ταϊζουν το μέσα τους. Με αγάπη, με χιούμορ, με μια κουταλιά ελπίδας και μια πρέζα πείσματος.

Και ναι, μερικές φορές αυτό μοιάζει με παραλογισμό. Αλλά ίσως είναι η πιο υγιής μορφή "τρέλας" που χρειαζόμαστε όλοι.

Γιατί να μπει στο κλαμπ; Γιατί η απαισιοδοξία είναι βαριά. Κολλάει πάνω σου και σε κάνει να πιστεύεις ότι τίποτα δεν αξίζει τον κόπο. Ενώ η αισιοδοξία, όσο κι αν φοβίζει, σε ελαφραίνει. Σε κάνει να λες "έλα, πάμε μια ακόμα προσπάθεια". Να βάζεις λίγη μουσική και να συνεχίζεις.

Το club των Παράλογα Αισιόδοξων δεν έχει συνδρομή. Δεν έχει meeting points ή στάνταρ dress code. Έχει μόνο μια απαίτηση: να συνεχίζεις να ελπίζεις, ακόμα κι όταν όλα σου λένε να μην το κάνεις.

Μπορεί να μη λύνει τα πάντα. Αλλά κάνει την καθημερινότητα λίγο πιο φωτεινή, λίγο πιο ανεκτή, λίγο πιο ανθρώπινη.

Και στο τέλος της ημέρας, αυτό δεν είναι που όλοι χρειαζόμαστε;



***Την επόμενη φορά που θα πεις "τίποτα δεν πάει καλά", απάντα στον εαυτό σου: "Αλλά ούτε όλα πάνε στραβά. Κάπου υπάρχει ένα καλό. Έστω και μικρό." Και κράτα το.

Για μένα η αισιοδοξία είναι σαν μαξιλάρι ασφαλείας. Δεν αποτρέπει την πτώση, αλλά την κάνει λιγότερο επώδυνη. Για σένα;

Say Yes στο χαμόγελο που επιμένει, στην ελπίδα που δεν ζητά εγγυήσεις και στην τρέλα του να συνεχίζεις να πιστεύεις στο καλό. Ειδικά όταν δεν υπάρχει κανένας λόγος.

Γιατί εκεί κρύβεται όλη η μαγεία.



Μασούτης: Το Πάσχα ξεκινά εδώ – με το πιο οικονομικό και 100% ελληνικό αρνί και κατσίκι!

Για ακόμη μία χρονιά, τα σούπερ μάρκετ Μασούτης φέρνουν την παράδοση στο πασχαλινό τραπέζι, προσφέροντας αρνί και κατσίκι Α' ποιότητας, 100% ελληνικής προέλευσης, στις καλύτερες τιμές της αγοράς.

Με επίκεντρο τη στήριξη του Έλληνα καταναλωτή αλλά και του Έλληνα παραγωγού, η εταιρεία προσφέρει αμνοερίφια κυρίως από Μακεδονία, Θεσσαλία, Ήπειρο και Βόρειο Αιγαίο, με πλήρη σήμανση για την προέλευση, τη σφαγή και τον παραγωγό. Επιπλέον, η δυνατότητα προπαραγγελίας στα φυσικά καταστήματα επιτρέπει στους καταναλωτές να παραλάβουν τα προϊόντα την ημερομηνία που επιθυμούν, χωρίς άγχος.

Στα 400 καταστήματα Μασούτης σε όλη την Ελλάδα αλλά και online στο www.masoutis.gr, οι καταναλωτές βρίσκουν όχι μόνο ποιότητα σε προσιτές τιμές, αλλά και έμπειρους κρεοπώλες, που εγγυώνται ασφάλεια, εξυπηρέτηση και επαγγελματισμό.

Παράλληλα, δεκάδες προσφορές και δώρα περιμένουν μικρούς και μεγάλους, κάνοντας το πασχαλινό τραπέζι πιο πλούσιο και προσιτό από ποτέ.

Η Διαμαντής Μασούτης Α.Ε. συνεχίζει και φέτος να στηρίζει την ελληνική οικογένεια, την τοπική παραγωγή και την παράδοση, αποδεικνύοντας πως το Πάσχα ξεκινά εκεί που υπάρχει φροντίδα, ποιότητα και σεβασμός στον καταναλωτή.

Γιατί το Πάσχα... έχει γεύση ελληνική. Και ξεκινά στα Μασούτης.

Φυσικό Μεταλλικό Νερό ΑρρένΑ: Μια συνεργασία γεμάτη έμπνευση και δύναμη



Η Νερά Πηγών Γράμμου και το Φυσικό Μεταλλικό Νερό ΑρρένΑ παρουσιάζουν με υπερηφάνεια μια ξεχωριστή συνεργασία με την Ευαγγελία Αναστασιάδου — την παγκόσμια πρωταθλήτρια κωπηλασίας και 6η Ολυμπιονίκη των Ολυμπιακών Αγώνων του Παρισιού.

Η Ευαγγελία, με καταγωγή από την Καστοριά, ξεκίνησε να γράφει ιστορία από την ηλικία των 15 ετών, κατακτώντας δεκάδες μετάλλια σε Ευρωπαϊκά και Παγκόσμια Πρωταθλήματα. Δεν είναι μόνο μια σπουδαία αθλήτρια, αλλά και ένα πρότυπο για τη νέα γενιά, με σεμνότητα, επιμονή και ήθος — χαρακτηριστικά που ευθυγραμμίζονται απόλυτα με τις αξίες του brand ΑρρένΑ.

Η συνεργασία αυτή δεν είναι απλώς ένα ακόμα χορηγικό σχήμα. Είναι ένα μήνυμα στήριξης, ελπίδας και πίστης σε ανθρώπους που μάχονται καθημερινά για την υπέρβαση. Στο πρόσωπο της Ευαγγελίας τιμάται η προσπάθεια, το ταλέντο και η Ελλάδα που αγωνίζεται και διακρίνεται διεθνώς.

Το Φυσικό Μεταλλικό Νερό ΑρρένΑ θα βρίσκεται στο πλευρό της και τη χρονιά που έρχεται, στους σημαντικούς σταθμούς της πορείας της: το Ευρωπαϊκό Πρωτάθλημα στη Βουλγαρία και το Παγκόσμιο Πρωτάθλημα στην Κίνα.

Με τη δύναμη της φύσης στο πλευρό της, η Ευαγγελία Αναστασιάδου συνεχίζει να εμπνέει. Και εμείς, δίπλα της — με σεβασμό, υπερηφάνεια και καθαρό νερό.

Μανιτάρια: Ένας διατροφικός θησαυρός με πολλαπλά οφέλη



Τα μανιτάρια αποτελούν έναν μοναδικό διατροφικό σύμμαχο. Είναι πλούσια σε απαραίτητα θρεπτικά συστατικά, όπως βιταμίνες του συμπλέγματος Β, μέταλλα, φυτικές ίνες και ισχυρά αντιοξειδωτικά, συμβάλλοντας ουσιαστικά στην καλή υγεία. Παράλληλα, έχουν χαμηλή θερμιδική αξία, καθώς αποτελούνται κατά 80-90% από νερό, κάτι που τα καθιστά ιδανικά για όσους επιδιώκουν μια ισορροπημένη και υγιεινή διατροφή.

Επιπλέον, τα μανιτάρια είναι πηγή σημαντικών μετάλλων όπως χαλκός, κάλιο, μαγνήσιο και ψευδάργυρος, τα οποία υποστηρίζουν τη λειτουργία της καρδιάς, των μυών και του ανοσοποιητικού συστήματος. Το κάλιο, για παράδειγμα, βοηθά στη ρύθμιση της αρτηριακής πίεσης, ενώ ο ψευδάργυρος είναι απαραίτητος για την επούλωση των πληγών και την παραγωγή ενζύμων.

Ένα από τα μεγαλύτερα διατροφικά τους πλεονεκτήματα είναι η υψηλή τους περιεκτικότητα σε βιταμίνες Β, όπως η ριβοφλαβίνη, η νιασίνη και το παντοθενικό οξύ. Αυτές οι βιταμίνες συμβάλλουν στην παραγωγή ενέργειας, στη σωστή λειτουργία του νευρικού συστήματος και στην ενίσχυση του μεταβολισμού. Η ριβοφλαβίνη βοηθά στη δημιουργία ερυθρών αιμοσφαιρίων, η νιασίνη βελτιώνει την υγεία του πεπτικού συστήματος και του δέρματος, ενώ το παντοθενικό οξύ παίζει σημαντικό ρόλο στη σύνθεση ορμονών.

Ένα ακόμα πολύτιμο συστατικό που περιέχουν είναι οι βήτα-γλυκάνες, είδος διαλυτών ινών που συνδέεται με τη βελτίωση των επιπέδων χοληστερόλης, την ενίσχυση της καρδιαγγειακής υγείας και τη ρύθμιση του σακχάρου στο αίμα. Ιδιαίτερα οι ποικιλίες shiitake και oyster περιέχουν τις πιο αποτελεσματικές μορφές β-γλυκανών.

Τα μανιτάρια είναι επίσης πλούσια σε εργοθειονίνη (ή ERGO), ένα ισχυρό αντιοξειδωτικό, που προστατεύει τα κύτταρα από τις βλαβερές επιδράσεις των ελευθέρων ριζών, προλαμβάνοντας την εμφάνιση





Πρέπει όμως να υπάρχει προσοχή, γιατί πολλά είδη άγριωνμανιταριών είναι τοξικά ή ακόμα και θανατηφόρα. Η *amanita muscaria*, γνωστή για την έντονη εμφάνισή της (κόκκινο καπέλο με λευκές βούλες), είναι παραισθησιογόνα και επικίνδυνη. Από την άλλη, η τρούφα, ένα υπόγειομανιτάρι, θεωρείται εκλεκτό έδεσμα με εξαιρετική γεύση και άρωμα, αλλά και υψηλή τιμή λόγω σπανιότητας.

Πώς να τα συντηρήσετε

Ταμανιτάρια καταναλώνονται φρέσκα, αποξηραμένα ή μαγειρεμένα. Τα αποξηραμένα χρειάζονται μούλιασμα για λίγα λεπτά, ώστε να επανέλθουν και να απελευθερώσουν τα αρώματά τους. Μάλιστα, το νερό στο οποίο μουλιάστηκαν μπορεί να χρησιμοποιηθεί για να ενισχύσει τη γεύση σαλτσών και σούπας.

ασθενειών όπως ο καρκίνος και οι καρδιοπάθειες. Αν και αυτό το συστατικό υπάρχει και σε άλλα τρόφιμα (όπως κόκκινα φασόλια και συκώτι), ταμανιτάρια θεωρούνται η πιο πλούσια πηγή του στη διατροφή μας.

Εκτός από τα θρεπτικά οφέλη, ταμανιτάρια υποστηρίζουν τη διαχείριση του βάρους, καθώς προσφέρουν κορεσμό και μειώνουν την όρεξη. Οι φυτικές τους ίνες λειτουργούν και ως πρεβιοτικά, ενισχύοντας τα «καλά» βακτήρια του εντέρου. Σημαντικό είναι και το γεγονός πως περιέχουν φυλλικό οξύ, χρήσιμο στην εγκυμοσύνη για την υγιή ανάπτυξη του εμβρύου.

Κατά την αποθήκευση, είναι προτιμότερο να φυλάσσονται στο ψυγείο, σε θερμοκρασία 5°-7°C, μέσα σε χάρτινες σακούλες ή καλυμμένα με χαρτί κουζίνας. Δε συνιστάται η κατάψυξή τους ωμά, γιατί χάνουν υφή και γεύση. Μπορείτε όμως να τα προμαγειρέψετε και να τα καταψύξετε.

Τέλος, ταμανιτάρια έχουν έντονη γεύση umami, παρόμοια με του κρέατος, γι' αυτό και χρησιμοποιούνται ευρέως σε vegan ή χορτοφαγικές διατροφές, αλλά και σε δίαιτες όπως η Keto, η Paleo και η Atkins.



Ήξερες ότι...

Υπάρχουν πολλές χιλιάδες είδημανιταριών και διαρκώς ανακαλύπτονται και καταγράφονται καινούρια, με μοναδικά σχήματα και υφές.

Η παλαιότερη καλλιέργειαμανιταριών ανακαλύφθηκε στην Κίνα και η χώρα αυτή είναι σήμερα ο κορυφαίος παραγωγόςμανιταριών στον κόσμο.

Ορισμένες ποικιλίεςμανιταριών κοστίζουν εξαιρετικά ακριβά, όπως π.χ. η ευρωπαϊκή λευκή τρούφα (Ιταλία) και τα Yartsa Gunbu (Ιμαλαία) και Matsutake (Ιαπωνία).

Η Διαμαντής Μασούτης Α.Ε. γίνεται... νονός για 98 παιδιά με οπτική αναπηρία



Αυτές τις γιορτές, η Διαμαντής Μασούτης Α.Ε. απέδειξε για ακόμη μία φορά πως η αγάπη γίνεται πράξη. Με αφορμή το Πάσχα, η εταιρεία στάθηκε δίπλα σε 98 παιδιά με οπτική αναπηρία σε Αθήνα και Θεσσαλονίκη, προσφέροντάς τους πασχαλινά δώρα και χαμόγελα.

Οι μικροί μαθητές και μαθήτριες από ειδικά σχολεία τυφλών επισκέφθηκαν τα φιλικά για άτομα με οπτική αναπηρία σούπερ μάρκετ MasVision της Μασούτης στις δύο πόλεις. Εκεί, σε μια ατμόσφαιρα χαράς και συγκίνησης, παρέλαβαν λαμπάδες και δωροεπιταγές 50 ευρώ από τα στελέχη της εταιρείας, ως μια συμβολική αλλά ουσιαστική πράξη στήριξης.

Η πρωτοβουλία εντάσσεται στο πρόγραμμα MasVision, το οποίο ξεκίνησε από τη Θεσσαλονίκη το 2022 και συνεχίστηκε πρόσφατα με το πρώτο κατάστημα στην Καλλιθέα Αττικής, ειδικά σχεδιασμένο για τις ανάγκες

ατόμων με οπτική αναπηρία. Έτσι, η Μασούτης έγινε η πρώτη αλυσίδα σούπερ μάρκετ παγκοσμίως που δημιουργεί καταστήματα προσβάσιμα για άτομα με μερική ή ολική απώλεια όρασης.

Με αυτή την πράξη αγάπης, η Μασούτης μας θυμίζει πως το Πάσχα δεν είναι μόνο λαμπάδες και σοκολάτες, αλλά ευκαιρία για προσφορά, αλληλεγγύη και ελπίδα. Γιατί όταν οι πράξεις έχουν καρδιά, τότε κάνουν πραγματικά τη διαφορά.

Πάσχα είναι Αγάπη. Και η Μασούτης το αποδεικνύει.

Market Trends

NUII Anatolian Pistachio & Cream: Γεύση με άρωμα Ανατολής

Το NUII μάς προσκαλεί σε μια νέα γευστική περιπέτεια, ταξιδεύοντας αυτή τη φορά στην καρδιά της Ανατολίας με τη νέα απολαυστική πρόταση Anatolian Pistachio & Cream.

Γεννημένο από την αγάπη για την αυθεντικότητα και την εξερεύνηση, το νέο παγωτό NUII συνδυάζει απαλό παγωτό φιστίκι Ανατολίας, βελούδινο παγωτό κρέμα, και επικάλυψη λευκής σοκολάτας με καβουρδισμένα φιστίκια Ανατολίας και τραγανά, αλατισμένα κομμάτια βάφλας. Το αποτέλεσμα; Μια πολυδιάστατη γεύση που ξυπνά τις αισθήσεις και σε ταξιδεύει σε ένα τοπίο γεμάτο άρωμα, παράδοση και φρεσκάδα.

Κάθε μπουκιά είναι ένα ταξίδι: μια σύνθεση γεύσεων που παντρεύει την παράδοση της Ανατολής με τη σύγχρονη απόλαυση.

Το NUII δεν είναι απλώς ένα παγωτό. Είναι εμπειρία, είναι περιπέτεια. Απευθύνεται σε όσους τολμούν να ανακαλύψουν κάτι διαφορετικό, να δοκιμάσουν νέες γεύσεις και να ζήσουν κάθε στιγμή αυθεντικά.

Το Anatolian Pistachio & Cream είναι ήδη διαθέσιμο στα πράσινα ψυγεία NUII και στα supermarkets, έτοιμο να σε παρασύρει σε μια δροσερή, αρωματική απόδραση.

Γιατί κάθε γεύση του NUII κρύβει μια ιστορία. Και κάθε ιστορία... μια περιπέτεια που αξίζει να ζήσεις.



Zara Home x Otzi: Μια χειροποίητη καρέκλα-ύμνος στην αυθεντικότητα και τη διαχρονικότητα



αναφέρει ο Otis Ingrams, «η αληθινή πολυτέλεια δεν είναι η υπερβολή, αλλά ο σεβασμός στο υλικό, στον χρόνο και στον άνθρωπο που το δουλεύει».

Η Zara Home παρουσιάζει μια μοναδική συνεργασία με την Otzi, το καταξιωμένο ατελιέ του Otis Ingrams από το Ηνωμένο Βασίλειο, παρουσιάζοντας μία καρέκλα περιορισμένης έκδοσης που συνδυάζει την τέχνη της παραδοσιακής χειροτεχνίας με τη σύγχρονη αισθητική.

Με μόλις 30 τεμάχια να παράγονται παγκοσμίως, κάθε καρέκλα είναι ένα έργο τέχνης – φτιαγμένο εξ ολοκλήρου στο χέρι, με έμφαση στα φυσικά, βιώσιμα υλικά και στη λεπτομέρεια.

Ένα κομμάτι design με ψυχή

Ο σχεδιασμός της καρέκλας βασίζεται σε αρχείο της Otzi, και επανερμηνεύεται μέσα από τη λιτή, εκλεπτυσμένη ματιά της Zara Home. Ο σκελετός από καπνιστή δρυ, οι συνδέσεις από συμπαγή ορείχαλκο, και το φυτικό επεξεργασμένο, αβαφό δέρμα συνθέτουν ένα ανθεκτικό και ζεστό έπιπλο, που με τον χρόνο αποκτά τη δική του μοναδική πατίνα.

Η καρέκλα θα παρουσιαστεί αποκλειστικά στη φετινή έκθεση Salone del Mobile στο Μιλάνο, από 8 έως 13 Απριλίου, στο flagship κατάστημα Zara Home στην Corso Matteotti 12.

Μια σύμπραξη αξιών

Η συνεργασία αυτή δεν αφορά μόνο τον σχεδιασμό. Είναι μια δήλωση για τη δύναμη της δεξιοτεχνίας, της αειφορίας και της υπευθυνότητας στον σύγχρονο κόσμο της δημιουργίας. Όπως

Percò: Ακόμα χαμηλότερες τιμές σε 60+ κατηγορίες προϊόντων

Η Percò λανσάρει τη νέα καμπάνια «Οι Χαμηλότερες Τιμές της Percò», προσφέροντας ακόμη πιο προσιτές λύσεις σε πάνω από 60 κατηγορίες προϊόντων ένδυσης και ειδών σπιτιού. Η καμπάνια ισχύει ήδη σε όλα τα καταστήματα της αλυσίδας και υπόσχεται να κάνει τις αγορές πιο εύκολες και οικονομικές.

Οι καταναλωτές μπορούν να εντοπίζουν άμεσα τα προϊόντα με τη χαρακτηριστική κίτρινη σήμανση, χωρίς να χρειάζεται να συγκρίνουν τιμές. Στη λίστα των προϊόντων περιλαμβάνονται καθημερινά είδη, όπως T-shirts, γυναικεία κολάν, παιδικά κορμάκια από οργανικό βαμβάκι, σαπουνάκια, σερ δοχείων φαγητού, βαζάκια μπαχαρικών και πετσέτες κουζίνας και μπάνιου.

«Θέλουμε να διευκολύνουμε τις αγορές των πελατών μας, ώστε να βρίσκουν τις καλύτερες τιμές χωρίς κόπο. Η νέα μας καμπάνια κάνει ακριβώς αυτό: απλή, διαφανής και οικονομική», δήλωσε η Irena Todorova, Regional Marketing Manager της Percò.

Οι πληροφορίες για τα προϊόντα με τις χαμηλότερες τιμές διατίθενται στα καταστήματα, στα social media και στην επίσημη ιστοσελίδα της Percò. Η καμπάνια θα διαρκέσει έως τις 30 Απριλίου 2025, δίνοντας τη δυνατότητα στους καταναλωτές να προγραμματίσουν έξυπνα τις αγορές τους.

Για την Percò, η χαμηλή τιμή δεν είναι απλώς υπόσχεση – είναι δέσμευση για πιο οικονομική και ποιοτική καθημερινότητα.



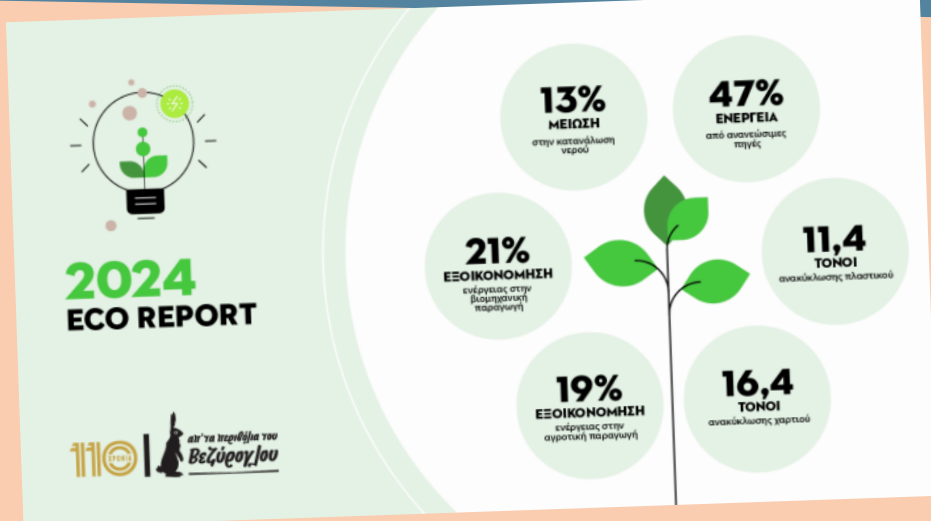
ECO REPORT 2024

Για τρίτη συνεχόμενη χρονιά η εταιρεία Α. Βεζύρογλου & ΣΙΑ ΕΕ - "Απ' τα Περιβόλια του Βεζύρογλου", δημοσιεύει τα αποτελέσματα της Πολιτικής Περιβάλλοντος που υλοποιεί, με στόχο την βιώσιμη ανάπτυξη της εταιρείας.

Όπως επισημαίνει ο κύριος Αντώνης Βεζύρογλου, CEO/Ιδρυτής: "Η Βιωσιμότητα αποτελεί για την οικογένειά μας ηθική δέσμευση αλλά και Στρατηγικό Στόχο της ομάδας διοίκησης και των ανθρώπων που εργάζονται στην εταιρείας μας.

Μία πραγματικότητα που αποδεικνύεται καθημερινά και με συνέπεια, από το 1914 μέχρι και σήμερα".

Δες ολοκληρωμένη την έρευνα [εδώ](#).



SKAG – Απολογισμός Βιώσιμης Ανάπτυξης 2023: Σταθερά βήματα με γνώμονα την υπευθυνότητα

Η SKAG, με σταθερότητα και στρατηγική προσήλωση στη βιώσιμη επιχειρηματικότητα, παρουσιάζει τον Απολογισμό Βιώσιμης Ανάπτυξης για το 2023, επιβεβαιώνοντας τη δέσμευσή της στη δημιουργία μακροπρόθεσμης αξίας για την κοινωνία, το περιβάλλον και τη διακυβέρνηση.

Η έκθεση καταγράφει με διαφάνεια τις πρωτοβουλίες και επιδόσεις της εταιρείας στους τρεις πυλώνες ESG, προβάλλοντας τη συνεπή ενσωμάτωση υπεύθυνων πρακτικών σε κάθε πτυχή των δραστηριοτήτων της.

Περιβάλλον

Η SKAG ενισχύει το πράσινο αποτύπωμά της μέσα από μια ολιστική προσέγγιση:

- Συστηματική ανακύκλωση χαρτίου, πλαστικού, ξύλου και μετάλλου
- Καταγραφή και διαχείριση αποβλήτων
- Προληπτική συντήρηση εξοπλισμού, με στόχο την αποδοτική χρήση πόρων

Όλες οι δράσεις συνθέτουν μια ισχυρή περιβαλλοντική πολιτική με ουσιαστικό αντίκτυπο.

Κοινωνία

Στον πυλώνα της κοινωνικής συνεισφοράς, η SKAG:

- Υποστηρίζει τοπικές κοινότητες και σχολεία μέσω συνεργασιών
- Προάγει την περιβαλλοντική εκπαίδευση
- Συμμετέχει σε δράσεις εθελοντισμού και κοινωνικής ενδυνάμωσης. Επιδιώκει να είναι ενεργό κύτταρο θετικής αλλαγής, δημιουργώντας δεσμούς με την κοινωνία.

Διακυβέρνηση

Στην εταιρική διακυβέρνηση, η SKAG επιλέγει τη διαφάνεια και την ηθική:

- Εφαρμόζει Κώδικα Δεοντολογίας σε όλα τα επίπεδα
- Διασφαλίζει ασφαλές, υγιές και συμπεριληπτικό εργασιακό περιβάλλον
- Συμμορφώνεται με τη νομοθεσία και ευθυγραμμίζεται με τους Στόχους Βιώσιμης Ανάπτυξης του ΟΗΕ

Η βιωσιμότητα για τη SKAG δεν είναι απλώς μια υποχρέωση – είναι στοιχείο της ταυτότητάς της. Με σταθερή πυξίδα την υπευθυνότητα, συνεχίζει να επενδύει σε ένα μέλλον πιο πράσινο, δίκαιο και ανθεκτικό για όλους.





Ο 'Παναγής' επέστρεψε στη θάλασσα: Συνεργασία για τη σωτηρία της Μεσογειακής Φώκιας



TEXAN: 4 Μεγάλοι Διαγωνισμοί Ανακύκλωσης για μαθητές σε όλη την Ελλάδα

Η TEXAN A.B.E.E., πρωτοπόρος στην κυκλική οικονομία, ενεργοποιεί ταυτόχρονα τέσσερις Μεγάλους Εκπαιδευτικούς Διαγωνισμούς Ανακύκλωσης για μαθητές σε Αττική, Πελοπόννησο, Κρήτη και Εύβοια, με στόχο να καλλιεργήσει την περιβαλλοντική συνείδηση της νέας γενιάς. Οι δράσεις υλοποιούνται σε συνεργασία με την τοπική αυτοδιοίκηση και με την αιγίδα του Υπουργείου Παιδείας, διαρκούν έως τις 30 Μαΐου 2025 και προσφέρουν μοναδικά έπαθλα.

Μαθητές από Δημοτικά, Γυμνάσια και Λύκεια συλλέγουν υλικά για ανακύκλωση (πλαστικά, μεταλλικά και γυάλινα) στα υπερσύγχρονα Πολυκέντρα Ανακύκλωσης της TEXAN, βιώνοντας την ανακύκλωση στην πράξη. Κάθε ανακύκλωση αποδίδει ένα κουπόνι συμμετοχής, με στόχο τη συγκέντρωση όσο το δυνατόν περισσότερων από κάθε σχολικό τμήμα.

Οι τέσσερις διαγωνισμοί υλοποιούνται:

- Σε 40 Δήμους της Αττικής με την Π.Ε.Δ.Α.
- Σε 11 Δήμους της Κρήτης με τον Ε.Σ.Δ.Α.Κ.
- Σε 17 Δήμους της Πελοποννήσου με τον ΦΟΔΣΑ
- Στον Δήμο Χαλκιδέων

Τα μεγάλα έπαθλα:

- 1ο βραβείο: ταξίδι 5 ημερών στην Ευρώπη
- 2ο βραβείο: ταξίδι 5 ημερών εντός Ελλάδας
- 3ο βραβείο: smartwatch για κάθε μαθητή του τμήματος

Μια πρωτοβουλία που συνδέει τη γνώση με την πράξη, προετοιμάζοντας ενεργούς και υπεύθυνους πολίτες για το αύριο.

Με μεγάλη επιτυχία πραγματοποιήθηκε η εκδήλωση «Μεσογειακή Φώκια. Ένα εμβληματικό είδος της Μεσογείου – Παρελθόν, Παρόν και Μέλλον» στο "Cap St George's Hotel & Resort" στην Πάφο. Η πρωτοβουλία διοργανώθηκε από τον Δήμο Πέγειας, υπό την αιγίδα του Υπουργείου Γεωργίας της Κύπρου, με τη στήριξη του Τμήματος Αλιείας και της ΜΚΟ "MOM" από την Ελλάδα.

Κορυφαία στιγμή της εκδήλωσης ήταν η απελευθέρωση της ορφανής φώκιας 'Παναγής', που μετά τη διάσωση του στην Αγία Νάπα και τη νοσηλεία του στην Ελλάδα, επέστρεψε υγιής στο φυσικό του περιβάλλον, στην ακτή του Ακάμα, προσφέροντας ελπίδα για το μέλλον του είδους.

Ο θαλάσσιος βιολόγος και Πρόεδρος της MOM, Δρ. Πάνος Δενδρινός, παρουσίασε την ιστορική διαδρομή του είδους στην Κύπρο, ενώ ο Γενικός Διευθυντής του Υπουργείου Γεωργίας, κ. Ανδρέας Γρηγορίου, εξήρε το έργο του Προγράμματος Παρακολούθησης, που οδήγησε στην αύξηση του πληθυσμού από 7-10 (το 2010) σε 20-22 φώκιες σήμερα.

Η εκδήλωση περιλάμβανε παρεμβάσεις επιστημόνων και αξιωματούχων, με κοινό στόχο την ενίσχυση δράσεων προστασίας, ενημέρωσης και ευαισθητοποίησης για τη Μεσογειακή Φώκια "Monachus Monachus", το πιο απειλούμενο θαλάσσιο θηλαστικό της Ευρώπης.

Η επιστροφή του 'Παναγής' σηματοδοτεί τη δύναμη της συνεργασίας και της ελπίδας για ένα πιο βιώσιμο θαλάσσιο μέλλον.



Μία μαγευτική jazz βραδιά στο HALF NOTE με την Kristin Berardi και το P-A-T-H Trio

Η πολυβραβευμένη τραγουδίστρια της jazz και master του αυτοσχεδιασμού Kristin Berardi έρχεται για δεύτερη φορά στην Ελλάδα για μία και μοναδική συναυλία στη σκηνή του HALF NOTE Jazz Club, την Πέμπτη 15 Μαΐου, στις 21:30. Μαζί της, το δυναμικό P-A-T-H trio, αποτελούμενο από τον Άρη Παπαδόπουλο (πιάνο), τον Γιάννη Παπαδόπουλο (μπάσο) και τον Παναγιώτη Θέμα (τύμπανα).

Η Kristin Berardi είναι μία από τις σημαντικότερες φωνές της σύγχρονης jazz. Με περισσότερα από 10 προσωπικά άλμπουμ στο ενεργητικό της -με πιο πρόσφατο το "The Light and the Dark" σε συνεργασία με την σπουδαία τρομπετίστρια Ingrid Jensen- έχει συνεργαστεί με κορυφαία ονόματα του χώρου και έχει διακριθεί διεθνώς.

Μετά την πρώτη της εμφάνιση πέρυσι στο Μέγαρο Μουσικής Αθηνών η νέα της παρουσία στο HALF NOTE πραγματοποιείται στο πλευρό του P-A-T-H trio, ένα σχήμα με ξεχωριστή αισθητική, που συνδυάζει τον αφαιρετικό με τον mainstream jazz ήχο. Μαζί σχηματίζουν ένα νεοσύστατο vocal jazz κουαρτέτο, που παρουσιάζει πρωτότυπες συνθέσεις των Kristin Berardi και Άρη Παπαδόπουλου.

Η σύμπραξή τους υπόσχεται μια ατμόσφαιρα γεμάτη ένταση και λυρισμό, με συνεχείς διαλόγους ανάμεσα στη φωνή και τα όργανα, προσφέροντας μία βραδιά μοναδικής μουσικής έκφρασης και συγκίνησης.

Τηλεφωνικές κρατήσεις: 210 9213310
Half Note Jazz Club Τριβωνιανού 17, Μετς.
Ηλεκτρονικές κρατήσεις: more.com

"Πτήση/Κόσοβο" του Γιετόν Νεζίραϊ, σε σκηνοθεσία Ένκε Φεζολλάρι



Από τις 03 Μαΐου και για 14 παραστάσεις κάθε Σάββατο, Κυριακή και Δευτέρα η πολιτική κωμωδία του Γιετόν Νεζίραϊ «ΠΤΗΣΗ/ΚΟΣΟΒΟ» παρουσιάζεται στο Θέατρο Νοūs- Creative space, σε σκηνοθεσία Ένκε Φεζολλάρι.

Η ΥΠΟΘΕΣΗ

Βρισκόμαστε στο Εθνικό Θέατρο του Κοσόβου, όπου οι ηθοποιοί κάνουν πρόβες σε δύσκολες συνθήκες για το έργο «Περιμένοντας τον Γκοντό». Ξαφνικά, μέσω του Γραμματέα Αθλητισμού, τους ανακοινώνεται από το Πρωθυπουργικό Γραφείο ότι πρέπει να ετοιμάσουν ένα νέο έργο, γραμμένο από τον σκηνοθέτη, που θα αφηγείται όλη την ιστορία του Κοσόβου και θα παρουσιαστεί την Ημέρα της Ανεξαρτησίας—όποτε κι αν αυτή έρθει, καθώς είναι «κρατικό μυστικό». Και η περιπέτεια ξεκινά με ήρωες μία πρωταγωνίστρια που ονειρεύεται να παίξει την Σκάρλετ Ο' χάρα στο Μπρόντγουεϊ, έναν παρακμιακό πρωταγωνιστή που πίνει ρακές, παίζει τον Αρη και απατά την γυναίκα του, έναν φαντασμένο σκηνοθέτη που λαχταρά την επιτυχία και επιδιώκει να γίνει Καλλιτεχνικός Δ/τής, έναν τεχνικό σκηνής που θέλει να γίνει Ήρωας και Διπλωμάτης, έναν Γραμματέα Αθλητισμού που θέλει να γίνει Υπουργός και έναν Πρωθυπουργό... ο οποίος -ό,τι και να γίνει- παραμένει Πρωθυπουργός.

Θέατρο Νοūs- Creative space Τροίας 34, Αθήνα. Τηλ.: 21 0823 7333.

E: info@theatre-nous-creativespace.com | www.theatre-nous-creativespace.com

Πρεμιέρα: Σάββατο, 03 Μαΐου 2025

Ημέρες και Ώρες Παραστάσεων: Σάββατο στις 21.00, Κυριακή στις 20.00, Δευτέρα στις 21.00

Προπώληση εισιτηρίων: more.com

ΦΙΛΙΠΠΟΣ Δ. ΔΡΑΚΟΝΤΑΕΙΔΗΣ

**Προ πολλού
και προ ολίγου**

ΔΙΗΓΗΜΑΤΑ

**Προ πολλού και προ
ολίγου**

Είτε προ πολλού, από τα χρόνια του Λεονάρντο ντα Βίντσι και έως τα τέλη του 19ου αιώνα, είτε προ ολίγου, από τις αρχές του 20ού αιώνα έως τις μέρες μας, οι ανθρώπινες πράξεις και επιθυμίες καλλιεργούνται στον κήπο της Ζωής και θορυβούν στα μονοπάτια του Βίου. Εκεί στριμώχνονται άνθρωποι με αυταπάτες που φαίνονται παρθένες και πείσμονες, όπως είναι ο έρωτας, η αγάπη, το μοιραίο, το σπουδαίο και το ταπεινό. Εκεί προβάλλουν η Τζοκόντα, ο Γιόχαν Σεμπάστιαν Μπαχ, ο Μότσαρτ, ο κυρ Ζαχαρίας, που έφερε την πανώλη στην Αθήνα, ο Μιχάλης ο οδοντοτεχνίτης, η γάτα της Λοζάνης, ο Φραντς Κάφκα του Χέρμαν, η Φλωρεντία στο Μουσείο του Λούβρου, η καλλονή κόρη στη Σιγκισοάρα, ο Ότο φον Μπίσμαρκ, ο Μαρδοχαίος εραστής της Μαρίας Θηρεσίας, η ηγουμένη Γερτρούδη, ο Σιγισμόνδος, που μπήκε σε λάθος δωμάτιο, η Λίνα Μαρμαντασβίλι, που δεν βιαζόταν, στην Τιφλίδα.

Ο συγγραφέας χαράζει τον λόγο του με κατανόηση και άλλη τόση συμπάθεια, επειδή όταν πλέκεις μια ιστορία πρέπει να έχεις μαλλί για πλέξιμο. Και επειδή το γέλιο είναι το χαρακτηριστικό του ανθρώπου, συχνά μέχρι δακρύων.

Λόγια που δεν είπαμε

Έχουν περάσει μήνες από το δυστύχημα στο οποίο σκοτώθηκε η καλύτερη φίλη της Έλα, η Χέιλι, και η ίδια δεν έχει πάψει ούτε στιγμή να κατηγορεί τον εαυτό της γι' αυτό. Τώρα έχει επιστρέψει στο σχολείο και τα πάντα γύρω της της τη θυμίζουν. Ανάμεσα σ' αυτά, και ο Σόγερ, το αγόρι της Χέιλι. Σιγά σιγά, έρχονται όλο και πιο κοντά, ώσπου η Έλα συνειδητοποιεί κάτι τρομακτικό... Είναι ερωτευμένη με το αγόρι της Χέιλι, της κολλητής της που δεν ζει πια.

Γεμάτη βασανιστικές ενοχές, η Έλα στρέφεται στο ημερολόγιο της Χέιλι, με την ελπίδα να βρει στις σελίδες του κάτι που θα την κάνει να νιώσει καλύτερα για όσα συμβαίνουν. Αντί γι' αυτό, όμως, ανακαλύπτει πως ο Σόγερ έχει δικά του μυστικά και πως η σχέση του με τη Χέιλι δεν ήταν τόσο τέλεια όσο φαινόταν. Η Έλα ξέρει πως πρέπει να μείνει μακριά, μα η έλξη που νιώθει για εκείνον είναι ακατανίκητη. Ταυτόχρονα, όμως, όσα δεν ήξερε γι' αυτόν την τρομάζουν. Ίσως είναι ο πόνος του. Ή ίσως οι πόθοι του, που έμειναν ανεκπλήρωτοι λόγω της τραγωδίας. Ή μήπως είναι κάτι πιο σκοτεινό, που το γνώριζε μόνο η Χέιλι;

quote of the day

**A TRUTH THAT'S TOLD WITH BAD INTENT
BEATS ALL THE LIES YOU CAN INVENT**
William Blake

Σήμερα
γιορτάζουν!
Γαλήνη, Γαληνός,
Νίκη, Καλία,
Χιονία



16 Απριλίου

- > World Semicolon Day
- > Day of the Mushroom
- > National Angel Day
- > National Cash Day
- > National Eggs Benedict Day
- > National Healthcare Decisions Day
- > National Librarian Day
- > National Orchid Day
- > National Reveal the Genius Within Day
- > Save the Elephant Day
- > Selena Day
- > Teach Your Daughter to Volunteer Day
- > Wear Pajamas to Work Day

tip of the day

We are no longer
happy so soon as
we wish to be
happier.

Walter Savage Landor