Το μέλλον είναι ήδη εδώ.

ΔΕΗ

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

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

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

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

Ένα με το μέλλον
dei.gr

29 ΜΑΪΟΥ 2025 #908

SAY yes to the press
YOUR DAILY ONLINE MAGAZINO

6 ΤΡΕΛΑ ΕΞΥΠΝΕΣ ΙΔΕΕΣ ΠΟΥ ΣΩΖΟΥΝ ΤΟΝ ΠΛΑΝΗΤΗ (ΚΑΙ ΜΑΣ ΚΑΝΟΥΝ ΝΑ ΛΕΜΕ YES!)

Good morning SayYessers!

Φτιάξε καφέ να στα πω...

Καλημέρα **SayYesser!!!**

Ξύπνησες πάλι με την αίσθηση ότι κάτι σε βαραίνει και δεν ξέρεις καν τι; Ότι λες «όλα καλά» και μέσα σου κάτι σφίγγεται; Ότι χαμογελάς από συνήθεια, αλλά αν σε ρωτήσει κάποιος πραγματικά αν είσαι καλά, μπορεί και να καταρρεύσεις στο πάτωμα;

Ε, ναι. Αυτό λέγεται Σύνδρομο του Αόρατου Βάρους. Δεν είναι πάθηση. Δεν είναι ψυχική διαταραχή. Είναι αυτό το συνεχές, ήσυχο, καθημερινό «κουβαλάω» που δεν φαίνεται πουθενά – αλλά υπάρχει παντού.

Είναι οι ευθύνες που έχεις, οι ενοχές που δεν λέγονται, η προσπάθεια να φαίνεσαι λειτουργικός ενώ μέσα σου κάτι ψιθυρίζει «δεν μπορώ άλλο». Είναι εκείνο το «δεν πειράζει» που το έχεις πει τόσες φορές, που ξέχασες πότε πείραξε στ' αλήθεια. Είναι η ανάγκη να μην είσαι «βάρος» στους άλλους, κι ας γίνεσαι κάθε μέρα βάρος στον ίδιο σου τον εαυτό.

Δεν σε βλέπουν. Αλλά κουβαλάς. Και κουβαλάς πολλά.

Ζούμε στην εποχή του «καλά είμαι, μια χαρά!». Του «προχωράμε», του «όλα υπό έλεγχο», του «έχω μάθει να αντέχω». Αλλά κανείς δεν σου είπε τι γίνεται όταν δεν θες άλλο να αντέχεις. Όταν κουράστηκες να είσαι ο δυνατός. Όταν έχεις γίνει το χέρι που σηκώνει τους πάντες – και κανείς δεν κρατάει το δικό σου.

Μη γελιόμαστε. Το αόρατο βάρος κουράζει. Και κοστίζει. Το πληρώνεις με αϋπνίες. Με ανασφάλειες. Με κρίσεις που παριστάνεις ότι είναι απλώς μια «κακή μέρα». Το πληρώνεις με σχέσεις που δεν τολμάς να πεις τι σου λείπει. Με δουλειές που σε πνίγουν αλλά «πρέπει να είσαι ευγνώμων». Με τη φωνή σου που σβήνει λίγο λίγο κάθε μέρα γιατί κανείς δεν έμαθε να την ακούει, κι εσύ δεν έμαθες να την υψώνεις.

Tip of the Day: Δεν ήρθα να σου πω κάτι που δεν ξέρεις. Ήρθα να σου το θυμίσω. Ήρθα να σου πω: σε βλέπω. Ήρθα να σου πω ότι δεν είναι αδυναμία να νιώθεις εξάντληση. Δεν είναι ντροπή να μη θέλεις άλλο να παίζεις τον ρόλο του «όλα καλά».

Αν δεν σε βλέπει κανείς, να αρχίσεις να βλέπεις εσύ εσένα.
Αν δεν σε ρωτάει κανείς «πώς είσαι;» με αληθινό ενδιαφέρον, να ρωτήσεις εσύ τον εαυτό σου.
Αν δεν σου δίνει κανείς χώρο να μιλήσεις, γράψε. Βγάλε αυτό το βάρος από μέσα σου – κι ας μην το ακούσει κανείς. Αρκεί που το ακούς εσύ.

Γιατί το να κουβαλάς σιωπηλά δεν είναι ηρωισμός. Είναι αυτοκαταστροφή. Και καμία «κανονικότητα» δεν αξίζει το κόστος της ψυχής σου.

Claire Styliara
Chief of SayYessers

E-Mail Viber WhatsApp

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

Η l'artigiano παρουσιάζει τη νέα της εφαρμογή και... κερνάει πίτσα!

Η l'artigiano εγκαινιάζει το ολοκαίνουργιο mobile app για iOS και Android και προσκαλεί κάθε pizza lover να ζήσει μια φρέσκια, μοντέρνα και... χορταστική εμπειρία παραγγελίας. Από το design μέχρι τις λειτουργίες, η εφαρμογή είναι φτιαγμένη για να κάνει την παραγγελία πίτσας πιο γρήγορη, πιο εύκολη και σίγουρα πιο απολαυστική!

Και επειδή κάθε καλό λανσάρισμα θέλει και το κατάλληλο treat, η l'artigiano γιορτάζει με αποκλειστική προσφορά 1+1 πίτσα δώρο! Μέχρι και τις 8 Ιουνίου, με κάθε παραγγελία premium πίτσας 12 κομματιών από την εφαρμογή, παίρνεις άλλη μία δωρεάν. Η προσφορά ισχύει μόνο μέσω app και από Κυριακή έως Πέμπτη.

Το νέο app φέρνει την εμπειρία l'artigiano στο κινητό σου με φιλικό περιβάλλον, έξυπνα μενού, αποθηκευμένες επιλογές και φυσικά... τις λαχταριστές γεύσεις που αγαπάς. Λίγα taps αρκούν για να έχεις την αγαπημένη σου πίτσα στην πόρτα σου – πιο εύκολα από ποτέ.

Η l'artigiano συνδυάζει την αυθεντική γεύση με την τεχνολογία και εξελίσσεται μαζί με τις ανάγκες των πελατών της. Γιατί, τελικά, η απόλαυση δεν είναι μόνο θέμα γεύσης – είναι και θέμα εμπειρίας!

Μάθε περισσότερα ή κατέβασε την εφαρμογή στο www.lartigiano.gr.

Agrino – «70 χρόνια σκεφτόμαστε έξω από τα πλαίσια»

Επετειακή καμπάνια που ζωντανεύει μια ιστορία ποιότητας και καινοτομίας

Η Agrino γιορτάζει 70 χρόνια πορείας με μια ξεχωριστή επετειακή διαφήμιση που τιμά τις ρίζες και το όραμά της. Μέσα από μια φανταστική γκαλερί με 70 κορνίζες-πλαίσια, η ταινία ζωντανεύει την ιστορία του Στράτου, του Θύμιου και του Γιώργου Πιστιόλα – των τριών ανήσυχων πνευμάτων από το Αγρίνιο που ίδρυσαν την εταιρεία με βλέμμα στραμμένο ψηλά και πέρα από τα γνωστά.

Με δημιουργική υπογραφή από τη Lama DDB, παραγωγή της Stefi, εντυπωσιακό 3D animation από τη Mellow και σκηνοθεσία του Chris Τσούνη, η ταινία διάρκειας 70" ταξιδεύει τον θεατή σε σταθμούς της επτακονταετούς πορείας της Agrino. Ο συνδυασμός λυρικής αφήγησης με σύγχρονο λεκτικό δημιουργεί ένα αφηγηματικό πλαίσιο που συγκινεί και εμπνέει.

Η καμπάνια πλαισιώνει τις επετειακές δράσεις που έχουν ξεκινήσει ήδη από την αρχή του 2025. Ήδη πραγματοποιήθηκε διήμερη εκδήλωση στο Αγρίνιο με συμμετοχή των εργαζομένων και τοπικών παραγόντων, καθώς και αντίστοιχη εκδήλωση στη Θεσσαλονίκη. Αποκορύφωμα αποτέλεσαν τα εγκαίνια της νέας υπερσύγχρονης μονάδας παραλαβής και αποθήκευσης ρυζιού στο Κλειδί Ημαθίας, παρουσία εκπροσώπων από τον πολιτικό και αγροτικό χώρο.

Η Agrino συνεχίζει να καινοτομεί, τιμώντας τις αξίες της ποιότητας, της ελληνικότητας και της διορατικότητας. Δες το διαφημιστικό spot εδώ.

6 τρελά έξυπνες ιδέες που σώζουν τον πλανήτη (και μας κάνουν να λέμε yes!)

Τεχνολογίες που μοιάζουν βγαλμένες από το μέλλον αλλά υπάρχουν ήδη. Ιδέες που θα κάνουν τη μαμά φύση να χαμογελάσει. Και εφευρέσεις που δείχνουν ότι όταν οι επιστήμονες βάζουν το μυαλό τους να δουλέψει, μπορεί να βγει κάτι... φοβερά χρήσιμο και απρόσμενα κουλ. Πάμε να δούμε 6 φρέσκες καινοτομίες που αξίζουν το χειροκρότημα και μια θέση στο «yes» μας.

1. LEGO για τον πλανήτη: Πιάσε CO_2 και φτιάξε κάτι καλό

Τι θα έλεγες αν μπορούσαμε να μαζεύουμε το διοξείδιο του άνθρακα (ξέρεις, αυτό που φταίει για την κλιματική αλλαγή) και να το φυλακίζουμε σαν τουβλάκι LEGO;

Και όμως, γίνεται! Μια νέα τεχνολογία φτιάχνει μονάδες δέσμευσης CO_2 που κουμπώνουν μεταξύ τους, ανάλογα με το μέγεθος του προβλήματος. Μικρές, μεγάλες, μεσαίες... σαν να χτίζεις οικολογικό κάστρο. Και όσο μεγαλώνει η ανάγκη, απλώς προσθέτεις άλλο ένα «τουβλάκι».

Ναι, είναι τόσο απλό. Και τόσο έξυπνο.

2. Αδιάβροχα ρούχα χωρίς τοξίνες; Ναι, επιτέλους!

Για να μη σε πιάνει η βροχή, δεν χρειάζεται πια να φοράς ρούχα φτιαγμένα από χημικά που μένουν για πάντα στο περιβάλλον (τα λεγόμενα «forever chemicals»).

Επιστήμονες βρήκαν τρόπους να κάνουν τα ρούχα αδιάβροχα με φυσικά υλικά και νέα τεχνολογία που δεν μολύνει. Τόσο απλά, τόσο καθαρά. Και ναι, πλέον μπορείς να είσαι στεγνός και οικολογικός την ίδια στιγμή. Fashion with conscience!

3. Πού πήγε το μπλουζάκι σου πριν το αγοράσεις; Η ιχνηλασιμότητα ξέρει

Έχεις ακούσει για ESG, σωστά; Είναι αυτοί οι στόχοι που βάζουν οι εταιρείες για να είναι πιο πράσινες, πιο υπεύθυνες, πιο σωστές. Αλλά πώς ξέρεις αν το παπούτσι σου φτιάχτηκε όντως με ηθικό τρόπο;

Με νέες τεχνολογίες που λειτουργούν σαν... ντετέκτιβ

μόδας, μπορείς να δεις όλη την πορεία ενός προϊόντος: από το βαμβάκι στο χωράφι μέχρι το ράφι του μαγαζιού. Διαφάνεια, baby! Όλα στο φως – και στους κωδικούς QR.

4. Μπογιά που σκοτώνει μικρόβια: το καλύτερο make over για τον τοίχο σου

Αν ο τοίχος μπορούσε να πολεμήσει τα μικρόβια, δεν θα ένιωθες λίγο πιο ασφαλής;

Ε, τώρα μπορεί. Νέα βαφή περιέχει μικροσκοπικούς «σωματοφύλακες» που σκοτώνουν βακτήρια και ιούς μόλις ακουμπήσουν πάνω της. Τόσο σε σχολεία, όσο και σε νοσοκομεία και σπίτια, αυτό το χρώμα είναι όχι μόνο μοντέρνο, αλλά και ασπίδα υγείας.

5. Μικρόβια που τρώνε σκουπίδια και φτιάχνουν... συστατικά ομορφιάς

Όχι, δεν είναι ταινία κινουμένων σχεδίων. Είναι επιστήμη. Κάποιοι πανέξυπνοι τύποι δημιούργησαν μια βιβλιοθήκη γεμάτη μικροοργανισμούς (μικρόβια φίλους μας), που μπορούν να μετατρέψουν απόβλητα σε κάτι χρήσιμο: καλλυντικά, συμπληρώματα, ακόμα και τρόφιμα.

Σκεφτείτε το σαν μια «κουζίνα μικροβίων» που μαγειρεύει βιταμίνες από φλούδες μήλων και απόνερα εργοστασίων.

6. Νερό από τη θάλασσα; Ναι, αλλά πιο εύκολα από ποτέ

Η αφαλάτωση – δηλαδή να κάνεις το θαλασσινό νερό πόσιμο – είναι δύσκολη και ακριβή υπόθεση. Αλλά τώρα, νέες μεμβράνες (σαν φίλτρα υψηλής τεχνολογίας) κάνουν τη δουλειά πιο γρήγορη, πιο οικονομική και με λιγότερη ενέργεια. Δηλαδή, περισσότερο νερό, λιγότερος κόπος, περισσότερη ζωή για τα μέρη που το έχουν ανάγκη.

Το «Ναι» στο αύριο χτίζεται με μικρά αλλά μαγικά βήματα

Αυτές οι ιδέες δεν είναι απλώς εντυπωσιακές. Είναι ελπιδοφόρες. Δείχνουν ότι υπάρχει δρόμος, υπάρχει φαντασία, υπάρχει και τεχνολογία που δεν κάνει μόνο scroll, αλλά δουλεύει για έναν καλύτερο κόσμο.

Και αυτό, όσο κι αν ακούγεται σαν σλόγκαν διαφήμισης, είναι κάτι που αξίζει το πιο δυνατό μας YES.

Το Campari επιστρέφει στις Κάννες με το "Campari Discover Red"

Mads Mikkelsen & Τόνια Σωτηροπούλου στη γιορτή του σινεμά και της έμπνευσης

Το Campari, το θρυλικό ιταλικό aperitivo, άφησε για ακόμα μια χρονιά το αποτύπωμά του στο 78ο Φεστιβάλ Καννών, μέσα από τη λαμπερή εκδήλωση "Campari Discover Red" – μια ωδή στη δημιουργικότητα και το πάθος της 7ης Τέχνης.

Ο βραβευμένος Δανός ηθοποιός Mads Mikkelsen, γνωστός για τους ρόλους του σε ταινίες όπως The Hunt, Doctor Strange και Casino Royale, πέρασε πίσω από το εντυπωσιακό Campari bar για να παρουσιάσει τη δική του εκδοχή Negroni με καπνιστό mezcal και άρωμα πράσινου μανταρινιού. Με τον δικό του ιδιαίτερο τρόπο, απέτισε φόρο τιμής στους τολμηρούς δημιουργούς του κινηματογράφου, ενσαρκώνοντας το πνεύμα του Campari: αυθεντικότητα, έμπνευση και τόλμη.

Ανάμεσα στους εκλεκτούς προσκεκλημένους ήταν η Τόνια Σωτηροπούλου, Brand Ambassador του Campari, αλλά και αστέρες όπως οι Barbara Palvin, Dylan Sprouse, Helena Christensen, Claire Holt και Shanina Shaik. Η προβλήτα της Croisette μεταμορφώθηκε σε σκηνικό τέχνης και φαντασίας, φιλοξενώντας και το podcast Award Chatter με καλεσμένη τη Sissy Spacek.

Όπως δήλωσε ο Andrea Neri, Managing Director του House of Aperitifs: «Το Campari τιμά τη δημιουργία και στέκεται δίπλα σε όσους αψηφούν τα όρια για να εμπνεύσουν τους άλλους». Και στις Κάννες, αυτό ακριβώς έκανε – με στυλ και ένταση Campari.

Good News

Για 6η συνεχόμενη χρονιά, η Lidl Ελλάς και το Κοινωφελές Ίδρυμα Αθανάσιος Κ. Λασκαρίδης καθαρίζουν θάλασσες και ακτές, ανοίγοντας δρόμους βιώσιμης ανάπτυξης

Η Lidl Ελλάς και το Κοινωφελές Ίδρυμα Αθανάσιος Κ. Λασκαρίδης συνεχίζουν, για 6η συνεχόμενη χρονιά, τη στρατηγική συνεργασία τους στο πλαίσιο της πρωτοβουλίας "Plastic Free Greece", υπό την αιγίδα του Υπουργείου Τουρισμού και του Υπουργείου Περιβάλλοντος και Ενέργειας. Στόχος τους: καθαρές ακτές και ζωντανές θάλασσες.

Φέτος, η εκστρατεία ξεκίνησε από την Άνδρο. Με την πολύτιμη συμβολή της καταδυτικής ομάδας Dive in Action και δεκάδων εθελοντών, πραγματοποιήθηκαν καθαρισμοί σε παραλίες και βυθό. Απομακρύνθηκαν συνολικά 309,7 κιλά απορριμμάτων – ανάμεσά τους εκατοντάδες μικρά πλαστικά, μπουκάλια και θραύσματα.

Οι επόμενοι σταθμοί της δράσης περιλαμβάνουν τη Σαντορίνη, την Τήνο, την Πάρο και την Κύθνο, ενώ εκστρατείες θα υλοποιηθούν και σε ηπειρωτικές περιοχές, όπως η Αττική, η Θεσσαλονίκη, τα Τρίκαλα και η Πάτρα, με τη συμμετοχή εργαζομένων της Lidl Ελλάς.

Για τη Lidl Ελλάς, η βιωσιμότητα δεν είναι υπόθεση μιας ημέρας αλλά στάση ζωής. Σε κάθε περιοχή, η δράση συνοδεύεται από ενημερωτικές και ευαισθητοποιητικές πρωτοβουλίες, με στόχο τη δημιουργία μιας συλλογικής κουλτούρας προστασίας του φυσικού περιβάλλοντος.

Κάθε μπουκάλι που αφαιρείται από τη θάλασσα είναι ένα ακόμη βήμα προς ένα καθαρότερο αύριο.

«Duty to Care: Από άκρη σε άκρη» Η Hellenic Duty Free Shops επενδύει στην ελπίδα των ακριτικών περιοχών

κος Τσαβδαρίδης Λάζαρος -Υφυπουργός Ανάπτυξης, κα Σοφία Ζαχαράκη - Υπουργός Παιδείας, Θρησκευμάτων και Αθλητισμού, κος Γεωργαντάς Γεώργιος – Β' Αντιπρόεδρος της Βουλής, κα Μαρία Ιωαννίδου- Γενική Διευθύντρια και Country Manager της εταιρείας Hellenic Duty Free Shops, κος Χρήστος Δερμεντζόπουλος – Βουλευτής Έβρου, Νέα Δημοκρατία, κος Σταύρος Παπασωτηρίου – Βουλευτής Φλώρινας, Νέα Δημοκρατία

Μια νέα εποχή για την εταιρική κοινωνική ευθύνη εγκαινίασε η Hellenic Duty Free Shops με την επίσημη παρουσίαση του προγράμματος «Duty to Care: από άκρη σε άκρη», το οποίο στοχεύει στην ουσιαστική υποστήριξη των απομακρυσμένων και ακριτικών περιοχών της χώρας. Η εκδήλωση πραγματοποιήθηκε στο ξενοδοχείο Μεγάλη Βρεταννία, παρουσία κυβερνητικών στελεχών, εκπροσώπων της Τοπικής Αυτοδιοίκησης, φορέων και του επιχειρηματικού κόσμου.

Κατά τη διάρκεια της εκδήλωσης, υπογράφηκε μνημόνιο συνεργασίας μεταξύ της Hellenic Duty Free Shops και του Υπουργείου Παιδείας, Θρησκευμάτων και Αθλητισμού, επισφραγίζοντας τη δέσμευση των δύο πλευρών να στηρίξουν έμπρακτα την παιδεία, την υγεία, την ευημερία και τον αθλητισμό στις πιο δυσπρόσιτες γωνιές της Ελλάδας.

Ένα πρόγραμμα με καρδιά και πυξίδα

Όπως ανέφερε η κα Μαρία Ιωαννίδου, Γενική Διευθύντρια και Country Manager της Hellenic Duty Free Shops, το «Duty to Care: από άκρη σε άκρη» αποτελεί μια ολιστική προσέγγιση στην έννοια της κοινωνικής ευθύνης, με στόχο να σταματήσει η σταδιακή εγκατάλειψη και ερήμωση των παραμεθόριων περιοχών.

«Το καθήκον (Duty) το έχουμε στον πυρήνα μας. Είναι εσωτερικό, πηγάζει από την ανάγκη να σταθούμε δίπλα στους ανθρώπους, εκεί όπου μας χρειάζονται περισσότερο», τόνισε χαρακτηριστικά.

Το πρόγραμμα αναπτύσσεται γύρω από πέντε βασικούς πυλώνες:

1. Παιδεία – Δωρεά τεχνολογικού εξοπλισμού σε σχολεία

κα. Μαρία Ιωαννίδου, Γενική Διευθύντρια και Country Manager της Hellenic Duty Free Shops

2. **Ανάπτυξη & Ευημερία** – Ενίσχυση τοπικών κοινωνιών με βάση τις ιδιαίτερες ανάγκες τους
3. **Αθλητισμός** – Υποστήριξη δρομικών αγώνων και δράσεων που προάγουν την ενεργό συμμετοχή και τη συμπερίληψη
4. **Τοπικές Ανάγκες** – Στήριξη πρωτοβουλιών που αναδεικνύουν τις ιδιαιτερότητες κάθε περιοχής
5. **Υγεία και Πρόληψη** – Δωρεές ιατροφαρμακευτικού εξοπλισμού και μέριμνα για την πρόληψη

Από την πράξη στην πράξη

Η Hellenic Duty Free Shops έχει ήδη υλοποιήσει σειρά δράσεων σε κρίσιμες περιοχές. Ενδεικτικά:

- Σχολικές μονάδες σε Έβρο, Κιλκίς, Λήμνο, Κάρπαθο, Σύμη και Καστελόριζο εξοπλίστηκαν με διαδραστικούς πίνακες, υπολογιστές, εκτυπωτές και tablets.
- Δέκα απινιδωτές παραδόθηκαν σε δομές πρωτοβάθμιας υγείας στην Ανατολική Μακεδονία και Θράκη.
- Δρομικοί αγώνες σε όλη την Ελλάδα ενισχύθηκαν οικονομικά και οργανωτικά από την εταιρεία, με έμφαση στην κοινωνική ευαισθητοποίηση.
- Το Χαμόγελο του Παιδιού έλαβε πρόσφατα δωρεά ενός οχήματος για την κάλυψη των καθημερινών του αναγκών.

Οι παραπάνω ενέργειες δεν αποτελούν μεμονωμένες πρωτοβουλίες, αλλά τμήμα ενός ευρύτερου, μακροπρόθεσμου σχεδίου που αποσκοπεί στη διατήρηση της ζωής στην ελληνική περιφέρεια.

Η δημόσια εκπαίδευση στον πυρήνα

Η Υπουργός Παιδείας, Θρησκευμάτων και Αθλητισμού, κα. Σοφία Ζαχαράκη, εξήρε τη σημασία του προγράμματος και τη συνεργασία με τον ιδιωτικό τομέα. «Το πρόγραμμα “Duty to Care: από άκρη σε άκρη” είναι μια εθνικής σημασίας υπόσχεση: ότι καμία γωνιά της Ελλάδας δεν είναι παραμελημένη», ανέφερε.

- Το μνημόνιο συνεργασίας προβλέπει:
- Τεχνική υποστήριξη και εξοπλισμό για σχολεία απομακρυσμένων περιοχών
- Ενίσχυση τοπικών αθλητικών διοργανώσεων
- Στήριξη μαθητών και φοιτητών που ανήκουν σε ευάλωτες ομάδες

Η κα Ζαχαράκη υπογράμμισε πως η συνέργεια αυτή αποτελεί παράδειγμα του πώς ο ιδιωτικός τομέας μπορεί να λειτουργήσει καταλυτικά για τη μείωση των κοινωνικών και περιφερειακών ανισοτήτων, «όχι με λογική φιλανθρωπίας, αλλά με κοινωνική συνείδηση και σεβασμό».

Όταν το καθήκον γίνεται φροντίδα

Το πρόγραμμα «Duty to Care: από άκρη σε άκρη» αποδεικνύει πως η Εταιρική Κοινωνική Ευθύνη δεν περιορίζεται σε χορηγίες και δωρεές.

Όταν υπάρχει στρατηγική, συνέχεια και συνέπεια, τότε η επιχείρηση μετατρέπεται σε παράγοντα κοινωνικής αλλαγής.

Σε μια εποχή που οι νέοι εγκαταλείπουν την ύπαιθρο, οι δομές αποδυναμώνονται και οι μικρές κοινότητες κινδυνεύουν να εξαφανιστούν, η ενίσχυση αυτών των περιοχών δεν είναι πολυτέλεια – είναι εθνική ανάγκη.

Και το γεγονός ότι μια ιδιωτική εταιρεία αναλαμβάνει ενεργό ρόλο σε αυτόν τον στόχο, δείχνει πως η εταιρική υπευθυνότητα στην πράξη μπορεί να αλλάξει ζωές.

Ίσως όχι όλες. Αλλά σίγουρα αυτές που έχουν περισσότερο ανάγκη.

ΜΕΓΑ: 45 χρόνια ελληνική καινοτομία στην προσωπική φροντίδα

Με το βλέμμα στραμμένο στο μέλλον και τη φροντίδα στο επίκεντρο

Σαράντα πέντε χρόνια πρωτοπορίας και δημιουργίας συμπληρώνει φέτος η ΜΕΓΑ Α.Ε., μια 100% ελληνική εταιρεία που έχει ταυτιστεί με την καινοτομία στον χώρο της προσωπικής υγιεινής. Με αφορμή τη Γιορτή της Μητέρας, στις 11 Μαΐου, η ΜΕΓΑ παρουσίασε τις νέες βρεφικές πάνες Babylino Premium, επιβεβαιώνοντας τη δέσμευσή της να αφουγκράζεται τις ανάγκες των γονιών και να εξελίσσει συνεχώς τα προϊόντα της.

Οι Babylino Premium είναι αποτέλεσμα ενδελεχούς έρευνας και σχεδιασμού από την επιστημονική ομάδα της εταιρείας, ελεγμένες σε κορυφαία δερματολογικά εργαστήρια του εξωτερικού. Προσφέρουν:

- Εξαιρετική απορροφητικότητα, δοκιμασμένη για νυχτερινή χρήση,
- Απαλότητα χωρίς συμβιβασμούς, με υλικά εξαιρετικής ποιότητας,
- Λεπτό σχεδιασμό για απόλυτη άνεση στην κίνηση.

Οι νέες πάνες-βρακάκια Babylino Premium διαθέτουν επιπλέον την καινοτόμο τεχνολογία 3D Protection, εξασφαλίζοντας επιπλέον προστασία σε κάθε περιπέτεια του παιδιού.

Η καμπάνια λανσαρίσματος «μίλησε» στην καρδιά του κοινού, περιλαμβάνοντας συγκινητικό τηλεοπτικό σποτ, συνεργασίες με μαμάδες influencers, χορηγίες σε ειδικά events και πρωτότυπο ψηφιακό περιεχόμενο – μια 360° προσέγγιση με συναίσθημα και αυθεντικότητα.

Από την ίδρυσή της το 1980, η ΜΕΓΑ επενδύει σταθερά στην τεχνολογία αιχμής, την έρευνα και την ελληνική παραγωγή. Με πάνω από 260 εκατ. ευρώ επενδύσεις την περίοδο 2000–2024, η εταιρεία διαθέτει πλέον 3 μονάδες παραγωγής, με τις πιο πρόσφατες σε Ασπρόπυργο και Σχηματάρι.

Οι εγκαταστάσεις της καλύπτουν 86.000 τ.μ., ενώ οι παλετοθέσεις αποθήκευσης έχουν αυξηθεί κατά 120%, ανταποκρινόμενες στην αυξημένη εξαγωγική ζήτηση.

Η ΜΕΓΑ ήταν η πρώτη στον κόσμο που ανέπτυξε τη σερβιέτα Sensitive με υφασμάτινες ίνες, ενώ τα προϊόντα της (όπως EveryDay και Babylino Sensitive) συγκαταλέγονται μεταξύ των ελάχιστων που έχουν λάβει την πιστοποίηση OEKO-TEX STANDARD 100 για απουσία επιβλαβών ουσιών.

Σήμερα, η ΜΕΓΑ εξάγει σε 5 ηπείρους, ενώ έχει λάβει πάνω από 135 βραβεία για ποιότητα, εξωστρέφεια και υπευθυνότητα. Ανάμεσά τους, δύο ευρωπαϊκές διακρίσεις (European Union Safety Award) και το βραβείο “Ελληνική Αξία 2025” για τη συνεισφορά της στην καινοτομία και τις εξαγωγές.

Την ίδια χρονιά, προϊόντα της όπως τα Sani Fresh & Night και Rispet αναδείχθηκαν “Προϊόντα της Χρονιάς” από το καταναλωτικό κοινό, επιβεβαιώνοντας την εμπιστοσύνη που απολαμβάνει η εταιρεία.

Η ΜΕΓΑ συνεχίζει να δημιουργεί τις εξελίξεις και όχι απλώς να τις ακολουθεί, χτίζοντας καθημερινά μια ιστορία ελληνικής καινοτομίας με παγκόσμιο αποτύπωμα.

Ελίνα Δημητριάδου,
Διατροφολόγος

Κρέας στα κάρβουνα. Είναι πιο υγιεινό τελικά;

Ας μιλήσουμε σήμερα για το ψήσιμο στα κάρβουνα ,τους κινδύνους που κρύβει αυτή η μέθοδος μαγειρέματος, αλλά και τι μπορούμε να προσέξουμε για ένα πιο ασφαλές ψήσιμο στα κάρβουνα.

Όλοι γνωρίζουμε και έχουμε αναφέρει και πολλές φορές ότι το κόκκινο κρέας, το μοσχάρι, το αρνί, το χοιρινό θέλουν προσοχή και αραιή κατανάλωση καθώς έχουν συσχετιστεί με πλήθος χρόνιων νοσημάτων, όπως καρδιαγγειακά νοσήματα και καρκίνους. Όμως, εκτός από το είδος του κρέατος, πολύ σημαντικό ρόλο παίζει και ο τρόπος με τον οποίο θα μαγειρέψουμε το κρέας μας.

Τώρα θα μου πείτε ότι πολύ συχνά λένε ότι το ψήσιμο στα κάρβουνα είναι πιο υγιεινό, σε σχέση με άλλους τρόπους μαγειρέματος, για παράδειγμα το τηγάνισμα. Η σύσταση αυτή βασίζεται στο γεγονός ότι μαγειρεύοντας στα κάρβουνα δεν προστίθεται επιπλέον λίπος στο φαγητό και επομένως δεν επιβαρύνεται η υγεία μας με πολλά λιπαρά.

Αυτό όμως που πολλοί δεν γνωρίζουν είναι ότι όταν τροφές με υψηλή περιεκτικότητα σε πρωτεΐνες ψήνονται στα κάρβουνα (όπως το κρέας και το ψάρι), παράγονται δύο ειδών καρκινογόνες ουσίες, οι ετεροκυκλικές αμίνες (που σχηματίζονται όταν το κρέας εκτεθεί άμεσα στη φλόγα ή σε μια επιφάνεια με πολύ υψηλή θερμοκρασία) και πολυκυκλικοί αρωματικοί υδρογονάνθρακες (που σχηματίζονται όταν λίπος και χυμοί από το κρέας στάζουν στην επιφάνεια αυτή ή τη φωτιά προκαλώντας φλόγες και καπνό).

Ο κίνδυνος για την υγεία μας που σχετίζεται με τις παραπάνω χημικές ουσίες δε σημαίνει όμως ότι πρέπει να σταματήσουμε να απολαμβάνουμε τα ψητά στα κάρβουνα.

Με ποιους τρόπους μπορείτε να κάνετε τα ψητά στα κάρβουνα πιο υγιεινά;

- Καθαρίστε τη σχάρα πριν το ψήσιμο. Με αυτό τον τρόπο αφαιρείτε τυχόν καμένα υπολείμματα που μπορεί να κολλήσουν στις τροφές που μαγειρεύετε.
- Διαλέξτε άπαχα κομμάτια και αφαιρέστε το ορατό λίπος από το κρέας πριν το ψήσετε. Όταν το λίπος θερμαίνεται και στάζει στα κάρβουνα, δημιουργούνται φλόγες και καπνός, τα οποία οδηγούν στο σχηματισμό καρκινογόνων ουσιών.
- Μαρινάρετε το κρέας σε λεμόνι ή ξύδι για τουλάχιστον 30 λεπτά. Με αυτό τον τρόπο αλλάζει η οξύτητα του κρέατος και εμποδίζεται ο σχηματισμός πολυκυκλικών αρωματικών υδρογονανθράκων.
- Γυρίστε το κρέας τακτικά. Εάν κάποιο κομμάτι του κρέατος καεί, αφαιρέστε το πριν το φάτε.
- Κόψτε το κρέας σε μικρά κομμάτια και μαγειρέψτε το για λιγότερη ώρα.
- Εάν θέλετε να μαρινάρετε το κρέας σε μίγμα που περιέχει ζάχαρη, για παράδειγμα σε σάλτσα μπάρμπεκιου, προσθέστε την τα τελευταία 1-2 λεπτά.
- Προσθέστε φυσικά καρυκεύματα, όπως κανέλλα, γκρέιπφρουτ και πράσινο τσάι. Σε πρόσφατη μελέτη βρέθηκε ότι τα παραπάνω μειώνουν σημαντικά τον σχηματισμό καρκινογόνων ουσιών στο μαγειρεμένο κρέας.

Δεν είσαι ό,τι τρως. Είσαι ό,τι χωνεύεις.

Αν το σώμα σου ήταν εταιρεία, το πεπτικό σου σύστημα θα ήταν το τμήμα logistics. Αθόρυβο, αόρατο, αλλά χωρίς αυτό τίποτα δεν πάει από το "αποθήκη" στο "ράφι". Σήμερα, 29 Μαΐου, είναι η Παγκόσμια Ημέρα Πεπτικής Υγείας και είναι ίσως η καλύτερη στιγμή να κάνουμε αυτό που κάνουμε σπάνια: να ακούσουμε λίγο το στομάχι μας. Κυριολεκτικά και μεταφορικά.

Δεν είναι απλά "φούσκωμα": Είναι το σώμα σου που σου μιλάει

Πόσες φορές νιώθεις "βαρύς", κουρασμένος, χωρίς ενέργεια και κατηγορείς τον ύπνο ή το στρες; Κι όμως, ένα προβληματάκι στην πέψη μπορεί να επηρεάσει διάθεση, εγρήγορση, ανοσοποιητικό, ακόμα και τον ύπνο σου. Γιατί όλα ξεκινούν από εκεί: από το πώς το σώμα σου διαχειρίζεται αυτό που του βάζεις μέσα.

Gut feeling δεν είναι απλώς έκφραση

Το μικροβίωμα του εντέρου σου – αυτά τα εκατομμύρια καλά βακτήρια που ζουν μέσα σου – είναι σαν μικροσκοπικοί life coaches. Ρυθμίζουν την ενέργειά σου, τα επίπεδα φλεγμονής, την ψυχική σου διάθεση. Δεν είναι τυχαίο που η επιστήμη πλέον μιλά για "δεύτερο εγκέφαλο" στο έντερο.

Πεπτική ευεξία: δεν είναι δίαιτα, είναι καθημερινές συνήθειες

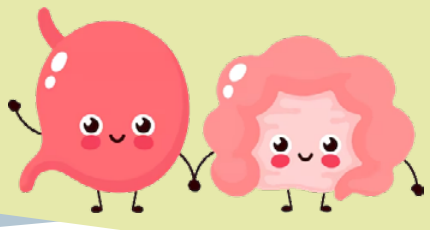
- Ξεκίνα τη μέρα σου με ένα ποτήρι χλιαρό νερό και λίγο λεμόνι. Το έντερό σου το εκτιμά όσο ένα καφέ χωρίς meetings.
- Βάλε προβιοτικά και πρεβιοτικά στη ζωή σου (γιαούρτι, κεφίρ, μπανάνες, βρώμη, ξινολάχανο κ.ά.).
- Μάσησε πιο αργά. Δεν είναι αγώνας ταχύτητας, είναι πράξη σεβασμού στον οργανισμό σου.
- Άφησε λίγο χώρο ανάμεσα στα γεύματα. Το πεπτικό σου δεν είναι γραμμή παραγωγής.
- Και ναι: κουνήσου! Το περπάτημα βοηθά και την πέψη – όχι μόνο τη διάθεση.

Πότε να ανησυχήσεις;

Συχνό φούσκωμα, δυσκοιλιότητα, καούρες, αίσθημα κόπωσης μετά το φαγητό, μπορεί να δείχνουν ότι το σώμα σου ζητάει βοήθεια. Μην το αγνοείς. Δεν είναι "φυσιολογικό" να νιώθεις έτσι κάθε μέρα. Μίλα με έναν γαστρεντερολόγο. Είναι σαν να φωνάζεις τεχνικό για τον server σου – πριν τα τινάξει όλα στον αέρα.

Γιατί το να φροντίζεις το έντερό σου, είναι τελικά μια μορφή αυτοσεβασμού

Δεν είναι άλλο ένα wellness trend. Είναι ο τρόπος που λες "σε αγαπώ" στον εαυτό σου, κάθε φορά που επιλέγεις ένα φαγητό που σε θρέφει και δεν σε βαραίνει. Κάθε φορά που κάνεις μια παύση, αναπνέεις και αφήνεις το σώμα σου να λειτουργήσει όπως του αξίζει.



Χρήστος Αρφάνης,
Σκηνοθέτης - Αρθρογράφος

"Wild Thoughts", μια ταινία της Red Light Independent Films σε σκηνοθεσία Χρήστου Αρφάνη με τον Γιάννη Βασιλειάδη και την Μαρία Αγραπίδου

Η Red Light Independent Films παρουσιάζει την ταινία "Wild Thoughts", ένα βαθιά συναισθηματικό δράμα που εξερευνά την ανάγκη μιας γυναίκας να ξαναβρεί την αυτοεκτίμησή της και να σπάσει τα δεσμά μιας σχέσης που την έχει αφήσει στο περιθώριο.

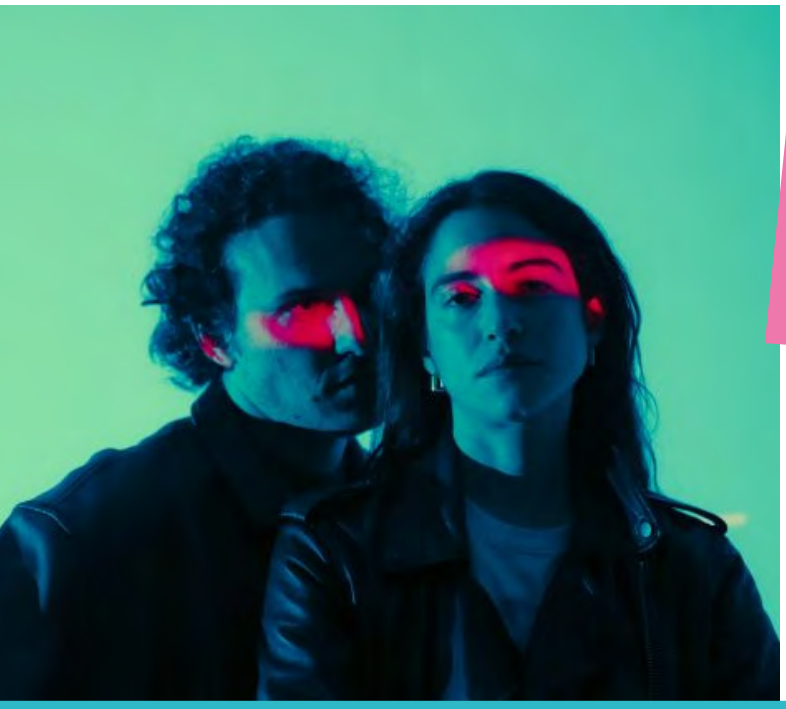
Σε σκηνοθεσία του Χρήστου Αρφάνη και σενάριο της Μαρίας Αγραπίδου, η ταινία ακολουθεί μια γυναίκα σε μια κρίσιμη καμπή της ζωής της. Βρίσκεται σε έναν τηλεφωνικό θάλαμο, έτοιμη να κάνει μια κλήση που θα αλλάξει τα πάντα – να πει το οριστικό αντίο στον εργασιομανή σύντροφό της, ο οποίος την έχει μετατρέψει σε μια σκιά του εαυτού της. Μέσα από ένα ταξίδι αναμνήσεων, καλών και κακών, ξεδιπλώνεται μια σπαρακτική ιστορία αποχωρισμού που δεν σηματοδοτεί το τέλος, αλλά μια νέα αρχή.

Στους πρωταγωνιστικούς ρόλους συναντάμε την Μαρία Αγραπίδου, η οποία υπογράφει και το σενάριο, και τον Γιάννη Βασιλειάδη, που ερμηνεύει τον σύντροφο της ηρωίδας. Μαζί, μεταφέρουν με συγκλονιστικό ρεαλισμό την ένταση και το βάθος μιας σχέσης που βρίσκεται στο μεταίχμιο μεταξύ απώλειας και λύτρωσης.

Η ταινία "Wild Thoughts" δεν είναι απλώς μια ιστορία χωρισμού, αλλά ένας ύμνος στην προσωπική ελευθερία και την αυτοεκτίμηση. Με μια δυνατή κινηματογραφική γλώσσα και συγκλονιστικές ερμηνείες, αποτελεί μια από τις πιο πολυαναμενόμενες ανεξάρτητες παραγωγές της χρονιάς.

Δείτε την ταινία εδώ.

Σκηνοθεσία: Χρήστος Αρφάνης
Σενάριο: Μαρία Αγραπίδου
Πρωταγωνιστούν: Μαρία Αγραπίδου, Γιάννης Βασιλειάδης
Παραγωγή: Red Light Independent Films



Η πόλη των τυφλών: Ένα θεατρικό θρίλερ για το φως μέσα στο σκοτάδι

Η Έμιλυ Λουίζου υπογράφει τη σκηνοθεσία της παράστασης Η πόλη των τυφλών, αντλώντας έμπνευση από τη διασκευή του εμβληματικού έργου Περί τυφλότητας του Ζοζέ Σαραμάγκου από τον πολυβραβευμένο δραματουργό Σάιμον Στίβενς. Η παράσταση ζωντανεύει επί σκηνής έναν κόσμο όπου μια ανεξήγητη, μεταδοτική τύφλωση εξαπλώνεται με τρομακτική ταχύτητα, παρασύροντας την κοινωνία σε πλήρη αποδιοργάνωση. Μόνο μία γυναίκα διατηρεί την όρασή της — και μαζί της, το βλέμμα στην ανθρωπιά που επιμένει ακόμα και μέσα στο πιο απόλυτο σκοτάδι.

Με αισθητική που ακροβατεί ανάμεσα στο θρίλερ και το υπαρξιακό δράμα, Η πόλη των τυφλών αποτελεί μια σύγχρονη αλληγορία για την απώλεια, την ευθύνη και την ανάγκη για συλλογικότητα. Η σκηνοθετική ματιά της Λουίζου αναδεικνύει την ένταση του κειμένου και τη δύναμη των σιωπών, ενώ η θεατρική αφήγηση γίνεται σωματική, σχεδόν παλλόμενη.

Η προσβάσιμη παράσταση θα πραγματοποιηθεί τη Δευτέρα 7 Ιουλίου 2025 στις 21:00, στον Χώρο Ε της Πειραιώς 260. Διατίθενται διερμηνεία στην ελληνική νοηματική γλώσσα, ακουστική περιγραφή, απτική ξενάγηση και υπερτιτλισμός στα ελληνικά και τα αγγλικά, με την υποστήριξη της ATLAS E.P.

Περισσότερες πληροφορίες:
Η πόλη των τυφλών – Φεστιβάλ Αθηνών & Επιδαύρου

Πολεμικοί Ανταποκριτές: Η φωνή της φρίκης μέσα στον χρόνο

Με την παράσταση Πολεμικοί Ανταποκριτές, ο Χρήστος Θάνου παρουσιάζει μια συγκλονιστική θεατρική σύνθεση που ξεγυμνώνει τη φρικαλεότητα του πολέμου.

Μέσα από αποσπάσματα ιστορικών, λογοτεχνικών αλλά και πρωτότυπων κειμένων, η σκηνή μεταμορφώνεται σε ένα άχρονο τοπίο-ερείπιο, όπου έξι ανθρώπινα σώματα αναδύονται σαν σκιές της συλλογικής μνήμης.

Με οδηγό έναν εκκωφαντικό, αδιάκοπο παλμό —το χτύπημα του χρόνου που καταγράφει και κρίνει— η φρίκη του πολέμου αφηγείται τον εαυτό της.

Η φωνή, το σώμα και η μουσική λειτουργούν ως μέσα μαρτυρίας, δημιουργώντας ένα δυνατό αντιπολεμικό κάλεσμα που συγκινεί και ταρακουνά.

Η προσβάσιμη παράσταση θα πραγματοποιηθεί την Τρίτη 8 Ιουλίου 2025 στις 21:00, στον Χώρο Β της Πειραιώς 260.

Παρέχονται διερμηνεία στην ελληνική νοηματική γλώσσα, ακουστική περιγραφή, υπερτιτλισμός στα ελληνικά και αγγλικά και απτική ξενάγηση, με την υποστήριξη της ATLAS E.P.

Περισσότερες πληροφορίες:
Πολεμικοί Ανταποκριτές – Φεστιβάλ Αθηνών & Επιδαύρου

Από τη χώρα του φωτός και των ονείρων

Η νέα ποιητική συλλογή του Βασίλη Σοφιανόπουλου, *Από τη Χώρα του Φωτός και των Ονείρων*, δεν είναι απλώς ένα βιβλίο ποίησης· είναι ένα υπαρξιακό ταξίδι στα τοπία της μνήμης, της γλώσσας και του συναισθήματος. Με βαθιά λυρική φωνή και φιλοσοφική ματιά, ο συγγραφέας ξετυλίγει μια ποιητική εμπειρία που μιλά όχι μόνο στον νου, αλλά και στην καρδιά.

Η γραφή του ρέει σαν ποτάμι – πότε ήρεμο, πότε ορμητικό – περνώντας μέσα από εικόνες έντονα απτικές, σχεδόν ζωντανές: φύλλα που διψούν, άνεμοι που ψιθυρίζουν νότες, λέξεις που φλέγονται από νόημα. Η φύση προσωποποιείται, η γλώσσα γίνεται ζωντανό πλάσμα, ιερό και παρόν σε κάθε στίχο, όχι ως εργαλείο, αλλά ως φορέας της ίδιας της μνήμης.

Η ποιητική αυτή σύνθεση λειτουργεί κυκλικά, με μοτίβα που επανέρχονται τελετουργικά – άχτιδα, μνήμη, χαρά, άνεμος – δημιουργώντας μια αίσθηση στοχαστικής συμμετοχής. Ο αναγνώστης καλείται να αφήσει πίσω τον θόρυβο του έξω κόσμου και να βυθιστεί σε ένα ήσυχο, φωτεινό σύμπαν όπου η ποίηση χτίζει γέφυρες ανάμεσα στο ορατό και το αόρατο.

Όπως σημειώνει και ο ίδιος ο ποιητής, κάθε ποίημα είναι μια ευκαιρία να ανακαλύψουμε κάτι νέο για τον εαυτό μας και τον κόσμο. Μια υπενθύμιση ότι, μέσα στην εποχή της ταχύτητας και της πληροφορίας, υπάρχει ακόμη χώρος για στοχασμό, αίσθημα και εσωτερικό φως.

Μια συλλογή που διαβάζεται αργά, με ευλάβεια. Ή μάλλον: που τη νιώθεις να σε διαβάζει.

Πέτρα της Κόλασης

Δεν ολοκληρώθηκε ποτέ, αλλά καίει ακόμα. *Η Πέτρα της Κόλασης* του Malcolm Lowry είναι μια συγκλονιστική, αυτοβιογραφική νουβέλα που ξεδιπλώνει την πιο σκοτεινή πλευρά του σπουδαίου μοντερνιστή συγγραφέα. Μια ιστορία βγαλμένη μέσα από την προσωπική του πτώση – και ίσως και απόλυτη λογοτεχνική κάθαρση.

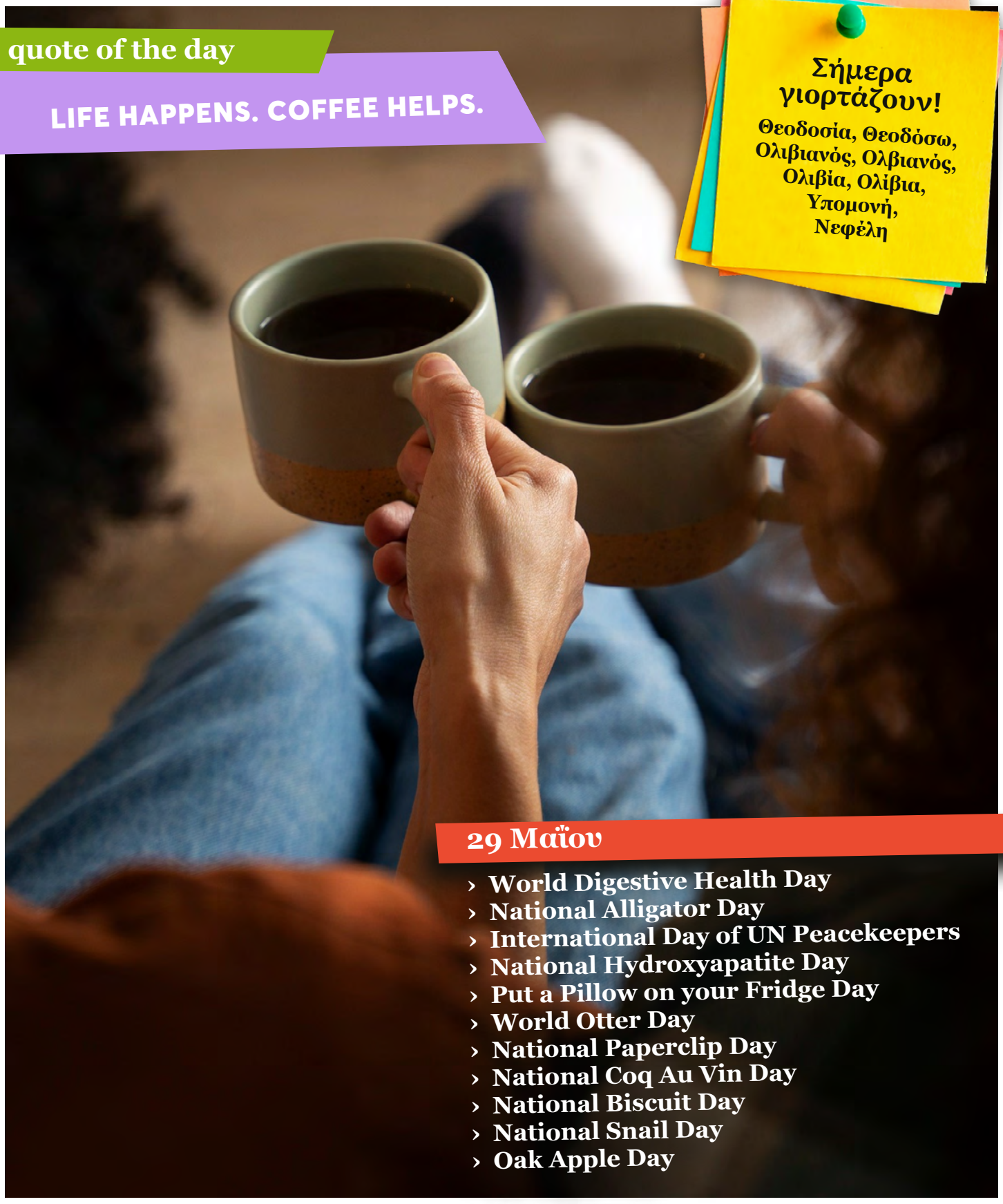
Ο Μπιλ Πλανταγενέτης, ένας Βρετανός πιανίστας της τζαζ, ναυαγός του εαυτού του και των παθών του, φτάνει στη Νέα Υόρκη και χάνεται στις ταβέρνες του λιμανιού. Όταν καταλήγει στο ψυχιατρείο Bellevue, μοιάζει σαν να περνά το κατώφλι μιας προσωπικής κόλασης. Ανάμεσα σε φαντάσματα του μυαλού του, φτωχούς, αλκοολικούς και ψυχικά ασθενείς, αρχίζει να συνειδητοποιεί ότι κανένας ψυχίατρος δεν μπορεί να γιατρέψει μια ψυχή που έχει χάσει την πυξίδα της.

Η γραφή του Lowry εδώ είναι πολυφωνική, αποπνικτική, σχεδόν μουσική. Η νουβέλα, όπως σημειώνει και η Κατερίνα Σχινά στον εξαιρετικό πρόλογό της, μοιάζει με λογοτεχνική παρτιτούρα που χτίζεται πάνω σε διάφωνες συγχορδίες – γεμάτη απόγνωση, πένθος και μια αλλόκοτη ποίηση.

Έργο ασφυκτικό αλλά αφοπλιστικά αληθινό, η Πέτρα της Κόλασης δεν είναι απλώς ένα κείμενο για την τρέλα. Είναι ένα ουρλιαχτό μέσα στο κενό – και μια οδυνηρή υπενθύμιση ότι η λογική δεν είναι πάντα σωσίβιο.

quote of the day

LIFE HAPPENS. COFFEE HELPS.



Σήμερα γιορτάζουν!

Θεοδοσία, Θεοδόσω, Ολιβιανός, Ολβιανός, Ολιβία, Ολίβια, Υπομονή, Νεφέλη

29 Μαΐου

- World Digestive Health Day
- National Alligator Day
- International Day of UN Peacekeepers
- National Hydroxyapatite Day
- Put a Pillow on your Fridge Day
- World Otter Day
- National Paperclip Day
- National Coq Au Vin Day
- National Biscuit Day
- National Snail Day
- Oak Apple Day

SAY yes to the press
ΔΩΡΕΑΝ
ΚΑΘΗΜΕΡΙΝΟ ΨΗΦΙΑΚΟ NEWSLETTER

Εκδότης: Κλαίρη Στυλιαρά

Ιδιοκτησία: sayes communications

ΓΙΑ ΝΑ ΜΑΣ ΛΑΜΒΑΝΕΙΣ **ΔΩΡΕΑΝ** ΣΤΟ MAIL ΣΟΥ ΚΑΘΕ ΠΡΩΙ, ΠΑΤΑ **ΕΔΩ**

Επικοινωνήστε μαζί μας: Σκουζέ 14, 18536 Πειραιάς, τηλ.: 213.0990585
media@sayes.gr

www.sayyestothepress.gr