

Βίκος[®]
Cola

ΔΙΨΑ ΓΙΑ **1 + 1 ΔΩΡΟ**



Η προσφορά αφορά τα προϊόντα Βίκος Cola τετράδα με αλουμινένια κουτάκια στη χάρτινη πολυσυσκευασία.
Αναζητήστε την όλο τον Ιούλιο σε όλα τα συνεργαζόμενα καταστήματα.

LIFESPAN vs HEALTHSPAN: ΓΙΑΤΙ ΕΧΕΙ ΣΗΜΑΣΙΑ Η ΠΟΙΟΤΗΤΑ ΚΑΙ ΟΧΙ ΜΟΝΟ Η ΔΙΑΡΚΕΙΑ ΖΩΗΣ



Special

ΤΟ ΠΙΟ ΟΛΟΚΛΗΡΩΜΕΝΟ ΔΩΡΕΑΝ ΠΕΡΙΟΔΙΚΟ ΓΙΑ ΣΥΜΠΕΡΙΛΗΨΗ ΣΤΗΝ ΠΡΑΞΗ

Κυκλοφορεί
το 1ο τεύχος!

Good morning SayYessers!



Φτιάξε καφέ να στα πω...



Καλημέρα **SayYesser!!!**

Υπάρχουν κάτι στιγμές που δεν κάνουν θόρυβο. Δεν κραυγάζουν, δε συνοδεύονται από μουσική υπόκρουση, δεν προειδοποιούν. Είναι σιωπηλές. Σχεδόν ανεπαίσθητες. Και, κάπως έτσι, φέρνουν την πιο ουσιαστική αλλαγή. Γιατί όταν κάτι αλλάξει μέσα σου, πολλά αλλάζουν γύρω σου...

Δεν είναι πάντα οι καταστροφές που μας αλλάζουν. Ούτε οι μεγάλες αποφάσεις. Είναι οι μικρές, καθημερινές εσωτερικές μετατοπίσεις. Εκείνο το "δε θα το ξανακάνω αυτό στον εαυτό μου". Εκείνο το "αυτό με πληγώνει και δεν το θέλω πια στη ζωή μου". Εκείνο το "ως εδώ". Και τότε, κάτι αλλάζει μέσα σου. Κάτι κουμπώνει. Κάτι ξυπνάει. Κάτι... γυρίζει σελίδα.

Και ξαφνικά, ο κόσμος σου αρχίζει να μοιάζει αλλιώς. Άνθρωποι που ήταν "απαραίτητοι", αρχίζουν να σιωπούν. Σχέσεις που έμοιαζαν «αιώνιες», ξαφνικά γίνονται παρελθόν. Καταστάσεις που ανεχόσουν, πλέον δε χωράνε. Κι όχι γιατί το αποφάσισες, αλλά γιατί δεν ταιριάζουν πια στο καινούργιο «μέσα» σου.

Όταν αλλάξεις μέσα σου, δεν έχεις πια χρόνο να αποδείξεις ποιος είσαι. Δεν έχεις καμία όρεξη να πείσεις κανέναν να μείνει. Δεν έχεις ενέργεια να σηκώνεις βάρη που δεν σου ανήκουν. Έχεις μόνο μία ήσυχη βεβαιότητα: πως αξίζεις έναν κόσμο που να σου μοιάζει.

Και δεν είναι μαγεία αυτό. Είναι δουλειά. Είναι αλήθεια. Είναι επιλογή. Και είναι δική σου.

Tip of the Day: Όταν κάτι αλλάζει μέσα σου, δώσε του χώρο να ανθίσει. Μη βιαστείς να το εξηγήσεις. Μη ζητήσεις άδεια για να το νιώσεις. Δες το σαν φως: δε χρειάζεται εξηγήσεις. Απλώς λάμπει.

"Όταν αλλάξεις τον τρόπο που βλέπεις τα πράγματα, τα πράγματα που βλέπεις αλλάζουν." Wayne Dyer

Ναι, SayYesser... Κάτι μέσα σου έχει ήδη αλλάξει. Το νιώθεις;

Claire Styliara
Chief of SayYessers



E-Mail



Viber



WhatsApp

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



DANCE WITH
Βίκος®
Cola

Δίψα για Βίκος Cola Δίψα για Φεστιβάλ Πόζαρ

Για δεύτερη συνεχόμενη χρονιά, η Βίκος Cola επιστρέφει στο Φεστιβάλ Πόζαρ και φέρνει μαζί της το απόλυτο καλοκαιρινό mood: δροσιά, ενέργεια και ανεβαστική διάθεση! Από τις 17 έως τις 20 Ιουλίου, στα μαγευτικά Λουτρά Αλμωπίας, η μουσική συναντά τη γεύση, σε ένα από τα πιο αγαπημένα φεστιβαλικά ραντεβού του καλοκαιριού.

Με αφορμή τη 15η διοργάνωση του Φεστιβάλ Πόζαρ, το εμβληματικό κόκκινο container της Βίκος Cola επιστρέφει δυναμικά στον χώρο, ως το απόλυτο hotspot δροσιάς και διασκέδασης. Διαδραστικά παιχνίδια, εκπλήξεις, non-stop activations και φυσικά παγωμένα Βίκος Cola περιμένουν τους επισκέπτες, δίνοντας έναν μοναδικό παλμό στην εμπειρία του φεστιβάλ.

Παράλληλα, οι live εμφανίσεις αγαπημένων καλλιτεχνών δίνουν τον ρυθμό και η Βίκος Cola είναι εκεί για να τον ενισχύσει, συνδέοντας τη διασκέδαση με τη φρεσκάδα και την αυθεντικότητα.

Η σταθερή παρουσία της Βίκος Cola στο Φεστιβάλ Πόζαρ αποτελεί πλέον σημείο αναφοράς για το κοινό, ενισχύοντας τη σχέση της μάρκας με το νεανικό, δραστήριο κοινό που αγαπά τη μουσική και τη ζωντάνια. Γιατί η δίψα για κάτι αληθινό, για στιγμές που μένουν, για γεύση και ρυθμό... ξεκινά πάντα με Βίκος Cola.

Live the LAMDA MALLS Summer Experience



Ζήστε το πιο συναρπαστικό καλοκαίρι με μοναδικές εκπτήσεις και εμπειρίες για όλους!

Από τις 14 Ιουλίου, τα εμπορικά κέντρα της Lamda Development μεταμορφώνονται σε απόλυτους προορισμούς διασκέδασης, προσφορών και καλοκαιρινών εμπειριών. Το The Mall Athens, το Golden Hall, το εκπαιδευτικό χωριό Designer Outlet Athens και το Mediterranean Cosmos στη Θεσσαλονίκη υποδέχονται την περίοδο των εκπτήσεων με προτάσεις για όλη την οικογένεια.

Στο The Mall Athens, οι live κουβανέζικες μουσικές βραδιές στο Urban Roof Garden με πανοραμική θέα δίνουν καλοκαιρινό ρυθμό κάθε Σάββατο, ενώ οι Village Cinemas προβάλλουν τις πιο πολυαναμενόμενες ταινίες.

Στο Golden Hall, το Taste Garden επιστρέφει, προσφέροντας αυθεντικές street food επιλογές και ζωντανή μουσική κάθε Παρασκευή και Σάββατο απόγευμα, στον πιο ατμοσφαιρικό κήπο της πόλης.

Το Designer Outlet Athens προσφέρει επιπλέον εκπτήσεις στα αγαπημένα designer brands και παραμένει ανοιχτό και τις Κυριακές, για ακόμη περισσότερο έξυπνο shopping.

Στο Mediterranean Cosmos, η πλατεία γίνεται ξανά το επίκεντρο της διασκέδασης. Με τη δράση "Square Alive", μουσική, γεύσεις και υπαίθριες κινηματογραφικές προβολές δημιουργούν αξέχαστα βράδια κάτω από τα αστέρια.

Όλα τα εμπορικά κέντρα της LAMDA Development θα είναι ανοιχτά και την Κυριακή 20 Ιουλίου (11:00-20:00).

Περισσότερα στα:

www.themallathens.gr

www.goldenhall.gr

www.designeroutletathens.gr

www.mediterraneancosmos.gr

Lifespan vs Healthspan:

Γιατί έχει σημασία η ποιότητα και όχι μόνο η διάρκεια ζωής

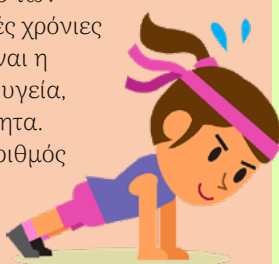
Η αξία του να ζεις καλά και όχι απλώς περισσότερο



Όλοι μας θέλουμε να ζήσουμε πολλά χρόνια. Όμως τι αξία έχει να προσθέτεις χρόνια στη ζωή σου, αν δεν προσθέτεις και ζωή στα χρόνια σου; Η σύγχρονη ιατρική αλλάζει οπτική και επικεντρώνεται όχι μόνο στη διάρκεια της ζωής (lifespan), αλλά κυρίως στην ποιότητα αυτής της ζωής — γνωστή και ως healthspan.

Τι σημαίνει healthspan;

Το healthspan αναφέρεται στο σύνολο των ετών που ένα άτομο ζει χωρίς σοβαρές χρόνιες ασθένειες ή σωματικές αναπηρίες. Είναι η εποχή της ζωής που απολαμβάνουμε υγεία, ανεξαρτησία και ενεργή καθημερινότητα. Αντίθετα, το lifespan είναι απλώς ο αριθμός των ετών που ζούμε συνολικά — ανεξαρτήτως κατάστασης υγείας.



Γιατί έχει σημασία;

Η αύξηση του προσδόκιμου ζωής δεν συνοδεύεται πάντα από αύξηση του healthspan. Πολλοί άνθρωποι ζουν τις τελευταίες δεκαετίες της ζωής τους αντιμετωπίζοντας σοβαρές παθήσεις, όπως καρδιοπάθειες, άνοια ή κινητικές δυσκολίες. Ο στόχος σήμερα είναι να επεκτείνουμε τη ζωή με ποιότητα — να φτάνουμε στα βαθιά μας χρόνια με σώμα και νου σε όσο το δυνατόν καλύτερη κατάσταση.

Πώς μπορούμε να επηρεάσουμε το healthspan μας;

Οι ερευνητές της Mayo Clinic επισημαίνουν ότι η επιβράδυνση της γήρανσης δεν βασίζεται μόνο σε γενετικούς παράγοντες ή φάρμακα, αλλά κυρίως στον τρόπο ζωής μας. Μερικά από τα πιο κρίσιμα σημεία:



-  Καλή φυσική δραστηριότητα: ακόμα και ήπια καθημερινή άσκηση μειώνει τον κίνδυνο χρόνιων παθήσεων.
-  Ισορροπημένη διατροφή: μεσογειακή, φυτικής προέλευσης, πλούσια σε αντιοξειδωτικά και καλά λιπαρά.
-  Κοινωνική σύνδεση: οι άνθρωποι που διατηρούν σχέσεις και νιώθουν ότι ανήκουν σε μια κοινότητα ζουν καλύτερα και περισσότερο.
-  Ποιοτικός ύπνος: ο ύπνος είναι κρίσιμος για την αποκατάσταση του οργανισμού και την καθυστέρηση της κυτταρικής φθοράς.
-  Ψυχική ανθεκτικότητα: η διαχείριση του στρες και η αισιοδοξία συμβάλλουν στην υγιή γήρανση.

Τι είναι η κυτταρική γήρανση και γιατί μας αφορά;

Ένας από τους βασικούς μηχανισμούς της γήρανσης είναι η κυτταρική γήρανση (senescence). Πρόκειται για την κατάσταση στην οποία τα κύτταρα σταματούν να διαιρούνται και αρχίζουν να παράγουν φλεγμονώδεις ουσίες. Αυτή η διαδικασία έχει συσχετιστεί με πολλές ασθένειες της τρίτης ηλικίας.

Εντούτοις, έρευνες δείχνουν πως με τη σωστή πρόληψη μπορούμε να μειώσουμε το φορτίο αυτής της βιολογικής φθοράς. Η ενεργή ζωή και οι υγιείς συνήθειες είναι το καλύτερο αντίδοτο.



InfoBox:

5 τρόποι για να αυξήσεις το healthspan σου

-  Μείωσε τα επεξεργασμένα τρόφιμα
-  Κάνε 30 λεπτά περπάτημα την ημέρα
-  Συνάντησε φίλους τουλάχιστον 2 φορές την εβδομάδα
-  Κοιμήσου 7-8 ώρες κάθε βράδυ
-  Κράτα το μυαλό σου σε εγρήγορση – διάβασε, μάθε, συζήτησε

Αν τελικά πρέπει να διαλέξουμε τι να επιμηκύνουμε — τη ζωή ή την ποιότητα της — η απάντηση είναι: και τα δύο, αλλά με προτεραιότητα στη δεύτερη. Γιατί αυτό που πραγματικά έχει σημασία δεν είναι μόνο πόσο ζούμε, αλλά πώς.

Extra Info:

Τι λένε οι αριθμοί για το healthspan

-  Το μέσο προσδόκιμο ζωής στην Ευρώπη είναι περίπου 82 έτη.
-  Το μέσο healthspan είναι 64 έτη.
-  Αυτό σημαίνει πως πολλοί άνθρωποι περνούν σχεδόν 20 χρόνια της ζωής τους με χρόνιες παθήσεις ή περιορισμούς.
-  Σύμφωνα με έρευνες, 70-80% των ασθενειών της τρίτης ηλικίας μπορούν να προληφθούν ή να καθυστερήσουν μέσω αλλαγών στον τρόπο ζωής.

Η Pizza Hut έρχεται στην πόρτα σου από το efood



Το efood, η #1 υπηρεσία delivery στην Ελλάδα, φέρνει ακόμη μια λαχταριστή συνεργασία στο πιάτο σου. Η Pizza Hut, ένα από τα πιο εμβληματικά brands παγκοσμίως και διαχρονική αγαπημένη των καταναλωτών, προστίθεται πλέον στην πλατφόρμα του efood, κάνοντας την απόλαυση πιο εύκολη και άμεση από ποτέ.

Οι λάτρεις της πίτσας στην ευρύτερη περιοχή του Παγκρατίου έχουν πλέον τη δυνατότητα να παραγγείλουν τις signature γεύσεις της Pizza Hut, καθημερινά από τις 12:00 έως τις 00:30, απευθείας από το efood. Οι θρυλικές Pan Pizzas με την αφράτη, τραγανή ζύμη, οι extra τυρένιες Stuffed Crust για τους... αθεράπευτα cheese lovers, αλλά και οι νέες

WingStreet – ζουμερές φτερούγες κοτόπουλου με απολαυστικές σως – είναι λίγα μόνο από τα highlights του μενού.

Η εξυπηρέτηση ξεκινά αρχικά από το κατάστημα του Παγκρατίου, με στόχο την επέκταση και σε άλλες περιοχές της Αθήνας στο άμεσο μέλλον.

Με πάνω από 21.000 συνεργαζόμενα καταστήματα και σταθερή συνεργασία με κορυφαία brands, το efood συνεχίζει να πρωταγωνιστεί στον χώρο του delivery, προσφέροντας ταχύτητα, άνεση και κορυφαία ποιότητα στην εμπειρία του χρήστη.

Η πίτσα που αγαπάς, έρχεται πια με ένα κλικ.

Η «Ηλιαχτίδα» ταξιδεύει στον κόσμο: Νέα συλλεκτική φιάλη Ούζου Πλωμαρίου εμπνευσμένη από την ξυλοναυπηγική τέχνη

Το Ούζο Πλωμαρίου, το αυθεντικό απόσταγμα της Λέσβου που ταξιδεύει εδώ και χρόνια στις αγορές του κόσμου, παρουσιάζει τη νέα του συλλεκτική φιάλη – ένα ξεχωριστό φόρο τιμής στην ελληνική τέχνη της ξυλοναυπηγικής και στην παράδοση του ελληνικού καλοκαιριού.

Με έμπνευση το ξύλινο καϊκι «Ηλιαχτίδα», ένα εμβληματικό σκαρί που ανακατασκευάστηκε στο πλαίσιο των δράσεων κοινωνικής υπευθυνότητας της Ποτοποιίας Πλωμαρίου, η συλλεκτική φιάλη αποτυπώνει πάνω της χρώματα, γραμμές και μνήμες από το Αιγαίο. Στόχος της πρωτοβουλίας είναι η ανάδειξη της παραδοσιακής ναυπηγικής τέχνης, μιας δεξιότητας που απειλείται με εξαφάνιση και που συνδέεται άρρηκτα με την ταυτότητα της νησιωτικής Ελλάδας.

Εδώ και τέσσερα χρόνια, η ποτοποιία συνεργάζεται με έμπειρους τεχνίτες, στηρίζοντας την αναβίωση και διατήρηση αυτής της τέχνης, ενώ ταυτόχρονα προσφέρει στους επισκέπτες του αποστακτηριού της στη Λέσβο τη δυνατότητα να δουν από κοντά την «Ηλιαχτίδα», ένα πραγματικό έργο τέχνης που παντρεύει τη ναυτική κληρονομιά με τη σύγχρονη αισθητική.

Ο σχεδιασμός της φιάλης, που φέρει την υπογραφή της Red Design Consultants, αναδεικνύει με τρόπο ποιητικό και σύγχρονο την ελληνικότητα του Ούζου Πλωμαρίου, ενσωματώνοντας στοιχεία της παραδοσιακής ξυλοναυπηγικής κουλτούρας. Δεν πρόκειται απλώς για μία ακόμη premium εμφάνιση στο χαρτοφυλάκιο του brand, αλλά για μια φιάλη-σύμβολο, έναν μικρό φορητό πρεσβευτή της Ελλάδας στον κόσμο.

Διατίθεται σε επιλεγμένες κάβες και στα Duty Free Shops ανά την Ελλάδα και απευθύνεται σε όλους όσους επιθυμούν να γνωρίσουν ένα αυθεντικό κομμάτι του ελληνικού πολιτισμού, όχι μόνο μέσα από τη γεύση, αλλά και μέσα από την τέχνη, την ιστορία και τις ρίζες μας.



Σχέσεις με πρόθεση, όχι από συνήθεια

Ποια είναι η πιο σημαντική συμβουλή που μπορεί να σου δώσει κάποιος για τη σχέση σου:

**Ζήσ' τη με πρόθεση.
Όχι από συνήθεια.**

Όταν μια σχέση αρχίζει, όλα γίνονται φυσικά. Χωρίς σκέψη. Χωρίς κόπο. Υπάρχει ροή. Φυσικά απαντάς στο μήνυμα, φυσικά κάνεις σχέδια, φυσικά γελάτε μέχρι δακρύων. Είναι εκείνη η φάση που δε χρειάζεται «πρόθεση», γιατί όλα κυλούν από μόνα τους.

Αλλά όσο περνάει ο καιρός, το «από μόνο του» χάνει τη λάμψη του. Και αν δεν υπάρχει πρόθεση, τότε υπάρχει μόνο συνήθεια. Και η συνήθεια χωρίς ουσία είναι σαν να τρως παγωτό που έχει ξεπαγώσει και ξαναπαγώσει: έχει σχήμα, αλλά όχι γεύση.

Τι σημαίνει να ζεις μια σχέση με πρόθεση;

Σημαίνει να σταματήσεις να κινείσαι στον αυτόματο πιλότο.

Σημαίνει να ρωτάς:

- Τι χρειάζεται σήμερα ο άνθρωπός μου;
- Πώς μπορώ να τον/την κάνω να νιώσει σημαντικός/ή;
- Ποια στιγμή μέσα στην ημέρα μπορώ να αφιερώσω για εμάς;

Πρόθεση δε σημαίνει βαριά χειρονομία. Δεν είναι τα λουλουδία κάθε μέρα ή οι ακριβές εκπλήξεις. Πρόθεση είναι το να κοιτάς το άλλο άτομο σαν να το βλέπεις ξανά απ' την αρχή. Να μην το θεωρείς δεδομένο. Να μην πεις ποτέ «σιγά, αφού με ξέρει».

Όχι. Η πρόθεση λέει: «Ξαναδειξε του/της ότι τον/την αγαπάς. Ξανά και ξανά. Και αλλιώς καλύτερα και πιο τρυφερά.»



Οι σχέσεις δε χαλάνε από μεγάλες εκρήξεις

Χαλάνε από μικρές απουσίες.

Απουσία ακρόασης.

Απουσία προσοχής.

Απουσία σκέψης.

Όχι επειδή δεν αγαπάς. Αλλά επειδή ξέχασες να το δείξεις. Ή επειδή νόμιζες πως δεν χρειάζεται πια. Ή επειδή άφησες την κούραση και την καθημερινότητα να μιλούν αντί για εσένα.



Αλλά η αλήθεια είναι αυτή:

Οι σχέσεις θέλουν design. Όχι default.

Αν η σχέση σου ήταν χώρος, τι θα ήταν;

Θα ήταν ένα σπίτι γεμάτο φως ή ένα διαμέρισμα με σπασμένα παντζούρια;

Θα ήταν ένα δωμάτιο με μουσική και μυρωδιά από φρεσκοψημένο καφέ ή ένας χώρος όπου όλοι κοιτάνε το κινητό τους;

Η σχέση είναι ένας κοινός χώρος. Και εσύ συνδιαμορφώνεις την ατμόσφαιρά του. Αν την αφήσεις στην τύχη της, θα γίνει άβολη, μουντή, σιωπηλή. Αν της δώσεις πρόθεση, θα γεμίσει με ζωή.

Πρόθεση σημαίνει να νοιάζεσαι πριν χρειαστεί

Να ρωτάς πριν φτάσει ο άλλος να σου πει «Δε με βλέπεις πια».

Να κάνεις χώρο πριν νιώσει ο άλλος παραμερισμένος.

Να κάνεις κάτι μικρό πριν χρειαστεί να διορθώσεις κάτι μεγάλο.

Το «σ' αγαπώ» μπορεί να ειπωθεί με πολλά μικρά καθημερινά πράγματα.

Με ένα μήνυμα "πώς πήγε η μέρα σου;".

Με το να θυμηθείς ότι δεν του αρέσει ο μαϊντανός.

Με το να γελάσεις με το ίδιο αστείο ξανά, μόνο και μόνο γιατί εκείνος/εκείνη γελά ακόμα πιο πολύ όταν γελάς κι εσύ.

Η πρόθεση δεν είναι κλισέ. Είναι επιλογή

Η σχέση που κρατάει δεν είναι εκείνη που «δεν είχε προβλήματα». Είναι εκείνη που γκρεμίστηκε και χτίστηκε ξανά και ξανά με πρόθεση, φροντίδα και επίγνωση.

Είναι αυτή που κάθε φορά που φθείρεται, κάποιος βάζει ένα μικρό μπάλωμα από αγάπη.

Γιατί, ναι, ο αυτόματος πιλότος θα σε φέρει κάποια στιγμή στη σύγκρουση.

Η πρόθεση όμως θα σε προσγειώσει ήρεμα στο έδαφος. Και εκεί, μπορείς να χτίσεις ξανά.

***Αν έχεις καιρό να ρωτήσεις τον σύντροφό σου τι θέλει, τι νιώθει, τι χρειάζεται, κάν' το σήμερα. Όχι γιατί «πρέπει». Αλλά γιατί έχει αξία. Γιατί είναι άνθρωπος. Και γιατί δεν υπάρχει τίποτα πιο όμορφο από το να νιώθεις ότι κάποιος σε βλέπει στ' αλήθεια.



Η AVIN για 5η χρονιά στον Σχινιά με το project PARALIES – Αγκαλιάζει τον Ευβοϊκό κόλπο με δράσεις «On the Road»

Για πέμπτη συνεχή χρονιά, η AVIN ενώνει τις δυνάμεις της με το project PARALIES, υιοθετώντας την παραλία του Σχινιά και αναλαμβάνοντας δράση για τον καθαρισμό και την ευαισθητοποίηση των επισκεπτών της. Στις 2 Ιουλίου ξεκίνησε και επίσημα η φετινή περιβαλλοντική παρέμβαση, με στόχο έναν Σχινιά καθαρό και απαλλαγμένο από απορρίμματα.

Φέτος, η δράση αποκτά νέα δυναμική με την πρωτοβουλία On the Road, που επεκτείνεται σε τέσσερις παραλίες της Εύβοιας (Νέα Στύρα, Νιμπορείο, Μαρμάρι, Κάρυστο), ενισχύοντας την προστασία του Ευβοϊκού και κατά συνέπεια του Εθνικού Πάρκου Σχινιά.

Το 2024, μόνο από την παραλία του Σχινιά συλλέχθηκαν:

- 464 kg πλαστικού
- 159 kg αλουμινίου
- 243 kg γυαλιού
- 190 kg χαρτιού
- 1.034 kg μικτών απορριμμάτων

Ενδεικτικά, βρέθηκαν πάνω από 6.200 αποτίγαρα, 1.200 καλαμάκια και 1.300 πλαστικές σακούλες, επιβεβαιώνοντας την ανάγκη συνεχούς δράσης.

Ο Γενικός Διευθυντής της AVIN, Γιάννης Ραπτάκης, δήλωσε: «Το project PARALIES ενσαρκώνει τις αξίες μας για βιωσιμότητα και προστασία του περιβάλλοντος. Η ανταπόκριση του κόσμου και ο μετρήσιμος αντίκτυπος επιβεβαιώνουν ότι είμαστε στον σωστό δρόμο για ένα πιο καθαρό μέλλον.»

Στη Σπάρτη το L'Étape Greece by Tour de France 2026 – Εκκίνηση στη Γη των Ηρώων



Το Σάββατο 4 Απριλίου 2026, η Σπάρτη υποδέχεται το L'Étape Greece by Tour de France, μεταφέροντας τον παλμό του θρυλικού αγώνα στη «Γη των Ηρώων». Για τέταρτη συνεχόμενη χρονιά, η Ελλάδα φιλοξενεί το κορυφαίο ποδηλατικό γεγονός, με συνδιοργάνωση από την ευZHN feelosophy, την Περιφέρεια Πελοποννήσου και τον Δήμο Σπάρτης.

Η εκκίνηση και ο τερματισμός θα δοθούν στο εμβληματικό άγαλμα του Λεωνίδα, προσδίδοντας ιστορικό συμβολισμό σε κάθε χιλιόμετρο. Με φόντο τον Ταΰγετο, αρχαία ιερά, ελαιώνες και παραδοσιακά χωριά, περισσότεροι από 1.000 ποδηλάτες από όλο τον κόσμο θα επιλέξουν ανάμεσα σε δύο διαδρομές:

- **The Race:** 138 χλμ. με 1.860μ. υψομετρικής – για προχωρημένους
- **The Ride:** 64 χλμ. με 1.150μ. υψομετρικής – για ερασιτέχνες

Μια διαδρομή που μετατρέπει κάθε πεταλιά σε εμπειρία αντοχής, μνήμης και τιμής.

Εγγραφές EARLY BIKING BIRDS έχουν ήδη ξεκινήσει στο ezgreece.gr.

Η Σπάρτη γίνεται παγκόσμια ποδηλατική πρωτεύουσα. Εσύ, θα είσαι εκεί;

Wheel You?

Πάνες, μανιτάρια και μια αληθινά πράσινη επανάσταση

Μπορεί ένα μανιτάρι να σώσει τον πλανήτη από το βάρος των βρώμικων rampers; Μια αμερικανική startup λέει ναι – και ίσως αλλάξει για πάντα όσα ξέραμε για τα απορρίμματα των μωρών.

Αν είσαι γονιός, ξέρεις. Πριν καλά-καλά ξημερώσει, έχεις ήδη αλλάξει τρεις πάνες. Και μέχρι να έρθει το βράδυ, ο κάδος έχει γεμίσει με μικρά πλαστικά «πακέτα» που –ας το παραδεχτούμε– δεν έχουν καμία πιθανότητα να ανακυκλωθούν.

Η αλήθεια είναι σκληρή: κάθε μέρα, περισσότερες από 250 εκατομμύρια πάνες μίας χρήσης καταλήγουν στα σκουπίδια παγκοσμίως. Και πολλές από αυτές θα είναι ακόμα εκεί... σε 500 χρόνια.

Το πρόβλημα δεν είναι καινούργιο. Η λύση, όμως, ίσως είναι. Και έρχεται από εκεί που κανείς δεν θα το περίμενε: από τα μανιτάρια.



Δεν πρόκειται για μια θεωρία που μένει στα εργαστήρια.

Οι πάνες αυτές κυκλοφορούν ήδη, και υπόσχονται να μειώσουν ριζικά τον όγκο των πάνινων απορριμμάτων.

Η τεχνολογία που μυρίζει ελπίδα

Η αμερικανική εταιρεία HIRO Technologies ανέπτυξε μια βιοδιασπώμενη πάνα που συνοδεύεται από ένα μικρό σακουλάκι με σπόρους μανιταριών. Και κάπου εδώ, ξεκινά η μαγεία: όταν πετάς την πάνα μαζί με το σακουλάκι, το μανιτάρι ενεργοποιείται με την υγρασία και αρχίζει να διασπά τα πλαστικά στοιχεία της πάνας. Το αποτέλεσμα; Αντί για πλαστικό σκουπίδι, έχεις μυκήλιο (τη ρίζα του μανιταριού) και θρεπτικό έδαφος.

Πίσω από την ιδέα, ο Φινλανδός συνιδρυτής της HIRO, Tero Isokauppi, εξηγεί: «Είναι κυριολεκτικά στο DNA των μανιταριών να διασπούν σύνθετες ανθρακούχες ενώσεις, όπως το πλαστικό. Εμείς απλώς τα εκπαιδεύσαμε να κάνουν αυτό που ήδη ήξεραν να κάνουν.»



Κι αν είναι μόνο η αρχή;

Ο Isokauppi δεν θέλει να σταματήσει εδώ. Το όραμά του είναι πολύ πιο μεγάλο: να δημιουργήσει οικοσυστήματα που θα χρησιμοποιούν μανιτάρια για να διασπούν όλα τα είδη πλαστικού – από συσκευασίες μέχρι είδη οικιακής χρήσης.

Γιατί, όπως λέει: «Σε έναν κόσμο χωρίς αποτελεσματική ανακύκλωση, εμείς προτείνουμε μια βιώσιμη, κυκλική λύση. Πιστεύουμε ότι το τέλος του πλαστικού μπορεί να ξεκινήσει με τα μανιτάρια.»

Το ερώτημα είναι: Είμαστε έτοιμοι να φανταστούμε ένα μέλλον όπου το πιο «βρώμικο» σκουπίδι του σπιτιού γίνεται λίπασμα για νέα ζωή; Αν η απάντηση είναι ναι, τότε ίσως είναι ώρα να αλλάξουμε – όχι μόνο πάνες– αλλά και νοοτροπία.

"The Most Sustainable Companies in Greece 2025" – Πρωτοπόροι της Βιώσιμης Ανάπτυξης στην Ελλάδα



Για 8η συνεχή χρονιά, το QualityNet Foundation ανακοίνωσε τον Δείκτη Βιώσιμης Ανάπτυξης The Quality ESG Index και τις επιχειρήσεις που απαρτίζουν τη λίστα "The Most Sustainable Companies in Greece 2025", την κορυφαία διάκριση ESG στη χώρα. Οι εταιρείες αυτές, προερχόμενες από 10 βασικούς κλάδους της ελληνικής οικονομίας, αποτελούν πρότυπα υπεύθυνης λειτουργίας και ηγέτες στον μετασχηματισμό προς ένα βιώσιμο και ανθεκτικό μοντέλο ανάπτυξης.

Η αξιολόγηση βασίστηκε σε κριτήρια ESG (Περιβάλλον – Κοινωνία – Διακυβέρνηση), καταγράφοντας την ολιστική προσέγγιση των οργανισμών ως προς τη βιωσιμότητα και την ενσωμάτωσή της στον πυρήνα της στρατηγικής τους.

Μεταξύ των επιχειρήσεων που ξεχώρισαν συγκαταλέγονται:

Βιομηχανία: TITAN, ELVALHALCOR, ΑΓΕΤ ΗΡΑΚΛΗΣ, Πλαστικά Θράκης

Ενέργεια: ΔΕΗ, HELLENiQ ENERGY, MOTOR OIL

Τρόφιμα: NESTLE Ελλάς, ΔΕΛΤΑ ΤΡΟΦΙΜΑ

Υγεία/Φαρμακευτικά: MSD, GENESIS PHARMA, ΜΗΤΕΡΑ



Τράπεζες: Εθνική Τράπεζα, EUROBANK, Πειραιώς

Τεχνολογία: ΟΤΕ COSMOTE, QUALCO GROUP

Ξενοδοχεία: SANI/IKOS GROUP, MITSIS GROUP

Retail: LIDL Ελλάς, Όμιλος FOURLIS, ΠΛΑΙΣΙΟ

Η Πρόεδρος του QualityNet, Χρυσούλα Εξάρχου, τόνισε πως η συνέπεια των ιδίων εταιρειών στη λίστα υποδεικνύει στρατηγική δέσμευση και ηγετική κουλτούρα βιωσιμότητας. Όπως ανέφερε, «πρόκειται για τις επιχειρήσεις που προβάλλουν μια νέα, δυναμική εικόνα της ελληνικής οικονομίας, με διεθνή εμβέλεια και ανταγωνιστικότητα.»

Η λίστα καταρτίστηκε υπό την αιγίδα των Υπουργείων Ανάπτυξης και Περιβάλλοντος, με τη συνεργασία κορυφαίων επιχειρηματικών συνδέσμων (ΣΕΒ, ΣΕΒΤ, ΣΕΤΕ, ΣΦΕΕ, ΕΕΤ, ΕΒΕΑ), και με υποστήριξη από το German Council for Sustainable Development.

Το QualityNet Foundation, με δράση από το 1997, έχει τιμηθεί σε διεθνές επίπεδο από τον ΟΗΕ και την Ε.Ε. για τις πρωτοβουλίες του στον τομέα της βιωσιμότητας και την εκπαίδευση για τους Παγκόσμιους Στόχους (SDGs).

Νερό απ' τον αέρα; Κι όμως, γίνεται.



Πόσο αξίζει μια σταγόνα νερό όταν διψάς; Πόσο μαγική φαντάζει η ιδέα να μπορείς να γεμίσεις ένα ποτήρι όχι από μια πηγή, ούτε από μια βρύση, αλλά... από τον ίδιο τον αέρα;

Μέχρι πριν λίγα χρόνια, αυτό θα ακουγόταν σαν σενάριο επιστημονικής φαντασίας ή ένα ακόμη θαύμα χαμένο στα σύννεφα. Σήμερα όμως, επιστήμονες και ερευνητές δηλώνουν κάτι που μοιάζει με μικρή επανάσταση: μπορούμε πια να "τραβάμε" πόσιμο νερό από την ατμόσφαιρα, ακόμα και στις πιο άνυδρες περιοχές του κόσμου.

Και κάπως έτσι, εκεί που δεν υπάρχει τίποτα, μπορεί να υπάρξει ζωή.

Συσκευές που αντλούν την ελάχιστη υγρασία από τον αέρα, τη συλλέγουν, τη φιλτράρουν και τη μετατρέπουν σε καθαρό, πόσιμο νερό. Ακούγεται απλό. Δεν είναι. Αλλά είναι εφικτό. Και αυτή η λέξη – εφικτό – είναι ίσως η πιο ελπιδοφόρα λέξη της εποχής μας.

Ζούμε σε έναν κόσμο όπου εκατομμύρια άνθρωποι δεν έχουν πρόσβαση σε νερό. Σε έναν πλανήτη που θερμαίνεται, που ερημοποιείται, που βλέπει τις πηγές του να στερεύουν. Και μέσα σε αυτό το σενάριο, κάποιοι άνθρωποι δεν το έβαλαν κάτω. Κοίταξαν τον ουρανό και

σκέφτηκαν: Κάτι θα έχει και αυτός να μας δώσει.

Το λέμε συχνά, σχεδόν μηχανικά: «ο αέρας που αναπνέουμε». Και να που τώρα μπορούμε να πούμε και κάτι ακόμα: ο αέρας που μας ξεδιψά.

Όχι, δεν σώζεται έτσι ο κόσμος. Αλλά ίσως έτσι αρχίζει να σώζεται. Με μικρές ιδέες που λύνουν μεγάλα προβλήματα. Με τεχνολογίες που δεν χτίζουν ουρανοξύστες, αλλά προσφέρουν ουσία.

Με εφευρέσεις που γεννήθηκαν από δίψα – κυριολεκτικά και μεταφορικά – και που δείχνουν ότι η πρόοδος δεν είναι μόνο ταχύτητα, είναι και ενσυναίσθηση.

Η δυνατότητα να φέρεις καθαρό νερό εκεί που δεν υπάρχει τίποτα, είναι ίσως το πιο απλό και ταυτόχρονα το πιο ριζοσπαστικό πράγμα που έχουμε ακούσει εδώ και καιρό. Γιατί εκεί που δεν υπάρχει νερό, δεν υπάρχει και ελπίδα. Κι όταν βρίσκεις τρόπο να δώσεις και τα δύο, αλλάζεις ζωές.



Και όχι, δεν είναι θαύμα. Είναι επιστήμη. Αλλά και τα δύο, τελικά, γεννιούνται από το ίδιο πράγμα: την πίστη ότι κάτι μπορεί να αλλάξει.



Το Lipton Ice Tea δίπλα στο Beach Volleyball Masters 2025 – Για ακόμη ένα καλοκαίρι γεμάτο δροσιά και δράση!

Για ακόμη μία χρονιά, το Lipton Ice Tea της PepsiCo Hellas είναι Επίσημος Χορηγός του Πανελληνίου Πρωταθλήματος Beach Volleyball MASTERS 2025, συνεχίζοντας τη δυναμική του συνεργασία με την Ελληνική Ομοσπονδία Πετοσφαίρισης (Ε.Ο.ΠΕ.).

Με επίκεντρο τη δροσιά, τη γεύση και την υποστήριξη του αθλητισμού, το Lipton Ice Tea «σερβίρει» αναζωογόνηση στα γήπεδα άμμου, συνοδεύοντας τις έντονες στιγμές του καλοκαιρινού πρωταθλήματος. Οι δημοφιλείς γεύσεις Λεμόνι, Ροδάκινο Χωρίς Ζάχαρη και η νέα Raspberry Χωρίς Ζάχαρη υπόσχονται φρεσκάδα και απόλαυση σε κάθε γουλιά!

Η διοργάνωση περιλαμβάνει τέσσερα μεγάλα τουρνουά σε κορυφαίους καλοκαιρινούς προορισμούς, με τελευταίο σταθμό το Marathon Masters Finals, που θα διεξαχθεί 25-27 Ιουλίου στο Karavi Club Σχινιά. Εκεί, το Lipton Ice Tea θα χαρίσει σε αθλητές και θεατές την απόλυτη καλοκαιρινή εμπειρία.

Η Ράνια Κυριακού, Marketing Manager Αναψυκτικών της PepsiCo Hellas, δήλωσε: «Το Lipton Ice Tea είναι η πιο δροσερή “ομάδα” του καλοκαιριού, γεμίζοντας γεύση και ενέργεια κάθε στιγμή!»

Ο Γιώργος Καραμπέτσος, Πρόεδρος της Ε.Ο.ΠΕ., ευχαρίστησε τη Lipton για τη σταθερή της στήριξη, επισημαίνοντας τον καθοριστικό ρόλο της χορηγίας στην ανάπτυξη του θεσμού.



Το “Natural Selection” της Ίριδας Ζιόγκα κερδίζει τον Διαγωνισμό Ανάπτυξης Σεναρίου του Παιδικού & Εφηβικού Διεθνούς Φεστιβάλ Κινηματογράφου Αθήνας & του Cinekid



Η Ίριδα Ζιόγκα με το project “Natural Selection” αναδείχθηκε νικήτρια στον Διαγωνισμό Ανάπτυξης Σεναρίου που διοργάνωσε το Παιδικό & Εφηβικό Διεθνές Φεστιβάλ Κινηματογράφου Αθήνας, σε συνεργασία με το Cinekid, εξασφαλίζοντας συμμετοχή στο Cinekid Script LAB, ένα από τα σημαντικότερα διεθνή εργαστήρια ανάπτυξης σεναρίου για παιδικό και νεανικό σινεμά.

Η δημιουργός δήλωσε ενθουσιασμένη για την ευκαιρία να συμμετάσχει στο εξαήμερο workshop με πλήρη υποτροφία, που παρέχεται από το Φεστιβάλ Κινηματογράφου Αθήνας, με την υποστήριξη του Ελληνικού Κέντρου Κινηματογράφου. Η επιλογή της έγινε από τριμελή επιτροπή αποτελούμενη από την Τζωρτζίνα Κακουδάκη, τον Λουκά Παλαιοκρασά και την Έφη Παππά.

Το “Natural Selection” θα ενταχθεί στο επόμενο Cinekid Script Lab 2025-26, δίπλα σε projects από όλο τον κόσμο. Πρόκειται για μια σημαντική αναγνώριση και στήριξη προς την ελληνική δημιουργική κοινότητα, με στόχο την ανάπτυξη πρωτότυπων σεναρίων για το νεανικό κοινό σε διεθνές επίπεδο.



«Στους δρόμους του Ρεμπέτικου»: Ο Γιώργος Νταλάρας επιστρέφει στο Θέατρο Παλλάς για δύο μοναδικές παραστάσεις

Ο Γιώργος Νταλάρας, μια από τις πιο εμβληματικές μορφές του ελληνικού τραγουδιού, ανεβαίνει στη σκηνή του Θεάτρου Παλλάς στις 18 και 19 Οκτωβρίου, με μια μουσική παράσταση αφιερωμένη εξ ολοκλήρου στο ρεμπέτικο.

Από την παιδική του ηλικία έως και σήμερα, ο Γιώργος Νταλάρας παραμένει αφοσιωμένος στο ρεμπέτικο τραγούδι, το οποίο έχει χαρακτηρίσει ως «το πιο επαναστατικό και ζωντανό είδος της μουσικής μας». Μετά από επιτυχημένες εμφανίσεις στο Μέγαρο Μουσικής και sold-out περιοδείες σε ευρωπαϊκές αίθουσες, επιστρέφει με δύο βραδιές γεμάτες συναίσθημα, ιστορία και μουσική αυθεντικότητα.

Το πρόγραμμα περιλαμβάνει διαχρονικά τραγούδια του ρεμπέτικου ρεπερτορίου, καθώς και επιλεγμένα έργα σύγχρονων δημιουργών που ακολουθούν την ίδια μουσική γραμμή, συμβάλλοντας στην εξέλιξη και τη διατήρηση της ελληνικής μουσικής ταυτότητας.

Συμμετέχουν οι Ασπασία Στρατηγού και Βασίλης Κορακάκης, ενώ προσκεκλημένοι καλλιτέχνες είναι η Χριστίνα Μαξούρη, η Μαρίνα Κατσιμίχα και οι Μιχάλης και Παντελής Καλογεράκης. Τη σκηνή πλαισιώνει πολυμελής ορχήστρα αποτελούμενη από διακεκριμένους σολίστες.

Δύο παραστάσεις που φωτίζουν το παρελθόν, μιλούν στο παρόν και τιμούν τη μουσική ψυχή του τόπου μας.

«Ιούλιος, μα όχι καλοκαίρι»: Ομαδική έκθεση ζωγραφικής στην ART ARK GALLERY της Νάξου

ΕΚΘΕΣΗ ΖΩΓΡΑΦΙΚΗΣ

Ιούλιος, μα όχι καλοκαίρι
ΟΥΡΑΝΙΑ ΒΟΛΟΝΑΚΗ
ΝΑΤΑΣΑ ΚΟΝΤΟΥΛΗ
ΕΥΑ ΜΕΛΑ



16 - 30 Ιουλίου 2025

ART ARK GALLERY
ΝΑΞΟΣ
ΚΑΣΤΡΟ, ΙΔΕΛΛΑΡΟΚΑ



Η ART ARK GALLERY, στο γραφικό Κάστρο της Νάξου, φιλοξενεί από τις 16 έως τις 30 Ιουλίου την ομαδική έκθεση ζωγραφικής με τίτλο «Ιούλιος, μα όχι καλοκαίρι», με έργα των εικαστικών Εύας Μελά, Ουρανίας Βολονάκη και Νατάσας Κοντούλη.

Μια έκθεση που συνομιλεί με τις αντιθέσεις: τη ζέση του Ιουλίου και το κρύο που φωλιάζει βαθιά μέσα μας. Το γνώριμο και το άγνωστο. Τη ραστώνη των διακοπών και τις σκιές της πραγματικότητας. Μέσα από το χρώμα και τη φόρμα, οι τρεις δημιουργοί ανοίγουν έναν εικαστικό διάλογο για τη μνήμη, τον μόχθο, τη μετακίνηση, την απώλεια, τη φύση, και τη συλλογική μας εμπειρία.

Η έκθεση επιδιώκει όχι να δηλώσει, αλλά να θυμίσει. Όχι να καταδείξει, αλλά να ευαισθητοποιήσει. Να επαναφέρει την τέχνη στον ρόλο του ζωντανού σχολιαστή της εποχής.

Τα εγκαίνια θα πραγματοποιηθούν το Σάββατο 19 Ιουλίου, στις 19:30.

Η ART ARK GALLERY, δημιουργία της Νατάσας Κοντούλη, λειτουργεί καθημερινά 10:00-22:00 και έχει ως στόχο να αναδείξει σύγχρονες καλλιτεχνικές φωνές και να αποτελέσει ένα ανοιχτό εργαστήριο πολιτιστικής ανταλλαγής.

Για πληροφορίες και επικοινωνία:
ART ARK GALLERY, Κάστρο Νάξου
Καθημερινά: 10:00 - 22:00

Ένα απολαυστικά προκλητικό μυθιστόρημα.

JEN BESSER και SHANA FESTE

Ερωτευμένη
DIANA

Μετάφραση: Αγορίτσα Μπακοδήφου

ΜΕΤΑΙΧΜΙΘ

Ερωτευμένη Diana
των Jen Besser
& Shana Feste

Η Νταϊάνα επιστρέφει. Πιο τολμηρή. Πιο αληθινή. Πιο αποφασισμένη να ξαναγράψει τους κανόνες. Στο δεύτερο βιβλίο της σειράς Dirty Diana, η ηρωίδα που προκάλεσε, συγκίνησε και απελευθέρωσε, συνεχίζει το ταξίδι της προς την αυτογνωσία, τον έρωτα και την προσωπική αποδοχή.

Μετά το διαζύγιο, η ζωή της Νταϊάνα μοιάζει με συντρίμια. Μια άδεια κουζίνα, νύχτες με δημητριακά και ατελείωτες αμφιβολίες. Όταν όμως δέχεται μια πρόσκληση για το Παρίσι, δεν λέει όχι. Εκεί – στην πόλη του έρωτα και της επιθυμίας – την περιμένει ο Τζάσπερ, ο άντρας που την έκανε κάποτε να νιώθει ανίκητη.

Στο Παρίσι, η Νταϊάνα αφήνεται. Ζει, γεύεται, αγγίζει ξανά τον εαυτό της. Όμως οι διακοπές τελειώνουν και πίσω στο Ντάλας, την περιμένει η αλήθεια: είναι ακόμα ερωτευμένη με τον πρώην της. Μπορεί να είναι ο εαυτός της – αυθόρμητη, καλλιτεχνική, αισθησιακή – όσο είναι ακόμα μαζί του;

Ένα τολμηρό, ακαταμάχητο μυθιστόρημα για την επιθυμία χωρίς ενοχή, την αναγέννηση της γυναίκας και τη δύναμη του να είσαι εσύ.

Ετοιμάζεται τηλεοπτική μεταφορά με πρωταγωνίστρια τη Demi Moore.

Πραγματολογικά
σχόλια για το έργο του
Μανόλη ΑναγνωστάκηΜΙΛΤΙΑΔΗΣ Δ.
ΠΟΛΥΒΙΟΥΠΡΑΓΜΑΤΟΛΟΓΙΚΑ
ΣΧΟΛΙΑ
ΓΙΑ ΤΟ ΕΡΓΟ ΤΟΥ
ΜΑΝΟΛΗ
ΑΝΑΓΝΩΣΤΑΚΗΠΡΟΛΟΓΟΣ
ΔΗΜΗΤΡΗΣ ΔΑΣΚΑΛΟΠΟΥΛΟΣ

Το βιβλίο του Μιλτιάδη Πολυβίου δεν επιχειρεί την ερμηνεία ή την αποκρυπτογράφηση του ποιητικού λόγου του Μανόλη Αναγνωστάκη.

Αντίθετα, στρέφεται με προσήλωση στην πραγματικότητα που γέννησε την ποίηση αυτή: τα πρόσωπα, οι ημερομηνίες, οι τοποθεσίες, τα πολιτικά και ιστορικά συμφραζόμενα, όλα τα «πραγματολογικά» στοιχεία που συνθέτουν το υπόβαθρο των ποιημάτων.

Ο Πολυβίου προσεγγίζει το έργο του Αναγνωστάκη σαν ένας ερευνητής που αναζητά τον άνθρωπο πίσω από τον ποιητή, δίνοντας σάρκα και οστά στα "κρυπτογραφικά" σημεία των στίχων.

Έτσι, προσφέρει στον αναγνώστη ένα είδος κλειδιού, όχι για να ξεκλειδώσει νοήματα, αλλά για να κατανοήσει το πλαίσιο μέσα στο οποίο δημιουργήθηκαν. Το αποτέλεσμα είναι μια σημαντική συμβολή στην ερμηνεία του ποιητικού έργου του Αναγνωστάκη, χωρίς να αλλοιώνεται η πυκνότητα ή η εσωτερικότητα του λόγου του.

quote of the day

**ADDING YEARS TO YOUR LIFE IS GOOD, BUT
ADDING LIFE TO YOUR YEARS IS BETTER**

16 Ιουλίου

- › World Snake Day
- › Artificial Intelligence Appreciation Day
- › Fresh Spinach Day
- › National D.R.E.S.S Syndrome Day
- › Guinea Pig Appreciation Day
- › National Atomic Veterans Day
- › National Corn Fritters Day
- › National Cherry Day
- › National Wedding Invitation Day
- › National Personal Chef Day
- › Rural Transit Day
- › National Hot Dog Day
- › Take Your Poet to Work Day