

ΚΑΘΑΡΟ ΣΑΝ ΤΗΝ ΑΛΗΘΕΙΑ



Ανέγγιχτο
Ελαφρύ
Ισορροπημένο

Κατευθείαν από την πηγή μας

Πηγή: Κεφαλόβруσο, Πευκόφυτο Καστοριάς,
Όρος Γράμμος 1100μ.

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

**ΓΙΑΤΙ ΕΙΜΑΣΤΕ ΟΛΟΙ
ΤΟΣΟ ΚΟΥΡΑΣΜΕΝΟΙ;**



Good morning SayYessers!



Φτιάξε καφέ να στα πω...



Καλημέρα **SayYesser!!!**

Δεν είναι όλα για να τα λύσεις. Σε έναν κόσμο που σου λέει «βρες την άκρη», «βρες τη λύση», «βρες τον τρόπο», υπάρχει και μια πιο σκληρή, πιο αληθινή εκδοχή της ζωής: μερικά πράγματα δεν λύνονται. Μόνο τα νιώθεις. Ή τα κόβεις.

Αυτό είναι. Όσο και να τα ζυγίσεις, όσο και να τα στρίψεις στο μυαλό σου, όσο κι αν τα αναλύσεις απλά δεν βγάζουν νόημα. Και δεν χρειάζεται να βγάλουν, αν με ρωτάς.

Υπάρχουν άνθρωποι που δεν θα σου πουν ποτέ «συγγνώμη». Υπάρχουν σχέσεις που δεν κουμπώνουν, όσο κι αν τις πιέσεις. Υπάρχουν φίλεις που φθείρονται σιωπηλά, μέχρι που μια μέρα απλώς δεν υπάρχει τίποτα να σώσεις. Υπάρχουν καταστάσεις που δεν θέλουν λύση — θέλουν όριο. Και υπάρχουν συναισθήματα που δεν χωράνε σε εξηγήσεις — μόνο σε παύσεις.

Κάποια πράγματα είναι φτιαγμένα για να σε ωριμάσουν, όχι για να σε δικαιώσουν. Και κάποια άλλα είναι φτιαγμένα για να σε πονέσουν λίγο, μόνο και μόνο για να σε τραβήξουν από εκεί που έχεις κολλήσει. Δεν είναι όλα προβλήματα προς επίλυση· μερικά είναι σήματα κινδύνου. Μην τα προσπερνάς.

Ξέρεις ποιο είναι το πιο γενναίο σημείο της ενηλικίωσης; Όταν σταματάς να παλεύεις να καταλάβεις «γιατί έγινε αυτό;» και κάνεις τη στροφή στο «οκ, έγινε. Και τώρα τι κάνω εγώ;»

Κάποια πράγματα τα νιώθεις για λίγο – και τα μαθαίνεις για πάντα. Κάποια άλλα τα κόβεις, γιατί η ζωή είναι ήδη αρκετά δύσκολη για να κουβαλάς κι ό,τι δεν προχωράει μαζί σου. Και υπάρχει κι αυτή η μικρή, προσωπική επανάσταση: η στιγμή που λες «δεν θέλω εξηγήσεις. Θέλω ηρεμία».

Κάποτε μας έμαθαν πως οι «λύσεις» είναι το δυνατό μας σημείο. Κανείς δεν μας είπε πως η αποδοχή είναι πιο δυνατή. Κανείς δεν μας είπε πως το «κόβω κάτι» δεν είναι αδυναμία — είναι επιλογή. Και σίγουρα κανείς δεν μας είπε πόση ελευθερία υπάρχει στο να μην εξηγείς τα πάντα. Να μην σώσεις τα πάντα. Να μην κουβαλάς τα πάντα.

Στο τέλος της μέρας, λοιπόν; Ό,τι δεν λύνεται, φεύγει. Και τότε σου ανοίγει το χώρο. Σου ανοίγει το δρόμο. Σου ανοίγει τα μάτια. Μην φοβηθείς να νιώσεις. Μην φοβηθείς να κόψεις. Μην φοβηθείς να φύγεις από ό,τι δεν σε εκφράζει πια. Ίσως αυτό να ήταν η λύση από την αρχή.

Tip of the Day: Μην αναζητάς πάντα το «γιατί». Μερικές φορές το «από εδώ και πέρα» είναι η μόνη απάντηση που χρειάζεσαι, γιατί πως να το κάνουμε, δεν λύνονται όλα. Μερικά απλώς τα αφήνεις να περάσουν...

Claire Styliara
Chief of SayYessers



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



«Το Κριθαρότο ΗΛΙΟΣ ταξιδεύει» τον Δεκέμβριο στα καταστήματα Μασούτης

Η Βιομηχανία Ζυμαρικών ΗΛΙΟΣ συνεχίζει και φέτος τη γευστική της περιοδεία με τη δράση «Το Κριθαρότο ΗΛΙΟΣ ταξιδεύει», πραγματοποιώντας τρεις νέες στάσεις σε καταστήματα Μασούτης σε Αθήνα και Θεσσαλονίκη. Με επίκεντρο το αγαπημένο κριθαράκι ΗΛΙΟΣ, το κοινό θα έχει την ευκαιρία να γνωρίσει ξεχωριστές συνταγές και νέους τρόπους αξιοποίησής του μέσα από ζωντανά μαγειρικά δρώμενα.

Η διακεκριμένη σεφ Ντίνα Νικολάου θα βρίσκεται στα events, παρουσιάζοντας πρωτότυπες και εύκολες συνταγές κριθαρότο, ενώ θα μοιραστεί μυστικά για την ιδανική σπυρωτή υφή και τη δημιουργική ενσωμάτωση του ζυμαρικού σε καθημερινά αλλά και πιο γιορτινά πιάτα. Οι επισκέπτες θα μπορούν να παρακολουθήσουν από κοντά την παρασκευή των πιάτων και να αντλήσουν έμπνευση για τη δική τους κουζίνα.

Πρόγραμμα εκδηλώσεων:

Αθήνα

- Μασούτης Ίλιον, Πετρουπόλεως 28 & Σοφούλη – 13 Δεκεμβρίου 2025

Θεσσαλονίκη

- Grand Μασούτης Σταυρούπολης, 4ο χλμ. οδού Λαγκαδά – 19 Δεκεμβρίου 2025
- Grand Μασούτης Καλαμαριάς, Μητρ. Καλλίδου 112 – 20 Δεκεμβρίου 2025

Η δράση αποτελεί μέρος της στρατηγικής της ΗΛΙΟΣ να αναδεικνύει την ελληνική γαστρονομία μέσα από ζωντανές εμπειρίες. Πρωτότυπες συνταγές και υλικό της σεφ Ντίνας Νικολάου είναι διαθέσιμα στο www.kritharoto.gr.

Τιμητική βράβευση της Νερά Πηγών Γράμμου Α.Ε. στο συνέδριο "Νέοι, Εθελοντισμός & Φυσικές Καταστροφές"



Η εταιρεία Νερά Πηγών Γράμμου Α.Ε. τιμήθηκε για την κοινωνική της προσφορά στο Συνέδριο «Νέοι, Εθελοντισμός και Φυσικές Καταστροφές», το οποίο πραγματοποιήθηκε στο Πανεπιστήμιο Δυτικής Αττικής υπό την αιγίδα των αρμόδιων Υπουργείων και της Εθνικής Επιτροπής Ελλάδος Ομίλων και Κέντρων για την UNESCO.

Τη βράβευση απένειμε η Ακαδημία Εθελοντισμού HELPHELLAS, αναγνωρίζοντας τη συμβολή της εταιρείας στη στήριξη περιοχών που επλήγησαν από φυσικές καταστροφές, μέσω της διάθεσης σημαντικών ποσοτήτων νερού ΑρρένΑ. Η προσφορά αυτή ενίσχυσε ουσιαστικά το έργο του Εθνικού Συντονιστικού Κέντρου Εθελοντών της HELPHELLAS, διευκολύνοντας την άμεση ανακούφιση πληγέντων κοινοτήτων.

Η Μαρία Κατσαμπούρη, Διευθύντρια Marketing & Βιωσιμότητας της εταιρείας, δήλωσε:

«Η διάκριση αυτή αποτελεί για εμάς μια βαθιά αναγνώριση της ευθύνης που αναλαμβάνουμε απέναντι στην κοινωνία, ιδιαίτερα σε περιόδους κρίσεων. Το πραγματικό βραβείο, όμως, ανήκει στους εθελοντές που βρίσκονται στην πρώτη γραμμή, υπερβαίνοντας δυσκολίες για να στηρίξουν τους συνανθρώπους τους.»

Με σταθερή δέσμευση στην κοινωνική υπευθυνότητα, η Νερά Πηγών Γράμμου συνεχίζει να υποστηρίζει δράσεις που ανταποκρίνονται στις ανάγκες των ανθρώπων και του περιβάλλοντος, ενισχύοντας πρωτοβουλίες αλληλεγγύης και βιώσιμης ανάπτυξης.

Γιατί είμαστε όλοι τόσο κουρασμένοι;



Και γιατί αυτή η κούραση δεν είναι μόνο σωματική... αλλά πολιτισμική, ψυχική και συλλογική!

Αν έχεις πιάσει τον εαυτό σου να ξυπνάει κουρασμένος, να τελειώνει η μέρα και να μη θυμάσαι πώς πέρασε, να νιώθεις ότι η ενέργεια εξαντμίζεται πιο γρήγορα από ποτέ — δεν είσαι μόνος. Δεν είμαστε απλώς κουρασμένοι.

Είμαστε μια γενιά σε χρόνια εξάντληση.

Και όχι, δεν φταίει μόνο η δουλειά. Δεν φταίει ότι τρέχεις από υποχρέωση σε υποχρέωση. Δεν φταίει το multitasking, ούτε η έλλειψη ύπνου.

Ή για να το πούμε πιο σωστά: δεν φταίνει αυτά μόνο.

Η κούραση που νιώθουμε σήμερα είναι βαθιά, πολυεπίπεδη και ύπουλη.

Ζούμε σε μια εποχή υπερδιέγερσης

Ο εγκέφαλος μας δεν έχει σχεδιαστεί για να επεξεργάζεται 10.000 πληροφορίες την ημέρα. Notifications, emails, breaking news, social feeds, ψηφιακό θόρυβο που δεν σταματά ποτέ.

Και ξέρεις τι κάνει ο εγκέφαλος μπροστά στον καταγισμό; Χάνει ενέργεια. Γρήγορα. Ονομάζεται cognitive overload.

Και είναι σαν να έχεις ένα κινητό που το 100% πέφτει σε 20 λεπτά.

Η κοινωνία περιμένει από εμάς να είμαστε "full power" κάθε μέρα

Να είμαστε παραγωγικοί. Να είμαστε χαμογελαστοί.

Να είμαστε διαθέσιμοι. Να είμαστε γρήγοροι.

Να είμαστε multitaskers, αποδοτικοί, θετικοί — όλα μαζί.

Η κουλτούρα του "κάνε περισσότερα" έχει γίνει ο αόρατος εχθρός της ισορροπίας.

Δεν μας κουράζει η δουλειά — μας κουράζει η απαίτηση να είμαστε συνέχεια "στην πρίζα".

Δεν ξεκουραζόμαστε πραγματικά. Ξεφεύγουμε.

Άλλη η ξεκούραση, άλλο η διαφυγή. Scrolling στο κινητό; Διαφυγή. Netflix μέχρι να κοιμηθείς; Διαφυγή. Online shopping για dopamine; Διαφυγή.

Αλλά η ξεκούραση δεν είναι αυτό. Ξεκούραση είναι να μείνεις λίγο με τον εαυτό σου, όχι να τον μουδιάζεις.



Το σώμα κουβαλάει άγχος που δεν προλαβαίνει να επεξεργαστεί το μυαλό

Το στρες δεν εξαφανίζεται. Αποθηκεύεται. Στους ώμους, στο στομάχι, στην αναπνοή, στον ύπνο. Το σώμα κουράζεται γιατί λειτουργεί σαν μηχανή που δεν την πάμε ποτέ για service.

Είμαστε κουρασμένοι γιατί... είμαστε υπεύθυνοι για τα πάντα

Η γενιά μας μεγαλώνει παιδιά, χτίζει καριέρες, φροντίζει γονείς, πληρώνει λογαριασμούς που ανεβαίνουν, επιβιώνει σε έναν κόσμο που αλλάζει κάθε πέντε λεπτά.

Δεν είναι μόνο ότι τρέχουμε. Είναι ότι δεν επιτρέπεται να σταματήσουμε.

Και, τέλος... είμαστε κουρασμένοι γιατί δεν επιτρέπουμε στον εαυτό μας να είναι κουρασμένος

Αυτό είναι το πιο σκληρό. Νιώθουμε ενοχή όταν δεν έχουμε ενέργεια. Νιώθουμε ότι πρέπει να απολογηθούμε που είμαστε άνθρωποι και όχι βιολογικά iPhones.

Η αλήθεια είναι μία: Δεν φταίμε εμείς. Φταίει ο ρυθμός που δεν είναι ανθρώπινος.

Οπότε... τι κάνουμε;

Όχι, δεν θα σου πω «κάνε διαλογισμό». Ούτε «κοιμήσου περισσότερο». Δεν είναι lifestyle tips. Είναι βαθύτερο.

Χρειάζεται:

Να επιτρέψουμε στον εαυτό μας να μην αντέχει πάντα.

Η δύναμη σήμερα δεν είναι να συνεχίζεις. Είναι να ξέρεις πότε σταματάς.

Να βάλουμε όρια σε όσα μας τραβούν ενεργεια. Ακόμα κι αν αυτά είναι άνθρωποι. Ή εφαρμογές.

Να κάνουμε χώρο για σιωπή.

Σιωπή, όχι scroll.

Να μάθουμε ξανά πώς είναι η αληθινή ξεκούραση.

Η ηρεμία δεν έρχεται με scroll και οθόνες. Έρχεται με παύσεις.

Η μεγάλη αλήθεια;

Δεν είμαστε φτιαγμένοι για να λειτουργούμε non-stop.

Είμαστε φτιαγμένοι για να ζούμε.

Και ίσως αυτή η κούραση είναι το σώμα μας που ψιθυρίζει: "Συγκεντρώσου λίγο σε εμένα. Δεν είμαι μηχανή."



Γράμμα στον Άγιο Βασίλη: Η ετήσια πρωτοβουλία των ΕΛΤΑ για τα παιδιά είναι και φέτος εδώ



Για ακόμη μια χρονιά, τα Ελληνικά Ταχυδρομεία υλοποιούν τη ζεστή και αγαπημένη δράση εταιρικής κοινωνικής ευθύνης «Γράψε ένα Γράμμα στον Άγιο Βασίλη», που εδώ και περισσότερες από τρεις δεκαετίες κρατά ζωντανή τη μαγεία των Χριστουγέννων. Μια πρωτοβουλία που ενώνει γενιές, καλλιεργεί τη φαντασία των παιδιών και σκορπίζει αισιοδοξία, χάρη στη φροντίδα και τη συνέπεια των ανθρώπων των ΕΛΤΑ.

Η αποστολή των γραμμάτων είναι δωρεάν και δεν απαιτεί γραμματόσημο. Όσα γράμματα φέρουν σωστά και πλήρη στοιχεία αποστολέα θα λάβουν την αγαπημένη απάντηση-έκπληξη των ΕΛΤΑ, που κάθε χρόνο γεμίζει χαμόγελα χιλιάδες παιδιά σε όλη τη χώρα.

Τα γράμματα μπορούν να ταχυδρομηθούν στα ειδικά κόκκινα χριστουγεννιάτικα γραμματοκιβώτια έξω από κεντρικά ταχυδρομεία, στα κλασικά κίτρινα γραμματοκιβώτια, αλλά και στα πρακτορεία ELTA Courier. Όλες οι οδηγίες για ομαδικές αποστολές από σχολεία, καθώς και έτοιμα επιστολόχαρτα, παιχνίδια, εκπαιδευτικό υλικό και βίντεο, βρίσκονται στο διαδραστικό site: <https://hohoho.elta.gr/>.

Παράλληλα, τα ΕΛΤΑ υποδέχονται τις γιορτές με μια νέα σειρά χριστουγεννιάτικων γραμματοσήμων, γεμάτη ευχές και γιορτινή αισθητική. Η συλλογή περιλαμβάνει μεμονωμένα γραμματόσημα, αριθμημένα φυλλαράκια, αυτοκόλλητες τετράδες για αποστολές εσωτερικού και εξωτερικού, Φάκελο Πρώτης Ημέρας Κυκλοφορίας και ένα πλήρες set pack, διαθέσιμα στα καταστήματα ΕΛΤΑ και στο philotelismos.gr.

Press Room

75 χρόνια Όμιλος Furlis – Γράφοντας την επόμενη πράξη

Ο Όμιλος Furlis γιορτάζει φέτος 75 χρόνια συνεχούς παρουσίας, επιβεβαιώνοντας μια διαδρομή σταθερής ανάπτυξης και επιχειρηματικής συνέπειας. Από το 1950 έως σήμερα, ο Όμιλος έχει δημιουργήσει ένα ισχυρό αποτύπωμα σε Ελλάδα, Κύπρο, Βουλγαρία και Ρουμανία, εκπροσωπώντας κορυφαία διεθνή brands και συμβάλλοντας καθοριστικά στην εξέλιξη του οργανωμένου λιανεμπορίου στη Νοτιοανατολική Ευρώπη.

Με αφορμή την επέτειο, πραγματοποιήθηκε ειδική εκδήλωση στο αμφιθέατρο του «Ελληνικού Κόσμου», παρουσία της Α.Ε. του Προέδρου της Δημοκρατίας κ.

Κωνσταντίνου Αν. Τασούλα, στελεχών της αγοράς, εργαζομένων και συνεργατών. Το πρόγραμμα περιλάμβανε μια πρωτότυπη μουσικοθεατρική παράσταση σε σκηνοθεσία Γιώργου Κουτλή, με παρουσιαστή τον Θανάση Αλευρά και τη συμμετοχή των Δημήτρη Μπάση και Γιώτας Νέγκα. Μέσα από την καλλιτεχνική αφήγηση παρουσιάστηκε η ιστορία του Ομίλου σε συνάρτηση με τα σημαντικά γεγονότα των τελευταίων δεκαετιών.

Ο Πρόεδρος του Ομίλου, Βασίλης Φουρλής, τόνισε ότι τα 75 χρόνια αποτυπώνουν μια πορεία βασισμένη σε αξίες, συνέπεια και σεβασμό, με επίκεντρο τον άνθρωπο. Με συνεργασίες όπως IKEA, INTERSPORT, Holland & Barrett και Foot Locker, ο Όμιλος συνεχίζει να επενδύει στην καινοτομία και να διαμορφώνει το μέλλον του λιανεμπορίου στη Νοτιοανατολική Ευρώπη.



Η Ευρώπη σε συναγερμό: η σιωπηλή τρύπα στο σύστημα δωρεάς σπέρματος και η υπόθεση που ανοίγει πανευρωπαϊκή συζήτηση



Μια αποκάλυψη που ξεκίνησε από ευρωπαϊκά εργαστήρια και έφτασε μέχρι τα γραφεία κυβερνήσεων φέρνει πλέον στο φως ένα κενό ασφαλείας που κανείς δεν περίμενε: ένας δότης σπέρματος, ο οποίος εν αγνοία του έφερε μια σοβαρή γενετική μετάλλαξη που αυξάνει θεαματικά τον κίνδυνο καρκίνου, φαίνεται ότι έχει γίνει ο βιολογικός πατέρας τουλάχιστον 197 παιδιών σε διάφορες χώρες της Ευρώπης.

Και ναι — σύμφωνα με το δημοσίευμα που κυκλοφόρησε, το συγκεκριμένο γενετικό υλικό χρησιμοποιήθηκε και στην Ελλάδα.

Τι αποκαλύφθηκε

Η υπόθεση είδε το φως της δημοσιότητας ύστερα από μια μεγάλη έρευνα που παρουσίασε το BBC.

Το κρίσιμο στοιχείο:

Ο δότης δεν είχε ποτέ εξεταστεί για τη συγκεκριμένη μετάλλαξη, επειδή οι έλεγχοι που επιβάλλονται σε πολλές

χώρες της Ευρώπης δεν περιλαμβάνουν ακόμη γενετικό screening τέτοιου εύρους.

Αυτό σημαίνει ότι:

- Η μετάλλαξη μπορούσε να μεταβιβαστεί σε όλα τα παιδιά που γεννήθηκαν από το σπέρμα του.
- Ορισμένα παιδιά έχουν ήδη εμφανίσει προβλήματα υγείας.
- Μόνο ένα μικρό ποσοστό όσων φέρουν τη μετάλλαξη ενδέχεται να μην νοσήσει κατά τη διάρκεια της ζωής του.

Με άλλα λόγια, μια απλή ιατρική “παράλειψη” έγινε ένα πανευρωπαϊκό ντόμινο συνεπειών, αγγίζοντας δεκάδες οικογένειες — και δημιουργώντας ένα ζήτημα που δεν πρέπει να ξανασυμβεί.

Πού βρίσκεται το πραγματικό πρόβλημα;

Η υπόθεση δεν αφορά έναν άνθρωπο, αλλά ένα σύστημα. Το σύστημα δωρεών σε πολλές ευρωπαϊκές χώρες:



- δεν απαιτεί εκτεταμένο γενετικό έλεγχο,
- δεν παρακολουθεί τον αριθμό απογόνων ανά δότη (κάτι που οδηγεί σε εκατοντάδες παιδιά από το ίδιο γενετικό υλικό),
- δεν έχει ενιαία ευρωπαϊκή βάση δεδομένων,
- επιτρέπει την εξαγωγή δόσεων σε πολλές χώρες χωρίς διαφάνεια.

Με λίγα λόγια: πολλές χώρες εφαρμόζουν κανόνες του 1990 σε ένα 2025 που κινείται με την ταχύτητα της γενετικής ιατρικής.

Γιατί αφορά όλες τις οικογένειες (και όχι μόνο όσες κατέφυγαν σε δωρεά)

Η δωρεά σπέρματος δεν είναι “εξαίρεση”.

Είναι μια απόλυτα σύγχρονη, χρήσιμη και επιστημονικά ασφαλής πρακτική — όταν το σύστημα λειτουργεί σωστά.

Η υπόθεση αυτή, όμως, ανοίγει μια μεγάλη συζήτηση:

- Πρέπει να γίνονται υποχρεωτικά γενετικά τεστ στους δότες;
- Πόσα παιδιά επιτρέπεται να προέρχονται από έναν δότη ώστε να αποφεύγονται κίνδυνοι και αιφνιδιασμοί;

- Ποιος ενημερώνει τις οικογένειες όταν αποκαλυφθεί μια μετάλλαξη;
- Ποια χώρα αναλαμβάνει την ευθύνη όταν το σπέρμα κυκλοφορεί διασυνοριακά;

Αυτά δεν είναι θεωρητικά ερωτήματα. Είναι οι βάσεις για να υπάρχει πραγματική προστασία, διαφάνεια και εμπιστοσύνη.

Και τώρα τι;

Η υπόθεση έχει ήδη προκαλέσει κυβερνητικές συζητήσεις σε πολλές ευρωπαϊκές χώρες, καθώς και πιέσεις για:

- ενιαίο ευρωπαϊκό πρωτόκολλο ελέγχου δοτών,
- γενετικό screening πριν από οποιαδήποτε χρήση,
- καταγραφή των παιδιών που γεννιούνται από κάθε δότη,
- υποχρεωτική ενημέρωση οικογενειών αν προκύψει μελλοντικός κίνδυνος.

Η Ευρώπη καλείται να αποφασίσει αν η ασφάλεια στη γονεϊκότητα είναι θέμα τύχης — ή θέμα συστήματος.

Και η απάντηση, ευτυχώς, μοιάζει να αλλάζει.

1ο Σχολικό Τουρνουά Unified Καλαθοσφαίρισης Special Olympics Hellas

Σε κλίμα χαράς, συνεργασίας και αθλητικού πνεύματος πραγματοποιήθηκε το 1ο Σχολικό Τουρνουά Unified Καλαθοσφαίρισης των Special Olympics Hellas, το οποίο συνδιοργανώθηκε από τη Διεύθυνση Φυσικής Αγωγής του Υπουργείου Παιδείας, Θρησκευμάτων και Αθλητισμού, τα Special Olympics Hellas και την Οργανωτική Επιτροπή Σχολικών Αθλητικών Δραστηριοτήτων (Ο.Ε.Σ.Α.Δ.) Ανατολικής Αττικής.

Η διοργάνωση φιλοξενήθηκε στο Κλειστό Δημοτικό Γυμναστήριο Κορωπίου «Γ.Σ. Παπασιδέρης», με 85 μαθητές με και χωρίς νοητική αναπηρία από εννέα σχολεία γενικής και ειδικής αγωγής της Ανατολικής Αττικής. Τα σχολεία συμμετέχουν ενεργά στο εκπαιδευτικό πρόγραμμα των Special Olympics Hellas «Παίζουμε Μαζί. Μαθαίνουμε Μαζί.» και είναι πιστοποιημένα ως Σχολεία Ενταξιακού Αθλητισμού. Το τουρνουά διεξήχθη στο πλαίσιο της 22ης Ευρωπαϊκής Εβδομάδας Καλαθοσφαίρισης Special Olympics 2025.

Την εκδήλωση τίμησε με την παρουσία της η Υπουργός Παιδείας, Θρησκευμάτων και Αθλητισμού, κα. Σοφία Ζαχαράκη, η οποία εξέφρασε τη βαθιά της εκτίμηση για το πνεύμα συνεργασίας και συμπερίληψης που καλλιεργούν οι Unified δράσεις.

Ο Πρόεδρος των Special Olympics Hellas, Πρέσβυς ε.τ. Διονύσιος Κοδέλλας, δήλωσε: «Η ένταξη ξεκινά από τη νέα γενιά. Σήμερα οι μαθητές μάς δείχνουν στην πράξη τι σημαίνει αποδοχή και συνύπαρξη.»

Το τουρνουά, που πραγματοποιήθηκε την Τρίτη 2 Δεκεμβρίου 2025, ανέδειξε τη δύναμη του αθλητισμού ως εργαλείο κοινωνικής συνοχής. Μέσα από κοινά αθλητικά βιώματα, οι μαθητές ανέπτυξαν δεξιότητες ζωής, ενίσχυσαν την αυτοεκτίμηση και δημιούργησαν γέφυρες αμοιβαίας κατανόησης.

Η δράση αποτελεί μέρος του τριετούς Μνημονίου Συνεργασίας «Στοχεύοντας σε μια Ενταξιακή Γενιά» μεταξύ Special Olympics International, Special Olympics Hellas και ΥΠΑΙΘΑ, καθώς και του νέου Ζετούς Συμφώνου Συνεργασίας (2025-2027), μέσω του οποίου η Ελλάδα συμμετέχει ενεργά στην Παγκόσμια Συμμαχία Προώθησης της Ένταξης.

Τα τελευταία επτά χρόνια, περισσότερα από 360 σχολεία και 25.000 μαθητές έχουν συμμετάσχει στο πρόγραμμα «Παίζουμε Μαζί. Μαθαίνουμε Μαζί.», διαμορφώνοντας μια πραγματική κουλτούρα συμπερίληψης στη σχολική κοινότητα.



Press Room

Η AVIN παρουσιάζει την «ΤΥΧΕΡΗ ΑΝΤΛΙΑ» και γεμίζει τους οδηγούς με δώρα!



Η AVIN γιορτάζει τα Χριστούγεννα με έναν μεγάλο, εορταστικό διαγωνισμό που κάνει κάθε ανεφοδιασμό... ακόμη πιο χαρούμενο! Η «ΤΥΧΕΡΗ ΑΝΤΛΙΑ» επιστρέφει και προσφέρει στους οδηγούς τη δυνατότητα να κερδίσουν 10.000 δώρα στη στιγμή, καθώς και τα καύσιμα ολόκληρης της χρονιάς για 10 μεγάλους τυχερούς.

Από 10 Δεκεμβρίου έως 8 Ιανουαρίου, με κάθε ανεφοδιασμό 20 λίτρων και άνω καυσίμων ACTION σε συμμετέχοντα πρατήρια και με τη χρήση του προγράμματος AVIN Κερδίζω, οι πελάτες συγκεντρώνουν spins για να παίξουν στην «Τυχερή Αντλία» μέσω της εφαρμογής AVIN Κερδίζω.

Κάθε συναλλαγή χαρίζει 1 spin, με το οποίο οι συμμετέχοντες διεκδικούν άμεσα δώρα, ενώ συμμετέχουν και στην τελική κλήρωση για τα μεγάλα έπαθλα των 2.000€ σε καύσιμα για το 2026.

Το μόνο που απαιτείται είναι η χρήση της κάρτας ή της εφαρμογής AVIN Κερδίζω σε κάθε αγορά καυσίμων ACTION.

Ισχύουν όροι και προϋποθέσεις. Περισσότερα στο www.avinoil.gr.

AVIN. Μαζί σε κάθε διαδρομή.



Χρήστος Αρφάνης,
Σκηνοθέτης - Αρθρογράφος



ΑΓΙΑ ΝΥΧΤΑ, ΑΓΡΙΑ ΝΥΧΤΑ - Από σήμερα στους κινηματογράφους

Η ταινία ΑΓΙΑ ΝΥΧΤΑ, ΑΓΡΙΑ ΝΥΧΤΑ (με τίτλο στα αγγλικά: Silent Night, Deadly Night) σε σκηνοθεσία Mike P. Nelson με τους Rohan Campbell, Ruby Modine, David Lawrence Brown έρχεται σήμερα 11 Δεκεμβρίου 2025 στους κινηματογράφους. Η ταινία αποτελεί το πολυαναμενόμενο reboot της cult slasher ταινίας του 1984, επαναφέροντας στη μεγάλη οθόνη τον διαβόητο Billy Charpman σε μια νέα, σύγχρονη και πιο συναισθηματικά φορτισμένη εκδοχή. Η ταινία, σε σκηνοθεσία και σενάριο του Mike P. Nelson, επιχειρεί μια τολμηρή επανερμηνεία του μύθου του «δολοφόνου-Αγιου Βασίλη», συνδυάζοντας τον κλασικό gore τρόπο με πιο δραματικά και ανθρώπινα στοιχεία που δεν υπήρχαν στο αρχικό φιλμ.

Στον πρωταγωνιστικό ρόλο συναντάμε τον Rohan Campbell ως Billy Charpman, προσφέροντας μια νέα προσέγγιση στον χαρακτήρα, πιο ώριμη και βαθιά ψυχολογημένη. Δίπλα του η Ruby Modine, στον ρόλο της Pamela «Pam» Varo, προσθέτει έναν συναισθηματικό άξονα, καθώς το φιλμ επιχειρεί να ενσωματώσει και μια «δύσκολη» ιστορία αγάπης μέσα στον αιματηρό χριστουγεννιάτικο εφιάλτη. Το καστ συμπληρώνουν οι Mark Acheson, David Lawrence Brown και David Tomlinson.

Η παραγωγή του reboot ακολούθησε μια μακρά και πολυετή πορεία. Παρότι τα πρώτα σχέδια για νέα ταινία στη σειρά είχαν ανακοινωθεί ήδη από το 2021, το πρότζεκτ μπήκε σε πλήρη τροχιά το 2024, με την ανάθεση του έργου στον Mike P. Nelson και την ενεργή στήριξη της Bloody Disgusting και της Cineverse. Τα γυρίσματα ξεκίνησαν επίσημα στις 17 Απριλίου 2025 στο Winnipeg, φέρνοντας μια σκοτεινή και χιονισμένη αισθητική που ταιριάζει απόλυτα στο ύφος του φιλμ.

Η πρώτη επίσημη παγκόσμια προβολή πραγματοποιήθηκε στο Fantastic Fest στις 21 Σεπτεμβρίου 2025, όπου η ταινία συγκέντρωσε θετικά σχόλια για την ισορροπία της ανάμεσα στο slasher gore και τη συναισθηματική αφήγηση. Η επίσημη κινηματογραφική κυκλοφορία στις ΗΠΑ έχει προγραμματιστεί για τις 12 Δεκεμβρίου 2025 από την Cineverse, ενώ για τη διεθνή διανομή έχει αναλάβει η StudioCanal, φέρνοντας το φιλμ σε ευρωπαϊκά και άλλα παγκόσμια ακροατήρια, όπως και στην χώρα μας, από τις 11 Δεκεμβρίου 2025.



Ο Nelson δήλωσε ότι επιθυμεί να δημιουργήσει ένα χριστουγεννιάτικο slasher που να διατηρεί τη βίαιη κληρονομιά του πρωτότυπου αλλά ταυτόχρονα να ενσωματώνει μια πιο απαιτητική ιστορία αγάπης, προκειμένου να δώσει νέα διάσταση στον μύθο του Billy Charpman. Το αποτέλεσμα φαίνεται να στοχεύει τόσο στους φανατικούς λάτρεις του franchise όσο και σε νέους θεατές που αναζητούν μια σύγχρονη, κινηματογραφική εκδοχή των εορταστικών horror ιστοριών.

Δείτε το trailer [εδώ](#).

Oshōgatsu: Η Ιαπωνική Πρωτοχρονιά που καθυστερεί τον χρόνο



Η Ιαπωνική Πρωτοχρονιά, γνωστή ως Oshōgatsu, δεν είναι απλά η αλλαγή ημερολογιακού έτους. Είναι μια περίοδος που καθυστερεί τον χρόνο, δημιουργώντας μια ιδιαίτερη αίσθηση παύσης και επανασύνδεσης με τις ρίζες και τις παραδόσεις. Αντίθετα με τις γιορτές άλλων χωρών, που επικεντρώνονται σε πάρτι και εκδηλώσεις, το Oshōgatsu είναι μια βαθιά τελετουργική εμπειρία που αγκαλιάζει το παρελθόν, το παρόν και το μέλλον.

Καθαρισμός και προετοιμασία: το σπίτι ως καθρέφτης του νου

Η προετοιμασία για το Oshōgatsu ξεκινά εβδομάδες πριν. Τα σπίτια καθαρίζονται σχολαστικά με μια πρακτική που ονομάζεται Ōsōji. Αυτό είναι μια συμβολική απομάκρυνση της παλιάς ενέργειας και των υπολειμμάτων του προηγούμενου χρόνου. Ο καθαρισμός του χώρου θεωρείται άρρηκτα συνδεδεμένος με την ψυχολογική ετοιμότητα για τη νέα χρονιά.

Οι Ιάπωνες θεωρούν ότι ένα καθαρό περιβάλλον προσελκύει καλή τύχη και θετική ενέργεια, ενώ ταυτόχρονα επιτρέπει στον νου να ανασυγκροτηθεί. Αυτή η πρακτική δημιουργεί μια αίσθηση καθυστέρησης του χρόνου, καθώς οι λεπτομέρειες και η φροντίδα επικεντρώνουν την προσοχή στο παρόν.

Kagami-mochi και οι συμβολισμοί της αφθονίας

Μια από τις πιο χαρακτηριστικές παραδόσεις του Oshōgatsu είναι η τοποθέτηση Kagami-mochi — δύο ρυζόσφαιρες, η μία πάνω στην άλλη, με ένα μικρό μανταρίνι στην κορυφή. Το Kagami-mochi δεν είναι απλώς διακόσμηση. Συμβολίζει τη συνέχεια της ζωής, την ευημερία και τη σύνδεση ανάμεσα στο παρελθόν και το μέλλον.

Αυτό το τελετουργικό αντικείμενο θυμίζει ότι υπάρχει μια πιο αργή, εσωτερική αντίληψη του χρόνου που συνδέει τα



γεγονότα και τις εμπειρίες μας. Η φροντίδα για το Kagami-mochi γίνεται μέρος της καθημερινής προετοιμασίας και ενισχύει την αίσθηση εσωτερικής ηρεμίας.

Hatsumōde: η πρώτη επίσκεψη στον ναό

Κατά τη διάρκεια των πρώτων ημερών του Ιανουαρίου, οι οικογένειες επισκέπτονται Shinto ή Buddhist ναούς για το Hatsumōde, την πρώτη επίσκεψη της χρονιάς.

Εκεί προσεύχονται για υγεία, τύχη και προστασία. Αυτή η πράξη δεν είναι μόνο θρησκευτική — είναι μια ευκαιρία να σταματήσει κανείς, να σκεφτεί τη χρονιά που πέρασε και να θέσει στόχους για τη νέα.

Η διαδικασία αυτή λειτουργεί σαν ένα προσωπικό reset. Η επαφή με τους ναούς, τα καμπανάκια και τις προσευχές επιβραδύνει τον ψυχολογικό χρόνο, προσφέροντας χώρο για στοχασμό και ανασυγκρότηση.

Παραδοσιακά γεύματα και σύνδεση με την οικογένεια

Το φαγητό παίζει επίσης κεντρικό ρόλο. Οι οικογένειες προετοιμάζουν Osechi-ryōri, παραδοσιακά πιάτα που φυλάσσονται σε κουτιά jubako. Κάθε πιάτο έχει συμβολική σημασία: υγεία, μακροζωία, ευημερία. Η κοινή προετοιμασία και κατανάλωση αυτών των γευμάτων δίνει χρόνο για αργές, συνειδητές στιγμές.

Αυτές οι πρακτικές δείχνουν ότι η Ιαπωνική Πρωτοχρονιά δεν αφορά μόνο την αλλαγή ημερολογίου. Είναι μια συνειδητή προσπάθεια να επιβραδύνουμε, να συνδεθούμε

με αγαπημένα πρόσωπα και να εκτιμήσουμε τη ζωή μέσα από μικρές, μεθοδικές ενέργειες.

Τελετουργία και mindfulness: ο χρόνος που επιμηκύνεται

Το Oshōgatsu διδάσκει κάτι σημαντικό: η αίσθηση του χρόνου δεν είναι γραμμική. Η επαναλαμβανόμενη φροντίδα του χώρου, οι προσευχές, τα γεύματα και οι μικρές τελετουργίες δημιουργούν ένα είδος ψυχολογικού χρόνου. Οι στιγμές φαίνονται μεγαλύτερες, πιο γεμάτες, πιο συνδεδεμένες με το παρόν.

Σε έναν κόσμο που τρέχει γρήγορα, το Oshōgatsu προσφέρει ένα μοντέλο για mindful living: επιβράδυνση, στοχασμός και αίσθηση συνέχειας.

Το μάθημα του Oshōgatsu για τη σύγχρονη ζωή

Η Ιαπωνική Πρωτοχρονιά μας υπενθυμίζει ότι μπορούμε να καθυστερούμε τον χρόνο με απλές πρακτικές. Δεν χρειάζεται να περιμένουμε ειδικές περιστάσεις για να επιβραδύνουμε, να ανασυντάξουμε τις δυνάμεις μας και να συνδεθούμε με τους αγαπημένους μας.

Αν εφαρμόσουμε το πνεύμα του Oshōgatsu στη σύγχρονη ζωή, μπορούμε να βρούμε στιγμές ηρεμίας μέσα στην καθημερινότητα, να στοχαστούμε για τα προσωπικά μας επιτεύγματα και να δημιουργήσουμε προθέσεις για το μέλλον. Η αίσθηση ότι ο χρόνος «σταματά» για λίγες μέρες μπορεί να γίνει οδηγός για πιο συνειδητές και ισορροπημένες επιλογές σε όλη τη χρονιά.

Athens Santa Run 2025

Ο Δήμος Αθηναίων, μέσω του ΟΠΑΝΔΑ, και το μεγαλύτερο running club της πόλης, το Of-line Running Association, διοργανώνουν την πιο χαρούμενη χριστουγεννιάτικη διαδρομή: το Athens Santa Run 2025, την Κυριακή 21 Δεκεμβρίου, με εκκίνηση από το Δημαρχιακό Μέγαρο Αθηνών.

Η γιορτινή αυτή δράση, αφιερωμένη στο τρέξιμο, την καλή διάθεση και το πνεύμα των Χριστουγέννων, καλεί μικρούς και μεγάλους να συμμετέχουν σε μια διοργάνωση με κοινωνικό αντίκτυπο, που μεταμορφώνει το κέντρο της Αθήνας σε ένα πολύχρωμο, γιορτινό τοπίο. Το Santa Run αποτελεί πλέον παγκόσμιο θεσμό, με διοργανώσεις σε πόλεις όπως το Τόκιο, η Νέα Υόρκη, το Λονδίνο, η Βενετία και η Βουδαπέστη.

Η διαδρομή

Ο συμβολικός αγώνας των 2,8 χλμ. ξεκινά στις 10:00 από το Δημαρχιακό Μέγαρο, συνεχίζει επί της Αθηνάς προς την Ερμού, περνά από Αγίων Ασμάτων και Πειραιώς, φτάνει στην Ομόνοια και ολοκληρώνεται πανηγυρικά στην Πλατεία Κοτζιά.

Για καλό σκοπό

Μέρος των εσόδων θα στηρίξει το Κέντρο Υποδοχής και Αλληλεγγύης Δήμου Αθηναίων (ΚΥΑΔΑ), ενώ επιπλέον πόροι θα διατεθούν για αθλητικά υλικά του ΟΠΑΝΔΑ.

Εγγραφές μέσω more.com. Διαθέσιμες θέσεις: 1.000 ενήλικες & 300 παιδιά (δωρεάν συμμετοχή). Όλοι οι συμμετέχοντες λαμβάνουν στολή Αγίου Βασιλή, μετάλλιο και δώρα χορηγών.

Κυριακή 21 Δεκεμβρίου – Δημαρχιακό Μέγαρο Αθηνών



Mario Banushi – Taverna Miresia: μια βαθιά προσωπική τελετουργία μνήμης και ενηλικίωσης

14 | 16 - 21 | 23 | 25 - 29 ΔΕΚΕΜΒΡΙΟΥ

ΠΕΙΡΑΙΩΣ 260

MARIO
BANUSHI

TAVERNA MIREZIA
MARIO, BELLA,
ANASTASIA

Η Πειραιώς 260 (Χώρος Η) υποδέχεται από τις 14 έως τις 29 Δεκεμβρίου 2025 την παράσταση Taverna Miresia – Mario, Bella, Anastasia του Mario Banushi, στο πλαίσιο των δράσεων «Φθινόπωρο – ΑΠΟΗΧΟΙ» του Φεστιβάλ Αθηνών Επιδαύρου. Η επιτυχημένη και πολυταξιδεμένη δουλειά του νεαρού δημιουργού επιστρέφει στην Αθήνα, συνεχίζοντας ένα διεθνές ταξίδι που έχει κατακτήσει κοινό και κριτικούς σε Ευρώπη, Καναδά και Ασία.

Με αφετηρία ένα καθοριστικό γεγονός που σημάδεψε την οικογένειά του, ο Banushi μεταφέρει στη σκηνή την επιγραφή της οικογενειακής ταβέρνας από τα Τίρανα, χτίζοντας έναν κόσμο όπου η μνήμη, η απώλεια και η ενηλικίωση συναντιούνται. Η «ταβέρνα» γίνεται τόπος αναμέτρησης με όλα όσα δεν ειπώθηκαν ποτέ, καθώς ο δημιουργός αποχαιρετά

τον πατέρα του και ολοκληρώνει την προσωπική του τριλογία μετά τα Ragada και Goodbye, Lindita.

Η παράσταση παρουσιάζεται για τρίτη φορά στην Ελλάδα, πριν συνεχίσει την πορεία της στην Comédie de Genève τον Μάρτιο του 2026. Την Πέμπτη 18 Δεκεμβρίου, μετά την παράσταση, το κοινό θα έχει την ευκαιρία να συναντήσει τον σκηνοθέτη και τους συντελεστές. Πληροφορίες & εισιτήρια: more.com

Ο προσωπικός σου Αι Βασίλης είναι εδώ!



Η τεχνητή νοημοσύνη έχει μπει για τα καλά στη ζωή μας, από τις προτάσεις ταινιών και μουσικής μέχρι τη διαχείριση προσωπικών δεδομένων και εργαλείων παραγωγικότητας. Όμως φέτος, τα Χριστούγεννα, η AI έχει και γιορτινό ρόλο: βοηθά τους καταναλωτές να επιλέξουν δώρα, να προγραμματίσουν αγορές και να δημιουργήσουν προσωποποιημένες εμπειρίες που πριν λίγα χρόνια φάνταζαν αδύνατες.

AI ως προσωπικός βοηθός αγορών

Οι ψηφιακοί βοηθοί έχουν εξελιχθεί. Σήμερα, μπορούν να προτείνουν δώρα με βάση το προφίλ των αγαπημένων μας, τις προηγούμενες αγορές μας και ακόμη και τα ενδιαφέροντά τους στα social media. Θέλεις ένα δώρο για έναν φίλο που αγαπά τη μουσική; Η τεχνητή νοημοσύνη αναλύει τις συνήθειές του και σου προτείνει από το πιο hot gadget μέχρι ένα hi-tech αξεσουάρ που ταιριάζει στο στιλ του.

Πέρα από προτάσεις, η AI μπορεί να δημιουργεί λίστες δώρων, να συγκρίνει τιμές σε δεκάδες καταστήματα

σε λίγα δευτερόλεπτα και να εντοπίζει προσφορές που διαφορετικά θα περνούσαν απαρατήρητες. Ουσιαστικά, γίνεται ο προσωπικός σου "Άγιος Βασίλης"!

Προσωποποιημένα δώρα και δημιουργικότητα

Ένα άλλο πεδίο όπου η τεχνητή νοημοσύνη έχει αλλάξει τα δεδομένα είναι η δημιουργία προσωποποιημένων δώρων. Από εξατομικευμένα βιβλία και κοσμήματα μέχρι ψηφιακές κάρτες και μουσικά κομμάτια φτιαγμένα μόνο για τον παραλήπτη, οι δυνατότητες μοιάζουν ανεξάντλητες. Η AI μπορεί να συνδυάσει δεδομένα για τις προτιμήσεις κάποιου με δημιουργικά εργαλεία, ώστε να προκύψει κάτι πραγματικά μοναδικό.

Στην πράξη, αυτό σημαίνει ότι τα δώρα αποκτούν περισσότερο νόημα: δεν είναι απλά αντικείμενα, αλλά προσωπικές εμπειρίες που δείχνουν ότι σκεφτήκαμε τον παραλήπτη. Ταυτόχρονα, μειώνεται η πίεση του καταναλωτή να "μαντέψει" τι θα αρέσει, καθώς η τεχνητή νοημοσύνη κάνει μεγάλο μέρος της δουλειάς για εμάς.



Ευκολία και ταχύτητα σε έναν πολυάσχολο Δεκέμβριο

Η AI προσφέρει λύσεις και για το logistics των Χριστουγέννων. Μπορεί να προβλέψει πότε και πού θα εξαντληθούν τα αγαπημένα προϊόντα, να υπολογίσει την ταχύτερη διαδρομή για αγορές και να ενημερώσει για εκπτώσεις την τελευταία στιγμή. Για τους πολυάσχολους, αυτό σημαίνει περισσότερος χρόνος να απολαύσουν τις γιορτές.

Παράλληλα, με τη χρήση chatbots και έξυπνων βοηθών στα ηλεκτρονικά καταστήματα, οι καταναλωτές λαμβάνουν προσωποποιημένες συμβουλές σε πραγματικό χρόνο, όπως αν ένα δώρο είναι κατάλληλο για το ηλικιακό προφίλ ή τις προτιμήσεις του παραλήπτη. Το αποτέλεσμα είναι μια εμπειρία αγορών πιο εύκολη και ευχάριστη, που θυμίζει λιγότερο “πλαίσιο αγοράς” και περισσότερο προσωπική καθοδήγηση από φίλο που ξέρει τι σου αρέσει.



Προκλήσεις και ηθικά ζητήματα

Φυσικά και υπάρχουν προκλήσεις. Η συλλογή και ανάλυση δεδομένων για να προταθούν δώρα εγείρει ερωτήματα σχετικά με την ιδιωτικότητα. Επιπλέον, η υπερβολική εξάρτηση από αλγόριθμους μπορεί να μειώσει τον αυθορμητισμό και τη δημιουργικότητα που χαρακτηρίζει την παραδοσιακή επιλογή δώρων.

Οι ειδικοί τονίζουν ότι η AI θα πρέπει να χρησιμοποιείται ως εργαλείο υποστήριξης και όχι ως αντικατάσταση της ανθρώπινης σκέψης. Η ουσία των Χριστουγέννων παραμένει η προσωπική επαφή και η σκέψη για τον άλλον, και η τεχνητή νοημοσύνη είναι εδώ για να ενισχύσει, όχι να αντικαταστήσει, αυτή την εμπειρία.

Το μέλλον των χριστουγεννιάτικων αγορών

Ακόμη και τα πιο παραδοσιακά καταστήματα αρχίζουν να ενσωματώνουν AI για να προσαρμόσουν τη βιτρίνα τους, τις προσφορές τους και την επικοινωνία με τους πελάτες. Οι τεχνολογίες προβλέπουν τάσεις, διαχειρίζονται αποθέματα και παρέχουν δεδομένα για το τι θα αγαπήσει ο κόσμος την επόμενη χρονιά.

quote of the day

WE ARE TIRED NOT BECAUSE WE DO TOO MUCH, BUT BECAUSE WE TRY TO BE EVERYTHING AT ONCE.



11 Δεκεμβρίου

- › Παγκόσμια Ημέρα Βοννού
- › National Have a Bagel Day
- › Unicef Day for Change
- › Lighting Day