

CINEMA
ΠΑΝΤΟΥ!

*Coming
Soon*



Season 2 loading...



#1114

12 ΜΑΪΟΥ 2026

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

Η ΤΕΧΝΗ ΤΗΣ ΕΣΩΤΕΡΙΚΗΣ ΓΑΛΗΝΗΣ. ΥΠΑΡΧΕΙ;



Good morning SayYessers!



Φτιάξε καφέ να στα πω...



Καλημέρα **SayYesser!!!**

Υπάρχει μια τεράστια παρεξήγηση γύρω από την ευφυΐα: πολλοί νομίζουν ότι το να είσαι έξυπνος σημαίνει να το αποδεικνύεις κάθε δευτερόλεπτο, να διορθώνεις τους πάντες και να βγαίνεις πάντα μπροστά. Η πραγματική σοφία, όμως, κρύβεται συχνά στην απόφαση να χαμηλώσεις τους τόνους και, ναι, να το «παίξεις χαζός».

Το να υποδύεσαι ότι δεν καταλαβαίνεις ή ότι δεν ξέρεις τόσα όσα πραγματικά γνωρίζεις, δεν είναι αδυναμία· είναι ένας ελιγμός που σου δίνει ένα τεράστιο πλεονέκτημα: τον χρόνο και τον χώρο να παρατηρείς.

1. Αφήνεις τους άλλους να αποκαλυφθούν

Όταν οι άλλοι νομίζουν ότι έχουν το πάνω χέρι ή ότι είναι οι πιο έξυπνοι στο δωμάτιο, χαλαρώνουν. Ρίχνουν τις άμυνές τους, μιλούν περισσότερο από όσο πρέπει και αποκαλύπτουν τις προθέσεις τους, τα λάθη τους ή ακόμα και την αλαζονεία τους. Εσύ, πίσω από το προσωπείο της «άνοιας», συλλέγεις πληροφορίες. Τους αφήνεις να εκτεθούν, ενώ εσύ παραμένεις προστατευμένος.

2. Αποφεύγεις περιττές συγκρούσεις και ευθύνες

Πολλές φορές, το να δείξεις ότι ξέρεις τα πάντα, σε καθιστά αυτόματα υπεύθυνο για τα πάντα. Γίνεσαι ο στόχος των γύρω σου ή εκείνος που πρέπει πάντα να βγάζει το φίδι από την τρύπα. Παίζοντας το «χαζός», γλιτώνεις από την τοξική ανταγωνιστικότητα και από ανθρώπους που θα ήθελαν να σε χρησιμοποιήσουν. Είναι ένας τρόπος να κρατάς την ενέργειά σου για τα πράγματα που έχουν πραγματική σημασία για σένα.

3. Ο έλεγχος της πληροφορίας

Η γνώση είναι δύναμη, αλλά η σιωπή είναι η διαχείριση αυτής της δύναμης. Όταν δεν διαλαλεις τι ξέρεις, έχεις το πλεονέκτημα του αιφνιδιασμού. Μπορείς να παρέμβεις την κατάλληλη στιγμή, με τον κατάλληλο τρόπο, έχοντας ήδη χαρτογραφήσει όλο το πεδίο.

Το «παιχνίδι» θέλει μέτρο

Φυσικά, το να το παίζεις χαζός θέλει τέχνη. Δεν το κάνεις γιατί ντρέπεσαι για το μυαλό σου, αλλά γιατί το σέβεσαι τόσο πολύ που δεν το χαραμίζεις σε ανθρώπους που δεν αξίζουν να δουν την πλήρη εικόνα σου. Είναι μια επιλογή αυτοπροστασίας. Όπως λένε, ο πραγματικά έξυπνος άνθρωπος είναι αυτός που μπορεί να κάνει τον χαζό μπροστά σε έναν ανόητο που το παίζει έξυπνος.

Tip of the Day: Σήμερα, σε μια συζήτηση που θα νιώσεις την ανάγκη να επιβληθείς ή να διορθώσεις κάποιον, κάνε το αντίθετο. Κάνε μια «χαζή» ερώτηση. Αφήσε τον άλλον να αναλύσει τη σκέψη του. Θα εκπλαγείς από το πόσα περισσότερα θα μάθεις για τον χαρακτήρα του και πόσο πιο εύκολα θα ελέγξεις την κατάσταση αργότερα. Η εξυπνάδα σου δεν κινδυνεύει από τη σιωπή σου· αντίθετα, τρέφεται από αυτήν.

Claire Styliara
Chief of SayYessers



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

Η νέα καμπάνια της Green έρχεται να πει τα πράγματα όπως είναι



Με αλήθειες. Και φυσαλίδες.

Η Green παρουσιάζει τη νέα 360° καμπάνια «Με Αλήθειες. Και Φυσαλίδες.», υιοθετώντας μια αυθεντική και ανεπιτήδευτη προσέγγιση που ξεχωρίζει στην κατηγορία των αναψυκτικών. Με χιούμορ, έξυπνα μηνύματα και πολύχρωμα δημιουργικά, η καμπάνια αναδεικνύει το προϊόν όπως ακριβώς είναι: σύγχρονο, ισορροπημένο και χωρίς περιττές υποσχέσεις.

Η επικοινωνία βασίζεται σε απλές και ξεκάθαρες αλήθειες, ενώ στο επίκεντρο βρίσκονται η γεύση και το διευρυμένο portfolio της Green, το οποίο περιλαμβάνει τέσσερις βασικές κατηγορίες – Cola, Flavors, Mocktails και Mixers – με συνολικά 14 επιλογές. Όλα τα προϊόντα παρασκευάζονται χωρίς προσθήκη ζάχαρης και χωρίς ασπαρτάμη.

Η φιλοσοφία της Green δεν είναι απλώς μια διαφημιστική ιδέα, αλλά μια στάση ζωής. Η μάρκα επιλέγει να επικοινωνεί με ειλικρίνεια, δημιουργώντας αναψυκτικά που προσφέρουν απολαυστική γεύση και μια πιο ισορροπημένη επιλογή για την καθημερινότητα.

Όπως δήλωσε η Στεφανία Τσάπαλα, Marketing Director της ΧΗΤΟΣ, η Green χιτίζει μια ξεκάθαρη πρόταση στην κατηγορία των αναψυκτικών, εστιάζοντας στην ουσία του προϊόντος και σε μια απλή, άμεση επικοινωνία.

Τη δημιουργική επιμέλεια της καμπάνιας υπογράφει η Lama DDB, ενώ η υλοποίησή της αναπτύσσεται μέσα από outdoor, digital και ραδιοφωνικά μέσα, εξασφαλίζοντας δυναμική παρουσία σε όλα τα σημεία επαφής με το κοινό.

SKAG & EU-CoWork: Ο άνθρωπος στο επίκεντρο

Η SKAG, με 70 χρόνια συνεχούς παρουσίας και ανάπτυξης στην ελληνική και διεθνή αγορά, επενδύει σταθερά όχι μόνο στην ποιότητα, την καινοτομία και τη βιώσιμη ανάπτυξη, αλλά κυρίως στους ανθρώπους της. Με συνέπεια στη φιλοσοφία της, η εταιρεία συμμετέχει εθελοντικά στο πανευρωπαϊκό ερευνητικό πρόγραμμα «EU-CoWork | Developing Compassionate Workplaces in Europe» (2024–2028), σε συνεργασία με το Οικονομικό Πανεπιστήμιο Αθηνών.

Το πρόγραμμα στοχεύει στη δημιουργία εργασιακών περιβαλλόντων που ενισχύουν την ενσυναίσθηση, την ψυχική ανθεκτικότητα και την ουσιαστική υποστήριξη των εργαζομένων, ιδιαίτερα όταν έχουν βιώσει εμπειρίες απώλειας ή έχουν συνοδεύσει αγαπημένα πρόσωπα στο τέλος της ζωής τους.

Μέχρι σήμερα έχουν πραγματοποιηθεί συναντήσεις, εργαστήρια, ανώνυμα ερωτηματολόγια και προσωπικές συνεντεύξεις, με στόχο την αποτύπωση των πραγματικών αναγκών των εργαζομένων και την αξιολόγηση της εταιρικής κουλτούρας. Με την επιστημονική καθοδήγηση του Οικονομικού Πανεπιστημίου Αθηνών, η SKAG σχεδιάζει πρακτικές δράσεις που ενισχύουν την ευημερία, τη συνεργασία, την ψυχολογική ασφάλεια και τη συναισθηματική υποστήριξη.

Για τη SKAG, η βιώσιμη ανάπτυξη δεν αφορά μόνο την επιχειρηματική πρόοδο, αλλά και τη δημιουργία ενός εργασιακού περιβάλλοντος όπου οι άνθρωποι αισθάνονται ότι ακούγονται, υποστηρίζονται και εξελίσσονται ουσιαστικά. Μέσα από τη συμμετοχή της στο EU-CoWork, η εταιρεία επιβεβαιώνει ότι ο σύγχρονος επιχειρηματικός κόσμος μπορεί να αναπτύσσεται με επίκεντρο τον άνθρωπο.



Η τέχνη της εσωτερικής γαλήνης. Υπάρχει;

Πολλές φορές αναζητούμε τη γαλήνη σε περίπλοκες φιλοσοφίες, σε ακριβά σεμινάρια ή σε μακρινούς προορισμούς. Ωστόσο, η πραγματική ηρεμία κρύβεται στην ικανότητά μας να κατανοήσουμε τι μεταφέρουμε μέσα μας και πώς αντιμετωπίζουμε τον ίδιο μας τον εαυτό. Σήμερα, μοιραζόμαστε μια ιστορία που ξεκινά κάτω από ένα ταλαιπωρημένο δέντρο και καταλήγει στην ουσία της ανθρώπινης ύπαρξης.

Το μάθημα του δέντρου: Η αποδοχή χωρίς κριτική

Φανταστείτε μια ομάδα ανθρώπων σε ένα σεμινάριο αυτογνωσίας, συγκεντρωμένους στη βάση ενός μεγάλου, αλλά εμφανώς καταπονημένου δέντρου. Ο δάσκαλος τους ζητά να περιγράψουν τι βλέπουν. Οι απαντήσεις πέφτουν βροχή: «ένα κλαδί έχει σπάσει», «τα φύλλα κιτρινίζουν», «γέρνει προς τα αριστερά γιατί εκεί έχει περισσότερο φως», «ο φλοιός του είναι πληγωμένος».

Καθώς οι παρατηρήσεις συνεχίζονται, η ατμόσφαιρα γίνεται βαριά. Τότε ο δάσκαλος λέει κάτι που αλλάζει τα πάντα: «κοιτάξτε τον διπλανό σας στα μάτια. Είμαστε όλοι σαν αυτό το δέντρο, μόνο που είμαστε καλύτεροι στο να κρύβουμε τις πληγές μας. Όλοι έχουμε σπασμένα κλαδιά, όλοι έχουμε μέρη της ζωής μας που δεν πήραν αρκετή αγάπη».

Το συγκλονιστικό σε αυτή την παρατήρηση είναι ότι κανείς δεν έκρινε το δέντρο επειδή έγριε ή επειδή είχε ξερό φλοιό. Αντίθετα, όλοι ένιωσαν συμπόνια, κατανοώντας τις συνθήκες που το ανάγκασαν να αναπτυχθεί έτσι. Γιατί όμως δεν μπορούμε να δείξουμε την ίδια συμπόνια στον εαυτό μας; Γιατί περνάμε χρόνια ολόκληρα κατακρίνοντας τις δικές μας «στραβές» πλευρές, χωρίς να αποδεχόμαστε το γιατί έγιναν έτσι; Η πρακτική του να «βλέπουμε τους ανθρώπους σαν δέντρα» σημαίνει να τους εκτιμάμε ακριβώς όπως είναι, κατανοώντας ότι ο καθένας δίνει τη δική του μάχη με το φως και το σκοτάδι.





Το κύπελλο με τον καφέ: Τι ξεχειλίζει από μέσα σου;

Η καρδιά της εσωτερικής γαλήνης, όμως, βρίσκεται σε μια ιστορία εννέα προτάσεων που αποδίδεται σε έναν σοφό μοναχό. Ρώτησε τους μαθητές του: «αν κρατάς ένα κύπελλο με καφέ και κάποιος σε σκουντήσει, γιατί χύθηκε ο καφές;». Η απάντηση των μαθητών ήταν η προφανής: «επειδή κάποιος με έσπρωξε».

Η απάντηση του μοναχού, όμως, ήταν ανατρεπτική: «Όχι. Ο καφές χύθηκε επειδή αυτό είχες μέσα στο κύπελλο. Αν είχες νερό, θα χυνόταν νερό».

Αυτή η απλή παραδοχή κρύβει μια τεράστια αλήθεια. Όταν η ζωή μας «ρακουνάει» –και η ζωή θα μας ρακουνάει πάντα– αυτό που μεταφέρουμε μέσα μας είναι αυτό που θα ξεχειλίζει προς τα έξω.

Αν μέσα μας κουβαλάμε φόβο, ζήλια, θυμό ή απληστία, αυτά θα βγουν στην επιφάνεια μόλις δεχτούμε μια πίεση. Αν όμως καλλιεργούμε την αγάπη, τη συμπόνια, την ευγένεια και την ενσυναίσθηση, τότε αυτά θα είναι που θα προσφέρουμε στον κόσμο, ακόμα και στις δύσκολες στιγμές.

Η καθημερινή πρακτική της αυτοπαρατήρησης

Έχεις παρατηρήσει ότι τις μέρες που είσαι αγχωμένος ή έχεις μαλώσει με τον/την σύντροφό σου, η συμπεριφορά σου αλλάζει; Οδηγείς πιο γρήγορα, εκνευρίζεις με τους άλλους οδηγούς, είσαι απότομος με τους γύρω σου. Το «περιεχόμενο» του κυπέλλου σου έχει θολώσει και αυτό ξεχειλίζει σε ανθρώπους που δεν φταίνε σε τίποτα.





Αντίθετα, τις μέρες που δίνεις προτεραιότητα στην πνευματική σου υγεία και την εσωτερική σου ισορροπία, όλα αλλάζουν. Έχεις περισσότερο χρόνο για τους άλλους, πιάνεις κουβέντα με αγνώστους, κινείσαι πιο αργά και το βλέμμα σου εκπέμπει καλοσύνη. Η διαφορά δεν βρίσκεται στο τι συμβαίνει γύρω σου, αλλά στο τι έχεις καλλιεργήσει μέσα σου πριν βγεις στον κόσμο.

Όπως είχε πει και ο σοφός Λάο Τσε, «για να υπάρξει ειρήνη στον κόσμο, πρέπει να υπάρξει ειρήνη στην καρδιά». Είναι εύκολο να δείχνουμε το δάχτυλο στους άλλους και να περιμένουμε από εκείνους να αλλάξουν για να βελτιωθεί η ζωή μας. Είναι πολύ πιο δύσκολο να κοιτάξουμε τα δικά μας λάθη και να αναλάβουμε την ευθύνη της αλλαγής. Αυτός είναι όμως ο μόνος δρόμος για την αληθινή ελευθερία.

Πώς να γεμίσετε το κύπελλό σας με φως

Η καλλιέργεια της εσωτερικής γαλήνης δεν είναι κάτι που συμβαίνει τυχαία. Είναι μια καθημερινή πρακτική, μια συνειδητή επιλογή. Μέσα από τον διαλογισμό, τις ασκήσεις αναπνοής και την επαφή με τη φύση, μπορούμε σταδιακά να «αδειάσουμε» το κύπελλό

μας από τα αρνητικά συναισθήματα και να το γεμίσουμε με ηρεμία και περιέργεια για τη ζωή.

Όταν η καρδιά είναι γεμάτη ειρήνη, αυτή ξεχειλίζει φυσικά προς τους άλλους. Δεν χρειάζεται προσπάθεια για να είσαι καλός όταν το εσωτερικό σου είναι τακτοποιημένο. Η πρόκληση είναι να θυμόμαστε κάθε πρωί να ρωτάμε τον εαυτό μας: «τι μεταφέρω στο κύπελλό μου σήμερα;».

Αν επιλέξουμε να μεταφέρουμε αγάπη και κατανόηση, τότε θα γίνουμε οι άνθρωποι που μπορούν να βλέπουν τους άλλους σαν δέντρα — με όλες τις πληγές και τις κλίσεις τους — και να τους αποδέχονται χωρίς ίχνος κριτικής. Έτσι αλλάζει ο κόσμος: ένας άνθρωπος, ένα κύπελλο τη φορά.

Tip of the Day:

Την επόμενη φορά που κάποιος ή κάτι σας εκνευρίσει, μην εστιάσετε στο «σκούντημα». Πάρτε μια βαθιά ανάσα και παρατηρήστε τι είναι αυτό που βγήκε από μέσα σας. Είναι η ευκαιρία σας να δείτε το περιεχόμενο του δικού σας κυπέλλου και να αποφασίσετε αν θέλετε να το αλλάξετε. Η γαλήνη ξεκινά από την επίγνωση.



Το Freenow by Lyft έκανε level up τις μετακινήσεις στο Thessaloniki Comic Con 2026



Το Freenow by Lyft συμμετείχε δυναμικά στο Thessaloniki Comic Con 2026 ως Επίσημος Συνεργάτης Μετακίνησης, προσφέροντας μια αναβαθμισμένη εμπειρία πρόσβασης σε μία από τις πιο πολυσυζητημένες διοργανώσεις της χρονιάς. Το event πραγματοποιήθηκε από τις 8 έως τις 10 Μαΐου στο Συνεδριακό Κέντρο «Ιωάννης Βελλίδης» και στα Περίπτερα 5 και 6 της ΔΕΘ-Helexpo στη Θεσσαλονίκη.

Κατά τη διάρκεια του τριημέρου, το Freenow διευκόλυνε τη μετακίνηση των επισκεπτών προς και από τη διοργάνωση, προσφέροντας έναν άνετο, γρήγορο και αξιόπιστο τρόπο μεταφοράς στον κόσμο των comics, του gaming και της pop κουλτούρας. Το ειδικά διαμορφωμένο σημείο επιβίβασης και αποβίβασης έξω από τον χώρο της εκδήλωσης συνέβαλε σημαντικά στην ομαλή πρόσβαση, ενώ ένα αποκλειστικό δώρο μέσα

από το app έδωσε επιπλέον κίνητρο στους χρήστες να επιλέξουν την υπηρεσία.

Ξεχωριστή στιγμή αποτέλεσε και η μεταφορά του καλλιτέχνη Μπομπ Κατσιώνη και της ομάδας του από την Αθήνα στη Θεσσαλονίκη και πίσω, ενισχύοντας τον καλλιτεχνικό παλμό της διοργάνωσης.

Όπως δήλωσε η Γενική Διευθύντρια του Freenow Ελλάδας, Ασπα Τοπαλίδου, η μετακίνηση αποτελεί αναπόσπαστο μέρος της συνολικής εμπειρίας ενός event. Από την πλευρά του The Comic Con, ο διοργανωτής Λεόντιος Παπαδόπουλος υπογράμμισε ότι η συνεργασία με το Freenow αναβάθμισε ουσιαστικά την εμπειρία των επισκεπτών, προσφέροντας εύκολη και αξιόπιστη πρόσβαση στη διοργάνωση.

ΔΕΗ Tour of Hellas 2026: Η μεγάλη γιορτή του ποδηλάτου και της βιώσιμης μετακίνησης με την ενέργεια της ΔΕΗ

Η ΔΕΗ Tour of Hellas 2026 ολοκληρώθηκε με απόλυτη επιτυχία, προσφέροντας πέντε ημέρες γεμάτες αγωνιστική ένταση, εντυπωσιακές εικόνες και δράσεις που ανέδειξαν τη σημασία του ποδηλάτου και της βιώσιμης μετακίνησης. Η ΔΕΗ, για πέμπτη συνεχόμενη χρονιά, αποτέλεσε τον ονομαστικό και μεγάλο χορηγό της διοργάνωσης, επιβεβαιώνοντας τη σταθερή της δέσμευση στη στήριξη αθλητικών θεσμών με ουσιαστικό κοινωνικό αποτύπωμα.

Ο κορυφαίος διεθνής ποδηλατικός αγώνας της χώρας ξεκίνησε στις 6 Μαΐου από τα Ιωάννινα και ολοκληρώθηκε στις 10 Μαΐου στο Σύνταγμα, διασχίζοντας συνολικά 863,8 χιλιόμετρα μέσα από πέντε περιφέρειες της Ελλάδας. Στη διοργάνωση συμμετείχαν 20 επαγγελματικές ομάδες και 120 αθλητές, ανάμεσά τους και οι έξι αθλητές της Εθνικής Ομάδας Ποδηλασίας, την οποία στηρίζει η ΔΕΗ ως Μεγάλος Χορηγός. Μεγάλος νικητής αναδείχθηκε ο Τσέχος Βάτσλαβ Γέζεκ της Kasper Crypto4Me, κατακτώντας τη γαλάζια φανέλα της ΔΕΗ.

Παράλληλα με τον αγώνα, η ΔΕΗ δημιούργησε τα ειδικά διαμορφωμένα ΔΕΗ Fan Zones με το μήνυμα «ΔΕΗ Power Up The Race», προσφέροντας διαδραστικές εμπειρίες για μικρούς και μεγάλους. Οι επισκέπτες είχαν την ευκαιρία να δοκιμάσουν ηλεκτρικά ποδήλατα, να παράγουν ενέργεια κάνοντας πετάλι στα Bike Charging Stations, να συμμετάσχουν σε παιχνίδια γνώσεων και να κερδίσουν συλλεκτικά δώρα.



Τσέχος Βάτσλαβ Γέζεκ της Kasper Crypto4Me, κατακτώντας τη γαλάζια φανέλα της ΔΕΗ.

Μήπως βρίσκεσαι στην «ηλικία σάντουιτς» και δεν το έχεις καταλάβει;



Αν νιώθεις ότι όλοι χρειάζονται κάτι από εσένα ταυτόχρονα, δεν είσαι μόνος/η. Από τη μία οι γονείς μεγαλώνουν και αρχίζουν να χρειάζονται περισσότερη βοήθεια, φροντίδα ή στήριξη. Από την άλλη, υπάρχουν παιδιά, δουλειά, οικονομικές υποχρεώσεις και μια απαιτητική καθημερινότητα.

Καλωσόρισε στη λεγόμενη "Sandwich Generation" — τη «γενιά σάντουιτς». Είναι η φάση της ζωής όπου ένας άνθρωπος βρίσκεται κυριολεκτικά «στη μέση» δύο γενεών που εξαρτώνται από εκείνον. Και σήμερα, αυτό το φαινόμενο αφορά περισσότερους ανθρώπους από ποτέ.

Γιατί η «ηλικία σάντουιτς» μάς αφορά τόσο πολύ σήμερα;

Η απάντηση είναι απλή: κάνουμε παιδιά αργότερα. Οι περισσότεροι άνθρωποι πλέον αποκτούν οικογένεια σε μεγαλύτερες ηλικίες σε σχέση με παλιότερα. Οικονομική πίεση, καριέρα, δυσκολία σταθερότητας και αλλαγές στον

τρόπο ζωής έχουν μετακινήσει τη γονεϊκότητα αρκετά χρόνια αργότερα. Το αποτέλεσμα;

Πολλοί άνθρωποι στα 40 ή και στα 50 έχουν ακόμη μικρά παιδιά, ενώ την ίδια στιγμή οι γονείς τους περνούν σε ηλικίες που χρειάζονται αυξημένη υποστήριξη. Και κάπως έτσι δημιουργείται η «πίεση σάντουιτς»: δύο διαφορετικές γενιές χρειάζονται ταυτόχρονα τον ίδιο άνθρωπο.

Δεν είναι τυχαίο ότι οι ερευνητές μιλούν πλέον όλο και περισσότερο για την καθυστερημένη γονεϊκότητα ως μια νέα κοινωνική πραγματικότητα. Έρευνα του 2025 που δημοσιεύτηκε στο Scientific Reports έδειξε ότι η αναβολή δημιουργίας οικογένειας αποτελεί πλέον σταθερή τάση στις σύγχρονες κοινωνίες.

Οι ηλικίες αρχίζουν να επικαλύπτονται

Αυτό είναι ίσως το πιο σύγχρονο στοιχείο του φαινομένου: οι «φάσεις ζωής» που παλιότερα συνέβαιναν διαδοχικά, τώρα συμβαίνουν ταυτόχρονα. Κάποτε, πολλοί άνθρωποι



στα 45 είχαν ήδη πιο ανεξάρτητα παιδιά και περισσότερη προσωπική σταθερότητα.

Σήμερα, κάποιος στην ίδια ηλικία μπορεί να μεγαλώνει παιδί δημοτικού και ταυτόχρονα να διαχειρίζεται ιατρικά ραντεβού, οικονομικές ανάγκες ή την καθημερινή φροντίδα των γονιών του. Η μέση ηλικία δεν λειτουργεί πια ως περίοδος ισορροπίας. Για πολλούς έχει μετατραπεί στην πιο απαιτητική φάση της ενήλικης ζωής.

Η αόρατη εξάντληση της «γενιάς σάντουιτς»

Το δύσκολο με αυτή τη φάση είναι ότι η πίεση δεν φαίνεται πάντα εξωτερικά. Οι περισσότεροι συνεχίζουν να λειτουργούν κανονικά, στηρίζουν τους πάντες και δείχνουν «διαχειρίσιμοι». Όμως εσωτερικά βρίσκονται σε μια συνεχή κατάσταση ψυχικής υπερέντασης.

Πρόσφατη μελέτη του 2026 στο Aging & Mental Health συνέδεσε τη ζωή της γενιάς σάντουιτς με αυξημένα επίπεδα burnout και ψυχικής επιβάρυνσης σε σχέση με

ανθρώπους που έχουν άλλου τύπου ευθύνες φροντίδας. Γιατί η εξάντληση εδώ δεν είναι μόνο σωματική. Είναι συναισθηματική, διαρκής και συχνά αόρατη.

Η πιο αθόρυβη πίεση της σύγχρονης ζωής

Ίσως τελικά η «ηλικία σάντουιτς» να είναι ένα από τα πιο χαρακτηριστικά φαινόμενα της σύγχρονης ενηλικίωσης. Γιατί σήμερα οι άνθρωποι δεν μεγαλώνουν ακολουθώντας καθαρές, ξεχωριστές φάσεις ζωής.

Οι ρόλοι επικαλύπτονται. Οι ευθύνες συσσωρεύονται. Και η φροντίδα προς τους άλλους καταλαμβάνει όλο και περισσότερο χώρο. Κάπως έτσι, πολλοί άνθρωποι φτάνουν σε ένα σημείο όπου νιώθουν ότι βρίσκονται συνεχώς διαθέσιμοι για όλους – εκτός από τον εαυτό τους.



Santorini Blue Loop Living Lab: Η Σαντορίνη γίνεται ζωντανό εργαστήριο βιώσιμης μετάβασης



Από τις 14 έως τις 17 Μαΐου 2026, η Σαντορίνη φιλοξενεί το Santorini Blue Loop Living Lab, μια πρωτοβουλία που μετατρέπει το νησί σε «ζωντανό εργαστήριο» βιώσιμης ανάπτυξης και κυκλικής οικονομίας.

Για τέσσερις ημέρες, επιστήμονες, τοπικοί φορείς, επιχειρήσεις, επαγγελματίες της θάλασσας, εκπαιδευτικοί και μαθητές συνεργάζονται σε δράσεις πεδίου και συμμετοχικά εργαστήρια, συνδέοντας τη θαλάσσια προστασία και τη βιώσιμη επιχειρηματικότητα με την καθημερινή ζωή του νησιού.

Το πρόγραμμα περιλαμβάνει καθαρισμούς ακτών και βυθού, εργαστήρια επαναχρησιμοποίησης υλικών και εκπαιδευτικές δραστηριότητες, με στόχο την ανάπτυξη εφαρμόσιμων λύσεων για τις προκλήσεις που αντιμετωπίζουν τα νησιωτικά οικοσυστήματα.

Η πρωτοβουλία υλοποιείται με τη συμμετοχή του Δήμου Θήρας, του Δημοτικού Λιμενικού Ταμείου Θήρας, του Δικτύου Μπλε Δήμων, της Aegean Rebreath και του Impact Hub Athens.

Παράλληλα, ευρωπαϊκά προγράμματα όπως τα PHAROS, REMEDIES και VERNE ενισχύουν το εγχείρημα, προωθώντας λύσεις για τη μείωση της θαλάσσιας ρύπανσης, την αξιοποίηση απορριμμάτων και τον βιώσιμο τουρισμό.

Το Santorini Blue Loop Living Lab αποτελεί ένα ουσιαστικό πιλοτικό μοντέλο που φιλοδοξεί να αποτελέσει παράδειγμα βιώσιμης μετάβασης για τη Σαντορίνη και για άλλα νησιά της Μεσογείου.

Press Room

Bagatelle x Onio: Ένα μοναδικό Four Hands Event στην Astir Marina Βουλιαγμένης

Από τις 14 έως τις 17 Μαΐου 2026, το Bagatelle Athens υποδέχεται ένα ξεχωριστό Four Hands Event σε συνεργασία με το Onio και τον σεφ Πάνο Ιωαννίδη. Για τέσσερις ημέρες, η Αθήνα συναντά τη Ρώμη, το Λονδίνο και το Saint-Tropez μέσα από μια εμπειρία υψηλής γαστρονομίας και κοσμοπολίτικης ατμόσφαιρας.

Το Bagatelle Athens φιλοξενεί τον σεφ Giuseppe Stripoli από το Bagatelle London και τον Head Mixologist Johann Bouard, ενώ το Onio συμμετέχει με τις signature δημιουργίες του και την bartender Πόπη Σεβαστού.

Στο μενού ξεχωρίζουν εμβληματικά πιάτα του Bagatelle, όπως μελιτζάνες με παρμεζάνα και μπουράτα, καθώς και αρνί με μυρωδικά και τρούφα. Το Onio παρουσιάζει ιδιαίτερες δημιουργίες όπως κρύα σούπα ranzanella με ταρτάρ γαρίδας, tartare ψαριού ημέρας και spaghetti chitarra bianco-nero με μπαμπούνια.

Το event θα πραγματοποιηθεί στις 14 και 15 Μαΐου μόνο για δείπνο και στις 16 και 17 Μαΐου για lunch και dinner.

Για κρατήσεις: [Bagatelle Athens](#)



Ένα νησί, ένα μυστικό πείραμα, μισός αιώνας σιωπής



Υπάρχουν μέρη στον κόσμο που μοιάζουν να έχουν βγει από ιστορία μυστηρίου. Ένα από αυτά είναι το μικρό νησί Gruinard Island στη Σκωτία, γνωστό σήμερα ως "Anthrax Island".

Δεν είναι ένα νησί με στοιχειωμένα σπίτια ή χαμένες πόλεις. Είναι ένα νησί που κουβαλά ένα από τα πιο ανησυχητικά κεφάλαια της στρατιωτικής ιστορίας του 20ού αιώνα.

Το νησί που έγινε εργαστήριο πολέμου

Το 1942, εν μέσω του Β' Παγκοσμίου Πολέμου, το βρετανικό κράτος επέλεξε το απομονωμένο Gruinard Island για ένα άκρως απόρρητο στρατιωτικό πείραμα. Ο στόχος ήταν να εξεταστεί η χρήση του βακτηρίου του άνθρακα (anthrax) ως πιθανού βιολογικού όπλου.

Για να γίνει αυτό, επιστήμονες μόλυναν το νησί με το βακτήριο και τοποθέτησαν πρόβατα στο περιβάλλον του, ώστε να παρατηρήσουν αν θα εξαπλωθεί η ασθένεια. Το αποτέλεσμα ήταν άμεσο και δραματικό: τα ζώα πέθαναν γρήγορα και το έδαφος του νησιού μολύνθηκε σε τέτοιο βαθμό που κρίθηκε επικίνδυνο για κάθε ζωντανό οργανισμό.

Η απομόνωση

Μετά τα πειράματα, το νησί αποκλείστηκε πλήρως. Για δεκαετίες δεν επιτρεπόταν η προσέγγισή του, ενώ θεωρούνταν βιολογικά επικίνδυνο. Σήματα απαγόρευσης και προειδοποιήσεις το έκαναν ένα από τα πιο "αόρατα"

σημεία του χάρτη της Βρετανίας. Παρότι δεν υπήρχε ενεργός κίνδυνος για τον έξω κόσμο, η ιδέα ότι το έδαφος ενός ολόκληρου νησιού είχε μολυνθεί με έναν από τους πιο επικίνδυνους μικροοργανισμούς δημιούργησε έναν σχεδόν μυθικό φόβο γύρω από το όνομά του.

Η απολύμανση και η επιστροφή

Χρειάστηκαν δεκαετίες μέχρι να ξεκινήσει μια σοβαρή διαδικασία αποκατάστασης. Στη δεκαετία του '80, το νησί ψεκάστηκε εκτενώς με απολυμαντικά, κυρίως φορμαλδεΰδη, σε μια προσπάθεια να εξουδετερωθούν τα βακτήρια. Μετά από εκτεταμένους ελέγχους, το 1990 το νησί κρίθηκε τελικά ασφαλές και η απαγόρευση άρθηκε. Ωστόσο, δεν κατοικήθηκε ξανά.

Ένα μάθημα από την ιστορία

Σήμερα, το νησί παραμένει ακατοίκητο και ελάχιστα γνωστό στο ευρύ κοινό, πέρα από την ιστορία του. Όμως αποτελεί ένα από τα πιο χαρακτηριστικά παραδείγματα του πώς ο πόλεμος μπορεί να μετατρέψει ακόμη και ένα μικρό, απομονωμένο κομμάτι γης σε σύμβολο φόβου.

Το "Anthrax Island" δεν είναι απλώς μια σκοτεινή ιστορία από το παρελθόν. Είναι μια υπενθύμιση ότι η επιστήμη και η τεχνολογία, όταν συνδέονται με τον πόλεμο, μπορούν να αφήσουν πίσω τους ίχνη που χρειάζονται πάρα πολύ χρόνο για να εξαφανιστούν.



UGG®: Τα iconic σανδάλια που σηματοδοτούν την έναρξη του καλοκαιριού

Καθώς οι θερμοκρασίες ανεβαίνουν και οι ημέρες μεγαλώνουν, η UGG υποδέχεται τη νέα σεζόν με τις πιο χαρακτηριστικές προτάσεις της σε σανδάλια, σχεδιασμένες για άνεση, στυλ και ανεπιτήδευτη καλοκαιρινή διάθεση.

Με το μήνυμα «Iconic sandal styles loading», η UGG παρουσιάζει τη νέα συλλογή της, εμπνευσμένη από την αίσθηση των πρώτων καλοκαιρινών ημερών. Ανάμεσα στα μοντέλα που ξεχωρίζουν βρίσκεται το UGG Goldenglow Sandals, ένα σύγχρονο σχέδιο που συνδυάζει ανάλαφρη κατασκευή, εργονομική εφαρμογή και εντυπωσιακή αισθητική.

Η νέα συλλογή αποτυπώνει τη φιλοσοφία της UGG, όπου η άνεση συναντά το casual luxury. Με ευέλικτα σχέδια και σύγχρονες γραμμές, τα σανδάλια της σεζόν είναι ιδανικά για κάθε στιγμή της ημέρας, από τις πρωινές βόλτες μέχρι τις καλοκαιρινές εξόδους.

Με γνώμονα την πρακτικότητα και το διαχρονικό design, η UGG δημιουργεί υποδήματα που ανταποκρίνονται στις ανάγκες της σύγχρονης γυναίκας, προσφέροντας άνεση χωρίς συμβιβασμούς στο στυλ.

Η νέα συλλογή σανδαλιών UGG είναι διαθέσιμη στο επίσημο e-shop και σε επιλεγμένα σημεία πώλησης, δίνοντας το σύνθημα για την αντίστροφη μέτρηση του καλοκαιριού.

Η Ariana Grande μετατρέπει τα αληθινά πέταλα λουλουδιών σε τάση ομορφιάς εμπνευσμένη από τα '60s



Η Ariana Grande συνεχίζει να εντυπωσιάζει με τις καλλιτεχνικές της επιλογές, παρουσιάζοντας ένα από τα πιο πρωτότυπα beauty looks της καριέρας της. Για το εξώφυλλο της αποκλειστικής έκδοσης του νέου της άλμπουμ Petal για την Target, η τραγουδίστρια φόρεσε βλεφαρίδες διακοσμημένες με αληθινά πέταλα λουλουδιών.

Η ασπρόμαυρη φωτογράφιση, που υπογράφει η φωτογράφος Katia Temkin, αποπνέει έντονη αισθητική των δεκαετιών του '60 και του '70. Το look δημιούργησε ο επί χρόνια makeup artist της Ariana, Michael Anthony, ο οποίος αποκάλυψε ότι χρησιμοποιήθηκαν πραγματικά πέταλα για τη δημιουργία του εντυπωσιακού αποτελέσματος.

Η εικόνα παραπέμπει σε εμβληματικά beauty editorials της εποχής, καθώς και στη θρυλική αισθητική της Twiggy, η οποία καθόρισε τη μόδα και το μακιγιάζ των '60s. Παρότι το υπόλοιπο εικαστικό υλικό του άλμπουμ κινείται σε πιο φυσικούς τόνους, το συγκεκριμένο εξώφυλλο ξεχωρίζει ως μια τολμηρή και ποιητική πρόταση.

Το νέο άλμπουμ της Ariana Grande αναμένεται να κυκλοφορήσει στις 31 Ιουλίου και ήδη δημιουργεί προσδοκίες τόσο για τη μουσική όσο και για τη μοναδική αισθητική που το συνοδεύει. Με αυτή τη δημιουργία, η Ariana αποδεικνύει για ακόμη μία φορά ότι η ομορφιά μπορεί να μετατραπεί σε αληθινή μορφή τέχνης.



Η Zendaya επαναφέρει ένα από τα πιο αγαπημένα makeup trends του 2016

Η Zendaya αποδεικνύει για ακόμη μία φορά γιατί θεωρείται απόλυτο fashion και beauty icon. Στο εξώφυλλο του τεύχους Μαΐου 2026 της Vogue Brasil, η ηθοποιός εμφανίζεται με ένα εντυπωσιακό halo eye σε αποχρώσεις του μπλε και του πράσινου, επαναφέροντας ένα από τα πιο χαρακτηριστικά makeup trends του 2016.

Το look, που επιμελήθηκε ο makeup artist Ernesto Casillas, συνδυάζει λαμπερές σκιές με ένταση και βάθος, θυμίζοντας την εποχή όπου τα πολύχρωμα μακιγιάζ κυριαρχούσαν στα social media και στα beauty tutorials. Το αποτέλεσμα είναι ταυτόχρονα νοσταλγικό και απόλυτα σύγχρονο.

Το editorial αντλεί έμπνευση από πολλές διαφορετικές δεκαετίες. Τα εντυπωσιακά σύνολα, σε styling του Law Roach, παραπέμπουν στη λάμψη των '70s και '80s, ενώ το bob της Zendaya, διαμορφωμένο από τον hairstylist Coree Moreno, εμπνέεται από την αισθητική της δεκαετίας του 1920.

Με έντονο blush, ζωηρά χείλη και μακριά κόκκινα νύχια, η Zendaya δημιουργεί ένα πολυδιάστατο beauty αποτέλεσμα που ενώνει διαφορετικές εποχές της μόδας. Το εξώφυλλο της Vogue Brasil δεν αποτελεί απλώς μια φωτογράφιση, αλλά μια υπενθύμιση ότι οι πιο αγαπημένες τάσεις επιστρέφουν πάντα με νέο, συναρπαστικό τρόπο.

Η νέα τάση στα νύχια βάζει τις ρίγες στο επίκεντρο



Οι ρίγες επιστρέφουν δυναμικά και γίνονται το απόλυτο nail trend της σεζόν. Κλασικές αλλά ταυτόχρονα ανατρεπτικές, προσφέρουν αμέτρητες δυνατότητες για δημιουργικά manicure που ταιριάζουν σε κάθε στυλ και διάθεση.

Από λεπτές, διακριτικές γραμμές μέχρι έντονες και πολύχρωμες συνθέσεις, τα striped nails αποδεικνύουν ότι ένα τόσο απλό μοτίβο μπορεί να μεταμορφωθεί σε εντυπωσιακό beauty statement. Οι επιλογές είναι πραγματικά ανεξάντλητες: δύο χρώματα για ένα διαχρονικό αποτέλεσμα, pastel αποχρώσεις για πιο ρομαντική αισθητική ή ζωηροί συνδυασμοί για πιο playful εμφανίσεις.

Η νέα τάση επιτρέπει επίσης τον συνδυασμό με άλλα σχέδια, όπως γαλλικό manicure, καρό, πουά ή metallic λεπτομέρειες. Ιδιαίτερα δημοφιλείς είναι οι striped French tips, που προσφέρουν έναν πιο κομψό και διακριτικό τρόπο να υιοθετήσει κανείς το trend.

Ξεχωρίζουν ακόμη οι velvet stripes με βελούδινη υφή, οι ρετρό χρωματικοί συνδυασμοί εμπνευσμένοι από τα Y2K χρόνια, αλλά και τα ασπρόμαυρα σχέδια που αποπνέουν minimal αισθητική.

Το μεγάλο πλεονέκτημα της τάσης είναι η ευελιξία της. Είτε προτιμάτε ένα χαμηλών τόνων manicure είτε ένα πιο τολμηρό αποτέλεσμα, οι ρίγες μπορούν να προσαρμοστούν απόλυτα στο προσωπικό σας ύφος.

Το μόνο σίγουρο είναι ότι αυτή τη σεζόν τα νύχια αποκτούν χαρακτήρα, κίνηση και μια παιχνιδιάρικη διάθεση που δύσκολα περνά απαρατήρητη.



Swatch x Audemars Piguet: Το "Royal Pop" είναι η νέα πολυαναμενόμενη συνεργασία που αναμένεται να γίνει ανάρπαστη

Η Swatch επιβεβαίωσε επίσημα τη νέα της συνεργασία με την εμβληματική ελβετική ωρολογοποιία Audemars Piguet, παρουσιάζοντας το "Royal Pop", ένα νέο συλλεκτικό ρολόι που θα κυκλοφορήσει το Σάββατο 16 Μαΐου 2026.

Αν και οι πλήρεις λεπτομέρειες δεν έχουν ακόμη αποκαλυφθεί, το νέο μοντέλο αναμένεται να διαθέτει μηχανικό μηχανισμό, σε αντίθεση με το MoonSwatch που λειτουργεί με μπαταρία, σηματοδοτώντας μια νέα προσέγγιση στον κόσμο της προσιτής υψηλής ωρολογοποιίας.

Η επίσημη τιμή δεν έχει ανακοινωθεί μέχρι στιγμής. Ωστόσο, διεθνείς εκτιμήσεις τοποθετούν το κόστος πιθανότατα στην περιοχή των 250 έως 400 ευρώ, ανάλογα με τα τεχνικά χαρακτηριστικά και τα υλικά κατασκευής.

Στην Ελλάδα, το "Royal Pop" αναμένεται να διατεθεί σε επιλεγμένα επίσημα καταστήματα Swatch και μέσω του ελληνικού e-shop της εταιρείας, αν και η διαθεσιμότητα ενδέχεται να είναι περιορισμένη λόγω της ιδιαίτερα αυξημένης ζήτησης.

Με τη συνεργασία αυτή, η Swatch και η Audemars Piguet φιλοδοξούν να δημιουργήσουν το επόμενο μεγάλο συλλεκτικό φαινόμενο στον κόσμο της ωρολογοποιίας.

Γιατί λιγότερη προπόνηση μπορεί να δίνει τα ίδια αποτελέσματα;



Η μυϊκή ανάπτυξη δεν εξαρτάται απλώς από το πόσο συχνά ή πόσο πολύ γυμνάζεσαι, αλλά από το αν ο μυς δέχεται αρκετή μηχανική επιβάρυνση ώστε να ενεργοποιηθούν οι μηχανισμοί προσαρμογής και ανάπτυξης. Δηλαδή, δεν έχει σημασία μόνο η "ποσότητα" της προπόνησης, αλλά το αν το ερέθισμα είναι αρκετά ισχυρό και σωστά δομημένο.

Μετα-αναλύσεις των τελευταίων ετών δείχνουν ότι, μετά από ένα σημείο, η αύξηση του όγκου προπόνησης μέσα στην εβδομάδα δεν οδηγεί σε αντίστοιχη αύξηση της μυϊκής ανάπτυξης, επειδή η απόδοση του σώματος δεν αυξάνεται γραμμικά. Υπάρχει ένα σημείο κορεσμού, όπου επιπλέον σετ απλώς αυξάνουν την κόπωση χωρίς να προσθέτουν σημαντικό όφελος.

Επιπλέον, ο εγκέφαλος και το κεντρικό νευρικό σύστημα ρυθμίζουν την απόδοση όταν το σώμα έχει ήδη επιβαρυνθεί. Αυτό σημαίνει ότι η μείωση της δύναμης ή της αντοχής δεν είναι πάντα "μυϊκή εξάντληση", αλλά και αποτέλεσμα του τρόπου που το νευρικό σύστημα περιορίζει προσωρινά την προσπάθεια για λόγους προστασίας.

Έτσι, ένα πιο στοχευμένο πρόγραμμα με σωστή ένταση και επαρκή αποκατάσταση μπορεί να δώσει σχεδόν τα ίδια αποτελέσματα με πολύ μεγαλύτερο όγκο προπόνησης, γιατί το σώμα δεν ανταποκρίνεται στην υπερβολή, αλλά στο σωστό ερέθισμα τη σωστή στιγμή.



Η New Balance παρουσιάζει το Gator Run σε δύο εντυπωσιακές καλοκαιρινές αποχρώσεις

Η New Balance επαναφέρει δυναμικά το εμβληματικό Gator Run, παρουσιάζοντας δύο νέες, ιδιαίτερα ζωηρές εκδόσεις που αντλούν έμπνευση από τα χρώματα του καλοκαιριού. Το retro μοντέλο, που πρωτοεμφανίστηκε το 1982 ως αθλητικό παπούτσι για turf surfaces, επιστρέφει φέτος ως ένα σύγχρονο lifestyle sneaker με έντονο νοσταλγικό χαρακτήρα.

Οι νέες αποχρώσεις, Apollo Gold με μαύρες λεπτομέρειες και Dry Lime με Mosaic Green, δίνουν νέα ενέργεια στη χαρακτηριστική χαμηλή σιλουέτα του μοντέλου. Με συνδυασμό mesh, textured suede και την ανθεκτική εξωτερική σόλα AT Tread, το Gator Run συνδυάζει άνεση, σταθερότητα και έντονο στυλ.

Το νέο Gator Run θα είναι διαθέσιμο από τις 13 Μαΐου μέσω του επίσημου e-shop της New Balance και επιλεγμένων καταστημάτων διεθνώς, με προτεινόμενη τιμή λιανικής 130 δολάρια, ποσό που αντιστοιχεί περίπου σε 120 ευρώ.

Στην Ελλάδα, το μοντέλο αναμένεται να διατεθεί μέσω του ελληνικού e-shop της New Balance και σε επιλεγμένα συνεργαζόμενα καταστήματα, ανάλογα με τη διαθεσιμότητα.

Με το Gator Run, η New Balance επιβεβαιώνει ότι η ρετρό αισθητική παραμένει πιο επίκαιρη από ποτέ, συνδυάζοντας ιστορία, λειτουργικότητα και καλοκαιρινή διάθεση σε ένα ξεχωριστό sneaker.

"Weekend warrior" fitness: μπορείς να είσαι fit μόνο το Σαββατοκύριακο;



Για πολλούς ανθρώπους, η καθημερινότητα δεν αφήνει χρόνο για άσκηση μέσα στην εβδομάδα. Έτσι έχει γίνει όλο και πιο συχνό ένα συγκεκριμένο μοτίβο: οι λεγόμενοι "weekend warriors" — άτομα που γυμνάζονται σχεδόν αποκλειστικά το Σαββατοκύριακο.

Δύο πιο έντονες προπονήσεις μέσα σε λίγες ώρες, αντί για μικρές δόσεις άσκησης μέσα στην εβδομάδα.

Το ερώτημα είναι απλό: μπορεί να λειτουργήσει; Σύγχρονες έρευνες δείχνουν πως ναι. Η συνολική εβδομαδιαία φυσική δραστηριότητα φαίνεται να είναι πιο σημαντική από το πώς αυτή κατανέμεται.

Άτομα που συγκεντρώνουν την άσκηση σε 1-2 ημέρες μπορούν να έχουν παρόμοια οφέλη για την καρδιαγγειακή υγεία με όσους γυμνάζονται πιο συχνά.

Ωστόσο, υπάρχει μια σημαντική παράμετρος: ο κίνδυνος τραυματισμού. Η απότομη συγκέντρωση έντασης σε λίγες μόνο ημέρες μπορεί να επιβαρύνει μύες και αρθρώσεις, ειδικά χωρίς σωστή προετοιμασία.

Το "weekend warrior" μοντέλο δεν είναι ιδανικό, αλλά είναι ρεαλιστικό για πολλούς ανθρώπους με περιορισμένο χρόνο. Πιο σημαντική από τη συχνότητα είναι η συνέπεια σε βάθος χρόνου. Η κίνηση και η άσκηση που παραμένουν στη ζωή μας έχει πάντα μεγαλύτερη αξία από το τέλει αλλά προσωρινό πρόγραμμα.

quote of the day

Η ΓΑΛΗΝΗ ΔΕΝ ΒΡΙΣΚΕΤΑΙ ΣΕ ΟΣΑ
ΑΝΑΖΗΤΑΣ ΕΞΩ ΑΠΟ ΕΣΕΝΑ, ΑΛΛΑ ΣΤΗ
ΣΤΙΓΜΗ ΠΟΥ ΣΥΜΦΙΛΙΩΝΕΣΑΙ ΜΕ ΟΣΑ
ΚΟΥΒΑΛΑΣ ΜΕΣΑ ΣΟΥ.

Σήμερα
γιορτάζουν!

Επιφάνειος, Επιφάνιος,
Επιφάνια, Θεόδωρος,
Θοδωρής, Θόδωρος,
Τεό, Θεοδώρα, Δώρα

12 Μαΐου

- > Διεθνής Ημέρα Αδελφών Νοσοκόμων
- > International Awareness Day for Chronic Immunological and Neurological Diseases
- > Εθνική Ημέρα Πρόληψης Θαλάσσιων Ατυχημάτων και Πνιγμών
- > National Mental Health Provider Appreciation Day
- > International Myalgic Encephalomyelitis Awareness Day
- > Fibromyalgia Awareness Day
- > National Hospital Day
- > Ευρωπαϊκή Ημέρα Περιοδοντολογίας
- > Chronic Fatigue Syndrome Day
- > National Nutty Fudge Day