

SAY *yes* to the **press**

ΑΥΤΟΚΙΝΗΤΑ ΜΕ...
ΝΟΗΜΟΣΥΝΗ!



Good morning SayYessers!



Φτιάξε καφέ να στα πω...

Καλημέρα σας αγαπημένοι **SayYessers!!!**

Αγαπημένη Παρασκευούλα σήμερα!!! Συνήθως το σαββατοκύριακο ενδείκνυται να χαλαρώνουμε λίγο και να βλέπουμε τους φίλους μας, τους οποίους παραμελούμε μέσα στη ζούγκλα της καθημερινότητας. Οπότε και εκείνοι βρίσκουν την ευκαιρία να μας μιλήσουν γι' αυτά που τους απασχολούν αλλά και σε μας δίνεται η ευκαιρία να ξεδιπλωθούμε και να δώσουμε συμβουλές... Πόσο καλός είσαι όμως στο να δίνεις συμβουλές;

Έχεις κάνει ποτέ ένα βήμα πίσω όταν ακούς τη δική σου φωνή να συμβουλεύει κάποιον; Τι ακούς; Ένα συνεχές μπλα μπλα, μπλα μπλα, μπλα μπλα, μπλα μπλα;

Το ξέρω πως το να δίνεις συμβουλές σε κάποιον είναι κάτι που σου αρέσει, σου ανεβάζει τη διάθεση γιατί σε εξιτάρει η ιδέα να ασκείς επιρροή σε κάποιον που κρέμεται από τα χείλη σου.

Και όταν ο συνομιλητής σου δεν ακολουθήσει τη συμβουλή σου τι γίνεται; Θυμώνεις; Απογοητεύεσαι; Αγανακτείς; Και αν ο συνομιλητής σου ακούει πάντα πιστά τις συμβουλές σου, το ξέρεις πως του κάνεις μεγαλύτερο κακό από καλό; Ξέρεις γιατί; Γιατί τον εκπαιδεύεις να μην παίρνει αποφάσεις μόνος του αλλά να περιμένει εσένα να του πεις τι να κάνει...

Εννοείται πως σου έχω Sparkling Room και μαθαίνουμε μαζί το σωστό τρόπο να συμβουλευόμαστε όσους μας το ζητάνε.

Tip of the Day: Αντί να δίνεις καλές συμβουλές, δώσε το καλό παράδειγμα...

Καλό σαββατοκύριακο!!!

Κλαίρη Στυλιαρά
Chief of SayYessers
claire@sayyescomm.gr

Αυτοκίνητα με... νοημοσύνη!

Τα αυτοκίνητα γίνονται όλο και πιο έξυπνα, πιο συνδεδεμένα, πιο προηγμένα, μέρα με τη μέρα, χάρη στην τεχνολογία της Τεχνητής Νοημοσύνης.

Ο δημοσιογράφος Διονύσης Λίβερης (<http://www.autoliveris.gr/>) μίλησε στο Say Yes to the Press για τις νέες τεχνολογίες αιχμής, καθώς και τις εξοπλιστικές επιλογές που προστίθενται σε μια ήδη εκτεταμένη γκάμα τυποποιημένων χαρακτηριστικών.

«Η τεχνητή νοημοσύνη (AI από το Artificial Intelligence) καθιστά τις μηχανές ικανές να μαθαίνουν από την εμπειρία, να προσαρμόζονται σε νέα εισαγόμενα δεδομένα και να εκτελούν ανθρώπινα έργα. Από τους υπολογιστές που παίζουν σκάκι έως τα αυτόνομα αυτοκίνητα.

Βασική και άμεση σχέση έχει λοιπόν η AI στην αυτόνομη οδήγηση. Παρότι τα αυτόνομα οχήματα δεν αποτελούν ακόμα μέρος της καθημερινότητάς μας, τα αυτοκίνητα απαρτίζονται ήδη από ευφυή συστήματα ασφαλείας που κάνουν χρήση τεχνητής νοημοσύνης. Τα συστήματα πλοήγησης βασίζονται, σε μεγάλο βαθμό, στην τεχνητή νοημοσύνη».

Στην Ιαπωνία προχώρησαν ακόμη περισσότερο: Με επικεφαλής τον Yoshinori Sato, μια ομάδα μηχανικών της Nissan εργάζεται, από το 2018, πάνω σε τρόπους εισαγωγής τεχνολογιών τεχνητής νοημοσύνης αιχμής στην κατασκευή αυτοκινήτων. Ο Διονύσης Λίβερης αναφέρει ότι «ως αποτέλεσμα αυτών των προσπαθειών, ένας σαρωτής επιθεώρησης, ικανός να αξιολογεί διάφορα ανταλλακτικά αυτοκινήτων με βαθμό ακρίβειας 99,995%, τέθηκε σε



λειτουργία, τον περασμένο χρόνο. Χρησιμοποιεί μηχανική εκμάθηση για να αξιολογήσει νέες εικόνες, σε σχέση με τα αποθηκευμένα δεδομένα, λαμβάνοντας στη συνέχεια έξυπνες αποφάσεις ποιοτικού ελέγχου. Με αυτήν την τεχνολογία, είναι οι κατασκευαστές σε θέση να επιτύχουν σχεδόν 100% ακρίβεια στη διαδικασία της επιθεώρησης, βοηθώντας να εξασφαλιστεί ότι ο πελάτης παίρνει ακριβώς αυτό που παρήγγειλε».

Στο μεταξύ η Ευρωπαϊκή Επιτροπή ανακοίνωσε σχέδια για την υποβολή οριζόντιας πρότασης για την Τεχνητή



Νοημοσύνη. Επιπλέον, η Επιτροπή μπορεί επίσης να αναθεωρήσει την υφιστάμενη νομοθεσία της ΕΕ για την ασφάλεια και την ευθύνη των προϊόντων, την οδηγία για τα μηχανήματα και το καθεστώς δικαιωμάτων πνευματικής ιδιοκτησίας για την αντιμετώπιση πιθανών κινδύνων που απορρέουν από την τεχνολογία ΑΙ. Η Ένωση Ευρωπαίων Κατασκευαστών Αυτοκινήτων (ACEA) ανέπτυξε την προσέγγιση των κατασκευαστών αυτοκινήτων της ΕΕ στην Τεχνητή Νοημοσύνη.

Ο Διονύσης Λίβερης υπογραμμίζει πως «η ACEA πιστεύει ότι η Τεχνητή Νοημοσύνη προσφέρει τεράστιες δυνατότητες για την αυτοκινητοβιομηχανία, όταν αναπτύσσεται σε διαδικασίες παραγωγής και κατασκευής, αλλά ειδικά όταν ενσωματώνεται στην τεχνολογία αυτοκινήτων και σε προϊόντα όπως τα μηχανοκίνητα οχήματα.

Οι εφαρμογές ΑΙ εντός οχήματος για Συνεργατική, Συνδεδεμένη και Αυτόνομη Κινητικότητα (CCAM) θα διαδραματίσουν καθοριστικό ρόλο για την αυτόματη και αυτόνομη οδήγηση στο επόμενο επίπεδο. Εκτός από τα αυτόνομα οχήματα, η τεχνητή νοημοσύνη έχει επίσης σημαντικό ρόλο να παίξει σε μια μεγάλη ποικιλία άλλων εφαρμογών. Π.χ. χαρακτηριστικά ασφαλείας για οχήματα, συστήματα συνδεσιμότητας, συστήματα ψυχαγωγίας και λειτουργίες άνεσης».

Η εκτεταμένη ανάπτυξη της τεχνητής νοημοσύνης θα συμβάλει σημαντικά στη δημιουργία ενός ασφαλέστερου, καθαρότερου, πιο αποτελεσματικού και πιο αξιόπιστου οικοσυστήματος κινητικότητας στην Ευρώπη.



Οι κατασκευαστές αυτοκινήτων μοιράζονται την πεποίθηση ότι οι ανάγκες και τα οφέλη των ανθρώπων, των τελικών χρηστών και της κοινωνίας στο σύνολό τους θα πρέπει να τεθούν στον πυρήνα της ανάπτυξης ΑΙ.

Ξεπερνώντας τον πρώιμο δισταγμό...

Ο Διονύσης Λίβερης επισημαίνει ότι «παρά αυτά τα οφέλη, υπήρξαν κάποιες πρώτες αμφιβολίες σχετικά με τα σχέδια της Nissan να εφαρμόσει ΑΙ στα εργοστάσια. Πολλοί άνθρωποι θεώρησαν ότι ήταν απίθανο να βασιστεί κανείς πλήρως στη μηχανική μάθηση για να παράγει πάντα ακριβή αποτελέσματα. Ουσιαστικά δεν εμπιστεύονταν την τεχνητή νοημοσύνη, πιστεύοντας ότι ο πιθανός κίνδυνος που ενέχει για την ομαλή λειτουργία της γραμμής παραγωγής, ήταν πολύ μεγάλος». Όμως, τελικά κατάφεραν να αποκτήσουν δίπλωμα ευρεσιτεχνίας στην Ιαπωνία για το σύστημα αξιολόγησης ΑΙ που είχαν αναπτύξει, αποδεικνύοντας την ακρίβεια της τεχνολογίας.



Claire's Sparkling Room

Σύμφωνα με τον Μικρό Πρίγκιπα: “Οι άνθρωποι δεν χρειάζονται πάντα συμβουλές. Μερικές φορές το μόνο που χρειάζονται είναι ένα χέρι για να κρατηθούν... ένα αυτί να τους ακούσει... και μια καρδιά που να μπορεί να τους καταλάβει”

Ευτυχώς, υπάρχει τρόπος να συμβουλευείς κάποιον χωρίς να τον καπελώνεις αλλά να τον βοηθάς πραγματικά. Αυτή την ικανότητα ο ψυχολόγος Carl Rogers την αποκάλεσε «θετική εκτίμηση». Προκύπτει από την πεποίθηση ότι το άτομο δίπλα μας είναι πλήρες και ικανό να πάρει τη δική του καλύτερη απόφαση και ότι η δουλειά μας είναι απλώς να τον ωθήσουμε προς αυτήν.

Πώς το κάνουμε λοιπόν;

1. Ακούστε προσεκτικά

Πόσο συχνά έχετε ακούσει κάποιον να αφηγείται την ιστορία του ενώ ταυτόχρονα ακούτε τη δική σας κρίση για την ιστορία του ή σχεδιάζετε τι θα πείτε ή ακόμα και τον διακόπτετε πριν ολοκληρώσει για να τοποθετηθείτε; Η πλήρης ακρόαση, από την άλλη πλευρά, έχει να κάνει με το να ηρεμείς το μυαλό σου, ώστε να μπορείς να μπεις στο δικό τους και να δεις τον κόσμο από τη δική τους οπτική γωνία. Όταν ακούτε τις ανησυχίες, τους φόβους ή τη σύγχυσή τους, τους βοηθάτε να αισθάνονται κατανοητοί.

Τους βοηθάτε να αποβάλουν την ψυχολογική ένταση της στιγμής —που δεν ευνοεί να σκέφτονται καθαρά ή δημιουργικά— και να την μετατρέψουν σε μια κατάσταση ηρεμίας και ψυχραιμίας.

2. Αντισταθείτε στην παρόρμηση

Τότε είναι που γίνεται η μαγεία. Μόλις απομακρυνθούν από τη διεγερμένη συναισθηματική κατάσταση του πανικού ή της σύγχυσης, αρχίζουν να αξιοποιούν τις δικές τους πηγές σοφίας. Αρχίζουν να βρίσκουν τις δικές τους πιθανές λύσεις. Αλλά η δουλειά σας δεν έχει τελειώσει ακόμα! Πρέπει να μείνετε σιωπηλοί, αντί να προσπαθείτε να τους βάλετε τις σκόρπιες σκέψεις τους σε σειρά. Θα εκπλαγείτε με το πόσο συχνά το κάνουμε αυτό, είτε επειδή είμαστε κλεισμένοι στις δικές μας απαντήσεις είτε επειδή προσπαθούμε απεγνωσμένα να προσθέσουμε αξία στη συζήτηση. Αφήστε τους να έχουν τη δική τους μοναδική στιγμή διαύγειας, καθώς εσείς απλά γνέφετε καταφατικά και σκέφτεστε αν η τοποθέτησή σας θα πρόσθετε πραγματική αξία ή αν ο συνομιλήτης σας κατάφερε να βρει τη λύση μόνος του.



3. Μην απαιτείς να συμφωνούν μαζί σου

Εάν η πρότασή σας δεν προσθέτει πραγματική αξία, «δαγκώστε» τα χείλη σας. Εάν το κάνει, προσφέρετέ τη βασιζόμενοι σε αυτά που έχει ήδη πει το άλλο άτομο. Ξεκινήστε δείχνοντάς τους γιατί συμφωνείτε μαζί τους λέγοντας πράγματα όπως: «Νομίζω ότι θα λειτουργήσει πολύ καλά γιατί...». Στη συνέχεια, προσφέρετε την πρότασή σας χρησιμοποιώντας φράσεις όπως, «Θα θέλατε να...» ή «Θα ήταν ακόμα πιο αποτελεσματικό αν...». Τέλος —και εδώ είναι το δύσκολο μέρος— αφήστε τους να είναι ο καλύτερος κριτής για το αν θα δεχτεί την πρότασή σας ή θα την προσηγάσσει.

Σκεφτείτε την ιδέα σας, όπως λέει η συγγραφέας Elizabeth Gilbert, ως μια δύναμη που αναζητά «διαθέσιμους και πρόθυμους συνεργάτες». Δεν αντέχουμε όλοι το ίδιο. Δεν έχουμε όλοι την ίδια

αντοχή στις δύσκολες αποφάσεις. Αν το σκεφτείτε έτσι, τότε το αίσθημα της απόρριψης που μπορεί να νιώσετε όταν δεν ακολουθεί κάποιος τις συμβουλές σας, θα πάει περίπατο.

Καθώς ακούς και νιώθεις συμπόνια για τον συνομιλητή σου, τότε η στενοχώρια θα φύγει, οι λυγμοί θα σταματήσουν τελικά, τα δάκρυά του θα στεγνώσουν και ως εκ θαύματος, θα βρει τη λύση μόνος του. Μία λύση που ούτε εσύ δεν την έχεις σκεφτεί. Αυτό θα καταλήξει να είναι για σένα πλέον μια ευχάριστη “ταπεινωτική” εμπειρία. Μην ξεχνάς πως εσύ είσαι εκεί όχι για την επιβράβευση και το θεαθήναι αλλά για συμπαράσταση.

Είναι μια υπενθύμιση ότι όταν κάποιος έρχεται σε εμάς για συμβουλές, δεν έχουμε τις σωστές απαντήσεις — έχουν!



Διπλή διάκριση για τον Γρηγόρη στα Franchise Awards 2022!

Ο **Γρηγόρης** ξεχώρισε για άλλη μία χρονιά στα Franchise Awards, που επιβραβεύουν τις βέλτιστες πρακτικές στον κλάδο του franchise, αποσπώντας δύο σημαντικά βραβεία στις κατηγορίες:

«TOP INNOVATIVE STORE DESIGN» για την υψηλής αισθητικής, [νέα εικόνα καταστήματος](#) Γρηγόρης.

«BEST SOCIAL MEDIA STRATEGY» για την αποτελεσματικότερη στρατηγική στα social media.

Τα δυο αυτά βραβεία επιβραβεύουν τη μακροχρόνια προσπάθεια του Γρηγόρη να οδηγεί τις εξελίξεις στο Franchise και να προσφέρει στους συνεργάτες franchisee ό,τι χρειάζονται για να εξασφαλίσουν την επιτυχία της επιχείρησής τους. Η τελετή απονομής των βραβείων πραγματοποιήθηκε την Τετάρτη 2 Φεβρουαρίου στο Gazarte και τα βραβεία παρέλαβαν η Marketing Director Άννα Κολυβά και η Communication & CX Manager Ευτυχία Δανάκου. Εδώ και 50 χρόνια, ο Γρηγόρης μεταδίδει το χαμόγελο μέσω του καφέ και των γεύσεών του σε όλους τους καταναλωτές που επισκέπτονται τα καταστήματά του, εμπνέει το προσωπικό και τους συνεργάτες του, στηρίζει την κοινωνία με κάθε δυνατό τρόπο και ονειρεύεται ένα καλύτερο αύριο για όλους!



Γρηγόρης

Good News

Schneider Electric: Η δέσμευσή της για ίσες αμοιβές αναγνωρίστηκε ξανά



Η Schneider Electric ανακοίνωσε την ένταξή της στον Δείκτη Ισότητας Φύλων Bloomberg Gender-Equality Index (GEI), για πέμπτη συνεχόμενη χρονιά. Η Schneider Electric είναι μία από τις 418 εταιρίες, σε 45 χώρες, που εντάσσεται στον δείκτη GEI Bloomberg 2022, ο οποίος αξιολογεί την ισότητα μεταξύ των φύλων σε πέντε πυλώνες: την κατοχή ηγετικών θέσεων από γυναίκες και την εύρεση νέων ταλέντων (talent pipeline), την ισότητα αμοιβών μεταξύ των φύλων, την κουλτούρα χωρίς αποκλεισμούς, την πολιτική κατά της σεξουαλικής παρενόχλησης και την ενδυνάμωση των γυναικών μέσω των παγκόσμιων πρακτικών της. Η Schneider Electric σημείωσε βαθμολογία που ξεπερνούσε

τον συνολικό μέσο όρο του GEI, με τις υψηλότερες βαθμολογίες να αφορούν την ισότητα αμοιβής και τις ίσες αμοιβές μεταξύ των φύλων, όπου η εταιρία ξεχώρισε σημειώνοντας σημαντικό προβάδισμα. Η Schneider δεσμεύεται να επιτύχει <1% μισθολογική διαφορά για τις γυναίκες και τους άνδρες έως το 2025.



My market: Για 2 η χρονιά στο πλευρό ζευγαριών που θέλουν να αποκτήσουν παιδί

Για δεύτερη χρονιά γινόμαστε
ΕΝΑΣ ΣΥΝ ΕΝΑΣ



BE•LIVE

My market

Τα My market, για δεύτερη χρονιά συνεργάζονται με τον μη κερδοσκοπικό σωματείο Be-Live στηρίζοντας το όνειρο ζευγαριών να αποκτήσουν παιδί! Βασική αξία και δέσμευση της εταιρίας είναι η κοινωνική προσφορά, με έμφαση στο Παιδί και την Οικογένεια και αυτό το υποστηρίζουν σε κάθε ευκαιρία διαχρονικά. Στο πλαίσιο αυτό, και με αφορμή τη Χριστουγεννιάτικη θεματική καμπάνια Ένας + Ένας, τα My market υλοποίησαν σε συνεργασία με τη Be-Live, για δεύτερη συνεχόμενη χρονιά, την καμπάνια ενημέρωσης και ευαισθητοποίησης του κοινού και των πελατών τους για το έργο της οργάνωσης, ενώ παράλληλα προσέφεραν και ένα σημαντικό χρηματικό ποσό για τους σκοπούς αυτής. Οι εμπνευστές της Be-Live, εξέφρασαν την ευγνωμοσύνη τους για τη στήριξη των My market. Ο Βασίλης Δ. Κελλάρης, γυναικολόγος αναπαραγωγής, ανέφερε χαρακτηριστικά:

«Είμαστε περήφανοι που κάνουμε πράξη την αρχική μας δέσμευση, που συνεχίζουμε με αμείωτη αγάπη, επιμονή αλλά και αισιοδοξία, δίνοντας και παίρνοντας χαρά από όλο και περισσότερα ζευγάρια. Είμαστε ευγνώμονες για την εμπιστοσύνη που μας δείχνουν μεγάλες εταιρίες συνεισφέροντας στην προσπάθειά μας. Στο πλαίσιο αυτό, θα ευχαριστήσω με τη σειρά μου τα My market και όλο το έμπυχο δυναμικό τους για την υποστήριξη στην ομάδα μας και τη δυναμική συνεισφορά στο έργο του Σωματείου μας».

Η Groupama Ασφαλιστική στηρίζει τον Πανελλήνιο Σύλλογο Πρόληψης Τροχαίων Ατυχημάτων & Στήριξης ΑΜΕΑ «Αγάπη για Ζωή»



Groupama
ΑΣΦΑΛΙΣΤΙΚΗ

90

ΧΡΟΝΙΑ

Η Groupama Ασφαλιστική θα βρίσκεται και φέτος στο πλευρό του Πανελλήνιου Συλλόγου Πρόληψης Τροχαίων Ατυχημάτων & Στήριξης ΑΜΕΑ «Αγάπη για Ζωή», συνεισφέροντας οικονομικά στην αγορά ειδικών αναπηρικών αμαξιδίων προς διευκόλυνση των θυμάτων τροχαίων ατυχημάτων.

Ο Σύλλογος «Αγάπη για Ζωή» έχει επιδείξει από το 2015 αξιοσημείωτο έργο, με προεξέχουσα πρωτοβουλία τη -γνωστή σε όλους- συλλογή πλαστικών καπακιών, με την ανακύκλωση των οποίων συγκεντρώνεται το ποσό για την αγορά αναπηρικών αμαξιδίων. Ο Σύλλογος έχει καταφέρει έτσι να ενημερώνει για την πρόληψη των τροχαίων ατυχημάτων, να προσφέρει σε όσους απέκτησαν σοβαρά κινητικά προβλήματα ως απόρροια αυτών και παράλληλα να αφυπνίσει το ευρύ κοινό για την αξία της ανακύκλωσης.

Ο Κωστής Γκορτζής, Διευθυντής Επικοινωνίας και Μάρκετινγκ της Groupama Ασφαλιστικής ανέφερε σχετικά: «Ο Σύλλογος «Αγάπη για Ζωή» αποτελεί παράδειγμα συνδυασμού δράσεων ευαισθητοποίησης του κόσμου και ανιδιοτελούς προσφοράς προς τους συνανθρώπους μας που το έχουν ανάγκη. Η προσφορά της Groupama Ασφαλιστική αποτελεί μία ελάχιστη ένδειξη αναγνώρισης και έμπρακτης στήριξης του έργου του, με την ευχή να μειωθούν τα θύματα των τροχαίων ατυχημάτων στη χώρα μας».



Φτιάχνουμε δυναμωτική χορτόσουπα!

Homemade Soup Day η σημερινή... και φυσικά θα φτιάξουμε μια εύκολη και θρεπτική χορτόσουπα!

Θα χρειαστούμε:

- 1 γλυκοπατάτα
- 2 πατάτες μικρές
- 1 πιπεριά (όποιου χρώματος θέλουμε)
- 4 καρότα
- 1 κρεμμύδι
- 1 ματσάκι σέλινο
- ελαιόλαδο
- λεμόνι
- κόκκινο πιπέρι



Πώς γίνεται:

- Καθαρίζουμε τα λαχανικά και τα κόβουμε σε πολύ μικρά κομμάτια.
- Σε μεγάλη κατσαρόλα βάζουμε νερό μέχρι τη μέση περίπου, ρίχνουμε τα υλικά που κόψαμε και τα αφήνουμε να βράσουν.
- Προσθέτουμε λίγο ελαιόλαδο και μια κουταλιά μέλι και αφήνουμε την κατσαρόλα μας σε μέτρια φωτιά.
- Όταν τα υλικά μας μαλακώσουν αρκετά, προσθέτουμε λίγο λεμόνι και κόκκινο πιπέρι.
- Καλή μας όρεξη!

TIP

Αν θέλετε να γίνει πιο πηχτή η σούπα σας, μπορείτε να λιώσετε τα λαχανικά.





Πώς η AB κάνει τη διαφορά στο μοντέλο του Franchise;

Η AB Βασιλόπουλος ξεχώρισε στα “Franchise Awards 2022”, τον πλέον καταξιωμένο θεσμό του franchising στη χώρα μας, αφού βραβεύτηκε στην κατηγορία Be Spoken Franchise. Η διάκριση αυτή αποτελεί μία ακόμη αναγνώριση για τα 2 επιτυχημένα, καινοτόμα επιχειρηματικά σχήματα που προσφέρει σε κάθε νέο επιχειρηματία - franchisee που θέλει να κάνει το δικό του ξεκίνημα στον κόσμο του επιχειρείν. Και πάντοτε, με σύμμαχό του την εμπειρία, την αξιοπιστία και την ουσιαστική στήριξη μιας μεγάλης αλυσίδας σούπερ μάρκετ, όπως η AB Βασιλόπουλος, η οποία αναλαμβάνει το μεγαλύτερο μέρος της απαιτούμενης επένδυσης για τη λειτουργία του καταστήματος.

Τόσο τα AB Shop & Go, τα καταστήματα πόλης που βρίσκονται σε κάθε γειτονιά για γρήγορες και εύκολες αγορές, όσο και τα AB Food Market που λειτουργούν στην περιφέρεια και τη νησιωτική Ελλάδα, αποτελούν μια ελκυστική πρόταση συνεργασίας για όσους επιθυμούν να κάνουν το βήμα που πάντα ονειρεύονταν, ξεκινώντας τη δική τους επιχείρηση.

Παράλληλα, προσφέρουν στους πελάτες τη μοναδική αγοραστική εμπειρία AB, με επιλογές, λύσεις και ιδέες για όλα όσα χρειάζονται.

Το αγαπημένο χαρμάνι του καφέ ΛΟΥΜΙΔΗΣ® ΠΑΠΑΓΑΛΟΣ®, τώρα με νέα εικόνα!



Ο αγαπημένος ελληνικός καφές ΛΟΥΜΙΔΗΣ® ΠΑΠΑΓΑΛΟΣ® έχοντας περισσότερα από 100 χρόνια εμπειρίας και ποιότητας και στο πλαίσιο της συνεχούς εξέλιξής του, παρουσιάζει την ανανεωμένη του συσκευασία. Με δυναμική εμφάνιση και έντονα χρώματα, οι νέες συσκευασίες αποτυπώνουν δημιουργικά τον παπαγάλο-σύμβολο που τις συντροφεύει από το 1923. Οι νέες συσκευασίες διατηρούν όχι μόνο το πράσινο χρώμα που κάνει τον καφέ ΛΟΥΜΙΔΗΣ® ΠΑΠΑΓΑΛΟΣ® ευρέως αναγνωρίσιμο, αλλά και το παραδοσιακό χαρμάνι, το μοναδικό άρωμα και την ξεχωριστή του γεύση, όπως τα αγαπήσαμε, για να συνεχίσουν να μας χαρίζουν ένα φλιτζάνι γεμάτο «Ελλάδα».

Επιπλέον, η νέα συσκευασία του καφέ ΛΟΥΜΙΔΗΣ® ΠΑΠΑΓΑΛΟΣ® παρουσιάζει τον σκοπό της μάρκας, περιλαμβάνοντας πληροφορίες για την παραγωγική διαδικασία, από τη συλλογή των εκλεκτών κόκκων καφέ μέχρι τη στιγμή που τον απολαμβάνουμε στο φλιτζάνι μας, καθώς επίσης και την ένταση καβουρδίσματος του καφέ.



Ανακαλύψτε τις νέες συσκευασίες καφέ ΛΟΥΜΙΔΗΣ® ΠΑΠΑΓΑΛΟΣ® και απολαύστε το ίδιο αγαπημένο χαρμάνι, πάντα με σεβασμό στην παράδοση και το περιβάλλον.

Η ΑEGEAN καλωσορίζει το Wi-Fi στις πτήσεις της

Καλωσορίζουμε μία νέα εποχή.
Το Wi-Fi έφτασε!



Σε ένα ακόμη μεγάλο βήμα για την ταξιδιωτική εμπειρία και τους επιβάτες της προχωρά η ΑEGEAN παρέχοντας στις πτήσεις της σύνδεση στο Internet (Wi-Fi), νέες ψηφιακές υπηρεσίες και αναβαθμισμένο ψηφιακό ψυχαγωγικό περιεχόμενο. Με επίκεντρο τον επιβάτη και τις τεχνολογικές δυνατότητες που προσφέρει ο νέος στόλος των 46 αεροσκαφών AIRBUS 320 και 321neo, η ΑEGEAN αναβαθμίζει

την ταξιδιωτική εμπειρία,

προσφέροντας πλέον στους επιβάτες της τη δυνατότητα να αποκτήσουν πρόσβαση στο internet κατά την πτήση τους και να απολαύσουν ψυχαγωγικό περιεχόμενο μέσω της νέας ψηφιακής πλατφόρμας της. Όλοι οι επιβάτες θα έχουν τη δυνατότητα να δοκιμάσουν δωρεάν την υπηρεσία για 10 λεπτά με το πακέτο "Free 10" ενώ όσοι επιθυμούν να διατηρήσουν την πρόσβασή τους στην υπηρεσία σε όλη την πτήση, μπορούν να επιλέξουν το πακέτο "Text and surf" ή το πακέτο "Stream" για μεγαλύτερη ταχύτητα και επιπλέον δυνατότητα παρακολούθησης βίντεο ή ακρόασης ήχου στο διαδίκτυο. Δωρεάν θα διατίθεται το πακέτο υπηρεσιών "Stream" σε όλους τους επιβάτες της Business Class. Αντίστοιχα θα προσφέρεται δωρεάν το πακέτο "Text & Surf" στα Gold μέλη του προγράμματος Miles+Bonus, ενώ παρόμοιες παροχές θα προσφέρονται μελλοντικά και σε άλλες ειδικές κατηγορίες επιβατών.

Διαγωνισμός Αγίου Βαλεντίνου in a... HeartBEAT



Φέτος η ημέρα των ερωτευμένων είναι Δευτέρα, αλλά η BEAT κάνει ότι περνάει από το χέρι της για να είναι ξεχωριστή και καθόλου...τυπική!

Για τον εορτασμό του Αγίου Βαλεντίνου, το BEAT, το No1 taxi app στην Ελλάδα για επιβάτες και οδηγούς, προσφέρει τις υπηρεσίες του για ένα μοναδικό δείπνο μαζί με το αγαπημένο σου πρόσωπο στον κήπο του six dogs...in a HeartBEAT. Τα βήματα που πρέπει να ακολουθήσεις είναι απλά για να γίνεις εσύ ένας από τους τυχερούς που θα κερδίσουν τη διαδρομή στον κήπο του six dogs, για να απολαύσεις μοναδικές μουσικές επιλογές και ένα φανταστικό δείπνο!

- Ακολουθήσε στο Instagram το @thebeatapp και το @sixdogsgri.
- Κάνε like το σχετικό post (https://www.instagram.com/p/CZbeFK_rCQD/)
- Mention το άτομο που θες να γιορτάσετε μαζί στα σχόλια και... 20 τυχερά ζευγάρια ή φίλοι ή ...και όχι (αρκεί αγάπη να υπάρχει) θα κερδίσουν κατόπιν κλήρωσης μια μοναδική εμπειρία φαγητού δωρεάν στον κήπο του six dogs.

Το εισιτήριό σας για την κορυφαία εμπειρία παιχνιδιού είναι η σειρά τηλεοράσεων LG OLED 2022

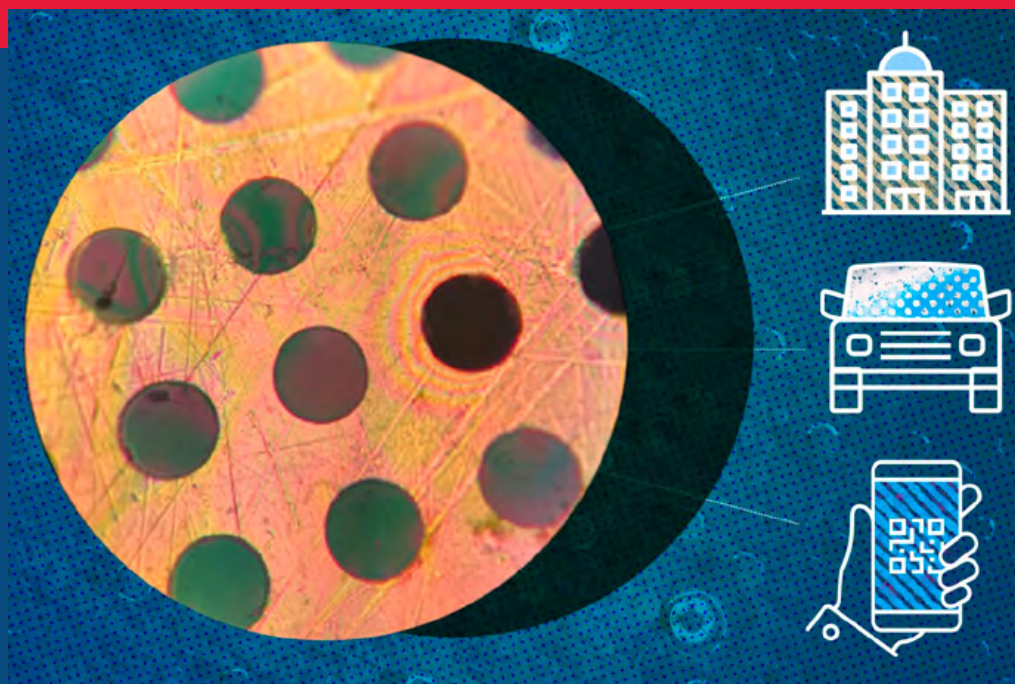


Η σειρά τηλεοράσεων OLED 2022 της LG Electronics απευθύνεται σε όλους όσοι αναζητούν την καλύτερη εμπειρία gaming σε μία μεγάλη οθόνη. Με αυτοφωτιζόμενα pixel που προσφέρουν εξαιρετικά γρήγορο χρόνο απόκρισης, υποστήριξη για τις νεότερες λειτουργίες gaming και εξοπλισμένες με το πιο πρόσφατο hardware υπολογιστή, κονσόλες και υπηρεσίες gaming cloud, οι προηγμένες τηλεοράσεις της LG αλλάζουν τα δεδομένα για gaming υψηλής ευκρίνειας. Η LG OLED ήταν η πρώτη τηλεόραση που πιστοποιήθηκε από τη NVIDIA ως συμβατή με G-SYNC® και συγκεκριμένα η LG 8K OLED TV ήταν η πρώτη που παρουσίασε gaming 8K με κάρτες γραφικών NVIDIA® GeForce RTX™ 30 Series. Η εταιρία ανέβασε ξανά τον πήχη, προσφέροντας τηλεοράσεις που είναι

ιδανικές για gaming με την προσθήκη υποστήριξης για Dolby Vision® στα 4K 100Hz. Οι τηλεοράσεις OLED αποτέλεσαν τους πραγματικούς πρωτοπόρους στην υιοθέτηση αυθεντικών HDMI® χαρακτηριστικών και εισόδων HDMI, ενώ τα νεότερα μοντέλα της LG συνεχίζουν αυτή την παράδοση με διευρυμένη υποστήριξη HDMI 2.1. Κάθε νέα LG OLED TV θα υποστηρίξει αυτόματη λειτουργία χαμηλής καθυστέρησης (ALLM) και βελτιωμένο κανάλι επιστροφής ήχου (eARC) με τις περισσότερες τηλεοράσεις OLED να είναι πιστοποιημένες για υποστήριξη μεταβλητού ρυθμού ανανέωσης (VRR).

Νέο είδος πλαστικού, πιο ισχυρό από το αλεξίσφαιρο γυαλί και το ατσάλι

Ερευνητές του MIT δημιούργησαν ένα νέο ελαφρύ πλαστικό που σπάει πιο δύσκολα από το ατσάλι και μπορεί να παραχθεί εύκολα σε μεγάλες ποσότητες –στο μέλλον θα μπορούσε να χρησιμοποιηθεί σε βαφές αυτοκινήτων ή ακόμα και ως δομικό υλικό σε γέφυρες, ελπίζουν οι δημιουργοί του. Το νέο υλικό, με την προσωρινή ονομασία 2DPA-1, είναι ένα «δισδιάστατο πολυμερές» που σχηματίζει επίπεδα φύλλα, σε αντίθεση με άλλα πολυμερή που αποτελούνται από μακριές αλυσίδες μορίων. Έως τώρα πολλοί επιστήμονες θεωρούσαν ότι η δημιουργία τέτοιων πολυμερών είναι αδύνατη. «Συνήθως δεν φανταζόμαστε τα πλαστικά ως υλικό με το οποίο μπορεί να στηριχθεί ένα κτήριο, όμως αυτό το νέο υλικό ανοίγει νέες δυνατότητες» επισημαίνει ο Μάικλ Στράνο, καθηγητής Χημικής Μηχανικής και τελευταίος συγγραφέας της μελέτης που δημοσιεύεται στο Nature.

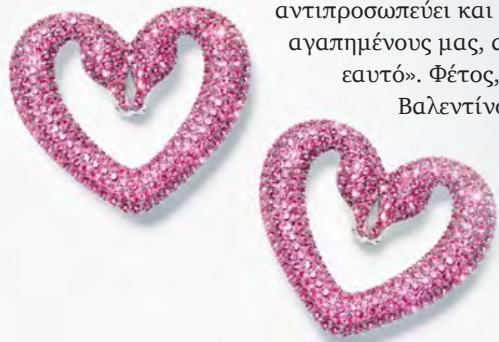


Ερωτευτείτε με τη σειρά UNA της Swarovski και προετοιμαστείτε για την ημέρα του Αγίου Βαλεντίνου!

Στην Swarovski, γιορτάζουν τη μαγεία του έρωτα όλο το χρόνο με κοσμήματα που έχουν δημιουργηθεί για να μαγνητίζουν τις καρδιές και να τραβάνε τα βλέμματα. Πιστεύουν ότι μια σύγχρονη ιστορία αγάπης αξίζει ένα μοναδικό αναμνηστικό, οπότε δημιούργησαν τη θεσπέσια σειρά UNA με σχέδια τόσο εκθαμβωτικά όσο και εσείς.

Εμπνευσμένος από το σχήμα καρδιάς που δημιουργείται όταν συναντιούνται οι κύκνοι, ο Κύκνος της Swarovski μετατρέπεται σε ένα πανέμορφο σύμβολο αιωνιότητας, στο πλαίσιο της νέας οικογένειας προϊόντων Una. Σχεδιασμένος ως σύμβολο ενότητας – όχι μόνο για μία ημέρα αλλά για πάντα, δίνει νέα πνοή στο αγαπημένο της λογότυπο της επωνυμίας Swarovski. Η Giovanna Engelbert, δήλωσε σχετικά: «Η καρδιά, το οικουμενικό σύμβολο του έρωτα, αποτελεί την ιδανική αναπαράσταση του εμβληματικού μας κύκνου. Ήθελα να δημιουργήσω κάτι πραγματικά ωραίο που θα αντανάκλα

αυτό που είναι ο έρωτας, αλλά παράλληλα θα αντιπροσωπεύει και την αγάπη μας για τους αγαπημένους μας, αλλά και τον ίδιο μας τον εαυτό». Φέτος, στη Γιορτή του Αγίου Βαλεντίνου, κάντε το δώρο που θα φοράτε για πάντα, από τη νέα σειρά UNA της Swarovski.



#hairtrend Το πιο hot χτένισμα του 2022



Δεν είναι ένα απλό bob, είναι το power-bob! Το κλασικό bob έχει τις ρίζες του στη δεκαετία του 1920, αλλά υιοθετήθηκε ξανά σε όλη την ποπ κουλτούρα -από την Ούμα Θέρμαν στο "Pulp Fiction" έως τη Ρόζαμουντ Πάικ στο "Gone Girl". Πάμε όμως τώρα για ένα ακόμα update: το bob μέχρι τους ώμους. Η Ρις Γουίδερσπουν, η Μπρι Λάρσον και η Τζούλια Ρόμπερτς έχουν όλες εμφανιστεί με αυτή τη μακρύτερη, πιο χαλαρή εκδοχή του κλασικού bob που φέτος θα κυριαρχήσει. Είναι ευέλικτο, ανέμελο και πολύ κομψό.

30 νέοι φοιτητές προστέθηκαν στη μεγάλη οικογένεια των 750 υποτρόφων της COSMOTE

Σε 30 πρωτοετείς φοιτητές ελληνικών πανεπιστημίων απονεμήθηκαν οι υποτροφίες COSMOTE για το ακαδημαϊκό έτος 2021-2022, οι οποίοι ανήκουν πλέον στη μεγάλη οικογένεια των υποτρόφων COSMOTE, που ξεπερνά τα 750 μέλη. Το Πρόγραμμα Υποτροφιών, που συμπληρώνει είκοσι χρόνια, παρέχει οικονομική ενίσχυση 1 για όλα τα έτη σπουδών σε φοιτητές που αντιμετωπίζουν οικονομικές και κοινωνικές δυσκολίες, έτσι ώστε να μπορέσουν να πραγματοποιήσουν τις σπουδές τους. Πρόκειται για το μακροβιότερο πρόγραμμα κοινωνικής συνεισφοράς της COSMOTE, του οποίου η συνολική αξία ξεπερνά τα 7 εκατ. ευρώ.

«Μέσα σε πρωτόγνωρες συνθήκες, για άλλη μια χρονιά, οι νέοι μας υπότροφοι αποτελούν παράδειγμα θετικής στάσης ζωής. Με ευελιξία και προσαρμοστικότητα, δεν μένουν στις δυσκολίες αλλά αντιμετωπίζουν τα εμπόδια ως ευκαιρία εξέλιξης. Με αξίες, πίστη και πάθος πετυχαίνουν τους στόχους τους. Δική μας ευθύνη είναι να στεκόμαστε δίπλα τους, επενδύοντας στο μέλλον της νέας γενιάς που ταυτίζεται με το μέλλον της χώρας. Είμαστε περήφανοι που 20 χρόνια στηρίζουμε νέους ανθρώπους να σπουδάσουν και να κάνουν τα όνειρά τους πραγματικότητα, συμβάλλοντας σε έναν κόσμο καλύτερο για όλους.» δήλωσε ο Πρόεδρος και Διευθύνων Σύμβουλος του Ομίλου ΟΤΕ, κ. Μιχάλης Τσαμάζ, κατά τη διάρκεια της φετινής απονομής.



Press Room

auto - moto

Οι πρωταθλητές στην απόσυρση για το 2021



ΤΟΠ 10 ΑΠΟΣΥΡΣΗΣ* ΑΥΤΟΚΙΝΗΤΩΝ 2021		
ΚΑΤΑΓΕΥΓΑΤΗΣ	ΜΟΝΤΕΛΟ	ΑΠΟΣΥΡΣΕΙΣ
FIAT	PUNTO	137
VOLKSWAGEN	POLO	137
OPEL	CORSA	115
SEAT	IBIZA	115
HYUNDAI	ACCENT	101
CITROEN	SAXO	88
RENAULT	MEGANE	86
TOYOTA	COROLLA	72
RENAULT	CLIO	69
PEUGEOT	206	66

* Στοιχεία: Αλγκον Κυκλική Οικονομία

Σε ένα συμπέρασμα ενδεικτικό του γηρασμένου στόλου των αυτοκινήτων που κυκλοφορεί στους ελληνικούς δρόμους και όπως φαίνεται χρειάζεται να δοθεί η πρέπουσα σημασία από τα συναρμόδια υπουργεία, Μεταφορών και Περιβάλλοντος, καταγράφει η «Αλγκον Κυκλική Οικονομία», μέσα από τα στοιχεία που διαθέτει από τον αριθμό των αυτοκινήτων που αποσύρθηκαν το έτος 2021. Η «Αλγκον Κυκλική Οικονομία», ανακυκλώνει συνολικά, περίπου 4.800 αυτοκίνητα ετησίως, όταν ο αριθμός πανελλαδικά αυτών που διαγράφηκαν για το 2021, ανέρχεται στα 57.000 αυτοκίνητα. Τα μοντέλα πρωταθλητές στην απόσυρση για το 2021 είναι το Fiat Punto με 137 αυτοκίνητα και το Volkswagen Polo, επίσης με 137 αυτοκίνητα,

να ισοβαθούν στην πρώτη θέση απόσυρσης λόγω παλαιότητας, ενώ ακολουθούν το Opel Corsa και το Seat Ibiza με 115. Στην τρίτη θέση βρίσκεται το Hyundai Accent με 101 και ακολουθούν το Citroen Saxo, Renault Megane, Toyota Corolla, Renault Clio, ενώ στην τελευταία θέση στον πίνακα της Απόσυρσης για το 2021 βρίσκεται το Peugeot 206, με 66 αυτοκίνητα να έχουν αποσυρθεί το 2021.



Άννα Βίση...My life! Hotel Ερμού-6ος χρόνος!

Η Άννα Βίση και η ανατρεπτική μπάντα της επιστρέφουν για έκτη χρονιά στο απόλυτο trend spot, που καθιέρωσε η ίδια και έγινε από την πρώτη στιγμή το απόλυτο talk of the town place. Έτσι λοιπόν, το λαμπερό αλλά και ταυτόχρονα μυστηριώδες σπίτι της Άννας, το «Hotel Ερμού» βάζει ξανά τη δική του ανεξίτηλη υπογραφή στις νύχτες της πόλης! Η Άννα γίνεται ένα με τους 12 μοναδικούς μουσικούς της και μετά τις sold out εμφανίσεις στο «Barbarella Live Stage» της Θεσσαλονίκης, που συζητήθηκαν όσο λίγες τα τελευταία χρόνια στην συμπρωτεύουσα, έρχονται να μας θυμίσουν πως η Άννα και οι φίλοι της ξαναγράφουν ιστορία και στην Αθήνα κι αυτό ακριβώς θα κάνουν κάθε Παρασκευή και Σάββατο, γι' ακόμα μία χρονιά, στο «Hotel Ερμού». Rock glam ενέργεια, πάθος, πόθος, λάμψη, αισθησιασμός, συγκίνηση, διαχρονικές επιτυχίες, καθηλωτικές ερμηνείες, εκρηκτικά συναισθήματα συνθέτουν το παζλ μιας ηλεκτρισμένης ατμόσφαιρας, που μόνο η Άννα με αγάπη υπερβολική ξέρει να χαρίζει σε όλους τους fans της!

«Η Γενιά του '30»: Πρεμιέρα για τη νέα δραματοποιημένη σειρά της COSMOTE TV για τη ζωή και το έργο κορυφαίων Ελλήνων Λογοτεχνών



Η ζωή και το έργο κορυφαίων ελλήνων λογοτεχνών, που διαμόρφωσαν και σημάδεψαν την πορεία της νεοελληνικής λογοτεχνίας, «ζωντανεύουν» στη νέα δραματοποιημένη σειρά ντοκιμαντέρ της COSMOTE TV, με τίτλο «Η Γενιά του '30». Το νέο docuseries κάνει πρεμιέρα το Σάββατο 5/2 στις 21.00, στο COSMOTE HISTORY HD, με το πρώτο επεισόδιο να μεταδίδεται ταυτόχρονα, ελεύθερα για το κοινό, από το επίσημο YouTube κανάλι της COSMOTE TV. Η σειρά, σε σενάριο και σκηνοθεσία του Γιώργου Γκικαπέππα, αποτελείται από δεκαπέντε αυτοτελή επεισόδια, αφιερωμένα στη γενιά-ορόσημο της νεοελληνικής λογοτεχνίας που αποτέλεσε αγωγό αφήγησης των σημαντικών ιστορικών γεγονότων της Ελλάδας του 20ού αιώνα. Μέσα από το νέο docudrama της COSMOTE TV θα γνωρίσουμε, μεταξύ άλλων, τους Μ. Καραγάτση, Κοσμά Πολίτη, Ηλία Βενέζη, Γιώργο Σεφέρη, Γιώργο Θεοδοκό, Ανδρέα Εμπειρίκο, Παντελή Πρεβελάκη, Γιάννη Ρίτσο, Νίκο Εγγονόπουλο, Άγγελο Τερζάκη, Στράτη Μυριβήλη, και άλλους σημαντικούς πεζογράφους και ποιητές, που διαμόρφωσαν με το έργο τους μια νέα μοντέρνα ταυτότητα για τον νεοελληνικό πολιτισμό.



Στα σπίτια της αμαρτίας

ΕΥΑ ΝΙΚΟΛΑΪΔΟΥ

ΣΤΑ ΣΠΙΤΙΑ ΤΗΣ ΑΜΑΡΤΙΑΣ ΧΘΕΣ ΚΑΙ ΣΗΜΕΡΑ

Μια δημοσιογραφική έρευνα για το φαινόμενο της πορνείας από την αρχαιότητα έως σήμερα



Κανένας δεν φοβάται εκείνους που χαμογελούν

Η Γκλόρια επέλεξε αυτή τη μέρα του Ιουνίου για να φύγουν. Παίρνει τις κόρες της από το σχολείο και ξεκινά μαζί τους χωρίς προειδοποίηση για ένα μακρινό ταξίδι. Οι τρεις τους αφήνουν πίσω τους τις ακτές της Μεσογείου με κατεύθυνση προς τον Βορρά, το αλσατικό σπίτι μέσα στο δάσος του Κάιζερχαϊμ στο οποίο η Γκλόρια, ως παιδί, περνούσε τις διακοπές της. Γιατί αυτή η ξαφνική λιποταξία; Από ποια απειλή θέλει να ξεφύγει; Για να το μάθουμε, πρέπει να πάμε πίσω, στα ταραγμένα νερά του παρελθόντος, να γνωρίσουμε τον Τζιοβανάνγκελι, που την πήρε υπό την προστασία του όταν πέθανε ο πατέρας της, να σηκώσουμε το πέπλο γύρω από τον θάνατο του Σαμουέλ, του πατέρα των παιδιών της (πού βρισκόταν η Γκλόρια εκείνο το βράδυ;) και να καταλάβουμε τελικά ποιον ρόλο μπορεί να έπαιξε ο δικηγόρος Σαντινί σε όλη αυτή την ιστορία.

Μέχρι ποιου σημείου μπορούμε να προστατεύσουμε τα παιδιά μας; Σε αυτό το μυθιστόρημα, με αμείωτη ένταση, η Βερονίκ Οβαλντέ σκηνοθετεί τον συναρπαστικό χαρακτήρα μιας μητέρας που η ανησυχία της απέναντι στον κόσμο μεταλλάσσεται σε αδυσώπητη ψυχραιμία προκειμένου να τον αντιμετωπίσει. Από τις εκδόσεις GEMA.

Ένα μεγάλο ταξίδι που ξεκίνησε από το Παρίσι και συνεχίστηκε στη Θεσσαλονίκη και την Αθήνα. Πόρνες. Γυναίκες χαμένες στην ανυπαρξία. Ενώ η ερωτική πράξη είναι ζωή, αυτές ζουν έναν αργό θάνατο. Χαμένες από τον εαυτό τους. Ούτε τα σώματά τους προλαβαίνουν να γνωρίσουν. Ξεχασμένες από τις οικογένειές τους, ζουν πάντα με τον φόβο μήπως τις ανακαλύψουν. Χωρίς ταυτότητα. Πολλές φορές, ξεχνάνε το πραγματικό τους όνομα. Πίνοντας καφέ μ' αυτά τα κορίτσια, στους οίκους ανοχής, η Εύα Νικολαΐδου, δημοσιογράφος-συγγραφέας, καταγράφει την καθημερινότητά τους. Κρατούσε σαράντα χρόνια στο αρχείο της ένα δημοσιογραφικό ημερολόγιο με συνεντεύξεις, φωτογραφίες, ταυτότητές τους, βιβλιάρια υγείας τους, έγγραφα... Στο βιβλίο Στα σπίτια της αμαρτίας: χθες και σήμερα, η συγγραφέας δημιούργησε ένα πλέγμα υφασμένο από νήματα που ενώνουν τον εταιρισμό από την αρχαιότητα και το Βυζάντιο μέχρι σήμερα, δίνοντας μια ολοκληρωμένη εικόνα της πορνείας. Από τις εκδόσεις KAKTOS.

quote of the day

CANCER IS A WORD,
NOT A SENTENCE.
John Diamond

Γιορτάζουν!
4/2
Ιάσιμος, Σίμος, Ιασίμη, Σίμη
Ισιδώρος, Ισιδώρα, Δώρα
5/2
Αγαθή, Αγαθώ, Αγαθία
6/2
Φώτιος, Φωτεινός, Φωτεινή,
Φανή, Φένια, Φωτούλα

4 Φεβρουαρίου

- > Παγκόσμια Ημέρα κατά του Καρκίνου
- > International Day of Human Fraternity
- > National Create a Vacuum day
- > National Hemp Day
- > National Homemade Soup Day
- > National Thank a Mail Carrier Day
- > National Wear Red Day
- > Bubble Gum Day

5 Φεβρουαρίου

- > World Pisco Sour Day
- > National Shower with a Friend Day
- > National Weatherperson's Day
- > World Nutella Day
- > Ice Cream for Breakfast Day
- > National Play Outside Day

6 Φεβρουαρίου

- > International Day of Zero Tolerance to Female Genital Mutilation
- > National Frozen Yogurt Day
- > National Lame Duck Day
- > National Chopsticks Day

tip of the day

There is a
"can" in cancer
because we can
beat it.