



Ο κόσμος γίνεται  
πιο καθαρός,  
γίνεται... blue.

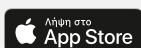


Εδώ και ενάμιση χρόνο, με την ηλεκτροκίνηση,  
η ΔΕΗ έχει αλλάξει τον τρόπο που μετακινούμαστε.

Η ΔΕΗ blue αποτελεί το μεγαλύτερο δίκτυο δημόσια  
προσβάσιμων φορτιστών πανελλαδικά, **ξεπερνώντας  
τα 1.000 σημεία φόρτισης**, με παρουσία σε 45 νομούς.

Οι φορτιστές ΔΕΗ blue χρησιμοποιούν ενέργεια που  
προέρχεται αποκλειστικά από ΑΠΕ, συμβάλλοντας  
σε έναν κόσμο με ακόμα περισσότερη καθαρή ενέργεια  
και σεβασμό στον πλανήτη και στον άνθρωπο.

Κατεβάστε την εφαρμογή ΔΕΗ blue



blue

Το μέλλον  
φορτίζει  
[deiblu.com](http://deiblu.com)



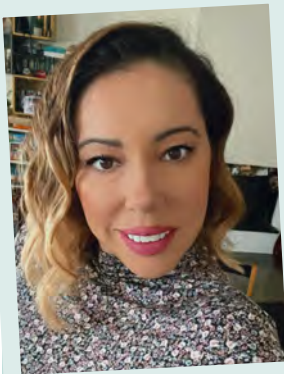
SAY *yes* to the **press**



**ΑΝΔΡΕΣ VS ΓΥΝΑΙΚΕΣ:  
ΓΙΑΤΙ ΜΕΓΑΛΩΝΕΙ  
ΤΟ ΧΑΣΜΑ ΜΑΚΡΟΖΩΙΑΣ;**

# Good morning SayYessers!

STAY CLOSE TO PEOPLE WHO FEEL LIKE SUNSHINE.



## Φτιάξε καφέ να στα πω...

Καλημέρα **SayYesser!!!**

Θέλω να σου πω το εξής και να το βάλεις πολύ καλά στο κεφάλι σου: ναι είσαι απόλυτα αναλώσιμος στη δουλειά αλλά όχι στο σπίτι σου και στην οικογένειά σου.

Αν είσαι εργαζόμενος και για κάποιο λόγο θελήσεις να φύγεις ή θελήσουν να... σε φύγουν, όλα μετά από ένα πολύ μικρό χρονικό διάστημα θα συνεχίσουν να κυλάνε ρολόι καθώς και εσύ θα έχεις αντικατασταθεί αλλά και εσύ θα τους έχεις αντικαταστήσει βρίσκοντας μία νέα εργασία.

Αν είσαι ιδιοκτήτης και αποφασίσεις να πουλήσεις την εταιρεία σου, απλά κάποιος άλλος εργοδότης θα σε αντικαταστήσει στους συνεργάτες σου ή ακόμα και αν αποφασίσεις να βάλεις λουκέτο, πολύ απλά οι ίδιοι άνθρωποι θα σε αντικαταστήσουν αναζητώντας την επόμενη θέση εργασίας και άρα τον επόμενο "εσένα".

Με λίγα λόγια, όσο και να μην το πιστεύεις, όσο και θετικό αποτύπωμα να θεωρείς ότι έχεις στην αγορά εργασίας που ανήκεις, λυπάμαι που σου το λέω αλλά ναι είσαι αναλώσιμος. Δεν έχει να κάνει με την εκτίμηση που σου έχουν ή με το πόσο καλός είσαι σε αυτό που κάνεις, δυστυχώς όταν έρθει η ώρα 3 λέξεις επικρατούν: business is business!

Από την άλλη όμως αν είσαι γονέας, σύντροφος, γιος, κόρη ή αδελφός κάποιου, εκεί αγαπητέ μου τα πράγματα αλλάζουν και θα τολμήσω να σου πω με βεβαιότητα πως ναι εκεί είσαι αναντικατάστατος.

Φυσικά δεν σου λέω να τα παρατήσεις όλα και να αρχίσεις να τρέχεις στα λιβάδια, αυτό που θέλω όμως είναι να σκεφτείς όλα αυτά τα σημαντικά που χάνεις και να βάλεις στη ζωή σου την ισορροπία. Ναι θα υπάρχουν περίοδοι που θα δουλεύεις περισσότερο όμως φρόντισε να βάζεις φρένο στον εαυτό σου και να επιβάλλεις τα δικά σου deadlines. Δεν γίνεται να δουλεύεις συνεχώς σε φρενήρεις ρυθμούς, έχει έρθει η ώρα να μπει και λίγο στο ρελαντί και να αρχίσεις να απολαμβάνεις. Ό,τι έχει και μπορεί ο καθένας, τα λίγα; Τα λίγα. Τα πολλά; Τα πολλά. Ό,τι μπορείς και όσο μπορείς χωρίς να κανιβαλίζεις εσένα και τον ελεύθερο χρόνο σου.

**Tip of the Day:** Ζύγισε το χρόνο που ξοδεύεις, τα άγχη και τα προβλήματα που έχεις για την επαγγελματική σου ζωή σε σχέση με το πόσο παραμελημένους έχεις εσένα αλλά και τους υπόλοιπους ανθρώπους στην προσωπική σου ζωή, που πραγματικά αν σε έχαναν δεν θα μπορούσαν και δεν θα ήθελαν να σε αντικαταστήσουν και πράξε τα δέοντα. (Προφανώς και σου τα λέω για να τα ακούσω!).

Κλαίρη Στυλιαρά  
Chief of SayYessers  
[claire@sayes.gr](mailto:claire@sayes.gr)

# Άνδρες vs Γυναίκες: Γιατί μεγαλώνει το χάσμα μακροζωίας;

**Γνωρίζετε ότι σε κάθε ηλικία ο κίνδυνος θανάτου είναι υψηλότερος για τους άνδρες;**



Το “ισχυρό” φύλο που ακόμα και σήμερα είναι πιο ευνοημένο στον επαγγελματικό στίβο και απολαμβάνει συχνά περισσότερα κοινωνικά προνόμια, στον τομέα της υγείας υστερεί.

Μάλιστα σε όλη τη διάρκεια της ζωής ο κίνδυνος θανάτου σε κάθε ηλικία για τους άνδρες είναι υψηλότερος. Γιατί όμως συμβαίνει αυτό; Γιατί το χάσμα μακροζωίας ολοένα και μεγαλώνει σε παγκόσμιο επίπεδο;

τους άνδρες είναι 31,2 ανά 100.000 άτομα έναντι 19,5 ανά 100.000 για τις γυναίκες.

- Το ποσοστό θνησιμότητας από καρκίνο είναι υψηλότερο στους άνδρες – 189,5 ανά 100.000 άτομα – έναντι 135,7 ανά 100.000 για τις γυναίκες.
- Τα ποσοστά θανάτου για τα αγόρια και τους εφήβους ηλικίας 10 έως 19 ετών (44,5 ανά 100.000) είναι

## Τι δείχνουν τα στοιχεία

Σύμφωνα με τα στοιχεία που εξετάζουν τους κινδύνους για την υγεία των αγοριών και των ανδρών στις Ηνωμένες Πολιτείες:

- Οι άνδρες έχουν μεγαλύτερο κίνδυνο να πεθάνουν από τον covid-19 από ό,τι οι γυναίκες. Ειδικότερα, το προσαρμοσμένο στην ηλικία ποσοστό θανάτου για το covid ήταν 140 θάνατοι ανά 100.000 για τους άνδρες και 87,7 ανά 100.000 για τις γυναίκες.
- Περισσότεροι άνδρες πεθαίνουν από διαβήτη από ό,τι γυναίκες. Συγκεκριμένα, τα ποσοστά θανάτου για





υψηλότερα από των κοριτσιών (21,3 ανά 100.000). Στα βρέφη, το ποσοστό θνησιμότητας είναι υψηλότερο για τα αγόρια (5,87 ανά 1.000 γεννήσεις ζώντων) έναντι των κοριτσιών (4,95 ανά 1.000).

Και δεν σταματάμε εδώ... Οι εκπρόσωποι του ανδρικού φύλου έχουν αρνητική πρωτιά και στις αυτοκτονίες. Συγκεκριμένα, γίνονται αυτόχειρες σχεδόν τέσσερις φορές συχνότερα από ό,τι οι γυναίκες, με βάση τα στοιχεία του 2020 από τα Κέντρα Ελέγχου και Πρόληψης Νοσημάτων. Επιπρόσθετα, το 2020, το 72% όλων των θυμάτων θανάτου από τροχαίο δυστύχημα ήταν άνδρες.

### Ο ρόλος της βιολογίας...

Το χάσμα μακροζωίας δεν είναι απόλυτα κατανοητό, ωστόσο ο βιολογικός παράγοντας παίζει σημαντικό ρόλο. Αυτό σημαίνει π.χ. ότι τα οιστρογόνα λειτουργούν προστατευτικά για τις γυναίκες ως προς τις καρδιακές παθήσεις. Από την άλλη, τα υψηλά επίπεδα τεστοστερόνης μπορεί να εξηγήει το ότι οι άνδρες είναι πιο ευάλωτοι σε παρασιτικές λοιμώξεις.

### Ο ρόλος της ψυχολογίας...

Η κατάθλιψη χτυπάει πολύ συχνά την πόρτα των ανδρών και σε αυτό συμβάλλουν οι προκαταλήψεις. Δηλαδή; Οι άνδρες δεν κλαίνε! Οι άνδρες δεν αφήνουν τα συναισθήματά τους να φανούν... τα κρύβουν, γιατί έτσι έμαθαν να κάνουν. Ουσιαστικά οι πολιτισμικές προσδοκίες λειτουργούν ως μπουμερανγκ. Θέλουν να φαίνονται δυνατοί για να είναι αρεστοί αλλά αυτό τους αποδυναμώνει σταδιακά όλο και περισσότερο. Έτσι, αμελούν ακόμα και τη φροντίδα της υγείας τους. Είναι ακόμα επιρρεπείς σε "επικίνδυνες" συμπεριφορές και συνήθειες, όπως το αλκοόλ, η απερίσκεπτη οδήγηση κ.α.

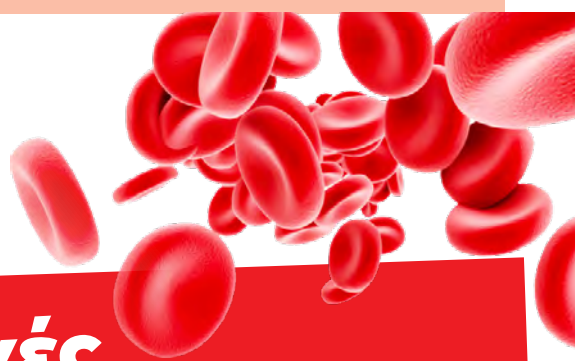
### Ήξερες ότι...

Στις Ηνωμένες Πολιτείες, το προσδόκιμο ζωής το 2021 ήταν 79,1 έτη για τις γυναίκες και 73,2 έτη για τους άνδρες. Αυτή η διαφορά των 5,9 ετών είναι η μεγαλύτερη διαφορά εδώ και ένα τέταρτο του αιώνα.



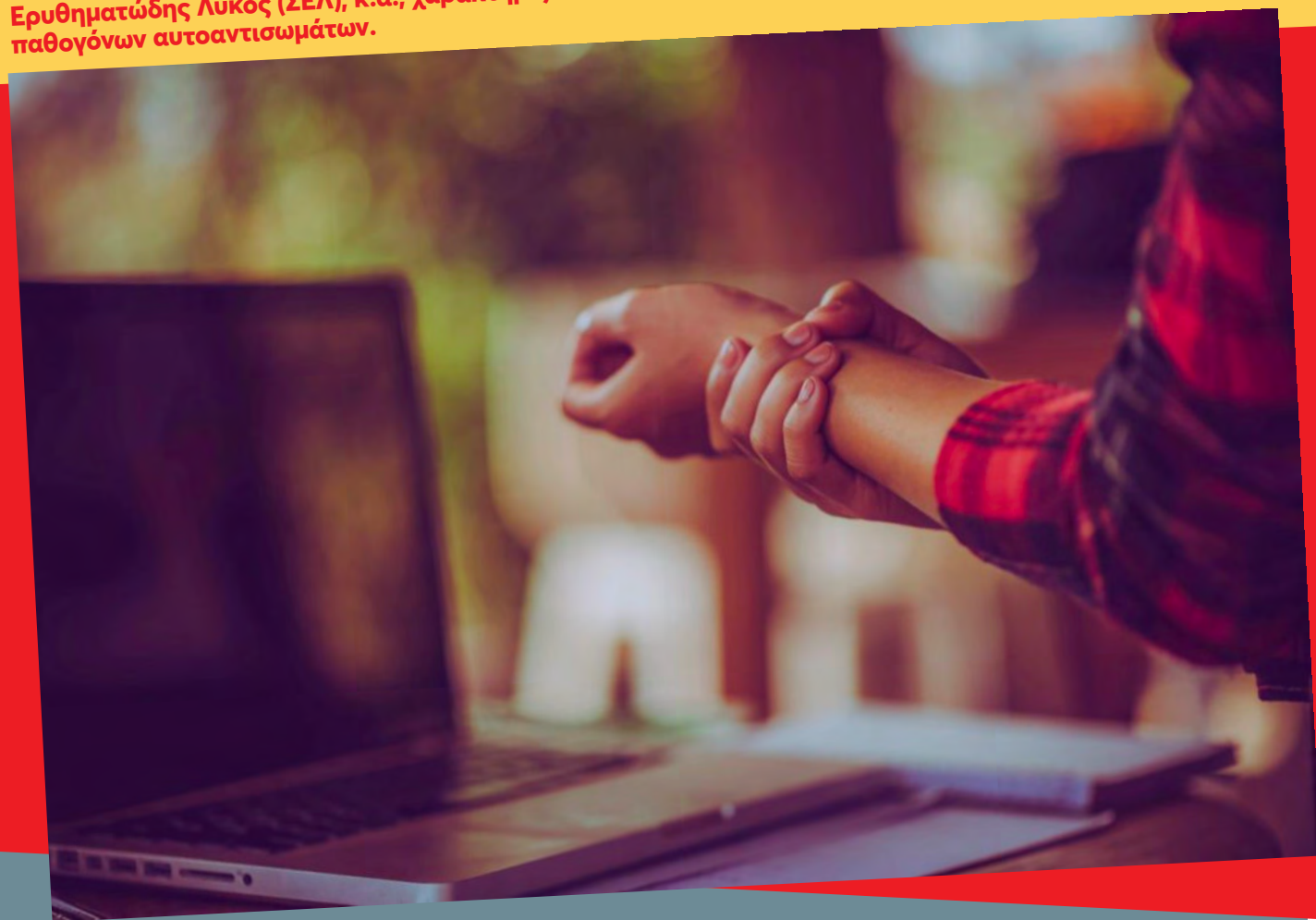


**Ελένη Κομνηνού**, Ειδική Ρευματολόγος/  
Επιστημονικά Υπεύθυνη Ρευματολογικού  
Τμήματος Metropolitan General/  
Διευθύντρια Κλινικής “Αυτοάνοσων  
Ρευματικών Νοσημάτων”  
Metropolitan General  
Υπεύθυνη Τμήματος “Αυτοάνοσων  
Ρευματικών Νοσημάτων και Κύησης”  
ΜΗΤΕΡΑ



## Αιματολογικές διαταραχές σε Αυτοάνοσα Ρευματικά Νοσήματα

Τα Αυτοάνοσα Ρευματικά Νοσήματα (Α.Ρ.Ν.) όπως η Ρευματοειδής Αρθρίτιδα (Ρ.Α.), ο Συστηματικός Ερυθηματώδης Λύκος (ΣΕΛ), κ.ά., χαρακτηρίζονται από εμπλοκή πολλών οργάνων λόγω της παραγωγής παθογόνων αυτοαντισωμάτων.



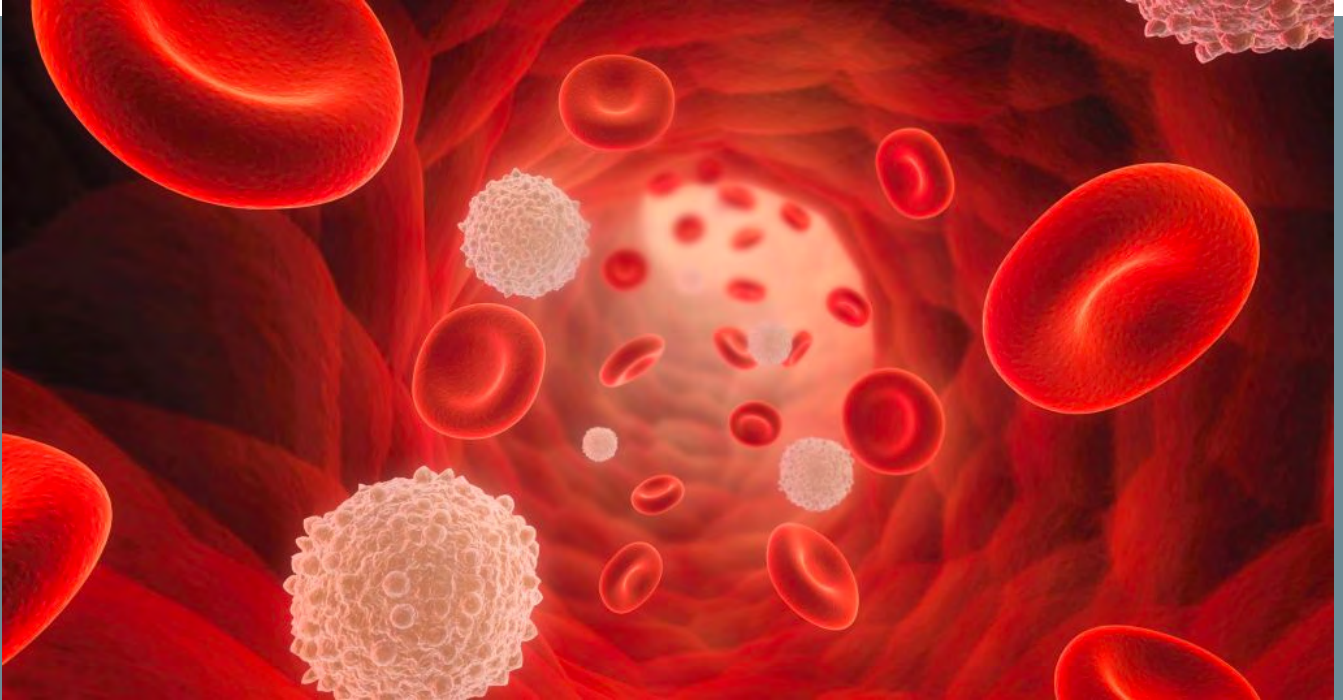
Μεταξύ αυτών είναι και το αιμοποιητικό σύστημα με αποτέλεσμα αιματολογικές εκδηλώσεις - οι οποίες μερικές φορές - αποτελούν την πρώτη εκδήλωση σε πολλά Α. Ρ. Ν -συμπεριλαμβανομένης της αναιμίας, των ανωμαλιών των λευκών αιμοσφαιρίων, των ανωμαλιών των αιμοπεταλίων, της πηκτικότητας και των αιματολογικών κακοήθων όγκων.

Είναι απαραίτητο λοιπόν, η διαφορική διάγνωση διαφόρων αιματολογικών διαταραχών θα πρέπει να περιλαμβάνει και τα Α.Ρ.Ν. μεταξύ άλλων αιτιών ανωμαλιών των κυττάρων του αίματος και της αιμόστασης.

Επιπλέον, οι ανοσοτροποποιητικοί αντιρευματικοί παράγοντες που χρησιμοποιούνται στην θεραπεία των Α.Ρ.Ν. μπορεί-μερικές φορές - να προκαλέσουν αιματολογικές διαταραχές.

### **Λευκοπενία στον Συστηματικό Ερυθηματώδη Λύκο**

Η αιμολυτική αναιμία, η λευκοπενία, η λεμφοπενία και η θρομβοπενία που προκαλείται από το ανοσοποιητικό σύστημα παρατηρούνται συχνά σε ασθενείς με ΣΕΛ, είτε κατά την εμφάνιση της νόσου είτε κατά τη διάρκεια



εξάρσεων και θεωρούνται κριτήριο για την Διάγνωση της. Η λευκοπενία εμφανίζεται στο 50% περίπου των ασθενών με ΣΕΛ και ορισμένες μελέτες παρατήρησης ανέφεραν ανωμαλίες λευκοκυττάρων σε έως και 75% των ασθενών σε κάποιο σημείο της πορείας της νόσου.

### Ρευματοειδής Αρθρίτιδα - Σύνδρομο Felty

Το σύνδρομο Felty θα πρέπει να θεωρείται αιτία ουδετεροπενίας σε ασθενείς με ΡΑ.

Κλασικά, το σύνδρομο Felty εκδηλώνεται με την τριάδα: της Ρευματοειδούς Αρθρίτιδας, της ουδετεροπενίας και της σπληνομεγαλίας και επιπλέκει έως και το 3% των περιπτώσεων Ρευματοειδούς Αρθρίτιδας.

Ωστόσο, το μόνο διαγνωστικό κριτήριο του συνδρόμου Felty είναι η επίμονη ιδιοπαθής ουδετεροπενία με απόλυτο αριθμό ουδετερόφιλων μικρότερο από 1.500/mm<sup>3</sup>, έτσι ώστε να απουσιάζει η σπληνομεγαλία και η σοβαρή προσβολή των αρθρώσεων. Συνήθως, το σύνδρομο Felty αναπτύσσεται χρόνια μετά τη διάγνωση

της ΡΑ, αν και σε σπάνιες περιπτώσεις μπορεί να εμφανιστεί και πριν. Σε αυτές τις περιπτώσεις, η διάγνωση της ρευματοειδούς αρθρίτιδας εδραιώνεται με την εύρεση αυξημένου ρευματοειδούς παράγοντα και/ή αντισώματος αντικυκλικού κιτρουλινωμένου πεπτιδίου σε ασθενείς με πολυαρθρίτιδα και ανεξήγητη ουδετεροπενία.

### Θρομβοπενία στον Συστηματικό Ερυθηματώδη Λύκο και στο Αντιφωσfolιπιδικό σύνδρομο

Η θρομβοπενία είναι μια πολύ γνωστή εκδήλωση αυτοάνοσων νοσημάτων όπως ο ΣΕΛ, το APS και το σύνδρομο Felty. Η θρομβοπενία μπορεί επίσης να είναι δευτερογενής οφειλόμενη στην χρήση αντιρευματικών φαρμάκων. Μεταξύ των ασθενών με ΣΕΛ, έως και το 25% έχει θρομβοπενία μικρότερη από 100.000/mm<sup>3</sup> και περίπου το 10% έχει σοβαρή θρομβοπενία. Στο 15% περίπου των ασθενών, η μεμονωμένη θρομβοπενία προηγείται της διάγνωσης του ΣΕΛ κατά αρκετά χρόνια.

Η θρομβοπενία στον ΣΕΛ μπορεί να εκδηλωθεί με διάφορους τρόπους. Σε ορισμένους ασθενείς, είναι χρόνια και συνήθως ασυμπτωματική, ενώ σε άλλους, μπορεί να είναι οξεία και σοβαρή, να εμφανίζεται ως μέρος της επιδείνωσης της νόσου και να απαιτεί άμεση θεραπεία.

### Συμπέρασμα

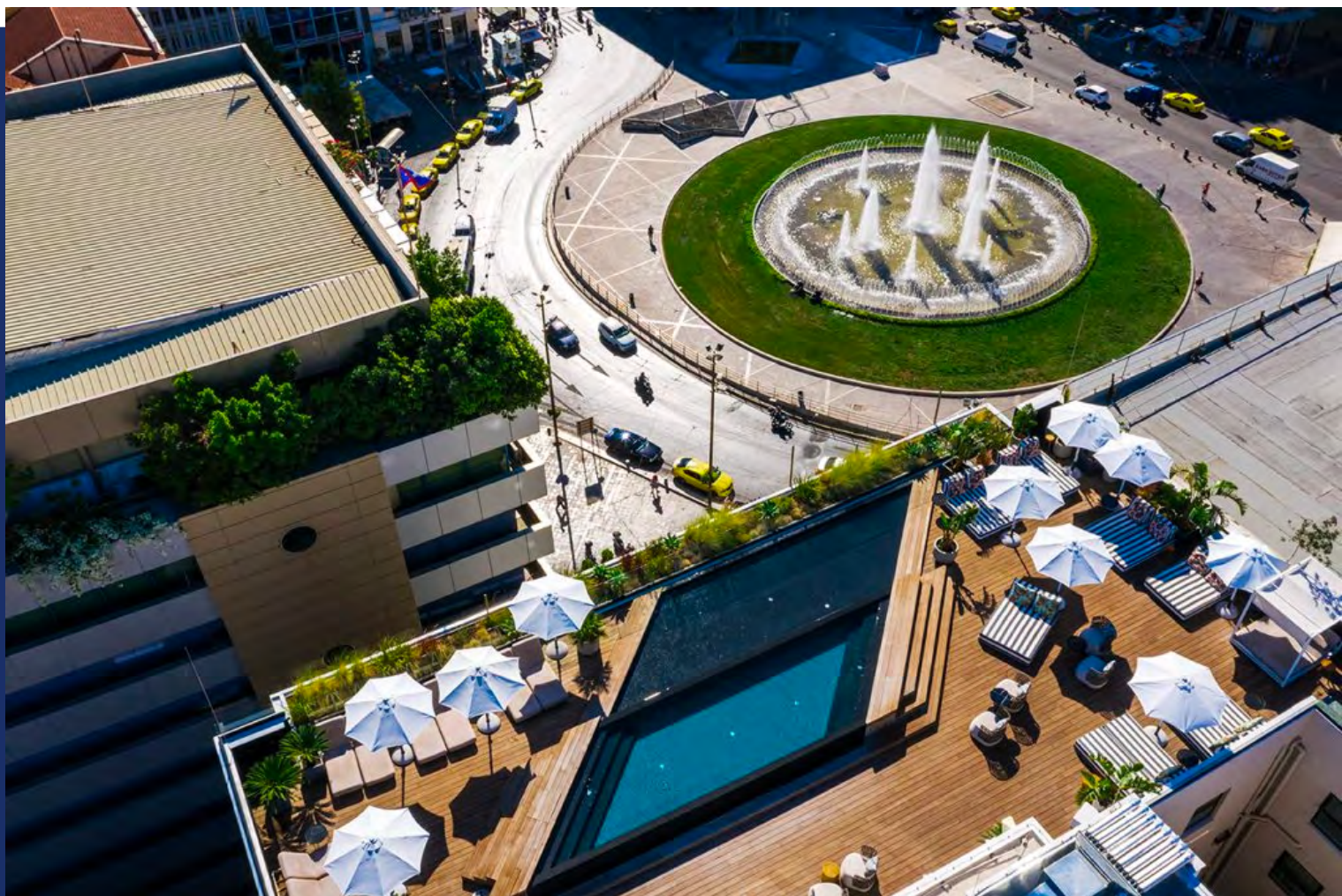
Τα Αυτοάνοσα Ρευματικά Νοσήματα (Α.Ρ.Ν.) μπορεί να εκδηλωθούν με κυτταροπενίες καθώς και άλλες αιματολογικές διαταραχές.

Είναι σημαντικό οι αιματολόγοι να γνωρίζουν αυτά τα νοσήματα και τις αιματολογικές εκδηλώσεις που προκαλούν, ώστε να διαγνωστούν και να αντιμετωπιστούν έγκαιρα σε συνεργασία με Ρευματολόγο.



# Τα Brown Hotels υποδέχονται το μεγαλύτερο fashion party της Αθήνας!

**Το The Fashion Room Service επιστρέφει με ανοιξιάτικη διάθεση την Τετάρτη 26 Απριλίου στο BROWN Lighthouse Athens!**



Ο ξενοδοχειακός Όμιλος Brown Hotels υποδέχεται τον σημαντικότερο θεσμό ανάδειξης της ελληνικής μόδας, νέων τάσεων και brands, το THE FASHION ROOM SERVICE, υπό την διοργάνωση του περιοδικού Ozone, την Τετάρτη 26 Απριλίου, στο εμβληματικό BROWN Lighthouse Athens, στην ανανεωμένη πλατεία Ομονοίας.

Το Brown Lighthouse Athens μετατρέπεται για 1 ημέρα σε must visit fashion προορισμό στην καρδιά της πόλης και αποτελεί την αφετηρία για το πιο λαμπερό party με mainstream dance music και χορό στο rooftop, με πανοραμική θέα της πόλης. Η απόλυτη fashion εμπειρία ξεκινά στον 9ο όροφο του BROWN Lighthouse Athens, όπου τα εντυπωσιακά δωμάτια του ξενοδοχείου με baroque και urban πινελιές, θα είναι ανοιχτά προς το κοινό, φιλοξενώντας πάνω από 25 σχεδιαστές, accesso-







ries και jewelry brands, οι οποίοι θα παρουσιάσουν τις καινούριες spring/summer συλλογές τους μέσα από ειδικά διαμορφωμένα δωμάτια-pop up showroom από τις 17.00 το απόγευμα με 23:00 το βράδυ. Νέα και ανερχόμενα ταλέντα στον χώρο της ελληνικής μόδας, κοσμημάτων και του made in Greece αλλά και καταξιωμένα διεθνή labels θα συνθέσουν την πιο πρωτότυπη “στυλιστική βεντάλια” προσκαλώντας τους

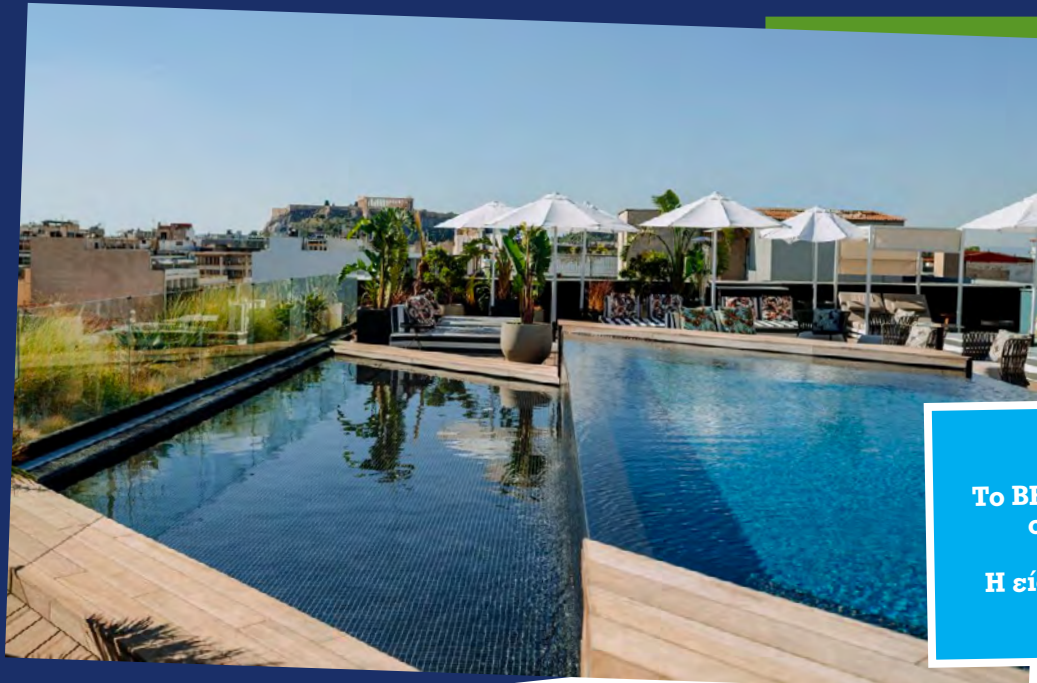
Αθηναίους να γνωρίσουν από κοντά τους δημιουργούς τους, να δοκιμάσουν τις συλλογές τους και γιατί όχι, να συμμετέχουν στο πιο εντυπωσιακό ανοιξιάτικο shopping.

Όπως κάθε φορά, το μοναδικό αυτό fashion event θα κορυφωθεί με το απόλυτο Rooftop Party, το οποίο ξεκινά λίγο μετά τις 20:00, στο talk of the town party spot της πόλης, στον 10ο όροφο του BROWN Lighthouse Athens με την ωραιότερη θέα στην καρδιά της Αθήνας.

**Dress code: Be yourself, always!** Στην παρέα θα είναι το Beefeater London Dry Gin με υπέροχα Beefeater Gin & Tonic για όλους. Το party θα «ντύσουν» μουσικά, γνωστοί Djs, οι οποίοι θα δημιουργήσουν την φημισμένη dance ατμόσφαιρα που όλοι αγαπήσαμε!

## info

Το BROWN Lighthouse Athens βρίσκεται στην οδό Μαρίας Κοτοπούλη 3, πάνω στην πλατεία Ομονοίας. Η είσοδος για το κοινό είναι ελεύθερη. [Facebook Event](#)





## Τα πιο όμορφα δώρα για τη γιορτή της μητέρας βρίσκονται στα Marks & Spencer!

Η Γιορτή της Μητέρας αποτελεί την ιδανική αφορμή για να προσφέρουμε ένα δώρο στη μαμά μας και να την κάνουμε να νιώσει ιδιαίτερα ξεχωριστή. Τα Marks & Spencer γιορτάζουν καθημερινά τις μητέρες, αλλά ακόμη περισσότερο στις 14 Μαΐου, προσφέροντας ποικιλία επιλογών ένδυσης, φαγητού, ομορφιάς και ειδών σπιτιού για όποιον ψάχνει για ένα δώρο που θα κάνει τη μαμά του να χαμογελάει!

Επιλέξτε ανάμεσα σε απαλά πλεκτά, σατέν νυχτικά και φορέματα σε ροζ, γαλάζιες και πορτοκαλί αποχρώσεις, με floral μοτίβα. Προσφέρετε στη μαμά σας το σετ matchy πιτζαμών, για τα πιο στιλάτα και οικογενειακά pajama party. Ανακαλύψτε, ακόμη, προτάσεις σε αρώματα, προϊόντα μακιγιάζ και περιποίησης προσώπου, καθώς και επιλογές σε κεριά κι αρωματικά χώρου που θα δημιουργήσουν γιορτινή ατμόσφαιρα.

Μπορεί οι μαμάδες να φροντίζουν συχνά για το φαγητό του σπιτιού, ήρθε όμως η ώρα να τις γλυκάνετε με ιδιαίτερες Marks & Spencer Food επιλογές. Με ποικιλία που θα καλύψει κάθε γευστική προτίμηση, θα βρείτε σοκολατάκια και τρούφες με γεύσεις λευκής και μαύρης σοκολάτας, καθώς επίσης καφέ κι αλατισμένη καραμέλας. Τσάι με άρωμα φράουλας και φρουτώδης αφρώδης οίνος συνοδεύει τέλεια το γλύκισμα της επιλογής σας.



## Η DUR λανσάρει τη νέα collection "HORIZONS" Spring Summer '23



Η DUR παρουσιάζει τη νέα συλλογή "HORIZONS" Spring Summer '23, όπου η άνοιξη «φοριέται» και δηλώνει την εξερεύνηση, τις απεριόριστες δυνατότητες και την τολμηρή της ταυτότητα, απελευθερώνοντας την χρωματική παλέτα από κάθε στερεότυπο ή δεδομένο.

Οι έντονοι χρωματισμοί γίνονται μια άκρως αντρική υπόθεση και βρίσκουν τη θέση τους σε must have ενδύματα της φετινής σεζόν. Για αυτό και το παιχνιδι των χρωμάτων παίρνει πολλές και διαφορετικές μορφές στη συλλογή SS'23 της DUR, με colorful παντελόνια ή βερμούδες που εκφράζουν τα vibes της πιο αγαπημένης εποχής του χρόνου.

Τα υφάσματα που προέρχονται από τους περίφημους Αυστριακούς Μύλους Getzner Textil είναι από μόνα τους μια αίσθηση που δύσκολα αποχωρίζεσαι. Δίπλα στους κλασικούς γιακάδες παίζει ψηλά και το cool style που ορίζει ο γιακάς τύπου mao, ιδανικός συνδυασμός με ένα λινό άνετο παντελόνι για ένα smart casual ύφος που σε κάνει να νιώθεις ξεχωριστός.

Αναπόσπαστο κομμάτι της συλλογής, το κλασικό μονόχρωμο Pima cotton polo shirt που πρωταγωνιστεί στις ανοιξιότικες και καλοκαιρινές εμφανίσεις. Ένα κομμάτι, που πρώτη η DUR λανσάρισε τη δεκαετία του '80 και από τότε παραμένει εμβληματικό για κάθε ανδρική εμφάνιση.

## Λαχειοφόρος Αγορά από «Το Χαμόγελο του Παιδιού»

### ΛΑΧΕΙΟΦΟΡΟΣ ΑΓΟΡΑ



ΚΛΗΡΩΣΗ  
28/6/2023



Αγορά λαχνών online στο:

**ΓΙΑΤΟΧΑΜΟΓΕΛΟ.GR**

«Το Χαμόγελο του Παιδιού» σας προσκαλεί να συμμετέχετε και φέτος, στη Λαχειοφόρο Αγορά που πραγματοποιεί από τις 17 Μαρτίου 2023, στηρίζοντας το έργο και τις υπηρεσίες του και σκορπίζοντας Χιλιάδες χαμόγελα.

Αποκτήστε τους λαχνούς, τηλεφωνικά ή ηλεκτρονικά, δωρίστε τους στην οικογένεια ή στους αγαπημένους σας, ακόμα και στους συνεργάτες σας, και προσφέρετε με αυτό τον τρόπο διπλά Χαμόγελα. Με την αγορά ενός λαχνού, ενισχύετε το εξειδικευμένο έργο του Οργανισμού και τα χιλιάδες παιδιά που υποστηρίζει ολιστικά, ενώ παράλληλα λαμβάνετε μέρος στη μεγάλη κλήρωση για εντυπωσιακά δώρα.

Τα δώρα της Λαχειοφόρου, όπως κάθε χρονιά, είναι πολλά και πλούσια, για κάθε προτίμηση και ενδιαφέρον και είναι ευγενική προσφορά εταιρειών. Το πρώτο, μεγάλο δώρο, ένα TOYOTA YARIS 1.5P! Ακολουθούν, επίσης μεγάλα δώρα, όπως ένα Ηλεκτρικό Μηχανάκι, Αεροπορικά ή ακτοπλοϊκά εισιτήρια για τις διακοπές σας, προϊόντα τεχνολογίας, ακόμα και πετρέλαιο θέρμανσης. Τα δώρα όμως δεν σταματούν εδώ...

Λάβετε κι εσείς μέρος στην προσπάθεια και δείτε όλα τα δώρα [εδώ](#). Μπορείτε να αποκτήσετε τους λαχνούς σας μέσω της πλατφόρμας [εδώ](#) ή να επικοινωνήσετε μαζί μας για περισσότερες πληροφορίες & σημεία διάθεσης στο 11040.

Η κλήρωση θα πραγματοποιηθεί την Τετάρτη 28 Ιουνίου 2023, και ώρα 18:00. Δυνατότητα αγοράς λαχνών ηλεκτρονικά, θα υπάρχει μέχρι και Τρίτη 27 Ιουνίου 2023. Όλα τα έσοδα από την πώληση των λαχνών θα αξιοποιηθούν για την κάλυψη των αναγκών των παιδιών που μας εμπιστεύτηκε η πολιτεία και μεγαλώνουν στα 11 Σπίτια του Οργανισμού προκειμένου να αποκτήσουν κατάλληλες γνώσεις και εφόδια για να χτίσουν το μέλλον τους σε γερές βάσεις.

## Press Room

Beauty & Fashion edition

## Η mat fashion υποδέχεται τη New Balance στα καταστήματά της

Νέα σεζόν, νέες τάσεις, νέα brands τώρα για όλες τις mat fashionistas. Η [mat fashion](#) διευρύνοντας τον κύκλο των συνεργαζόμενων [brands](#), υποδέχεται τη New Balance, με τα πιο εμβληματικά και περιζήτητα sneakers παγκοσμίως, στα καταστήματά της και online.

Κάθε γυναίκα αναζητά τον απόλυτο συνδυασμό κομψότητας και άνεσης που θα την συνοδεύει από το πρωί μέχρι το βράδυ. Συνδυάζοντας άνεση πρακτικότητα και στυλ, η mat fashion προχωρά σε συνεργασία με τη [New Balance](#), αποδεικνύοντας πως ένα ζευγάρι sneakers είναι πιο απαραίτητο από ποτέ.

Τα sneakers obsession των fashionistas σε όλο τον κόσμο είναι τώρα διαθέσιμα στη mat fashion και σε περιμένουν για να κάνουν μοναδικούς συνδυασμούς με mat outfits. Ιδανικά για casual εμφανίσεις αλλά και για τα office looks θα αποτελέσουν το απόλυτο must have για την γκαρνταρόμπα σου. Με μοντέρνα αισθητική και έμφαση στην ποιότητα, συνδυάζουν το sporty με το casual και το semi-formal look με τέτοιο τρόπο ώστε να μπορούν να φορεθούν όλες τις ώρες της ημέρας και σε κάθε περίπτωση δημιουργώντας τα πιο επιτυχημένα style looks.





## Η Uber στηρίζει σταθερά τον τουρισμό της Ελλάδας

Η πλατφόρμα της Uber στηρίζει σταθερά το ελληνικό τουριστικό προϊόν εξασφαλίζοντας προσιτή και ασφαλή μετακίνηση στους κατοίκους αλλά και τους επισκέπτες της χώρας.

Πλέον η υπηρεσία Uber Taxi είναι διαθέσιμη στην Ρόδο και την Κέρκυρα ακολουθώντας την παρουσία της υπηρεσίας στην Σαντορίνη από το 2021, στην Μύκονο από το 2022, στην Θεσσαλονίκη από το 2021 και στην Αθήνα από το 2014. Μέσω της εφαρμογής Uber, οι πολίτες και οι τουρίστες θα έχουν πλέον μια αξιόπιστη επιλογή μετακίνησης σε εμβληματικούς τουριστικούς προορισμούς της χώρας.

Το Uber Taxi παρέχει στους επιβάτες την ευκολία της εμπειρίας να αιτηθούν μια διαδρομή: εισάγοντας τον απαιτούμενο προορισμό και επιλέγοντας ταξί, οι χρήστες μπορούν να υπολογίσουν την εκτιμώμενη ώρα άφιξης του ταξί, τον αριθμό κυκλοφορίας, το μοντέλο του οχήματος και τις απαραίτητες πληροφορίες για τον οδηγό. Οι οδηγοί, από την πλευρά τους μπορούν να έχουν πρόσβαση στην εφαρμογή και να αρχίσουν να δέχονται αιτήματα διαδρομών από οποιονδήποτε από τους 131 εκατομμύρια μηνιαίους ενεργούς χρήστες της Uber σε όλο τον κόσμο, που επισκέπτονται τα παραπάνω νησιά με το πάτημα ενός κουμπιού.

Η ενίσχυση του τουριστικού προϊόντος της Ελλάδας αποτυπώνεται χαρακτηριστικά στα στοιχεία χρήσης της υπηρεσίας Uber Taxi για το 2022. Κατά την περσινή τουριστική περίοδο, σημειώθηκε αύξηση 180% στα δρομολόγια τουριστών, σε σχέση με το 2019, που ήταν το προηγούμενο έτος χωρίς περιορισμούς λόγω της πανδημίας.

## Το 5\* Radisson Blu Zaffron στη Σαντορίνη μόλις άνοιξε τις πύλες του



Στον 2ο χρόνο λειτουργίας του, το 5\* lifestyle resort του Ομίλου Φάις συνεχίζει να επενδύει δυναμικά στην γαστρονομία και στο απόλυτο experience διακοπών υψηλού επιπέδου με το ελληνικό εστιατόριο με την υπογραφή του σεφ Κώστα Δημόπουλου και μια συνεργασία με το Tokyo Joe που θα ενθουσιάσουν τους επισκέπτες. Το θέρετρο που βρίσκεται μια ανάσα από το γραφικό, παραθαλάσσιο Καμάρι και μόλις 8 λεπτά από το αεροδρόμιο, αποτελεί λαμπρό παράδειγμα μιας απόδρασης 5 αστέρων από την καθημερινότητα.

Μια διακριτική, πολυτελής όαση χαλάρωσης που συνενώνει δύο διαχρονικά στοιχεία, το boho chic και το κυκλαδίτικο, οικοδομώντας ένα ασύγκριτο μωσαϊκό αισθητικής που σε συνδυασμό με την υψηλή γαστρονομία, τις εγκαταστάσεις και το φιλικό προσωπικό συνθέτουν μία ζωντανή, αξέχαστη εμπειρία φιλοξενίας.

Το σύγχρονο design με αναφορές στην πολιτιστική κληρονομιά των Κυκλάδων είναι αυτό που χαρακτηρίζει τα 103 δωμάτια, σουίτες και βίλες του Zaffron Resort με τις ανεπιτήδευτες γραμμές, τον μιμιμαλισμό και τους ζεστούς και γήινους τόνους του μαπαχαρικού σαφράν να δίνουν διακριτικά το παρών στο χώρο. Μάρμαρο, πέτρα και ξύλο, συναντιούνται αρμονικά κάτω από το φως του Αιγαίου και τον ασύγκριτο κυκλαδίτικο ήλιο ενώ μορφές και στοιχεία όπως οι καμάρες φέρουν την τοπική αρχιτεκτονική υπογραφή.

## Ένα ταξίδι γεύσεων και εμπειριών σας περιμένει στο Rodos Park



Εκλεπτυσμένη και ιδιαίτερη εμπειρία φιλοξενίας στο νησί της Ρόδου. Βραδιές οινογνωσίας, γαστρονομίας και mixologist fun από τους κορυφαίους στην κατηγορία τους!

Το Rodos Park καλωσορίζει τη σεζόν με νέα ταυτότητα και φιλοσοφία, τοποθετώντας τη φιλοξενία στην καρδιά της εμπειρίας του ταξιδιού. Φιλοξενία σημαίνει πράξη, βίωμα, δράση, χειρονομία, προσφορά. Με αυτό το γνώμονα το Rodos Park προγραμματίζει μια σειρά εκδηλώσεων που έχουν σκοπό να φέρουν τους επισκέπτες του πιο κοντά στην ελληνική κουλτούρα, τη γαστρονομία και τον πολιτισμό, προσφέροντας εμπειρίες που οι επισκέπτες του θα

έχουν πάντα στην καρδιά τους. Στις 30 Ιουνίου το Galaxy Roof Lounge Bar υποδέχεται τον Βασίλη Κυρίτση, του γνωστού Αθηναϊκού μπαρ The Clumsies, που τα τελευταία 9 χρόνια βρίσκεται σταθερά στη λίστα με τα κορυφαία 50 μπαρ σε ολόκληρο τον κόσμο (The World's 50 Best Bars)! Ο Βασίλης, με έμπνευση τη Ρόδο και γνώμονα τη φιλοσοφία του Rodos Park για την ουσία της φιλοξενίας θα δημιουργήσει cocktail αποκλειστικά για τους επισκέπτες του Galaxy Roof Lounge Bar. Τη σκηνάλη στο πρόγραμμα παίρνει η γαστρονομία, με τον διακριμένο σεφ Γκίκα Ξενάκη που στις 22 Ιουλίου θα βρεθεί στο εστιατόριο Il Parco του ξενοδοχείου, και στη λογική του chef's table θα παρουσιάσει ένα μενού που θα δημιουργήσει αποκλειστικά για τους τυχερούς της βραδιάς.

## Paper moisturizer: Ενυδατική κρέμα από χαρτί!

Ενυδατική κρέμα από χαρτί, το έχετε ξανακούσει; Ερευνητές από το Πανεπιστήμιο της Ανατολικής Αγγλίας ανέπτυξαν μία νέα τεχνολογία, που μετατρέπει τα προϊόντα ομορφιάς με βάση το νερό και το λάδι, όπως είναι η ενυδατική κρέμα, σε μικρά στεγνά κομμάτια χαρτιού. Όπως αναφέρει ο Sheng Qi, καθηγητής Επιστήμης και Τεχνολογίας Φαρμακευτικών Υλικών, «Βγάζουμε το νερό με μια ειδική διαδικασία και μένουν τα στέρεα υπολείμματα, που σχηματίζουν πολύ λεπτές ίνες που προσγειώνονται η μία πάνω στην άλλη. Αυτές οι ίνες, μετά, σχηματίζουν αυτό το υλικό, το οποίο μοιάζει με ένα κομμάτι χαρτί».

Η paper moisturizer μειώνει σημαντικά το αποτύπωμα άνθρακα στο περιβάλλον. Επιπλέον, αντίθεση με τα υγρά, δεν χρειάζεται πολύ καύσιμο για τη μεταφορά της. Όπως λέει χαρακτηριστικά ο Sheng Qi «Το 98% του νερού σε προϊόντα όπως ενυδατική κρέμα, αντιλιακή κρέμα, σαμπουάν και conditioner μπορεί να αφαιρεθεί».

Οι χάρτινες ενυδατικές κρέμες δεν είναι απαραίτητο να τοποθετούνται σε πλαστική συσκευασία για να αποφεύγονται οι διαρροές. Ένα πρόσθετο πλεονέκτημα είναι ότι δεν χρειάζονται συντηρητικά, δεδομένου ότι αυτή η τεχνολογία βελτιώνει τη διάρκεια ζωής του προϊόντος. Από την άλλη, η paper moisturizer για να παραχθεί χρειάζεται πολλή θερμότητα και αυτό έχει ως επίπτωση αν η κρέμα περιέχει ευαίσθητα συστατικά, «όπως τα πεπτιδία και οι πρωτεΐνες, τα οποία είναι πολύ ευαίσθητα στη θερμότητα» να χάσουν τη δραστηριότητά τους.





Υποστράτηγος Π.Σ.  
Παναγιώτης Νιάφας  
(Συντονιστής Επιχειρήσεων  
Αττικής), Αλέξανδρος  
Σαρρηγεωργίου (Πρόεδρος  
ΕΑΕΕ)

## Ένωση Ασφαλιστικών Εταιριών Ελλάδος: Σημαντική δωρεά έξι οχημάτων για την ενίσχυση του Πυροσβεστικού Σώματος

Η Ένωση Ασφαλιστικών Εταιριών Ελλάδος συμβάλλει έμπρακτα στη στήριξη των αναγκών του Πυροσβεστικού Σώματος Αρωγός στο σημαντικό έργο του Πυροσβεστικού Σώματος, η Ένωση Ασφαλιστικών Εταιριών Ελλάδος (ΕΑΕΕ) προχώρησε στη δωρεά έξι (6) εξειδικευμένων οχημάτων Ford Ranger, ενισχύοντας τη διαχείριση των πυρκαγιών στη χώρα μας. Τα οχήματα βρίσκονται ήδη στη διάθεση των Ειδικών Μονάδων Δασικών Επιχειρήσεων (Ε.ΜΟ.Δ.Ε.) στην Αθήνα, την Κρήτη, τη Θεσσαλονίκη, την Πάτρα, τα Ιωάννινα και τη Λαμία.

Η επίσημη παράδοση της δωρεάς πραγματοποιήθηκε χθες Δευτέρα, 24 Απριλίου 2023 στις

εγκαταστάσεις του 1ου Πυροσβεστικού Σταθμού Αθηνών, παρουσία του Προέδρου της ΕΑΕΕ, κ. Αλέξανδρου Σαρρηγεωργίου, της Γενικής Διευθύντριας της ΕΑΕΕ, κας Ελίνας Παπασπυροπούλου, και του Συντονιστή Επιχειρήσεων Αττικής Υποστράτηγου Π.Σ. Παναγιώτη Νιάφα.

Κατά τη διάρκεια της τελετής παράδοσης των οχημάτων, ο Πρόεδρος της ΕΑΕΕ, κ. Αλέξανδρος Σαρρηγεωργίου σημείωσε: «Με βασικές αξίες την προστασία και τη φροντίδα του ανθρώπου, η ΕΑΕΕ και ο ασφαλιστικός κλάδος αναγνωρίζουν την προσφορά του Πυροσβεστικού Σώματος στο κοινωνικό σύνολο και συνδράμουν ώστε

να ενδυναμωθεί περαιτέρω επιχειρησιακά το δύσκολο έργο που επιτελεί. Η δωρεάν διάθεση έξι εξειδικευμένων οχημάτων Ford Ranger αποτελεί μία έμπρακτη κίνηση αλληλεγγύης προς τους ανθρώπους του Πυροσβεστικού Σώματος που βρίσκονται στην πρώτη γραμμή των επιχειρήσεων για την αντιμετώπιση των καταστροφών που απειλούν τη χώρα».

Συνεχίζοντας, ο Συντονιστής Επιχειρήσεων Αττικής, Υποστράτηγος Π.Σ. Παναγιώτης Νιάφας, αφού ευχαρίστησε την ΕΑΕΕ για τη δωρεά των οχημάτων, παρέδωσε τιμητική πλακέτα στον κύριο Σαρρηγεωργίου και δήλωσε μεταξύ άλλων: «...ως Πυροσβεστικό Σώμα χαιρετίζουμε την πρωτοβουλία της Ένωσης Ασφαλιστικών Εταιριών Ελλάδος για τη δωρεά έξι πυροσβεστικών οχημάτων για τις ανάγκες των Ειδικών Μονάδων Δασικών Επιχειρήσεων, η οποία θα μας βοηθήσει να ανταποκριθούμε στις αυξημένες απαιτήσεις της επερχόμενης αντιπυρικής περιόδου, αποτελώντας ταυτόχρονα παράδειγμα αλληλεγγύης προς μίμηση, φανερώνει δε την εκτίμησή σας για την Πυροσβεστική Οικογένεια. Σας ευχαριστούμε θερμά για την αξιόπαινη πράξη σας και ελπίζουμε να σας έχουμε συνοδοιπόρους στο δύσκολο έργο του Πυροσβεστικού Σώματος και της Πολιτικής Προστασίας της χώρας μας».



## "Στο Παλάτι του Θυμού!" έκθεση στο Μουσείο Συναισθημάτων

Μια έκθεση αφιερωμένη στο συναίσθημα του θυμού! Γιατί μόνο στο συναίσθημα του θυμού;

Επειδή ο θυμός:

- μπορεί να κρύβει πολλά διαφορετικά συναίσθημα
- μας χαρίζει βοηθητικά μηνύματα για τα όρια και τις επιθυμίες μας
- είναι ένα συναίσθημα που νιώθουμε όλοι οι άνθρωποι να μας δυσκολεύει στις σχέσεις μας
- είναι συναίσθημα που έχει δύναμη ικανή να κυμαίνεται από την καταστροφή έως τη δημιουργικότητα

Για αυτό, έχει μεγάλη αξία να καλλιεργούμε την ικανότητα μας να δίνουμε το χώρο και το χρόνο, που χρειάζεται κάθε φορά ο θυμός μας. Να τον σεβόμαστε και να τον καταλαβαίνουμε, ώστε να μπορούμε να τον μεταμορφώνουμε σε δημιουργική δύναμη που θα μας οδηγεί στην ανάπτυξη.

Ο σκοπός της έκθεσης είναι να προσφέρει τη δυνατότητα στα παιδιά, στους εφήβους αλλά και στους ενήλικες να επεξεργαστούν, να εξερευνήσουν ευχάριστα και να γνωρίσουν καλύτερα το συναίσθημα του θυμού.

Ημερομηνίες για το ελεύθερο κοινό: Σάββατο και Κυριακή

Ώρες λειτουργίας της έκθεσης: 10π.μ. έως 1μ.μ.

Ηλικίες: ενήλικες και παιδιά 5 έως και 15 χρονών.



## "Τα Μυστικά Ταξίδια της Νεροσταγόνας"



Η κοινωνία του βυθού είναι ανάστατη και τα τηλέφωνα στο γραφείο του ντετέκτιβ Ψάξεβρεστους χτυπάνε ακατάπαυστα. Όλοι αναρωτιούνται "πού είναι η κυρία Νεροσταγόνα;". Εδώ και τρεις μέρες έχει εξαφανιστεί! Οι φίλοι της ανησυχούν και ο δαιμόνιος ντετέκτιβ πρέπει να τη βρει! Ακολουθώντας ένα-ένα τα στοιχεία, ανακρίνει τους κατοίκους του βυθού και ανακαλύπτει ότι όλα ξεκίνησαν μια μέρα μετά το Χορό των Μεδουσών... Μαζί της οι φίλες της Δρόσω και Σταλίτσα θα ζήσουν μια φοβερή περιπέτεια και θα προσπαθήσουν να κρατήσουν κρυφό το μυστικό τους ταξίδι.

Θα καταφέρει ο δαιμόνιος ντετέκτιβ να τις ανακαλύψει;

Η παράσταση απευθύνεται σε παιδιά από 4 έως 12 ετών, που με ζωντανή μουσική επί σκηνής, με τραγούδι και χορό, συμμετέχουν στην αναζήτηση της κυρίας Νεροσταγόνας, της Δροσούλας και στις Σταλίτσας, σε μια μαγική θεατρική εμπειρία.

Συντελεστές:

Κείμενο - Σκηνοθεσία - Μουσική: Άννα Σεβαστή Τζίμα

Μουσική Ενορχήστρωση: Δημήτρης Σκούρτης

Κατασκευή σκηνικών: Archlabyrinth

Παίζουν: Αλίκη Ζωγράφου, Δημήτρης Σκούρτης, Ελένη

Σφετσιώρη, Ιωάννα Φρουδαράκη

## ΤΖΟΝ ΜΠΟΪΝ

Η ΣΥΝΕΧΕΙΑ ΤΟΥ ΒΙΒΛΙΟΥ  
-ΤΟ ΑΓΟΡΙ ΜΕ ΤΗ ΡΙΓΕ ΠΙΤΖΑΜΑ-



## Όλα τα συντρίμια

Η Γκρέτελ Φέρνσμπι είναι ενενήντα ενός ετών και ζει στο Λονδίνο εδώ και δεκαετίες. Έχει μια άνετη, ήσυχη ζωή, παρά το σκοτεινό και πολυτάραχο παρελθόν της. Δε μιλάει για τη διαφυγή της από τη Γερμανία, πάνω από εβδομήντα χρόνια πριν· δε μιλάει για τα μεταπολεμικά χρόνια που πέρασε στη Γαλλία, με τη μητέρα της, μα κυρίως δε μιλάει για τον πατέρα της, τον διοικητή του πιο διαβόητου στρατοπέδου συγκέντρωσης.

Κι έπειτα, μετακομίζει στο διαμέρισμα κάτω από το δικό της μια νέα οικογένεια. Παρόλο που δεν το επιδιώκει, η Γκρέτελ αναπτύσσει μια φιλία με το αγοράκι τους, τον Χένρι, και, ένα βράδυ, γίνεται μάρτυρας ενός βίαιου τσακωμού ανάμεσα στη μητέρα του και στον δεσποτικό πατέρα του.

Η Γκρέτελ βρίσκεται αντιμέτωπη με την ευκαιρία να ελευθερωθεί από την ενοχή, τη θλίψη και τις τύψεις της, και να δράσει προκειμένου να σώσει ένα αγοράκι – για δεύτερη φορά στη ζωή της. Για να το κάνει αυτό, όμως, θα αναγκαστεί να φανερώσει στον κόσμο την πραγματική της ταυτότητα. Θα καταφέρει να κάνει διαφορετική επιλογή αυτή τη φορά, όποιο κι αν είναι το κόστος για την ίδια; Από τις εκδόσεις ΨΥΧΟΓΙΟΣ.

## Όσα δεν γνωρίζατε για την Αρχαία Ελλάδα

ΓΙΑΝΝΗΣ ΓΡΥΝΤΑΚΗΣ • ΓΙΩΡΓΟΣ ΔΑΛΚΟΣ  
ΑΓΓΕΛΟΣ ΧΟΡΤΗΣ • ΕΚΤΟΡΑΣ ΧΟΡΤΗΣ



Όσα δεν  
γνωρίζατε  
για την  
Αρχαία  
Ελλάδα

ΜΕΤΑΙΧΜΙΟ

«Θεμιστόκλειο» χιούμορ: Ο Θεμιστοκλής, για τον μικρό του γιο, στον οποίο είχε μεγάλη αδυναμία η γυναίκα του, έλεγε: «Ο γιος μου έχει τη μεγαλύτερη δύναμη μεταξύ όλων των Ελλήνων, γιατί τους Έλληνες κυβερνούν οι Αθηναίοι, τους Αθηναίους εγώ, εμένα η γυναίκα μου και αυτήν ο γιος της!»

Όταν μιλάει το κρασί...: Ο Φίλιππος Β΄ φαίνεται ότι δεν ήταν ικανοποιημένος από τη συμβίωσή του με την Ολυμπιάδα, τη μητέρα του Αλέξανδρου, και παντρεύτηκε την Κλεοπάτρα. Στο συμπόσιο που ακολούθησε, ο θεός της νύφης Άτταλος, ενώ ήταν μεθυσμένος, ευχήθηκε στον Φίλιππο να αποκτήσει από τον γάμο του με την Κλεοπάτρα έναν νόμιμο διάδοχο. Τότε ο Αλέξανδρος, που ήταν παρών, του πέταξε έξω φρενών ένα ποτήρι, λέγοντάς του: «Κι εγώ, ανόητε, σου φαίνομαι ότι είμαι νόθος!». Ο Φίλιππος, τότε, σηκώθηκε και τραβώντας το ξίφος του επιχείρησε να επιτεθεί στον Αλέξανδρο. Μεθυσμένος, όμως, καθώς ήταν, παραπάτησε και έπεσε κάτω. Κι ο Αλέξανδρος, περιφρονητικά, είπε: «Θαυμάστε έναν βασιλιά που ετοιμάζεται να περάσει από την Ευρώπη στην Ασία, αλλά δεν μπορεί να διαβεί από ανάκλιτρο σε ανάκλιτρο!»

Στο βιβλίο αυτό περιλαμβάνονται κείμενα τα οποία προέρχονται κυρίως από αρχαίες πηγές και εστιάζουν σε πρόσωπα, γεγονότα και καταστάσεις που δεν βρίσκονται πάντοτε στα σύγχρονα βιβλία της Αρχαίας Ιστορίας. Πολλά από αυτά έχουν ανεκδοτολογικό χαρακτήρα και παρουσιάζουν το εντυπωσιακό, το περίεργο, το απροσδόκητο, ακόμη και το ευτράπελο, με τρόπο απλό και κατανοητό. Από τις εκδόσεις ΜΕΤΑΙΧΜΙΟ.



quote of the day

"CREATIVITY AND IMAGINATION ARE THE FOUNDATIONS OF OUR SOCIETY."

Σήμερα  
γιορτάζουν!  
Γλαφυρός,  
Γλαφύρα,  
Γλαφυρή

tip of the day

Copyright? Copy RIGHT:  
Steal ideas, steal facts but  
do not steal words.

Dan Poynter

26 Απριλίου

- › Παγκόσμια Ημέρα Διανοητικής Ιδιοκτησίας
- › Διεθνής Ημέρα Μνήμης για την Καταστροφή στο Τσερνόμπιλ
- › Stop Food Waste Day
- › National Kids and Pets Day