



**Μπάρμπα
Στάθης**

Μας κάνει καλό

**ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑΚΗ
ΣΥΣΚΕΥΑΣΙΑ**



**Μπάρμπα
Στάθης**

φρεσκάδα

ποιότητα

φροντίδα

ευκολία

βιταμίνες

νοστιμιά

ευεξία

ΚΟΙΤΑ ΤΙ ΧΩΡΑΕΙ

ΣΕ ΕΝΑ ΣΑΚΟΥΛΑΚΙ

ΦΡΕΣΚΙΑΣ ΣΑΛΑΤΑΣ

ΜΠΑΡΜΠΑ ΣΤΑΘΗΣ

Χωρούν όλα αυτά που κάνουν τις σαλάτες μας να ξεχωρίζουν! Φρεσκάδα, άριστη ποιότητα, αγάπη και φροντίδα για τα λαχανικά μας! Οι φρέσκες σαλάτες Μπάρμπα Στάθης είναι πάντα τριηλοπλυμένες, ομοιόμορφα κομμένες και διατηρούν όλες τις βιταμίνες και τη θρεπτική τους αξία.

Κυκλοφορούν σε νέα διάφανη συσκευασία και σε 10 απολαυστικούς συνδυασμούς, που μπορείς κάθε στιγμή να απολαύσεις ως γεύμα ή συνοδευτικό.

ΥΨΗΛΗ ΠΕΡΙΕΚΤΙΚΟΤΗΤΑ
ΣΕ ΠΡΩΤΕΪΝΕΣ
& ΒΙΤΑΜΙΝΕΣ Α & C
ΠΗΓΗ ΣΙΔΗΡΟΥ

100%

**ΑΝΑΚΥΚΛΩΣΙΜΗ
ΣΥΣΚΕΥΑΣΙΑ**

17%

**ΛΙΓΟΤΕΡΟ
ΠΛΑΣΤΙΚΟ***



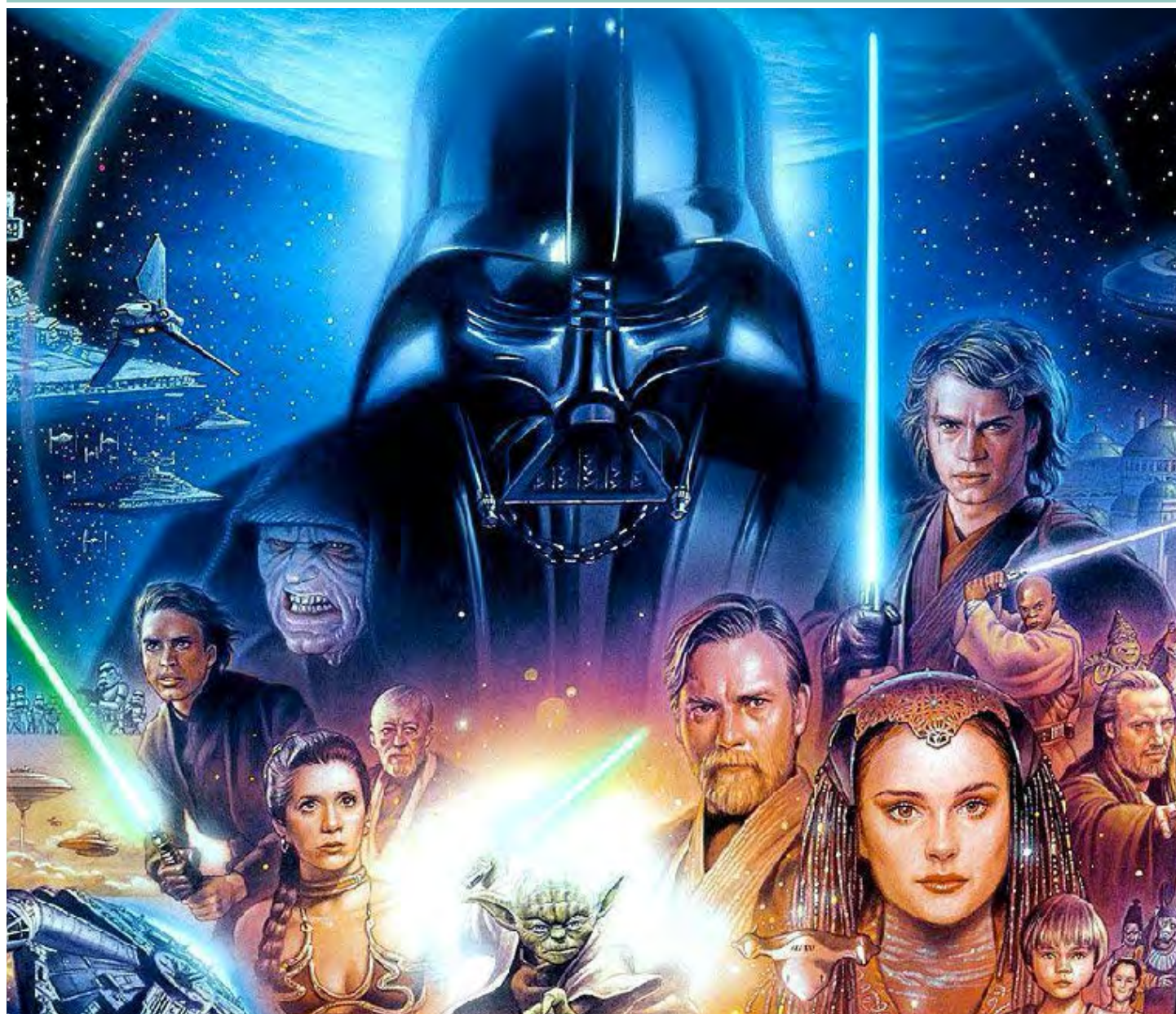
**ΠΛΥΜΕΝΑ &
ΚΑΘΑΡΙΣΜΕΝΑ**

100%

**ΑΝΑΚΥΚΛΩΣΙΜΗ
ΣΥΣΚΕΥΑΣΙΑ**



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



STAR WARS:
Η ΙΣΤΟΡΙΑ, ΤΑ ΠΑΡΑΞΕΝΑ FACTS ΚΑΙ ΟΛΑ
ΟΣΑ ΔΕΝ ΞΕΡΕΙΣ ΓΙΑ ΤΟ ΠΙΟ ΔΙΑΣΗΜΟ ΕΠΟΣ
ΤΟΥ ΔΙΑΣΤΗΜΑΤΟΣ

ΚΑΘΑΡΟ ΣΑΝ ΤΗΝ ΑΛΗΘΕΙΑ



Ανέγγιχτο
Ελαφρύ
Ισορροπημένο

Κατευθείαν από την πηγή μας

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

Good morning Say Yessers!



Φτιάξε καφέ να στα πω...



Καλημέρα **SayYesser!!!**

Πόσες φορές έχεις βρεθεί σε μια παρέα, ένα επαγγελματικό meeting ή ένα καινούριο περιβάλλον, και νιώθεις ότι το να “σπάσεις τον πάγο” μοιάζει πιο δύσκολο κι από το να εξηγήσεις στην γιαγιά σου τι είναι το TikTok;

Εκείνες οι στιγμές που το μόνο που θες είναι να σε συμπαθήσουν – όχι, δεν είναι ντροπή να το παραδέχεσαι, άνθρωπος είσαι – αλλά όλα σου φαίνονται αμήχανα, στημένα, αγχωτικά.

Κι όμως, υπάρχει ένα μικρό, απλό trick που μπορεί να αλλάξει το παιχνίδι: ο κανόνας των 5 δευτερολέπτων στην πρώτη επαφή. Όχι, δεν εννοώ αυτόν που λέει ότι αν σου πέσει το σουβλάκι κάτω και το μαζέψεις στα 5 δευτερόλεπτα, δεν πιάνεται βρώμικο.

Εδώ μιλάμε για το πιο γρήγορο “κλειδί” στο socialising που θα μπορούσε να σου χαρίσει ένα χαμόγελο (ή έστω μια συμπάθεια!) πριν καν ανοίξεις το στόμα σου για δεύτερη φορά.

Το διάβασα πρόσφατα σε ένα άρθρο και ομολογώ... με ξετρέλανε: το hack των 5 δευτερολέπτων λέει πως, μόλις συστηθείς με κάποιον ή βρεθείς σε μια νέα παρέα, κάνε μια γρήγορη, θετική παρατήρηση – μέσα στα επόμενα πέντε δευτερόλεπτα.

Μπορεί να είναι ένα κομπλιμέντο (“Τέλειο το χρώμα στα παπούτσια σου!”), μια φιλική ερώτηση (“Αλήθεια, πώς τα καταφέρνεις πάντα να χαμογελάς;”), ή μια γρήγορη αναφορά σε κάτι που μοιράζεστε (“Κι εγώ παθαίνω κρίση ταυτότητας κάθε Τρίτη πρωί!”).

Αυτό το μικρό, αυθόρμητο “άνοιγμα” κάνει θαύματα: δείχνει πως δίνεις σημασία, σπας την τυπικότητα, γίνεσαι αληθινός – και ναι, κερδίζεις πόντους συμπάθειας χωρίς καν να προσπαθήσεις πολύ.

Γιατί λειτουργεί; Γιατί στον πυρήνα του, όλοι θέλουμε να νιώθουμε πως ο άλλος μας βλέπει. Ότι δεν είμαστε αόρατοι.





Ότι κάποιος, έστω για πέντε δευτερόλεπτα, ενδιαφέρθηκε πραγματικά για μας.

Αυτό το “κόλπο” δεν θέλει τίποτα εξειδικευμένο, δεν χρειάζεται να το παίξεις εξυπνάκιας ή γκουρού της επικοινωνίας – απλώς να είσαι ανοιχτός, να τολμάς να κάνεις το πρώτο βήμα.

Ήξερες ότι έρευνες δείχνουν πως οι άνθρωποι θυμούνται πολύ περισσότερο μια θετική πρώτη εντύπωση από μια απλή χειραψία; Κι ότι το “καλό” socialising δεν χρειάζεται γιγάντιες προσπάθειες, αλλά κάτι μικρό, ανθρώπινο και αληθινό;

Δεν χρειάζεται να γίνεις ο life of the party, αλλά αν δοκιμάσεις αυτό το πεντάρι hack, το πιθανότερο είναι να δεις τις πρώτες αντιδράσεις να αλλάζουν – και σιγά-σιγά να χτίσεις εκείνη την αυθεντική επικοινωνία που πάντα θες.

Το καλύτερο; Δεν ισχύει μόνο για τα “παλιά καλά” face-to-face, αλλά και για τα zoom meetings, τα μηνύματα στο chat, το networking σε events, ακόμα και όταν στέλνεις ένα πρώτο mail.

Μια φράση, μια καλή κουβέντα, ένα γρήγορο “σε είδα” – και ξαφνικά, οι τοίχοι πέφτουν.

Tip of the day: Την επόμενη φορά που θα βρεθείς με κάποιον άγνωστο ή σε καινούρια ομάδα, πριν κομπλάρεις, θυμήσου το πεντάρι trick. Μέτρα μέσα σου 1-2-3-4-5 και πες κάτι θετικό.

Η συνταγή είναι απλή: αν θες να σε συμπαθήσουν, κάνε τον άλλον να νιώσει ορατός. Μερικές φορές, αυτό αρκεί για να γίνει η μέρα του καλύτερη.

Μην το υπεραναλύεις, μην το σκέφτεσαι πολύ. Άσε τον αυθορμητισμό σου να κάνει τη δουλειά – και θα με θυμηθείς!

Claire Styliara
Chief of SayYessers



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



Οκτώ νέα ελικόπτερα Airbus H215 ενισχύουν την Πολιτική Προστασία της Ελλάδας

Η Ελλάδα αποκτά οκτώ νέα ελικόπτερα Airbus H215 για την ενίσχυση των επιχειρήσεων κατά των δασικών πυρκαγιών, στο πλαίσιο του εθνικού προγράμματος «Αιγίς». Η σύμβαση υπεγράφη από το Υπουργείο Κλιματικής Κρίσης και Πολιτικής Προστασίας και την Airbus Helicopters, με τη διαδικασία να υλοποιείται μέσω διαγωνισμού από τη Μονάδα Προετοιμασίας Έργων του Υπερταμείου, με χρηματοδότηση από ευρωπαϊκά ταμεία.

Το πρόγραμμα υλοποιείται με το μοντέλο κρατικής ιδιοκτησίας – λειτουργίας από ανάδοχο (GO-CO), με τεχνική και επιχειρησιακή υποστήριξη από τους εξειδικευμένους φορείς Airtelis και SAF Hélicoptères, που διαθέτουν πολυετή εμπειρία στην αεροπυρόσβεση και σε σύνθετες αεροπορικές αποστολές.

Τα H215, ελικόπτερα πολλαπλών ρόλων και μέλη της οικογένειας Super Puma, μπορούν να πραγματοποιούν ρίψεις άνω των 4 τόνων νερού, να πετούν ημέρα και νύχτα, να μεταφέρουν έως 19 πυροσβέστες και να λειτουργούν σε ακραίες συνθήκες. Είναι από τα ελάχιστα βαρέως τύπου πολιτικά ελικόπτερα με πιστοποίηση για κάδους ή δεξαμενές πυρόσβεσης, και ήδη χρησιμοποιούνται διεθνώς για την κατάσβεση δασικών πυρκαγιών.

Όπως δήλωσε ο Bruno Even, CEO της Airbus Helicopters, «το H215 αποτελεί ένα πολύτιμο και αξιόπιστο εργαλείο» για την Πολιτική Προστασία, ενώ ο Παναγιώτης Σταμπουλίδης του Υπερταμείου σημείωσε πως πρόκειται για τη μεγαλύτερη σύμβαση του Προγράμματος «Αιγίς», με στόχο την ενίσχυση της ανθεκτικότητας της χώρας απέναντι στις επιπτώσεις της κλιματικής κρίσης.

Η παράδοση των ελικοπτέρων αναμένεται να ενισχύσει σημαντικά την επιχειρησιακή ικανότητα της Ελλάδας την ερχόμενη αντιπυρική περίοδο.

Η Chiquita Επιστρέφει στη Milan Design Week με το Chiquita House – Pop Art, τεχνολογία και βιωσιμότητα στο προσκήνιο



Η Chiquita έκανε δυναμικό comeback στη φετινή Εβδομάδα Σχεδίου του Μιλάνου, ανοίγοντας τις πόρτες του εντυπωσιακού Chiquita House στο πλαίσιο του Fuorisalone και προσφέροντας μια αξέχαστη εμπειρία pop art σε επισκέπτες κάθε ηλικίας. Φέτος, το Chiquita House συνεργάστηκε με τον Αργεντινικό καλλιτέχνη Sebastian Curi, μεταμορφώνοντας την εμβληματική μπανάνα Chiquita σε ένα αληθινό pop icon, γεμάτο χρώμα, αισιοδοξία και... τροπική ενέργεια!

Ο χώρος φιλοξένησε θεματικά installations που έδωσαν ζωή στις pop art δημιουργίες του Curi και ενθάρρυναν το κοινό να αλληλεπιδράσει, να φωτογραφηθεί και να προσθέσει τη δική του δημιουργική πινελιά. Ειδικά διαδραστικά booths, όπως το Chiquita Surprise Booth, έδιναν τη δυνατότητα για μοναδικά δώρα, ενώ η τεχνολογία Kinect® πρωταγωνίστησε σε μια digital εμπειρία όπου οι επισκέπτες μεταμορφώνονταν σε... μπανάνες-avatars με κίνηση σε πραγματικό χρόνο. Το arcade-style Sticker Generator πρόσφερε προσωποποιημένα αυτοκόλλητα εμπνευσμένα από την pop art.

Το Chiquita House ανέδειξε επίσης τη δέσμευση της εταιρίας στη βιωσιμότητα, παρουσιάζοντας την καινοτόμα πρωτοβουλία Yellowway για πιο ανθεκτικές, βιώσιμες μπανάνες. Συνδυάζοντας τέχνη, τεχνολογία και οικολογική συνείδηση, η Chiquita μετέτρεψε για δεύτερη συνεχόμενη χρονιά το Fuorisalone σε μια γιορτή αισιοδοξίας και δημιουργικότητας.

Για περισσότερα: www.chiquita.com

Star Wars: Η ιστορία, τα παράξενα facts και όλα όσα δεν ξέρεις για το πιο διάσημο έπος του διαστήματος



May the Force be with you... Γιατί αν υπάρχει ένα φαινόμενο που κατάφερε να ενώσει μικρούς και μεγάλους, geeks και "αμύητους", αυτό είναι το Star Wars. Μια saga που ξεκίνησε πριν από σχεδόν 50 χρόνια και παραμένει τόσο φρέσκια και δημοφιλής όσο ποτέ – με φανατικούς fans, άπειρα memes και "σοφίες" τύπου Yoda που έχουν γίνει μέρος της καθημερινότητάς μας.

Πότε δημιουργήθηκε το Star Wars, ποιος το έφτιαξε και πώς ξεκίνησε το... σύμπαν;

Όλα ξεκίνησαν από τον οραματιστή George Lucas, που στα μέσα της δεκαετίας του '70 είχε ένα όραμα για έναν διαγαλαξιακό "πόλεμο" του καλού με το κακό, γεμάτο επικούς χαρακτήρες, διαστημικές μάχες και φυσικά... φωτόσπαθα! Η πρώτη ταινία, με τίτλο απλά Star Wars (σήμερα γνωστή ως

STAR WARS



Episode IV: A New Hope), κυκλοφόρησε το 1977, παρά τις χαμηλές προσδοκίες των studio – και έγινε παγκόσμιο φαινόμενο μέσα σε λίγες εβδομάδες.

Ποιος ήταν ο πρώτος ήρωας του Star Wars;

Ο Luke Skywalker. Ένας "συνηθισμένος" νεαρός σε έναν άγονο πλανήτη, που γίνεται ήρωας του Γαλαξία, μαθαίνοντας τη Δύναμη και αντιμετωπίζοντας τον διαβόητο Darth Vader. Και φυσικά, δεν θα υπήρχε Star Wars χωρίς την Princess Leia, τον Han Solo και τον Chewbacca.

Πότε "γεννήθηκε" η φράση "May the Force be with you";

Ακούστηκε για πρώτη φορά στην πρώτη ταινία του 1977 και έγινε σήμα κατατεθέν του franchise και... γενικότερα, κάθε "καλής τύχης"!



Πόσες ταινίες υπάρχουν (και πόσες σειρές);

Η αρχική τριλογία έγινε, φυσικά, τριλογία (Episodes IV-VI). Ακολούθησε η prequel τριλογία (Episodes I-III) που εξηγεί το origin του Darth Vader και πιο πρόσφατα, η sequel τριλογία (Episodes VII-IX). Επίσης, υπάρχουν standalone ταινίες ("Rogue One", "Solo"), animated σειρές ("The Clone Wars", "Rebels"), αλλά και live action σειρές τύπου "The Mandalorian", "Obi-Wan Kenobi" και "Ahsoka" – κάνοντας το Star Wars ένα... ατελείωτο γαλαξιακό ταξίδι.

Fun facts που δεν ήξερες για το Star Wars

Το όνομα Darth Vader σημαίνει "Σκοτεινός Πατέρας" στα ολλανδικά. Και ναι, το plot twist με τον Luke δεν ήταν γραμμένο από την αρχή!

Ο Yoda παραλίγο να εμφανιστεί ως... μαϊμού με μάσκα! Μέχρι να αποφασιστεί ότι ο Frank Oz θα του έδινε φωνή και ζωή ως κούκλα.

Η φωνή του Chewbacca είναι "μίξη" από ήχους αληθινών ζώων (αρκούδα, φώκια, λιοντάρι).

Η φωνή του Darth Vader είναι του James Earl Jones, αλλά το σώμα του χαρακτήρα υποδύθηκε ο Βρετανός bodybuilder David Prowse.

Ο R2-D2 και ο C-3PO ήταν οι μόνοι χαρακτήρες που εμφανίστηκαν σε όλες τις ταινίες της κεντρικής saga.

**Η λέξη "Jedi" προέρχεται από την ιαπωνική λέξη "jidaigeki", που σημαίνει "ιστορικό δράμα" – ένα tribute του Lucas στις σαμουράι ταινίες του Kurosawa.

Ο Ewan McGregor (Obi-Wan) έκανε μόνος του τα εφέ με το φωτόσπαθο στην ταινία – τόσο ενθουσιασμένος ήταν!





Πότε καθιερώθηκε η Παγκόσμια Ημέρα Star Wars;

Η 4η Μαΐου (May the 4th) είναι γνωστή ως "Star Wars Day", λόγω του λογοπαίγνιου "May the Fourth be with you". Οι fans σε όλο τον κόσμο γιορτάζουν με προβολές, cosplay, memes και ατελείωτες κουβέντες γύρω από τη Δύναμη.

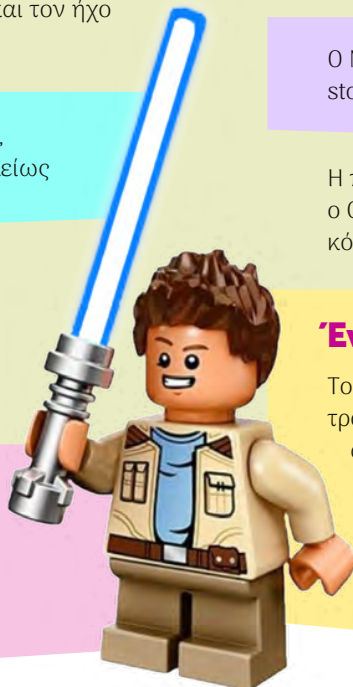
Πώς άλλαξε τον κόσμο το Star Wars;

Έφερε επανάσταση στα οπτικά εφέ και τον ήχο στο σινεμά.

Εισήγαγε το merchandise (παιχνίδια, φιγούρες, LEGO, video games) σε τελείως άλλο επίπεδο.

Δημιούργησε μια γλώσσα ("Jedi", "Padawan", "Sith", "Wookiee") που χρησιμοποιείται ακόμα και... στα debates της pop κουλτούρας.

Έδωσε σε γενιές και γενιές ανθρώπων το μήνυμα: "Ακόμα κι αν είσαι ένα μικρό χωριατόπουλο, μπορείς να αλλάξεις τον κόσμο – αρκεί να πιστέψεις στη Δύναμη".



Ήξερες ότι...

Ο Samuel L. Jackson (Mace Windu) απαίτησε το μωβ φωτόσπαθο για να ξεχωρίζει στις σκηνές μάχης!

Υπάρχει αναγνώριση της θρησκείας "Jedi" σε επίσημες απογραφές σε Αγγλία, Αυστραλία και Καναδά!

Η μουσική του John Williams για το Star Wars θεωρείται από τα πιο εμβληματικά soundtracks όλων των εποχών.

Ο Mark Hamill (Luke Skywalker) χρειάστηκε να "ντυθεί" stormtrooper για να κυκλοφορεί απαρατήρητος στο σετ.

Η πρώτη ταινία Star Wars έκανε τόση επιτυχία, που ο George Lucas έγινε ο πιο πλούσιος σκηνοθέτης του κόσμου... από τα δικαιώματα στα παιχνίδια!

Ένα έπος που μας ενώνει

Το Star Wars δεν είναι απλά ταινία – είναι κουλτούρα, τρόπος σκέψης, "φυλή". Είναι το σημείο συνάντησης ανάμεσα στη φαντασία και την ελπίδα, ανάμεσα στον παιδικό ενθουσιασμό και τη geek σοφία. Είτε δηλώνεις Jedi είτε Sith, ένα είναι σίγουρο: η Δύναμη θα είναι πάντα μαζί σου – αν πιστέψεις σ' αυτήν.

May the Force be with you – σήμερα και κάθε μέρα!



Πιστοποίηση ποιότητας EN ISO 9001:2015 για το Ίδρυμα Περιθάλψεως Χρονίως Πασχόντων

Ένα σημαντικό βήμα στην πορεία για την παροχή ποιτικών υπηρεσιών φροντίδας ολοκλήρωσε το Ίδρυμα Περιθάλψεως Χρονίως Πασχόντων του Ασύλου Ανιάτων, λαμβάνοντας την πιστοποίηση EN ISO 9001:2015 από την TÜV AUSTRIA Hellas. Η πιστοποίηση επιβεβαιώνει τη συστηματική και οργανωμένη λειτουργία του Ιδρύματος, με επίκεντρο τη συνέπεια, την αξιοπιστία και τις ανάγκες των ωφελούμενων.

Η απονομή πραγματοποιήθηκε την Τρίτη 29 Απριλίου, σε ειδική τελετή στην Αθήνα, παρουσία της Προέδρου του Ιδρύματος Ιωάννας Ηλιάδη, στελεχών της TÜV AUSTRIA Hellas και της διοίκησης του Ασύλου. Η κ. Ηλιάδη ευχαρίστησε τους εργαζόμενους για τη συλλογική προσπάθεια και ανέδειξε τη σημασία της πιστοποίησης ως «επισφράγιση της καθημερινής δέσμευσης για υψηλού επιπέδου υπηρεσίες με σεβασμό και φροντίδα».

Αξιοσημείωτη ήταν η αναφορά στην απουσία της συμβούλου Μάρθας Κιρλή, η συμβολή της οποίας αναγνωρίστηκε θερμά.

Το πρότυπο ISO 9001:2015 αποτελεί το κορυφαίο διεθνές πρότυπο για τη διαχείριση ποιότητας, βασισμένο σε αρχές όπως η επικέντρωση στον ωφελούμενο, η ενεργή συμμετοχή του προσωπικού και η συνεχής βελτίωση.

Η TÜV AUSTRIA Hellas, μέσω των εκπροσώπων της Μαρίας Αγαπητού και Βάσως Κωτσάκη, εξήρε την ποιτική πορεία του Ιδρύματος, επιβεβαιώνοντας τη δέσμευσή της να στηρίζει οργανισμούς που επενδύουν με συνέπεια στην κοινωνική φροντίδα και την αριστεία.

Περπατάμε μαζί για την αποδοχή – Μια δράση με καρδιά στην Ελευσίνα



Με αφορμή την Παγκόσμια Ημέρα Ευαισθητοποίησης για τον Αυτισμό, το Κέντρο Δημέρευσης – Ημερήσιας Φροντίδας “ΌΛΟΙ ΕΜΕΙΣ”, υπό την αιγίδα του Δήμου Ελευσίνας, πραγματοποίησε έναν συμβολικό περίπατο ευαισθητοποίησης, με στόχο την προώθηση της αποδοχής της διαφορετικότητας και την ενίσχυση της κοινωνικής συνοχής.

Πλήθος κόσμου, μικροί και μεγάλοι, περπάτησαν μαζί από το Κέντρο μέχρι την Πλατεία Λαού, κρατώντας μπλε μπαλόνια – το παγκόσμιο σύμβολο για τον αυτισμό – και στέλνοντας ένα ισχυρό μήνυμα ελπίδας, αποδοχής και ενσυναίσθησης. Τη δράση στήριξαν προσωπικότητες από τον επιχειρηματικό, πολιτικό και δημοσιογραφικό κόσμο, καθώς και η ομάδα της “Beautiful People PR Events” με τον CEO Χάρη Σιανίδη.

Η εκδήλωση πλαισιώθηκε από εικαστικά και μουσικά δρώμενα, ενώ η live εμφάνιση της ομάδας “Yeelen – Dance & Music from West Africa” χάρισε ρυθμό και παλμό σε αυτή τη γιορτή για τη συμπερίληψη.

Το Κέντρο “ΌΛΟΙ ΕΜΕΙΣ” συνεχίζει με συνέπεια το έργο του για την ενίσχυση της κοινωνικής ένταξης ατόμων με ψυχοδιαφορική αναπηρία, προσφέροντας ψυχοκοινωνική στήριξη και αναπτύσσοντας δεξιότητες που βοηθούν τους ωφελούμενους να διεκδικήσουν τη θέση που τους αξίζει στην κοινωνία.

Γιατί όταν περπατάμε μαζί, δεν μένει κανείς πίσω.

Περισσότερα: www.oloiemeis.org

AI στην υπηρεσία της υγείας: Ο γιατρός, ο ασθενής και η νέα εποχή των ιατρικών συνομιλιών



Η επίσκεψη στον γιατρό παραμένει μια εμπειρία γεμάτη συναισθήματα: ανυπομονησία, άγχος, απορίες, και –τις περισσότερες φορές– αδυναμία να συγκρατήσουμε κάθε σημαντική πληροφορία που ειπώθηκε στο γραφείο του. Πόσες φορές φύγαμε με μια αίσθηση “τα μισά δεν τα άκουσα”; Εδώ και μερικούς μήνες, όμως, ένα νέο κύμα τεχνολογίας έρχεται να αλλάξει ριζικά αυτή τη βασική, ανθρώπινη διαδικασία. Η τεχνητή νοημοσύνη (AI) μπαίνει δυναμικά στις ιατρικές συνομιλίες, προσφέροντας πολύτιμα εργαλεία τόσο για τους γιατρούς όσο και για τους ασθενείς.

Τι είναι αυτή η νέα πλατφόρμα;

Νέες εφαρμογές με βάση το AI αναλαμβάνουν να καταγράφουν, να απομαγνητοφωνούν και να συνοψίζουν τις συνομιλίες μεταξύ γιατρού και ασθενούς. Με αυτό τον τρόπο, ο γιατρός μπορεί να επικεντρώνεται πραγματικά στη διάγνωση και στη σχέση με τον άνθρωπο απέναντί του – και όχι να κρατάει διαρκώς σημειώσεις ή να ανησυχεί ότι κάτι θα του ξεφύγει. Ο ασθενής, από την άλλη, μπορεί να έχει μετά την επίσκεψη μια πλήρη, κατανοητή σύνοψη των όσων ειπώθηκαν, με τα βασικά

σημεία και τις οδηγίες συγκεντρωμένες σε ένα αρχείο ή μια εφαρμογή στο κινητό του.

Πώς λειτουργεί;

Οι πιο προηγμένες πλατφόρμες βασίζονται στη φωνητική αναγνώριση και την τεχνητή νοημοσύνη, καταγράφοντας όλη τη συνομιλία με ασφάλεια (ακολουθώντας τα πρότυπα GDPR και ιατρικού απορρήτου). Στη συνέχεια, το AI εντοπίζει τα σημαντικά σημεία –διάγνωση, φάρμακα, ραντεβού, εξετάσεις– και δημιουργεί μια σύνοψη που μπορεί να διαβαστεί εύκολα και να ανατρέξει κανείς σε αυτή όσες φορές χρειάζεται.

Αυτό σημαίνει:

Εξοικονόμηση χρόνου για τον γιατρό: Λιγότερη γραφειοκρατία, περισσότερη ουσιαστική επαφή με τον ασθενή.

Πλήρης ενημέρωση για τον ασθενή: Οι οδηγίες και οι πληροφορίες δεν χάνονται, ενώ μειώνεται το άγχος της “ξεχασμένης πληροφορίας”.



Παραδείγματα & εφαρμογές στην πράξη

Αντί να προσπαθεί να θυμηθεί τι ακριβώς είπε ο γιατρός για τη δόση ενός φαρμάκου, ο ασθενής μπορεί απλώς να ανοίξει την εφαρμογή και να διαβάσει το σχετικό σημείο. Σε περιπτώσεις χρόνιας ασθένειας, η καταγραφή και η παρακολούθηση της προόδου γίνεται πιο οργανωμένα και με σαφή στοιχεία για κάθε ραντεβού.

Ο γιατρός, από την πλευρά του, μπορεί να έχει άμεση πρόσβαση στο ιστορικό συνομιλιών και να συνεχίζει τη φροντίδα πιο αποτελεσματικά.

Η πλατφόρμα Abridge (από τις πιο γνωστές παγκοσμίως) καταγράφει αυτόματα τις συνομιλίες – πάντα με συγκατάθεση του ασθενούς – και μετατρέπει τα λόγια σε σαφείς σημειώσεις και reminders για επόμενα βήματα.

Εφαρμογές σαν τη DeepScribe και τη Suki AI είναι ήδη σε χρήση σε μεγάλα συστήματα υγείας σε ΗΠΑ και Ευρώπη, εξοικονομώντας εκατοντάδες ώρες κάθε μήνα γιατρών και νοσηλευτικού προσωπικού.

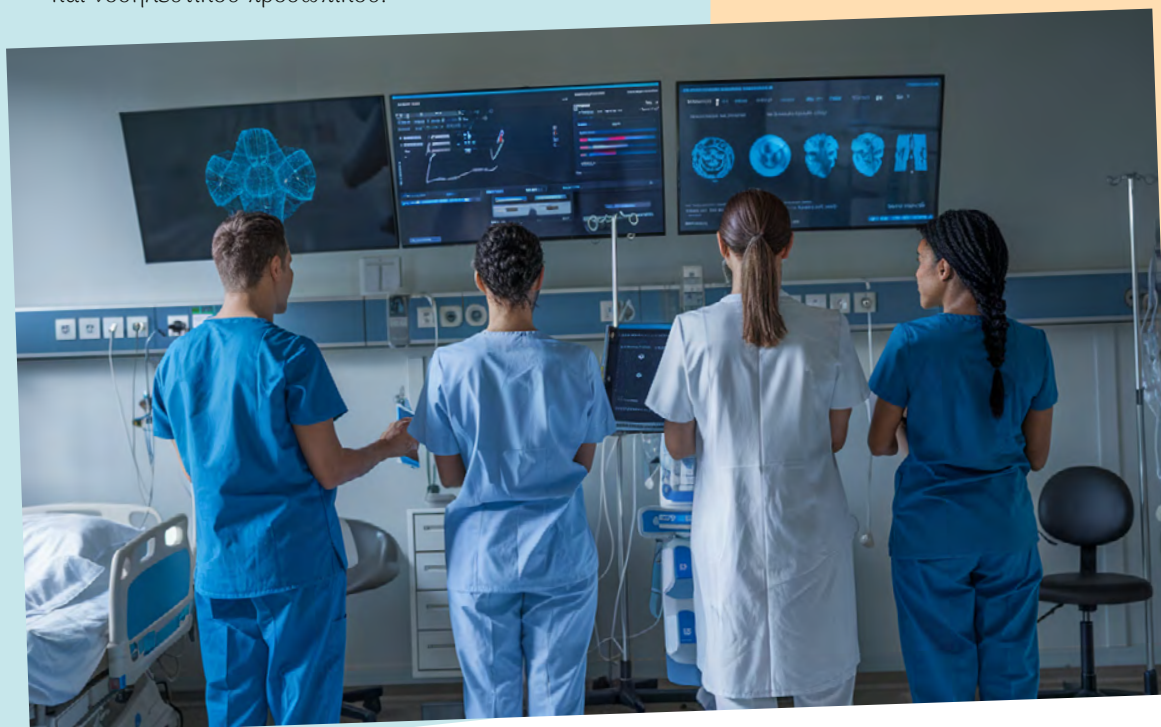
Πλεονεκτήματα & Προβληματισμοί

Η είσοδος της τεχνητής νοημοσύνης στη διαχείριση των ιατρικών συνομιλιών υπόσχεται:

- Μείωση της γραφειοκρατίας
- Αποτροπή λαθών στη διάγνωση ή στη χορήγηση φαρμάκων
- Βελτίωση της ιατρικής εμπειρίας για τον ασθενή
- Πρόσβαση σε σαφή και κατανοητή ενημέρωση για τη φροντίδα της υγείας του

Βεβαίως, δεν λείπουν τα ερωτήματα για το απόρρητο των δεδομένων και την ακριβή χρήση των προσωπικών πληροφοριών – ένα θέμα που απαιτεί συνεχή επαγρύπνηση και διαφάνεια.

Η επόμενη μέρα



Η ιατρική εμπειρία αλλάζει. Η τεχνολογία γίνεται συνοδοιπόρος στην υγεία, φέρνοντας τον γιατρό και τον ασθενή ακόμα πιο κοντά στην ουσία της επικοινωνίας: να ακούμε, να θυμόμαστε, να καταλαβαίνουμε – και τελικά, να φροντίζουμε καλύτερα ο ένας τον άλλον.

Το MIA'S επιστρέφει στην Οία: Η γαστρονομία της Σαντορίνης στα καλύτερά της



Το εστιατόριο MIA'S στην Οία επιστρέφει δυναμικά για πέμπτη συνεχόμενη σεζόν, ανεβάζοντας ακόμα περισσότερο τον πήχη της σύγχρονης ελληνικής γαστρονομίας στη Σαντορίνη. Υπό την καθοδήγηση της Executive Chef Elli Mitrai, το MIA'S παντρεύει τοπικά, εποχιακά υλικά με δημιουργικές τεχνικές, προσφέροντας πιάτα που αναδεικνύουν τις αυθεντικές γεύσεις της Ελλάδας μέσα από μια φρέσκια, σύγχρονη ματιά.

Το μενού του εστιατορίου αφηγείται τη δική του γαστρονομική ιστορία, συνδυάζοντας αγαπημένα signature πιάτα—όπως η Τάρτα από Λευκή Μελιτζάνα Σαντορίνης, το Ψητό Χταπόδι με μους φάβας, το Παστίτσιο με ουρά μοσχαριού και τα Παραδοσιακά Μακαρόνια με Αστακό—a la MIA'S—με νέες εμπνευσμένες προσθήκες.

Η μοναδική εμπειρία ολοκληρώνεται με μια εντυπωσιακή wine list και πρωτότυπα cocktails που παντρεύουν το ελληνικό στοιχείο με τη μοντέρνα mixology. Με φόντο τη συγκλονιστική θέα στην καλντέρα, το MIA'S υπόσχεται αξέχαστες στιγμές είτε πρόκειται για ρομαντικό δείπνο, εκδήλωση ή ένα χαλαρό lunch.

Ανοιχτό καθημερινά από Απρίλιο έως Οκτώβριο, το MIA'S σας προσκαλεί να ανακαλύψετε την Ελλάδα με όλες τις αισθήσεις—σε έναν από τους πιο ιδιαίτερους γαστρονομικούς προορισμούς της Σαντορίνης.

Το Nammos Resort AMAALA: Νέο Ορόσημο Πολυτέλειας στην Ερυθρά Θάλασσα

Η Red Sea Global παρουσίασε το νέο Nammos Resort AMAALA, ένα πολυτελές θέρετρο που εγκαινιάζει τη διεθνή επέκταση του brand Nammos Hotels & Resorts εκτός Ελλάδας. Το resort βρίσκεται στο εντυπωσιακό Triple Bay της Σαουδικής Αραβίας, παντρεύοντας την κυκλαδίτικη αισθητική της Μυκόνου με την πολιτισμική κληρονομιά της Χετζάζης, σε ένα αρχιτεκτονικό αποτέλεσμα που υπογράφει το παγκοσμίως γνωστό γραφείο Foster + Partners.

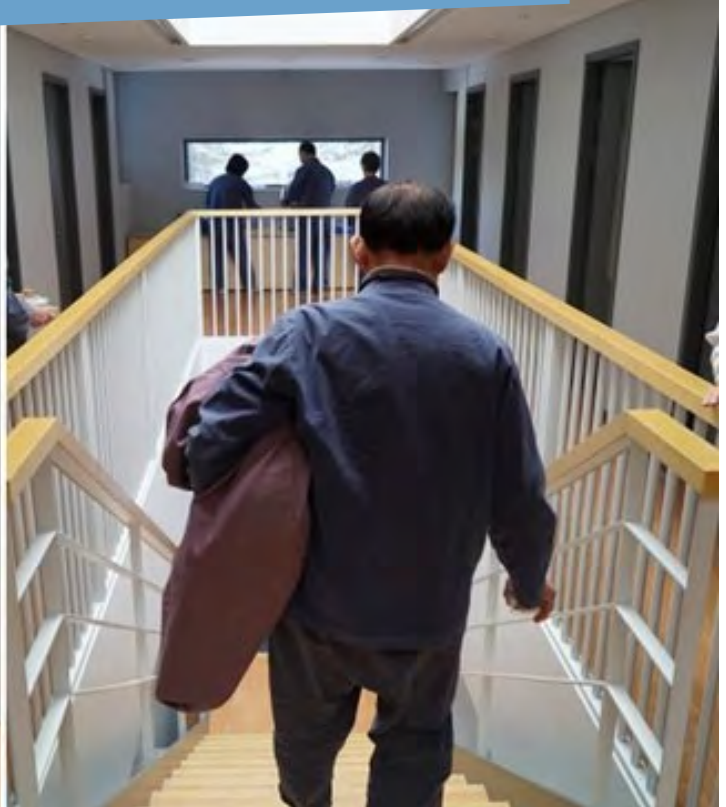
Το Nammos Resort AMAALA προσφέρει 110 δωμάτια με θέα στον ωκεανό και 20 πολυτελείς κατοικίες, ενώ ξεχωρίζει για τα τέσσερα εστιατόριά του, μεταξύ των οποίων το εμβληματικό Nammos Restaurant και το Horizon Bar με απέραντη θέα στην Ερυθρά Θάλασσα. Οι επισκέπτες απολαμβάνουν μια ολοκληρωμένη εμπειρία ευεξίας, με πολυτελές spa, υπερσύγχρονο γυμναστήριο και παιδικό club για οικογένειες. Η πρόσβαση στο διάσημο Nammos Restaurant AMAALA γίνεται μόνο με σκάφος, προσφέροντας ιδιωτικότητα και μαγευτικά ηλιοβασιλέματα στην Ερυθρά Θάλασσα.

Ο σχεδιασμός του θέρετρου αναδεικνύει καμπύλες γραμμές, παραδοσιακά τοξωτά περάσματα, terrazzo μωσαϊκά και μία μεσογειακή παλέτα χρωμάτων, ενώ οι εσωτερικοί χώροι έχουν σχεδιαστεί από τον Ισπανό Lazaro Rosa Violan και τους Elastic Architects. Η εμπειρία ολοκληρώνεται με πισίνες infinity και μοναδικούς χώρους διασκέδασης.

Το AMAALA, με στόχο να αναδειχθεί σε κορυφαίο προορισμό ευεξίας και luxury lifestyle, θα διαθέτει με την πλήρη ανάπτυξη του 30 ξενοδοχεία, 4.000 δωμάτια και 1.200 πολυτελείς κατοικίες. Το Nammos Resort AMAALA αποτελεί το νέο σύμβολο εξωτικής, μεσογειακής πολυτέλειας που επαναπροσδιορίζει τα standards φιλοξενίας στη Μέση Ανατολή.



Στη Νότια Κορέα πληρώνουν για διακοπές στη φυλακή



Η ιδέα του να πληρώνει κάποιος για να «κλειστεί» σε μια φυλακή ακούγεται παράλογη, ειδικά σε μια κοινωνία όπως η Νότια Κορέα, όπου η εργασία και η επιτυχία συνδέονται με υπερβολική πίεση και σκληρή δουλειά. Ωστόσο, το κέντρο «Prison Inside Me», που βρίσκεται σε μια ήσυχη ορεινή περιοχή κοντά στη Σεούλ, προσφέρει μια μοναδική εμπειρία απομόνωσης, η οποία έχει γίνει δημοφιλής ακριβώς επειδή προσφέρει ανακούφιση από το άγχος και την ένταση της σύγχρονης ζωής.

Η ιδέα του κέντρου προήλθε από τον Kwon Yong-seok, πρώην εισαγγελέα, ο οποίος αναζητούσε έναν τρόπο να αποσυρθεί από την υπερβολική δουλειά και τις πιέσεις της καθημερινότητας. Το «Prison Inside Me» λειτουργεί ως χώρος απομόνωσης και αυτοσυγκέντρωσης, επιτρέποντας στους συμμετέχοντες να αποσυνδεθούν για 24 έως 72 ώρες από τα κινητά τηλέφωνα, τα βιβλία και τα εξωτερικά ερεθίσματα. Οι επισκέπτες φορούν μπλε στολές, κοιμούνται στο πάτωμα και περνούν τον χρόνο τους με περισυλλογή, διαλογισμό ή σημειώσεις.

Ο χώρος είναι λιτός και θυμίζει φυλακή, με μικρά δωμάτια χωρίς παράθυρα και μόνο τα απαραίτητα: ένα χαλάκι γιόγκα, ένα μικρό γραφείο και μια βασική τουαλέτα. Η σιωπή είναι αυστηρά επιβεβλημένη και η

επαφή με άλλους συμμετέχοντες απαγορεύεται. Παρά τη σκληρότητα των κανονισμών, η απομόνωση δεν βιώνεται ως καταπίεση, αλλά ως μια ευκαιρία για εσωτερική ανασυγκρότηση και ανακάλυψη.

Για τους περισσότερους συμμετέχοντες, η εμπειρία αυτή είναι δύσκολη στην αρχή, καθώς η απομάκρυνση από τα εξωτερικά ερεθίσματα δημιουργεί έντονα συναισθήματα ανησυχίας. Σταδιακά όμως, η σιωπή και η απομόνωση επιτρέπουν στους επισκέπτες να ηρεμήσουν και να συνδεθούν με τις σκέψεις τους. Η Noh Ji-hyang, συνιδρύτρια του κέντρου, αναφέρει ότι οι περισσότεροι άνθρωποι φεύγουν από το «Prison Inside Me» νιώθοντας πιο ελεύθεροι και ψυχικά ανανεωμένοι.

Αυτή η «φυλακή» έχει φιλοξενήσει πάνω από 2.000 επισκέπτες και συνεχώς κερδίζει δημοτικότητα. Στη Νότια Κορέα, όπου οι εργαζόμενοι εργάζονται υπερβολικά πολλές ώρες, η ανάγκη για απομόνωση και ψυχική ανακούφιση είναι έντονη. Το κέντρο προσφέρει μια ευκαιρία για αυτογνωσία και αποφόρτιση από τις καθημερινές πιέσεις, χωρίς να υποκαθιστά την ψυχοθεραπεία, αλλά προσφέροντας μια μορφή ανακούφισης και ηρεμίας.

Ο Όμιλος ΔΕΗ εντάσσεται στο DIGITALEUROPE – Πρώτο ελληνικό μέλος και μοναδική επιχείρηση ενέργειας στον ευρωπαϊκό φορέα

We want Europe to be a digital powerhouse by 2030

Ο Όμιλος ΔΕΗ γίνεται το πρώτο εταιρικό μέλος από την Ελλάδα στο κορυφαίο ευρωπαϊκό δίκτυο DIGITALEUROPE, φέρνοντας τη φωνή της ενέργειας στον ψηφιακό διάλογο της Ευρώπης. Παράλληλα, συμμετέχει και στο Energy Executive Council, τον νέο θεσμό που ενώνει κορυφαίες επιχειρήσεις στους τομείς της ενέργειας και της τεχνολογίας, με στόχο τη διαμόρφωση πολιτικών για την πράσινη και ψηφιακή μετάβαση.

Η συμμετοχή της ΔΕΗ στο DIGITALEUROPE – το οποίο εκπροσωπεί περισσότερες από 45.000 επιχειρήσεις

– ενισχύει τη στρατηγική της για την αξιοποίηση της τεχνολογίας ως μοχλού καινοτομίας, αποδοτικότητας και βιώσιμης ανάπτυξης. Με εμπειρία σε κάθε στάδιο της ενεργειακής αλυσίδας και σημαντική επένδυση στις ανανεώσιμες πηγές ενέργειας και τα έξυπνα δίκτυα, η ΔΕΗ αποτελεί πλέον ενεργό εταίρο στον ευρωπαϊκό σχεδιασμό για το ενεργειακό μέλλον.

Στο Energy Executive Council, τη ΔΕΗ εκπροσωπεί ο Αλέξανδρος Πατεράκης, Αναπληρωτής Διευθύνων Σύμβουλος Ψηφιακών και Καινοτόμων Υπηρεσιών, επιβεβαιώνοντας τον στρατηγικό ρόλο της ψηφιοποίησης στην επιχειρησιακή εξέλιξη του Ομίλου.

Όπως σημείωσε η Cecilia Bonefeld-Dahl, Γενική Διευθύντρια του DIGITALEUROPE:

«Η ΔΕΗ είναι κινητήριος δύναμη για την ενεργειακή ανθεκτικότητα της Ευρώπης, με τεχνογνωσία που ενισχύει τη φωνή μας στον σχεδιασμό πολιτικών για ένα βιώσιμο και ασφαλές μέλλον.»

Με αυτή τη διπλή συμμετοχή, η ΔΕΗ κάνει ένα σημαντικό βήμα προς τον μετασχηματισμό της σε PowerTech εταιρεία, με έμφαση στην καινοτομία, τη συνδεσιμότητα και τις έξυπνες ενεργειακές λύσεις για την Ελλάδα και την ευρύτερη ευρωπαϊκή αγορά.

Το Ευρωπαϊκό Σύμφωνο για το Κλίμα στη Θεσσαλονίκη: Ανοίγοντας τον διάλογο για το βιώσιμο μέλλον της πόλης

Με επιτυχία πραγματοποιήθηκε το Σάββατο 26 Απριλίου στο OK!Thess η εκδήλωση «Ελάτε να μιλήσουμε για το κλίμα», στο πλαίσιο του Ευρωπαϊκού Συμφώνου για το Κλίμα. Η δράση διοργανώθηκε από τον οργανισμό INZEB, με την υποστήριξη του EUROPE DIRECT Θεσσαλονίκης, και αποτέλεσε το έναυσμα για συζήτηση, ανταλλαγή εμπειριών και σχεδιασμό τοπικών δράσεων με στόχο την αντιμετώπιση της κλιματικής κρίσης.

Η εκδήλωση έφερε κοντά πολίτες, επιστήμονες και νέους Πρεσβευτές του Συμφώνου για το Κλίμα, όπως η Αλεξία Σπυριδωνίδου, η Πηνελόπη Αντωνίου, η Βασιλική Γιατσίδου, ο Βασίλης Μενεξές και ο Γιώργος Περκουλίδης, οι οποίοι ανέδειξαν τις τοπικές ανάγκες αλλά και τις δυνατότητες που υπάρχουν στη Βόρεια Ελλάδα για τη μετάβαση σε πιο βιώσιμες πρακτικές.

Μέσα από προσωπικές τοποθετήσεις και βιωματικά παραδείγματα, οι συμμετέχοντες εστίασαν στη σημασία της κλιματικής διακυβέρνησης, της αναγεννητικής γεωργίας, της κυκλικής οικονομίας και της βιώσιμης κινητικότητας, υπογραμμίζοντας την ανάγκη για συλλογική δράση και τοπική κινητοποίηση.

Η εκδήλωση αποτέλεσε σημείο εκκίνησης για τη δημιουργία ενός τοπικού οικοσυστήματος ενεργών πολιτών που θα συμβάλει έμπρακτα στους στόχους του Ευρωπαϊκού Συμφώνου για την κλιματική ουδετερότητα.

Περισσότερες πληροφορίες: [INZEB – Ευρωπαϊκό Σύμφωνο για το Κλίμα](#)



ΚΙΚΗ ΔΗΜΟΥΛΑ • ΓΙΩΡΓΟΣ ΚΑΓΙΑΛΙΚΟΣ

ελάχιστη αίσθηση

Μετρονόμος

Παρουσίαση δίσκου στον ΙΑΝΟ: «Ελάχιστη αίσθηση» του Γιώργου Καγιαλίκου

Την Τρίτη 6 Μαΐου, στις 20:00, η Αλυσίδα Πολιτισμού Ιανός και οι εκδόσεις Μετρονόμος παρουσιάζουν τη νέα δισκογραφική δουλειά του Γιώργου Καγιαλίκου, με τίτλο «Ελάχιστη αίσθηση», σε μια βραδιά αφιερωμένη στην ποίηση και τη μουσική.

Ο συνθέτης συνομιλεί μουσικά με την ποίηση της Κικής Δημουλά, μελοποιώντας οκτώ ποιήματά της και δημιουργώντας έναν βαθιά προσωπικό μουσικό κόσμο. Ο ίδιος ερμηνεύει τα τραγούδια και συνοδεύεται επί σκηνής από τους:

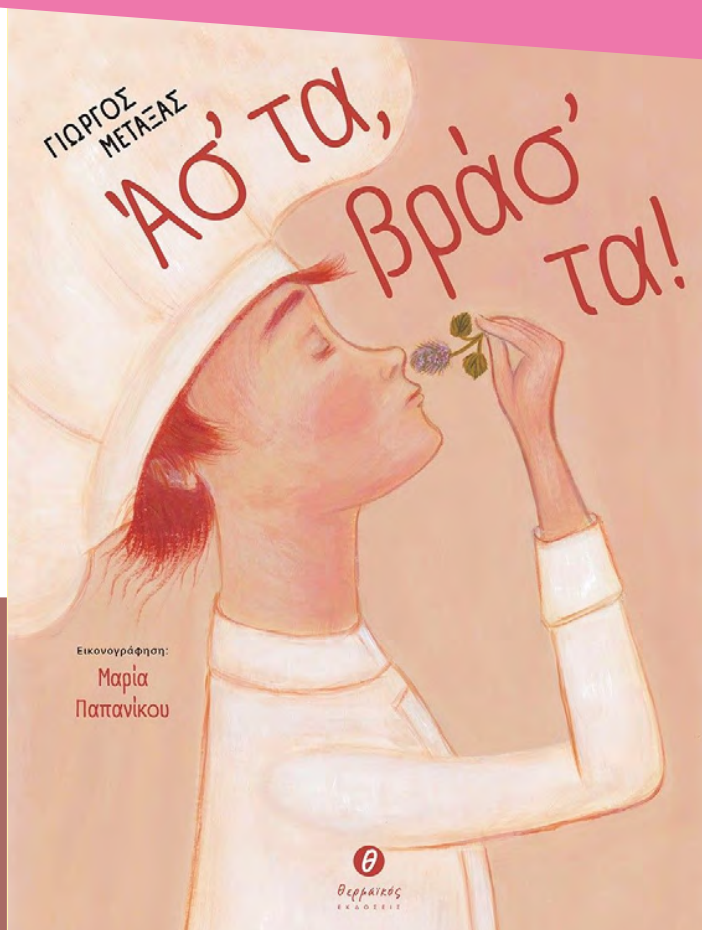
Απόστολο Καλτσά (μπάσο)

Άνια Αρμενάκη (πλήκτρα)

Για το έργο θα μιλήσουν η Έλση Δημουλά και ο Γιάννης Ευθυμιάδης.

Η παρουσίαση θα πραγματοποιηθεί στον ΙΑΝΟ της Αθήνας (Σταδίου 24) και θα μεταδοθεί ζωντανά μέσω του YouTube καναλιού του ΙΑΝΟΥ.

Παρουσίαση βιβλίου στη 21η ΔΕΒΘ: «Άσ' τα, βράσ' τα!» του Γιώργου Μεταξά



Το Σάββατο 10 Μαΐου στις 11:00, ο ΙΑΝΟΣ και οι Εκδόσεις Θεραϊκές παρουσιάζουν στη 21η Διεθνή Έκθεση Βιβλίου Θεσσαλονίκης το νέο παιδικό βιβλίο του Γιώργου Μεταξά με τίτλο «Άσ' τα, βράσ' τα!», σε εικονογράφηση Μαρίας Παπανίκου.

Η εκδήλωση θα πραγματοποιηθεί στο ΔΕΘ – HELEXPO, Περίπτερο 12 (Παιδική Γωνιά). Μετά την παρουσίαση, ο συγγραφέας θα υπογράψει βιβλία στο Περίπτερο 15, stand 8 των εκδόσεων ΙΑΝΟΣ.

Ο μικρός ήρωας του βιβλίου, ο Χοακίν, ονειρεύεται να γίνει μάγισσας στο παλάτι και μας θυμίζει πως η επιμονή, το θάρρος και η αγάπη για τα όνειρά μας, μπορούν να αλλάξουν τον κόσμο μας. Στο τέλος του βιβλίου περιλαμβάνονται 10 υγιεινές συνταγές για παιδιά.

Μια παρουσίαση που συνδυάζει μαγειρική φαντασία, παιδική έμπνευση και αληθινά νοστιμιές!

Περισσότερα για το βιβλίο: [Δείτε εδώ](#)

ΜΑΡΙΑ ΓΙΑΓΙΑΝΝΟΥ

ΕΙΚΟΝΟΓΡΑΦΙΣΗ
ΘΕΝΤΑ ΜΙΜΗΛΑΚΗ

Χαμηλοπάρδαλη

Μαρία Γιαγιάννου | Εκδόσεις Ψυχογιός |
Εικονογράφηση: Θέντα Μιμηλάκη

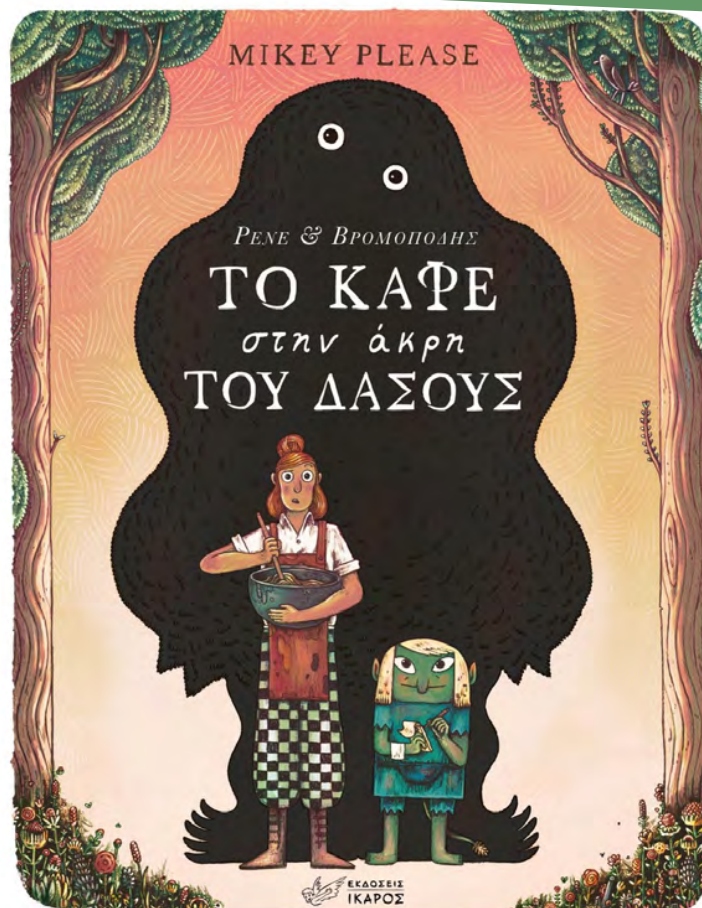
Η Αριστέα έχει αγανακτήσει! Είναι μικρόσωμη, δε φτάνει τα ψηλά κλαδιά, δεν ξεχωρίζει στις σχολικές φωτογραφίες, δεν βλέπει ποτέ καλά στις συναυλίες και της είναι αδύνατο να φορέσει μακριά σκουλαρίκια. Έχει βαρεθεί να ζει «χαμηλά» σ' έναν κόσμο που μοιάζει φτιαγμένος αποκλειστικά για ψηλούς. Αποφασίζει λοιπόν να πάει... ψηλά και θέτει ως στόχο να γίνει σημαιοφόρος στην εαρινή σχολική παρέλαση.

Η ανατρεπτική της διαδρομή θα γίνει ακόμη πιο ενδιαφέρουσα όταν συναντήσει μια ιδιαίτερη καμήλα, που με τα ταλέντα και τον χαρακτήρα της γίνεται η ιδανική σύμμαχος στη γιορτή της προσωπικής της επανάστασης.

Η «Χαμηλοπάρδαλη» μιλά με χιούμορ και τρυφερότητα για την έννοια της αριστείας και της πολυμορφίας στο σχολικό περιβάλλον. Ενθαρρύνει κάθε παιδί να ανακαλύψει και να διεκδικήσει τη μοναδική του θέση απέναντι στις προκλήσεις της καθημερινότητας, προσφέροντας μια αισιόδοξη ματιά για τη διαφορετικότητα και την αυτοπεποίθηση.

Ιδανικό για κάθε παιδί που νιώθει πως δεν ταιριάζει στο "καλούπι" — και για όλους εμάς που κάποτε νιώσαμε το ίδιο.

Το καφέ στην άκρη του δάσους



Please Mikey | Εκδόσεις Ίκαρος | Μετάφραση: Φίλιππος Μανδηλαράς

Η Ρενέ λατρεύει τη γαστρονομία. Με επιμονή και φαντασία, καταφέρνει να ανοίξει το δικό της καφέ στην άκρη ενός μυστηριώδους δάσους. Μαζί της, ο μοναδικός σερβιτόρος, ο Βρομοπόδης —ένα αλλόκοτο, αλλά αφοσιωμένο πλάσμα— που προσθέτει έξτρα γεύση και ανατροπές στην ιστορία!

Το πρώτο πρωινό, ο καφές τους υποδέχεται έναν ξεχωριστό πελάτη: ένα τέρας με παράξενες γαστρονομικές απαιτήσεις, πολύ διαφορετικές από τις εκλεπτυσμένες δημιουργίες της Ρενέ. Εκείνη, όμως, δέχεται την πρόκληση, ετοιμάζοντας αλλόκοτα πιάτα που θα καταπλήξουν όχι μόνο το τέρας, αλλά και όλους τους θαμώνες του μαγικού αυτού καφέ.

Με ακαταμάχητη εικονογράφηση και απίθανες γευστικές περιγραφές, το βιβλίο σε ταξιδεύει σε έναν κόσμο όπου τα μυθικά πλάσματα συναντούν τη φιλία, την αποδοχή και τη δύναμη της διαφορετικότητας. Ένα εξωφρενικά πρωτότυπο, αστείο και συγκινητικό ανάγνωσμα για μικρούς και μεγάλους που αγαπούν τις ιστορίες γεμάτες φαντασία και... γεύση!

quote of the day

LET'S GET CLOSE ENOUGH TO FINISH EACH OTHER'S SENTENCES... AND THEN ARGUE ABOUT HOW THEY END

Unknown

Σήμερα
γιορτάζουν!

Ειρήνη, Ρένα, Ρένια,
Ειρηναίος, Ρένος,
Ειρηναία,
Εφραίμ, Εφραμία



5 Μαΐου

- › Ευρωπαϊκή Ημέρα Ανεξάρτητης Διαβίωσης
- › National Silence the Shame Day
- › Παγκόσμια Ημέρα για την Υγιεινή των Χεριών
- › Hug a Shed and Take a Selfie Day
- › International Midwives Day
- › Museum Lover's Day
- › World Portuguese Language Day
- › National Hoagie Day
- › Europe Day
- › National Astronaut Day
- › National Cartoonists Day
- › National Concert Day