



GREAT EXHIBITIONS

Nuremberg, Germany

11-14.2.2025

BIOFACH

into organic

World's Leading Trade Fair
for Organic Food

Θα μας βρείτε

HALL 6

International patron

IFOAM
ORGANICS
INTERNATIONAL

National supporting organization

BÖLW
Bund Ökologische
Lebensmittelwirtschaft



ΠΩΣ Ο BAD BUNNY "ΓΚΡΕΜΙΣΕ" ΤΟ SUPER BOWL ΚΑΙ ΕΒΓΑΛΕ ΤΟΝ ΤΡΑΜΠ ΕΚΤΟΣ ΕΑΥΤΟΥ!



Good morning SayYessers!



Φτιάξε καφέ να στα πω...



Καλημέρα **SayYesser!!!**

Σήμερα το πρωί, καθώς άτμιζε ο καφές στο φλιτζάνι, σκεφτόμουν μια φράση που κυκλοφορεί συχνά στα πηγαδάκια της ψυχολογίας αλλά και της καθημερινότητας: «Αν θέλεις να δεις το αληθινό πρόσωπο ενός ανθρώπου, θύμωσέ τον».

Είναι μια αλήθεια που πονάει, αλλά ταυτόχρονα μας απελευθερώνει από αυταπάτες. Όσο όλα πάνε καλά, όσο οι συνθήκες είναι ευνοϊκές και τα χαμόγελα περισσεύουν, είναι εύκολο για τον καθένα να φοράει το προφίλ του «καλού παιδιού», του ευγενικού συνεργάτη ή του υπομονετικού συντρόφου. Όμως, η ευγένεια υπό συνθήκες ασφάλειας δεν είναι πάντα χαρακτήρας: συχνά είναι απλώς κοινωνικό προσωπείο.

Η στιγμή της αλήθειας

Ο θυμός λειτουργεί ως ένας βίαιος απογυμνωτής. Όταν οι άμυνες πέφτουν και η πίεση ανεβαίνει, το «λογισμικό» του μυαλού σταματά να φιλτράρει τις λέξεις και τις πράξεις. Εκεί ακριβώς εμφανίζεται το ακατέργαστο υλικό της ψυχής του άλλου.

- Θα σε σεβαστεί ακόμα και πάνω στην ένταση;
- Θα χρησιμοποιήσει τις αδυναμίες σου για να σε πληγώσει;
- Θα γίνει επιθετικός ή θα προσπαθήσει να βρει λύση μέσα από τη διαφωνία;

Όπως είδαμε και στις παγκόσμιες ειδήσεις των τελευταίων ωρών, ακόμα και οι πιο ισχυροί ηγέτες χάνουν την ψυχραιμία τους και αποκαλύπτουν τις πραγματικές τους προθέσεις μέσω ενός οργισμένου tweet ή μιας βιαστικής δήλωσης. Ο θυμός είναι ο καθρέφτης που δεν λέει ποτέ ψέματα.

Δεν είναι μόνο οι άλλοι...

Πριν όμως κρίνουμε το «αληθινό πρόσωπο» των γύρω μας, ας κοιτάξουμε και το δικό μας. Πώς αντιδράμε εμείς όταν κάτι πάει στραβά; Όταν ο συνεργάτης κάνει λάθος ή όταν η πίεση στη δουλειά γίνεται αφόρητη; Η αυτογνωσία ξεκινά από τη στιγμή που παρατηρούμε τον εαυτό μας την ώρα που «βράζει». Αν το πρόσωπο που βλέπουμε εκείνη τη στιγμή δεν μας αρέσει, τότε η δουλειά με τον εαυτό μας δεν έχει τελειώσει ακόμα.

Tip of the Day: Μην φοβάσαι τις διαφωνίες, αλλά κράτα σημειώσεις. Ο τρόπος που κάποιος σου φέρεται όταν είναι θυμωμένος μαζί σου, είναι ο τρόπος που πραγματικά σε βλέπει όταν δεν έχει ανάγκη να σου αρέσει. Χρησιμοποίησε αυτή την πληροφορία για να χτίσεις πιο υγιείς και ειλικρινείς σχέσεις.

Claire Styliara
Chief of SayYessers



E-Mail



Viber



WhatsApp

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

Πώς ο Bad Bunny "γκρέμισε" το Super Bowl και έβγαλε τον Τράμπ εκτός εαυτού!



Φανταστείτε την εικόνα: 135 εκατομμύρια ζευγάρια μάτια καρφωμένα σε μια οθόνη. Στις κερκίδες του Levi's Stadium, η Taylor Swift πανηγυρίζει όρθια, περιτριγυρισμένη από την αφρόκρεμα του διεθνούς jet set. Και ξαφνικά, το απόλυτο σύμβολο της αμερικανικής ισχύος, το κέντρο του γηπέδου, «φλέγεται».

Η οθόνη γεμίζει με τη σημαία του Πουέρτο Ρίκο, οι ρυθμοί reggaeton δονούν την ατμόσφαιρα και ένας νεαρός με εκκεντρικό στυλ, ο Bad Bunny, αρχίζει να τραγουδά. Όχι στα αγγλικά. Αλλά σε μια γλώσσα που για πολλούς «παραδοσιακούς» Αμερικανούς φαντάζει ως απειλή: στα ισπανικά.

Αυτή ήταν η στιγμή που το Super Bowl LX έπαψε να είναι ένας αθλητικός αγώνας και έγινε η αρένα ενός πολιτισμικού πολέμου που έφτασε μέχρι το πληκτρολόγιο του Ντόναλντ Τραμπ.

Τι είναι το Super Bowl; (Για τους μη μυημένους)

Για όσους από εμάς στην Ευρώπη βλέπουμε το αμερικανικό ποδόσφαιρο ως ένα δυσνόητο σπορ με παίκτες που φορούν πανοπλίες, το Super Bowl χρειάζεται συστάσεις. Δεν είναι απλώς ο τελικός του NFL. Είναι η «Ανεπίσημη Εθνική Εορτή» των ΗΠΑ. Είναι η μέρα που οι





περνάει στην οθόνη αξίζει πάνω από 260.000 δολάρια. Οι διαφημιστές φέτος πόνταραν τα πάντα στην Τεχνητή Νοημοσύνη, με σποτ που δημιουργήθηκαν εξ ολοκλήρου από AI, αφήνοντας το κοινό με το στόμα ανοιχτό.

Όσο για το αθλητικό κομμάτι; Τα προγνωστικά πήγαν στον κουβά. Η νίκη των Seattle Seahawks με 29-13 επί των Patriots ήταν η μεγάλη ανατροπή της χρονιάς. Κανείς δεν περίμενε ότι η άμυνα του Seattle θα μπορούσε να «κλειδώσει» έτσι τους αντιπάλους της, μετατρέποντας το παιχνίδι σε ένα σεμινάριο στρατηγικής που θα διδάσκεται για χρόνια.

Η Σύγκρουση Τραμπ - Bad Bunny: Το «Ζουμί» της Βραδιάς

Εκεί όμως που τα πράγματα έγιναν πραγματικά «εκρηκτικά» ήταν στο Halftime Show.

Ο Bad Bunny, ο καλλιτέχνης με τα περισσότερα streams παγκοσμίως, επέλεξε να μην «εξαμερικανιστεί». Τραγούδησε στη μητρική του γλώσσα, μετατρέποντας το Levi's Stadium σε ένα τεράστιο πάρτι της Λατινικής Αμερικής.

πωλήσεις πίτσας και φτερούγας κοτόπουλου αγγίζουν τα επίπεδα του ΑΕΠ μιας μικρής χώρας.

Πάνω απ' όλα, όμως, είναι ο τελικός που καθορίζει τις τάσεις του παγκόσμιου marketing για όλη τη χρονιά. Οι εταιρείες δεν αγοράζουν απλώς χρόνο· αγοράζουν την προσοχή ενός πλανήτη που έχει μάθει να σκρολάρει αδιάκοπα, αλλά εκείνη τη νύχτα επιλέγει να κοιτάξει το ίδιο σημείο. Είναι το μοναδικό τηλεοπτικό προϊόν που παραμένει «ζωντανό» σε μια εποχή on-demand ψηφιακής μοναξιάς.

Τα Νούμερα που Ζαλίζουν

Το 2026 θα μείνει στην ιστορία ως η χρονιά που τα κοντέρ έσπασαν. Η τηλεθέαση άγγιξε το ιστορικό ρεκόρ των 135+ εκατομμυρίων θεατών. Η άνοδος αυτή δεν ήταν τυχαία· ήταν το αποτέλεσμα της απόλυτης σύγκλισης του αθλητισμού με την pop κουλτούρα (το λεγόμενο «φαινόμενο Taylor Swift») και της τελειοποίησης του 4K streaming παγκοσμίως.

Η οικονομία πίσω από το γεγονός προκαλεί ίλιγγο. Μια διαφήμιση μόλις 30 δευτερολέπτων κόστισε φέτος 8 εκατομμύρια δολάρια. Αυτό σημαίνει πως κάθε δευτερόλεπτο που





Η αντίδραση δεν άργησε να έρθει. Ο Ντόναλντ Τραμπ, μέσα από το Truth Social, ξέσπασε σε μια σειρά από αναρτήσεις. «Κανείς δεν καταλαβαίνει λέξη από όσα λέει», έγραψε, χαρακτηρίζοντας το τόσο ως «προσβολή στο μεγαλείο της Αμερικής». Για τον Τραμπ, η κυριαρχία της ισπανικής γλώσσας στο πιο «ιερό» αμερικανικό έδαφος ήταν μια πολιτική ήττα. Σε μια χρονιά όπου το μεταναστευτικό βρίσκεται στην κορυφή της ατζέντας, η επιλογή του Bad Bunny δεν ήταν απλώς καλλιτεχνική· ήταν μια βαθιά πολιτική δήλωση. Ήταν το μήνυμα ότι η Αμερική του 2026 είναι πολύχρωμη, πολύγλωσση και δεν φοβάται να το δείξει.

Το Φαινόμενο Taylor Swift

Δεν μπορούμε να μιλάμε για το Super Bowl LX χωρίς να αναφέρουμε την Taylor Swift. Η παρουσία της στις κερκίδες για να στηρίξει τον Travis Kelce δεν ήταν απλώς ένα gossip θέμα. Ήταν μια οικονομική στρατηγική. Σύμφωνα με τα επίσημα στοιχεία, η εμπλοκή της Swift με το NFL αύξησε το γυναικείο κοινό κατά 20%.

Κορίτσια και γυναίκες που ποτέ δεν είχαν ενδιαφερθεί για το αμερικανικό ποδόσφαιρο, συντονίστηκαν μόνο και μόνο για να δουν την αγαπημένη τους star. Η NFL «τρίβει τα χέρια της», καθώς είδε τα έσοδα από το merchandise και τα εισιτήρια να εκτοξεύονται σε δημογραφικές ομάδες που μέχρι πέρυσι θεωρούνταν «χαμένες». Είναι το απόλυτο παράδειγμα του πώς ένα πρόσωπο μπορεί να μετατραπεί σε έναν αυτόνομο οικονομικό μοχλό.

Ηθικό Δίδαγμα: Γιατί αφορά και εμάς;

Γιατί ένας αναγνώστης του Say Yes στην Ελλάδα ή την Ευρώπη πρέπει να νοιάζεται για όλα αυτά;

Γιατί το Super Bowl είναι το απόλυτο μάθημα για το μέλλον. Μας διδάσκει ότι η ψυχαγωγία είναι πλέον το πιο ισχυρό διπλωματικό και οικονομικό όπλο.

Όταν ο Bad Bunny «γκρεμίζει» το γήπεδο τραγουδώντας ισπανικά, δεν κάνει απλώς μια συναυλία· κάνει εξαγωγή πολιτισμού. Όταν ο Τραμπ εξοργίζεται, δεν κάνει απλώς κριτική· αναγνωρίζει τη δύναμη της εικόνας.

Το Super Bowl μας δείχνει ότι στον σύγχρονο κόσμο, δεν αρκεί να είσαι ο καλύτερος στο γήπεδο. Πρέπει να είσαι ο καλύτερος στο να αφηγηθείς μια ιστορία που θα κάνει τον πλανήτη να σταματήσει.

Πείτε «Yes» στην τόλμη, πείτε «Yes» στη διαφορετικότητα και, πάνω απ' όλα, πείτε «Yes» στη δύναμη της επικοινωνίας που μπορεί να ενώσει (ή να διχάσει) 135 εκατομμύρια ανθρώπους σε 13 μόλις λεπτά.

Η ιστορία γράφεται από εκείνους που δεν φοβούνται να μιλήσουν τη γλώσσα τους, ακόμα κι αν κάποιοι «δεν καταλαβαίνουν λέξη».



BIKOS COLA & VS Hospitality Group: Game-changer στην ελληνική εστίαση



BIKOS COLA
X
vshospitalitygroup
ΟΜΙΛΟΣ ΣΤΑΘΟΚΩΣΤΟΠΟΥΛΟΥ

Σε μια συνεργασία που επαναπροσδιορίζει τα δεδομένα της ελληνικής εστίασης και γαστρονομίας, η BIKOS COLA ενώνει τις δυνάμεις της με τον VS Hospitality Group (Ομίλος Σταθοκωστόπουλου), τον πλέον καταξιωμένο και δυναμικά αναπτυσσόμενο όμιλο στον χώρο της εστίασης στην Ελλάδα. Η συμφωνία τέθηκε σε ισχύ την 1η Μαρτίου 2025 και πλέον οι επισκέπτες των κορυφαίων καταστημάτων του ομίλου απολαμβάνουν παγωμένη BIKOS COLA.

Καθοριστικό ρόλο στη σύμπραξη διαδραμάτισε η πρόσφατη επένδυση της Ηπειρωτική Βιομηχανία Εμφιαλώσεων σε υπερσύγχρονη γραμμή παραγωγής γυάλινων φιαλών, ειδικά σχεδιασμένων για τις ανάγκες της σύγχρονης γαστρονομίας και του fine dining. Η εξέλιξη αυτή οδήγησε στην αποκλειστική παρουσία της BIKOS COLA σε premium εστιατόρια, bar-

restaurants, live stages και beach bars του VS Hospitality Group, καθώς και σε ιστορικά καταστήματα-ορόσημα σε περιοχές όπως η Πλάκα, το κέντρο της Αθήνας και η παραλιακή.

Η συνεργασία επεκτείνεται στο σύνολο της γκάμας προϊόντων BIKOS, από το No 1 σε προτίμηση φυσικό μεταλλικό νερό και τα φυσικά μεταλλικά αναψυκτικά, έως τη σειρά BIKOS Mixers (Tonic, Σόδα, Pink Grapefruit). Σε αυτό το πλαίσιο, το positioning της BIKOS COLA ως αυθεντικά ελληνικού προϊόντος, με έμφαση στην ποιότητα, το φυσικό μεταλλικό νερό και τη γεύση που ξεχωρίζει, αποκτά ισχυρή στρατηγική σημασία.

Ο Αντιπρόεδρος της Ηπειρωτικής Βιομηχανίας Εμφιαλώσεων, Κωνσταντίνος Σεπετάς, χαρακτήρισε τη συνεργασία στρατηγικό σταθμό για την παρουσία της BIKOS COLA στην ελληνική εστίαση, ενώ ο επικεφαλής του VS Hospitality Group, Βασίλης Σταθοκωστόπουλος, τόνισε ότι πρόκειται για μια μακροπρόθεσμη συνεργασία που βασίζεται στο κοινό πάθος για ποιότητα και αναβάθμιση της εμπειρίας του καταναλωτή.

ΔΕΗ: Έξυπνες λύσεις εξυπηρέτησης ενισχύουν την ψηφιακή εμπειρία των πελατών

Η ΔΕΗ επενδύει συστηματικά στη βελτίωση της ψηφιακής εμπειρίας των πελατών της, αναπτύσσοντας ένα ενιαίο οικοσύστημα εργαλείων επικοινωνίας και εξυπηρέτησης που αξιοποιούν την τεχνολογία για πιο άμεση, κατανοητή και προσωποποιημένη υποστήριξη, ανταποκρινόμενο στις σύγχρονες ανάγκες νοικοκυριών και επιχειρήσεων.

Στο πλαίσιο αυτό, η ΔΕΗ έχει εισαγάγει τη Φοίβη, ένα εργαλείο προσωποποιημένης ενημέρωσης με τη βοήθεια τεχνητής νοημοσύνης, ενσωματωμένο στον έντυπο λογαριασμό. Η Φοίβη παρέχει στοχευμένες πληροφορίες και επεξηγεί τα βασικά στοιχεία χρέωσης και κατανάλωσης, μετατρέποντας τον λογαριασμό σε ένα πιο λειτουργικό και φιλικό σημείο επικοινωνίας με τον πελάτη.

Παράλληλα, το myΔΕΗ αποτελεί το βασικό ψηφιακό σημείο επαφής των πελατών με την εταιρεία, προσφέροντας δυνατότητες διαχείρισης παροχών, παρακολούθησης κατανάλωσης, πρόσβασης σε προνόμια και χρήσιμες υπηρεσίες. Στο ίδιο οικοσύστημα εντάσσεται και το ΔΕΗ myEnergy Coach, ο ψηφιακός σύμβουλος εξοικονόμησης ενέργειας, που αξιοποιεί δεδομένα κατανάλωσης για να παρέχει προσωποποιημένες προτάσεις.

Μέσα από αυτά τα εργαλεία, η ΔΕΗ διαμορφώνει ένα ενιαίο, πελατοκεντρικό ψηφιακό περιβάλλον, ενισχύοντας την εμπιστοσύνη και αναβαθμίζοντας συνολικά την εμπειρία εξυπηρέτησης, στο πλαίσιο της μετάβασής της σε έναν σύγχρονο Powertech Όμιλο.



Το πλαστικό που αυτοεπιδιορθώνεται: Μια μικρή ρωγμή στο μεγάλο μας πρόβλημα

Ένα υλικό που θεραπεύεται μόνο του, αντέχει στη χρήση και εξαφανίζεται όταν έρθει η ώρα — ίσως έτσι μοιάζει η επόμενη, ήσυχη επανάσταση της καθημερινότητας.



Κάθε μεγάλο πρόβλημα ξεκινά από μια μικρή ρωγμή. Στο πλαστικό, όμως, αυτή η ρωγμή δεν κλείνει ποτέ. Σπάει, θρυμματίζεται, γίνεται μικροπλαστικό και συνεχίζει να υπάρχει παντού — στο χώμα, στο νερό, στην τροφική αλυσίδα, στο σώμα μας. Το χρησιμοποιούμε για λίγα λεπτά και το αφήνουμε πίσω μας για αιώνες. Και κάπου εκεί, η καθημερινή μας ευκολία μετατρέπεται σε συλλογικό βάρος.

Για χρόνια, η συζήτηση γύρω από το πλαστικό κινείται ανάμεσα σε δύο άκρα: από τη μία η ενοχή, από την άλλη η άρνηση. «Δεν γίνεται αλλιώς», «είναι πρακτικό», «θα το ανακυκλώσουμε». Κι όμως, η επιστήμη φαίνεται να ψάχνει μια τρίτη διαδρομή. Όχι να μας ζητήσει να αλλάξουμε τα πάντα από τη μια μέρα στην άλλη, αλλά να αλλάξει το ίδιο το υλικό.

Κάπου στο Χονγκ Κονγκ, ερευνητές του Lingnan University, σε συνεργασία με επιστημονικές ομάδες από τις Ηνωμένες Πολιτείες και τη Σιγκαπούρη,

ανέπτυξαν ένα νέο βιοπλαστικό που μοιάζει με πλαστικό, αντέχει σαν πλαστικό, αλλά δεν συμπεριφέρεται όπως το ξέρουμε μέχρι σήμερα.

Ένα υλικό φτιαγμένο από φυσικές, φυτικής προέλευσης μοριακές δομές, σχεδιασμένο να υπηρετεί τη χρήση — όχι να τιμωρεί το μέλλον.





Για να δοκιμάσουν αν η ιδέα τους έχει νόημα στην πραγματική ζωή, δεν έμειναν στα εργαστηριακά δείγματα. Έφτιαξαν κουτάλια. Καθημερινά, απλά κουτάλια. Τα έθαψαν στο χώμα, δίπλα σε συμβατικά πλαστικά κουτάλια από πολυαιθυλένιο.

Το αποτέλεσμα ήταν σχεδόν συμβολικό: σε λιγότερο από 30 ημέρες, τα βιοπλαστικά κουτάλια είχαν διαλυθεί πλήρως. Τα υπόλοιπα έμειναν εκεί, ακριβώς όπως τα ξέρουμε — ακέραια, αδιάφορα, παρόντα.

Και εδώ αρχίζει το πραγματικά ενδιαφέρον κομμάτι της ιστορίας. Γιατί αυτό το υλικό δεν είναι «εύθραυστο». Δεν λιώνει στο νερό. Δεν διαλύεται με το λάδι, το αλκοόλ ή τα απορρυπαντικά. Μπορεί να χρησιμοποιηθεί κανονικά, σε καθημερινές συνθήκες, για συσκευασίες τροφίμων, για αντικείμενα μιας χρήσης, για προϊόντα που χρειάζονται αντοχή και σταθερότητα. Και όταν έρθει η ώρα του, διασπάται με ασφάλεια σε νερό και διοξείδιο του άνθρακα, χωρίς να αφήνει πίσω του τοξικά ίχνη.

Όμως το πιο ανατρεπτικό χαρακτηριστικό του δεν είναι η βιοδιάσπαση. Είναι κάτι πολύ πιο σιωπηλό.

Ένα υλικό που αυτοεπιδιορθώνεται

Αν το βιοπλαστικό αυτό γρατζουνιστεί ή εμφανίσει μικρές ρωγμές, δεν χρειάζεται να πεταχτεί. Με την απλή προσθήκη νερού, σε θερμοκρασία δωματίου, οι ρωγμές επουλώνονται μόνες τους. Χωρίς θερμότητα. Χωρίς ενέργεια. Χωρίς χημικά.

Σκέψου πόσο ξένη είναι αυτή η ιδέα στην καθημερινότητά μας. Έχουμε εκπαιδευτεί να πετάμε. Ένα μικρό σκίσιμο. Ένα ελάττωμα. Ένα ράγισμα. Το αντικείμενο χάνει την «τελειότητά» του και γίνεται άχρηστο. Αυτό το υλικό έρχεται να πει το αντίθετο: δεν χρειάζεται να τελειώνω με την πρώτη ατέλεια.

Και κάπως έτσι, η κουβέντα ξεφεύγει από το πλαστικό και γίνεται κουβέντα για τον τρόπο που σχετιζόμαστε με τα πράγματα. Για τη λογική της μίας χρήσης. Για την αδυναμία μας να επισκευάσουμε, να επιμείνουμε, να δώσουμε χρόνο. Ένα υλικό που αυτοεπιδιορθώνεται μοιάζει σχεδόν πολιτική δήλωση σε έναν κόσμο που έχει μάθει να αντικαθιστά.

Οι ερευνητές επισημαίνουν ότι το συγκεκριμένο βιοπλαστικό δεν περιορίζεται σε σακούλες ή μαχαιροπίρουνα. Μπορεί να χρησιμοποιηθεί σε



συσκευασίες τροφίμων, στη γεωργία, στα logistics, ακόμη και σε μικροεξαρτήματα υψηλής τεχνολογίας. Η μοριακή του δομή μπορεί να ρυθμιστεί με ακρίβεια σε νανοκλίμακα, ανοίγοντας τον δρόμο για εφαρμογές που σήμερα δεν φανταζόμαστε καν.

Το πιο ήσυχο —αλλά και πιο ελπιδοφόρο— σημείο αυτής της ιστορίας είναι ότι το υλικό δεν διαλύεται στη χρήση. Διαλύεται μόνο όταν πρέπει. Όταν ανακυκλωθεί σωστά ή όταν έρθει σε επαφή με συγκεκριμένα ένζυμα. Δεν ζητά από εμάς να γίνουμε άλλοι άνθρωποι. Δεν απαιτεί απόλυτη αλλαγή συνηθειών. Αλλάζει το ίδιο, για να μειώσει το βάρος που αφήνουμε πίσω μας.

Ίσως αυτό να είναι και το κλειδί. Γιατί η οικολογική κρίση δεν είναι μόνο θέμα επιλογών. Είναι θέμα ρεαλισμού. Δεν θα σταματήσουμε αύριο να χρησιμοποιούμε πλαστικό. Αλλά αν ένα πλαστικό κουτάλι μπορεί να φύγει σε 29 ημέρες αντί για 500 χρόνια, τότε κάτι αρχίζει να μετακινείται. Όχι θεαματικά. Όχι με συνθήματα. Αθόρυβα.

Adding water
to the interface

Broken pieces



After healing



Κανείς δεν υπόσχεται έναν κόσμο χωρίς πλαστικό από τη μια στιγμή στην άλλη. Αυτό που διαφαίνεται, όμως, είναι μια διαφορετική φιλοσοφία: υλικά που αντέχουν όσο χρειάζεται, επιδιορθώνονται όταν «πληγωθούν» και εξαφανίζονται χωρίς να αφήνουν τραύμα. Υλικά που δεν τιμωρούν τις επόμενες γενιές για τη δική μας ευκολία.

Ίσως τελικά η αλλαγή να μην έρθει με μεγάλες απαγορεύσεις. Ίσως να έρθει μέσα από μικρά αντικείμενα που ξανασκέφτονται τον ρόλο τους. Ένα κουτάλι. Μια συσκευασία. Ένα πλαστικό που, για πρώτη φορά, μαθαίνει να επουλώνεται.

Και αυτή η μικρή ρωγμή στο μεγάλο μας πρόβλημα, ίσως να είναι το πιο ελπιδοφόρο σημείο απ' όλα.



Όμιλος Επιχειρήσεων Σαρακάκη: Ετήσιος απολογισμός 2025 για την ανακύκλωση αποτσίγαρων

Ο Όμιλος Επιχειρήσεων Σαρακάκη, με ιστορία 104 ετών, δημοσιοποιεί τον τέταρτο ετήσιο απολογισμό του προγράμματος ανακύκλωσης αποτσίγαρων για το 2025, το οποίο υλοποιείται από το 2022, καθιστώντας τον πρώτο όμιλο Mobility στην Ελλάδα που εφαρμόζει μια τέτοια πρωτοβουλία περιβαλλοντικής υπευθυνότητας.

Κατά τη διάρκεια του 2025, μέσω έξι ειδικών κάδων στις εγκαταστάσεις του Ομίλου στη Λεωφόρο Αθηνών και δύο επιπλέον κάδων στις κεντρικές εγκαταστάσεις της ΕΛΕΠΑΠ, ανακυκλώθηκαν 65.960 αποτσίγαρα, συνολικού βάρους 21,54 κιλών. Η επεξεργασία τους, σε συνεργασία με την Αστική Μη Κερδοσκοπική Εταιρεία Cigaret Cycle και το #GoraFree project, οδήγησε στην παραγωγή 3,63 κιλών λιπάσματος και 11,55 κιλών πρώτης ύλης βιομηχανικού πλαστικού.

Ο θετικός περιβαλλοντικός αντίκτυπος της δράσης είναι μετρήσιμος: 32.980 κυβικά μέτρα νερού δεν μολύνθηκαν, αποφεύχθηκε η έκλυση 195,54 κιλών CO₂ και 5,77 κιλών μεθανίου, ενώ εξοικονομήθηκαν 2.570,78 MJ μη ανανεώσιμης ενέργειας. Παράλληλα, η πρωτοβουλία συμβάλλει άμεσα σε επτά Παγκόσμιους Στόχους Βιώσιμης Ανάπτυξης του ΟΗΕ.

Μέσα από αυτή τη δράση, ο Όμιλος Επιχειρήσεων Σαρακάκη επιβεβαιώνει τη δέσμευσή του στη βιώσιμη ανάπτυξη, την κυκλική οικονομία και την καλλιέργεια περιβαλλοντικής συνείδησης, αποδεικνύοντας πως ακόμα και μικρές καθημερινές συνήθειες μπορούν να έχουν ουσιαστικό θετικό αποτύπωμα όταν αντιμετωπίζονται με συνέπεια και σχέδιο.



Health News

Ανανέωση και διεύρυνση της συνεργασίας Johnson & Johnson Innovative Medicine με τον Όμιλο BIANEΞ



BIANEΞ A.E.
ΒΙΟΜΗΧΑΝΙΑ ΦΑΡΜΑΚΩΝ
ΕΤΑΙΡΕΙΑ ΤΟΥ ΟΜΙΛΟΥ ΓΙΑΝΝΑΚΟΠΟΥΛΟΥ

Η Johnson & Johnson Innovative Medicine Ελλάδος και ο Όμιλος BIANEΞ ανακοινώνουν την ανανέωση και διεύρυνση της στρατηγικής συνεργασίας τους, με στόχο την περαιτέρω ενίσχυση της πρόσβασης των Ελλήνων ασθενών σε καινοτόμες θεραπείες υψηλής κλινικής αξίας.

Η νέα συμφωνία επιβεβαιώνει τη μακρόχρονη, σταθερή και επιτυχημένη συνεργασία των δύο εταιρειών στον τομέα της φροντίδας υγείας και αντικατοπτρίζει τη κοινή τους φιλοδοξία να συμβάλλουν ουσιαστικά στη βελτίωση των θεραπευτικών επιλογών και της ποιότητας ζωής των ασθενών στη χώρα μας.

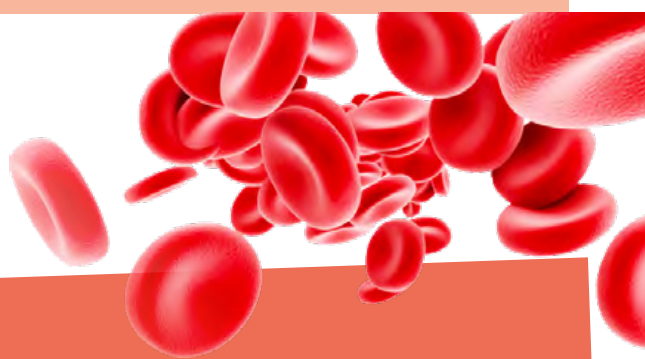
Η διευρυνόμενη συνεργασία αναπτύσσεται σε δύο βασικούς άξονες. Ο πρώτος αφορά την επέκταση της υφιστάμενης συμφωνίας διανομής και προώθησης για τα σκευάσματα Παλιπεριδόνης και Ραμπεπραζόλης έως το τέλος του 2028. Ο δεύτερος περιλαμβάνει τη σύναψη νέας συμφωνίας για τη διανομή και προώθηση του χαρτοφυλακίου θεραπειών Πνευμονικής Αρτηριακής Υπέρτασης της Johnson & Johnson Innovative Medicine στην ελληνική αγορά.

Ο Daniel Paksy, Managing Director της Johnson & Johnson Innovative Medicine για την Ελλάδα και τη Ρουμανία, δήλωσε ότι η διεύρυνση της συνεργασίας αντανακλά τη δέσμευση της εταιρείας να διασφαλίζει αξιόπιστη και ουσιαστική πρόσβαση των ασθενών σε καινοτόμες θεραπείες, μετατρέποντας την επιστημονική πρόοδο σε απτά οφέλη για την κοινωνία.

Από την πλευρά του, ο Δημήτρης Γιαννακόπουλος, Πρόεδρος και Διευθύνων Σύμβουλος της BIANEΞ A.E., υπογράμμισε ότι η διεύρυνση της συνεργασίας ενισχύει τη δέσμευση του Ομίλου στην παροχή καινοτόμων λύσεων υψηλής αξίας και στην ενίσχυση της φροντίδας υγείας των Ελλήνων ασθενών.



Ελένη Κομνηνού,
Clinical Assistant Professor of University of Nicosia.
Ειδική Ρευματολόγος, Επιστημονικά Υπεύθυνη
Ρευματολογικού Τμήματος Metropolitan General,
Διευθύντρια Κλινικής "Αυτοάνοσων
Ρευματικών Νοσημάτων" Metropolitan General,
Υπεύθυνη Τμήματος "Αυτοάνοσων Ρευματικών
Νοσημάτων και Κύησης" ΜΗΤΕΡΑ



Μελετώντας τα μυαλά που δεν γερνούν



Ο εγκέφαλος κάποιων ανθρώπων ηλικίας 65-80 ετών λειτουργεί ακριβώς όπως των 25άρηδων.

Πώς τους εντοπίζουμε; Και ποιες απαντήσεις παίρνουμε από την ιδιαιτερότητά τους;

Η έρευνα σε μυαλά που δεν παρουσιάζουν τυπική παρακμή που σχετίζεται με την ηλικία επικεντρώνεται σε μια ομάδα γνωστή ως «γνωστικοί υπερ-ηλικιωμένοι» - άτομα ηλικίας 80, 90 ετών και άνω που διαθέτουν δυνατότητες μνήμης συγκρίσιμες με άτομα 20 έως 30 ετών νεότερα.

Επιστήμονες, ιδιαίτερα σε ιδρύματα όπως το Πανεπιστήμιο Northwestern και το Χάρβαρντ, μελετούν αυτά τα άτομα για να αποκαλύψουν τα μυστικά της εξαιρετικής γνωστικής ανθεκτικότητας και να αναπτύξουν παρεμβάσεις που θα βοηθήσουν τον γενικό πληθυσμό να καταπολεμήσει τη γνωστική παρακμή.

Βασικά Χαρακτηριστικά και Ευρήματα των Υπερ-Ηλικιωμένων

Μεγαλύτερες Δομές Εγκεφάλου: Η έρευνα έχει δείξει ότι οι υπερ-ηλικιωμένοι συχνά έχουν μεγαλύτερο ιππόκαμπο και άλλες περιοχές του εγκεφάλου που είναι κρίσιμες για τη μνήμη, σε σύγκριση με τους συνομηλίκους τους.

Ισχυρότερα Νευρωνικά Δίκτυα: Τα νευρωνικά τους δίκτυα είναι συχνά τόσο ισχυρά όσο αυτά των πολύ νεότερων ενηλίκων, επιτρέποντας ταχύτερη και πιο αποτελεσματική γνωστική επεξεργασία.

Ανθεκτικότητα στη νόσο Αλτσχάιμερ: Μελέτες εξετάζουν γιατί αυτά τα άτομα εμφανίζουν αντίσταση στη νόσο Αλτσχάιμερ, εστιάζοντας στην «ανθεκτικότητα και την αντίσταση» στην παθολογία του εγκεφάλου. Παράγοντες τρόπου ζωής: Ενώ η γενετική παίζει ρόλο, τα άτομα με



υπερηλικιακή ομάδα συχνά διατηρούν υψηλά επίπεδα κοινωνικής εμπλοκής, μια θετική άποψη για τη γήρανση και συνεπή πνευματική διέγερση.

Πρότυπα γήρανσης

Οι superagers είναι πρότυπο γήρανσης που μπορεί να μας προσφέρει πολύτιμη γνώση, υποδεικνύοντας αλλαγές τρόπου ζωής που θα παρατείνουν τη γνωστική υγεία ή θα οδηγήσουν σε νέες θεραπείες για νόσους όπως το Αλτσχάιμερ.

Πώς τους εντοπίζουμε;

Αρχικά μέσω ενός ειδικού τεστ μνήμης. Τους δίνουμε έναν κατάλογο με δεκαέξι λέξεις και έπειτα από μισή ώρα τους ζητάμε να τις ανακαλέσουν. Ένα άτομο 50 ετών θα ανακαλέσει περίπου εννέα, ένας 80χρονος όχι περισσότερες από πέντε, αλλά οι υπερηλικιωμένοι και τις δεκαέξι!

Στη συνέχεια, απεικονιστικά επιβεβαιώνεται ότι ο εγκέφαλός τους ουσιαστικά αρνείται να γεράσει, στις μαγνητικές τομογραφίες δεν βλέπουμε αλλαγές ούτε στο δεξί ημισφαίριο ούτε στο αριστερό.

Έτσι, αποτελούν ένα πρότυπο γήρανσης που μπορεί να

μας προσφέρει πολύτιμη γνώση, υποδεικνύοντας αλλαγές τρόπου ζωής που θα παρατείνουν τη γνωστική υγεία ή θα οδηγήσουν σε νέες θεραπείες για νευροεκφυλιστικές νόσους, όπως το Αλτσχάιμερ».

Οι απορίες που ανακύπτουν είναι πολλές:

Ποια είναι τα χαρακτηριστικά του εγκεφάλου των superagers και πώς αντιδρά στα ερεθίσματα;

Ποιοι παράγοντες καθορίζουν ή συμβάλλουν στη δημιουργία ενός υπερηλικιωμένου;

Πώς είναι δυνατόν, τελικά, να συμβαίνει κάτι τέτοιο;

«Κι από αυτό το ερώτημα κινητοποιήθηκαν οι νευροεπιστήμονες: Πώς είναι δυνατόν να υπάρχει εγκέφαλος 25χρονου στο σώμα 75χρονου;» .

«Η σταδιακή έκπτωση της μνήμης είναι φυσιολογική και αναπόφευκτη καθώς μεγαλώνουμε, συνήθως αρχίζει από την ηλικία των εξήντα ετών.

Αυτό βέβαια ισχύει για τον μέσο όρο των ανθρώπων, γιατί, πάλι κατά τον Ιπποκράτη, “είναι πολύ πιο σημαντικό να γνωρίζουμε ποιο άτομο έχει την ασθένεια, παρά ποια ασθένεια έχει αυτό το άτομο”. Υπερηλικιωμένοι ανέκαθεν υπήρχαν, ο όρος είναι μεν καινούργιος, αλλά το φαινόμενο όχι.



Θυμηθείτε τον Σοφοκλή. “Κι αν εγώ γέρασα, το χέρι τούτο, η δύναμή του δεν έχει γεράσει”, αναφέρει στην τραγωδία “Οιδίπους επί Κολωνών”, την τελευταία που έγραψε σε ηλικία ενενήντα ετών. Ουσιαστικά μιλάει για τον εαυτό του, δηλαδή.

Οι επιστήμονες ξεκίνησαν εξετάζοντας τη δομή του εγκεφάλου των superagers. Ο ιππόκαμπος τους έχει μεγαλύτερο όγκο από των συνομηλίκων τους, αυτό όμως από μόνο του δεν αρκούσε για να εξηγήσει γιατί η μνήμη τους είναι πιο δυνατή έπρεπε να δείξουμε πώς σχετίζεται το μέγεθός του με τις γνωστικές επιδόσεις τους.

Αυτό αποδείχθηκε από τα πειραματικά δεδομένα: όσο μεγαλύτερος ο ιππόκαμπος, τόσο καλύτερες οι επιδόσεις των ηλικιωμένων στη μνήμη.

Βρήκαν ότι κοινός παρονομαστής τους είναι και η νεανική κατάσταση της έλικας του προσαγωγίου, μιας περιοχής του εγκεφάλου που κανονικά δεν εμπλέκεται στη μνήμη, αλλά έχει να κάνει με την επιμονή, την αντοχή, το πείσμα.

Οι superagers είναι απίθανο να εγκαταλείψουν μια προσπάθεια αν δυσκολευτούν στην αρχή. Ακόμη κι αν αποτύχουν, θα επιμείνουν.

Δεν το βάζουν κάτω, δηλαδή. Και βέβαια, οι περιοχές του εγκεφάλου μας δεν είναι απομονωμένα “νησιά” επικοινωνούν και επηρεάζουν η μία την άλλη. Οπότε στη συνέχεια μελετήθηκε ακριβώς αυτό: πόσο πιο ισχυρές είναι οι συνδέσεις στον εγκέφαλό τους, για να διαπιστωθεί ότι, πράγματι, διαθέτουν ένα πολύ ισχυρό δίκτυο συνάψεων».

Αντοχή και πείσμα

Κοινός παρονομαστής των superagers είναι και η νεανική κατάσταση μιας περιοχής του εγκεφάλου που έχει να κάνει με την αντοχή και το πείσμα. Είναι απίθανο να εγκαταλείψουν μια προσπάθεια αν δυσκολευτούν. Δεν το βάζουν κάτω!!

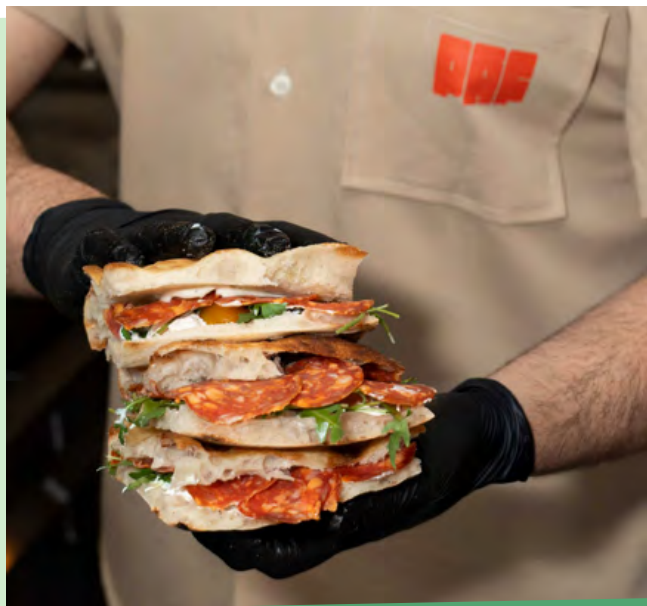
Και δεν είναι μόνο η μνήμη των superagers που παρουσιάζει ασυνήθιστα υψηλές για την ηλικία τους επιδόσεις. Ταυτόχρονα έχουν καλή εκτελεστική λειτουργία, ικανότητα προγραμματισμού, επίλυσης προβλημάτων και λήψης αποφάσεων, κοινωνική και φυσική δραστηριότητα, συναισθηματική ισορροπία, ανθεκτικότητα στο στρες και πολύ χαμηλά ποσοστά κατάθλιψης.

Όσο για το υπόβαθρο πάνω στο οποίο εξελίσσεται το φαινόμενο του superaging;

Είναι ένα ολόκληρο οικοσύστημα κι αυτό κάνει τη μελέτη του εξαιρετικά δύσκολη, αλλά και τόσο συναρπαστική για τους επιστήμονες. «Δεν γνωρίζουμε ακόμη πολλά, όμως σίγουρα πρόκειται για ένα συνδυασμό γενετικών, επιγενετικών και περιβαλλοντικών παραγόντων»

ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑ

Η ηλικία είναι απλώς ένας αριθμός. Το “κλειδί” είναι να μην τα παρατάμε»!



PAF: Pizza, Aperitivo, Focaccia στην πλατεία Βαρνάβα

Στην καρδιά του Παγκρατίου, στην πλατεία Βαρνάβα, το PAF συστήνεται ως ένα σύγχρονο all day pizza bar που ακολουθεί τον ρυθμό της πόλης και της καθημερινής τελετουργίας. Το όνομά του είναι ακρωνύμιο των λέξεων Pizza, Aperitivo, Focaccia – τρία γράμματα, μία ιδέα, ένας χώρος που ξεκινά από το πρωί και φτάνει αβίαστα μέχρι αργά το βράδυ.

Το PAF αντιμετωπίζει την πίτσα όχι ως αυστηρά ιταλικό έδεσμα, αλλά ως μια παγκόσμια γλώσσα. Με ζύμες ωρίμανσης 72 ωρών και συνεχή πειραματισμό, η κουζίνα αξιοποιεί τις ίδιες τεχνικές τόσο στην πίτσα όσο και στο πρωινό, όπου η φοκάτσια έχει πρωταγωνιστικό ρόλο. Στο μενού συναντά κανείς κλασικές αλλά και πιο εξελιγμένες προσεγγίσεις, όπως η Aegina με κρέμα pecorino, mortadella fior di latte και φιστίκι Αιγίνης, η Cacio e Pepe με καπνιστή πιπεριά και παστράμι, αλλά και η Terra με Αρσενικό Νάξου, μανιτάρια και σκορδοβούτυρο. Τη γευστική ταυτότητα υπογράφει ο Χρήστος Σαραντόπουλος, συνιδιοκτήτης, με εμπειρία μεταξύ άλλων στο pastry team της Σπονδής.

Ιδιαίτερη έμφαση δίνεται και στο ποτό, με επιμέλεια της Πότης Σεβαστού. Η λίστα κινείται ανάμεσα σε aperitivi, gin & tonic και re-crafted classics, με cocktail που συνομιλούν άμεσα με το φαγητό, ενώ αρκετές επιλογές διατίθενται και σε mini εκδοχές.

Το PAF αλλάζει ρυθμό μέσα στη μέρα: από καφέ και φοκάτσια, στην πίτσα και το aperitivo, μέχρι το βράδυ που το ποτό και η παρέα παίρνουν τον πρώτο ρόλο. Με έντονη αισθητική ταυτότητα και φυσική ένταξη στην κουλτούρα της πλατείας Βαρνάβα, το PAF δεν είναι απλώς ένα νέο άνοιγμα – είναι ένας ζωντανός χώρος συνάντησης. We Rise. We Spin. We Serve.

LG Cooking Promo: Σύγχρονη κουζίνα με φούρνο και εστία LG και δώρο φούρνο μικροκυμάτων



Η LG Electronics επαναπροσδιορίζει την εμπειρία του σύγχρονου μαγειρέματος μέσα από μια ολοκληρωμένη πρόταση για την κουζίνα, που συνδυάζει προηγμένη τεχνολογία, υψηλή ενεργειακή απόδοση και κομψό σχεδιασμό. Οι εντοιχιζόμενοι φούρνοι και οι επαγωγικές εστίες LG έχουν σχεδιαστεί για να προσφέρουν ακρίβεια, έλεγχο και άνεση, μετατρέποντας το καθημερινό μαγείρεμα σε μια έξυπνη και απολαυστική διαδικασία.

Οι φούρνοι LG ξεχωρίζουν για την ενεργειακή τους απόδοση A++, την τεχνολογία InstaView™ που επιτρέπει έλεγχο του φαγητού χωρίς απώλεια θερμότητας, καθώς και τις λειτουργίες EasyClean™, πυρόλυσης και Steam Assist, που αναβαθμίζουν το αποτέλεσμα κάθε συνταγής. Παράλληλα, η συνδεσιμότητα LG ThinQ™ προσφέρει απομακρυσμένο έλεγχο, προθέρμανση και έξυπνη διάγνωση μέσω smartphone.

Οι επαγωγικές εστίες LG συμπληρώνουν ιδανικά το σύστημα μαγειρέματος, με πολλαπλά επίπεδα ισχύος, λειτουργία Boost, ευέλικτες ζώνες και προηγμένα χαρακτηριστικά ασφάλειας, προσφέροντας ταχύτητα και ακρίβεια σε κάθε χρήση.

Στο πλαίσιο του LG Cooking Promo Φεβρουαρίου, με κάθε συνδυαστική αγορά επιλεγμένου εντοιχιζόμενου φούρνου και επαγωγικής εστίας LG, ο καταναλωτής αποκτά δώρο έναν φούρνο μικροκυμάτων LG Neo-Chef™ 25 λίτρων. Η προωθητική ενέργεια ισχύει από 9 έως 28 Φεβρουαρίου 2026 ή έως εξαντλήσεως των αποθεμάτων.



Τα Χάρτινα Σπίτια

Το 1922, η οικογένεια Αϊβάζη εγκαταλείπει βίαια τα Αλάτσατα, παρασυρμένη στο χάος της προσφυγιάς. Στον συνωστισμό του λιμανιού του Τσεσμέ, η μία από τις δίδυμες κόρες χάνεται για πάντα, ενώ η άλλη περνά στη Χίο μαζί με τους γονείς της.

Η νέα τους ζωή στο Πέραμα του Μεσοπολέμου χτίζεται πάνω σε σαθρά θεμέλια, κάτω από το βάρος μιας απώλειας που δεν ειπώθηκε ποτέ.

Με το πέρασμα των χρόνων, η σιωπή γύρω από τα χαμένα παιδιά δεν λειτουργεί ως λύτρωση αλλά ως ρωγμή. Μνήμες που δεν ειπώθηκαν, βλέμματα που απέφυγαν την αλήθεια και μια αγάπη που έμεινε μετέωρη αποκαλύπτουν σταδιακά μια σκοτεινή, υπόγεια πραγματικότητα.

Ο ρεαλισμός της προσφυγικής εμπειρίας συναντά την ποίηση και τη μεταφυσική, οδηγώντας σε έναν επίλογο που ανατρέπει όσα θεωρούνταν δεδομένα.

Τα Χάρτινα Σπίτια είναι μια νουβέλα για τις ρίζες που ξεριζώθηκαν, για τα παιδιά που δεν γύρισαν ποτέ και για τη μνήμη που, ακόμη κι όταν όλα καταρρέουν, επιμένει να γίνεται στέγη. Αν θέλεις, μπορώ να σου δώσω και εναλλακτικό πιο "σκληρό" ή πιο ποιητικό κλείσιμο ανάλογα με το κοινό.

Νουβέλα του Παναγιώτη Δημητρώπουλου

Κυκλοφορεί τον Απρίλιο από τις Εκδόσεις Αρτέον

Special News

Δεσμός και Eriagnosis αναβαθμίζουν την αίθουσα ρομποτικής του 6ου Πειραματικού Γυμνασίου Αλεξανδρούπολης

Το Μη Κερδοσκοπικό Σωματείο Δεσμός, στο πλαίσιο του προγράμματος «Δεσμός για τα Σχολεία» και με την υποστήριξη της εταιρείας τεχνολογίας Eriagnosis, προχώρησε στην ουσιαστική αναβάθμιση της αίθουσας ρομποτικής και πειραμάτων του 6ου Πειραματικού Γυμνασίου Αλεξανδρούπολης με σύγχρονο εκπαιδευτικό εξοπλισμό.

Η δωρεά της Eriagnosis περιλάμβανε δεκάδες κιτ ρομποτικής –μεταξύ των οποίων AI ρομπότ και αγροτικά σετ-, σετ πειραμάτων Βιολογίας, Φυσικής, Χημείας και Γεωλογίας, πύργους υπολογιστών, τρισδιάστατο εκτυπωτή και γραφική ύλη. Ο νέος εξοπλισμός έχει μεταμορφώσει τον τρόπο διδασκαλίας των Θετικών Επιστημών και της Πληροφορικής, δίνοντας έμφαση στη βιωματική μάθηση και στη σύνδεση της θεωρίας με την πράξη.



Οι μαθητές κατασκευάζουν μοντέλα DNA, πειραματίζονται με φαινόμενα στατικού ηλεκτρισμού και προγραμματίζουν «έξυπνες» ρομποτικές εφαρμογές, όπως συστήματα αυτόματου ποτίσματος και οχήματα με φωνητικές εντολές. Η παράδοση του εξοπλισμού πραγματοποιήθηκε παρουσία εκπαιδευτικών, γονέων και εκπροσώπων των δύο φορέων, επιβεβαιώνοντας πως στοχευμένες δωρεές μπορούν να λειτουργήσουν ως πραγματική επένδυση στο μέλλον της εκπαίδευσης.

quote of the day

ΤΗΝ ΑΚΡΗ ΔΕΝ ΤΗ ΒΡΙΣΚΕΙΣ ΑΝ ΔΕΝ
ΚΑΝΕΙΣ ΤΟ ΔΙΚΟ ΣΟΥ ΔΡΟΜΟ

Σήμερα
γιορτάζουν!
Βλάσης, Βλασία,
Θεοδώρα, Αυγή

11 Φεβρουαρίου

- › Παγκόσμια Ημέρα των Ασθενών
- › Διεθνής Ημέρα Γυναικών και Κοριτσιών στην Επιστήμη
- › Ευρωπαϊκή Ημέρα του 112
- › National Latte Day
- › Extraterrestrial Culture Day
- › Safer Internet Day
- › Pro Sports Wives Day