

EQUALL

equall.gr



Νέοι κύκλοι δράσεων EQUALL

Για μια Κοινωνία
Ισότιμων Ανθρώπων

Στην Πειραιώς συνεχίζουμε να στηρίζουμε την ενίσχυση των γυναικών και την άμβλυση των έμφυλων στερεοτύπων μέσα από τις δράσεις:

- **Women Founders and Makers**
- **Women Back to Work**
- **Women in Agriculture**
- **Profession has no Gender**

Δηλώστε συμμετοχή στις δράσεις μας έως και τις **26 Μαρτίου** και μάθετε περισσότερα στο www.equall.gr

 Piraeus

AFTER-ORBITING: Η ΨΗΦΙΑΚΗ ΚΑΤΑΣΚΟΠΕΙΑ ΠΟΥ ΚΑΝΕΙΣ ΚΑΙ ΕΣΥ (ΚΑΙ ΤΟ ΞΕΡΕΙΣ)



Good morning
SayYessers!



**Φτιάξε καφέ
να στα πω...**



Καλημέρα **SayYesser!!!**

Υπάρχει μια φράση που λέει πως «είσαι ο μέσος όρος των πέντε ανθρώπων με τους οποίους συναναστρέφεσαι περισσότερο». Αν το καλοσκεφτείς, έχεις παρατηρήσει ποτέ πώς αλλάζει η ενέργειά σου ανάλογα με το ποιος βρίσκεται δίπλα σου; Υπάρχουν οι άνθρωποι-«βαρίδια», εκείνοι που με μια λέξη τους σου κόβουν τα φτερά, και υπάρχουν και οι άνθρωποι-«σκάλες». Αυτοί που, αν θες πραγματικά να ψηλώσεις, θα απλώσουν το χέρι τους όχι για να σε κρατήσουν στάσιμο, αλλά για να σε τραβήξουν προς τα πάνω.

Το να θέλεις να εξελιχθείς είναι μια μοναχική απόφαση, αλλά η υλοποίησή της απαιτεί σύμμαχους. Η ζωή είναι γεμάτη προκλήσεις και συχνά το «σκοτάδι» της καθημερινότητας μας κάνει να σκύβουμε το κεφάλι. Εκεί είναι που χρειάζεσαι εκείνον τον φίλο, τον συνεργάτη ή τον μέντορα που έχει ήδη ανέβει μερικά σκαλιά παραπάνω και δεν φοβάται να μοιραστεί τη θέα μαζί σου. Αυτοί οι άνθρωποι δεν σε ζηλεύουν, δεν φοβούνται μήπως τους ξεπεράσεις. Αντίθετα, νιώθουν περήφανοι να βλέπουν το ανάστημά σου να μεγαλώνει.

Πώς θα τους αναγνωρίσεις; Είναι αυτοί που σε ενθαρρύνουν όταν αμφιβάλεις, που σου λένε την αλήθεια ακόμα κι όταν πονάει, αλλά κυρίως είναι αυτοί που με το δικό τους παράδειγμα σε εμπνέουν να γίνεις η καλύτερη εκδοχή του εαυτού σου. Η επιτυχία δεν είναι ατομικό άθλημα. Είναι μια αλυσίδα από χέρια που πιάνονται σφιχτά.

Αν νιώθεις ότι έχεις βαλτώσει, κοίτα γύρω σου. Μήπως οι άνθρωποι δίπλα σου σε τραβούν προς τα κάτω; Μήπως η «ασφάλεια» της παρέας σου είναι στην πραγματικότητα μια φυλακή που δεν σου επιτρέπει να δεις τον ορίζοντα; Μην φοβηθείς να αναζητήσεις νέους κύκλους. Βρες αυτούς που έχουν το «φως» που ψάχνεις. Μάθε να ζητάς βοήθεια, μάθε να δέχεσαι το άπλωμα του χεριού. Το να «ψηλώσεις» δεν σημαίνει να γίνεις ανώτερος από τους άλλους, αλλά να φτάσεις στο ύψος των ονείρων σου.

Tip of the Day: Κάνε μια γρήγορη «εκκαθάριση» στις επαφές σου, όχι μόνο στο κινητό, αλλά και στην καρδιά σου. Εστίασε σε δύο ανθρώπους που θαυμάζεις για το ήθος ή την πορεία τους και επεδίωξε μια συζήτηση μαζί τους αυτή την εβδομάδα. Ένας καφές με τον σωστό άνθρωπο μπορεί να σου δώσει την ώθηση που δεν σου έδωσαν χρόνια ολόκληρα προσπάθειας.

Claire Styliara
Chief of SayYessers



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

After-orbiting: Η ψηφιακή κατασκοπεία που κάνεις και εσύ (και το ξέρεις)



Όλο και συχνότερα παρατηρούμε ένα φαινόμενο που μας προβληματίζει: Υπάρχουν κάποιοι που κάποτε ήταν κοντά μας, φίλοι μας, πρόσωπα που συμπαθούμε και νομίζαμε ότι κι εκείνα μας συμπαθούν και ενδιαφέρονται πραγματικά για εμάς. Βλέπουν κάθε story μας. Εμφανίζονται διακριτικά στα views μας, σαν ψηφιακή σκιά. Δεν είναι ghosting. Είναι κάτι πιο ύπουλο. Είναι orbiting. Και μπορεί να το κάνεις κι εσύ...

Ο όρος περιγράφει τη συμπεριφορά όπου κάποιος αποσύρεται από την άμεση επικοινωνία, αλλά παραμένει παρών στο ψηφιακό σου περιβάλλον. Σε παρακολουθεί από απόσταση, χωρίς να συμμετέχει πραγματικά. Σαν δορυφόρος που γυρίζει γύρω σου, χωρίς ποτέ να προσγειώνεται. Και

αυτό ακριβώς είναι που το κάνει τόσο μπερδεμένο.

Δεν φεύγουν — απλώς δεν μένουν. Το orbiting δημιουργεί μια ψευδαίσθηση σύνδεσης. Δεν υπάρχει σχέση, αλλά δεν υπάρχει και καθαρό τέλος. Δεν έχεις κάτι να πενήθεις, ούτε κάτι να συνεχίσεις. Μόνο ένα «ίσως».

Σε αντίθεση με το ghosting, που είναι ωμό και απότομο, το orbiting κρατά τον άλλον συναισθηματικά ανοιχτό. Σε αφήνει να αναρωτιέσαι: αν βλέπει τα stories μου, σημαίνει κάτι; Αν ενδιαφερόταν, θα μου έστελνε; Γιατί δεν εξαφανίζεται εντελώς;



Η απάντηση σπάνια έχει να κάνει με εσένα

Τα social media — και ειδικά πλατφόρμες όπως το Instagram — επέτρεψαν κάτι καινούργιο: παρουσία χωρίς ευθύνη. Μπορείς να δείχνεις ότι είσαι εκεί, χωρίς να χρειάζεται να πάρεις θέση. Το orbiting εξυπηρετεί ανάγκες όπως η επιβεβαίωση, ο έλεγχος, η αίσθηση ότι «αν χρειαστεί, υπάρχει ακόμα κάτι εδώ». Είναι ένας τρόπος να μην επενδύσεις, αλλά να μη χάσεις εντελώς την πρόσβαση.

Σπάνια το orbiting γίνεται από κακία. Συνήθως προέρχεται από συναισθηματική αναποφασιστικότητα.

Από ανθρώπους που δεν ξέρουν τι θέλουν, που φοβούνται τη σύγκρουση, που αποφεύγουν τα ξεκάθαρα «όχι». Το να εξαφανιστούν πλήρως θα απαιτούσε απόφαση. Το να μείνουν κανονικά θα απαιτούσε ευθύνη.

Το orbiting είναι η ενδιάμεση ζώνη — άνετη, βολική, αλλά συναισθηματικά άδικη. Γιατί ενώ εκείνοι νιώθουν ασφαλείς, εσύ μένεις σε εκκρεμότητα.

Το πιο ύπουλο στοιχείο του orbiting δεν είναι η απουσία...

Είναι η διαρκής υπενθύμιση. Κάθε view, κάθε reaction, κάθε ψηφιακό σημάδι ζωής ξανανοιγει την ίδια ερώτηση: μήπως υπάρχει κάτι ακόμα εδώ;

Αυτό δημιουργεί σύγχυση, καθυστερεί το συναισθηματικό κλείσιμο και συχνά σε οδηγεί να αμφισβητείς τον εαυτό σου. Γιατί όταν κάποιος είναι... λίγο παρών, αρχίζεις να ψάχνεις τι έκανες εσύ λάθος. Και τις περισσότερες φορές, δεν έκανες τίποτα.

Υπάρχει μια απλή αλήθεια που ξεκαθαρίζει τα πάντα: το ενδιαφέρον εκφράζεται με πράξεις, όχι με views. Κάποιος που ενδιαφέρεται επικοινωνεί, ρωτά, διεκδικεί χώρο στη ζωή σου. Κάποιος που κάνει orbiting απλώς παρατηρεί. Και η παρατήρηση δεν είναι σύνδεση.

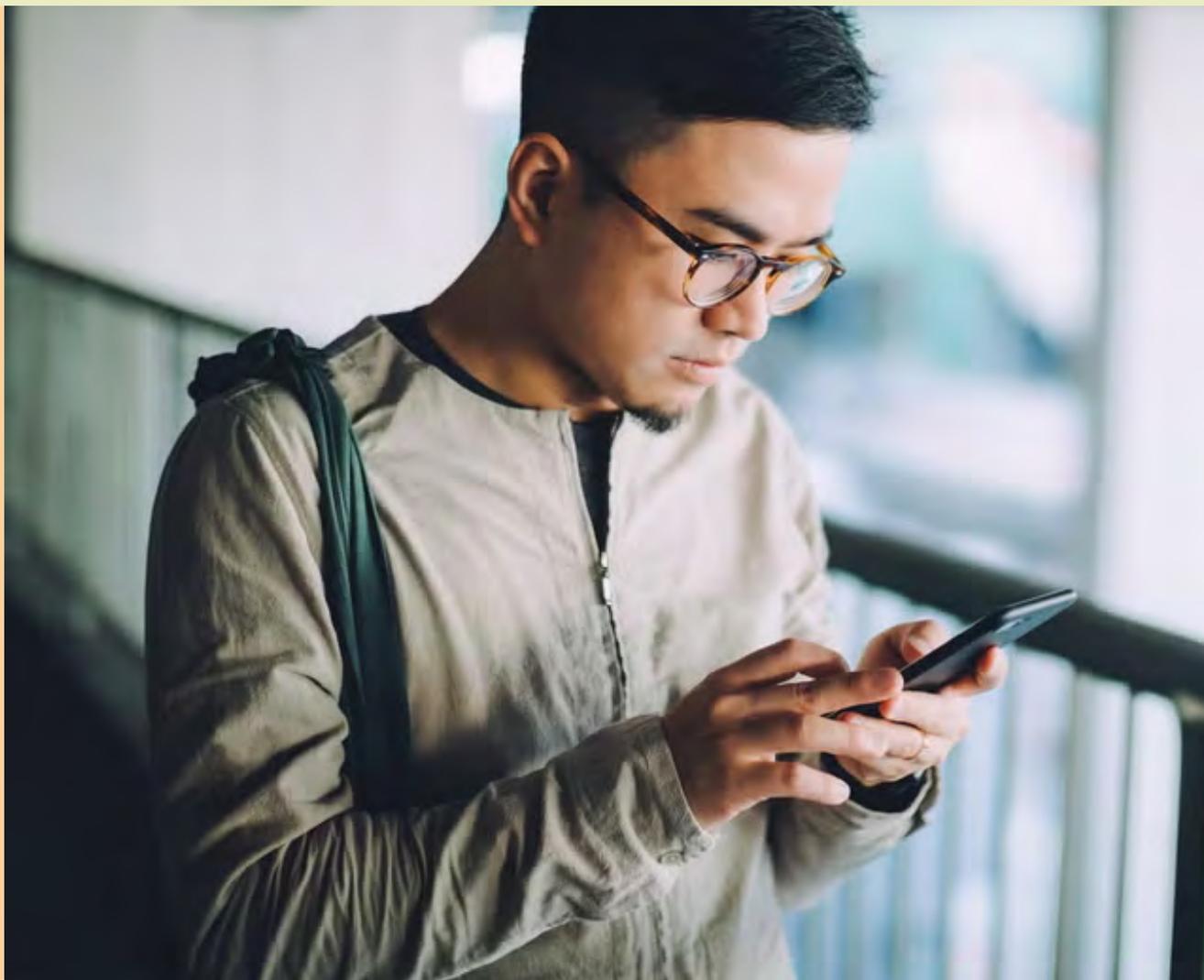


Το orbiting μας κρατάει κολλημένους γιατί ο εγκέφαλος δυσκολεύεται να κλείσει κύκλους χωρίς σαφές τέλος. Ένα like, ένα emoji, ένα view μοιάζει μεγαλύτερο απ' όση είναι, επειδή αφήνει το σενάριο ανοιχτό.

Και κάτι ακόμη που δύσκολα παραδεχόμαστε: πολλές φορές είμαστε κι εμείς orbiters

Μπορεί να μην στέλνουμε μήνυμα, αλλά κοιτάμε. Μπορεί να έχουμε απομακρυνθεί, αλλά θέλουμε να ξέρουμε ότι εξακολουθούμε να υπάρχουμε στο οπτικό πεδίο κάποιου άλλου.

Δεν είναι πάντα χειριστικό — συχνά είναι ανθρώπινο. Είναι η ανάγκη για επιβεβαίωση χωρίς ρίσκο, για σύνδεση χωρίς έκθεση, για παρουσία χωρίς ευθύνη.



Το orbiting, τελικά, δεν είναι μόνο κάτι που μας κάνουν. Είναι κάτι που κάνουμε όταν δεν είμαστε έτοιμοι ούτε να μείνουμε, ούτε να φύγουμε πραγματικά. Και ίσως το πιο τίμιο ερώτημα δεν είναι «γιατί με παρακολουθεί;», αλλά «τι φοβάμαι εγώ να ξεκαθαρίσω;».

orbiting είχε γίνει ένα χαμηλής έντασης soundtrack της καθημερινότητάς σου. Και τώρα σταματά απότομα. Μετά έρχεται η αμφιβολία. «Ήταν υπερβολικό;», «Μήπως το φαντάστηκα;», «Κι αν τελικά σήμαινε κάτι;». Το μυαλό προσπαθεί να ξανανοίξει έναν κύκλο που εσύ επέλεξες να κλείσεις.

After-Orbiting Syndrome

Πώς νιώθεις αφού κόψεις κάποιον που σε παρακολουθούσε για μήνες;

Το After-Orbiting Syndrome δεν μοιάζει με ανακούφιση όπως την περιμένεις, επειδή δεν είναι θριαμβευτικό ούτε καν ξεκάθαρο. Είναι εκείνη η περίεργη, σχεδόν άβολη σιωπή που ακολουθεί αφού κάνεις unfollow, mute ή απλώς σταματήσεις να κοιτάς αν «είδε».

Στην αρχή νιώθεις κενό, επειδή σου λείπει το ίχνος του. Το μικρό σημάδι ότι κάποιος είναι εκεί — έστω παθητικά. Το



Και κάπου εκεί αρχίζει η επανευθυγράμμιση. Παρατηρείς ότι σκέφτεσαι λιγότερο. Ότι το βλέμμα σου δεν ψάχνει πια επιβεβαίωση σε views. Ότι η ενέργειά σου επιστρέφει αργά από μια αναμονή χωρίς υπόσχεση. Το After-Orbiting Syndrome δεν είναι απώλεια. Είναι αποτοξίνωση. Και όπως κάθε αποτοξίνωση, πρώτα σε αποσταθεροποιεί — πριν σε επαναφέρει στον εαυτό σου.



Skag: Ο νέος εκθεσιακός χώρος στο Κρυονέρι που εμπνέει τη μάθηση και τη δημιουργία

Η SKAG εγκαινιάζει με ενθουσιασμό έναν σύγχρονο εκθεσιακό χώρο στις εγκαταστάσεις της, μετατρέποντας την επίσκεψη των επαγγελματιών σε μια ολοκληρωμένη εμπειρία. Σε έναν λειτουργικό και φιλόξενο χώρο, εκτίθενται περισσότερα από 2.000 προϊόντα που αναδεικνύουν τις τέσσερις θεμελιώδεις αξίες της εταιρείας: Μάθηση, Οργάνωση, Δημιουργία και Παιχνίδι.

Κάθε γωνιά του νέου showroom έχει σχεδιαστεί για να προβάλλει την ποιότητα και την καινοτομία, προσφέροντας σύγχρονες λύσεις για το βιβλιοχαρτοπωλείο του σήμερα. Οι επισκέπτες μπορούν να ανακαλύψουν τα πάντα: από τα κλασικά τετράδια και είδη αρχειοθέτησης που συνδυάζουν εργονομία, μέχρι υλικά ζωγραφικής και εκπαιδευτικά παιχνίδια που καλλιεργούν τη φαντασία των παιδιών.

Όπως δήλωσε ο Θοδωρής Σκαγιός, Πρόεδρος και Διευθύνων Σύμβουλος της SKAG, ο χώρος αυτός αποτελεί υλοποίηση της δέσμευσης της εταιρείας να αποτελεί πηγή έμπνευσης για τους συνεργάτες της. Δεν είναι απλώς μια έκθεση, αλλά ένας τόπος όπου οι επαγγελματίες μπορούν να δοκιμάσουν τα προϊόντα, να λάβουν συμβουλές από εξειδικευμένο προσωπικό και να βρουν ιδανικές λύσεις για τις ανάγκες τους.

Ο νέος εκθεσιακός χώρος βρίσκεται στην οδό Κολοκοτρώνη 4-6 στο Κρυονέρι και περιμένει να υποδεχτεί όσους οραματίζονται ένα πιο οργανωμένο και δημιουργικό μέλλον.

Όμιλος ΔΕΗ και Πανεπιστήμιο Georgetown: Μια στρατηγική συμμαχία για την ηγεσία του αύριο στην Ελλάδα



Ο Όμιλος ΔΕΗ και το φημισμένο Πανεπιστήμιο Georgetown ενώνουν τις δυνάμεις τους για τη δημιουργία ενός νέου Πανεπιστημίου στην Ελλάδα (Ν.Π.Π.Ε.). Η κίνηση αυτή, με στόχο την έναρξη λειτουργίας το φθινόπωρο του 2026, φέρνει την ακαδημαϊκή αριστεία των ΗΠΑ στην καρδιά της Αθήνας, με τη ΔΕΗ να λειτουργεί ως ο μοναδικός εταίρος και καταλύτης αυτής της επένδυσης στο ταλέντο.

Το Georgetown University Greece, με την έγκριση του Υπουργείου Παιδείας, θα προσφέρει αρχικά το μεταπτυχιακό πρόγραμμα Executive Master's in Leadership. Πρόκειται για ένα πρόγραμμα που επαναπροσδιορίζει τον τρόπο που ασκείται η ηγεσία παγκοσμίως, συνδυάζοντας την αυστηρή θεωρία με την πρακτική γνώση. Σε δεύτερη φάση, θα ακολουθήσει το πρωτοποριακό M.S. in Environment and Sustainability Management, εστιάζοντας στην πράσινη μετάβαση και τη βιώσιμη ανάπτυξη.

Τα μαθήματα θα διεξάγονται στα αγγλικά στην Αθήνα και θα απευθύνονται σε ανώτερα στελέχη, ενώ η φοίτηση θα ολοκληρώνεται με μια εντατική περίοδο και την τελετή αποφοίτησης στην Ουάσιγκτον. Όπως σημείωσε ο Πρόεδρος και Διευθύνων Σύμβουλος του Ομίλου ΔΕΗ, Γεώργιος Στάσης, αυτή η πρωτοβουλία αποτελεί στρατηγική επένδυση στο ανθρώπινο κεφάλαιο, δημιουργώντας ένα οικοσύστημα ηγετών ικανών να διαχειριστούν τις παγκόσμιες αλλαγές στην ενέργεια και την οικονομία.

Με τη σφραγίδα του Georgetown, ενός ιδρύματος με παράδοση από το 1789, η Ελλάδα αναβαθμίζεται σε εκπαιδευτικό κόμβο, προσελκύνοντας διεθνές ενδιαφέρον και ενισχύοντας την επιστροφή Ελλήνων επαγγελματιών από το εξωτερικό.

Algorithmic Governance: Όταν οι αλγόριθμοι διοικούν τις πόλεις!



Πώς θα ήταν μια πόλη όπου οι αποφάσεις για όλα -από φωτεινούς σηματοδότες και συλλογή απορριμμάτων μέχρι για τις κοινωνικές υπηρεσίες, δεν θα λαμβάνονταν από ανθρώπους, αλλά από αλγόριθμους;

Πουθενά δεν θα υπήρχε γραφειοκρατία και καθυστερήσεις — μόνο δεδομένα, πρότυπα και μαθηματικοί τύποι που θα “συντόνιζαν” την καθημερινότητα. Αυτό είναι το φαινόμενο της Algorithmic Governance: η διοίκηση πόλεων και κοινοτήτων μέσω υπολογιστικών συστημάτων, με στόχο την αποτελεσματικότητα, την ακρίβεια και την πρόβλεψη.

Σε έναν κόσμο όπου οι πόλεις μεγαλώνουν ραγδαία και οι πόροι είναι περιορισμένοι, η παραδοσιακή ανθρώπινη διαχείριση συχνά αδυνατεί να ανταποκριθεί στις σύνθετες απαιτήσεις. Οι αλγόριθμοι προσφέρουν λύσεις που φαίνονταν αδιανόητες πριν από λίγα χρόνια: διαχείριση κυκλοφορίας σε πραγματικό χρόνο, ανακατανομή κοινωνικών πόρων ανάλογα με τις ανάγκες, πρόβλεψη εγκληματικότητας και βελτιστοποίηση ενέργειας.

Κάθε σύστημα είναι προγραμματισμένο να συλλέγει δεδομένα, να μαθαίνει από αυτά και να παίρνει αποφάσεις που συνήθως θα χρειαζόνταν μήνες ή χρόνια για έναν ανθρώπινο διαχειριστή.

Από την ιδέα στην εφαρμογή

Οι πρώτες πόλεις που πειραματίστηκαν με την Algorithmic Governance έκαναν μικρά βήματα: έξυπνοι φωτεινοί σηματοδότες που αλλάζουν ανάλογα με την κίνηση, προγνωστικά συστήματα για αποκομιδή απορριμμάτων ή πλατφόρμες διαχείρισης κοινωνικών επιδομάτων με αυτοματοποιημένη αξιολόγηση.

Μέσα στο 2026, όμως, οι εφαρμογές έγιναν πιο σύνθετες. Στην Ευρώπη και την Ασία, πόλεις όπως το Άμστερνταμ και η Σιγκαπούρη εφαρμόζουν συστήματα που παρακολουθούν σε πραγματικό χρόνο ποσοστά ενέργειας, μετακινήσεις, ακόμα και την κατανομή χώρου σε πάρκα και κοινόχρηστα κτίρια, προσαρμόζοντας κάθε υπηρεσία στις ανάγκες των πολιτών χωρίς ανθρώπινη παρέμβαση.

Η βασική ιδέα είναι ότι οι αλγόριθμοι μπορούν να επεξεργαστούν δεδομένα που ο ανθρώπινος νους αδυνατεί να χειριστεί: εκατομμύρια σημεία πληροφορίας από αισθητήρες, εφαρμογές, μέσα κοινωνικής δικτύωσης και δημόσιες υπηρεσίες, όλα σε μια συνεχή ροή, για να δημιουργήσουν βέλτιστες αποφάσεις σε πραγματικό χρόνο.



Πλεονεκτήματα και αποτελεσματικότητα

Τα πλεονεκτήματα είναι εμφανή. Η κυκλοφορία βελτιώνεται, οι ουρές μειώνονται, εξοικονομείται ενέργεια και η κατανομή πόρων γίνεται πιο δίκαιη. Ορισμένες πόλεις αναφέρουν μείωση έως και 30% στην καθυστέρηση οχημάτων και αισθητά χαμηλότερη ενεργειακή κατανάλωση. Οι αποφάσεις δεν επηρεάζονται από πολιτικά συμφέροντα ή προσωπικές προτιμήσεις, ενώ η πρόβλεψη προβλημάτων γίνεται πιο ακριβής: αν ένας δρόμος πρόκειται να πλημμυρίσει, ο αλγόριθμος ενημερώνει τις αρχές πριν συμβεί.

Αυτό δημιουργεί ένα νέο μοντέλο “έξυπνης πόλης”, όπου οι πολίτες βιώνουν άμεση ανταπόκριση και προσωποποιημένη υπηρεσία. Οι μηχανισμοί αυτοί ενισχύουν την αποδοτικότητα και μειώνουν τις σπατάλες, δημιουργώντας ένα υπόδειγμα αστικής βιωσιμότητας.

Προκλήσεις και ηθικά διλήμματα

Παρά τα οφέλη, η Algorithmic Governance φέρνει μαζί της σοβαρές προκλήσεις. Πρώτον, η διαφάνεια: οι πολίτες συχνά δεν καταλαβαίνουν πώς οι αλγόριθμοι παίρνουν αποφάσεις, ούτε ποιος είναι υπεύθυνος όταν κάτι πάει στραβά. Δεύτερον, η ανισότητα: δεδομένα που τροφοδοτούν τα συστήματα μπορεί να αντικατοπτρίζουν κοινωνικές προκαταλήψεις, οδηγώντας σε λανθασμένες ή άνισες αποφάσεις. Τρίτον, η αποξένωση: πόλεις που λειτουργούν σε πολύ μεγάλο βαθμό από μηχανές μπορεί να χάσουν την ανθρώπινη διάσταση, την ευελιξία και την ενσυναίσθηση που απαιτεί η κοινωνική αλληλεπίδραση.

Επιπλέον, αν ένας αλγόριθμος διαχειριστεί έναν κοινωνικό πόρο ή ληφθεί μια απόφαση με αρνητικές συνέπειες, ποιος φέρει την ευθύνη; Ο προγραμματιστής; Ο δήμος; Ο ίδιος ο αλγόριθμος; Οι νέες νομοθεσίες σε πολλές χώρες προσπαθούν να καλύψουν αυτά τα κενά, αλλά η συζήτηση μόλις αρχίζει.

Ο ρόλος των πολιτών

Ένα κρίσιμο στοιχείο είναι η συμμετοχή των πολιτών. Η Algorithmic Governance δεν σημαίνει ότι οι άνθρωποι εξαφανίζονται από τη λήψη αποφάσεων, αλλά ότι χρειάζεται νέος τρόπος αλληλεπίδρασης με τα συστήματα. Πλατφόρμες διαβούλευσης, ψηφιακές δημοσκοπήσεις, ακόμα και “ψηφιακές επιτροπές” επιτρέπουν στους πολίτες να παρέμβουν, να διορθώσουν ή να προσαρμόσουν τις παραμέτρους των αλγορίθμων. Η ισορροπία ανάμεσα στην αυτονομία των μηχανών και στη φωνή των ανθρώπων είναι το κρίσιμο ζητούμενο για το μέλλον.

Το μέλλον της διοίκησης

Η Algorithmic Governance είναι μόνο η αρχή. Καθώς η τεχνητή νοημοσύνη εξελίσσεται και τα συστήματα μαθαίνουν συνεχώς από νέα δεδομένα, οι πόλεις θα γίνουν πιο «ευφυείς». Παράλληλα, οι κοινωνικές και ηθικές συζητήσεις θα γίνουν όλο και πιο επιτακτικές: πώς διασφαλίζουμε διαφάνεια, λογοδοσία και δίκαιη κατανομή; Πώς κρατάμε τον άνθρωπο στο επίκεντρο, ενώ αφήνουμε τις μηχανές να χειρίζονται πολύπλοκα δεδομένα;

Lidl Plus: Αποκλειστικά προνόμια που ξεπερνούν τα ράφια των καταστημάτων

Η Lidl Ελλάς αναβαθμίζει την ενότητα «Προσφορές Τρίτων» και πλέον δεν χρειάζεται να ψάχνεις προσφορές μόνο για το ψυγείο σου. Το ψηφιακό οικοσύστημα της εφαρμογής ανοίγει τα φτερά του, προσφέροντας αποκλειστικά οφέλη σε τομείς που αγγίζουν κάθε πτυχή της ζωής μας.

Από την ενέργεια και τις τηλεπικοινωνίες, μέχρι την υγεία και τη γυμναστική, το Lidl Plus συνεργάζεται πλέον με ηγέτες της αγοράς για να μας προσφέρει προνόμια που πραγματικά έχουν σημασία:

- **BOX NOW:** Για να παραλαμβάνεις τα δέματά σου πιο εύκολα και οικονομικά.
- **Free2Go:** Για τις τηλεπικοινωνιακές σου ανάγκες.
- **Ζενίθ:** Για έξυπνες λύσεις στην ενέργεια.
- **Avis:** Όταν χρειάζεσαι ενοικίαση αυτοκινητού.
- **Yana Fitness Centers:** Για να μην έχεις δικαιολογίες για τη γυμναστική σου.
- **Hellenic Healthcare Group (HHG):** Για θέματα υγείας με την αξιοπιστία ενός κορυφαίου ομίλου.

Με αυτή την κίνηση, η εξοικονόμηση παύει να είναι μια διαδικασία που συμβαίνει μόνο στο ταμείο. Γίνεται μια συνεχής ψηφιακή εμπειρία που μας ακολουθεί σε κάθε μας βήμα. Είναι ο τρόπος της εταιρείας να δείξει ότι αφουγκράζεται τις ανάγκες του σύγχρονου νοικοκυριού, προσφέροντας κάτι παραπάνω από ένα απλό εκπτώτικό κουπόνι.

Απόλαυσε αποκλειστικά προνόμια **σε κορυφαία brands!**



Σκάνωσε και κατέβασε το τώμα



Special News

Παγκόσμια Ημέρα Κατά του Καρκίνου Παιδικής Ηλικίας: Μια αγκαλιά προσφοράς στο Make-A-Wish Ελλάδος



Ντενίζ Κιαμίλογλου (Υπεύθυνη Fundraising Make-A-Wish Ελλάδος) - Χρήστος Τεντόμας - Κατερίνα Ζαγοράκη (Υπεύθυνη Εθελοντών Make-A-Wish)

Με αφορμή την Παγκόσμια Ημέρα Κατά του Καρκίνου Παιδικής και Εφηβικής Ηλικίας, ο κ. Χρήστος Τεντόμας πήρε μια σπουδαία πρωτοβουλία, διοργανώνοντας ένα συγκινητικό φιλανθρωπικό event στα κεντρικά γραφεία του Make-A-Wish Ελλάδος. Η εκδήλωση έγινε με σκοπό την ενίσχυση του πολύτιμου έργου του οργανισμού, που φέτος συμπληρώνει 30 χρόνια προσφοράς, μεταμορφώνοντας τις ζωές παιδιών που νοσούν μέσα από τη δύναμη μιας ευχής.

Στο κάλεσμα του κ. Τεντόμα ανταποκρίθηκαν εκπρόσωποι του καλλιτεχνικού και δημοσιογραφικού κόσμου, στέλλοντας ένα ηχηρό μήνυμα συμπαράστασης στις οικογένειες που δίνουν τη δική τους μάχη στα παιδοογκολογικά νοσοκομεία. Κατά τη διάρκεια της εκδήλωσης, η Υπεύθυνη Εθελοντών κ. Κατερίνα Ζαγοράκη και η Υπεύθυνη Fundraising κ. Ντενίζ Κιαμίλογλου παρουσίασαν το έργο του οργανισμού και τίμησαν τον κ. Τεντόμα για τη διαρκή κοινωνική του προσφορά.

Η Παγκόσμια αυτή ημέρα δεν είναι μόνο μια υπενθύμιση των προκλήσεων, αλλά και μια κινητοποίηση για καλύτερη φροντίδα και ψυχική θωράκιση. Ο κ. Χρήστος Τεντόμας, από τη θέση του Αντιπροέδρου του Δημοτικού Συμβουλίου του Δήμου Αθηναίων,

απέδειξε για ακόμη μια φορά πως η ενασχόληση με τα κοινά αποκτά πραγματικό νόημα όταν συνοδεύεται από πράξεις που επιστρέφουν το χαμόγελο στα χείλη των παιδιών.

The Emotional Calendar: Τι σου δίνουν και τι σου παίρνουν οι μήνες



Κάθε μήνας φέρνει διαφορετικά συναισθήματα, ερεθίσματα, προκλήσεις, και αν το προσέξεις, μπορείς να καταλάβεις από πριν πώς θα νιώσεις και πού θα χρειαστείς περισσότερη ενέργεια.

Ιανουάριος – Νέα ξεκινήματα αλλά και... απάθεια

Μετά τις γιορτές, η έλλειψη ντοπαμίνης που προκαλεί το τέλος του Δεκεμβρίου συνδυάζεται με την πίεση για "νέα ξεκινήματα". Πολλοί νιώθουν κόπωση και χαμηλή διάθεση – όχι επειδή δεν θέλουν, αλλά επειδή ο εγκέφαλος ανακάμπτει από την υπερδιέγερση. Ιδανική περίοδος για περισυλλογή, όχι για δράση.

Φεβρουάριος – Ο μήνας της αποδόμησης

Ο Φεβρουάριος λειτουργεί σαν ήσυχη μεταβατική περίοδος. Οι αλλαγές στο φως της μέρας και η χαμηλή έκθεση στον ήλιο προκαλούν ήπιες πτώσεις διάθεσης. Ψυχολογικά, είναι μήνας που σε αναγκάζει να βλέπεις σχέσεις και επιλογές πιο καθαρά, χωρίς να το καταλαβαίνεις όταν συμβαίνει.

Μάρτιος – Η άνοιξη ζητά απόφαση

Με την αύξηση της ηλιοφάνειας, ο Μάρτιος αυξάνει την ικανότητα να παίρνεις αποφάσεις. Ό,τι παρέμεινε στάσιμο τον Φεβρουάριο τώρα γίνεται εμφανές. Είναι μήνας που δεν αφήνει χώρο για αναβολές.





Απρίλιος, Μάιος – Απελευθέρωση και κοινωνικές επαφές

Η άνοιξη αυξάνει την κοινωνική δραστηριότητα και μειώνει την αίσθηση απομόνωσης. Τα θετικά συναισθήματα ενισχύονται, οπότε είναι ιδανικό διάστημα για σχέσεις και προσωπικά projects.

Ήξερες ότι...

Ο κιρκάδιος ρυθμός εξαρτάται από το φυσικό φως. Όταν οι ημέρες γίνονται πιο σύντομες, η μείωση της ηλιακής έκθεσης μπορεί να διαταράξει αυτόν τον ρυθμό, επηρεάζοντας τον ύπνο, τη διάθεση και τα επίπεδα ενέργειας.

Καλοκαίρι – Ένταση και δράση

Ιούνιος–Αύγουστος φέρνουν υψηλότερα επίπεδα ντοπαμίνης, αλλά και μεγαλύτερη διέγερση. Ο εγκέφαλος ζητά νέα ερεθίσματα και εμπειρίες, αλλά η έλλειψη δομής μπορεί να προκαλέσει άγχος. Η ισορροπία μεταξύ ξεγνοιασιάς και ξεκούρασης είναι κρίσιμη.

Η εποχιακή συναισθηματική διαταραχή (Seasonal Affective Disorder, SAD) είναι μια αναγνωρισμένη μορφή κατάθλιψης που εμφανίζεται κυρίως σε φθινόπωρο και χειμώνα λόγω της μειωμένης έκθεσης στο φως, και μπορεί να επηρεάσει διάθεση, ενέργεια, ύπνο και όρεξη.

Φθινόπωρο – Περίοδος αναστοχασμού

Με τον Σεπτέμβριο–Οκτώβριο μειώνεται το φως και αυξάνεται το στρες. Η ψυχολογία προτρέπει σε εσωτερική ανασκόπηση, σχεδιασμό και ανανέωση στόχων.

Επιστημονικές αναλύσεις δείχνουν ότι το μειωμένο φως σχετίζεται με αλλαγές σε ουσίες του εγκεφάλου όπως η σεροτονίνη και η μελατονίνη: η σεροτονίνη —που συνδέεται με τη ρύθμιση της διάθεσης— είναι γενικά δραστήρια περισσότερο όταν υπάρχει πολύ φως, ενώ η μελατονίνη —που ρυθμίζει τον ύπνο— αυξάνεται όταν υπάρχει λιγότερο φως, κάτι που μπορεί να οδηγήσει σε κόπωση και υπνηλία.

Νοέμβριος–Δεκέμβριος – Η πτώση ντοπαμίνης στο τέλος της χρονιάς

Η φυσική μείωση ντοπαμίνης, σε συνδυασμό με το άγχος των γιορτών, προκαλεί κόπωση, ευαισθησία και ανάγκη για σύντομες περιόδους ξεκούρασης.



Τα συμπτώματα SAD εμφανίζονται σχεδόν κάθε χρόνο στις ίδιες εποχές (χειμώνας/φθινόπωρο) σε άτομα που έχουν ευαισθησία σε αυτές τις αλλαγές, και τείνουν να υποχωρούν όταν οι μέρες μεγαλώνουν ξανά την άνοιξη και το καλοκαίρι.



Her Majesty: Το νέο άρωμα του Kilian Paris είναι μια ωδή στη σιωπηλή δύναμη

Ο Kilian Hennessy ανοίγει ένα νέο κεφάλαιο στην ιστορία του οίκου με το Her Majesty, το πρώτο του chypre άρωμα. Εμπνευσμένο από το εμβληματικό «Μονοπάτι του Φιλοσόφου» στην Ιαπωνία, το άρωμα αιχμαλωτίζει τη στιγμή που τα άνθη κερασιάς πέφτουν σαν χιόνι πάνω στο νερό, δημιουργώντας μια αιθέρια αλλά και δυναμική εμπειρία.

Σε συνεργασία με την αρωματοποιό Caroline Dumur, το Her Majesty επαναπροσδιορίζει την κλασική chypre δομή. Η σύνθεση ξεκινά με τη ζεστασιά των σπόρων ambrette και τη φωτεινή χάρη του τριαντάφυλλου, ενώ ο κέδρος και το oakmoss προσφέρουν μια αρχοντική σταθερότητα.

Η χαρακτηριστική πινελιά του Kilian, το rum accord, αγκαλιάζει το άρωμα με μια εκλεπτυσμένη αποπλάνηση, ενώ μια διακριτική νότα ροδάκινου ζωντανεύει την λάμψη του άνθους sakura.

Παράλληλα, ο οίκος καλωσορίζει τον διάσημο make-up artist Sir John ως τον πρώτο Make-up Creative Director του brand, σηματοδοτώντας μια νέα εποχή συνολικής αισθητικής.

Το Her Majesty δεν είναι απλώς ένα άρωμα- είναι μια αόρατη ασπίδα αυτοπεποίθησης που αποκαλύπτει τον πλήρη χαρακτήρα της μόνο πάνω στην επιδερμίδα σας.

Η Calvin Klein έντυσε την Emma Stone στα 37α Producers Guild of America Awards



Η Calvin Klein Inc. ανακοίνωσε με υπερηφάνεια ότι η βραβευμένη ηθοποιός Emma Stone επέλεξε μια δημιουργία της Calvin Klein Collection για την εμφάνισή της στα 37α ετήσια βραβεία PGA. Η Stone, που πάντα ξεχωρίζει για τις κομψές επιλογές της, έφερε τον αέρα της Νέας Υόρκης στο κόκκινο χαλί της Καλιφόρνια.

Η εμφάνισή της (look 46 από τη συλλογή Φθινόπωρο 2026) ήταν ένας ύμνος στη διαχρονική κομψότητα. Το λευκό σατέν, μακρύ φόρεμα σε ίσια γραμμή με τη χαρακτηριστική πλάτη racerback, αγκάλιαζε υπέροχα τη σιλουέτα της. Την παράσταση έκλειψαν οι λεπτομέρειες από κρόσια με micro-crystals στο ντεκολτέ και στα ανοίγματα των χεριών, δίνοντας μια διακριτική λάμψη στο σύνολο.

Η συγκεκριμένη δημιουργία αποτελεί μια ξεκάθαρη και πετυχημένη αναφορά στον εμβληματικό μινιμαλισμό της δεκαετίας του '90, που καθιέρωσε το brand στις βραδινές εμφανίσεις. Η Emma Stone απέδειξε για άλλη μια φορά ότι το «λιγότερο είναι περισσότερο», παραμένοντας πιστή σε ένα στυλ που αποπνέει φινέτσα και σύγχρονο δυναμισμό.

Tip of the Day: Ο μινιμαλισμός των 90s είναι και πάλι η μεγαλύτερη τάση. Αν θέλεις να εντυπωσιάσεις σε μια επίσημη έξοδο, επένδυσε σε ένα "slip dress" ή ένα φόρεμα σε ίσια γραμμή και άφησε την ποιότητα του υφάσματος να μιλήσει.



Demi Moore: Το ανατρεπτικό «hydro-bob» κούρεμα που έκλεψε την παράσταση στην επίδειξη της Gucci

Λίγα πράγματα είναι σίγουρα σε αυτή τη ζωή, αλλά η παρουσία των A-listers στην πρώτη σειρά της Gucci κατά τη διάρκεια της Εβδομάδας Μόδας στο Μιλάνο είναι ένα από αυτά. Στις 27 Φεβρουαρίου, η Demi Moore, συνοδευόμενη φυσικά από το αγαπημένο της σκυλάκι, τον Pilaf, μαγνήτισε τα βλέμματα, όχι μόνο για το total leather look της, αλλά για την πιο δραματική αλλαγή στα μαλλιά της εδώ και χρόνια.

Η πρωταγωνίστρια του «The Substance», που το όνομά της είναι σχεδόν συνώνυμο με τα πολύ μακριά, μαύρα μαλλιά, εμφανίστηκε με ένα piece-y, wet-looking καρέ (το λεγόμενο hydro-bob), δημιουργία του δικού μας, διεθνούς φήμης hairstylist, Δημήτρη Γιαννέτου. Το κούρεμα έφτανε μέχρι το πηγούνι, με ελαφρώς γυρισμένες άκρες προς τα έξω, δίνοντας μια industrial και edgy αισθητική που θύμιζε κάτι από... Matrix.

Με oversized γυαλιά ηλίου και ένα σχεδόν ανύπαρκτο makeup, η Demi Moore επιβεβαίωσε ότι το καρέ είναι το κούρεμα της δεκαετίας. Μετά τις Beyoncé, Michelle Yeoh και Gabrielle Union, η Moore σφραγίζει την τάση, αποδεικνύοντας ότι η αυτοπεποίθηση είναι το καλύτερο αξεσουάρ για κάθε αλλαγή.

Megan Thee Stallion: Η απόλυτη "Iced Chestnut Blonde" εμφάνιση στην Εβδομάδα Μόδας του Μιλάνου



Η τρεις φορές βραβευμένη με Grammy ράπερ εθεάθη έξω από το ξενοδοχείο Armani στο Μιλάνο στις 25 Φεβρουαρίου, υιοθετώντας την πιο hot τάση στα μαλλιά για το 2026. Πρόκειται για το «iced chestnut blonde», μια απόχρωση που συνδυάζει το απαλό μπεζ, το ανοιχτό μελί και τους ψυχρούς τόνους της σαμπάνιας. Είναι το χρώμα που οι ειδικοί της L'Oréal Professionnel είχαν προβλέψει ότι θα κυριαρχήσει φέτος λόγω του «luxe και ακριβού» αέρα που αποπνέει.

Η Megan συνδύασε τις ψυχρές ξανθές μπούκλες της με ένα άκρως Y2K look: παστέλ ροζ σκιά στα μάτια, έντονες βλεφαρίδες και glossy χείλη που ταίριαζαν άψογα με το δαντελένιο slip dress της σε chartreuse και ροζ αποχρώσεις.

Γνωστή για την αγάπη της στις περούκες και τα weaves ως προστατευτικά στυλ για τα μαλλιά της, η Megan άλλαξε τρία διαφορετικά looks μόνο στο Μιλάνο, αλλά αυτό το «παγωμένο» ξανθό είναι σίγουρα αυτό που θα βλέπουμε παντού τους επόμενους μήνες.

Tip of the Day: Αν σκέφτεσαι να γίνεις ξανθιά αλλά θέλεις κάτι που να δείχνει "expensive", το iced chestnut είναι η λύση. Ο συνδυασμός θερμών και ψυχρών υποτόνων κάνει το χρώμα να δείχνει πιο φυσικό και πλούσιο, αποφεύγοντας το κλασικό «κίτρινο» του ντεκαπάζ.

Deloitte Football Money League: Το ποδόσφαιρο των €12,4 δισ. και η κυριαρχία της Ρεάλ Μαδρίτης

Deloitte.
Together makes progress



Deloitte Football Money League 2026

Η βιομηχανία του ποδοσφαίρου δεν είναι πλέον απλώς ένα άθλημα· είναι ένας οικονομικός γίγαντας που αρνείται πεισματικά να γνωρίσει ύφεση. Η 29η έκδοση της Deloitte Football Money League, που δόθηκε σήμερα στη δημοσιότητα, αποκαλύπτει μια συγκλονιστική πραγματικότητα: οι 20 κορυφαίοι σύλλογοι του πλανήτη κατέγραψαν έσοδα-ρεκόρ ύψους 12,4 δισεκατομμυρίων ευρώ για τη σεζόν 2024/25. Πρόκειται για μια αύξηση της τάξης του 11% σε σχέση με την προηγούμενη χρονιά, μια ανάπτυξη που θα ζήλευαν οι περισσότεροι κλάδοι της παγκόσμιας οικονομίας.

Η βασίλισσα στον θρόνο της και η ισπανική αντεπίθεση

Στην κορυφή της πυραμίδας παραμένει ακλόνητη η Ρεάλ Μαδρίτης. Οι «Μερένχες» κατάφεραν να αγγίξουν το μυθικό ποσό των 1,2 δισεκατομμυρίων ευρώ σε συνολικά έσοδα. Το πιο εντυπωσιακό στοιχείο της οικονομικής τους αυτοκρατορίας είναι ότι τα εμπορικά τους έσοδα και μόνο (594 εκατ. ευρώ) θα αρκούσαν για να τους τοποθετήσουν μέσα στην πρώτη δεκάδα της γενικής κατάταξης. Η στρατηγική της Ρεάλ εστιάζει στην απόλυτη αξιοποίηση του brand name της σε παγκόσμιο επίπεδο, μετατρέποντας κάθε φανέλα και κάθε χορηγία σε «χρυσάφι».

Ακριβώς πίσω της, στη δεύτερη θέση, συναντάμε τη Μπαρτσελόνα. Με έσοδα 975 εκατομμυρίων ευρώ, οι «Μπλαουγκράνα» επέστρεψαν στην πρώτη τριάδα για πρώτη φορά από τη σεζόν 2019/20.

Παρά το γεγονός ότι η ομάδα αγωνίζεται προσωρινά εκτός του φυσικού της σπιτιού λόγω της ανακατασκευής του Spotify Camp Nou, η έξυπνη διαχείριση των Personal Seat Licenses (PSL) και η αύξηση των εμπορικών εσόδων κατά 27% τους επέτρεψε να κλείσουν την ψαλίδα από την κορυφή.

Τα εμπορικά έσοδα ως η νέα «μηχανή» πλούτου

Για τρίτη συνεχόμενη χρονιά, οι εμπορικές δραστηριότητες (χορηγίες, πωλήσεις προϊόντων, εκδηλώσεις) αποτελούν τη μεγαλύτερη πηγή εσόδων, φτάνοντας τα 5,3 δισεκατομμύρια ευρώ. Αυτό σηματοδοτεί μια βαθιά αλλαγή στο επιχειρηματικό μοντέλο του ποδοσφαίρου. Οι σύλλογοι δεν εξαρτώνται πλέον αποκλειστικά από τα τηλεοπτικά δικαιώματα, τα οποία σε πολλές χώρες παρουσιάζουν σημάδια στασιμότητας.

Αντίθετα, οι ομάδες της ελίτ επενδύουν συστηματικά στις υποδομές τους. Τα σύγχρονα γήπεδα μετατρέπονται



σε προορισμούς ψυχαγωγίας 365 ημέρες τον χρόνο. Η παρουσία πολυτελών ξενοδοχείων, εστιατορίων υψηλής γαστρονομίας, ακόμα και ζυθοποιείων μέσα στις εγκαταστάσεις, επιτρέπει στους συλλόγους να παράγουν κέρδη κάθε μέρα της εβδομάδας και όχι μόνο τις 25-30 ημέρες που διεξάγονται αγώνες. Όπως επισημαίνει ο Tim Bridge της Deloitte, η καινοτομία αυτή διασφαλίζει πιο βιώσιμες οικονομικές προοπτικές, απελευθερώνοντας τις ομάδες από την αβεβαιότητα των αγωνιστικών αποτελεσμάτων.

Η αγγλική παρουσία και η έκπληξη της Λίβερπουλ

Στην Premier League, το τοπίο αλλάζει. Για πρώτη φορά στην ιστορία της Money League, η Λίβερπουλ αναδείχθηκε ως ο αγγλικός σύλλογος με τα υψηλότερα έσοδα (836 εκατ. ευρώ), καταλαμβάνοντας την πέμπτη θέση παγκοσμίως. Η επιστροφή στο Champions League και η μέγιστη αξιοποίηση του Anfield για εκδηλώσεις εκτός αγωνιστικών ημερών έδωσαν στους «Reds» την απαραίτητη ώθηση.

Αντίθετα, η Μάντσεστερ Σίτι υποχώρησε στην έκτη θέση (829 εκατ. ευρώ), επηρεασμένη από τον πρόωρο αποκλεισμό της από τις ευρωπαϊκές διοργανώσεις. Ακόμα μεγαλύτερη ήταν η πτώση της Μάντσεστερ Γιουνάιτεντ, η οποία βρέθηκε από την τέταρτη στην όγδοη θέση, κυρίως λόγω της απουσίας της από την κορυφαία διασυλλογική διοργάνωση και της χαμηλής πτήσης στο εγχώριο πρωτάθλημα. Είναι σαφές ότι στην Αγγλία, ο ανταγωνισμός είναι τόσο σκληρός που ακόμα και μια μέτρια σεζόν μπορεί να κοστίσει δεκάδες εκατομμύρια σε απώλεια εσόδων.

Το γυναικείο ποδόσφαιρο σπάζει τα κοντέρ

Ένα από τα πιο ελπιδοφόρα μηνύματα της φετινής έκθεσης έρχεται από το γυναικείο ποδόσφαιρο. Οι 15 κορυφαίοι σύλλογοι γυναικών κατέγραψαν συνολικά έσοδα 158 εκατομμυρίων ευρώ, σημειώνοντας εντυπωσιακή αύξηση 35% μέσα σε έναν χρόνο. Η Αρσεναλ κατέκτησε την πρώτη θέση με 25,6 εκατομμύρια ευρώ, εκθρονίζοντας τη Μπαρτσελόνα.

Η επιτυχία αυτή δεν είναι τυχαία· οφείλεται στη στοχευμένη χρήση δεδομένων για την προσέλκυση φιλάθλων, γεγονός που οδήγησε σε μέσο όρο προσέλευσης άνω των 35.000 θεατών σε αρκετούς αγώνες.

Το γυναικείο ποδόσφαιρο δεν είναι πια το «συμπλήρωμα» του ανδρικού, αλλά ένας αυτόνομος και ταχύτατα αναπτυσσόμενος εμπορικός κλάδος.

Η πρόκληση της επόμενης μέρας

Παρά την οικονομική ευφορία, η Deloitte κρούει τον κώδωνα του κινδύνου για το αυξημένο αγωνιστικό πρόγραμμα. Η επέκταση των διοργανώσεων της UEFA και το νέο FIFA Club World Cup φέρνουν μεν περισσότερα χρήματα από τηλεοπτικά δικαιώματα (38% των συνολικών εσόδων), αλλά πιέζουν στα άκρα τους ποδοσφαιριστές.

Η πρόκληση για τους ηγέτες του αθλήματος είναι να βρουν τη χρυσή τομή ανάμεσα στη μεγιστοποίηση του κέρδους και την προστασία του ίδιου του προϊόντος, που δεν είναι άλλο από την υγεία και την απόδοση των παικτών.

quote of the day

ΣΤΑ SOCIAL MEDIA ΕΙΜΑΣΤΕ ΟΛΟΙ
'ΔΟΥΡΥΦΟΡΟΙ': ΒΛΕΠΟΥΜΕ ΤΑ ΠΑΝΤΑ,
ΑΛΛΑ ΔΕΝ ΑΓΓΙΖΟΥΜΕ ΤΙΠΟΤΑ.

Σήμερα
γιορτάζουν!
Κλεόνικος,
Κλεονίκη,
Θεοδώρητος

3 Μαρτίου

- > Take Your Child To The Library Day
- > American Painters Day
- > Elmo's Birthday
- > National Patient Recognition Day
- > National Carrot Cake Day
- > National Cordova Ice Worm Day
- > National Golden Retriever Day
- > National Missing Persons Day
- > The Day the Music Died
- > National Wedding Ring Day
- > National Women Physicians Day
- > Take a Cruise Day