



LAMDA QUALITY FOODS

**Παράγουμε προϊόντα από
100% φιλέτο κοτόπουλο !**



**.. έτοιμα ψημένα και
φρεσκοκατεψυγμένα !**

**ΚΟΤΟΜΠΟΥΚΙΕΣ | ΣΝΙΤΣΕΛ | ΚΕΦΤΕΔΑΚΙΑ |
ΜΠΗΦΤΕΚΙΑ | ΛΩΡΙΔΕΣ | CORDON BLEU | ΓΥΡΟΣ**

www.lamdaqualityfoods.gr

26810 51334 - ΑΡΤΑ

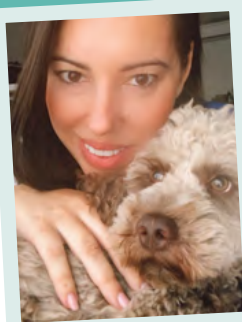
SAY *yes* to the **press**



LAMDA QUALITY FOODS



IT'S... CHICKEN PARTY TIME!



Φτιάξε καφέ να στα πω...

Καλημέρα αγαπημένοι μου **SayYessers!!!**

Όλοι μας καθημερινά αντιμετωπίζουμε προβλήματα. Στην πραγματικότητα τα θέματα που μας κρατούν "πίσω" έχουν ήδη λύσεις καθώς κάποιος άλλος έχει περάσει αυτό που περνάμε εμείς σήμερα.

Σε όποιους τομείς δυσκολεύομαι και αναζητώ απαντήσεις, στρέφομαι στα βιβλία και στα "ευρήματα" άλλων ανθρώπων - εκείνων που έχουν ήδη αντιμετωπίσει αυτά τα ζητήματα και τα έχουν ξεπεράσει.

Με λίγα λόγια, πρέπει να μαθαίνουμε από τους άλλους. Η γνώση είναι δύναμη και μας διδάσκει ότι δεν είμαστε μόνοι σε αυτό.

Παρακάτω σου λέω μερικά ενθαρρυντικά quotes που έχω υιοθετήσει από άλλους:

Απλά Ξεκίνα!

1: «Αν περιμένουμε τη στιγμή που όλα, απολύτως όλα θα είναι τέλεια, δεν θα ξεκινήσουμε ποτέ». -Ιβάν Τουργκένιεφ

Οι περισσότεροι άνθρωποι δεν ζουν τα όνειρά τους γιατί πάντα κάτι περιμένουν: τη σύνταξη, τις ιδανικές συνθήκες, τα παιδιά να παντρευτούν, πιο πολλά χρήματα, μία αύξηση, για την κατάλληλη στιγμή, επ' άπειρον!

Εδώ είναι η μόνη φορά που θα χρειαστεί να ξεκινήσετε τη διαδικασία: **ΤΩΡΑ!**

Ξεκίνα τώρα. Δεν πειράζει αν δεν είσαι έτοιμος. Κανείς δεν είναι. Αυτό που έχει σημασία είναι να ξεκινήσεις. Δουλέψτε τα υπόλοιπα καθώς προχωράτε. Έτσι ξεκίνησαν όλα όσα υπάρχουν - με ένα μόνο βήμα.

2: «Το να είσαι κυνικός για τις επιτυχίες των άλλων δηλητηριάζει τις πιθανότητές σου να δημιουργήσεις τις δικές σου». -Αβραάμ Χικς

Είναι τόσο εύκολο να είσαι πικρόχολος για τις νίκες των άλλων. Συνήθιζα να μειώνω τον εαυτό μου κάθε φορά που διάβαζα για την επιτυχία κάποιου ατόμου - ένιωθα πικραμένος, θυμωμένος, ζηλιάρης και γενικά άχρηστος. Συνέκρινα τον εαυτό μου και ένιωθα αποτυχημένος. Τι στο καλό επιτυγχάνει αυτό;!

Η ζωή σας, τα αποτελέσματά σας, είναι συχνά μια αντανάκλαση της στάσης και της νοοτροπίας σας. Τι θα σπείρουν οι κυνικές, πικρές σκέψεις; Τι είδους σπόρους θα φυτέψει μια αρνητική στάση για το μέλλον σας; Πράγματα παρόμοιας φύσης. Άκα, σκουπίδια.

Αντίθετα, δείτε τις επιτυχίες των άλλων ανθρώπων με ενθουσιασμό: αν μπορούν να το κάνουν αυτοί, μπορείτε και εσείς.

3: «Έχετε φτάσει ως εδώ λειτουργώντας κάτω από ένα σύνολο υποθέσεων. Το να εγκαταλείψετε αυτές τις υποθέσεις και να αγκαλιάσετε ένα νέο, μεγαλύτερο σύνολο μπορεί να είναι ακριβώς αυτό που πρέπει να κάνετε για να φτάσετε στο επόμενο επίπεδο». ~ Σεθ Γκόντιν

Είστε εκεί που βρίσκεστε λόγω των πεποιθήσεών σας. Αλλά τώρα που έχετε φτάσει σε αυτό το επίπεδο, τώρα τι;



Εάν οι πεποιθήσεις σας αλλάξουν, θα εκδηλώσετε κάτι διαφορετικό. Κάτι νέο. Αλλά οι ίδιες πεποιθήσεις, οι ίδιες υποθέσεις, οι ίδιοι ΚΑΝΟΝΕΣ που λειτουργούν για τα πάντα, θα αποφέρουν τα ΙΔΙΑ αποτελέσματα.

Η μετριότητα δεν είναι κλουβί. Απλώς κολλάει σε μία ταχύτητα. Έτσι, κάθε φορά που βαλτώνετε, να ξέρετε ότι ίσως αυτό που χρειάζεστε είναι μερικές νέες ιδέες και αλλαγές για να σας πάνε στην επόμενη πίστα.

4: «Κάθε πρωί γεννιόμαστε ξανά, αυτό που κάνουμε σήμερα είναι αυτό που έχει μεγαλύτερη σημασία». - Βούδας

Αφήστε πίσω αυτό που έγινε χθες. Ότι έγινε έγινε. Η δύναμη βρίσκεται στο τώρα. Όχι στο παρελθόν. Όχι στο μέλλον. Στο τώρα. Σήμερα. Αυτή τη στιγμή.

5: «Το καλύτερο πράγμα για το μέλλον είναι ότι έρχεται μόνο μια μέρα τη φορά». - Αβραάμ Λίνκολν

Η πραγματικότητα είναι ότι μπορείς να αντιμετωπίσεις την απεραντοσύνη της ζωής μόνο μια μέρα τη φορά. Συχνά, όμως υπεραναλύουμε και το σκεφτόμαστε υπερβολικά, δημιουργώντας αφόρητα βάρη για τον εαυτό μας. Μην τα κάνετε μεγαλύτερα από όσο είναι.

6: Κίνδυνος ή απώλεια

«Η απουσία κινδύνου είναι ένα σίγουρο σημάδι μετριότητας». - Σαρλ ντε Φουκώ

Είναι τόσο εύκολο να στριμώχνεσαι σε μια γωνία και να απολαμβάνεις την ασφάλεια και τις δικαιολογίες της αποφυγής κινδύνου. Τι θα πετύχει όμως αυτό; Μια ζωή με ασφάλεια και τίποτε άλλο. Στο τέλος υπάρχει πολύ μεγαλύτερος κίνδυνος όταν λειτουργείς μόνιμα με ασφάλεια να σε οδηγήσει σε μια ζωή με απωθημένα και τύψεις. Προοριζόμαστε για πολλά περισσότερα.

Όπως είπε ο Jim Rohn, να πόσο επικίνδυνη είναι η ζωή: Δεν βγαίνεις ζωντανός από αυτήν.

Δώστε στον εαυτό σας μια ευκαιρία να την απολαύσετε στο έπακρο!

7: «Κάθε απόρριψη είναι μια πρόσθετη πληρωμή για τις οφειλές σας που κατά κάποιο τρόπο θα πιστωθεί ξανά στην εργασία σας». - Τζέιμς Λι Μπερκ

Αν θέλετε να πετύχετε, συνεχίστε να αποτυγχάνετε. Μην τους αφήσετε να σας σταματήσουν. Μην τους αφήσετε να σας αποθαρρύνουν. Όλοι όσοι έχουν φτάσει στην κορυφή έπρεπε πρώτα να ξεπεράσουν αναρίθμητα εμπόδια και απορρίψεις. Το δικό σας success story είναι πολύ κοντά αρκεί να συνεχίσετε.

8: «Ο πρώτος πλούτος είναι η υγεία». - Ραλφ Γουόλντορ Έμερσον

Ό,τι κι αν κερδίζεις, δεν είναι τίποτα αν είσαι πολύ άρρωστος για να το απολαύσεις.

Κυνηγήστε τα όνειρά σας. Δούλεψε σκληρά και έξυπνα και συνέχισε. Αλλά πάντα, ΠΑΝΤΑ, να φροντίζετε το πιο πολύτιμο περιουσιακό σας στοιχείο, το μόνο πράγμα που τα κάνει όλα δυνατά: τον εαυτό σας!

It's... chicken party time!

Το παιδί σας έχει γενέθλια ή γιορτή; Θέλετε να του ετοιμάσετε ένα πάρτι έκπληξη καλώντας τους φίλους του... έτσι απλά χωρίς καμία αφορμή; Μην το σκέφτεστε, κάντε το! Σας προτείνουμε πεντανόστιμες συνταγές με βάση το κοτόπουλο που αρέσει πολύ στα παιδιά!

Έχουμε και λέμε!

Μπουκίτσα μπουκίτσα...

Μπουκιές κοτόπουλου πανέ χειροποίητες με στικς κολοκυθιού

Θα χρειαστούμε:

- 1 συσκευασία Chick'N Nuggets
- 8 κολοκυθάκια
- 4 φλ. αλεύρι
- αλάτι
- σπορέλαιο για το τηγάνισμα



Πώς γίνεται:

- Ακολουθώντας τις οδηγίες που αναγράφονται στη συσκευασία, ετοιμάζουμε τις μπουκίτσες μας.
- Πλένουμε και κόβουμε τα κολοκυθάκια κατά μήκος σε λεπτά μαστουνάκια. Όσο πιο λεπτά τα κόψουμε τόσο πιο τραγανά θα γίνουν. Τα αλατίζουμε και τα αφήνουμε να στραγγίξουν. Τα περνάμε στο αλεύρι και στη συνέχεια τα τηγανίζουμε.



TIP

Για μεγαλύτερη ποικιλία, μπορείτε να προσθέσετε στο μενού και κεφτεδάκια κοτόπουλο πανέ από 100% φιλέτο κοτόπουλο! Είναι παναρισμένα με αγνά υλικά, προψημένα και φρεσκοκατεψυγμένα για να διατηρούν αναλλοίωτα όλα τα ποιοτικά και γευστικά τους χαρακτηριστικά! Μπορείτε να τα συνοδέψετε με φρέσκες τηγανητές πατάτες με ρίγανη.



Γνωρίζετε ότι...

Οι Chick'N Nuggets, Μπουκιές κοτόπουλο πανέ PREMIUM χειροποίητες είναι ένα βραβευμένο προϊόν, με Silver βραβείο στα OLYMP TASTE AWARDS.

LAMDA QUALITY FOODS
K. Κατίπου 15 & Κασοίλη, 47132, Άρτα 15 K. Κατέρου & Καρόλι στρ. 47132, Άρτα, Greece
τηλ tel +30 2681051334 www.lamdaqualityfoods.gr info@lamdaqualityfoods.gr

Στα burger... με σνίτσελ λέμε πάντα ναι!



Burger με λαχταριστό σνίτσελ Chick'N Fillet

Θα χρειαστούμε:

- 1 συσκευασία σνίτσελ Chick'N Fillet
- ψωμάκια για burger
- φέτες μαρουλιού
- ψιλοκομμένο κρεμμύδι
- φέτες από τυρί του τοστ της επιλογής μας
- φέτες από ντομάτα και αγγούρι

Πώς γίνεται:

- Στον φούρνο, χωρίς να αποψύξουμε το σνίτσελ Chick'N Fillet, ψήνουμε στους 180 βαθμούς Κελσίου για περίπου 20 λεπτά.
- Στη συνέχεια βάζουμε στα ψωμάκια τις φέτες μαρουλιού, αγγουριού και ντομάτας, το τυρί, το σνίτσελ Chick'N Fillet και τα κρεμμυδάκια.



Info

Η Lamda Quality Foods είναι μια αμιγώς ελληνική εταιρεία που δραστηριοποιείται στον χώρο των τροφίμων. Η φιλοσοφία της εταιρείας είναι ο σεβασμός στον καταναλωτή, η άριστη ποιότητα των προϊόντων, η συνεργασία με Έλληνες παραγωγούς και η δημιουργία καινοτόμων προτάσεων στην αγορά του τροφίμου.

Tips για το τέλειο summer party!

Ένα πάρτι είναι το καλοκαίρι μας... αυτό βέβαια ισχύει κυρίως για τα παιδιά, αλλά ας το ζήσουμε κι εμείς μαζί τους όσο περισσότερο μπορούμε!

Έχουμε και λέμε...

1. Πού θα γίνει το πάρτι

Σίγουρα σε εξωτερικό χώρο! Αυλή, κήπος, πάρκο, παραλία είναι ιδανικά μέρη για καλοκαιρινά πάρτι. Μπορείτε να μετατρέψετε την αυλή ή τον κήπο σας σε παιδότοπο για μικρούς και μεγάλους και να παίξετε με νερόβομβες, νεροπίστολα, βελάκια... Ακόμα, αν σας αρέσει η περιπέτεια, να πάτε σε ένα πάρκο η δασάκι για παιχνίδια και "αποστολές" αλλά και χαλάρωση σε αιώρες, καθώς και για πικ νικ. Στην παραλία υπάρχει χώρος για όλα: παιχνίδια, βουτιές, χορό...

2. Τι ώρα;

Είναι καλοκαίρι, η μέρα είναι μεγάλη και ο ήλιος δεν θέλουμε να βλάψει κανέναν! Γι' αυτό καλό είναι το πάρτι να γίνει όταν πέσει ο ήλιος. Διαφορετικά, θα πρέπει να φροντίσουμε να υπάρχουν για όλους καπέλα, αντηλιακό και φυσικά διαθέσιμα σκιερά μέρη!

3. Για επιδόρπιο;

Αν δεν θέλετε να έχετε τούρτα αλλά ατομικά γλυκάκια, σας προτείνουμε ice cream cupcakes σε διάφορες γεύσεις! Επίσης, γρανίτες για να δροσιστούν τα παιδιά μετά το παιχνίδι.



4. Η ώρα της χαλάρωσης

Το πάρτι θέλει ένταση αλλά θέλει και χαλάρωση... Επιστρατεύστε ψάθες, μαξιλάρες, καρεκλάκια και πουφ, αφήστε τα παιδιά να διαλέξουν την ταινία κι εσείς καθίστε αναπαυτικά, απολαύστε το κοκτέιλ σας και... το υπόλοιπο της βραδιάς!



Η Ντένια Πάτρα & “Η Αέρινη Παρέα” της!

«Η Αέρινη Παρέα» είναι ένα τρυφερό παραμύθι για τη φιλία... Η συγγραφέας του, Ντένια Πάτρα, μίλησε στο Say Yes to the Press για το βιβλίο της, την αξία της φιλίας και τη φιλοσοφία της ζωής της...



«Η Αέρινη Παρέα»! Τι ωραίος τίτλος... σε προκαλεί να διαβάσεις ό,τι ακολουθεί είτε είσαι μικρός είτε μεγάλος! Ας μιλήσουμε για το βιβλίο... πώς το εμπνευστήκατε και τι πραγματεύεται;

Το θέμα της Αέρινης Παρέας είναι η φιλία, ένα σημαντικό κεφάλαιο στη ζωή κάθε ανθρώπου. Ο σύγχρονος τρόπος ζωής με τους γρήγορους και εξαντλητικούς ρυθμούς έχει πλήξει την κοινωνικότητά μας. Τα φαινόμενα αποξένωσης και μοναξιάς είναι πολύ συχνά. Οι ενήλικες ορισμένες φορές επιλέγουν την απομόνωση. Όμως, δεν ισχύει το ίδιο για τα παιδιά. Αυτό το κοινωνικό φαινόμενο στάθηκε η αφορμή για την Αέρινη Παρέα. Ήρωας είναι ένα εσωστρεφές, μοναχικό παιδί που επιθυμεί να αποκτήσει φίλους. Έχει αποδεχτεί την αδυναμία του και επιστρατεύοντας τη φαντασία του, τελικά αποκτά φίλους.

Τι εικόνες - μηνύματα θέλετε να αποτυπωθούν στα παιδιά, διαβάζοντας το βιβλίο σας;

Κάθε βιβλίο έχει τόσες αναγνώσεις όσοι και οι αναγνώστες του. Είναι πολύ όμορφο τα παιδιά να ταξιδεύουν μέσα στην ιστορία, να αισθάνονται τους ήρωες. Με αυτόν τον μοναδικό και προσωπικό τρόπο θα κατανοήσουν τα συναισθήματα των ηρώων. Θα αναγνωρίσουν ότι όλοι έχουμε αδυναμίες και όταν τις αποδεχτούμε έχει γίνει το πρώτο και καθοριστικό βήμα για να βρούμε τη λύση στον προβληματισμό που αντιμετωπίζουμε. Επίσης, όταν έχουμε την τόλμη να αφουγκραστούμε τον εαυτό μας βελτιώνουμε την ποιότητα της ζωής μας. Μέσα από την ιστορία του Ορέστη, τα παιδιά θα κατανοήσουν ότι ένα άτομο με ενσυναίσθηση είναι ένα άτομο ανοιχτό σε νέες ιδέες.

Πόσο σημαντική είναι η φιλία για εσάς; Πώς την ορίζετε;

Η φιλία είναι μια σπουδαία σχέση για κάθε άνθρωπο. Οι φίλοι είναι σημαντικοί για την ψυχική υγεία, την ισορροπία, την ηρεμία και την ποιότητα της ζωής μας. Είναι μια από τις ελάχιστες σχέσεις που δέχονται τις αδυναμίες μας. Η βάση για τη δημιουργία μιας φιλίας είναι η αγάπη, η ειλικρίνεια, η αμοιβαιότητα και οι αγνές προθέσεις.

Λένε ότι οι φιλίες που χτίζονται στα χρόνια της παιδικής μας ηλικίας είναι οι πιο σημαντικές. Ποια είναι η άποψή σας;

Είναι αλήθεια ότι οι φίλοι που αποκτούμε στην παιδική μας ηλικία κατέχουν ξεχωριστή θέση στην καρδιά μας. Συνδέονται με το κομμάτι της αθωότητας και της παιδικότητάς μας. Θετικά και τρυφερά συναισθήματα μάς κατακλύζουν όταν μιλάμε για τους παιδικούς μας φίλους. Ακόμη, βοηθούν να παραμείνει χαμογελαστό το εσωτερικό μας παιδί.

Αν... συμπυκνώνατε τη φιλοσοφία της ζωής σας σε μία φράση, ποια θα ήταν αυτή;

Αναλαμβάνουμε τις ευθύνες μας, στηρίζουμε τις επιλογές μας και δεσμευόμαστε για ένα θετικό κοινωνικό αποτύπωμα.





Ελίνα Δημητριάδου,
Διατροφολόγος

Μεταγευματική Ύπνηλία: Όσα πρέπει να γνωρίζουμε

Μήπως αισθάνεσαι υπνηλία μετά το γεύμα σου; Ποιος είναι ο λόγος και πως μπορείς να την αντιμετωπίσεις; Μήπως είσαι κι εσύ από εκείνους που αισθάνονται κουρασμένοι μετά από τα γεύματά τους;



Τις περισσότερες φορές, μια πτώση ενέργειας μετά το φαγητό είναι μια φυσική βιολογική απόκριση. Η κόπωση και η δυσκολία συγκέντρωσης μετά από ένα γεύμα είναι συχνό φαινόμενο και εξαρτάται από διάφορους παράγοντες, όπως την ποσότητα του γεύματος, το είδος του φαγητού, τη συχνότητα γευμάτων, την τακτική ή μη άσκηση ακόμα και την κατανάλωση καφεΐνης.

Πόσο σημαντικό είναι το είδος των τροφών που καταναλώνουμε;

Ένα γεύμα πλούσιο σε πρωτεΐνες και υδατάνθρακες είναι πολύ πιθανό να σε κάνει να «νυστάξεις». Το αγαπημένο μας πιάτο δηλαδή, τα μακαρόνια με κιμά, ίσως να μην είναι ιδανική επιλογή γεύματος στο διάλειμμα στο γραφείο.

Γενικά, οι υδατάνθρακες προκαλούν απότομη





αύξηση και κατά συνέπεια απότομη πτώση του σακχάρου στο αίμα. Όταν καταναλώσουμε ποσότητα υδατανθράκων, ειδικά αν έχουμε μείνει πολλές ώρες χωρίς φαγητό ή όταν καταναλώνουμε σκέτους υδατάνθρακες, θα αισθανθούμε ένα ξαφνικό αίσθημα ενέργειας. Στη συνέχεια, αφού επέλθει πτώση του σακχάρου στο αίμα, η αδυναμία είναι αναπόφευκτη. Τρόφιμα πλούσια σε υδατάνθρακες είναι επίσης τα μπισκότα, τα κράκερ, τα κουλουράκια, τα κουλούρια Θεσσαλονίκης και τα γλυκά, όπως μάφινς και ντόνατς. Ένα ακόμα πολύ συγκεκριμένο παράδειγμα κατανάλωσης σκέτων υδατανθράκων είναι τα φρούτα. Άλλοι λόγοι που μπορεί ειδικά τα φρούτα να «μας νυστάζουν» είναι τα συστατικά που περιέχουν. Τα κεράσια, για παράδειγμα, επηρεάζουν τα επίπεδα μελατονίνης στο αίμα, ορμόνη που ρυθμίζει τον κύκλο του ύπνου. Η μελατονίνη, δεν απελευθερώνεται ως απόκριση του οργανισμού στο φαγητό, παρόλα αυτά υπάρχουν τροφές που μπορούν να επηρεάσουν την παραγωγή της. Τα ακτινίδια επίσης είναι πλούσια σε σεροτονίνη και αντιοξειδωτικά που βοηθούν το σώμα να μπει σε μια κατάσταση χαλάρωσης, η οποία διευκολύνει τον ύπνο. Τέλος, οι μπανάνες είναι πηγή καλίου, μαγνησίου και βιταμίνης Β6, μικροθρεπτικά συστατικά που διευκολύνουν τη χαλάρωση των μυών, ενώ περιέχει επαρκείς ποσότητες τρυπτοφάνης, που έχει συνδεθεί με τη βελτίωση του ύπνου.

Πόσο μπορεί να επηρεάσει η ποσότητα του γεύματος;

Πόσες φορές έχει συμβεί να αισθανθείς υπνηλία μετά από μεγάλα και πλούσια γεύματα με οικογένεια ή φίλους;

Σκέψου για παράδειγμα το τραπέζι της Κυριακής του Πάσχα! Η ποσότητα του γεύματος μπορεί να επηρεάσει άμεσα το αίσθημα κόπωσης και υπνηλίας που βιώνουμε. Όσο περισσότερη ενέργεια χρειάζεται από τον οργανισμό για τη διαδικασία της πέψης, με αποτελέσματα να νιώθουμε κόπωση και υπνηλία. Όταν καταναλώνουμε ένα ισορροπημένο γεύμα (που δεν είναι πολύ μεγάλο), η απόκριση στην ινσουλίνη είναι ελάχιστη και η αύξηση του σακχάρου στο αίμα είναι πιο ομαλή.

Υπάρχουν άλλοι μη διατροφικοί παράγοντες που μπορεί να επηρεάσουν το πόσο νυστάζουμε μετά το φαγητό;

Είναι γεγονός πως δεν είναι μόνο διατροφικοί οι παράγοντες που επηρεάζουν την υπνηλία μετά από ένα γεύμα. Ένας ακόμη παράγοντας μπορεί να είναι και η μη επαρκής ενυδάτωση του οργανισμού. Είναι γνωστό πως η αφυδάτωση μπορεί να προκαλέσει συμπτώματα όπως κούραση, πονοκέφαλο και ζαλάδα. Επιπλέον πρόσφατη έρευνα έδειξε πως η ανεπαρκής ενυδάτωση σχετίζεται με μικρή διάρκεια ύπνου, κάτι που επίσης μπορεί να προκαλέσει αίσθημα υπνηλίας μέσα στην ημέρα. Η τακτική άσκηση είναι ένας ακόμα παράγοντας που επηρεάζει τα επίπεδα ενέργειάς μας μέσα στην ημέρα. Μία από τις θετικές επιδράσεις της άσκησης είναι να μας βοηθάει να κοιμόμαστε καλύτερα τη νύχτα αλλά και να μας παρέχει εγρήγορη και να μας κρατάει ξύπνιους κατά τη διάρκεια της ημέρας. Η καθιστική ζωή και η έλλειψη άσκησης, λοιπόν, φέρνουν τα ακριβώς αντίθετα αποτελέσματα. Άλλες περιπτώσεις μπορεί να σχετίζονται



με την εμφάνιση κάποιου προβλήματος υγείας, που χρήζει ιατρικής παρακολούθησης. Στις καταστάσεις που μπορεί να επιδεινώσουν την υπνηλία μετά το γεύμα συμπεριλαμβάνονται:

- Ο διαβήτης
- Κάποια τροφική δυσανεξία ή αλλεργία
- Η κοιλιοκάκη
- Οι υπνικές άπνοιες
- Κάποιες μορφές αναιμία
- Ένας υπολειπόμενος θυρεοειδής

Η κατανάλωση καφεΐνης επίσης είναι ακόμα ένας παράγοντας που επηρεάζει αυτή την πτώση ενέργειας μετά το φαγητό. Γενικά, η καφεΐνη μπορεί να εμποδίσει τις επιδράσεις της αδενosίνης, μιας χημικής ουσίας που προάγει τον ύπνο, βοηθώντας μας να αισθανόμαστε σε εγρήγορση μετά τον πρωινό μας καφέ. Παρόλα αυτά, μόλις η επίδραση της καφεΐνης παρέλθει, στο σώμα επέρχεται συσσώρευση αδενosίνης, κάτι που μπορεί να δημιουργήσει αίσθημα αυξημένης κούρασης. Τέλος, ένας ακόμα παράγοντας είναι ο κερκαδικός μας ρυθμός, ή αλλιώς το εσωτερικό μας ρολόι, που συμβάλει στον προγραμματισμό του ύπνου. Έχει αποδειχθεί πως γενικά επέρχεται μια πτώση ενέργειας και νυστάζουμε κατά τις 14.00 με 15.00 το μεσημέρι, ειδικά αν έχει προηγηθεί ένα πλούσιο γεύμα.

Τι μπορούμε να κάνουμε για να αποτρέψουμε αυτή την πτώση ενέργειας μετά το γεύμα μας;

Παρόλο που η υπνηλία είναι μια φυσιολογική διαδικασία, υπάρχουν διάφοροι τρόποι να την

καταπολεμήσουμε. Γενικά μια ισορροπημένη διατροφή πλούσια σε λαχανικά, δημητριακά ολικής άλεσης και λιπαρά ψάρια προάγει τη διατήρηση της ενέργειας μέσα στην ημέρα. Πολλές μελέτες επίσης έχουν δείξει ότι η τακτική άσκηση βοηθά στην αύξηση της ενέργειας και στη μείωση της κούρασης. Πιο συγκεκριμένα εδώ παρέχουμε μια λίστα με tips που μπορείς να δοκιμάσεις και να ακολουθήσεις με σκοπό την αποφυγή της υπνηλίας μετά από ένα γεύμα, είτε χρειάζεται να είσαι σε εγρήγορση για κάποιο εργασιακό meeting είτε δουλεύεις από το σπίτι:

- Απόφυγε ένα μεγάλο μεσημεριανό γεύμα και κατανάλωσε συχνά και μικρά γεύματα ή σνακ
- Απόφυγε τα πλούσια σε ζάχαρη σνακ, προτίμησε ένα φρούτο και συνδύασέ το με ταχίνι, φιστικοβούτυρο, ξηρούς καρπούς, γιαούρτι ή λίγο τυρί για να αποφύγεις την απότομη πτώση του σακχάρου στο αίμα και το αναπόφευκτο αίσθημα πείνας και κούρασης που τη συνοδεύει
- Κατανάλωσε ένα ισορροπημένο σε υδατάνθρακες, πρωτεΐνες και λίπη γεύμα
- Πιες αρκετό νερό και φρόντισε να κρατάς το σώμα σου καλά ενυδατωμένο καθ' όλη τη διάρκεια της ημέρας
- Ένταξε στην καθημερινότητά σου μιας μορφής άσκηση. Ακόμα και το χαλαρό περπάτημα μπορεί να σε βοηθήσει να ανεβάσεις τα επίπεδα ενέργειάς σου.
- Φρόντισε να έχεις επαρκή και ποιοτικό ύπνο κατά τη διάρκεια της νύχτας
- Περιορίσε την κατανάλωση αλκοόλ και καφεΐνης.

Η L'Oréal Hellas παρουσιάζει τις δράσεις της στο πλαίσιο του L'Oréal for the Future

Σε ειδική εκδήλωση, η L'Oréal Hellas παρουσίασε τα προγράμματα και τις ενέργειες της εταιρείας που εντάσσονται στο παγκόσμιο πρόγραμμα L'Oréal for the Future, με στόχο να δημιουργήσει και στην Ελλάδα έναν θετικό αντίκτυπο για το περιβάλλον και την κοινωνία. Ειδικότερα, παρουσιάστηκαν οι εταιρικές δράσεις για αναδάσωση και αποκατάσταση του φυσικού περιβάλλοντος, οι ενέργειες για μείωση του περιβαλλοντικού αντίκτυπου των κτιριακών εγκαταστάσεων και βασικών εμπορικών λειτουργιών της, όπως και τα σχετικά προγράμματα των μαρκών της εταιρείας. Στο κλείσιμο της εκδήλωσης, οι παρευρισκόμενοι είχαν την ευκαιρία να ξεναγηθούν στην πρόσφατα διαμορφωμένη πράσινη ταράτσα των κεντρικών γραφείων της L'Oréal Hellas, όπου έχει δημιουργηθεί ένας κήπος ειδικά μελετημένος για την ενίσχυση της τοπικής βιοποικιλότητας.

Βασικοί ομιλητές ήταν ο Alex Davison, Γενικός Διευθυντής της L'Oréal Hellas, ο οποίος παρουσίασε τους πυλώνες του παγκόσμιου προγράμματος, η Δήμητρα Πετρίδη, Corporate Affairs & Engagement Director της L'Oréal Hellas, η οποία μίλησε για τις συνεργασίες με ελληνικές ΜΚΟ σε επίπεδο εταιρείας και μαρκών, και ο Φίλιππος Μιχόπουλος, L'Oréal for the Future Leader της L'Oréal Hellas, που ανέλυσε τα προγράμματα μείωσης αντίκτυπου από τις κτιριακές και άλλες λειτουργίες της εταιρείας.

Σε εταιρικό επίπεδο, η L'Oréal Hellas συνεχίζει και ενισχύει τη συνεργασία που ξεκίνησε το 2021 με τον Μη Κυβερνητικό Περιβαλλοντικό Οργανισμό We4all για την ανάπλαση και αποκατάσταση περιοχών που είχαν πληγεί από τις καταστροφικές πυρκαγιές.

Επιπλέον, σημαντικές πρωτοβουλίες μείωσης αντίκτυπου έχουν ήδη υλοποιηθεί στις εγκαταστάσεις της εταιρείας. Χαρακτηριστικό είναι ότι το 100% των εγκαταστάσεων της L'Oréal Hellas καταναλώνουν ήδη, 1,5 χρόνο νωρίτερα από τη δέσμευση, μόνο πράσινη πιστοποιημένη ηλεκτρική ενέργεια με εγγυήσεις προέλευσης, γεγονός που οδηγεί σε μηδενικές εκπομπές CO2 και πιστοποίηση ουδετερότητας άνθρακα (Carbon Neutrality), ενώ εγκαθίστανται φωτοβολταϊκά panels στα κεντρικά γραφεία και στο κέντρο διανομών της εταιρείας.



Ήξερες ότι...

Το μυστικό της μονστέρας...

Η μονστέρα είναι ένα από τα πιο δημοφιλή φυτά εσωτερικού χώρου στο Instagram! Δίνει στον χώρο εξωτικό αέρα και μας ταξιδεύει...

Είναι ένα αειθαλές, καταπράσινο φυτό, με μεγάλα γυαλιστερά φύλλα που επιβιώνει ακόμα και με λίγο φως. Με καταγωγή από το Μεξικό, η μονστέρα έχει αργή ανάπτυξη και μας δίνει λίγα φύλλα κάθε χρόνο. Τα φύλλα της μονστέρας που έχουν σχήμα καρδιάς μπορούν να ξεπεράσουν σε μήκος το μισό μέτρο και σταδιακά το φυτό μπορεί να φτάσει σε ύψος 2-3 μέτρα.

Το μυστικό της μονστέρας είναι ότι μετά από κάποια χρόνια ανθίζει και βγάζει στενόμακρους πράσινους καρπούς που θυμίζουν καλαμπόκι. Το άρωμά τους έχει κάτι από μπανάνα και ανανά. Και το καλύτερο; Τρώγονται και είναι πολύ νόστιμα!



Η Pandora γιόρτασε το καλοκαίρι με ένα λαμπερό party στην Αθηναϊκή Ριβιέρα

Η Pandora διοργάνωσε το απόλυτο καλοκαιρινό party τη Δευτέρα 04 Ιουλίου σε έναν χώρο μοναδικής αισθητικής, στο Coyoacan Playa του Varkiza Resort. Δεκάδες Influencers, VIP προσκεκλημένοι από τη showbiz και άνθρωποι των Media έδωσαν το “παρών” στη λαμπερή εκδήλωση. Η Pandora μετέφερε σε όλους το μήνυμα #BetterTogether, δίνοντάς τους την ευκαιρία να βρεθούν και πάλι μαζί για να «γράψουν» ακόμα μια υπέροχη σελίδα ξεχωριστών αναμνήσεων για το φετινό καλοκαίρι.

Οι παρευρισκόμενοι απόλαυσαν μία μοναδική βραδιά γεμάτη μουσική, εκλεκτό φαγητό, φανταστικά ποτά και δροσιστικά signature cocktails με το τοπίο και τους ήχους της θάλασσας να τους θυμίζει ότι βρίσκονται σε exotie προορισμό. Όλοι οι καλεσμένοι μπόρεσαν να κρατήσουν ζωντανά τα #MomentsWithPandora από το party με φωτογραφίες polaroid και να διασκεδάσουν χορεύοντας στο live music show του αγαπημένου καλλιτέχνη και μουσικού παραγωγού Konstantinos Borek και της μπάντας του. Παράλληλα, make-up artists έδωσαν μια όμορφη πινελιά στο outfit των καλεσμένων, με body tattoo εμπνευσμένα από τα υπέροχα καλοκαιρινά σχέδια της summer συλλογής της Pandora.

Τα κοσμήματα και charms της Summer Collection Pandora, που εμπνέονται από τη μουσική, την ενέργεια, την ελευθερία και τα χρώματα των καλοκαιρινών festivals, αποτελούν και φέτος το απόλυτο tropical spot για να εκφράσετε το καλοκαιρινό σας στυλ, μέσα από εντυπωσιακά κοσμήματα εκπληκτικής δεξιοτεχνίας, που μας μεταφέρουν σε έναν τροπικό παράδεισο!



Press Room

Beauty & Fashion edition

Οδηγός βραδινής περιποίησης από την CATRICE



Όλοι ξέρουμε ότι η βραδινή περιποίηση της επιδερμίδας μας είναι πολύ σημαντική, αλλά συχνά με την κούραση της ημέρας αμελούμε τη ρουτίνα ομορφιάς που θα μας κάνει να δείχνουμε φρέσκες και λαμπερές το επόμενο πρωί. Δεν χρειάζεται να αφιερώσουμε πολύ χρόνο, αρκεί να ξέρουμε ποια είναι τα βήματα και τα σωστά προϊόντα να χρησιμοποιήσουμε.

Βήμα 1ο: Sensitive Gel-To-Oil Cleanser

Το Sensitive Gel-To-Oil Cleanser, είναι ιδανικό για ευαίσθητες επιδερμίδες, και αφαιρεί αποτελεσματικά το μακιγιάζ περιέχοντας μόνο 5 συστατικά: ηλιέλαιο, γλυκερίνη, νερό, plant-based γαλακτωματοποιητή και βιταμίνη E.

Βήμα 2ο: Glow Overnight AHA Treatment

Το vegan Glow Overnight AHA Treatment, με 5% γλυκολικό οξύ (AHA) αφαιρεί απαλά το περιττό δέρμα κατά τη διάρκεια του ύπνου και ενισχύει την ανανέωση των κυττάρων, ενώ το χαμομήλι και η αλόη βέρα που περιέχει θρέφουν και καταπραΰνουν την επιδερμίδα.

Βήμα 3ο: Night Recovery Eye Balm

Το βάλσαμο ματιών Night Recovery θρέφει και αναγεννά την ευαίσθητη επιδερμίδα γύρω από τα μάτια, χαρίζοντάς της ενυδάτωση και αφήνοντάς τη να δείχνει όμορφη και ανανεωμένη το επόμενο πρωί.

Βήμα 4ο: Clean ID Shine Bright Carrot Face Oil

Το Clean ID Shine Bright Carrot Face Oil περιέχει θεραπευτικό έλαιο καρότο, έλαιο jojoba oil και αμυγδαλέλαιο.

Βήμα 5ο: Hydro Overnight Mask

Ανά 3-4 μέρες μπορείτε να ολοκληρώνετε τη βραδινή ρουτίνα ομορφιάς σας με τη μάσκα Hydro Overnight - ένα έξτρα boost ενυδάτωσης ενώ κοιμάστε!



Τα μπλοκ τουαλέτας Bref ήρθαν με 100% ανακυκλώσιμες συσκευασίες και βελτιωμένες συνθέσεις για απόλυτη αίσθηση καθαριότητας και φρεσκάδας!

Το Bref, ο ειδικός στον καθαρισμό της τουαλέτας, ανανεώνει τις σειρές του! Ανταποκρίνεται στα θέλω του καταναλωτή, με νέες συσκευασίες, 100% ανακυκλώσιμες, και βελτιωμένες συνθέσεις ακόμη πιο φιλικές προς το περιβάλλον, ενισχύοντας τη δέσμευση της Henkel για έναν κόσμο πιο καθαρό, στο πλαίσιο της βιώσιμης ανάπτυξης και του τοπικού προγράμματος Αειφορίας «για καλό».

Bref Pro Nature: Η πρώτη συσκευασία μπλοκ τουαλέτας από 100% ανακυκλωμένο πλαστικό και 95% βιοδιασπώμενο άρωμα.

Bref Power Active: Μεγαλύτερη καθαριστική δράση και λάμψη. Με νέα φόρμουλα που δρα 50% περισσότερο κατά των αλάτων, προσφέρει καλύτερη καθαριστική δράση, περισσότερη λάμψη και βελτιωμένη αίσθηση καθαριότητας.

Bref Blue Active: Απόλυτη καθαριότητα και φρεσκάδα στην τουαλέτα σας χωρίς άσχημες μυρωδιές, με τη νέα τεχνολογία «Odor Stop».

Η σειρά Bref Blue Active, με τη μοναδική σύνθεση τεσσάρων λειτουργιών, αποτρέπει τον σχηματισμό αλάτων, παρέχει καθαριστικό αφρό που χρωματίζει το νερό, έχει σύστημα ενεργής προστασίας και προσφέρει περισσότερη φρεσκάδα. Η σύνθεσή του ενισχύεται με τη νέα τεχνολογία «Odor Stop».

Η τεχνολογία «Odor Stop» τις εγκλωβίζει κάτω από την επιφάνεια του νερού και δεν τους επιτρέπει να αναδυθούν, αφήνοντας ταυτόχρονα ένα ευχάριστο άρωμα φρεσκάδας που διαρκεί.

Bref Deluxe: Το 1 ο premium άρωμα για την τουαλέτα σας, τώρα με πέρλες αρώματος. Η σειρά Bref De Luxe, εμπνευσμένη από τα πιο εκλεπτυσμένα αρώματα των μεγάλων οίκων μόδας, ενισχύεται με αρώματα που διαρκούν ακόμη περισσότερο!

Ανακαλύψτε τη νέα σειρά Αφροντούς Fa Men!



Η νέα σειρά Αφροντούς Fa ήρθε για να αλλάξει τα δεδομένα της περιποίησης των ανδρών με τις νέες vegan φόρμουλες με έως 95% συστατικά φυσικής προέλευσης και συνθέσεις που καλύπτουν όλες τις ανάγκες στο ντους. Τα ξεχωριστά αρώματα των Red Cedarwood, Coffee Burst, Pure Relax και Sport Energy Boost θα ενθουσιάσουν ακόμη και τους πιο απαιτητικούς, αφήνοντας στο δέρμα σας μία υπέροχη αίσθηση αναζωογόνησης.

Τα αφροντούς Red Cedarwood, Coffee Burst και Pure Relax, θα τα βρείτε σε ειδικές φόρμουλες 2 σε 1, κατάλληλα για σώμα και μαλλιά, ενώ το Sport Energy Boost σε ειδική φόρμουλα 3 σε 1 κατάλληλο για σώμα, μαλλιά και πρόσωπο.

Τα νέα ανδρικά Αφροντούς Fa έρχονται σε συσκευασίες πιο φιλικές προς το περιβάλλον από 100% ανακυκλωμένο πλαστικό και μαύρα καπάκια χωρίς άνθρακα!





Ανοιχτό Κέντρο Στήριξης
Κατοίκων της Βόρειας Εύβοιας

«Νέα Γεωργία Νέα Γενιά»: Δράσεις Εκπαίδευσης και Συμβουλευτικής για την ενίσχυση της «αγροδιατροφικής επιχειρηματικότητας» στη Βόρεια Εύβοια

Ο οργανισμός «Νέα Γεωργία Νέα Γενιά» συνεχίζει τις δράσεις εκπαίδευσης και συμβουλευτικής για την υποστήριξη της «αγροδιατροφικής επιχειρηματικότητας» στη Βόρεια Εύβοια, με το 3ο εκπαιδευτικό εργαστήριο (toolkit workshop) «Μεταποίηση αγροτικών και κτηνοτροφικών προϊόντων: Από τη θεωρία στην πράξη» και κεντρικό εισηγητή τον κ. Τάσο Λάμπρου, Σύμβουλο Επιχειρηματικής Ανάπτυξης, το οποίο θα πραγματοποιηθεί το Σάββατο 9 Ιουλίου 2022, στην Αίθουσα Πολιτισμού Μελίνα Μερκούρη, Λουτρά Αιδηψού.

Το εκπαιδευτικό εργαστήριο (toolkit workshop) αποτελεί μέρος ενός συνόλου δράσεων εκπαίδευσης και συμβουλευτικής που σχεδιάστηκαν από τη «Νέα Γεωργία Νέα Γενιά» στο πλαίσιο της πρωτοβουλίας της ActionAid για τη δημιουργία του Ανοιχτού Κέντρου Στήριξης Κατοίκων της Βόρειας Εύβοιας.

Το έργο υλοποιείται από την ActionAid σε συνεργασία με τους οργανισμούς ΑΡΓΩ Ομοσπονδία Φορέων Ψυχοκοινωνικής Αποκατάστασης & Ψυχικής Υγείας, «Νέα Γεωργία Νέα Γενιά» και Science Communication (SciCo) με αποκλειστική δωρεά του Ιδρύματος Σταύρος Νιάρχος (ΙΣΝ), στο πλαίσιο της Πρωτοβουλίας για τη Στήριξη της Βόρειας Εύβοιας του ΙΣΝ.

Η συμμετοχή στα toolkit workshops είναι ανοικτή και δωρεάν σε κάθε ενδιαφερόμενο. Για την καλύτερη ενημέρωσή σας και τη δήλωση συμμετοχής στο 3ο toolkit στις 9 Ιουλίου 2022, μπορείτε να επικοινωνήσετε στο: 6972195279.

Συνεργασία του Υπουργείου Προστασίας του Πολίτη με την Google για την ενδυνάμωση των γυναικών στα Σώματα Ασφαλείας με το πρόγραμμα #IamRemarkable



Το Υπουργείο Προστασίας του Πολίτη και η Google Ελλάδα ανακοίνωσαν τη συνεργασία τους για την ενδυνάμωση των γυναικών που υπηρετούν στα Σώματα Ασφαλείας, με την υλοποίηση του προγράμματος #IamRemarkable. Το #IamRemarkable αποτελεί μια παγκόσμια πρωτοβουλία της Google, η οποία προάγει τη διαφορετικότητα, την ισότητα και τη συμπερίληψη στον εργασιακό χώρο.

Το #IamRemarkable ξεκίνησε το 2016 και πραγματοποιήθηκε αρχικά μόνο στους εργαζόμενους της εταιρείας. Σήμερα, απευθύνεται σε οργανισμούς και φορείς σε όλο τον κόσμο, με σκοπό να αναδείξει τη σημασία της αυτοπροβολής στην προσωπική και επαγγελματική ζωή και να προσφέρει πολύτιμα εργαλεία για την ανάπτυξη αυτής της δεξιότητας. Έως τον Δεκέμβριο του 2021, το πρόγραμμα είχαν παρακολουθήσει 300.000 άνθρωποι, σε περισσότερους από 800 φορείς και οργανισμούς και σε πάνω από 150 χώρες.

Η συνεργασία με την Ακαδημία της Αστυνομίας για το πρόγραμμα περιλαμβάνει τρεις εκπαιδευτικές συνεδρίες για γυναίκες αξιωματικούς της Ελληνικής Αστυνομίας, καθώς και εκπαίδευση των καθηγητών της Ακαδημίας, ώστε να συνεχίσουν και να επεκτείνουν το πρόγραμμα σε όλα τα Σώματα Ασφαλείας στην Ελλάδα.



Άλλες 365 ημέρες

Η ζωή της Λάουρας στο πλευρό του don Μάσιμο Τοριτσέλι, ενός από τα πλέον επικίνδυνα αφεντικά της μαφίας στη Σικελία, δεν είναι και πολύ ήρεμη. Συχνά βρίσκεται σε κίνδυνο, ως στόχος των αδιάστακτων εχθρών του Μάσιμο, που δεν υπολογίζουν τίποτα προκειμένου να τον καταστρέψουν. Όταν η Λάουρα πέφτει θύμα απαγωγής και έπειτα τραυματίζεται και παλεύει για να επιβιώσει, ο Μάσιμο πρέπει να πάρει δύσκολες αποφάσεις τόσο για τη ζωή της Λάουρας, όσο και για τη δική του. Η τελευταία αυτή επίθεση δεν είναι αναίμακτη και οι συνέπειες και για τους δύο είναι μάλλον απρόσμενες. Μπορεί ο Μάσιμο να συνεχίσει χωρίς τη Λάουρα; Μπορεί η Λάουρα να αντιμετωπίσει τα επακόλουθα των επιλογών της; Οι 365 ημέρες πλησιάζουν στο τέλος τους, αλλά τι ακριβώς σημαίνει αυτό το τέλος; Η προκλητική και συναρπαστική ιστορία της Λάουρας και του Μάσιμο που ξεκίνησε με το διεθνές μπεστ σέλερ 365 ΗΜΕΡΕΣ, στο οποίο βασίστηκε η ομότιτλη ταινία, ολοκληρώνεται. Από τις εκδόσεις ΨΥΧΟΓΙΟΣ.

Δημητρίου Σούτσου 36



ΔΗΜΗΤΡΙΟΥ ΣΟΥΤΣΟΥ 36

ΜΙΑ ΣΥΝΟΜΙΛΙΑ ΤΟΥ ΝΙΚΟΥ ΚΑΡΟΥΖΟΥ
ΜΕ ΤΟΝ ΓΙΑΝΝΗ ΖΟΥΓΑΝΕΛΗ

ΙΚΑΡΟΣ ΕΚΔΟΤΙΚΗ ΕΤΑΙΡΙΑ

Η συνομιλία μεταξύ του συγγραφέα Νίκου Καρούζου και του μουσικού και συγγραφέα Γιάννη Ζουγανέλη, η οποία έλαβε χώρα στις 13 Ιουνίου του 1986 στο σπίτι του πρώτου και μαγνητοφωνήθηκε σε τρεις κασέτες από τον δεύτερο, καλύπτει περίπου τέσσερις ώρες συζήτησης. Οι δύο άνδρες κουβεντιάζουν «ως φίλοι» -μεταξύ άλλων- για τη μουσική, την ποίηση, το νόημα της τέχνης, την Ιστορία, τον θάνατο και τη θέση του καλλιτέχνη...

Μια πηγαία, αυθεντική συζήτηση που αποκαλύπτει τους διαδοχικούς σταθμούς της ζωής τους αλλά και τα ζητήματα που τους απασχόλησαν καθ' όλη τη διάρκεια της καλλιτεχνικής τους πορείας.

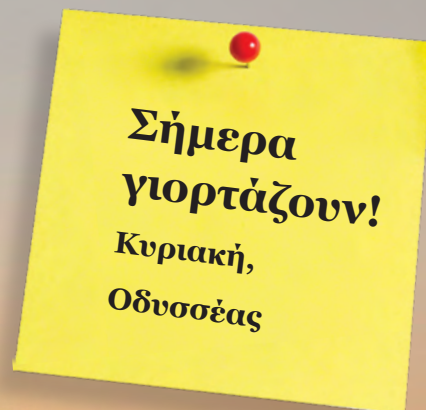
Στην έκδοση περιλαμβάνονται εκτός από το κυρίως κείμενο της συνομιλίας, μια εισαγωγή, καθώς και σημειώσεις του επιμελητή Θανάση Γαλανάκη, ένα εικονογραφικό παράρτημα και τα ευρητήρια.

Από τις εκδόσεις ΙΚΑΡΟΣ.

quote of the day

FORGIVENESS IS THE BEST REVENGE.

Imam Ali



tip of the day

The weak can never forgive. Forgiveness is the attribute of the strong.

Mahatma Gandhi

7 Ιουλίου

- > World Chocolate Day
- > Global Forgiveness Day
- > National Dive Bar Day
- > National Father Daughter Take a Walk Day
- > National Macaroni Day
- > National Strawberry Sundae Day