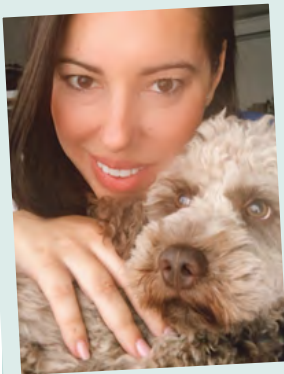


SAY *yes* to the **press**

**"ΕΚΚΛΕΙΔΩΝΟΥΜΕ"
ΤΟΝ ΚΟΣΜΟ & ΜΑΘΑΙΝΟΥΜΕ
ΤΟΥΣ ΠΡΟΟΡΙΣΜΟΥΣ
"ΥΨΗΛΟΥ ΚΙΝΔΥΝΟΥ"**



Good morning SayYessers!



Φτιάξε καφέ να στα πω...

Καλημέρα αγαπημένοι μου **SayYessers!!!**

Ενδοοικογενειακή βία υπάρχει παντού, τη βλέπουμε γύρω μας συνέχεια είτε στο άμεσο περιβάλλον είτε όταν πλέον γίνεται είδηση. Κάποιοι κατεβάζουμε το κεφάλι γιατί πού να μπλέκεις τώρα και κάποιοι άλλοι ορθώνουμε ανάστημα και “απαντάμε”. Απαντήσεις στη βία πολλές: μίλα, κατάγγειλε αλλά πάνω απ’ όλα ενημερώσου.

Σήμερα θα σας μιλήσω για τις γυναίκες Ρομά και τη βία. Δεν υπάρχουν επίσημα στατιστικά στοιχεία για την ενδοοικογενειακή βία στις κοινότητές τους, ενώ και οι ίδιες μένουν συχνά εγκλωβισμένες σε μια αβίωτη καθημερινότητα. Στις τηλεφωνικές γραμμές SOS το ποσοστό κλήσεων φτάνει μόλις το 1%, ενώ στα αντίστοιχα καταφύγια για γυναίκες, θύματα ενδοοικογενειακής βίας, το ποσοστό τους αντιστοιχεί σε 2%!

Σύμφωνα με τον Γενικό Γραμματέα Κοινωνικής Αλληλεγγύης & Καταπολέμησης της Φτώχειας κo Γιώργο Σταμάτη: “Γυναίκες Ρομά που παντρεύονται και κάνουν οικογένεια σε πολύ νεαρή ηλικία με πολλαπλές επιπτώσεις στην υγεία τους και την προσωπική τους εξέλιξη, ενώ στη συντριπτική πλειοψηφία διαβιούν σε εξαιρετικά πλημμελείς συνθήκες με περιορισμένη πρόσβαση στην εκπαίδευση, την υγειονομική περίθαλψη, την απασχόληση και άλλες κοινωνικές υπηρεσίες.

Στην Ελλάδα, η μαθητική διαρροή παρατηρείται στις μεγάλες τάξεις του Δημοτικού, καθώς τα κορίτσια δεν συνεχίζουν γιατί παντρεύονται. Το γεγονός αυτό αποτελεί σοβαρή παραβίαση των θεμελιωδών τους δικαιωμάτων, στερώντας από τους νέους Ρομά, και ειδικά από τις γυναίκες και τα κορίτσια, την συμμετοχή και συμπερίληψη στα κοινωνικά δρώμενα και τις ευκαιρίες για αναβάθμιση της ποιότητας ζωής τους εν γένει.

Με αυτό τον τρόπο τα κορίτσια και οι γυναίκες Ρομά, αλλά και οι Ρομά εν γένει, εγκλωβίζονται στον φαύλο κύκλο της πολλαπλής στέρησης, της διαγενεακής φτώχειας και του κοινωνικού αποκλεισμού. Επίσης, οι γυναίκες και τα κορίτσια Ρομά συχνά αποκλείονται από τις διαδικασίες διαβούλευσης και λήψης αποφάσεων σχετικά με τις πολιτικές και τα προγράμματα, συμπεριλαμβανομένων εκείνων που σχεδιάζονται ειδικά για την καταπολέμηση του αποκλεισμού τους.”

Το [ΚΜΟΠ – Κέντρο Κοινωνικής Δράσης και Καινοτομίας](#) λοιπόν, διοργανώνει την Πέμπτη 21 Ιουλίου 2022 και ώρα 15.00 με



20.00 συνέδριο με θέμα «Ενδοοικογενειακή βία εναντίον γυναικών Ρομά - Τρόποι πρόληψης και καταπολέμησης», στο Σεράφειο του Δήμου Αθηναίων (Εχελιδών & Πειραιώς 144).

Στο συνέδριο θα παρουσιαστεί το ευρωπαϊκό πρόγραμμα [PAT-TERN - Prevent And combaT domesTic violEncE against Roma wom-en](https://forms.gle/CLuvjAXGE4UCTK4i9), το οποίο υλοποιεί το ΚΜΟΠ στην Ελλάδα τα τελευταία δύο χρόνια. Σκοπός της εκδήλωσης είναι η ανταλλαγή γνώσεων που αποκομίστηκαν μέσα από την υλοποίηση του έργου και η αξιοποίησή τους για την ενδυνάμωση των γυναικών Ρομά, ώστε να αναγνωρίζουν την ενδοοικογενειακή βία και να είναι ενημερωμένες για τους διαθέσιμους μηχανισμούς υποστήριξης.

Το ευρωπαϊκό πρόγραμμα PATTERN επιδιώκει να συνεισφέρει στην πρόληψη και καταπολέμηση της ενδοοικογενειακής βίας εναντίον γυναικών Ρομά στην Ελλάδα, τη Βουλγαρία, την Πορτογαλία, την Ισπανία, τη Ρουμανία και την Ε.Ε. Στόχος του είναι να ενδυναμώσει τις γυναίκες Ρομά ώστε να μπορούν να αναγνωρίζουν την ενδοοικογενειακή βία, να είναι ενημερωμένες σχετικά με τους διαθέσιμους μηχανισμούς υποστήριξης και να δρουν ως φορείς αλλαγής στις κοινότητές τους. Παράλληλα, το PATTERN επιδιώκει να προσφέρει στους επαγγελματίες την απαραίτητη γνώση ώστε να διαχειρίζονται αποτελεσματικά περιστατικά ενδοοικογενειακής βίας εναντίον γυναικών Ρομά. Το έργο χρηματοδοτείται από το πρόγραμμα Δικαιώματα, Ισότητα και Ιθαγένεια της Ε.Ε.

Tip of the Day: Μπορείτε να δηλώσετε συμμετοχή στον ακόλουθο σύνδεσμο: <https://forms.gle/CLuvjAXGE4UCTK4i9>

Η συμμετοχή στην εκδήλωση είναι δωρεάν - Απαραίτητη η προεγγραφή.

Στους/τις συμμετέχοντες/ουσες θα δοθούν βεβαιώσεις παρακολούθησης.



Κλαίρη Στυλιαρά
Chief of SayYessers
claire@sayyescomm.gr

“Εκλειδώνουμε” τον κόσμο & μαθαίνουμε τους προορισμούς “υψηλού κινδύνου”

Γνωρίζετε ποια είναι αυτή την περίοδο τα μέρη του πλανήτη που χαρακτηρίζονται “υψηλού κινδύνου”;

Τα Κέντρα Ελέγχου και Πρόληψης Νοσημάτων των ΗΠΑ (CDC) μετέφεραν δύο προορισμούς της Νότιας Αμερικής, μία χώρα της Μέσης Ανατολής και ένα έθνος της Βόρειας Αφρικής στην κατηγορία “υψηλού” κινδύνου για ταξίδια.

Τέσσερις προορισμοί μετακινήθηκαν στο Επίπεδο 3 ή “υψηλού” κινδύνου τη Δευτέρα:

- Βολιβία
- Λίβανος
- Περού
- Τυνησία

Το Περού είχε προηγουμένως καταγραφεί στο Επίπεδο 2, “μέτριο” κινδύνου. Η Βολιβία, ο Λίβανος και η Τυνησία βρέθηκαν επίσης στο Επίπεδο 2 την περασμένη εβδομάδα.



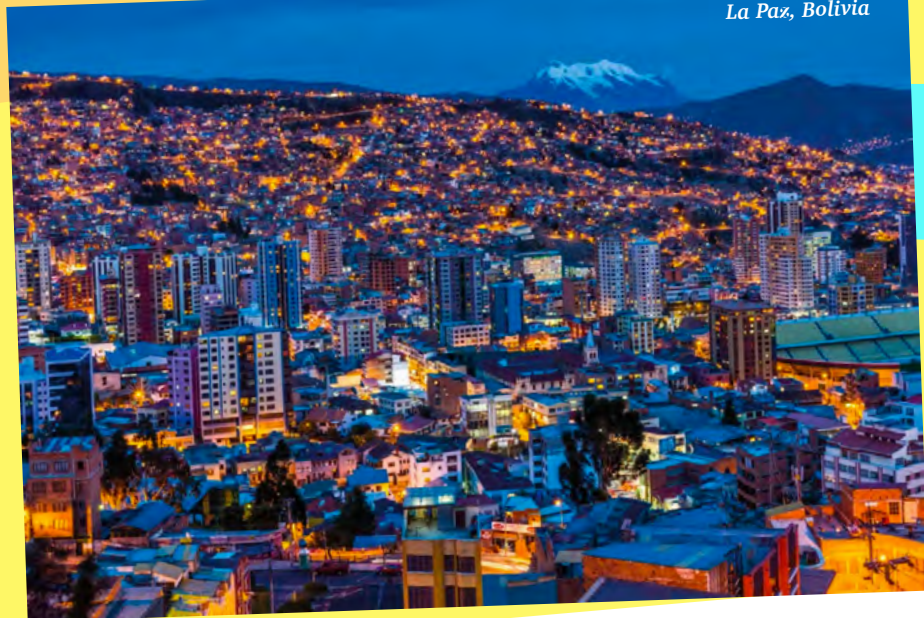
Βηρυτός, Λίβανος

Το Επίπεδο 3 ή “υψηλό” είναι πλέον το υψηλότερο επίπεδο όσον αφορά το επίπεδο κινδύνου και ισχύει για περιοχές που είχαν περισσότερα από 100 κρούσματα ανά 100.000 κατοίκους τις τελευταίες 28 ημέρες. Το Επίπεδο 2 και το Επίπεδο 1 θεωρούνται “μέτριο” και “χαμηλό” κινδύνου, αντίστοιχα.

Υπήρχαν περίπου 115 προορισμοί Επιπέδου 3 στις 11 Ιουλίου. Οι τοποθεσίες Επιπέδου 3 αποτελούν περίπου το 50% των περίπου 235 περιοχών που παρακολουθούνται από το CDC.

Το Επίπεδο 4, παλαιότερα η κατηγορία υψηλότερου κινδύνου, τώρα προορίζεται μόνο για ειδικές περιστάσεις, όπως πολύ υψηλό αριθμό περιπτώσεων, εμφάνιση μιας νέας παραλλαγής ή κατάρρευση υποδομής υγειονομικής περίθαλψης. Σύμφωνα με το νέο σύστημα, δεν υπάρχουν προορισμοί που αναφέρονται στο Επίπεδο 4 μέχρι στιγμής.

La Paz, Bolivia





Ποιοι προορισμοί βρίσκονται στο επίπεδο 3

Το μεγαλύτερο μέρος της Ευρώπης τοποθετείται στο Επίπεδο 3 για πολλούς μήνες, συμπεριλαμβανομένης της καλοκαιρινής ταξιδιωτικής περιόδου. Στις 11 Ιουλίου, οι ακόλουθοι δημοφιλείς προορισμοί στην Ευρώπη ήταν μεταξύ των υπολοίπων Επιπέδου 3:

- Γαλλία
- Ελλάδα
- Ιταλία
- Νορβηγία
- Ισπανία
- Γερμανία
- Ιρλανδία
- Ολλανδία
- Πορτογαλία
- Ηνωμένο Βασίλειο

Αυτές δεν είναι οι μόνες περιοχές υψηλού προφίλ που βρίσκονται στο Επίπεδο 3. Πολλοί ακόμα προορισμοί σε όλο τον κόσμο συγκαταλέγονται σε αυτούς στην κατηγορία “υψηλού κινδύνου”, όπως:

- Βραζιλία
- Κόστα Ρίκα
- Μεξικό
- Ταϊλάνδη
- Καναδάς
- Μαλαισία
- Νότια Κορέα
- Τουρκία

Το CDC συμβουλεύει να ενημερώνεστε για τα εμβόλια Covid-19 πριν ταξιδέψετε σε προορισμό Επιπέδου 3.

Προορισμοί επιπέδου 2

Προορισμοί με χαρακτηρισμό “Επίπεδο 2: Μέτριος Covid-19” ανέφεραν 50 έως 100 περιπτώσεις Covid-19 ανά 100.000 κατοίκους τις τελευταίες 28 ημέρες. Το CDC μετέφερε μόνο μία περιοχή σε αυτό το επίπεδο τη Δευτέρα: Φίτζι.

Τα Φίτζι ανέβηκαν από το Επίπεδο 1, την κατηγορία “χαμηλού κινδύνου”.

Στο επίπεδο 1

Για να χαρακτηριστεί “Επίπεδο 1: Χαμηλό Covid-19” ένας προορισμός πρέπει να είχε 49 ή λιγότερα νέα κρούσματα ανά 100.000 κατοίκους τις τελευταίες 28 ημέρες. Μόνο μία θέση προστέθηκε στην κατηγορία στις 11 Ιουλίου: Ρουμανία.

Η μετάβαση στο Επίπεδο 1 είναι πολύ καλό νέο για τη Ρουμανία, η οποία εισήχθη στο Επίπεδο 2 την περασμένη εβδομάδα.

Μερικές από τις πιο δημοφιλείς περιοχές στην κατηγορία “χαμηλού” κινδύνου αυτή την εβδομάδα περιλαμβάνουν την Ινδονησία, την Ινδία και τις Φιλιππίνες.

Άγνωστο...

Τέλος, υπάρχουν προορισμοί που το CDC θεωρεί “άγνωστο” κίνδυνο λόγω έλλειψης πληροφοριών.

Τέσσερις θέσεις προστέθηκαν σε αυτήν την κατηγορία αυτήν την εβδομάδα:

- Αρμενία
- Λίβερια
- Λάος
- Μογγολία

Η Αρμενία και η Λίβερια περιλαμβάνονταν προηγουμένως στο Επίπεδο 1. Το Λάος και η Μογγολία περιλαμβάνονταν στο Επίπεδο 3. Το CDC συμβουλεύει να μην ταξιδεύετε σε αυτές τις περιοχές επειδή οι κίνδυνοι δεν είναι γνωστοί. Άλλοι προορισμοί αυτής της κατηγορίας που συνήθως τραβούν την προσοχή των τουριστών είναι η Γαλλική Πολυνησία, το Μακάο και οι Μαλδίβες.



Η PepsiCo Hellas διακρίνεται με 2 Gold βραβεία στα Packaging Awards 2022

Η PepsiCo Hellas η 1η και μοναδική εταιρία αναψυκτικών στην Ελλάδα, η οποία από τον Ιανουάριο του 2022 διαθέτει το 100% των προϊόντων της (Pepsi, Lipton, Ήβη) σε μπουκάλια από 100% ανακυκλωμένο πλαστικό (rPet), με χαρά ανακοινώνει τη διάκρισή της με 2 Gold βραβεία στα Packaging Awards 2022.

Στην τελετή απονομής η PepsiCo Hellas διακρίθηκε:

Με Gold βραβείο στην κατηγορία Innovation in Plastic Packaging για τις συσκευασίες από 100% ανακυκλωμένο πλαστικό Pepsi, Ήβη & Lipton.

Με Gold βραβείο στην κατηγορία Circular Economy για τις 100% ανακυκλωμένες συσκευασίες Pepsi, Ήβη & Lipton την ενίσχυση της κυκλικής οικονομίας.

Η διπλή διάκριση της PepsiCo Hellas αποτελεί αναγνώριση της διαρκούς προσπάθειάς της εταιρείας να συμβάλλει έμπρακτα στην κυκλική οικονομία, όπου τα υλικά συσκευασίας επαναχρησιμοποιούνται και δεν καταλήγουν απορρίμματα, για ένα καλύτερο και βιώσιμο περιβάλλον.

Η κ. Ράνια Κυριακού, Marketing Manager Beverages, δήλωσε: «Η διπλή αυτή διάκριση μας κάνει όλους ιδιαίτερα περήφανους.

Η PepsiCo Hellas με υψηλό αίσθημα ευθύνης συμβάλλει στην παγκόσμια προσπάθεια για έναν κόσμο με λιγότερο πλαστικό.

Με τις καινοτόμες συσκευασίες των προϊόντων Pepsi, Lipton & Ήβη από 100% ανακυκλωμένο πλαστικό η PepsiCo Hellas συμβάλλει στην ενίσχυση της κυκλικής οικονομίας, μένοντας πιστή στον βασικό πυλώνα της φιλοσοφίας της που είναι η βιώσιμη ανάπτυξη με σεβασμό στο περιβάλλον».



Αριστερά: Η κ. Έλενα Μασουρίδου, Brand Manager Pepsi παρέλαβε το βραβείο "Innovation in Plastic Packaging" από τον κ. Δημήτρη Μαντή, Πρόεδρο ΣΥ.ΒΙ.Π.Υ.Σ. Δεξιά: Η κ. Ράνια Κυριακού, Marketing Manager Beverages, PepsiCo Hellas παρέλαβε το βραβείο "Circular Economy" από τον κ. Γιάννη Μπαλωμένο R&D Packaging Engineer Manager - Διευθυντής Έρευνας και Ανάπτυξης Υλικών Συσκευασίας, KORRES.

Press Room

Food & Beverage edition

Νέος limited edition καφές Kenya Karindundu από τα Καφεκοπτεία Λουμίδα

Ένας νέος limited edition single origin καφές σας περιμένει στο Coffee Brew Bar των Καφεκοπτειών Λουμίδα στην Ομόνοια για να σας ταξιδέψει με το έντονο άρωμά του, την ισχυρή του επίγευση και την γλυκύτητά του. Ο limited edition καφές Kenya Karindundu θα ξεκινήσει να σερβίρεται σε όλους τους λάτρεις του καφέ που θα επισκεφθούν το κατάστημά μας από αυτή την εβδομάδα και για περίπου 30 ημέρες.

Με προέλευση από μικροκαλλιεργητές, μέλη του Barichu Farmes Corporate Society, ο μοναδικός Kenya Karindundu μέσα από τη διαδικασία του omni-roast καβουρδίσματος είναι ιδανικός τόσο για τους φανατικούς του espresso, όσο και για τους φίλους του καφέ φίλτρου. Με γευστικά στοιχεία από δαμάσκηνο, βατόμουρο και σοκολάτα ο specialty grade καφές περιέχει εκλεκτούς κόκκους καφέ εξαιρετικής ποιότητας που έχουν καλλιεργηθεί σε ιδανικές κλιματολογικές και εδαφικές συνθήκες, με πολλή προσοχή, τόσο κατά τη συγκομιδή τους, όσο και κατά την επεξεργασία και αποθήκευσή τους. Οι coffee experts που απαρτίζουν την ομάδα των Καφεκοπτειών Λουμίδα μπορούν να αναδείξουν μοναδικά τα γευστικά χαρακτηριστικά της συγκεκριμένης ποικιλίας με το κατάλληλο καβούρδισμα, τη σωστή άλεση αλλά και τη σωστή παρασκευή.

Για εσάς που θέλετε να δοκιμάσετε έναν εκλεκτό και limited edition καφέ σας περιμένουμε στο Coffee Brew Bar της Ομόνοιας για να σας προσφέρουμε τις επόμενες ημέρες ένα μοναδικό single origin. Εάν προτιμάτε να απολαύσετε τον Single Origin καφέ Kenya Karindundu στο σπίτι, μπορείτε είτε να τον αγοράσετε από το coffee shop της Ομόνοιας σε συσκευασία των 250 γρ., είτε να επισκεφθείτε το www.kl.gr.



Claire's Sparkling Room

Έρευνα: Σοβαρά εμπόδια στην επιχειρηματικότητα των νέων



Η πολυπλοκότητα των γραφειοκρατικών και διοικητικών διαδικασιών, η έλλειψη υποστήριξης του συστήματος και η έλλειψη επιχειρηματικών δεξιοτήτων/γνώσεων είναι τα κύρια εμπόδια που εμποδίζουν τους νέους άνδρες και τις γυναίκες να ασχοληθούν με την επιχειρηματικότητα. Αυτό είναι το κύριο [συμπέρασμα](#) μιας πολυεθνικής μελέτης που συντονίζει το [KMOP - Κέντρο Κοινωνικής Δράσης και Καινοτομίας](#) στο πλαίσιο του ευρωπαϊκού έργου Stars4SD για την υποστήριξη της νεανικής επιχειρηματικότητας, της καινοτομίας και της προώθησης των SDGs.

Η έρευνα διεξήχθη μεταξύ Ιανουαρίου 2022 και Μαρτίου 2022 και συμμετείχαν 154 νέοι επιχειρηματίες και ειδικοί στην επιχειρηματικότητα από την Ελλάδα, την Ιταλία, την Αυστρία, το Βέλγιο και την Κύπρο.

Ενώ η Ε.Ε. αντιμετώπισε εμπόδια τα τελευταία χρόνια στην υποστήριξη και ενίσχυση της νεανικής επιχειρηματικότητας, χιλιάδες νέοι επιχειρηματίες αντιμετώπισαν εμπόδια και σε πολλές περιπτώσεις οι πρωτοβουλίες τους δεν στέφθηκαν με επιτυχία λόγω περιορισμένων δεξιοτήτων και γνώσεων.

Η έρευνα του Stars4SD αποκάλυψε ότι οι συμμετέχοντες είχαν θετική στάση απέναντι στους SDGs, αλλά εξακολουθούσε να υπάρχει σαφής έλλειψη γνώσης ή ακόμη και ενδιαφέροντος για το θέμα. Ταυτόχρονα, πολλές εταιρείες και οργανισμοί κατανοούν ελάχιστα τους ΣΒΑ και τα οφέλη από την ενσωμάτωσή τους στις δραστηριότητές τους. Έρευνες έχουν δείξει μάλιστα ότι η ενσωμάτωση στόχων σε μικρές και μεσαίες επιχειρήσεις αποδεικνύεται πολύ πιο δύσκολο έργο σε σύγκριση με μεγαλύτερες εταιρείες.



Ταυτόχρονα, ένας αυξανόμενος αριθμός startups φαίνεται πλέον να καθιστά τα θέματα βιωσιμότητας αναπόσπαστο μέρος της ανάπτυξής τους, επιλέγοντας να ενσωματώσουν αρχές βιωσιμότητας στις στρατηγικές και τις βασικές αξίες τους. Η έρευνα δείχνει επίσης ότι πρέπει να δοθεί ιδιαίτερη προσοχή στην ενθάρρυνση και την κινητοποίηση νέων επιχειρηματιών για την προώθηση των ΣΒΑ στις εταιρείες και τους οργανισμούς τους. Όσον αφορά τις δεξιότητες που είναι απαραίτητες για τη βιώσιμη επιχειρηματικότητα, οι συμμετέχοντες απάντησαν ότι εστιάζουν σε «κάθετες» δεξιότητες (τεχνικές/πρακτικές γνώσεις) και «οριζόντιες» δεξιότητες (επικοινωνιακές δεξιότητες, κριτική σκέψη, επίλυση προβλημάτων κ.λπ.).

Οι συμμετέχοντες από όλες τις χώρες που συμμετείχαν στην έρευνα ανέφεραν ότι η απασχόληση των νέων θα μπορούσε να υποστηριχθεί καλύτερα μέσω προγραμμάτων χρηματοδότησης, παροχής επαγγελματικής εκπαίδευσης και κατάρτισης στην επιχειρηματικότητα, περαιτέρω υποστήριξης σε νεοφυείς επιχειρήσεις που ιδρύθηκαν από νέους και δημιουργίας νέων ευκαιριών για μαθητεία.

Μπορείτε να κατεβάσετε την έρευνα του Stars4SD [ΕΔΩ](#).



Η Μαρία Γιαννιού μας δείχνει τον δρόμο για την αυτοηγεσία!

Η Μαρία Γιαννιού ως Empowerment & Leadership Coach και εκπαιδεύτρια ενηλίκων υποστηρίζει τους ανθρώπους να γίνουν πραγματικοί ηγέτες του εαυτού τους. Αφού ολοκλήρωσε τις διδακτορικές σπουδές της στη Σορβόνη με εξειδίκευση τις Διεθνείς Σχέσεις και μετά από μακροχρόνια επαγγελματική πορεία στον ακαδημαϊκό χώρο, επικεντρώθηκε σε αυτό που αγαπάει περισσότερο, την ηγεσία και τη διά βίου προσωπική εξέλιξη.



Αυτοηγεσία: Τι σας οδήγησε στη συγγραφή αυτού του βιβλίου;

Εδώ και χρόνια, τόσο στις εκπαιδεύσεις ανάπτυξης δεξιοτήτων που υλοποιώ όσο και στις συνεδρίες coaching, παρατηρώ ότι ως άνθρωποι ερχόμαστε αντιμέτωποι με κάποιες κοινές προκλήσεις στην προσπάθειά μας να εξελιχθούμε τόσο επαγγελματικά όσο και προσωπικά. Κάποιοι και κάποιες από εμάς βρίσκουμε τον κατάλληλο τρόπο για να τις διαχειριστούμε αποτελεσματικά. Άλλοι και άλλες, πάλι, δυσκολευόμαστε. Αποφάσισα, λοιπόν, να γράψω αυτό το βιβλίο με στόχο να μοιραστώ τα εργαλεία που όχι μόνο εγώ η ίδια χρησιμοποιώ στη δική μου καθημερινότητα, αλλά και που μοιράζομαι με τους ανθρώπους που υποστηρίζω επαγγελματικά.

Μιλήστε μας για το δικό σας success story... Πότε νιώσατε ότι ηγείστε της ζωής σας και πώς το καταφέρατε;

Δεν θα έλεγα ότι υπάρχει ένα success story, αλλά πολλές μικρές ιστορίες καθημερινότητας: ο χρόνος που πέρασα δουλεύοντας σκληρά το διδακτορικό μου, η διαχείριση μιας, ή και περισσότερων, δύσκολων σχέσεων, οι πολλές αποτυχίες, η απόφαση να αλλάξω καριέρα για να κάνω αυτό που με ικανοποιεί πραγματικά. Κάθε μία, με τον δικό της τρόπο, με βοήθησε να χτίσω την εργαλειοθήκη αυτοηγεσίας μου σταδιακά. Και θέλω να επιμείνω σε αυτή τη λέξη. Η αυτοηγεσία δεν επιτυγχάνεται μονομιάς και ολοκληρωτικά. Έρχεται σιγά-σιγά, με πολλή δουλειά και με συνειδητή ενδοσκόπηση. Και, εννοείται, ότι στην πορεία μας προς την αυτοηγεσία

θα αμφισβητήσουμε τον εαυτό μας αρκετές φορές, θα κουραστούμε και θα θελήσουμε να τα παρατήσουμε και να επαναπαυθούμε στην ασφάλεια που προσφέρει το γνωστό, το δοκιμασμένο, το αποδεκτό από όλους. Όμως, θα ξέρουμε ότι ηγούμαστε της ζωής μας αν βγούμε για άλλη μια φορά εκτός της ζώνης ασφαλείας μας, αν αμφισβητήσουμε για άλλη μια φορά τις εμπεδωμένες πεποιθήσεις μας και αν, μεταξύ άλλων, νιώσουμε απελευθερωμένοι και απελευθερωμένες από τις γνώμες τρίτων.

Τι σημαίνει να είναι κάποιος "προδραστικός άνθρωπος" και τι επιτυγχάνει;

Προδραστικός άνθρωπος είναι εκείνος που έχει ένα σταθερό εσωτερικό κέντρο, ένα σταθερό αξιακό σύστημα το οποίο λειτουργεί ως πυξίδα στη ζωή του. Η συμπεριφορά του, οι επιλογές του, οι στόχοι του εμπνέονται από αυτό και βασίζονται σε αυτό το σταθερό κέντρο δίχως να επηρεάζονται από εξωγενείς παράγοντες, όπως οι γνώμες τρίτων ή οι εκάστοτε συνθήκες στις οποίες καλείται να λειτουργήσει. Αυτό δεν σημαίνει ότι αγνοεί το περιβάλλον του. Αποδέχεται τις αλλαγές, τις αποτυχίες και τις προκλήσεις και τις διαχειρίζεται κάθε φορά αντλώντας δύναμη από αυτό το μοναδικό εσωτερικό κέντρο.

Μπορούμε όλοι να οδηγηθούμε στην αυτοηγεσία; Ποιες είναι οι προϋποθέσεις;

Θα πω ναι! Όλοι και όλες μπορούμε να είμαστε αυτοηγέτες και αυτοηγέτιδες. Αρκεί να επιλέξουμε να ζούμε συνειδητά. Και για να το κάνουμε αυτό, πρέπει να ξεκινήσουμε από τα πολύ βασικά: να διευκρινίσουμε τις αξίες μας. Ξέρετε, περνάμε τουλάχιστον 12 χρόνια της ζωής μας μέσα στο εκπαιδευτικό σύστημα. Μαθαίνουμε από το τι έτρωγαν στις Μυκήνες μέχρι εξισώσεις 2ου βαθμού, αλλά δεν μαθαίνουμε πώς να επιλέγουμε συνειδητά τις αξίες μας. Πολλές και πολλοί από εμάς ξεκινάμε την ενήλικη ζωή μας προσπαθώντας να ικανοποιήσουμε τις προσδοκίες τρίτων και συνεχίζουμε... στον αυτόματο. Καταλήγουμε, έτσι, να ζούμε μια ζωή που μπορεί να πιστεύουμε ότι την έχουμε επιλέξει εμείς, αλλά η πραγματικότητα είναι πολύ διαφορετική. Αν, ωστόσο, μπούμε στη διαδικασία να καθορίσουμε ποιες είναι οι αξίες πάνω στις οποίες θέλουμε να θεμελιώσουμε την ζωή μας, τότε, θα έχουμε κάνει το πρώτο βήμα προς την αυτοηγεσία.

Ποια είναι τα μεγαλύτερα εμπόδια στην προσπάθειά μας να γίνουμε ηγέτες του εαυτού μας;

Θεωρώ ότι το μεγαλύτερο εμπόδιο είναι η σκηνηρία. Ξέρετε, η αυτοηγεσία θέλει πολλή δουλειά. Θέλει να είμαστε διαρκώς σε εγρήγορση και να μην επαναπαυόμαστε. Να μην ξεχνάμε να αμφισβητούμε τις πεποιθήσεις μας και να μην φοβόμαστε τον αναστοχασμό, με στόχο την καλύτερη κατανόηση του εαυτού μας. Μου αρέσει να παρομοιάζω αυτό το ταξίδι με τον χορό. Πότε είναι αναγκαίο να χορεύουμε "στην πίστα" της ζωής, πότε είναι αναγκαίο να βγαίνουμε από την πίστα και να παρατηρούμε σφαιρικά και με κριτική ματιά ό,τι έχουμε βιώσει.

Το μότο σας είναι...

"Τι μπορώ να μάθω για τον εαυτό μου και τον κόσμο γύρω μου από αυτό που μου έτυχε σήμερα;"

ΜΑΡΙΑ ΓΙΑΝΝΙΟΥ

ΑΥΤΟ

Εργαλεία για μια καλύτερη ζωή

ΗΓΕΣΙΑ

KAKTOS |

OKF – No 1 παραγωγός στον κόσμο Premium Healthy Beverage Aloe Vera Sugar FREE

Χωρίς συντηρητικά, χωρίς τεχνικές χρωστικές ουσίες, χωρίς GMO No 1 στον Κόσμο σε πωλήσεις χυμού αλόης.

Οι χυμοί με αλόη χωρίς ζάχαρη OKF, παράγονται από 100% πραγματική οργανική αλόη. Στην OKF δεν κάνουν κανένα συμβιβασμό στην ποιότητα –είναι εδώ για να παρέχουν τον καλύτερο χυμό αλόης για να είμαστε υγιείς και ενυδατωμένοι όλη την ώρα! Ο χυμός αλόης βοηθά στη διατήρηση της υγιούς πέψης και μπορεί επίσης να βοηθήσει στη ρύθμιση του σακχάρου στο αίμα, στη μείωση των φλεγμονών, στη μείωση της ακμής. Ο χυμός OKF με αλόη χωρίς ζάχαρη είναι ελαφρύς, αναζωογονητικός και μπορεί να βοηθήσει στην ανακούφιση των πεπτικών παθήσεων, καθώς και να προσφέρει άλλα οφέλη για την υγεία.

Είναι χωρίς λιπαρά, χαμηλός σε νάτριο, vegan, χωρίς γλουτένη και χωρίς συντηρητικά και τεχνητά χρώματα!

Ο χυμός αλόης χωρίς ζάχαρη OKF είναι τέλειος για να τον απολαύσετε οποιαδήποτε στιγμή και οπουδήποτε. Στο πρωινό σας, στο μεσημεριανό σας, στο γραφείο, καθ' οδόν – Κατάλληλο για όλη την οικογένεια. www.okf-com.gr



Press Room

Η The North Face τρέχει με VECTIV στον μεγαλύτερο αγώνα ορεινού τρεξίματος



Η εταιρεία outdoor ένδυσης και εξοπλισμού The North Face δηλώνει δυναμικό «παρών» για ακόμα μία χρονιά στον μεγαλύτερο αγώνα ορεινού τρεξίματος στην Ελλάδα, στο Zagori Mountain Running που γίνεται για 11 η χρονιά, στις 22-24 Ιουλίου 2022 στο Ζαγόρι.

Η πρωτοποριακή τεχνολογία της σειράς VECTIV που με το μόντο "Power Further" μετατρέπει την ενέργεια σε ορμή και δίνει ώθηση σε όλους τους νέους αθλητές, δοκιμάστηκε πέρσι στο Ζαγόρι με απόλυτη επιτυχία και φέτος αναμένεται να συγκινήσει και πάλι όλους τους λάτρεις του ορεινού τρεξίματος.

Μία από τις ελάχιστες γυναίκες που έχουν καταφέρει τον μοναδικό άθλο της κατάκτησης των επτά υψηλότερων κορυφών των ηπείρων του κόσμου, η ambassador της The North Face Βανέσα Αρχοντίδου, θα βρεθεί στο Zagori Mountain Running. Για πρώτη φορά το κορυφαίο outdoor brand

θα προσφέρει τη δυνατότητα σε 20 τυχερούς να απολαύσουν την εμπειρία της Via Ferrata στην Κόνιτσα. Η Via Ferrata της Κόνιτσας είναι μια πανέμορφη διαδρομή μήκους 11χλμ. και διάρκειας περίπου 5 ωρών, που κινείται μέσα στη χαράδρα του Αώου παράλληλα με την κοίτη του ποταμού.

Οι ενδιαφερόμενοι μπορούν να λάβουν μέρος στον διαγωνισμό που είναι ενεργός έως και την Κυριακή 17 Ιουλίου 2022 στις 23:59, ενώ η κλήρωση θα διεξαχθεί στις 18 Ιουλίου και από αυτή θα προκύψουν 10 τυχεροί συμμετέχοντες για το Σάββατο 23 Ιουλίου και ακόμη 10 για την Κυριακή 24 Ιουλίου. Για περισσότερες πληροφορίες και δηλώσεις συμμετοχών μπιέτε [εδώ](#).

CATRICE Tropic Exotic... προσθέστε μια εξωτική πινελιά στις καλοκαιρινές σας εμφανίσεις!

Τα ζωηρά χρώματα και οι κομψοί χρυσοί τόνοι της νέας Συλλεκτικής Συλλογής Tropic Exotic από την CATRICE θυμίζουν εξωτικά λουλούδια, σπάνια ζώα και τροπικές αμμώδεις παραλίες. Η συλλογή περιλαμβάνει όλα όσα χρειάζεστε για μια καλοκαιρινή εμφάνιση: μια παλέτα σκιών ματιών και ρουζ, ένα Bronzer προσώπου & σώματος και ένα ασορτί Highlighter & Bronzing Brush. Το κερασάκι στην τούρτα: υπάρχουν και δύο βερνίκια νυχιών σε έντονες καλοκαιρινές αποχρώσεις.



Η Tropic Exotic Eyeshadow Palette δεν είναι μόνο πραγματικά εντυπωσιακή με το μοναδικό της σχεδιασμό, αλλά θα σας ταξιδέψει και σε τροπικούς προορισμούς. Με πράσινα φύλλα

φοίνικα, κίτρινο-μπλε παπαγάλους και εξωτικά λουλούδια στη συσκευασία, η παλέτα θυμίζει τροπικά δάση και ζούγκλα.



Η παλέτα Tropic Exotic Cheek συνδυάζει τέσσερα διαφορετικά χρώματα με τροπικά μοτίβα σε διάφορες αποχρώσεις – από ανοιχτό έως σκούρο. Οι πιο ανοιχτές αποχρώσεις μπορούν να χρησιμοποιηθούν για high-

light και οι πιο σκούρες αποχρώσεις είναι τέλειες για να τονίσετε τα περιγράμματα του προσώπου σας.

Τα Tropic Exotic Nail Lacques έρχονται σε δύο καλοκαιρινά trendy χρώματα με υψηλή κάλυψη. Το ζωηρό κόκκινο και το λαμπερό πορτοκαλί θυμίζουν τα ηλιοβασιλέματα στην παραλία, τα χρώματα των τροπικών λουλουδιών και τα εξωτικά πουλιά.

Το Matt Face & Body Bronzer δίνει στην επιδερμίδα ένα απαλό καλοκαιρινό μαύρισμα με φυσικό τελείωμα με μερικές μόνο πινελιές. Χάρη στην απαλή υφή του, το μπρόνζερ απλώνεται και αναμειγνύεται εύκολα.

Με τις απαλές τρίχες και την ελαφρώς στρογγυλεμένη κεφαλή, το Tropic Exotic Highlighter & Bronzing Brush είναι τέλειο για την εφαρμογή πουδρένιων υφών!



Ήξερες ότι...

Το κόκκινο χρώμα είναι... επικίνδυνο



Το πρώτο χρώμα που καταγράφηκε στο μυαλό των προγόνων μας ήταν κατά πάσα πιθανότητα το κόκκινο, το χρώμα του αίματος, που σημαίνει κίνδυνος, και της φωτιάς, που σημαίνει δύναμη αλλά και καταστροφή.

Έχει αποδειχτεί ότι η ακτινοβολία του κόκκινου χρώματος είναι πιο πιθανό να προκαλέσει επιληπτικό επεισόδιο από ό,τι η μπλε! Αυτό ίσως συμβαίνει επειδή το κόκκινο χρώμα είναι συνδεδεμένο με τον κίνδυνο και έτσι δημιουργεί μια κατάσταση αυξημένου άγχους.

Το Honda CIVIC γιορτάζει την 50ή του επέτειο

Φέτος, η Honda γιορτάζει τα 50 χρόνια του εμβληματικού της Civic. Έχοντας εξελιχθεί ως ένα 'αυτοκίνητο για τον κόσμο', πάνω από 27,5 εκατομμύρια Civic έχουν πωληθεί σε 170 χώρες από το 1972 που το μοντέλο κυκλοφόρησε για πρώτη φορά. Καθώς εισέρχεται στην έκτη δεκαετία του με την έλευση της 11 ης γενιάς, το Civic συνεχίζει να θέτει νέα σημεία αναφοράς στην κατηγορία και να υπερβαίνει τις προσδοκίες των πελατών σε όλο τον κόσμο.

Η διαχρονική δημοτικότητα του Civic αποτελεί απόδειξη της πρωτοποριακής δουλειάς των μηχανικών της Honda τον τελευταίο μισό αιώνα. Κάθε γενιά έχει εισάγει τη δική της προοδευτική εξέλιξη στη σχεδίαση του πρώτου Civic, προηγμένες τεχνολογίες και νέα επίπεδα απόδοσης, διατηρώντας τον ίδιο στόχο με το αρχικό μοντέλο: ένα ευρύχωρο, απολαυστικό στην οδήγηση και οικονομικό compact αυτοκίνητο.

Βασισμένη σε μία κληρονομιά 50 χρόνων, η 11 η γενιά Civic συνδυάζει τις ισχυρές επιδόσεις και την αποδοτικότητα με βελτιωμένα επίπεδα άνεσης εσωτερικού, οπτικής γοητείας και συνολικής χρηστικότητας. Η τελευταία έκδοση σηματοδοτεί ένα σημαντικό ορόσημο για τη Honda στην Ευρώπη, καθώς είναι το πιο πρόσφατο μοντέλο της γκάμας που εξηλεκτρίζεται, ολοκληρώνοντας τη δέσμευση 'Electric Vision' του 2022 της Honda Motor Europe να εξηλεκτρίσει όλα τα mainstream μοντέλα της. Υιοθετεί την πιο προηγμένη έκδοση του πολυβραβευμένου πλήρως υβριδικού συστήματος μετάδοσης κίνησης e:HEV στάνταρ, προσφέροντας συναρπαστική δυναμική και επιδόσεις με εντυπωσιακή οικονομία και απόδοση.



Press Room

Attica Group: Παραλαβή του Aero 3 Highspeed



Η ΑΤΤΙΚΑ ΑΝΩΝΥΜΟΣ ΕΤΑΙΡΙΑ ΣΥΜΜΕΤΟΧΩΝ ("Attica Group") ανακοίνωσε την παραλαβή του νεότευκτου catamaran Aero 3 Highspeed που ναυπηγήθηκε στα ναυπηγεία Brødrene Aa της Νορβηγίας. Το Aero 3 Highspeed ολοκληρώνει την παραγγελία τριών υπερσύγχρονων πλοίων τύπου Aero Catamaran, τα οποία θα δρομολογηθούν στις γραμμές του Αργοσαρωνικού, στις αρχές Αυγούστου και θα καλύψουν τις συνδέσεις του Πειραιά με την Αίγινα, το Αγκίστρι, τον Πόρο, την Ύδρα, τις Σπέτσες, την Ερμιόνη και το Πόρτο Χέλι με έως 17 καθημερινά δρομολόγια, αντικαθιστώντας παλαιότερης τεχνολογίας πλοία του Ομίλου στους συγκεκριμένους προορισμούς.

Το συνολικό κόστος της επένδυσης ανέρχεται σε Ευρώ 21 εκατ. και καλύφθηκε με ίδια κεφάλαια και τραπεζικό δανεισμό. Τα νέα, τελευταίας τεχνολογίας και σύγχρονης αισθητικής πλοία έχουν σχεδιαστεί με καινοτόμα χαρακτηριστικά που αναβαθμίζουν πλήρως τις προσφερόμενες υπηρεσίες, παρέχοντας στους πάνω από 3 εκατομμύρια επιβάτες που διακινούνται ετησίως στις γραμμές του Αργοσαρωνικού, μια νέα και μοναδική ταξιδιωτική εμπειρία.





Κατερίνα Κατσιφαράκη – Songlines: Έκθεση στον Κήπο του Μεγάρου Μουσικής Αθηνών

Από 14 Ιουλίου έως 18 Σεπτεμβρίου το annexM παρουσιάζει στον Κήπο του Μεγάρου Μουσικής την in situ έκθεση της Κατερίνας Κατσιφαράκη με τίτλο Songlines σε επιμέλεια της Άννας Καφέτση.

Διάσπαρτες σε 19 σημεία του Κήπου νέες in situ παραγωγές και αναπλαισιώσεις προηγούμενων έργων στο φυσικό εκθεσιακό περιβάλλον, παρουσιάζονται εν μέρει στο φως της ημέρας και στο σύνολό τους μετά τη δύση του ήλιου έως αργά τη νύχτα.

Στην έκθεση θα παρουσιαστεί επίσης σε πρώτη προβολή το νέο ντοκιμαντέρ της Δήμητρας Κουζή Do-Nothing Farming 2022, το οποίο πλαισιώνει την εγκατάσταση της Κατερίνας Κατσιφαράκη Σβόλοι. Στο βίντεο καταγράφεται η συμμετοχική διαδικασία παραγωγής των σβόλων με σπόρους κηπευτικών και σιτηρών στο εργαστήριο που οργάνωσε για το σκοπό αυτό ο φυσικός καλλιεργητής Παναγιώτης Μανίκης στην Αλαγονία του Ταΰγετου τον Μάιο του 2022.

Εφήμερες εγκαταστάσεις και δυσδιάκριτες γλυπτικές παρεμβάσεις από φυσικά υλικά απλώνονται στη χλόη και στην πέτρα, αυτόφωτες φωτογραφίες μεταφράζονται σε ζωγραφικές τοπιογραφίες μέσα στη βλάστηση, στιγμιαία βίντεο σαν οπτικά «χαϊκού» και προβολές χωρίς ήχο δημιουργούν ένα ποιητικό σύμπαν που προσφέρεται, μέσα από την περιπλάνηση και τον περίπατο ανάμεσα σε φανταστικές και πραγματικές διαδρομές, σε μια βιωματική σύνδεση με το φυσικό χώρο και σε μια εσωτερική και αναστοχαστική εμπειρία του εαυτού.

Ώρες λειτουργίας | καθημερινά μετά τη δύση του ήλιου έως 23:00. Είσοδος ελεύθερη.

Shigeru Umebayashi: Έρχεται στο Ωδείο Ηρώδου Αττικού στις 28 Σεπτεμβρίου 2022



Ο Shigeru Umebayashi έρχεται από την Άπω (μακρινή) Ανατολή για να μας φέρει κοντά με την ευαισθησία του.

Ο συνθέτης της αριστουργηματικής μουσικής των ταινιών «2046», «Ιπτάμενα Σπιλέτα», «In the Mood for Love», «Η Κατάρτα του Χρυσού Λουλουδιού», «Hannibal: Rising», σε μία και μοναδική εμφάνιση, μοιράζεται με το ελληνικό κοινό την απόλυτη μουσική αισθητική εμπειρία. Ο ερχομός του στην Ελλάδα στις 28 Σεπτεμβρίου 2022 με την παράσταση στο Ωδείο Ηρώδου Αττικού αποτελεί ήδη ένα εξαιρετικό κυριολεκτικά γεγονός καθώς ο Shigeru Umebayashi εμφανίζεται σπάνια. Τη μουσική του στο Ηρώδειο θα ερμηνεύσει η 40μελής Athens Philharmonia Orchestra με την συμμετοχή του σχήματος Alex Drakos Ensemble, υπό τη διεύθυνση του φημισμένου Βέλγου μαέστρου, Dirk Brossé.





Ένα χνάρι στο χώμα

Ποιος δεν θέλει, περνώντας από αυτή τη ζωή, να αφήσει πίσω του ένα χνάρι του στο χώμα;

Ο μαγικός χώρος μιας αρχαιολογικής ανασκαφής και οι έντονες συγκινήσεις που γεννά η ανακάλυψη της ιστορίας των ανθρώπων, της θαμμένης στο χώμα, αντιμάχονται τις δυσκολίες, τις ίντριγκες και τις παγίδες που παραφυλάνε σε κάθε βήμα στο πανεπιστημιακό κατεστημένο. Τα όνειρα, οι προσδοκίες, ο αγνός ενθουσιασμός, η συγκινητική αφοσίωση, από τη μια, οι ανεκπλήρωτες ευχές, η ανελέητη πάλη για επικράτηση, τα βαθιά τραύματα και η επιδίωξη της επιτυχίας με κάθε τρόπο, από την άλλη.

Ένα πολύχρωμο πλήθος ανθρώπων –φοιτητές, καθηγητές, μεταπτυχιακοί, συνεργάτες– κάθε ηλικίας, υπόβαθρου, δυναμικής, επιλογών, στόχων, ονειρεύεται, ερωτεύεται, εργάζεται, προσδοκεί, χαίρεται και πληγώνεται, γκρεμίζεται, δημιουργεί ισχυρούς δεσμούς, караδοκεί, δολοπλοκεί, υπονομεύει και υπονομεύεται, δοκιμάζει τις αντοχές του και εξερευνά τα όριά του κάτω από τον ανελέητο ήλιο, πάνω στη μάνα γη· τη μάνα γη που είδε κι έζησε και σκέπασε ευλαβικά κι έκρυψε μέσα της τις ίδιες ιστορίες χιλιάδων ανθρώπων, χιλιάδες χρόνια τώρα. Από τις εκδόσεις KAKTOS.

ΥΠΑΡΧΟΥΝ ΟΝΕΙΡΑ. Ο κομήτης του Χάλλεϋ



«Υπάρχουν όνειρα που πουλιούνται στην αγορά, συσκευασμένα νωπά, σε τιμή ευκαιρίας, όνειρα εισαγωγής ή και ντόπια, αφορολόγητα, εγχώριας κατασκευής, όνειρα που βγαίνουν ανάλογα με τις εποχές, όπως τα φρούτα, κι άλλα στην ψυχαποθήκη, που τα βρίσκεις όλη τη χρονιά, όνειρα σε λαϊκές αγορές και πολυκαταστήματα, άλλα μεγαλωμένα με χημικά λιπάσματα κι άλλα με κοπριά ζώων, δηλαδή αγνά, όνειρα θερμοκηπίων κι όνειρα ελευθέρως βοσκής, όνειρα με δόσεις και μισοτιμής».

Η πρωτοποριακή εφημερίδα Επετηρίδα των Ονείρων.

Μια συντροφιά σε ένα κότερο επιδίδεται στο σεξ. Ένας καπετάνιος διηγείται στον εγγονό του την ιστορία του νεότερου ελληνικού κράτους.

Ένας τοξικομανής διασχίζει με ταξί τους δρόμους της Αθήνας για να εξασφαλίσει τη δόση του.

Ταξιτζήδες αφηγούνται στους πελάτες τους ιστορίες σουρεαλιστικές.

Η ακτινογραφία της ερωτικής σχέσης του Δον Πατσίφικο και της Δόνας Ροζίτας.

Ένας βουλευτής της περιφέρειας αναρωτιέται πώς βρίσκεται εκτός λίστας.

Ένας νέος ποιητής γιορτάζει παρέα με μια Γερμανίδα δούκισσα τη νίκη του ΠΑΣΟΚ στις εκλογές του 1985.

Ένας συγγραφέας, κλεισμένος στο δωμάτιο ενός ξενοδοχείου στη Ρώμη, γράφει για τη μεταμόσχευση γυναικείας καρδιάς σε άντρα.

Το πνευματώδες ερωτικό παιχνίδι ενός άντρα και μιας γυναίκας στην αίθουσα τράντζιτο διεθνούς αεροδρομίου.

Πανταχού παρόντα τα όνειρα. Ατομικά και συλλογικά. Και όλα αυτά λίγο πριν το ξαφνικό πέραςμα του κομήτη του Χάλλεϋ από την ατμόσφαιρα της Γης. Από τις εκδόσεις ΚΕΔΡΟΣ.

quote of the day

IN LEARNING YOU WILL TEACH,
AND IN TEACHING YOU WILL
LEARN.

Γιορτάζουν!
15/7
Βλαδίμηρος, Κήρυκος,
Ιουλίτα
17/7
Μαρίνος, Μαρίνα, Αλίκη,
Αλεξάνδρα



tip of the day

Happy World Youth Skill Day.

“Learning a new skill
is challenging as
well as giving birth
to enthusiasm,”

15 Ιουλίου

- › Παγκόσμια Ημέρα Νεανικών Δεξιοτήτων
- › National Give Something Away Day
- › National I Love Horses Day

16 Ιουλίου

- › World Snake Day
- › National Personal Chef's Day

17 Ιουλίου

- › Παγκόσμια Ημέρα Διεθνούς Δικαιοσύνης
- › World Emoji Day
- › National Lottery Day
- › National Tattoo Day
- › National Ice Cream Day