

ΔΙΨΑ ΓΙΑ  
**Βίκος®**  
*Cola*



CLASSIC

ΜΗΔΕΝ ΖΑΧΑΡΗ

**Βίκος**  
*Cola*

**Βίκος**  
*Cola*

Χωρίς  
θερμίδες

0%  
ζάχαρη

Η ΜΟΝΗ ΜΕ  
ΦΥΣΙΚΟ ΜΕΤΑΛΛΙΚΟ ΝΕΡΟ

Η ΜΟΝΗ ΜΕ  
ΦΥΣΙΚΟ ΜΕΤΑΛΛΙΚΟ ΝΕΡΟ

ΦΥΣΙΚΟ ΜΕΤΑΛΛΙΚΟ ΝΕΡΟ  
Η ΜΟΝΗ ΜΕ

ΦΥΣΙΚΟ ΜΕΤΑΛΛΙΚΟ ΝΕΡΟ  
Η ΜΟΝΗ ΜΕ

Χωρίς  
θερμίδες

0%  
ζάχαρη



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

**ΠΟΙΟΥΣ ΚΑΙ ΠΟΣΟΥΣ ΦΙΛΟΥΣ  
ΕΧΕΙΣ ΠΡΑΓΜΑΤΙΚΑ ΑΝΑΓΚΗ;**





# Έρχονται τη Δευτέρα, 2 Σεπτεμβρίου!!

**YS**  
*Yes Sir*  
...THE MENLETTER

**YM**  
*Yes Madame*  
...THE WOMENLETTER

Τα νέα newsletter  
που θα γίνουν  
η καθημερινή σου  
συνήθεια!



ΣΤΟ MAIL ΣΟΥ ΚΑΘΕ ΠΡΩΙ ΣΤΙΣ 8:00

  
**sayes**  
communications



# Good morning SayYessers!



## Φτιάξε καφέ να στα πω...



Καλημέρα **SayYesser!!!**

Όσο μπαίνουμε όλο και πιο βαθιά στο Καλοκαίρι τόσο περισσότερο νιώθω τις δυνάμεις μου και τη θέληση για "συναρπαστική" ζωή να με εγκαταλείπουν...

Αν υπήρχε ιεραρχία στις τεμπέλικες δραστηριότητες, το "bed rotting" είναι ο αδιαμφισβήτητος βασιλιάς. Τι είναι; Είναι η πρακτική του να ξαπλώνεις στο κρεβάτι για εκτεταμένες περιόδους, τυλιγμένος με σεντόνια ή παπλώματα, αναλόγως την εποχή, και να αποφεύγεις κάθε μορφή παραγωγικής συμπεριφοράς. Σκεφτείτε το ως τον εξευγενισμένο ξάδερφο του καναπεδάκια - μια μορφή τέχνης αφιερωμένη στην άνεση, τη χαλάρωση, και ίσως λίγο υπαρξιακό άγχος.

Μπορεί να αναρωτιέστε, "Υπάρχει κάποιος βιολογικός λόγος για το bed rotting;" Φυσικά, η επιστήμη μας λέει ότι η ξεκούραση είναι σημαντική για την υγεία. Αλλά ας είμαστε ειλικρινείς, το bed rotting ξεπερνά την ανάγκη για απλή ξεκούραση. Είναι μια κατάσταση του νου, μια υπαρξιακή φιλοσοφία, και ενίοτε μια κραυγή βοήθειας προς το Netflix.

### Τα 2 βασικά Συμπτώματα του Bed Rotting

1. Απόλυτη Ταύτιση με το Κρεβάτι μας: Αν βρίσκεσαι να γίνεσαι ένα με το στρώμα σου και να αγνοείς τα πάντα γύρω σου, είσαι σίγουρα σε bed rotting mode.
2. Αποφυγή Κοινωνικών Υποχρεώσεων: Έχεις φίλους; Τέλεια! Αλλά τώρα δεν είναι η ώρα για αυτούς. Το κρεβάτι σε χρειάζεται περισσότερο.

### Τα 2 βασικά Οφέλη του Bed Rotting

1. Απέραντη Χαλάρωση: Η απόλυτη ακινησία μπορεί να σε γεμίσει με ηρεμία (ή τουλάχιστον να σε κάνει να ξεχάσεις τα προβλήματά σου για λίγο).
2. Βαθιές Σκέψεις: Έχοντας τόσο χρόνο στο κρεβάτι, μπορείς να φιλοσοφήσεις τη ζωή, το σύμπαν και τα πάντα.

### Θέλεις να κάνεις Bed Rotting; Τουλάχιστον κάντο σωστά!

- Εφοδιάσου με Σνακ: Η ενέργεια είναι σημαντική, ακόμα και όταν δεν κινείσαι.
- Καλή Σύνδεση στο Ίντερνετ: Τίποτα δεν καταστρέφει ένα καλό session bed rotting όσο μία κακή σύνδεση στο Netflix.
- Συμμάχησε με τα Μαξιλάρια: Διάφορα μαξιλάρια σε διάφορες γωνίες για απόλυτη άνεση.

**Tip of the Day:** Το bed rotting είναι μια μορφή τέχνης που αξίζει να εξερευνήσουμε όλοι τουλάχιστον μία φορά στη ζωή μας. Δεν είναι απλά μια δραστηριότητα, αλλά μια εμπειρία αυτοανακάλυψης και βαθιάς χαλάρωσης.

Στην εποχή της ταχύτητας, η τέχνη του bed rotting μας υπενθυμίζει ότι μερικές φορές, το καλύτερο πράγμα που μπορούμε να κάνουμε είναι... τίποτα.

Claire Styliara  
Chief of SayYessers



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



# Ποιους και πόσους φίλους έχεις πραγματικά ανάγκη;

**Διεθνής Ημέρα Φιλίας σήμερα και θα μιλήσουμε για τις πολύτιμες σχέσεις που μας εξελίσσουν, μας δίνουν μαθήματα ζωής και συμβάλλουν στην ευημερία μας.**

Η συγκεκριμένη ημέρα καθιερώθηκε το 2011 με απόφαση της Γενικής Συνέλευσης του ΟΗΕ και γιορτάζεται κάθε χρόνο στις 30 Ιουλίου. Ο κύριος άξονας γύρω από τον οποίο καθιερώθηκε η Διεθνής Ημέρα Φιλίας είναι ότι η φιλία μεταξύ των λαών, χωρών, πολιτισμών και ανθρώπων έχει τη δύναμη να γεφυρώσει τις διαφορές και να συμβάλλει στην εμπέδωση της ειρήνης σε παγκόσμιο επίπεδο.

## Γυρίζοντας στα λόγια του Αριστοτέλη...

Ο Αριστοτέλης θεωρούσε ότι "η φιλία είναι ένα είδος αρετής ή τουλάχιστον συνυφασμένη με την αρετή. Εκτός όμως απ' αυτό, η φιλία είναι και πράγμα πάρα πολύ αναγκαίο στη ζωή του ανθρώπου, γιατί κανείς δεν θα προτιμούσε να ζει χωρίς φίλους, έστω κι αν έχει στην κατοχή του όλα τα άλλα αγαθά. Γι'αυτό ακόμα και οι πλούσιοι και εκείνοι που κατέχουν αξιώματα και πολιτική εξουσία, πιστεύουν ότι η παρουσία φίλων είναι πολύ μεγάλη ανάγκη".

## Οι φίλοι μας, το καταφύγιό μας

Σύμφωνα με τον Αριστοτέλη οι άνθρωποι στη φτώχεια και στις άλλες δυστυχίες τους, πιστεύουν ότι το μόνο καταφύγιο είναι οι φίλοι. Ακόμη, ο Αριστοτέλης πίστευε πως οι φίλοι συνδράμουν τους νέους, ώστε να τους αποτρέψουν από τα λάθη, και, προκειμένου, για τους μεγάλους στην ηλικία, τους φροντίζουν και αναπληρώνουν τις δυνάμεις που τους λείπουν.

Ο σπουδαίος φιλόσοφος μιλούσε για τρία είδη φιλίας. Η φιλία της ωφελιμότητας είναι το πρώτο από αυτά. Σε αυτήν οι άνθρωποι δεν έχουν αληθινά φιλικά συναισθήματα, Ωστόσο, υπάρχουν οφέλη και ανταλλάγματα. Όταν όμως αυτά τελειώσουν, φεύγει και η φιλία... Οι φιλίες με συναδέλφους συχνά ανήκουν σε αυτό το είδος. Για σκεφτείτε...

Μετά έχουμε τη φιλία της ευχαρίστησης. Η φιλία αυτή δεν είναι βαθιά και βασίζεται στα κοινά ενδιαφέροντα. Συχνά συμφοιτητές και συμμαθητές ή άτομα που μοιράζονται το ίδιο χόμπι έχουν αυτό το είδος φιλίας.

Η φιλία της αρετής είναι το καλύτερο είδος φιλίας και αυτό που θα έπρεπε να επιδιώκουμε. Βασίζεται σε κοινές αρετές, αξίες και ιδανικά. Αυτή η φιλία προϋποθέτει εμπιστοσύνη, καλοσύνη, κατανόηση και αγάπη... Αντέχει στον χρόνο γιατί είναι ουσιαστική, μια βαθιά σχέση που μας κάνει καλύτερους ανθρώπους.







όταν οι άνθρωποι μιλάνε σε έναν υποστηρικτικό φίλο αντί σε κάποιον με τον οποίο δεν αισθάνονται άνετα.

Τέλος, μια ανασκόπηση 38 μελετών έδειξε ότι οι φιλίες ενηλίκων, ειδικά όταν παρέχουν κοινωνική υποστήριξη και συντροφικότητα, ενισχύουν πολύ την ευημερία και μας προστατεύουν από το άγχος.

### Ξέρεις πόσους φίλους χρειάζεσαι;

Δεν υπάρχουν πολλές έρευνες που έχουν επικεντρωθεί στον ελάχιστο αναγκαίο αριθμό των κοντινών φίλων που χρειαζόμαστε.

### Φιλία, άγχος και ποιότητα ζωής

Γνωρίζετε ότι οι άνθρωποι που δεν έχουν φίλους ή έχουν φιλίες κακής ποιότητας έχουν διπλάσιες πιθανότητες να πεθάνουν πρόωρα; Αυτό αποκαλύπτει μια μετα-ανάλυση του Holt-Lunstad σε περισσότερα από 308.000 άτομα. Είναι μάλιστα ένας παράγοντας κινδύνου μεγαλύτερος από τις επιπτώσεις του καπνίσματος 20 τσιγάρων την ημέρα!

Ακόμη, οι φίλοι είναι "ασπίδες" προστασίας μας από το άγχος. Ειδικότερα, σύμφωνα με μελέτη οι φιλίες μπορεί να αλλάξουν τον τρόπο με τον οποίο ανταποκρινόμαστε στο άγχος. Επίσης, η αρτηριακή πίεση είναι χαμηλότερη

Ο πιο γνωστός επιστήμονας που έχει ασχοληθεί με τα αριθμητικά όρια είναι ο Robin Dunbar. Ο Dunbar κατέληξε ότι μπορούμε να έχουμε μέχρι 150 περιστασιακούς φίλους, αλλά μέχρι 5 άτομα στον στενό μας κύκλο. Σύμφωνα με τον ίδιο, αυτές είναι οι ανώτατες τιμές που μπορούμε να διαχειριστούμε.





## Η φιλία στην παιδική ηλικία

Είναι πολύ σημαντικό τα παιδιά να δημιουργούν δεσμούς φιλίας, καθώς τα οφέλη που αποκομίζουν είναι πολλά και σημαντικά.

Οι φίλιες στην παιδική ηλικία βοηθάνε τα παιδιά στην ανάπτυξή τους - συναισθηματική και κοινωνική.

Ακόμη, αναπτύσσουν όλο και περισσότερο την ενσυναίσθηση και την αυτοπεποίθηση.

Επιπλέον, μέσα από τις φιλικές σχέσεις τα παιδιά περιορίζουν το άγχος τους και βλέπουν πιο αισιόδοξα τη ζωή.

Μαθαίνουν να επικοινωνούν ουσιαστικά, να σέβονται τους άλλους και να λειτουργούν σαν ομάδα όποτε αυτό χρειάζεται.

## Γίνε εσύ το καλό παράδειγμα

Τι πρότυπο είμαστε για τα παιδιά μας στο θέμα της φιλίας; Τι παράδειγμα τους δίνουμε; Γνωρίζουμε ότι τα παιδιά υιοθετούν συμπεριφορές παρακολουθώντας τους ενήλικες και πρώτα απ'όλα τους γονείς και τους φροντιστές τους. Ας αναρωτηθούμε, λοιπόν, ποια είναι η συμπεριφορά μας απέναντι στους φίλους μας...

Αν συνέχεια τους σχολιάζουμε αρνητικά, αυτό το παράδειγμα δίνουμε στα παιδιά.

Αν μιλάμε και συμπεριφερόμαστε σε αυτούς μέσα σε ένα θετικό πλαίσιο, τότε δείχνουμε πόσο σημαντική είναι η φιλία στη ζωή και ενθαρρύνουμε τα παιδιά να καλλιεργήσουν από νωρίς φίλιες που μπορεί ακόμα και να κρατήσουν μια ζωή.





## Οι «Σταθμοί Χαράς» της ΙΚΕΑ ξεπέρασαν τους 85

Το πρόγραμμα Κοινωνικής Υπευθυνότητας «Σταθμοί Χαράς» της ΙΚΕΑ υλοποιείται πάνω από μία δεκαετία με σκοπό τη στήριξη δημοτικών βρεφονηπιακών και παιδικών σταθμών, μέσω της διαμόρφωσης καλοσχεδιασμένων και λειτουργικών χώρων όπου τα παιδιά περνούν μεγάλο μέρος της ημέρας τους.

Συνολικά, μέχρι σήμερα, η ΙΚΕΑ έχει διαθέσει προϊόντα σε 88 Σταθμούς σε όλη την Ελλάδα, δημιουργώντας ένα ασφαλές περιβάλλον για να απολαμβάνουν τα παιδιά περισσότερο την ημέρα τους.

Η ΙΚΕΑ, με αίσθημα ευθύνης απέναντι στην κοινωνία και τα παιδιά, συνεχίζει την υλοποίηση του προγράμματος «Σταθμοί Χαράς» με στόχο να εξοπλίσει ακόμα 7 δημοτικούς βρεφονηπιακούς και παιδικούς σταθμούς μέσα στο 2024.

Η πρωτοβουλία, που ξεκίνησε το 2013, στο πλαίσιο του συνολικού προγράμματος Κοινωνικής Υπευθυνότητας του Ομίλου FOUR-LIS, υλοποιείται σε συνεργασία με τις Δημοτικές Αρχές. Για κάθε σταθμό που εντάσσεται στο πρόγραμμα γίνεται μελέτη από τους έμπειρους διακοσμητές της ΙΚΕΑ και σε συνεργασία με τους παιδαγωγούς αλλά και τους εκπροσώπους του Δήμου επιλέγονται οι παρεμβάσεις που θα πραγματοποιηθούν με σκοπό την κάλυψη των αναγκών του κάθε σταθμού. Περισσότερα από 3.795 παιδιά, από το 2013 έως και σήμερα, είχαν τη χαρά να δουν το σταθμό τους ανανεωμένο, με καινούρια έπιπλα όπως κούνιες, τραπέζια, καρέκλες και ραφιέρους, παιχνίδια, λευκά είδη και εκπαιδευτικό υλικό. Η αξία των προϊόντων που έχουν διατεθεί για την βελτίωση των υποδομών των σταθμών αυτών ανέρχεται σε πάνω από 900.000€ (λιανική αξία).

Περισσότερες πληροφορίες για το πρόγραμμα «Σταθμοί Χαράς» μπορείτε να βρείτε στο ανανεωμένο site [εδώ](#).



## Ήξερες ότι...

## Όσο περισσότερο αγκαλιάζουμε ένα παιδί τόσο πιο έξυπνο γίνεται



Η φυσική επαφή ενός βρέφους με τους γονείς του, είναι καθοριστικής σημασίας, καθώς όσο πιο πολύ το αγκαλιάζουμε τόσο περισσότερο αναπτύσσεται ο εγκέφαλός του! Η διαπίστωση αυτή προέκυψε μετά από έρευνα επιστημόνων από το Νοσοκομείο Παιδών του Οχάιο στις ΗΠΑ με τη συμμετοχή 125 βρεφών από τα οποία κάποια είχαν γεννηθεί πρόωρα.

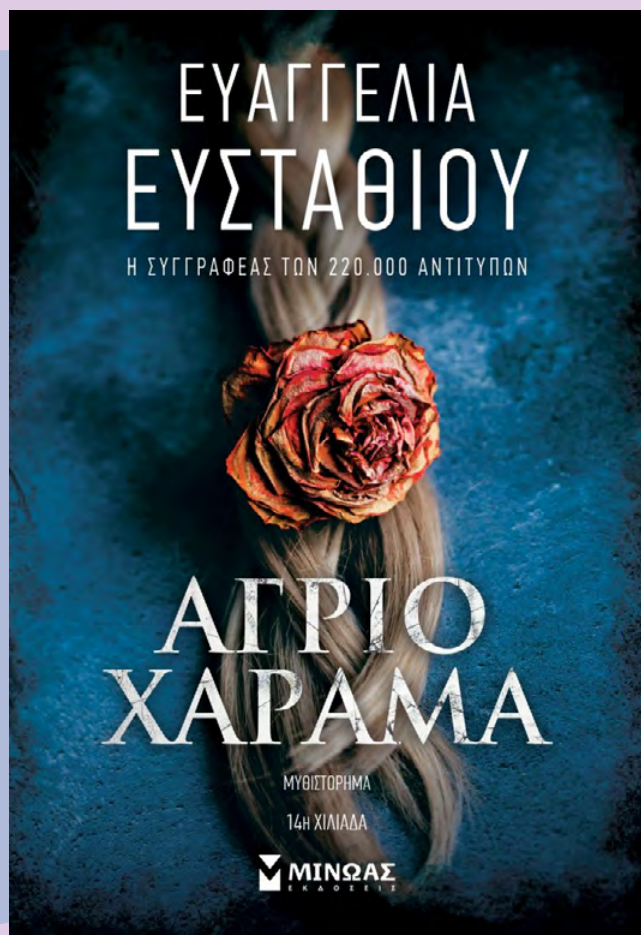
Φάνηκε ότι ο εγκέφαλος των βρεφών στα οποία για τις ανάγκες της έρευνας προσφέρθηκαν περισσότερες εκφράσεις στοργής από τους γονείς ή από το προσωπικό του νοσοκομείου, έδειξε πιο έντονα σημάδια ανταπόκρισης. Το να αγκαλιάζουμε τα μωρά είναι πολύ σημαντικό για πολλούς λόγους, μεταξύ των οποίων είναι η ενίσχυση του ανοσοποιητικού συστήματος και η αύξηση της αυτοπεποίθησης.



# Ευαγγελία Ευσταθίου: "Όσο άγριο κι αν είναι ένα χάραμα πάντα θα είναι μονόδρομος προς την ανατολή"

Η Ευαγγελία Ευσταθίου ταξιδεύει στον μαγικό κόσμο της λογοτεχνίας εδώ και πολλά χρόνια και μας προσφέρει απλόχερα βιβλία που αγαπάμε να διαβάζουμε. Με αφορμή το βραβείο Βιβλιοπωλείων Public με το οποίο τιμήθηκε το «Άγριο Χάραμα», παραχώρησε συνέντευξη στο Say Yes to the Press.

Το «Άγριο Χάραμα» τιμήθηκε με το βραβείο Βιβλιοπωλείων Public στην κατηγορία Ελληνικό Μυθιστόρημα. Πώς νιώσατε όταν ανακοινώθηκε η βράβευση και τι σημαίνει για εσάς;



© Bookia.gr

Ένιωσα πολύ μεγάλη χαρά και θα είμαι ειλικρινής, σε ένα μεγάλο βαθμό δικαίωση. Γνωρίζω πως ο κόσμος με αγαπά και με στηρίζει, όμως ποτέ μέχρι στιγμής δεν είχα πάρει κάποιο βραβείο παρά το γεγονός πως 3 βιβλία μου είχαν περάσει στη δεκάδα. Το βραβείο αυτό το έδωσαν τα βιβλιοπωλεία των PUBLIC και τους ευχαριστώ πάρα πολύ, αλλά γνωρίζω πως η επιλογή έγινε βάση και της δικής τους προτίμησης αλλά και της προτίμησης του κόσμου. Για μένα είναι ας πούμε η επιβράβευση για τα τόσα χρόνια της πορείας στον χώρο και την αγάπη που νιώθουν οι αναγνώστες για τα βιβλία μου.

**Να γυρίσουμε λίγο τον χρόνο πίσω για να σταματήσουμε στην περίοδο πριν ξεκινήσετε να γράφετε αυτό το μυθιστόρημα. Πώς το εμπνευστήκατε; Ποιες σκέψεις και εικόνες περνούσαν τότε από το μυαλό σας;**

Ήταν μία από τις δυσκολότερες περιόδους της ζωής μου. Σε όλα τα επίπεδα ένιωθα ότι πάλευα με βουνά και κύματα. Υπήρχαν στιγμές που ένιωθα ότι δεν μπορούσα να κάνω ένα ακόμη βήμα. Από τη στιγμή όμως που αποτυπώθηκαν οι πρώτες λέξεις στην οθόνη



του υπολογιστή, κατάλαβα ότι όσο άγριο κι αν είναι ένα χάραμα πάντα θα είναι μονόδρομος προς την ανατολή. Και αυτήν την σκέψη την έκανα στάση ζωής. Και γράφοντας βρήκα ξανά τη δύναμη να αντικρίσω το ξημέρωμα.

**Είστε πολυγραφότατη. Ποια είναι τα δώρα που σας έχει προσφέρει η συγγραφή και τα ταξίδια σας στον κόσμο της μέχρι να πάρει την τελική του μορφή το κάθε έργο σας;**

Το μεγαλύτερο δώρο που έχω εισπράξει από τη συγγραφή είναι η αγάπη του κόσμου και η γνωριμία μου με ανθρώπους που κάτω από διαφορετικές συνθήκες δεν θα είχα τη χαρά και την τιμή να γνωρίσω ποτέ. Είναι η ηθική ικανοποίηση ότι το δημιούργημα της δικής μου ψυχής γίνεται ανάπαιλα, δύναμη, ελπίδα και όνειρο για πολλούς ανθρώπους. Είναι ηθικό το παράσημο που έχω πάρει μέσα από τα βιβλία μου και δεν θα το άλλαζα για τίποτε στον κόσμο.

**Θυμάστε ποιο ήταν το πρώτο βιβλίο που διαβάσατε και σας γοήτευσε;**

Το πρώτο βιβλίο που διάβασα ήταν το Πρίγκιψ και Φτωχός. Ήμουν 12 χρονών όταν το δανείστηκα από τη σχολική βιβλιοθήκη με παρότρυνση του δασκάλου μου. Κάπως έτσι μπήκα στον κόσμο της λογοτεχνίας που για μένα ήταν είναι και θα είναι πάντα μαγικός. Κάπως έτσι ένιωσα τη βαθιά ανάγκη να ταξιδεύω ως αναγνώστρια μέσα από τη μυθοπλασία. Και κάπως έτσι ένιωσα την ανάγκη να δημιουργήσω μία δική μου ιστορία πρωτίστως για να τη διαβάζω και να λυτρώνομαι εγώ και τότε, σε ένα πολύ μακρινό όνειρο, να τη διαβάζουν και να λυτρώνονται άλλοι.

**Έχετε αναρωτηθεί γιατί γράφετε και πώς η έμπνευση γίνεται βιβλίο; Αν δεν σας είχε κερδίσει η συγγραφή, υπάρχει κάποια τέχνη που ίσως να σας είχε συγκινήσει τόσο ώστε να θελήσετε να εκφραστείτε μέσω αυτής;**

Το είχα αναρωτηθεί στα πρώιμα στάδια της συγγραφής και δεν σκέφτηκα πολύ για να λάβω την απάντηση. Ήξερα σχεδόν αμέσως μετά τη διατύπωση της ερώτησης ότι έγραφα για να φωτίσω και τη δική μου ψυχή ή για να την απαλλάξω από τα σκοτάδια της. Ήξερα πως έγραφα γιατί πάντα οι λέξεις ήταν το ομορφότερο παιχνίδι για μένα. Και ήξερα πως έγραφα γιατί όσα ήθελα να πω ίσως να ήθελα να τα ακούσουν κι άλλοι για να διαβούμε μαζί τους ίδιους δρόμους και να δούμε τα ίδια τοπία.

Αν δεν με είχε κερδίσει τόσο ολόψυχα η συγγραφή νομίζω πως πάλι στην τέχνη θα στρεφόμουν. Είναι ζωτική ανάγκη για εμένα να δημιουργώ. Οπότε, αν δεν δημιουργούσα ιστορίες, ίσως δημιουργούσα πίνακες ή ποιήματα ή τραγούδια ή μουσική. Είναι συναρπαστικό να συλλαμβάνεις κάτι με το μυαλό σου και την ψυχή σου και να του δίνεις μορφή. Αυτό δεν θα το άλλαζα με τίποτε.

**Μια αγαπημένη σας φράση από το «Άγριο Χάραμα» είναι...**

«Όσο άγριο κι αν είναι το χάραμα, οδηγεί πάντα στην ανατολή».



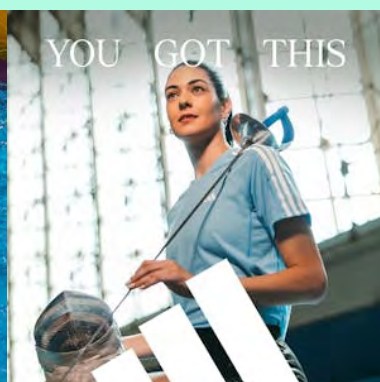
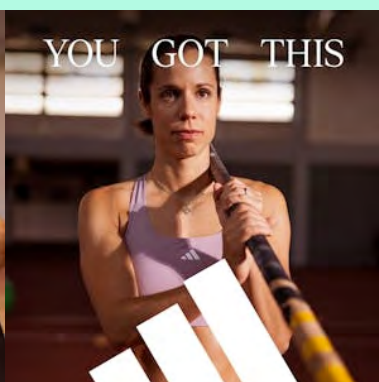
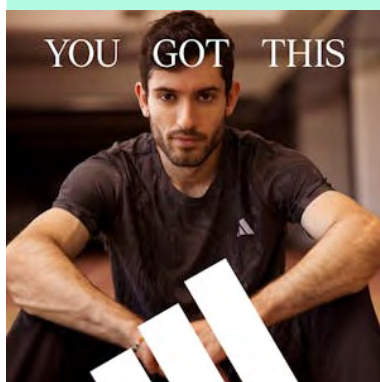


## «You Got This»: Το μήνυμα της adidas ακούγεται πιο ηχηρά από ποτέ εν όψει των Ολυμπιακών Αγώνων

Η adidas στην αρχή της χρονιάς επικοινωνώρησε το ηχηρό μήνυμα «You Got This» με στόχο να εμπνεύσει τη νέα γενιά αθλητών του σήμερα, ξεπερνώντας την αρνητική πίεση που πιθανόν να προκαλεί ο αθλητισμός

Είναι γεγονός πως πολλοί αθλητές, βάλονται από αρνητικά συναισθήματα που ενδέχεται ακόμα και να τους στερήσουν τη χαρά που προσφέρει ο αθλητισμός. Είναι πολύ πιθανό να επηρεαστεί η ψυχολογία τους, κάτι που θα μπορούσε να έχει αντίκτυπο ακόμα και στις επιδόσεις τους. Μέσω του μότο «You Got This», η adidas, παρουσίασε μια σειρά από ιστορίες κορυφαίων αθλητών που είναι γνωστοί σε παγκόσμιο επίπεδο, οι οποίοι μίλησαν με ειλικρίνεια για την αρνητική πίεση που βιώνουν. Στο πλαίσιο αυτό δόθηκαν συμβουλές από ειδικούς για πιθανούς τρόπους αντιμετώπισης ώστε να μην πάψει ποτέ ο αθλητισμός να αποτελεί πηγή έμπνευσης και δύναμης για όσους αφιερώνονται σε αυτόν.

Το μήνυμα της καμπάνιας «You Got This» αποκτά νέα υπόσταση και γίνεται πιο επίκαιρο από ποτέ λόγω των φετινών Ολυμπιακών Αγώνων στο Παρίσι. Η adidas στέκεται στο πλευρό εκατοντάδων αθλητών θαυμάζοντας την πορεία τους και την τεράστια συμβολή τους στο χώρο. Αφουγκράζεται τις ανησυχίες και τους φόβους που βιώνουν, θαυμάζοντας την πειθαρχία που δείχνουν αλλά και τις θυσίες που κάνουν καθημερινά για να ακολουθήσουν τα όνειρα τους. Στην Ελλάδα η adidas είναι υπερήφανος υποστηρικτής του πρωταθλητή στίβου και Ολυμπιονίκη, Μίλτου Τεντόλου, της παγκόσμιας πρωταθλήτριας άλματος επί κοντώ και Ολυμπιονίκη, Κατερίνας Στεφανίδη, του Παραολυμπιονίκη αθλητή στίβου Νάσου Γκαβέλα, του πολίστα Ολυμπιονίκη Αλέξανδρου Παπαναστασίου, της πρωταθλήτριας στην ξιφομαχία Δώρας Γκουντούρα και της πρωταθλήτριας στίβου Ελίνας Τζένγκο και πολλών άλλων.



### Ήξερες ότι...

## Οι ξηροί καρποί υποστηρίζουν τη λειτουργία των πνευμόνων

“Σύμμαχοι” των πνευμόνων μας είναι οι ξηροί καρποί και οι σπόροι χία καθώς περιέχουν ωμέγα-3 λιπαρά οξέα και άλλα θρεπτικά συστατικά. Ιδιαίτερα ωφέλιμα είναι τα καρύδια και οι λιναρόσποροι. Ακόμη, η ντομάτα, το σκόρδο και το κρεμμύδι έχουν προστατευτική δράση για τους πνεύμονες.





## Στρατηγική συνεργασία μεταξύ Intrafashion Group και Mediterranean College

**INTRAFASHION**  
GROUP S.A



**NEW PARTNERSHIP**

**pink woman**



**120+**  
ΚΑΤΑΣΤΗΜΑΤΑ

**600+**  
ΕΠΙΘΑΛΟΜΕΝΟΙ

Το μεγαλύτερο και ταχύτερο αναπτυσσόμενο Fashion Retail Brand στην Ελλάδα

Μνημόνιο συνεργασίας (MoU) υπεγράφη στις αρχές Ιουλίου μεταξύ της εταιρείας Intrafashion Group γνωστή στην αγορά με το αναγνωρισμένο brand "[Pink Woman](#)" και του [Mediterranean College](#), του 1ου ιδιωτικού αγγλόφωνου κολλεγίου στην Ελλάδα.

Η συνεργασία επιφέρει πολλαπλά αμοιβαία οφέλη, τόσο στο ανθρώπινο δυναμικό της Intrafashion Group όσο και στην εκπαιδευτική εμπειρία των σπουδαστών του κολλεγίου.

Η στρατηγική συνεργασία προβλέπει μεταξύ άλλων την διεξαγωγή guest lectures από στελέχη της εταιρείας στους φοιτητές του κολλεγίου, τον προγραμματισμό εκπαιδευτικών επισκέψεων στις εγκαταστάσεις της εταιρείας, την συμμετοχή της Intrafashion Group στο [Employability Fair](#) του κολλεγίου

και της πρόσβασης των φοιτητών στα job openings της εταιρείας. Επιπλέον παρέχεται η δυνατότητα πραγματοποίησης πρακτικής άσκησης στα επιμέρους τμήματα της εταιρείας καθώς και ο σχεδιασμός & υλοποίηση κοινών εκπαιδευτικών & επιστημονικών εκδηλώσεων. Τέλος στην συνεργασία προβλέπεται η παροχή ειδικών επιδοτήσεων διδασκτρων στους εργαζόμενους της εταιρείας και στους α΄ βαθμού συγγενείς αυτών.

## Η ιστορία του εμβληματικού συλλέκτη Αλέξανδρου Ιόλα ζωντανεύει σε ένα ξεχωριστό audiobook

Στο συναρπαστικό βιβλίο της «Ο θεός μου ΑΛΕΞΑΝΔΡΟΣ ΙΟΛΑΣ – Ο άνθρωπος πίσω από τον Μύθο», η συγγραφέας και Κλινική Ψυχολόγος Ελένη Κουτσούδη-Ιόλα διηγείται με γλαφυρό και εμπειριστατωμένο τρόπο τη ζωή μιας από τις σημαντικές προσωπικότητες της διεθνούς εικαστικής σκηνής.

Προσεγγίζοντας τον Αλέξανδρο Ιόλα με ιδιαίτερη ευαισθησία και παραθέτοντας ενδιαφέροντα περιστατικά και τεκμήρια που καταρρίπτουν μύθους και εικασίες, η αγαπημένη του ανιψιά μας προσκαλεί να ανακαλύψουμε την αλήθεια μιας άκρως επιδραστικής και έντονης προσωπικότητας που άφησε ανεξίτηλο το αποτύπωμά της στον κόσμο της τέχνης.

Η ιστορία ζωντανεύει στο ομώνυμο audiobook που διατίθεται με τη φωνή της ηθοποιού Λήδας Καπνά, σε ένα ιδιαίτερο αφήγημα διάρκειας 9 ωρών και 20 λεπτών που είναι διαθέσιμο αποκλειστικά μέσα από την πλατφόρμα του Bookvoice.gr.

Ο Αλέξανδρος Ιόλας ήταν μια πολυσύνθετη προσωπικότητα που δεν χωρούσε σε κουτάκια. Διέθετε εξαιρετική ευστροφία που τον οδηγούσε πάντα με επιτυχία στο επόμενο στάδιο. Μέχρι το 1976, τήρησε πιστά την εντολή «Αύξου αεί» που του έδωσε ο πνευματικός του πατέρας, Άγγελος Σικελιανός. Στην τελευταία φάση όμως, η πυξίδα του έχασε τον αληθινή Βορρά. Αποφάσισε να εγκαταλείψει την Καλυψώ, αρνούμενος το δώρο της αθανασίας που του προσέφερε και επέλεξε την επιστροφή στην Ιθάκη, που δεν του δώριζε παρά έναν «εσφαλμένο και απατηλό προορισμό». Έτσι, ο άσωτος υιός, ο επαναστάτης, επέστρεψε στην Ελλάδα, μία χώρα που έμελλε να γίνει για εκείνον ο τόπος της αυτοεκπληρούμενης προφητείας του. Το audiobook «Ο θεός μου ΑΛΕΞΑΝΔΡΟΣ ΙΟΛΑΣ – Ο άνθρωπος πίσω από τον Μύθο» είναι διαθέσιμο μέσα από την ιστοσελίδα και το app του [Bookvoice.gr](#).







## Η Intimissimi παρουσιάζει τα νέα χρώματα της σειράς Pretty Flowers 1294

Θηλυκότητα, άνεση και κομψότητα: η iconic σειρά της Intimissimi, Pretty Flowers 1294, μεταμορφώνεται για το Φθινόπωρο-Χειμώνα 2024 με νέες εποχικές αποχρώσεις, και για πρώτη φορά, με δαντέλα top sur top. Το floral κέντημα που κάνει αντίθεση και αποτελούσε πάντα ένα διακριτό στοιχείο της σειράς, εμπλουτίζεται αυτή τη σεζόν με διάφορες μονόχρωμες παραλλαγές, δίνοντας ένα αρμονικό και κομψό effect στα lingerie.

Η πρωτοφανής χρωματική παλέτα αντικατοπτρίζει τη νέα, ανανεωμένη εικόνα της σειράς. Απαλές, φθινοπωρινές αποχρώσεις όπως το Elegant Pink, ένα εκλεπτυσμένο ροζ με vintage ρομαντική γοητεία, Lapis Blue, βαθύ και κομψό, και το Fade Green, μια chic, απαλή απόχρωση σχεδιασμένη να δίνει μια κομψή πινελιά. Το Talco, ένα απαραίτητο και ευέλικτο must-have, ήταν μια αναπόφευκτη επιλογή.

Το νέο σουτιέν της Intimissimi είναι σχεδιασμένο για όλες τις γυναίκες, προσφέροντας ενδύματα που αναδεικνύουν κάθε σιλουέτα. Διαθέσιμα σε μια μεγάλη γκάμα μεγεθών, από το 1 έως το 7, αυτή η συλλογή παρέχει στήριξη και άνεση για όλες τις σιλουέτες. Διαφορετικά στυλ και σχήματα επιτρέπουν σε κάθε γυναίκα να εκφράζει την θηλυκότητά της με αυτοπεποίθηση και κομψότητα.

## Η Swarovski παρουσιάζει τη νέα συλλογή γυαλιών με μια καλοκαιρινή εμπειρία στη Μύκονο

Η Swarovski προσκάλεσε εκλεκτούς καλεσμένους σε μια τριήμερη πολυτελή εμπειρία στη Μύκονο, γιορτάζοντας την εντυπωσιακή ομορφιά της νέας συλλογής γυαλιών

Ανοιξη/Καλοκαίρι 2024, που δημιουργήθηκε σε συνεργασία με την EssilorLuxottica. Οι φίλοι του brand, όπως η Jessica Kahawaty, η Katie Giorgadze, η TingTing Lai και η Mary Leest, απόλαυσαν αυτή την καλοκαιρινή γιορτή κάτω από τον λαμπερό ήλιο της Μυκόνου.

Είτε πρόκειται για το παιχνίδι του φωτός που χορεύει στα κρυστάλλινα νερά είτε για τις ζωντανές αποχρώσεις ενός ηλιοβασιλέματος που αντικατοπτρίζονται στους φακούς, η συλλογή γυαλιών Swarovski αποπνέει έναν ακαταμάχητο συνδυασμό δημιουργικότητας και μαγείας. Αυτά τα γυαλιά αιχμαλωτίζουν την παιχνιδιάρικη και χαρούμενα εκκεντρική ουσία του Οίκου.

Τα γυαλιά Swarovski, εμπνευσμένα από τις εμβληματικές οικογένειες κοσμημάτων Constella, Matrix, Swan και Imber, φέρνουν μια νέα διάσταση χαράς στην τέχνη του αξεσουάρ, μετατρέποντας κάθε στιγμή σε μια μοναδική εμπειρία γεμάτη φως και χρώμα.







## Το Club Hotel Casino Loutraki στηρίζει τους εθελοντές δασοπυροσβέστες Λουτρακίου και Αγ. Θεοδώρων

Σε μια εξαιρετικά κρίσιμη αντιπυρική περίοδο για τη χώρα, το Club Hotel Casino Loutraki βρίσκεται για ακόμη μια χρονιά στο πλευρό των εθελοντών δασοπυροσβεστών της περιοχής μας στηρίζοντάς το σπουδαίο έργο τους με απαραίτητο εξοπλισμό.

Το CHCL, σε συνέχεια της δωρεάς που πραγματοποίησε τον προηγούμενο μήνα προς το Σύλλογο Πυροπροστασίας Δασών Κορίνθου, πρόέβη σε νέες δωρεές παραδίδοντας καινούργιο εξοπλισμό στο Σύλλογο Προστασίας του Δάσους «Οι Άγιοι Θεόδωροι» και στο Σύλλογο Εθελοντών Πυροπροστασίας Δασών Λουτρακίου - Περαχώρας. Η επιχείρηση επιβεβαιώνοντας εκ νέου τον κοινωνικό της χαρακτήρα, στο πλαίσιο του προγράμματος εταιρικής υπευθυνότητας, υποστηρίζει έμπρακτα το λειτούργημα των εθελοντών δασοπυροσβεστών.

Πιο συγκεκριμένα, η χορηγία του Club Hotel Casino Loutraki προς τους εθελοντικούς Συλλόγους που δραστηριοποιούνται στις περιοχές Λουτρακίου - Περαχώρας & Αγίων Θεοδώρων περιλαμβάνει 15 πυράντοχα χιτώνια δασοπυροσβέστη και 80 φίλτρα μάσκας αερίων για τον πρώτο και 13 πυράντοχες στολές καθώς και 9 ζευγάρια μπότες πυροσβέστη για τον δεύτερο. Οι δύο Σύλλογοι αριθμούν άνω των 100 μελών ο καθένας. Οι κύριοι στόχοι τους είναι η δασοπροστασία και η δασοπυρόσβεση σε συνεργασία με την Πυροσβεστική Υπηρεσία και την Πολιτική Προστασία τόσο στις περιοχές δράσης τους καθώς και σε ολόκληρη την Κορινθία.

Παράλληλα οι Σύλλογοι οργανώνουν κοινωνικές δράσεις ευαισθητοποίησης και κινητοποίησης των πολιτών για

πρόληψη σε καταστάσεις εκτάκτων αναγκών αναφορικά με την εθελοντική δασοπυρόσβεση και την προστασία του περιβάλλοντος.

Ο Διευθυντής Marketing & Επικοινωνίας του Club Hotel Casino Loutraki, κ. Θανάσης Τσατσούλης, κατά την παράδοση του εξοπλισμού στους Συλλόγους ανέφερε: «Το Club Hotel Casino Loutraki με σεβασμό στο έργο των εθελοντών πυροσβεστών στηρίζει την προσπάθεια σας παρέχοντας κρίσιμο εξοπλισμό με σκοπό την προστασία, την ασφάλεια και την διευκόλυνσή σας στα έκτακτα περιστατικά που καλείστε καθημερινά να αντιμετωπίσετε. Με αυτό τον τρόπο θέλουμε να συμβάλλουμε και εμείς στην προστασία του φυσικού περιβάλλοντος και των ανθρωπίνων ζωών, μεταφέροντας παράλληλα το μήνυμα πως όλοι μας επιχειρήσεις και άτομα οφείλουμε να κάνουμε ότι μπορούμε για τον τόπο που ζούμε, δραστηριοποιούμαστε και επιχειρούμε. Το CHCL ήταν, είναι και θα παραμείνει υποστηρικτής των Συλλόγων σας. Ελπίζουμε να έχουμε ένα ήρεμο καλοκαίρι με τον πύρινο κίνδυνο απόντα. Σας ευχαριστούμε για όσα προσφέρετε στον τόπο μας».





## Διαγωνισμός Φωτογραφίας του Ευρωπαϊκού Συμφώνου για το Κλίμα

EUROPEAN  
CLIMATE  
PACTCLIMATE PACT  
ΔΙΑΓΩΝΙΣΜΟΣ ΦΩΤΟΓΡΑΦΙΑΣΨήφισε την αγαπημένη σου  
φωτογραφία

Το Ευρωπαϊκό Σύμφωνο για το Κλίμα προσκαλεί όλους τους πολίτες να συμμετάσχουν ενεργά στον κορυφαίο ευρωπαϊκό στόχο, ψηφίζοντας την αγαπημένη τους φωτογραφία που αποτυπώνει δράσεις για το κλίμα, οι οποίες έγιναν σε ένα σπίτι, σε κάποια κοινότητα ή σε μία πόλη. Ο Διαγωνισμός Φωτογραφίας του Συμφώνου για το Κλίμα, οι υποψηφιότητες στον οποίο μπορούσαν να υποβληθούν έως τις 28 Ιουνίου, έχει σκοπό να προβάλλει τις τοπικές δράσεις για το κλίμα, να ευαισθητοποιήσει και να φέρει την αλλαγή σε όλη την Ευρωπαϊκή Ένωση.

Το European Climate Pact είναι μια πρωτοβουλία της Ευρωπαϊκής Ένωσης που στοχεύει στην προώθηση της ενεργού συμμετοχής των πολιτών, των κοινοτήτων και των οργανισμών στη δράση για την κλιματική αλλαγή και τη βιωσιμότητα. Το Ευρωπαϊκό Σύμφωνο για το Κλίμα επιδιώκει να ενισχύσει την ευαισθητοποίηση για την κλιματική αλλαγή και να κινητοποιήσει πολίτες και οργανώσεις ώστε να αναλάβουν πρωτοβουλίες και να υλοποιήσουν πρακτικές λύσεις για τη μείωση των εκπομπών αερίων του θερμοκηπίου, την προώθηση της πράσινης μετάβασης και τη βελτίωση της ανθεκτικότητας απέναντι στην κλιματική αλλαγή.

Η Ελλάδα, έχει προκριθεί στην τελική φάση ψηφοφορίας στην κατηγορία Βραβείο του Κοινού με τρεις συμμετοχές, (αριθμ. 9, 15 και 28), τις οποίες μπορείτε και να ψηφίσετε [εδώ](#), μέχρι την Παρασκευή 9 Αυγούστου 2024, στις 19:00. Για περισσότερες λεπτομέρειες και για να λάβετε μέρος στην ψηφοφορία, επισκεφθείτε το [European Climate Pact Photo Competition](#).

## Η πιο ηλιόλουστη πόλη στην Ευρώπη

Βρίσκεται στην Ισπανία, και συγκεκριμένα στην Ανδαλουσία. Είναι η γενέτειρα του Πάμπλο Πικάσο. Μαντέψατε ποια είναι η πιο ηλιόλουστη ευρωπαϊκή πόλη; Η Μάλαγα έχει 280,2 ώρες ηλιοφάνειας κάθε μήνα, δηλαδή περισσότερες από 3.000 ώρες ετησίως. Σύμφωνα με το Universidad de Málaga, η πόλη βιώνει μόλις 50 ημέρες τον χρόνο με βροχοπτώσεις.

Οι 10 πιο ηλιόλουστες πόλεις της Ευρώπης είναι: Μάλαγα, Αλικάντε (Ισπανία), Μούρθια (Ισπανία), Κατάνια (Ιταλία), Σεβίλλη (Ισπανία), Κόρδοβα (Ισπανία), Μασσαλία (Γαλλία), Μαδρίτη (Ισπανία), Σαραγόσα (Ισπανία). Τη δεκάδα συμπληρώνει η Αθήνα.







## Η Δήμητρα Γαλάνη σε μία μοναδική συναυλία για το MDA Ελλάς. Μαζί της η Παυλίνα Βουλγαράκη

Το MDA Ελλάς, Σωματείο για τη φροντίδα των ατόμων με Νευρομυϊκές Παθήσεις υποδέχεται την Τετάρτη 18 Σεπτεμβρίου και ώρα 21.00 στο Βεάκειο Θέατρο Πειραιά, τη Δήμητρα Γαλάνη σε μία φιλανθρωπική συναυλία για την ενίσχυση του έργου του. Μαζί της η δημιουργός και ερμηνεύτρια Παυλίνα Βουλγαράκη.

Τα έσοδα της συναυλίας θα διατεθούν στην επέκταση του προγράμματος "Υποστήριξη Κατ' Οίκον" των Μελών του MDA Ελλάς με Πλάγια Μυατροφική Σκλήρυνση, (ALS).

Μέσω του προγράμματος αυτού, το Σωματείο θα συνεχίσει να διασφαλίζει τις συνθήκες που προάγουν μια ζωή με ποιότητα και αξιοπρέπεια τόσο για τον ασθενή όσο και για την οικογένειά του.

Προπώληση: <https://www.ticketservices.gr/>

Είσοδος: 20€ , ΑμεΑ: 15€

## Εκδήλωση-αφιέρωμα στην Μεσσήνη για τον αρχαιολόγο Πέτρο Θέμελη υπό την αιγίδα του ΕΟΤ

ΕΚΔΗΛΩΣΗ  
ΤΟΥ ΔΗΜΟΥ  
ΜΕΣΣΗΝΗΣ  
ΣΤΗ ΜΝΗΜΗ ΤΟΥ  
ΠΕΤΡΟΥ ΘΕΜΕΛΗ

3 ΑΥΓΟΥΣΤΟΥ 2024  
ΘΕΑΤΡΟ  
ΑΡΧΑΙΑΣ ΜΕΣΣΗΝΗΣ  
ΩΡΑ 21:00



Στη μνήμη του καθηγητή αρχαιολογίας Πέτρου Θέμελη (1936-2023), που με το πολυετές ερευνητικό και ανασκαφικό έργο του ανέδειξε τον μοναδικό χώρο της Αρχαίας Μεσσήνης, αφήνοντας ανεξίτηλο στίγμα στην πολιτιστική κληρονομιά της χώρας, είναι αφιερωμένη ειδική εκδήλωση που διοργανώνει ο Δήμος Μεσσήνης και η Εφορεία Αρχαιοτήτων Μεσσηνίας στο αρχαίο θέατρο της περιοχής το προσεχές Σάββατο 3 Αυγούστου.

Η εκδήλωση-αφιέρωμα με τίτλο «...κ' εδω η καρδια σου η διψασμενη να χτυπαει κατου απ' την πετρα» (Γιάννης Ρίτσος), θα πραγματοποιηθεί υπό την αιγίδα του ΕΟΤ, καθώς αποτελεί δράση με διεθνή ακτινοβολία, που προωθεί σημαντικά τον πολιτιστικό τουρισμό στην περιοχή.

Η εκδήλωση θα αποτελείται από δυο ενότητες. Στην πρώτη με τίτλο «Περί ανασκαφής έρωτος και φιλοσοφίας - Σπαράγματα» ο ηθοποιός Γρηγόρης Βαλτινός θα παρουσιάσει αποσπάσματα από κείμενα και συνεντεύξεις του Π. Θέμελη, τα οποία φωτίζουν τόσο την προσωπικότητα όσο και την αγάπη του για την Μεσσήνη, που την έβγαλε ουσιαστικά από το χώμα δίνοντάς της ζωή και την ανέδειξε ως τη μεγαλύτερη και καλύτερα διατηρημένη αρχαία πόλη στην Ελλάδα.

Η δεύτερη περιλαμβάνει το, βραβευμένο στα Global Music Awards 2023, συμφωνικό έργο της συνθέτριας Πηγής Λυκούδη «Η δίψα στο Μυστρά» σε ποίηση Γιάννη Ρίτσου, ενορχήστρωση του Γιάννη Γκίκα, ερμηνεία του βαρύτονου Σπύρου Κλείσσα και απαγγελία του Γρηγόρη Βαλτινού.



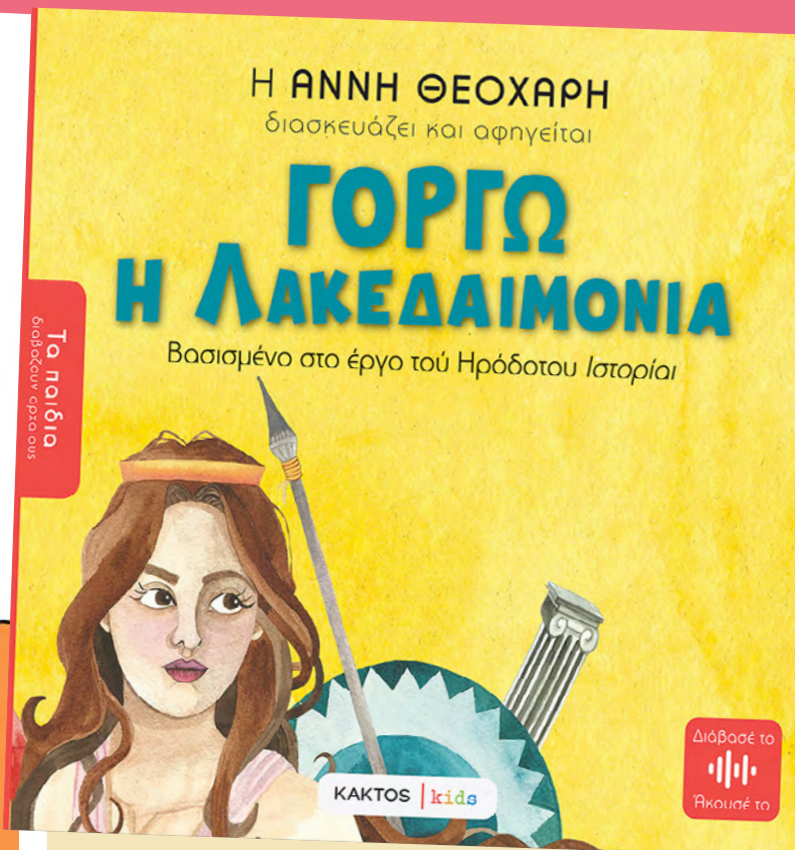


## Το δόντι της Μίνας



ΜΙΝΩΑΣ  
ΕΚΔΟΣΕΙΣ

## Γοργώ η Λακεδαιμονία του Ηρόδοτου



Το παιδί διαβάζει ιστορία

Διόβασέ το  
Ακουσέ το

KAKTOS | kids

## Το δόντι της Μίνας

Σήμερα το βράδυ η Μίνα θα κοιμηθεί στη Λένα. Όμως λίγο πριν πέσει για ύπνο, το δόντι της πέφτει! Τι θα γίνει αν δεν υπάρχει ποντικάκι των δοντιών στο σπίτι της Λένας;

Η σειρά είναι παιδαγωγικά σχεδιασμένη για να συνοδεύσει το παιδί στην ανάγνωση μέσα από σύντομες και αστείες ιστορίες, ειδικά προσαρμοσμένες για την ηλικία του.

Το παιδί διαβάζει εύκολα μόνο του τις ιστορίες, ανακαλύπτοντας τον μαγικό κόσμο του βιβλίου.

Η σειρά Μίνα & Μάνος, Διαβάζουμε μαζί αποτελείται από 3 αναγνωστικά επίπεδα.

Η Γοργώ είναι κόρη του βασιλιά της Σπάρτης, ένα κορίτσι όμορφο, έξυπνο και θαρραλέο. Είναι φυσικό, λοιπόν, όταν μεγαλώσει να γίνει βασίλισσα στην πατρίδα της.

Όμως, αν και βασίλισσα, ποτέ δεν φόρεσε πολυτελή ρούχα και στολίδια, παρά ακολούθησε κι εκείνη λιτό βίο, όπως άλλωστε όλοι οι Σπαρτιάτες και οι Σπαρτιάτισσες. Η Γοργώ δημιουργεί μια όμορφη οικογένεια, αλλά, όταν χρειάζεται να πάει στον πόλεμο ο Λεωνίδας, ο άντρας της, τον αποχαιρετά με θάρρος λέγοντάς του: «Η ταν ή επί τας!»

Πώς θα καταλήξει η ιστορία της Γοργούς, όταν ο άντρας της φύγει για τον πόλεμο;





quote of the day

**"DISTANCE MEANS SO LITTLE, WHEN SOMEONE MEANS SO MUCH."**  
Tom McNeal, Far Far Away



tip of the day

**"True friendship resists time, distance and silence."**

ISABEL ALLENDE

30 Ιουλίου

- > World Day Against Trafficking in Persons
- > World Snorkeling Day
- > International Day of Friendship
- > National Father-in-Law Day
- > National Support Public Education Day
- > National Whistleblower Day
- > Paperback Book Day
- > Share a Hug Day