



**ΧΩΡΙΣ ΠΡΟΣΘΗΚΗ  
ΖΑΧΑΡΗΣ!**

**ΧΩΡΙΣ ΣΥΝΤΗΡΗΤΙΚΑ!**

**ΧΩΡΙΣ ΤΕΧΝΗΤΑ  
ΓΛΥΚΑΝΤΙΚΑ!**

**ΧΩΡΙΣ ΑΝΘΡΑΚΙΚΟ!**



\*Ανεξάρτητη καταναλωτική έρευνα,  
που διεξήχθη από την Circana  
σε δείγμα 3.200 καταναλωτών στην Ελλάδα.

**ΑΠΟΛΑΥΣΗ ΧΩΡΙΣ ΕΝΟΧΕΣ!**

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



**ΑΦΙΕΡΩΜΑ ΒΑΛΙΤΣΑ ΚΑΙ Ο  
ΜΑΓΙΚΟΣ ΚΑΝΟΝΑΣ 5,4,3,2,1**



# Good morning SayYessers!



## Φτιάξε καφέ να στα πω...



Καλημέρα **SayYesser!!!**

Οι διακοπές είναι μια χαρά -και μισή— μέχρι να μπει στο αμάξι και να ξεκινήσεις να τσακώνεσαι για το ποιος ξέχασε το ψυγειακι, το αν κλείδωσες την πόρτα και γιατί δεν βάλανε GPS και τελικά χαθήκατε. Είχες φανταστεί ρομαντικές βόλτες, χαλαρά κοκτέιλ στο ηλιοβασίλεμα και ανεμελιά. Αντί γι' αυτό, καταλήγετε να μιλάτε μόνο για πού θα φάτε, τι ώρα θα σηκωθείτε, και αν τελικά θέλει ή δεν θέλει να πάει για μπάνιο. Εσύ, φυσικά, το λες "κουβέντα", εκείνος το λέει "γκρίνια". Και κάπως έτσι αρχίζει το πάρτι.

Γιατί όμως τσακώνονται τα ζευγάρια στις διακοπές;

Γιατί όλα βγαίνουν στην επιφάνεια. Αυτά που αγνοείς όταν τρέχεις στη ρουτίνα, τώρα σε στραβώνουν χωρίς έλεος. Ο τρόπος που μασάει. Που φτάνετε πάντα την τελευταία στιγμή σε αεροδρόμια, λιμάνια και σταθμούς. Που δεν θέλει να κάνει τίποτα ή που θέλει να τα κάνει όλα. Και βέβαια, οι διακοπές δεν είναι απλώς "λίγες μέρες ξεκούρασης". Είναι crash test. Είναι το «πάμε να δούμε αν μπορούμε να περάσουμε μαζί 24 ώρες το 24ωρο χωρίς να βγάλουμε σπυριά».

Στις διακοπές δεν έχει meetings, deadlines και "πήγαινε εσύ να πάρεις το παιδί, εγώ θα ετοιμάσω φαγητό". Έχεις τον άλλο απέναντί σου. Συνέχεια. Και τον βλέπεις. Όχι όπως τον βλέπεις στο σπίτι με τις φόρμες. Τον βλέπεις. Σαν καθρέφτης. Και τον αντέχεις;

Τσακωνόμαστε γιατί έχουμε προσδοκίες. Θέλουμε «να περάσουμε τέλεια», «να έρθουμε κοντά», «να ζήσουμε το απόλυτο καλοκαίρι». Και καμιά φορά, επειδή το πιέζουμε να είναι ιδανικό, το κάνουμε ανυπόφορο.

Μυστικό; Αφησέ το. Άσε τον άλλο να είναι αυτό που είναι. Και δεξ αν τελικά μπορείς να τον απολαύσεις έτσι. Στην ησυχία, στο χάος, στο "πήγα για μπύρες και γύρισα σε 2 ώρες", στο "βάλε αντηλιακό στην πλάτη μου".

**Tip of the Day:** Αν μπορείς να γελάσεις μαζί του όταν χαθείτε με το αμάξι, υπάρχει ελπίδα. Αν του κρατάς μούτρα για τη λάθος ταβέρνα 3 μέρες, ίσως οι επόμενες διακοπές να είναι... solo. Γιατί όπως λένε, οι άνθρωποι δεν αλλάζουν στις διακοπές απλά εμείς έχουμε περισσότερο ελεύθερο χρόνο να τους παρατηρήσουμε...

Claire Styliara  
Chief of SayYessers



E-Mail



Viber



WhatsApp

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



## Η ΑΒ Βασιλόπουλος ενώνει δυνάμεις με την ΠΟΚοιΣΠΕ για ένα πιο συμπεριληπτικό εργασιακό μέλλον

Με σταθερή δέσμευση στην ισότητα και τη συμπερίληψη, η ΑΒ Βασιλόπουλος προχώρησε σε στρατηγική συνεργασία με την Πανελλήνια Ομοσπονδία Κοινωνικών Συνεταιρισμών Περιορισμένης Ευθύνης (ΠΟΚοιΣΠΕ), με στόχο την υποστήριξη της απασχόλησης ληπτών υπηρεσιών ψυχικής υγείας και ατόμων με Διαταραχή Αυτιστικού Φάσματος (ΔΑΦ).

Η συνεργασία εντάσσεται στο πλαίσιο της στρατηγικής Διαφορετικότητας & Συμπερίληψης της ΑΒ και υλοποιείται μέσω της «Ακαδημίας Ένταξης», ενός ειδικά σχεδιασμένου προγράμματος που περιλαμβάνει καθοδήγηση, εντοπισμό κατάλληλων θέσεων εργασίας, αλλά και εκπαίδευση τόσο για τους συμμετέχοντες όσο και για τους μελλοντικούς συναδέλφους τους.

Η υποστήριξη παρέχεται από εξειδικευμένους coaches, στελέχη της ΑΒ και HR Business Partners, ενώ η συνεχής συνεργασία με τους κοινωνικούς συνεταιρισμούς της ΠΟΚοιΣΠΕ διασφαλίζει την επιτυχία του προγράμματος.

Όπως δήλωσε η Μαρία Ελένη Αραμπατζή, VP of Human Resources:

«Η ισότητα στην εργασία είναι για εμάς θεμελιώδης αξία. Συνεργασίες όπως αυτή με την ΠΟΚοιΣΠΕ ενισχύουν μια κουλτούρα χωρίς αποκλεισμούς και ανοίγουν δρόμους για ουσιαστικές ευκαιρίες».

Ήδη έχουν πραγματοποιηθεί τρεις προσλήψεις, με στόχο την επέκταση του προγράμματος και στη Θεσσαλονίκη, καθώς και στα Κέντρα Διανομής της εταιρείας.

## Τα Groupama Safety Boxes επιστρέφουν στις παραλίες για ένα ασφαλές καλοκαίρι



Για ακόμη μία χρονιά, η Groupama Ασφαλιστική φροντίζει για την ασφάλεια και την ηρεμία των λουόμενων, τοποθετώντας τα Groupama Safety Boxes σε δημοφιλείς παραλίες της Αττικής και όχι μόνο.

Από την 1η Ιουνίου έως τις 30 Σεπτεμβρίου 2025, πάνω από 1.000 Safety Boxes βρίσκονται εγκατεστημένα σε ομπρέλες οργανωμένων πλαζ, σε τοποθεσίες όπως το Λαγονήσι, η Βουλιαγμένη, ο Σχινιάς, αλλά και οι Σπέτσες, προσφέροντας μια έξυπνη και αξιόπιστη λύση για την ασφαλή φύλαξη προσωπικών αντικειμένων.

Κάθε κουτί διαθέτει αδιάβροχο κλειδί, ώστε οι επισκέπτες να μπορούν να το έχουν μαζί τους μέσα στο νερό, απολαμβάνοντας το μπάνιο τους χωρίς άγχος για τα πολύτιμά τους – κινητά, πορτοφόλια, κλειδιά ή άλλα προσωπικά είδη.

Η πρωτοβουλία αυτή, που έχει αγαπηθεί από το κοινό, εντάσσεται στο πλαίσιο της διαχρονικής δέσμευσης της Groupama Ασφαλιστικής για σιγουριά και φροντίδα, ακόμη και στις πιο ανέμελες στιγμές της καθημερινότητας.

Με τα Groupama Safety Boxes, το φετινό καλοκαίρι γίνεται πιο ξέγνοιαστο, ασφαλές και – φυσικά – πιο έξυπνο.

# Αφιέρωμα βαλίτσα και ο μαγικός κανόνας 5,4,3,2,1

Πώς να φτιάξεις βαλίτσα χωρίς να κουβαλήσεις μαζί σου και το άγχος σου



Το πακετάρισμα πριν από ένα ταξίδι είναι σαν τις σχέσεις: αν δεν βάλεις όρια, θα ξεφύγεις. Ξεκινάς με τις καλές προθέσεις, ότι θα πάρεις μόνο τα απαραίτητα — και καταλήγεις να έχεις μαζί σου τέσσερα «ίσως τα χρειαστώ» φορέματα, ένα παντελόνι που δεν σου κάνει πια, τρία ζευγάρια παπούτσια για «κάθε περίπτωση» και μια τσάντα που δεν ταιριάζει με τίποτα αλλά «είναι ωραία για φωτογραφίες». Ναι, σε βλέπουμε.

Ήρθε η ώρα να γνωρίσεις τον πιο απελευθερωτικό ταξιδιωτικό κανόνα: 5,4,3,2,1. Δεν είναι μαθηματικό πρόβλημα, είναι η λύση του. Ένας απλός, ευφυής και απολύτως εφαρμόσιμος τρόπος να φτιάξεις τη βαλίτσα σου για ένα ταξίδι περίπου μιας εβδομάδας — χωρίς να ιδρώσεις, χωρίς να ξεχάσεις, χωρίς να χρειαστείς δεύτερη.

## Τι λέει ο κανόνας;

- 5 ζευγάρια κάλτσες και εσώρουχα
- 4 tops (μπλούζες, πουκάμισα, t-shirts)

3 παντελόνια ή φούστες

2 ζευγάρια παπούτσια

1 αξεσουάρ (π.χ. καπέλο, τσάντα, ζακέτα)

Αυτό ήταν. Τόσο απλό, τόσο κομψό, τόσο σωτήριο.

## Γιατί λειτουργεί;

Γιατί βάζει φρένο στον πανικό του «και αν το χρειαστώ;». Ο κανόνας 5,4,3,2,1 λειτουργεί ως οδηγός για όσους πακετάρουν «με την καρδιά» και καταλήγουν να κουβαλούν... τα πάντα. Σε υποχρεώνει να πάρεις αποφάσεις. Να διαλέξεις τι πραγματικά θα φορέσεις, όχι τι «θα ήθελες να φορέσεις αν είχες διάθεση και 25 βαθμούς σταθερά».

## Προσαρμόζεται;

Απόλυτα. Μπορείς να «πειράξεις» τον κανόνα ανάλογα με τον προορισμό σου. Π.χ.:

- 👙 Αν πας σε παραλία, πρόσθεσε μαγιό και πετσέτα.
- 👕 Αν πας χειμώνα, κάνε τα tops πιο «ζεστά» (φούτερ, πλεκτά, layers).
- 👶 Αν έχεις παιδιά, διπλασίασε μόνο τα εσώρουχα (γονείς, καταλαβαίνετε).
- 👔 Αν πας επαγγελματικό ταξίδι, άλλαξε 1 παντελόνι με κοστούμι ή φόρεμα.

### Και τι γίνεται με τα «έξτρα»;

Μπορείς να πάρεις κι ένα δεύτερο αξεσουάρ, ή ένα outfit για έξοδο. Αλλά μόνο αν χωράει στο carry-on. Αν χρειάζεσαι έξτρα βαλίτσα για ένα τοπ με παγιέτες, δεν το χρειάζεσαι.

Και ναι, μπορείς να φορέσεις κάτι δύο φορές. Ναι, κανείς δεν θα σε κρίνει. Όλοι έχουμε αγαπημένο outfit που βγαίνει και στις φωτογραφίες. Deal with it.



### Ένα μπόνους: το ψυχολογικό κέρδος

Ξεπακετάρεις σε 3 λεπτά. Δε χάνεις πράγματα. Έχεις άδειο χώρο για τα σουβενίρ της επιστροφής. Και το κυριότερο: Δεν έχεις κουβαλήσει μαζί σου το φόβο της έλλειψης. Έχεις αυτό που χρειάζεσαι. Τίποτα λιγότερο, τίποτα παραπάνω.

### Tip of the Trip: Στυλ "φιλοσοφικό πακετάρισμα"...

Ό,τι αφήνεις πίσω, σου αφήνει χώρο να πάρεις κάτι καινούργιο. Φτιάξε τη βαλίτσα σου σαν να οργανώνεις τη ζωή σου: ελαφριά, έξυπνα και με χώρο για εκπλήξεις.



## Η καλοκαιρινή συλλογή για μικρές άγριες ψυχές



## Από το Παρίσι στην Κηφισιά: Η Jacadi Paris άνοιξε το πρώτο της κατάστημα στην Ελλάδα

Η Jacadi Paris, το θρυλικό γαλλικό brand παιδικής μόδας, εγκαίνιασε επίσημα το πρώτο της κατάστημα στην Ελλάδα, στην καρδιά της Κηφισιάς (Αργυροπούλου 3), με μια κομψή εκδήλωση που πραγματοποιήθηκε την Τετάρτη 18 Ιουνίου 2025.

Από το 1976, η Jacadi δημιουργεί διαχρονικές συλλογές παιδικής ένδυσης και βρεφικών ειδών, σχεδιασμένες στο Παρίσι, με γνώμονα την ποιότητα, την κομψότητα και την αγάπη για την οικογένεια. Τα ρούχα της Jacadi απευθύνονται σε αγόρια και κορίτσια 0-12 ετών, τιμώντας την τρυφερότητα της παιδικής ηλικίας με εξαιρετικά υφάσματα και προσεγμένες λεπτομέρειες.

Η εκδήλωση εγκαίνιων είχε παριζιάνικη αύρα και φιλοξένησε καλεσμένους από τον χώρο της μόδας, influencers, οικογένειες και μικρούς επισκέπτες που απόλαυσαν δημιουργική απασχόληση σε παιδική γωνιά. Παρών ήταν και ο Vincent Delmarre, International Partners Director της Jacadi Paris, τονίζοντας τη διεθνή σημασία της στιγμής.

Η παρουσία της Jacadi στην Ελλάδα είναι αποτέλεσμα συνεργασίας με την οικογένεια Φιλιππίδη - την Τίνα, την Εύη και τη Μισέλ - φέρνοντας μια νέα εποχή κομψότητας στην ελληνική παιδική μόδα.



Αφήστε τα παιδιά να τρέξουν ξέγνοιαστα, να λερωθούν, να κυλιστούν ξυπόλυτα στο γρασίδι και να κυνηγήσουν το καλοκαίρι μέχρι να δύσει ο ήλιος. Η GIOCAMP, η νέα capsule συλλογή της Gioseppo Kids, είναι αφιερωμένη στους μικρούς εξερευνητές που μετατρέπουν κάθε μέρα σε μια νέα περιπέτεια.

Εμπνευσμένη από την απόλυτη αίσθηση ελευθερίας που προσφέρει το καλοκαίρι, η GIOCAMP συνδυάζει παιχνιδιάρικο design με απόλυτη λειτουργικότητα. Ελαφριές φόρμες και διαπνέοντα υλικά δημιουργούν υποδήματα φτιαγμένα για ατελείωτη κίνηση. Οι ευέλικτες, αντιολισθητικές σόλες υποστηρίζουν την υγιή ανάπτυξη των παιδικών ποδιών, σε κάθε σκαρφάλωμα, άλμα και τρέξιμο.

Με φυσικές υφές, μαλακούς πάτους και διασκεδαστικές λεπτομέρειες, τα παπούτσια της συλλογής είναι εύκολα στο φόρεμα και δεν βάζουν φρένο στο παιχνίδι. Επιπλέον, ολόκληρη η σειρά φέρει την πιστοποίηση του Επίσημου Κολλεγίου Ποδολόγων της Βαλένθια, ενισχύοντας τη δέσμευση της Gioseppo στην παιδική ευεξία.

Από την πίσω αυλή και το πάρκο, μέχρι την παραλία και τις οικογενειακές αποδράσεις, η GIOCAMP αποτυπώνει την αυθόρμητη χαρά και την ελευθερία του καλοκαιριού, με παπούτσια που ακολουθούν κάθε βήμα.

# Πώς να εξοικονομήσεις χώρο στη βαλίτσα σου (και να πακετάρεις σαν επαγγελματία)



Είναι παραμονή των διακοπών, έχεις ανοιχτή τη βαλίτσα στο πάτωμα και αναρωτιέσαι: Πώς γίνεται να χωρέσουν τόσες επιλογές σε τόσο μικρό χώρο; Κάθε χρόνο η ίδια ιστορία — εσύ, μια μπερδεμένη στοίβα ρούχα, ένα φερμουάρ που φωνάζει "όχι άλλο κάρβουνο" και το γνωστό στρες που κάνει την προετοιμασία χειρότερη απ' την επιστροφή.

Αν σε παρηγορεί, δεν είσαι μόνος. Αλλά υπάρχει τρόπος να χωρέσεις περισσότερα, οργανωμένα και χωρίς μαντιπιές — αρκεί να ξέρεις το σωστό κόλπο.

## Η μαγεία του compression bag

Σαν άνθρωπος που ταξιδεύει πολύ, ήρθε η ώρα να σου αποκαλύψω το μυστικό μου: τα compression bags. Δεν έχουν φερμουάρ αλουμινίου, δεν διαθέτουν κομψές θήκες και σίγουρα δεν είναι φαντεζί. Είναι όμως αποτελεσματικά μέχρι αηδίας.

Το μόνο που έχεις να κάνεις είναι να γεμίσεις τη σακούλα, να τη κλείσεις αεροστεγώς και να τραβήξεις με την ηλεκτρική σκούπα ώστε να βγει όλος ο αέρας. Το αποτέλεσμα; Μια "τούβλινη", συμπαγής συσκευασία ρούχων.

Και στην επιστροφή; Εκεί που τα ρούχα έχουν μαγικά διπλασιαστεί, τα αναμνηστικά πιάνουν περισσότερο χώρο απ' όσο θυμόσουν, και —φυσικά— δεν έχεις κουβαλήσει μαζί σου —ελπίζω— ηλεκτρική σκούπα για να ξαναζωντανέψεις τους θαυματοργούς σάκους.

Μην πανικοβληθείς. Αν θες να κάνεις τη δουλειά σωστά, μπορείς να ζητήσεις λίγη βοήθεια από τη ρεσεψιόν ή την καμαριέρα καθώς η ηλεκτρική σκούπα του ξενοδοχείου δεν είναι για να ρουφάει μόνο ψίχουλα, αλλά και αέρα από σακύλες με ρούχα που αρνούνται να χωρέσουν. Αν πάλι ντρέπεσαι ή δεν βρίσκεις άκρη, αυτοσχεδίασε: κάτσε πάνω στους σάκους, κύλισέ τους με ένα μπουκάλι νερό, πίεσέ τους με το βαλιτσάκι χειρός.

Δεν θα είναι το ίδιο εντυπωσιακά συμπαγείς, αλλά θα πάρεις πίσω χώρο και αξιοπρέπεια!





Before



After

### Και στην ντουλάπα λειτουργούν (ω, ναι!)

Τα compression bags δεν είναι μόνο για ταξίδια. Είναι επίσης ιδανικά για αποθήκευση ρούχων σε μικρά σπίτια. Αν ζεις σε διαμέρισμα ή αν έχεις μια ντουλάπα που αναστενάζει κάθε φορά που την ανοίγεις, βάλε μέσα τα χοντρά χειμωνιάτικα ρούχα σου, ρούχα εγκυμοσύνης ή εποχιακά είδη, κύλησέ τα και απόθεσέ τα στο πατάρι σαν ένα λείο, τακτοποιημένο πακέτο.

### Εξοικονόμηση χώρου ≠ αποδιοργάνωση

Το μυστικό δεν είναι απλώς να τα στριμώξεις όλα. Είναι να τα οργανώσεις έξυπνα. Αν έχεις και packing cubes, μπορείς να βάλεις κατηγορίες ρούχων ξεχωριστά και να τα συμπίεσεις χωρίς να γίνουν όλα ένα κουβάρι. Παράδειγμα; Ένα cube για μπλουζάκια, ένα για εσώρουχα, ένα για τα μαγιό. Έτσι, δεν χρειάζεται να κάνεις αρχαιολογική ανασκαφή κάθε φορά που θες ένα μπλουζάκι.

### Τι άλλο θα χρειαστείς;

Ένα καλό νεσεσέρ που να στέκεται όρθιο και να έχει ξεχωριστή θήκη για υγρά (γιατί ποιος θέλει conditioner σε όλα του τα ρούχα;).

**Πλαστικά μπουκαλάκια travel size** για τα αγαπημένα σου προϊόντα (μην παίρνεις όλη τη σειρά full size, δεν πας με container).

**Λίστα.** Ναι, λίστα. Πριν ανοίξεις καν τη βαλίτσα, κάτσε 10 λεπτά και γράψε. Θα σε σώσει.

### Bonus tip: Άφησε λίγο χώρο

Για τα ψώνια, τα δώρα, τις ενοχές που θα αγοράσεις εκείνα τα σανδάλια που "δεν χωράνε αλλά θα τα στριμώξω". Αν τα πακετάρεις όλα στο όριο από την αρχή, θα μετανιώσεις με κάθε σοκολάτα που θα προσπαθείς να φέρεις πίσω.

Τελικά; Δεν χρειάζεσαι μεγαλύτερη βαλίτσα. Χρειάζεσαι καλύτερη στρατηγική. Και, βασικά, έναν compression bag.

Αν ετοιμάζεσαι για ταξίδι, δες το πακετάρισμα σαν Tetris.

Γιατί, οποίος ξέρει να στριμώχνει, δεν στριμώχνεται — ούτε στη βαλίτσα, ούτε στην ουρά του check-in.

Thank me later!!!



# Πώς να καθαρίσεις τη βαλίτσα σου σωστά — και να την κρατήσεις σαν καινούργια



Βλέπει περισσότερα από όσα φαντάζεσαι. Σέρνεται σε πατώματα αεροδρομίων, στριμώνχεται σε ράφια λεωφορείων, γλιστράει σε καταστρώματα καραβιών, κάθεται καρτερικά σε χαλιά ξενοδοχείων και επιζεί από τις δοκιμασίες κάθε είδους μεταφοράς. Η βαλίτσα σου δεν είναι απλώς μια αποθήκη ρούχων — είναι σύντροφος στο ταξίδι. Και όπως κάθε καλός σύντροφος, χρειάζεται λίγη φροντίδα για να συνεχίσει να σου προσφέρει ασφάλεια και στυλ.

Η καλή είδηση: Ο καθαρισμός της δεν διαρκεί πάνω από 15 λεπτά. Και τα οφέλη είναι πολλά: θα κρατήσει περισσότερο, θα φαίνεται πιο κομψή και —ας είμαστε ειλικρινείς— δεν θα μεταφέρει σκόνη, μικρόβια και... ύποπτες μυρωδιές από ταξίδι σε ταξίδι.

## Βήμα 1: Άδειασε τα πάντα

Αφαίρεσε τα πάντα από τη βαλίτσα: ρούχα, αποδείξεις, χαρτάκια, ξεχασμένα καπάκια από lip balm. Ανασήκωσε φόδρες, έλεγξε τσέπες, κούνησέ την ανάποδα. Μπορεί να πέσουν και τα γυαλιά ηλίου που είχες για χαμένα.

## Βήμα 2: Πλύσιμο μέσα έξω

**Εσωτερικό:** Χρησιμοποίησε ένα πανί μικροϊνών ελαφρώς βρεγμένο με νερό και λίγο ήπιο σαπούνι. Μη μουσκέψεις πολύ τη φόδρα — θέλει καθαρισμό, όχι μπάνιο.

**Εξωτερικό:** Αν έχεις βαλίτσα με σκληρό περίβλημα, ένα πανί με ζεστό νερό και σαπούνι αρκεί. Αν είναι υφασμάτινη, ένα βουρτσάκι για ρούχα κάνει θαύματα σε λεκέδες και σκόνες.

## Βήμα 3: Τροχοί, λαβές, φερμουάρ

Οι ρόδες και τα χερούλια υποφέρουν περισσότερο. Πέρνα τα με ένα νωπό πανί ή μια παλιά οδοντόβουρτσα αν έχεις να κάνεις με βρωμιές που αρνούνται να φύγουν. Για τα φερμουάρ, λίγο απορρυπαντικό πιάτων και νερό σε μπατονέτα θα τα καθαρίσει και θα τα κάνει να γλιστρούν καλύτερα.

## Βήμα 4: Απολύμανση (αν χρειάζεται)

Έχεις γυρίσει από ταξίδι με MMM ή αεροπλάνο; Ένα σπρέι απολύμανσης κατάλληλο για υφάσματα (ή ακόμα και λίγο οινόπνευμα σε πανί) μπορεί να σε απαλλάξει από ανεπιθύμητους “συνοδοιπόρους”.

## Βήμα 5: Άφησέ τη να αναπνεύσει

Μην τη βάλεις αμέσως πίσω στην αποθήκη. Άφησέ τη ανοιχτή για μερικές ώρες να στεγνώσει καλά και να αεριστεί. Ειδικά αν χρησιμοποίησες υγρά καθαριστικά ή ταξιδιές σε μέρος με υγρασία.

**Extra tip:** Θες η βαλίτσα σου να μυρίζει... καλοκαίρι; Βάλε ένα φακελάκι λεβάντας ή ένα στεγνωτικό πανάκι ρούχων στο εσωτερικό όταν την αποθηκεύεις. Θα σε ευχαριστήσει στην επόμενη απόδραση.

**Και μην ξεχνάς:** όσο καλύτερα φροντίζεις τη βαλίτσα σου, τόσο πιο αξιόπιστη θα παραμένει — και δεν θα σε προδώσει ποτέ στη μέση ενός μεταφορικού χάους. Αν ταξιδεύεις συχνά, καθάρισέ τη μετά από κάθε μεγάλο ταξίδι. Αν όχι, αρκεί μία φορά το τρίμηνο για να παραμένει σαν καινούργια.

# Μια τελευταία (αλλά κρίσιμη) λεπτομέρεια ταξιδιού: Πώς να μην φέρεις κοριούς πίσω στο σπίτι σου



Τους κοριούς δεν τους βλέπεις. Τους κουβαλάς. Και όταν πια το καταλάβεις, έχεις ήδη βάλει φωτιά στα σεντόνια (ψυχολογικά — ή και κυριολεκτικά, εξαρτάται).

Ας το πούμε ξεκάθαρα: οι πιθανότητες να βρεις κοριούς στο ξενοδοχείο σου είναι χαμηλές, αλλά όχι ανύπαρκτες. Ακόμα και σε καλά καταλύματα, μπορεί να συμβεί. Όμως δεν υπάρχει λόγος πανικού. Υπάρχει σχέδιο.

## Στάσου... και κοίτα

Πριν πετάξεις τη βαλίτσα πάνω στο κρεβάτι, κάνε ένα μικρό τελετουργικό ελέγχου. Και πίστεψέ μας: το σώζει το ταξίδι σου (ή τουλάχιστον το στρώμα σου).

**Βγάλε έναν φακό** (το κινητό σου κάνει μια χαρά δουλειά) και κοίτα πίσω από το κεφαλάρι, τις ραφές του στρώματος, το εσωτερικό των μαξιλαριών και γενικά οποιοδήποτε ύφασμα ή σχισμή θα μπορούσε να χρησιμεύσει ως Airbnb για κοριούς.

**Πέρνα το στρώμα με ένα sticky roller.** Αν υπάρχουν αυγά ή περιττώματα (ναι, σόρι), θα κολλήσουν. Αν δεν κολλήσει τίποτα — ακόμα καλύτερα.

**Βάλε τις αποσκευές σου πάνω στο μεταλλικό stand** ή στο γραφείο. Όχι στο κρεβάτι, όχι στο πάτωμα, όχι πάνω από το κοριό-κρυψώνα.

## Πάρε και το σπίτι σου στα σοβαρά

Γύρισε. Ξεπακετάρεις. Τίποτα δεν σε τρώει — μέχρι που όντως αρχίζει κάτι να σε τρώει. Προσοχή:

**Απόφυγε να βάλεις τη βαλίτσα στο υπνοδωμάτιο.** Άφησέ την στην είσοδο ή στο μπάνιο (αν γίνεται). Οι κοριοί δεν τρελαίνονται για πλακάκι.

**Πέτα όλα τα ρούχα κατευθείαν στο πλυντήριο.** Ζεστό νερό και στέγνωμα σε υψηλή θερμοκρασία. Ο κοριός δεν αγαπάει τη σαχάρα.

**Καθάρισε τη βαλίτσα με ηλεκτρική σκούπα** — και άδειασε αμέσως τη σακούλα.

**Αν φοβάσαι πολύ, σφράγισέ τη για λίγες μέρες** σε σακούλα αποθήκευσης. Ό,τι ζει μέσα, θα αποδημήσει χωρίς οξυγόνο.

## Αν βρεις κοριό στο ξενοδοχείο;

- Βγάλε φωτογραφία.
- Ενημέρωσε αμέσως τη ρεσεψιόν.
- Ζήτησε αλλαγή δωματίου σε άλλο όροφο.
- Και ναι, μπορείς να ζητήσεις και αποζημίωση — ευγενικά αλλά αποφασιστικά.

**Extra tip:** Αν έχεις χρόνο και τάση για προετοιμασία, υπάρχουν ειδικά travel covers για μαξιλάρια και στρώματα — όχι μόνο για να αποφύγεις τον κοριό, αλλά και τη γενική ιδέα ότι κοιμάσαι πάνω σε απομεινάρια άλλων.

**Καλά ταξίδια. Και ακόμα καλύτερες επιστροφές** — χωρίς έξτρα επιβάτες.



Χρήστος Αρφάνης,  
Σκηνοθέτης - Αρθρογράφος



# M3GAN 2.0: Από σήμερα στους κινηματογράφους



Σε σκηνοθεσία Gerard Johnstone, με τους Jemaine Clement, Allison Williams, Amie Donald η ταινία M3GAN 2.0 κάνει πρεμιέρα στη χώρα μας σήμερα 26 Ιουνίου 2025.

Η ταινία μας μεταφέρει δύο χρόνια αφότου η M3GAN, ένα επίτευγμα της Τεχνητής Νοημοσύνης, ξέφυγε από τον έλεγχο με ένα δολοφονικό (και άψογα χορογραφημένο) μακελειό και στη συνέχεια καταστράφηκε, όπου η δημιουργός της M3GAN, Τζέμα (Αλίσον Γουίλιαμς), έχει γίνει καταξιωμένη συγγραφέας και υπέρμαχος του κρατικού ελέγχου της τεχνητής νοημοσύνης. Εν τω μεταξύ, η 14χρονη πια ανιψιά της Τζέμα, Κέιντι (Βάιολετ ΜακΓκρό) έχει γίνει μία έφηβη που επαναστατεί ενάντια στους υπερπροστατευτικούς κανόνες της Τζέμα. Χωρίς να το γνωρίζουν, ένας πανίσχυρος εργολάβος αμυντικού εξοπλισμού έχει κλέψει και καταχραστεί την τεχνολογία της M3GAN για να δημιουργήσει ένα στρατιωτικό όπλο γνωστό ως Amelia, την απόλυτα φονική κατάσκοπο. Αλλά όσο η Amelia αποκτά συνείδηση του εαυτού της, είναι όλο και λιγότερο πρόθυμη να εκτελεί διαταγές από ανθρώπους. Ή να τους έχει γύρω της. Με το μέλλον της

ανθρωπότητας να διακυβεύεται, η Τζέμα συνειδητοποιεί ότι η μόνη επιλογή είναι να αναστήσει τη M3GAN και να την αναβαθμίσει σε μία ταχύτερη, ισχυρότερη και πιο θανατηφόρα εκδοχή. Οι πορείες τους διασταυρώνονται και το απειλητικό πρώτο ρομπότ κούκλα βρίσκει μία ισάξιο αντίπαλό.

Τον Νοέμβριο του 2022, οι New York Times ανέφεραν ότι η Universal Pictures ήταν ικανοποιημένη με την απόδοση του M3GAN στο box office και είχε σχέδια για μια συνέχεια. Τον Ιανουάριο του 2023, ο Gerard Johnstone επιβεβαίωσε τις συζητήσεις για μια συνέχεια, με τον James Wan να εξηγεί ότι είχε μια «ιδέα για το πού θα πήγαιναν οι συνέχειες». Λίγες εβδομάδες αργότερα, η Universal επιβεβαίωσε την ημερομηνία κυκλοφορίας και ότι ο τίτλος θα ήταν M3GAN 2.0. Η Akela Cooper επρόκειτο να επιστρέψει για να γράψει το σενάριο της συνέχειας και η Johnstone επρόκειτο επίσης να επιστρέψει για να σκηνοθετήσει.

Δες το trailer [εδώ](#)

# Ποια είναι σήμερα η σχέση των Ευρωπαίων με την πολιτιστική κληρονομιά;



Έρευνα του ΚΜΟΠ αποκαλύπτει τις ανάγκες, τους φόβους και τις προσδοκίες του σύγχρονου κοινού από τα μουσεία και τους πολιτιστικούς οργανισμούς.

Μπορεί η πολιτιστική κληρονομιά να είναι κάτι περισσότερο από γνώση; Μπορεί να προσφέρει ενσυναίσθηση, ψυχική ενδυνάμωση και ένα αίσθημα προσωπικής σύνδεσης μέσα σε έναν κόσμο γεμάτο αβεβαιότητα;

Σε αυτά τα ερωτήματα δίνει απαντήσεις η πρόσφατη έρευνα του ΚΜΟΠ, στο πλαίσιο του ευρωπαϊκού προγράμματος META-MUSEUM, με στόχο να επανεξεταστεί ο ρόλος των μουσείων και των πολιτιστικών οργανισμών στη σύγχρονη κοινωνία.

## Τέσσερις άξονες – ένας κοινός παρονομαστής: η σύνδεση

Με βάση 176 απαντήσεις πολιτών από 20 ευρωπαϊκές χώρες και 16 συνεντεύξεις με επαγγελματίες (μουσειολόγους, ψυχολόγους, νευροεπιστήμονες), η μελέτη αναλύει:

- Τη σημασία των πολιτιστικών εμπειριών
- Τις προσδοκίες των επισκεπτών
- Τους φόβους και τις ανησυχίες τους
- Την ανάγκη για βαθύτερη σύνδεση

Τα αποτελέσματα είναι αποκαλυπτικά: το 73,8% θεωρεί τις πολιτιστικές εμπειρίες πολύ σημαντικές για την καθημερινή του ζωή, ενώ το 31,7% τις χαρακτηρίζει απολύτως απαραίτητες. Το 90,7% θέλει να διευρύνει τους ορίζοντές του, αλλά σχεδόν 6 στους 10 δηλώνουν ότι αυτό που πραγματικά αναζητούν είναι η σύνδεση: με τον εαυτό τους, την ταυτότητά τους, τους άλλους.

## Ανάγκη για ουσία σε έναν αβέβαιο κόσμο

Οι μεγαλύτερες ανησυχίες που καταγράφηκαν αφορούν:

- Παγκόσμιο πόλεμο (7,6)
- Κλιματική αλλαγή (7,1)
- Οικονομική ανασφάλεια και ανισότητες (6,4)
- Μέλλον των παιδιών (6,2)

Αντίθετα, προσωπικοί φόβοι όπως η μοναξιά και οι σχέσεις κατεγράφησαν σε χαμηλότερα ποσοστά. Αυτό δείχνει πως η συλλογική αγωνία για το «μεγάλο κάδρο» υπερσichύει – και πως οι πολιτιστικοί χώροι μπορούν να λειτουργήσουν ως καταφύγια στοχασμού, επαφής και ανακούφισης.

## Μουσεία: από τη γνώση στη φροντίδα

Η έρευνα δείχνει ξεκάθαρα ότι ο ρόλος των μουσείων διευρύνεται: από παραδοσιακούς χώρους γνώσης μετατρέπονται σε πυρήνες ενσυναίσθησης και ψυχοκοινωνικής ενδυνάμωσης. Το 62,3% των ερωτηθέντων επιθυμεί βαθύτερη ανθρώπινη σύνδεση, το 49,2% θέλει να αγγίξει τις ρίζες της οικογένειας και της προσωπικής του ιστορίας, και το 42,6% δηλώνει ανάγκη για σύνδεση με την εθνική και πολιτιστική του ταυτότητα.

## Τι μένει να γίνει;

Παρά τη θετική εικόνα, μόλις 1 στους 4 εκδηλώνει ενδιαφέρον για διαδραστικές εμπειρίες, γεγονός που υποδηλώνει ένα κενό προσδοκιών αλλά και μια ευκαιρία καινοτομίας για μουσεία που θέλουν να απευθυνθούν σε ένα νέο, πιο βιωματικό κοινό.

Το τελικό ερευνητικό αποτέλεσμα του προγράμματος META-MUSEUM, το οποίο εξετάζει και την επίδραση της πολιτιστικής εμπειρίας υπό το πρίσμα της νευροεπιστήμης, αναμένεται σύντομα, μαζί με προτάσεις για πολιτικές που φέρνουν τον άνθρωπο στο επίκεντρο κάθε πολιτιστικού σχεδιασμού.

👉 Περισσότερες πληροφορίες: [www.kmop.org](http://www.kmop.org)



## Η Campreón εξοικειώνει την τρίτη ηλικία με την τεχνολογία μέσω του προγράμματος Empower On

Η Campreón, μία από τις ταχύτερα αναπτυσσόμενες ελληνικές εταιρείες στον χώρο της τεχνολογίας, παρουσιάζει το νέο κοινωνικό της πρόγραμμα Empower On with Campreón, που στοχεύει στην ενδυνάμωση της τρίτης ηλικίας μέσω της εξοικείωσης με βασικές ψηφιακές δεξιότητες.

Το πρόγραμμα υλοποιείται σε 10 Λέσχες Φιλίας – ΚΑΠΗ σε Αθήνα και Θεσσαλονίκη, με στόχο την εκπαίδευση τουλάχιστον 200 ατόμων άνω των 60 ετών έως το τέλος του 2025. Η δράση πραγματοποιείται σε συνεργασία με τη Μη Κερδοσκοπική Οργάνωση People Behind, η οποία εξειδικεύεται στη δια βίου μάθηση ατόμων μεγαλύτερης ηλικίας.

Με σύνθημα «Ψηφιακά δυνατοί σε κάθε ηλικία», το πρόγραμμα περιλαμβάνει τρεις κύκλους θεωρητικών και πρακτικών μαθημάτων, με θεματικές όπως:

- χρήση smartphone/tablet και ασφαλής περιήγηση στο διαδίκτυο,
- εγκατάσταση βασικών εφαρμογών όπως το Viber,
- χρήση της πλατφόρμας gov.gr και της εφαρμογής My Health.

Τα πρώτα μαθήματα έχουν ήδη ξεκινήσει σε Κυψέλη, Αγία Παρασκευή, Παγκράτι και Κουκάκι, με ενθουσιώδη συμμετοχή.

Η Σταυρούλα Φίλη, Head of Corporate Communications & CSR της Campreón, δήλωσε: «Η τεχνολογία είναι για όλους – και στην Campreón το αποδεικνύουμε στην πράξη. Στόχος μας είναι η προσβασιμότητα, η σύνδεση με τα αγαπημένα πρόσωπα και η γεφύρωση των γενεών.»

Περισσότερες πληροφορίες στο [www.campeongaming.com](http://www.campeongaming.com)

## MAD VIDEO MUSIC AWARDS 2025 από τη ΔΕΗ: Η μουσική ενώνει με... ενέργεια!



Μια εκρηκτική μουσική γιορτή γεμάτη ρυθμό, συναίσθημα και εκπλήξεις στήθηκε τη Δευτέρα 16 Ιουνίου στο κατάμεστο Tae Kwon Do, όπου τα MAD VMA 2025 από τη ΔΕΗ έκλεισαν 22 χρόνια επιτυχίας! Για πέμπτη συνεχή χρονιά, η ΔΕΗ υπήρξε ο μεγάλος χορηγός ενός θεσμού που ενώνει τη νέα γενιά με τη σύγχρονη ελληνική μουσική σκηνή – με κεντρικά συνθήματα «Energy Out Loud» και «Η ενέργεια της μουσικής μας ενώνει».

Η γιορτή ξεκίνησε από την προηγούμενη μέρα με το MAD VMA Village Festival από τη ΔΕΗ, έναν ανοιχτό χώρο γεμάτο εμπειρίες: meet & greet με influencers, διαγωνισμούς, brand activations, food court powered by Everest, bungee trampoline, skate ramp και αμέτρητα δώρα! Μεγάλη στιγμή της Κυριακής, η δωρεά ενός χρόνου δωρεάν ρεύματος από τη ΔΕΗ σε έναν τυχερό και η live εμφάνιση του FY με Roi & Daima.

Το main event της Δευτέρας ήταν sold out, με το κοινό να απολαμβάνει ένα εντυπωσιακό show γεμάτο μουσική, viral acts και απονομές σε κορυφαίους καλλιτέχνες. Η τηλεοπτική προβολή των Mad VMA 2025 θα μεταδοθεί αποκλειστικά από το MEGA, την Κυριακή 29 Ιουνίου στις 21:50.

#MadVMA #MadVMA25

Mad VMA 2025 από τη ΔΕΗ – Γιατί η ενέργεια της μουσικής... μας συνδέει!



## Εισβολέας X Νεφέλη Φασούλη στην Τεχνόπολη

Την Πέμπτη 3 Ιουλίου 2025, η Τεχνόπολη Δήμου Αθηναίων φιλοξενεί μία εκρηκτική μουσική συνάντηση: ο Εισβολέας και η Νεφέλη Φασούλη ενώνουν τις δυνάμεις τους επί σκηνής, μετατρέποντας το hip-hop και την anatolian ψυχεδέλεια σε καλοκαιρινή εμπειρία ζωής.

Ο Λιάκος Παπανικολός (Εισβολέας), με 25 χρόνια ρίμες και ρυθμό, συναντά τη χαρακτηριστική φωνή της Νεφέλης, σε μια σύμπραξη που υπόσχεται συναίσθημα, ενέργεια και έκπληξη. Από τις 21:00, οι δύο καλλιτέχνες και η μπάντα τους θα γεμίσουν την Τεχνόπολη με beats, τσέλο, σάζι και ηλεκτρισμένες μελωδίες. Την παραγωγή επιμελείται η Fishbowl Music Tank, ενώ το εικαστικό υπογράφει το Studio Hervik.

Το τραγούδι "Λάθη Μετρώ" αποτελεί ήδη ένα sneak preview αυτής της συνεργασίας: [Δες το video](#)

Πόρτες: 20:00, Έναρξη: 21:00

Τιμές: 15€ προπώληση / 18€ είσοδος

Προπώληση: [ticketmaster.gr](https://www.ticketmaster.gr)

Υλικό υψηλής ανάλυσης: [Google Drive link](#)

Μάθετε περισσότερα στο [Facebook event](#).

Let the summer vibes begin.

## Sani Festival 2025: Η μουσική επιστρέφει στον λόφο της Σάνης



Από τις 12 Ιουλίου έως τις 23 Αυγούστου, η καρδιά της παγκόσμιας μουσικής χτυπά και φέτος στη Χαλκιδική, με το Sani Festival 2025 να υποδέχεται διεθνείς θρύλους, μεγάλες φωνές και μοναδικά μουσικά projects, πάντα στη μαγευτική σκηνή του Λόφου της Σάνης. Ανάμεσά τους: Norah Jones, Gloria Gaynor, Grace Jones, Gipsy Kings, Nouvelle Vague, και οι Buena Vista All Stars — που ανοίγουν το φεστιβάλ στις 12 Ιουλίου με το εκρηκτικό "Una Noche En La Habana".

Η παράσταση φέρνει στην Ελλάδα την ψυχή της παλιάς Αβάνας, με θρυλικά μέλη του αρχικού σχήματος και 11 ακόμη κορυφαίους Κουβανούς μουσικούς, σε ένα ταξίδι με son cubano, bolero και salsa. Ένα αυθεντικό κουβανέζικο fiesta γεμάτο συναίσθημα, χορό και πολιτισμό, που θυμίζει γιατί η μουσική είναι η πιο δυνατή παγκόσμια γλώσσα.

Στη φετινή διοργάνωση περιλαμβάνεται επίσης ένα τιμητικό αφιέρωμα στη Λίνα Νικολακοπούλου, αποδεικνύοντας πως το ελληνικό στοιχείο παραμένει σταθερά παρόν σε έναν θεσμό με διεθνή χαρακτήρα.

Προπώληση:

[www.sanifestival.gr](http://www.sanifestival.gr)

<https://sani-resort.com/festivals/sani-festival-2025>

[www.more.com](http://www.more.com)



## Το Happy Buddha του Βαγγέλη Δρίσκα κατέκτησε τον κόσμο – και τα Gourmand Awards!

Μεγάλη διεθνής διάκριση για τις Εκδόσεις Πατάκη και τον Βαγγέλη Δρίσκα, καθώς το βιβλίο Happy Buddha. Ιστορίες και συνταγές από τα ταξίδια μου στην Ασία ανακηρύχθηκε Καλύτερο Βιβλίο Ασιατικής Κουζίνας στον Κόσμο (εκτός Ασίας) από τα Gourmand World Cookbook Awards, στην Παγκόσμια Σύνοδο Κορυφής για τα Τρόφιμα στο Cascais της Πορτογαλίας.

Ο Edouard Cointreau, πρόεδρος και ιδρυτής των Gourmand Awards, παρουσίασε το βραβείο επαινώντας την αυθεντικότητα και την πολιτισμική αξία του βιβλίου, σημειώνοντας πως «οι γεύσεις της Ασίας αποκτούν φωνή και γίνονται προσιτές στον δυτικό αναγνώστη μέσα από το πάθος, τη γνώση και την καθοδήγηση του Δρίσκα».

Με 1.270 υποψηφία βιβλία από 222 χώρες, τα Gourmand Awards θεωρούνται τα «Όσκαρ» του γαστρονομικού εκδοτικού χώρου. Η βράβευση του Happy Buddha αναδεικνύει τη δύναμη της ελληνικής εκδοτικής παραγωγής και την παγκόσμια δυναμική της σύγχρονης γαστρονομικής γραφής.

Ο ίδιος ο Βαγγέλης Δρίσκας σημειώνει: «Το Happy Buddha είναι το ταξίδι μου σε αυθεντικές γεύσεις, πιάτα που δοκίμασα και αγάπησα, ιστορίες που μου χάρισαν χαρά, σοφία και, όπως λένε στο Μπαλί, ευημερία. Και όλα αυτά θέλω να τα μοιραστώ με εσάς, μέσα από κάθε σελίδα».

## Τι οφείλουμε στους αρχαίους Έλληνες

Tony Spawforth  
ΤΙ ΟΦΕΙΛΟΥΜΕ  
ΣΤΟΥΣ  
ΑΡΧΑΙΟΥΣ  
ΕΛΛΗΝΕΣ

Μετάφραση Ανδρέας Παττιάς



Μπορεί να πέρασαν δυόμισι χιλιετίες από την ακμή της αρχαίας Ελλάδας, όμως η παρουσία της εξακολουθεί να είναι σχεδόν παντού. Από τις λέξεις που χρησιμοποιούμε σε ευρωπαϊκές γλώσσες και τις αρχές της δημοκρατίας μέχρι τις τελετές των Ολυμπιακών Αγώνων και την έννοια της ιατρικής ως λειτουργήμα, το αρχαιοελληνικό αποτύπωμα παραμένει έντονο και ζωντανό.

Ο ιστορικός Tony Spawforth, με γλαφυρή και εύληπτη γραφή, εξετάζει γιατί αυτός ο πολιτισμός ασκεί τόσο διαχρονική επιρροή. Το βιβλίο «Τι οφείλουμε στους αρχαίους Έλληνες» εστιάζει στις ρίζες των θεσμών, της πολιτικής σκέψης, της φιλοσοφίας, της επιστήμης αλλά και της αισθητικής που διαμόρφωσαν τον δυτικό κόσμο. Παράλληλα, αποκαλύπτει πώς ακόμη και σύγχρονες εμμονές —όπως η λατρεία του σώματος ή η αναζήτηση της "καλής ζωής"— έχουν βαθιές ρίζες στην αρχαία Ελλάδα.

Μια συναρπαστική ιστορική περιήγηση, που μας βοηθά να κατανοήσουμε όχι μόνο από πού ερχόμαστε, αλλά και πόσα από όσα θεωρούμε "μοντέρνα" είναι, στην πραγματικότητα, απολύτως αρχαία.

Για όσους αγαπούν την Ιστορία και πιστεύουν ότι ο χρόνος μπορεί να περνά, αλλά ο πολιτισμός δεν ξεχνιέται.

## quote of the day

A WELL-PACKED SUITCASE IS MORE THAN LUGGAGE — IT'S PEACE OF MIND IN ZIPPER FORM



Σήμερα  
γιορτάζουν!  
Μακάριος, Μακάρης,  
Μακαράς, Μακαρία,  
Μακάρω, Μακαρίτσα,  
Μακαρούλα

## 26 Ιουνίου

- › Διεθνής Ημέρα κατά των Βασανιστηρίων
- › United Nations International Day in Support of Victims of Torture
- › World Refrigeration Day
- › National Report Trade Agreement Act Fraud Day
- › International Day Against Drug Abuse and Illicit Trafficking
- › National Chocolate Pudding Day
- › National Beautician Day
- › National Barcode Day
- › National Canoe Day