

SAY *yes* to the **press**

Το **No 1** καθημερινό online μαγαζί στην Ελλάδα  
με πάνω από 18.000 αναγνώστες ανά τεύχος!

#941  
16 ΙΟΥΛΙΟΥ 2025

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

**LIFESPAN vs HEALTHSPAN:  
ΓΙΑΤΙ ΕΧΕΙ ΣΗΜΑΣΙΑ Η ΠΟΙΟΤΗΤΑ  
ΚΑΙ ΟΧΙ ΜΟΝΟ Η ΔΙΑΡΚΕΙΑ ΖΩΗΣ**



It's free &  
fabulous



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

SUBSCRIBE AND JOIN OUR DREAM TEAM!



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



**RAS: Ο ΛΟΓΟΣ ΠΟΥ ΚΑΠΟΙΟΙ  
ΒΛΕΠΟΥΝ ΛΥΣΕΙΣ ΚΑΙ ΑΛΛΟΙ  
ΜΟΝΟ ΠΡΟΒΛΗΜΑΤΑ**

Good  
morning  
SayYessers!



**Φτιάξε  
καφέ  
να στα πω...**



Καλημέρα **SayYesser!!!**

Αχ, αυτή η παράξενη ειρωνεία της ζωής: άνθρωποι που σε άφησαν να νιώθεις «λίγος», που υποτίμησαν την παρουσία σου ή που επέλεξαν να φύγουν αναζητώντας κάτι άλλο, ξαφνικά επιστρέφουν.

Και το ερώτημα που πρέπει να θέσεις στον εαυτό σου δεν είναι «γιατί γύρισαν;», αλλά «γιατί να τους θέλεις εσύ;».

### Η ψευδαίσθηση της επιστροφής

Όταν κάποιος φεύγει από τη ζωή σου επειδή «δεν σε θέλει» ή επειδή θεωρεί ότι το γρασίδι είναι πιο πράσινο κάπου αλλού, σου στέλνει ένα ξεκάθαρο μήνυμα: η αξία σου στα μάτια του ήταν υπό διαπραγμάτευση.

Η επιστροφή τους, τις περισσότερες φορές, δεν έχει να κάνει με τη δική σου αξία, αλλά με τη δική τους αποτυχία.

Γυρίζουν γιατί εκεί που πήγαν δεν βρήκαν αυτό που φαντάστηκαν. Γυρίζουν γιατί η μοναξιά τους χτύπησε την πόρτα. Γυρίζουν γιατί εσύ ήσουν το «λιμάνι» που τους έκανε να νιώθουν ασφαλείς, ενώ εκείνοι σου πρόσφεραν μόνο τρικυμίες.

### Η παγίδα της δεύτερης ευκαιρίας

Υπάρχει μια ρομαντική αντίληψη ότι οι άνθρωποι αλλάζουν και ότι η επιστροφή είναι απόδειξη αγάπης.

Όμως, σκέψου το εξής: την ώρα που εσύ πάλευες με την απουσία τους, την ώρα που μάζευες τα κομμάτια σου και προσπαθούσες να καταλάβεις τι πήγε λάθος, εκείνοι ήταν απόλυτα εντάξει με την ιδέα να μην σε έχουν στη ζωή τους.





Αν κάποιος δεν σε ήθελε όταν ήσουν εκεί, προσφέροντας τα πάντα, γιατί να τον θέλεις εσύ τώρα που απλώς ξέμεινε από επιλογές;

Η αγάπη και ο σεβασμός δεν είναι ρούχα που τα βγάζουμε όταν μας στενεύουν και τα ξαναφοράμε όταν δεν έχουμε κάτι άλλο να βάλουμε.

### Η λύτρωση της αξιοπρέπειας

Το να κλείνεις την πόρτα σε κάποιον που γυρίζει, δεν είναι πράξη κακίας. Είναι πράξη αυτοσεβασμού.

Είναι ο τρόπος σου να πεις στον εαυτό σου: «Αξίζω κάποιον που δεν θα χρειαστεί να με χάσει για να καταλάβει ότι με θέλει».

Όταν επιτρέπεις σε κάποιον να μπεινοβγαίνει στη ζωή σου κατά βούληση, του δίνεις το δικαίωμα να σε θεωρεί δεδομένη. Του διδάσκεις ότι η απουσία του δεν έχει κόστος.

Όμως, η δική σου ηρεμία έχει κόστος. Και αυτό το κόστος είναι η οριστική απομάκρυνση όσων δεν ήξεραν τι να κάνουν την αγάπη σου όταν την είχαν στα χέρια τους.

**Tip of the Day:** Σήμερα, αν το τηλέφωνο χτυπήσει ή αν ένα μήνυμα από το παρελθόν εμφανιστεί στην οθόνη σου, θυμήσου πώς ένιωσες την ημέρα που έφυγαν.

Μην εστιάζεις στις υποσχέσεις που δίνουν τώρα, αλλά στην εγκατάλειψη που επέλεξαν τότε.

Η καλύτερη απάντηση στην επιστροφή τους είναι η δική σου αδιάφορη σιωπή. Κράτα τη θέση δίπλα σου κενή για κάποιον που δεν θα σκεφτεί ποτέ να φύγει.

Τα πράγματα είναι απλά: αφού δεν σε θέλουν όταν φεύγουν γιατί να θέλεις εσύ όταν γυρίσουν;

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 1+1 προσφορά του ΒΙΚΟΣ COOL TEA κάνει την απόλαυση διπλά cool

Από τη Δευτέρα 11 Μαΐου, τα ΒΙΚΟΣ COOL TEA φέρνουν στα σούπερ μάρκετ την πιο δροσερή προσφορά του καλοκαιριού: 1+1 δώρο σε όλες τις γεύσεις. Γιατί όταν κάτι είναι πραγματικά cool, αξίζει να το απολαμβάνεις διπλά ή, ακόμα καλύτερα, να το μοιράζεσαι.

Η αγαπημένη σειρά έτοιμου παγωμένου τσαγιού προσφέρει τρεις απολαυστικές επιλογές: Ροδάκινο, Λεμόνι και Πράσινο Τσάι με Λεμόνι χωρίς ζάχαρη. Με φρέσκια γεύση, σύγχρονο χαρακτήρα και υγιεινή αισθητική, τα ΒΙΚΟΣ COOL TEA αποτελούν την ιδανική επιλογή για κάθε στιγμή της ημέρας.

Στο γραφείο, στη βόλτα, στο lunch break, μετά το γυμναστήριο ή στα αυθόρμητα καλοκαιρινά hangouts, τα ΒΙΚΟΣ COOL TEA προσφέρουν την απόλυτη αίσθηση δροσιάς και ανανέωσης.

Με τη νέα προσφορά 1+1, οι καταναλωτές έχουν την ευκαιρία να απολαμβάνουν ακόμα περισσότερο τη γεύση που αγαπούν, να δοκιμάσουν όλες τις επιλογές της σειράς και να μοιραστούν περισσότερες cool στιγμές με τους ανθρώπους τους.

ΒΙΚΟΣ COOL TEA. - Your cool. Your way.

## Good News

### ΜΕΒΓΑΛ: 76 χρόνια δεσμών με την τοπική κοινωνία των Κουφαλίων



Η ΜΕΒΓΑΛ τίμησε τα 76 χρόνια παρουσίας της στα Κουφάλια με δύο σημαντικές πρωτοβουλίες: την ονοματοδοσία της «Οδού Κωνσταντίνου Χατζάκου» και τα εγκαίνια του θεματικού Πάρκου «Κωνσταντίνος Χατζάκος», το οποίο παραδόθηκε στην τοπική κοινωνία ως ένας νέος χώρος παιχνιδιού, συνάντησης και ψυχαγωγίας για μικρούς και μεγάλους.

Η εκδήλωση πραγματοποιήθηκε σε συνεργασία με τον Δήμο Χαλκιδέων και συγκέντρωσε εκπροσώπους της πολιτείας, της αυτοδιοίκησης, φορέων, κατοίκων, εργαζομένων και συνεργατών της εταιρείας. Το νέο πάρκο αποτελεί μια ακόμη έμπρακτη απόδειξη της διαχρονικής σχέσης της ΜΕΒΓΑΛ με τον τόπο όπου γεννήθηκε και αναπτύχθηκε.

Η πορεία της εταιρείας είναι άρρηκτα συνδεδεμένη με τα Κουφάλια, καθώς γενιές κατοίκων έχουν εργαστεί και συνεχίζουν να εργάζονται στις εγκαταστάσεις της. Παράλληλα, η ΜΕΒΓΑΛ στηρίζει σταθερά πολιτιστικές,

αθλητικές και κοινωνικές δράσεις, συμβάλλοντας ουσιαστικά στην ανάπτυξη της περιοχής.

Όπως δήλωσε η Πρόεδρος της εταιρείας, Μαίρη Χατζάκου, το νέο πάρκο αποτελεί έναν φόρο τιμής στον ιδρυτή Κωνσταντίνο Χατζάκο και μια προσφορά με ιδιαίτερο συμβολισμό για τις επόμενες γενιές.

# RAS: Ο λόγος που κάποιοι βλέπουν λύσεις και άλλοι μόνο προβλήματα



Ήξερες ότι, δεν βλέπεις τον κόσμο όπως είναι αλλά τον βλέπεις όπως έχεις μάθει να τον προσέχεις;

## Ο κόσμος δεν αλλάζει. Αλλάζει η εστίασή σου...

Πόσες φορές έχεις σκεφτεί ότι οι ευκαιρίες περνούν δίπλα σου χωρίς να σε αγγίζουν; Ότι κάποιοι άνθρωποι μοιάζουν να βρίσκονται πάντα στο σωστό μέρος τη σωστή στιγμή, ενώ εσύ προσπαθείς ασταμάτητα αλλά νιώθεις ότι κάτι σε κρατά πίσω; Η αλήθεια είναι ότι, τις περισσότερες φορές, ο κόσμος γύρω μας δεν αλλάζει τόσο δραματικά όσο νομίζουμε. Αυτό που αλλάζει είναι το τι επιλέγει ο εγκέφαλός μας να προσέχει. Και αυτή η διαπίστωση δεν ανήκει στη σφαίρα της μεταφυσικής, αλλά στη νευροεπιστήμη.

## Το φίλτρο του εγκεφάλου που αποφασίζει τι θα δεις

Στο κέντρο αυτής της λειτουργίας βρίσκεται ένα σύστημα του εγκεφάλου που ονομάζεται Reticular Activating

System, ή απλά RAS. Πρόκειται για έναν εσωτερικό μηχανισμό φιλτραρίσματος που αποφασίζει ποιες πληροφορίες αξίζει να φτάσουν στη συνειδητή μας προσοχή και ποιες θα παραμείνουν στο παρασκήνιο. Κάθε μέρα δεχόμαστε αμέτρητα ερεθίσματα: ήχους, εικόνες, ειδήσεις, ειδοποιήσεις, σκέψεις και συναισθήματα. Αν ο εγκέφαλος προσπαθούσε να τα επεξεργαστεί όλα, θα κατέρρεε από υπερφόρτωση. Γι' αυτό χρειάζεται έναν «θυρωρό» που ξεχωρίζει τι είναι σημαντικό. Και το πιο εντυπωσιακό είναι ότι αυτός ο θυρωρός λειτουργεί σύμφωνα με τις οδηγίες που του δίνεις.

## Γιατί βλέπεις ξαφνικά παντού αυτό που σκέφτεσαι

Αν έχεις σκεφτεί ποτέ να αγοράσεις ένα συγκεκριμένο αυτοκίνητο, θα έχεις παρατηρήσει ότι ξαφνικά το βλέπεις παντού στον δρόμο. Δεν αυξήθηκε ξαφνικά ο αριθμός των αυτοκινήτων αυτών. Απλώς ο εγκέφαλός σου αποφάσισε ότι αυτή η πληροφορία είναι πλέον σημαντική και την αναγνωρίζει αμέσως. Το ίδιο συμβαίνει και με τις επαγγελματικές ευκαιρίες, τις γνωριμίες, τις ιδέες και τις λύσεις που υπάρχουν ήδη γύρω σου.

## Αν ψάχνεις προβλήματα, ο εγκέφαλος θα σου τα δείξει

Όταν ξεκινάς την ημέρα σου με την πεποίθηση ότι η αγορά έχει «παγώσει», ότι κανείς δεν ενδιαφέρεται για αυτό που προσφέρεις ή ότι τίποτα δεν πρόκειται να λειτουργήσει, το RAS αναζητά αποδείξεις που επιβεβαιώνουν αυτή τη σκέψη.

Ένα αναπάντητο email, μια καθυστέρηση πληρωμής ή ένα αρνητικό σχόλιο μετατρέπονται σε αποδείξεις ότι είχες δίκιο.

Ο εγκέφαλος δεν προσπαθεί να σε σαμποτάρει. Απλώς επιβεβαιώνει αυτό που θεωρεί αληθινό.

## Όταν αλλάζει η προσοχή, εμφανίζονται νέες δυνατότητες

Όταν όμως εκπαιδεύεις τον εαυτό σου να εστιάζει στις δυνατότητες, αρχίζεις να παρατηρείς πράγματα που πριν περνούσαν απαρατήρητα.

Έναν άνθρωπο που μπορεί να σε βοηθήσει, μια συνεργασία που δεν είχες σκεφτεί, μια ιδέα που μέχρι χθες δεν θεωρούσες σημαντική. Δεν αλλάζει ξαφνικά η πραγματικότητα. Αλλάζει ο τρόπος που τη διαβάζεις.

## Τι πραγματικά σημαίνει το manifesting

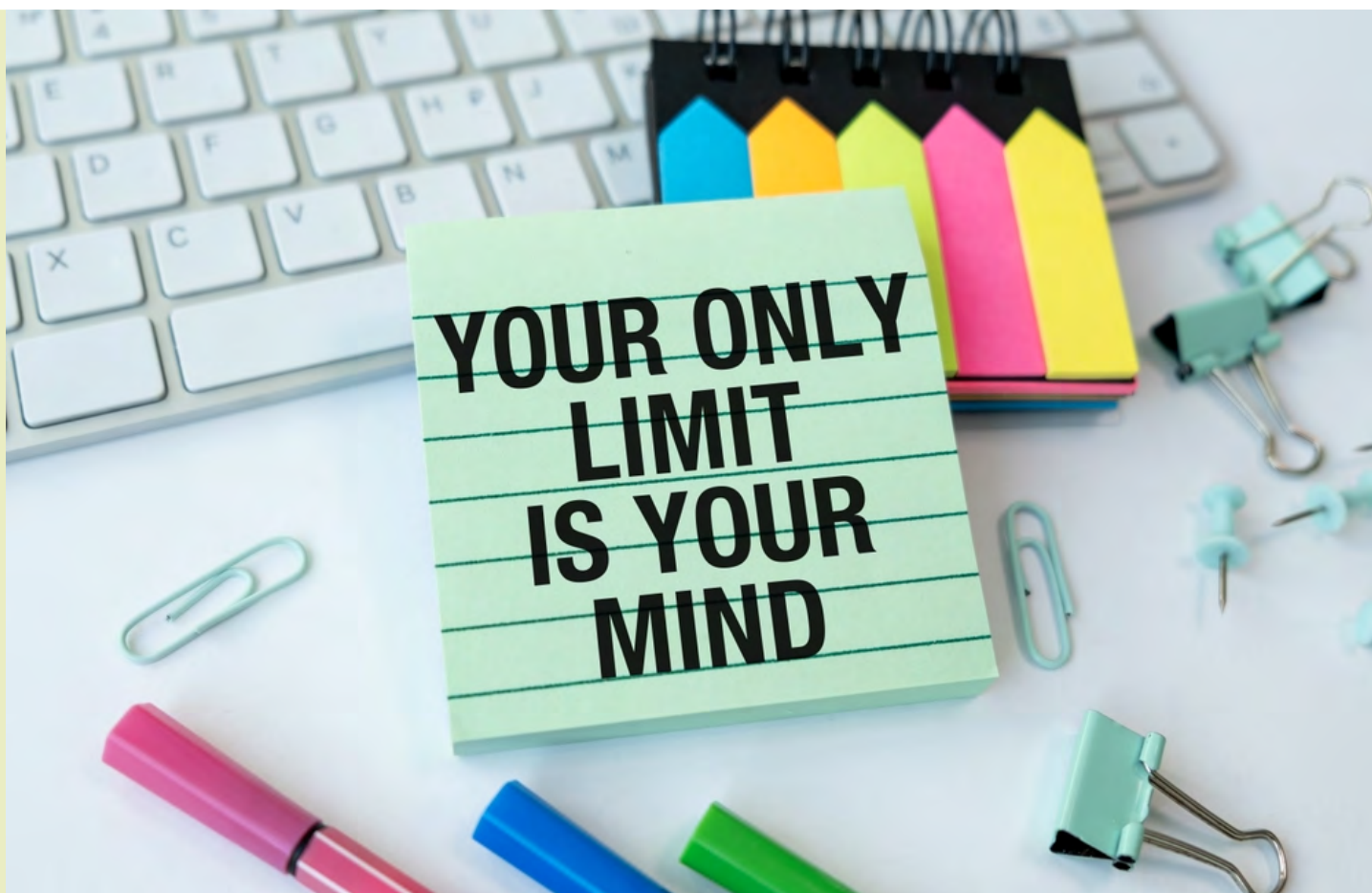
Τα τελευταία χρόνια το manifesting έχει γίνει παγκόσμια τάση. Πέρα από τις υπερβολές, η ουσία του είναι απλή: όταν εστιάζεις σταθερά σε έναν στόχο, ο εγκέφαλός σου αρχίζει να αναγνωρίζει πιο εύκολα ό,τι σχετίζεται με αυτόν.

Παρατηρείς τη σωστή πληροφορία, μιλάς με τους κατάλληλους ανθρώπους και παίρνεις πιο στοχευμένες αποφάσεις. Η αλλαγή δεν είναι μαγική. Είναι αποτέλεσμα συγκέντρωσης και δράσης.



## Οι επιτυχημένοι άνθρωποι βλέπουν αλλιώς τον ίδιο κόσμο

Οι άνθρωποι που θαυμάζουμε δεν ζουν σε διαφορετικό πλανήτη. Αντιμετωπίζουν τις ίδιες δυσκολίες και αβεβαιότητες. Η διαφορά είναι ότι έχουν μάθει να εντοπίζουν ευκαιρίες εκεί όπου άλλοι βλέπουν μόνο προβλήματα. Εκεί που ένας άνθρωπος βλέπει κρίση, ένας άλλος βλέπει ανάγκη. Εκεί που κάποιος βλέπει εμπόδιο, κάποιος άλλος βλέπει πρόκληση και προοπτική.



### Το μυαλό σου λειτουργεί σαν φακός

Αν στρέφεις τον φακό του μυαλού σου συνεχώς στον φόβο, την έλλειψη και την απογοήτευση, ο κόσμος θα μοιάζει σκοτεινός και περιορισμένος. Αν όμως τον κατευθύνεις προς τις λύσεις, τις δυνατότητες και τη δημιουργία, το ίδιο περιβάλλον αποκτά εντελώς διαφορετική όψη. Δεν αλλάζει η πραγματικότητα. Αλλάζει το σημείο στο οποίο επιλέγεις να κοιτάξεις.

### Μήπως οι ευκαιρίες ήταν πάντα μπροστά σου;

Ίσως το πρόβλημα να μην είναι ότι δεν υπάρχουν ευκαιρίες. Ίσως οι ευκαιρίες να βρίσκονται ήδη δίπλα σου και να περνούν απαρατήρητες επειδή έχεις συνηθίσει να εστιάζεις σε όσα λείπουν. Ίσως να σε έχουν πλησιάσει περισσότερες φορές απ' όσες φαντάζεσαι.

### Πώς να εκπαιδεύσεις τον εγκέφαλό σου

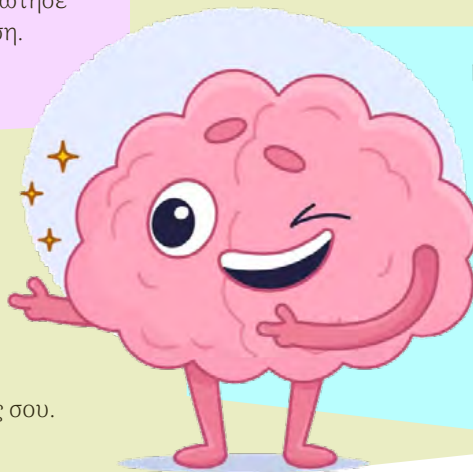
Το πρώτο βήμα είναι να ορίσεις με σαφήνεια τι θέλεις. Όσο πιο συγκεκριμένος είναι ο στόχος σου, τόσο πιο αποτελεσματικά λειτουργεί το εσωτερικό σου φίλτρο. Το δεύτερο βήμα είναι να αλλάξεις τον τρόπο με τον οποίο μιλάς στον εαυτό σου. Αντί να λες «δεν γίνεται», ρώτησε «πώς μπορεί να γίνει;». Το τρίτο βήμα είναι η δράση. Ο εγκέφαλος μπορεί να σου δείξει τις πόρτες, αλλά εσύ πρέπει να αποφασίσεις να τις ανοίξεις.

### Η πιο σημαντική ερώτηση που μπορείς να κάνεις στον εαυτό σου

Τι έχεις εκπαιδεύσει τον εγκέφαλό σου να βλέπει; Αποτυχίες και κινδύνους ή λύσεις, συνεργασίες και νέες δυνατότητες; Η απάντηση σε αυτή την ερώτηση καθορίζει σε μεγάλο βαθμό την καθημερινότητά σου.

### Η αλλαγή ξεκινά πριν αλλάξουν οι συνθήκες

Πολλοί περιμένουν να βελτιωθούν οι συνθήκες για να νιώσουν έτοιμοι να προχωρήσουν. Στην πραγματικότητα συμβαίνει το αντίθετο. Πρώτα αλλάζει αυτό που βλέπεις. Μετά αλλάζει ο τρόπος που σκέφτεσαι. Έπειτα αλλάζουν οι πράξεις σου. Και τελικά αλλάζει η ζωή σου.



Γιατί στο τέλος της ημέρας δεν βλέπεις τον κόσμο όπως είναι. Τον βλέπεις όπως έχεις μάθει να τον προσέχεις. Και αυτό είναι το πιο αισιόδοξο νέο από όλα. Γιατί σημαίνει ότι, αν αλλάξεις την εστίασή σου, μπορείς να αλλάξεις και την πορεία σου.



## Η ΕΤΑΔ προχωρά στην αποκατάσταση και αναβάθμιση των Σπηλαιών Διρού

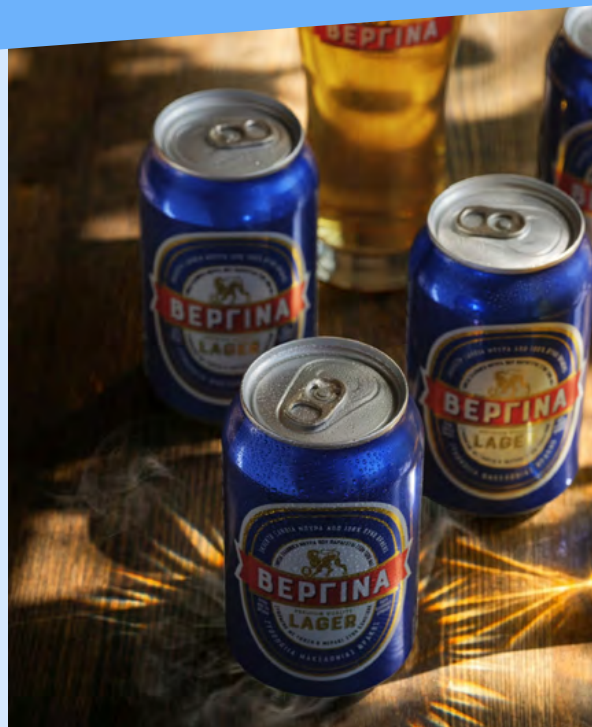
Η ΕΤΑΔ υπέγραψε τη σύμβαση για την υλοποίηση του έργου αποκατάστασης και αναβάθμισης των Σπηλαιών Διρού, ενός εμβληματικού έργου πολιτισμού, τουρισμού και βιώσιμης ανάπτυξης στη Λακωνία. Πρόκειται για μια επένδυση στρατηγικής σημασίας, συνολικού ύψους 8,74 εκατ. ευρώ πλέον ΦΠΑ, η οποία θα χρηματοδοτηθεί εξ ολοκλήρου από ίδια κεφάλαια της εταιρείας.

Το έργο περιλαμβάνει την ανέγερση νέου κτηρίου για το Μουσείο Προϊστορίας Σπηλαιών Μάνης, την ανακαίνιση και λειτουργική αναβάθμιση των υφιστάμενων εγκαταστάσεων, τη διαμόρφωση του περιβάλλοντος χώρου, την ανάπτυξη σύγχρονων ηλεκτρομηχανολογικών δικτύων και τον εκσυγχρονισμό του βιολογικού καθαρισμού.

Με χρονικό ορίζοντα ολοκλήρωσης τους 28 μήνες, το έργο στοχεύει στη διατήρηση και βιώσιμη αξιοποίηση ενός από τους σημαντικότερους φυσικούς και πολιτιστικούς προορισμούς της χώρας, ενισχύοντας παράλληλα την επισκεψιμότητα και την εμπειρία των επισκεπτών.

Η Διευθύνουσα Σύμβουλος της ΕΤΑΔ, Ηρώ Χατζηγεωργίου, χαρακτήρισε το έργο επένδυση υψηλού συμβολισμού και ουσίας, με σημαντικό αναπτυξιακό και κοινωνικό αποτύπωμα για τη Λακωνία και την Ελλάδα συνολικά.

## Η Ζυθοποιία Μακεδονίας Θράκης ξεχώρισε στο World of Beer Festival 2026 με τη Βεργίνα



Η Ζυθοποιία Μακεδονίας Θράκης συμμετείχε δυναμικά στο World of Beer Festival 2026, που πραγματοποιήθηκε από τις 8 έως τις 10 Μαΐου στην Τεχνόπολη του Δήμου Αθηναίων, παρουσιάζοντας τη βραβευμένη σειρά μπιρών Βεργίνα σε ένα από τα σημαντικότερα φεστιβάλ μπύρας της χώρας.

Το περίπτερο της εταιρείας αποτέλεσε πόλο έλξης για εκατοντάδες επισκέπτες, οι οποίοι είχαν την ευκαιρία να γνωρίσουν και να δοκιμάσουν αγαπημένες αλλά και καινοτόμες ετικέτες, όπως τη Βεργίνα Premium Lager, τη Βεργίνα Red, τη βραβευμένη Weiss, τη Βεργίνα Strong Lager, τη Βεργίνα Alcohol Free και τη Βεργίνα Radler με μέλι και λεμόνι.

Η παρουσία της Ζυθοποιίας Μακεδονίας Θράκης συνοδεύτηκε από μουσική, διαδραστικά happenings και μια ολοκληρωμένη εμπειρία γευσιγνωσίας που ανέδειξε την αυθεντικότητα και την ποιότητα των προϊόντων της.

Μέσα από τη συμμετοχή της στο World of Beer Festival, η εταιρεία επιβεβαίωσε τη σταθερή της δέσμευση στην καινοτομία, τη βιώσιμη ανάπτυξη και την ενίσχυση της ελληνικής ζυθοποιίας.

Η Ζυθοποιία Μακεδονίας Θράκης ευχαριστεί θερμά το κοινό και ανανεώνει το ραντεβού της για τις επόμενες μεγάλες διοργανώσεις του κλάδου.

# Seen χωρίς απάντηση: οι νέοι κανόνες της επικοινωνίας



Βλέπεις ένα μήνυμα, το διαβάζεις... και δεν απαντάς. Όχι από αδιαφορία απαραίτητα, αλλά γιατί η ζωή συνεχίζει να τρέχει και το “θα απαντήσω μετά” γίνεται εύκολα “θα απαντήσω αύριο”.

Το λεγόμενο “seen χωρίς απάντηση” έχει εξελιχθεί σε ένα από τα πιο χαρακτηριστικά μοτίβα της σύγχρονης επικοινωνίας. Δεν είναι πλέον εξαίρεση ή αγένεια. Είναι μέρος του τρόπου που λειτουργούμε ψηφιακά.

## Από την άμεση απάντηση στη συνεχή αναβολή

Πριν λίγα χρόνια, η γρήγορη απάντηση θεωρούνταν κανόνας. Σήμερα, οι ειδοποιήσεις είναι τόσες πολλές που κάθε μήνυμα προστίθεται σε μια ατελείωτη λίστα μικρών υποχρεώσεων. Η απάντηση δεν εξαρτάται μόνο από τον χρόνο, αλλά και από την ψυχική διαθεσιμότητα. Κάθε μήνυμα απαιτεί επεξεργασία: τι θα πω, πώς θα το πω, πότε θα το απαντήσω. Και μέσα σε αυτό το mental load, πολλά απλά μένουν στην άκρη.

## Δεν είναι απόρριψη

Ένα από τα πιο σημαντικά στοιχεία του φαινομένου είναι ότι σπάνια έχει συναισθηματική βάση. Στις περισσότερες περιπτώσεις δεν σημαίνει “δεν θέλω να σου μιλήσω”, αλλά “δεν έχω χώρο αυτή τη στιγμή να απαντήσω σωστά”. Η ψηφιακή επικοινωνία έχει γίνει συνεχής. Μηνύματα από φίλους, δουλειά, οικογένεια, social media — όλα συνυπάρχουν στο ίδιο περιβάλλον. Ο εγκέφαλος, αντι να απαντά άμεσα, αρχίζει να ιεραρχεί.

## Οι νέοι άγραφοι κανόνες

Σιγά σιγά, έχει διαμορφωθεί μια νέα κοινωνική ισορροπία:

- Το “seen” δεν απαιτεί άμεση απάντηση
- Η καθυστέρηση δεν θεωρείται απαραίτητα αγένεια
- Οι σύντομες απαντήσεις (ή και η σιωπή) είναι αποδεκτές
- Η επικοινωνία είναι πλέον ασύγχρονη, όχι άμεση

Με άλλα λόγια, η πίεση της “άμεσης ανταπόκρισης” έχει χαλαρώσει — αλλά έχει αντικατασταθεί από κάτι πιο ασαφές: την αβεβαιότητα για το πότε και αν θα έρθει απάντηση.

## Το νέο παράδοξο της σύνδεσης

Είμαστε πιο συνδεδεμένοι από ποτέ, αλλά λιγότερο προβλέψιμοι στην επικοινωνία μας. Μιλάμε περισσότερο, αλλά όχι πάντα σε πραγματικό χρόνο. Και αυτό αλλάζει τον τρόπο που αντιλαμβανόμαστε τις σχέσεις.

Η σιωπή δεν σημαίνει πάντα απόσταση. Μπορεί να σημαίνει απλώς ότι κάποιος προσπαθεί να διαχειριστεί τον δικό του ρυθμό μέσα σε έναν υπερφορτωμένο ψηφιακό κόσμο.

Το θέμα δεν είναι αν απαντάμε άμεσα, αλλά αν έχουμε μάθει να ερμηνεύουμε σωστά την καθυστέρηση.

Το “seen χωρίς απάντηση” δεν είναι η εξαίρεση της επικοινωνίας. Είναι ο νέος της κανόνας — και το πραγματικό στοίχημα είναι να μάθουμε να ζούμε με αυτό χωρίς να το παρερμηνεύουμε.

## LG WashTower: Η έξυπνη λύση πλυντηρίου και στεγνωτηρίου για τον σύγχρονο τρόπο ζωής



Η LG Electronics Greece παρουσιάζει το WashTower WT1210EGF, μια ολοκληρωμένη λύση πλύσης και στεγνώματος που συνδυάζει πλυντήριο 12 κιλών και στεγνωτήριο 10 κιλών σε μία ενιαία κάθετη συσκευή. Σχεδιασμένο για σύγχρονα σπίτια με περιορισμένο χώρο, το LG WashTower προσφέρει υψηλή απόδοση και εξοικονόμηση χώρου, ανεξάρτητα από τις καιρικές συνθήκες.

Η τεχνολογία αντλίας θερμότητας επιτρέπει αποτελεσματικό στέγνωμα σε εσωτερικό χώρο με χαμηλότερη κατανάλωση ενέργειας, ενώ η TurboWash 360™ ολοκληρώνει πλήρη πλύση σε μόλις 39 λεπτά. Παρά-

λληλα, η τεχνολογία AI Direct Drive αναγνωρίζει το βάρος και τον τύπο των υφασμάτων, προσαρμόζοντας αυτόματα τον κατάλληλο κύκλο.

Ο ενιαίος σχεδιασμός με κεντρικό πίνακα ελέγχου καταλαμβάνει σημαντικά λιγότερο χώρο από δύο ξεχωριστές συσκευές, αποτελώντας ιδανική λύση για διαμερίσματα και κατοικίες όπου κάθε τετραγωνικό μετράει.

Με ενεργειακή κλάση A για το πλυντήριο και 10ετή εγγύηση στο μοτέρ, το LG WashTower WT1210EGF προσφέρει αξιοπιστία, άνεση και μακροπρόθεσμη οικονομία, απλοποιώντας ουσιαστικά την καθημερινή φροντίδα των ρούχων.

## Market Trends

## Η IKEA παρουσιάζει τη νέα σειρά SOLUPPGÅNG για στιγμές χαλάρωσης στη φύση

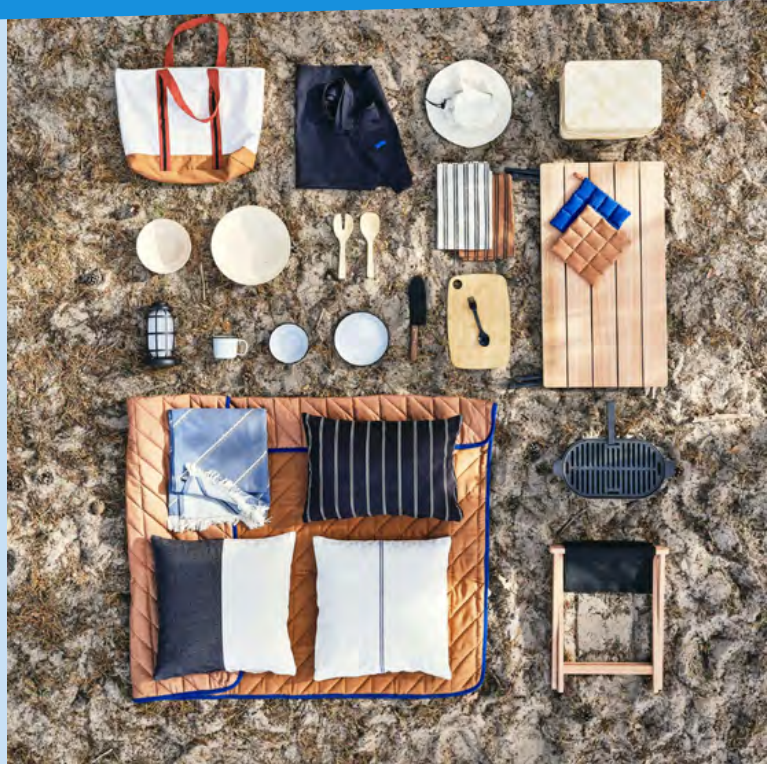
Η IKEA Greece, εταιρεία του Ομίλου Furlis, παρουσιάζει τη νέα σειρά SOLUPPGÅNG, μια συλλογή που έχει σχεδιαστεί για να κάνει την επαφή με τη φύση πιο απλή, άνετη και προσίτη. Εμπνευσμένη από τη σκανδιναβική φιλοσοφία του «friluftsliv» και τη λιτή αισθητική της Ιαπωνίας, η σειρά προτείνει έναν πιο ουσιαστικό τρόπο χαλάρωσης στην ύπαιθρο.

Η SOLUPPGÅNG, που στα σουηδικά σημαίνει «ανατολή ηλίου», περιλαμβάνει πτυσσόμενα τραπέζια και σκαμπό, ελαφριά σκεύη από εμαγιέ μέταλλο, αντικείμενα από μπαμπού, καθώς και πρακτικά αξεσουάρ όπως φανάρια LED, ισοθερμικά καλάθια και καπέλα. Όλα τα προϊόντα συνδυάζουν λειτουργικότητα, ανθεκτικότητα και ευκολία στη μεταφορά.

Σχεδιασμένη από τους Darja Nordberg και Ola Wihlborg από την IKEA Σουηδίας, η συλλογή απευθύνεται τόσο σε σύντομες εξορμήσεις όσο και σε οργανωμένες αποδράσεις, ενώ μπορεί να χρησιμοποιηθεί εξίσου πρακτικά και μέσα στο σπίτι.

Με γήινες αποχρώσεις και διαχρονικό design, η SOLUPPGÅNG μας υπενθυμίζει ότι η χαλάρωση δεν χρειάζεται μεγάλη προετοιμασία — μόνο μια μικρή παύση μέσα στη μέρα.

Η νέα σειρά διατίθεται στα καταστήματα IKEA Κηφισός, IKEA Αεροδρόμιο και IKEA Θεσσαλονίκη.





**Χρήστος Αρφάνης**  
Σκηνοθέτης - Αρθρογράφος



## IRON MAIDEN: BURNING AMBITION: Το ντοκιμαντέρ-σταθμός για τους «Θεούς του Metal», από σήμερα στις ελληνικές αίθουσες

Η κινηματογραφική εμπειρία που περίμεναν χιλιάδες οπαδοί της σκληρής μουσικής στην Ελλάδα, το ντοκιμαντέρ IRON MAIDEN: BURNING AMBITION, ετοιμάζεται να κάνει την πρεμιέρα του στις μεγάλες οθόνες στις 14 Μαΐου 2026. Πρόκειται για μια παραγωγή που δεν αποτελεί απλώς μια καταγραφή της πορείας ενός συγκροτήματος, αλλά μια βαθιά βουτιά στο σύμπαν της μπάντας που επαναπροσδιόρισε το Heavy Metal και δημιούργησε μια παγκόσμια «οικογένεια» πιστών ακολούθων.

Η ταινία ακολουθεί τη διαδρομή των Iron Maiden από τις πρώτες τους μέρες στις τοπικές παμπ του East End του Λονδίνου μέχρι την κορυφή του κόσμου. Μέσα από σπάνιο αρχαιακό υλικό και αποκαλυπτικές συνεντεύξεις, το «Burning Ambition» αναδεικνύει το όραμα του Steve Harris, τις δυσκολίες, τις αλλαγές στη σύνθεση και τη θρυλική επιστροφή του Bruce Dickinson. Το ντοκιμαντέρ δεν φοβάται να αγγίξει και τις πιο σκοτεινές περιόδους της μπάντας, από τις εσωτερικές συγκρούσεις μέχρι τις προσωπικές μάχες με την υγεία, αποδεικνύοντας ότι η επιτυχία τους δεν ήταν ποτέ δεδομένη, αλλά αποτέλεσμα μιας αστείρευτης «φλεγόμενης φιλοδοξίας».

Με κεντρικό άξονα τη σχέση λατρείας με τους οπαδούς -τους «Blood Brothers»- και την εμβληματική παρουσία του mascot τους, του Eddie, η ταινία χτίζει μια αφήγηση που συγκινεί και καθηλώνει. Είναι η ιστορία μιας ομάδας ανθρώπων που, παρά τις αντιξοότητες και την άνοδο του grunge που τους ήθελε «τελειωμένους», κατάφεραν να γίνουν η μεγαλύτερη μπάντα στον κόσμο για δεύτερη φορά.

Η ελληνική διανομή φέρνει το ντοκιμαντέρ σε μια περίοδο που το ενδιαφέρον για τις μεγάλες μουσικές παραγωγές είναι στο ζενίθ του. Η προβολή του στις αίθουσες αποτελεί την ιδανική ευκαιρία για τους παλαιότερους να θυμηθούν και για τους νεότερους να κατανοήσουν γιατί οι Iron Maiden παραμένουν το απόλυτο σύμβολο του metal. Ο συνδυασμός της επικής μουσικής τους με την ανθρώπινη πλευρά της ιστορίας τους δημιουργεί ένα κινηματογραφικό αποτέλεσμα που ξεπερνά τα στενά όρια του μουσικού ντοκιμαντέρ.



Με την άφιξή του στην Ελλάδα, το IRON MAIDEN: BURNING AMBITION υπόσχεται να προσφέρει μια μοναδική εμπειρία έντασης και νοσταλγίας, θυμίζοντάς μας ότι, στο τέλος της ημέρας, όλα αφορούν το πάθος και την πίστη σε ένα κοινό όραμα.

Δες το trailer [εδώ](#).



## Η FREZYDERM υποδέχεται το καλοκαίρι με ολοκληρωμένη αντηλιακή προστασία για κάθε ανάγκη

Η FREZYDERM παρουσιάζει μια πλήρη σειρά αντηλιακών και προϊόντων λάμψης που καλύπτουν κάθε τύπο επιδερμίδας και κάθε καλοκαιρινή δραστηριότητα. Ξεχωρίζει το νέο Anti-Aging Sunscreen SPF 50+ Face Liquid Plant Exosomes, ένα προηγμένο υγρό αντηλιακό προσώπου με φυτικά εξωσώματα που συνδυάζει πολύ υψηλή προστασία με ισχυρή αντιγηραντική δράση.

Για εύκολη εφαρμογή on the go, η σειρά περιλαμβάνει το GlassClear Stick SPF 50 για πρόσωπο και χείλη, το Kids Sunscreen Stick SPF 50 για παιδιά, καθώς και τα Sunscreen Stick Extreme Sport SPF 50 στις αποχρώσεις Magenta και Blue, ιδανικά για θάλασσα, βουνό και outdoor sports. Για πρόσωπο και σώμα, το Active Sun Screen Cream Spray SPF 50+ προσφέρει την ενυδάτωση μιας κρέμας με την ευκολία ενός spray.

Οι λιπαρές και ακνεϊκές επιδερμίδες βρίσκουν εξειδικευμένη φροντίδα στα AC-Norm Sun Screen Fluid Mat SPF 50+ και AC-Norm Sun Screen Fluid Tinted Mat SPF 50+, με ματ αποτέλεσμα και κάλυψη ατελειών. Για βρέφη και ιδιαίτερα ευαίσθητες επιδερμίδες, το Baby Sun Care SPF 50 παρέχει υψηλή προστασία μόνο με φυσικά φίλτρα.

Τη σειρά συμπληρώνει το Satin Stars Dry Oil, ένα premium ξηρό λάδι σώματος με φυσική mica και πολύτιμα φυτικά έλαια που χαρίζει λαμπερό χρυσό-μπρονζέ glow και μεταξένια αίσθηση στην επιδερμίδα. Με επιστημονική τεχνολογία και δερματολογική εξειδίκευση, η FREZYDERM προσφέρει ολοκληρωμένη προστασία και φροντίδα για όλη την οικογένεια.

## NIVEA Q10 Collagen Expert: Στοχευμένη αντιρυτιδική φροντίδα με τη δύναμη του κολλαγόνου



Η NIVEA παρουσιάζει τη νέα σειρά Q10 Collagen Expert, μια προηγμένη πρόταση αντιγηραντικής περιποίησης που στοχεύει στη βελτίωση της σφριγηλότητας της επιδερμίδας και στη μείωση των ρυτίδων. Η νέα σειρά συνδυάζει καθαρό Q10, πεπτίδια κολλαγόνου και τεχνολογία ceramides, προσφέροντας ολοκληρωμένη καθημερινή φροντίδα για ώριμες και ξηρές επιδερμίδες.

Το καθαρό Q10 ενισχύει τη φυσική ενέργεια των κυττάρων και υποστηρίζει την ανανέωση της επιδερμίδας, ενώ τα πεπτίδια κολλαγόνου συμβάλλουν στη βελτίωση της ελαστικότητας και στη μείωση των ορατών σημείων γήρανσης. Παράλληλα, τα ceramides ενισχύουν τον επιδερμικό φραγμό, βοηθώντας στη διατήρηση της υγρασίας και στην προστασία από εξωτερικούς επιβαρυντικούς παράγοντες.

Η σειρά περιλαμβάνει κρέμα ημέρας και νύχτας, καθώς και serum, τα οποία λειτουργούν συμπληρωματικά για πιο στοχευμένη αντιρυτιδική δράση. Ο ορός προσφέρει εντατική φροντίδα για πιο έντονες ρυτίδες, ενώ η κρέμα χαρίζει 24ωρη ενυδάτωση και αίσθηση άνεσης.

Με τη νέα Q10 Collagen Expert, η NIVEA συνεχίζει να επενδύει στην επιστημονική καινοτομία, προσφέροντας αποτελεσματικές λύσεις που ενισχύουν τη νεανική όψη και τη συνολική υγεία της επιδερμίδας.





## PHARMASEPT: Νέα εποχή στην αντηλιακή προστασία με το Heliodor Mineral Sunstick SPF50

Η PHARMASEPT εμπλουτίζει τη βραβευμένη σειρά heliodor με το νέο Heliodor Mineral Sunstick SPF50, ένα πρακτικό αντηλιακό σε μορφή stick που προσφέρει υψηλή προστασία για πρόσωπο, σώμα, χέρια και ευαίσθητες περιοχές όπως χείλη, ουλές, τατουάζ και σπίλους. Με compact συσκευασία και εύκολη εφαρμογή, αποτελεί ιδανική λύση για γρήγορη ανανέωση της αντηλιακής προστασίας όπου κι αν βρίσκεστε.

Το νέο προϊόν βασίζεται αποκλειστικά σε 100% φυσικό Zinc Oxide και αξιοποιεί την πατενταρισμένη τεχνολογία της σειράς heliodor, η οποία έχει αναγνωριστεί με Δίπλωμα Ευρεσιτεχνίας από τον Οργανισμό Βιομηχανικής Ιδιοκτησίας. Προσφέρει προστασία ευρέος φάσματος από UVA, UVB, υπέρυθη ακτινοβολία και Blue Light, ενώ δρα άμεσα μετά την εφαρμογή, χωρίς να απαιτείται χρόνος αναμονής πριν από την έκθεση στον ήλιο.

Η βιοδιασπώμενη σύνθεσή του είναι εμπλουτισμένη με Ω3-Ω6 λιπαρά οξέα, βιταμίνη E και βισαβολόλη για ενυδάτωση και αντιοξειδωτική προστασία. Παράλληλα, φυτικά εκχυλίσματα από φραγκοστάφυλο, παιώνια και δενδρολίβανο συμβάλλουν στην πρόληψη δυσχρωμιών και πρόωρης γήρανσης, χαρίζοντας στην επιδερμίδα πιο ομοιόμορφη και φωτεινή όψη.

Όπως όλα τα προϊόντα heliodor, το Mineral Sunstick SPF50 είναι κατάλληλο για ευαίσθητες επιδερμίδες, εγκύους, θηλάζουσες και άτομα με διαβήτη. Η σειρά περιλαμβάνει αντηλιακά για βρέφη, παιδιά και ενήλικες, καθώς και προϊόντα after sun και bronzing care, συνδυάζοντας υψηλή αποτελεσματικότητα με σεβασμό προς το περιβάλλον μέσω βιοδιασπώμενων συνθέσεων και eco-friendly συσκευασιών.

## Η Chaka Khan ενώνει τις δυνάμεις της με τον οίκο On Aura Tout Vu Paris για το εντυπωσιακό «Chakzilla»



Η θρυλική Chaka Khan επιστρέφει δυναμικά με το νέο της album «Chakzilla», που αναμένεται να κυκλοφορήσει τον Σεπτέμβριο του 2026, και συνεργάζεται με τον παριζιάνικο οίκο υψηλής ραπτικής On Aura Tout Vu Paris για ένα εντυπωσιακό οπτικοακουστικό αποτέλεσμα.

Στο επίσημο video clip του ομότιτλου single, η Chaka Khan εμφανίζεται με μια θεαματική μαύρη couture δημιουργία από τη συλλογή «Out of This World», σχεδιασμένη από τους Livia Stoianova και Yassen Samouilov.

Το look, με μαύρο τούλι, περίτεχνα κεντήματα και λαμπερές παγιέτες, αποτυπώνει ιδανικά τη φουτουριστική αισθητική του clip.

Το πρώτο single του album αποτελεί επίσης μια ξεχωριστή συνεργασία με τη Sia, σε σύνθεση της ίδιας και παραγωγή του Greg Kurstin.

Το τραγούδι συνδυάζει σύγχρονη dance-pop ενέργεια με τη χαρακτηριστική φωνητική δύναμη της Chaka Khan.

Με αυτή τη συνεργασία, ο On Aura Tout Vu επιβεβαιώνει για ακόμη μία φορά τον πρωταγωνιστικό του ρόλο στη σύνδεση της μόδας με τη μουσική, δημιουργώντας εντυπωσιακές γέφυρες ανάμεσα στην υψηλή ραπτική, την εικόνα και την pop κουλτούρα.

## Η Samsung αναβαθμίζει το Try Galaxy και φέρνει τη σειρά Galaxy S26 στα χέρια όλων



Try Galaxy  
on your phone

Scan QR code now!  
or visit [trygalaxy.com](https://trygalaxy.com)

Η Samsung Electronics Greece αναβαθμίζει την εφαρμογή Try Galaxy, δίνοντας στους χρήστες τη δυνατότητα να γνωρίσουν από κοντά τη νέα σειρά Galaxy S26 και τις λειτουργίες Galaxy AI, ακόμη και αν διαθέτουν smartphone άλλης εταιρείας. Η πλατφόρμα προσφέρει μια διαδραστική εμπειρία που προσομοιώνει το περιβάλλον χρήσης των νέων συσκευών, επιτρέποντας hands-on δοκιμή βασικών χαρακτηριστικών και εργαλείων τεχνητής νοημοσύνης.

Μέσα από το Try Galaxy, οι χρήστες μπορούν να εξερευνήσουν λειτουργίες όπως το Privacy Display για μεγαλύτερη ιδιωτικότητα, το Nightography Video για βελτιωμένες λήψεις σε χαμηλό φωτισμό, το Photo Assist για έξυπνη επεξεργασία εικόνων και το Creative Studio για δημιουργικά εργαλεία με υποστήριξη AI. Παράλληλα, η εφαρμογή παρουσιάζει και δυνατότητες της νέας σειράς ακουστικών Galaxy Buds4.

Η εμπειρία εμπλουτίζεται με διαδραστική 3D πλοήγηση στα Galaxy S26, Galaxy S26+ και Galaxy S26 Ultra, καθώς και με widgets που αναδεικνύουν τις δυνατότητες του οικοσυστήματος Galaxy.

Η πρόσβαση είναι απλή μέσω του [Try Galaxy](https://trygalaxy.com), προσφέροντας σε όλους τη δυνατότητα να γνωρίσουν τη νέα γενιά καινοτομίας της Samsung πριν ακόμη την αποκτήσουν.

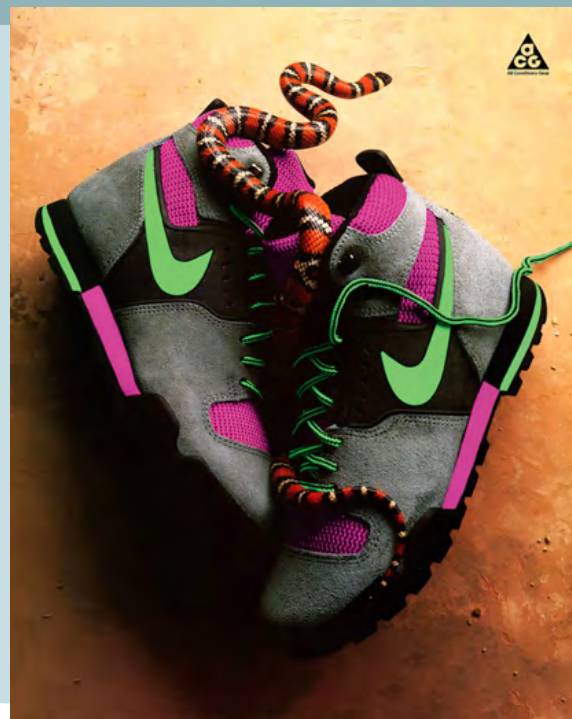
## Nike ACG Posters: Τα νέα συλλεκτικά posters που κοστίζουν μόλις 20 δολάρια και ήδη γίνονται ανάρπαστα

Η Nike επαναφέρει το θρυλικό poster program της σειράς ACG (All Conditions Gear) με μια νέα τριάδα συλλεκτικών posters που ήδη έχουν τραβήξει το ενδιαφέρον των fans και των συλλεκτών. Με τιμή μόλις 20 δολάρια το καθένα (περίπου 18 ευρώ), αποτελούν έναν προσιτό τρόπο για να αποκτήσει κανείς ένα κομμάτι από την αισθητική κληρονομιά της Nike.

Η νέα σειρά περιλαμβάνει τα posters "Fossil", "Ibex" και "Worn to be Wild", όλα σε διαστάσεις 22 x 34 ιντσών. Το "Fossil", με έναν σκελετό T-Rex πάνω στο λογότυπο ACG, έχει ήδη εξαντληθεί, ενώ τα άλλα δύο παραμένουν διαθέσιμα μέσω του επίσημου online store της Nike.

Το "Worn to be Wild" είναι εμπνευσμένο από το κλασικό trail boot Lava High του 1989 και αποτυπώνει την αυθεντική outdoor αισθητική που καθιέρωσε τη σειρά ACG.

Προς το παρόν, τα posters διατίθενται μέσω του διεθνούς e-shop της Nike και δεν υπάρχει επίσημη ανακοίνωση για ξεχωριστή κυκλοφορία στην ελληνική αγορά. Ωστόσο, είναι πιθανό να γίνουν διαθέσιμα και στο ελληνικό ηλεκτρονικό κατάστημα της Nike, ανάλογα με τη διαθεσιμότητα.





## Swatch x Audemars Piguet Royal Pop: Η πιο ανατρεπτική συνεργασία της χρονιάς έρχεται στις 16 Μαΐου

Η Swatch και η Audemars Piguet αποκαλύπτουν το Royal Pop, μια εντυπωσιακή συνεργασία εμπνευσμένη από το εμβληματικό Royal Oak. Το αποτέλεσμα δεν είναι ένα κλασικό ρολόι χειρός, αλλά ένα ιδιαίτερο rocket watch από BioCeramic που φοριέται με δερμάτινο λουράκι στον λαιμό ή χρησιμοποιείται ως επιτραπέζιο ρολόι.

Η συλλογή περιλαμβάνει οκτώ πολύχρωμες εκδοχές, με μηχανικό κουρδιστό μηχανισμό Sistem51 νέας γενιάς, αυτονομία 90 ωρών και σχεδιασμό που συνδυάζει pop art αισθητική με χαρακτηριστικά του Royal Oak, όπως η οκταγωνική κάσα και το μοτίβο tapisserie στο καντράν.

Οι εκδόσεις Lérine με κορώνα στις 12 η ώρα θα διατίθενται στα 400 δολάρια (περίπου 355 ευρώ), ενώ οι Savonnette με μικρά δευτερόλεπτα στις 3 η ώρα θα κοστίζουν 420 δολάρια (περίπου 372 ευρώ).

Το Royal Pop θα κυκλοφορήσει το Σάββατο 16 Μαΐου σε επιλεγμένα φυσικά καταστήματα Swatch παγκοσμίως, με όριο ένα τεμάχιο ανά πελάτη. Αν και δεν έχει ανακοινωθεί επίσημα η διάθεσή του στην Ελλάδα, είναι πολύ πιθανό να φτάσει και σε επιλεγμένα καταστήματα Swatch της χώρας, λόγω της διεθνούς απήχησης της συνεργασίας.

## Carhartt Oil Tan Leather Passcase Wallet: Το διαχρονικό πορτοφόλι που συνδυάζει στιλ, αντοχή και προσιτή τιμή



Η Carhartt παρουσιάζει το Oil Tan Leather Passcase Wallet, ένα κλασικό δερμάτινο πορτοφόλι που αποδεικνύει ότι τα πιο απλά αξεσουάρ είναι συχνά και τα πιο διαχρονικά. Κατασκευασμένο από full-grain δέρμα με oil finish, αποκτά με τον χρόνο μια μοναδική πατίνα που το κάνει ακόμη πιο ξεχωριστό.

Ο σχεδιασμός του είναι πρακτικός και λιτός, με έξι θέσεις για κάρτες, δύο εσωτερικές θήκες, χώρο για χαρτονομίσματα με επένδυση από το χαρακτηριστικό βαμβακερό ύφασμα Carhartt Brown Duck και αποσπώμενη θήκη ταυτότητας με διαφανές παράθυρο. Το διακριτικό λογότυπο της Carhartt στο μπροστινό μέρος ολοκληρώνει την old-school αισθητική του.

Το πορτοφόλι διατίθεται ήδη μέσω του επίσημου e-shop της Carhartt με τιμή 43 δολάρια, δηλαδή περίπου 38 ευρώ.

Προς το παρόν δεν υπάρχει επίσημη ενημέρωση για διαθεσιμότητα στην Ελλάδα. Ωστόσο, είναι πιθανό να το βρείτε σύντομα μέσω του ευρωπαϊκού e-shop της Carhartt ή σε επιλεγμένα καταστήματα και online retailers που διαθέτουν προϊόντα της μάρκας στη χώρα μας.

## quote of the day

ΕΚΕΙ ΟΠΟΥ ΣΤΡΕΦΕΤΑΙ Η ΠΡΟΣΟΧΗ ΣΟΥ,  
ΕΚΕΙ ΚΑΤΕΥΘΥΝΕΤΑΙ ΚΑΙ Η ΖΩΗ ΣΟΥ.

Σήμερα  
γιορτάζουν!  
Αριστοτέλης, Τέλης,  
Θεράπων, Ισιδώρα,  
Δώρα, Ισιδωρος,  
Σιδέρης

## 14 Μαΐου

- > International Chihuahua Appreciation Day
- > Bond With Your Dog Day
- > Dance Like a Chicken Day
- > National Buttermilk Biscuit Day
- > National Travel Insurance Claims Day
- > National Decency Day
- > National Underground America Day
- > Paraguay Independence Day
- > Online Romance Day