

Rispet Home

Νέα

Φροντίδα και καθαριότητα ειδικά
σχεδιασμένη για σπίτια με κατοικίδια
HEAVY DUTY

Floor

Πανάκια για στεγνό καθάρισμα πατώματος



Καινοτομία



3-D τούφες υψηλής απόδοσης

Καινοτομία



Με αναδιπλούμενη λαβή

Κιτ ξεσκονίσματος

Ανταλλακτικά φτερά

Duster



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

**ΚΑΡΜΑ: ΑΝ ΤΟ ΣΥΜΠΑΝ ΔΕΝ ΕΚΔΙΚΕΙΤΑΙ,
ΤΟΤΕ ΠΟΙΟΣ; Η ΝΕΑ (ΔΙΚΗ ΜΟΥ) ΟΠΤΙΚΗ
ΓΙΑ ΤΗ ΔΙΚΑΙΟΣΥΝΗ...**



Good morning SayYessers!



Φτιάξε καφέ να στα πω...



Καλημέρα **SayYesser** και καλή εβδομάδα!!!

Ας είμαστε ειλικρινείς. Ζούμε σε μια εποχή όπου το «σκολάρισμα» στην οθόνη του κινητού μας μοιάζει με μια ατελείωτη βιτρίνα από τέλειες ζωές. Βλέπεις τον έναν να κάνει καριέρα, τον άλλον να ταξιδεύει, τον τρίτο να δείχνει πάντα ευτυχιμένος σε ένα ονειρικό σκηνικό. Και κάπου εκεί, σχεδόν μηχανικά, ξεκινάς τον υπολογισμό: «Εγώ γιατί δεν είμαι εκεί;», «Τι έκανα λάθος;».

Κι όμως, αυτή η σύγκριση είναι ο πιο αθόρυβος, αλλά και ο πιο αποτελεσματικός τρόπος να πληγώνεις τον εαυτό σου. Είναι μια κίνηση αυτο-σαμποτάζ. Γιατί η σύγκριση δεν είναι δίκαιη. Εσύ βλέπεις το εξώφυλλο της ζωής του άλλου, ενώ γνωρίζεις κάθε λεπτομέρεια, κάθε δυσκολία και κάθε αβεβαιότητα της δικής σου. Συγκρίνεις το δικό σου «παρασκήνιο» με την «πρεμιέρα» του άλλου, και φυσικά, το αποτέλεσμα είναι πάντα καταδικαστικό για σένα.

Όταν συγκρίνεσαι, υποτιμάς το δικό σου μονοπάτι. Ξεχνάς ότι η ζωή δεν είναι αγώνας δρόμου με κοινή γραμμή τερματισμού, αλλά μια διαδρομή προσωπική, γεμάτη ανατροπές που μόνο εσύ ξέρεις πώς να διαχειριστείς. Κάθε φορά που νιώθεις την ανάγκη να μετρηθείς με κάποιον άλλον, ρωτήσου: «Αυτό που ζηλεύω ή αυτό που με κάνει να νιώθω ανεπαρκής, ανήκει όντως στις δικές μου επιθυμίες;». Συχνά, η σύγκριση μάς κάνει να κυνηγάμε στόχους που δεν είναι δικοί μας, απλώς και μόνο επειδή φαίνονται «λαμπερόι» σε κάποιον άλλο.

Η αυτοπεποίθηση δεν χτίζεται όταν κερδίζεις τους άλλους, αλλά όταν αποδέχεσαι τον εαυτό σου. Όταν σταματάς να κοιτάς τι κάνουν οι γύρω σου και εστιάζεις στο δικό σου «γιατί», τότε συμβαίνει το μαγικό: ο ανταγωνισμός δίνει τη θέση του στην έμπνευση. Αντί να πληγώνεσαι, μαθαίνεις. Αντί να νιώθεις ανεπαρκής, αναγνωρίζεις την αξία των δικών σου βημάτων.

Να θυμάσαι: είσαι ο μοναδικός άνθρωπος που έχεις στη διάθεσή σου για όλη σου τη ζωή. Μην τον «πυροβολείς» συγκρίνοντάς τον. Αγάπησέ τον, εξέλιξέ τον και δώσε του τον χώρο που χρειάζεται για να ανθίσει με τον δικό του, μοναδικό ρυθμό και άσε τους άλλους να ακολουθήσουν τον δρόμο τους. Εσύ έχεις μια υπέροχη διαδρομή να διανύσεις. Say Yes στην αποδοχή και φύγαμε!

Tip of the Day: Η μοναδική σύγκριση που αξίζει να κάνεις είναι με τον χθεσινό σου εαυτό. Όλα τα άλλα είναι απλώς ένας θόρυβος που σε απομακρύνει από την ουσία σου.

Claire Styliara
Chief of SayYessers



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

Coffee Island και HAWCT: Breakfast meeting για το πρόγραμμα "Women Say NO to Violence"



Με επιτυχία πραγματοποιήθηκε την Πέμπτη 12 Μαρτίου στο κατάστημα Coffee Island στη Σταδίου, breakfast meeting ενημέρωσης για το πρόγραμμα "Women Say NO to Violence". Στην εκδήλωση, που συνδιοργάνωσαν η Coffee Island και η Ελληνική Ένωση Γυναικών στον Πολιτισμό και τον Τουρισμό (HAWCT), παρευρέθηκε η Υφυπουργός Κοινωνικής Συνοχής και Οικογένειας, Έλενα Ράπτη, υπογραμμίζοντας τη σημασία της σύμπραξης δημόσιων και ιδιωτικών φορέων ενάντια στη γυναικεία κακοποίηση.

Κεντρικό σημείο της συνάντησης ήταν η παρουσίαση του δικτύου Safe Places. Ήδη 22 καταστήματα Coffee Island λειτουργούν ως «ασφαλή σημεία», προσφέροντας έναν πρώτο σταθμό βοήθειας για γυναίκες σε κίνδυνο, ενώ το επόμενο δίμηνο θα προστεθούν ακόμη 18. Το προσωπικό των καταστημάτων έχει εκπαιδευτεί ειδικά για να καθοδηγεί τις γυναίκες προς τις αρμόδιες δομές υποστήριξης και τη γραμμή 15900.

Η Υφυπουργός Έλενα Ράπτη αναφέρθηκε στα εργαλεία της Πολιτείας, σημειώνοντας τη δυνατότητα άμεσης φιλοξενίας σε ασφαλή καταλύματα σε συνεργασία με την Πανελλήνια Ομοσπονδία Ξενοδόχων. Η Πρόεδρος της HAWCT, Χρύσα Βουλγαρίδου, τόνισε πως η Ένωση αξιοποιεί το διεθνές δίκτυό της για να επικοινωνήσει την πρωτοβουλία των Safe Places, διασφαλίζοντας ότι κάθε γυναίκα, κάτοικος ή επισκέπτης, θα μπορεί να βρει υποστήριξη στην καθημερινότητά της.

Το πρόγραμμα, δημιουργία της Immortaliting σε συνεργασία με τον Σύνδεσμο Μελών Γυναικείων Σωματείων Ηρακλείου, συνεχίζει να επεκτείνεται, χτίζοντας μια ασπίδα προστασίας μέσα στην πόλη.

Market Trends

NESCAFÉ® Espresso Concentrate Style: Η επανάσταση στον παγωμένο καφέ, χωρίς μηχανή!

Ο NESCAFÉ® ανατρέπει τα δεδομένα στην οικιακή απόλαυση με τη νέα, πρωτοποριακή σειρά Espresso Concentrate Style. Πρόκειται για ένα συμπυκνωμένο εκχύλισμα καφέ που επιτρέπει σε κάθε λάτρη του εσπρέσο να δημιουργεί το τέλειο παγωμένο ρόφημα—εύκολα, γρήγορα και, το κυριότερο, χωρίς τη χρήση μηχανής.

Φτιαγμένη από εκλεκτούς κόκκους Arabica και Robusta, η νέα σειρά προσφέρει πλούσιο άρωμα και γεμάτο σώμα. Η λογική είναι απλή: Pour it. Mix it. Hack it. Το μόνο που χρειάζεται είναι να αναμειξτε 30 ml από το Concentrate Style με 150 ml από τη βάση της επιλογής σας (νερό, γάλα, φυτικό ρόφημα ή ακόμα και λεμονάδα για μια μοντέρνα πινελιά) σε ένα ποτήρι με πάγο.

Η σειρά κυκλοφορεί σε τρεις απολαυστικές γεύσεις:

Black: Για δυνατό καφέ με έντονη επίγευση.

Vanilla: Με απαλές και αρωματικές νότες βανίλιας.

Caramel: Για μια γλυκιά εμπειρία που απογειώνει κάθε ρόφημα.

Κάθε συσκευασία 500ml περιέχει 16 δόσεις, δίνοντάς σας την ελευθερία να γίνετε ο barista του εαυτού σας στο σπίτι ή στο γραφείο. Η νέα σειρά NESCAFÉ® Espresso Concentrate Style θα είναι διαθέσιμη στα καταστήματα λιανικής στα μέσα Μαρτίου.

Ανακαλύψτε περισσότερες πληροφορίες και δημιουργικές συνταγές, [εδώ](#).



Κάρμα: αν το σύμπαν δεν εκδικείται, τότε ποιος; Η νέα (δική μου) οπτική για τη δικαιοσύνη...

Πόσες φορές έχουμε βρεθεί απέναντι σε ανθρώπους που μας πλήγωσαν, μας πρόδωσαν ή μας εκμεταλλεύτηκαν, μόνο και μόνο για να τους δούμε να συνεχίζουν τη ζωή τους σαν να μην συνέβη τίποτα; Η αίσθηση της αδικίας είναι από τα πιο οδυνηρά συναισθήματα που μπορεί να βιώσει ένας άνθρωπος. Στέκεσαι εκεί, με την καρδιά να «ματώνει», και αναρωτιέσαι: «Μα καλά, υπάρχει κάπου εκεί έξω κάποιο είδος δικαιοσύνης; Πότε επιτέλους το σύμπαν θα τους κάνει να πληρώσουν;».

Η παγίδα της «χρονικής καθυστέρησης»

Η πρώτη μεγάλη παρανόηση για το κάρμα είναι ότι το θεωρούμε «άμεσο». Θέλουμε το κάρμα να λειτουργεί σαν ένα αυτόματο μηχάνημα: βάζεις το κακό μέσα, βγαίνει η τιμωρία έξω. Όμως, η ζωή δεν είναι μια γραμμική

εξίσωση. Το κάρμα μοιάζει περισσότερο με τη φύτευση ενός σπόρου. Δεν φυτεύεις ένα δέντρο σήμερα και περιμένεις να φας καρπούς σε πέντε λεπτά. Χρειάζεται χρόνος, υπομονή και οι κατάλληλες συνθήκες.

Όταν κάποιος επιλέγει τοξικές συμπεριφορές, δημιουργεί μια εσωτερική ρωγμή στον χαρακτήρα του. Αυτή η ρωγμή μπορεί να μην φαίνεται εξωτερικά σήμερα. Μπορεί ο άλλος να φαίνεται επιτυχημένος, χαρούμενος ή «νικητής» στα μάτια των άλλων. Όμως, η φθορά που προκαλείται εσωτερικά είναι αναπόφευκτη. Η έλλειψη ηθικής πυξίδας δημιουργεί μια μόνιμη αίσθηση ανησυχίας και κενού. Το κάρμα, λοιπόν, δεν είναι απαραίτητα ένα «χτύπημα» από το σύμπαν, αλλά το αποτέλεσμα της αποσύνδεσης του ανθρώπου από τον ίδιο του τον εαυτό.





Γιατί η αναμονή μας «δηλητηριάζει»;

Το μεγαλύτερο πρόβλημα με το να περιμένουμε το κάρμα είναι ότι, στην προσπάθειά μας να δούμε τον άλλον να τιμωρείται, παραμένουμε εγκλωβισμένοι στο δικό του αρνητικό πεδίο. Όσο παρακολουθείς αν ο άλλος υποφέρει, δεν είσαι ελεύθερος. Είσαι ακόμα δεμένος με τα δεσμά του παρελθόντος.

Η εκδίκηση –είτε την περιμένουμε από το κάρμα είτε προσπαθούμε να την προκαλέσουμε εμείς– απαιτεί να κατέβουμε στο ίδιο επίπεδο με αυτόν που μας έβλαψε.

Η πραγματική νίκη δεν είναι η πτώση του άλλου. Η πραγματική νίκη είναι η δική μας άνοδος. Όταν αποφασίζεις να επικεντρωθείς στη δική σου εξέλιξη, στην δική σου ψυχική ηρεμία και στη δημιουργία μιας ζωής που δεν χρειάζεται την επιβεβαίωση της «δικαιοσύνης» για να ευτυχίσει, τότε έχεις ήδη νικήσει.



Η ψευδαίσθηση της «τύχης»

Συχνά βλέπουμε ανθρώπους που έκαναν κακό να «ευημερούν». Είναι όμως όντως ευτυχισμένοι; Μια ζωή χτισμένη πάνω σε ψέματα, προδοσίες και εκμετάλλευση δεν έχει γερές βάσεις. Το κάρμα λειτουργεί με έναν τρόπο που συχνά αγνοούμε: μέσω των σχέσεων.

Ένας άνθρωπος που δεν ξέρει να σέβεται τους άλλους, τελικά θα καταλήξει μόνος ή περιτριγυρισμένος από ανθρώπους που τον χρησιμοποιούν με τον ίδιο τρόπο που εκείνος χρησιμοποιούσε τους άλλους. Αυτή είναι η «σιωπηλή τιμωρία». Δεν χρειάζεται να παρέμβει κανείς. Η ίδια η ζωή τους τοποθετεί μέσα στον καθρέφτη των δικών τους πράξεων.

Πώς να απελευθερωθείς

Αντί να ρωτάς «πότε θα πληρώσουν», άρχισε να ρωτάς «τι μπορώ να μάθω από αυτή την εμπειρία». Αυτό δεν σημαίνει ότι δικαιολογείς το κακό που σου έγινε. Σημαίνει ότι παίρνεις πίσω τη δύναμή σου.



Αποδοχή της ατελούς φύσης του κόσμου: Ο κόσμος δεν είναι δίκαιος με τον τρόπο που θα θέλαμε. Το να το αποδεχτείς είναι το πρώτο βήμα για να μην αφήνεις την αδικία να ορίζει τη διάθεσή σου.

Η δύναμη της αποδέσμευσης: Κάθε φορά που σκέφτεσαι το «κάρμα» του άλλου, κάνε μια συνειδητή προσπάθεια να στρέψεις τη σκέψη σου στον εαυτό σου.

Τι μπορείς να κάνεις σήμερα για να νιώσεις καλύτερα; Ποιο νέο project, ποια νέα συνήθεια, ποια νέα γνωριμία μπορεί να αντικαταστήσει την ανάγκη για δικαίωση;

Εστίαση στην αξία σου: Οι πράξεις των άλλων λένε πολλά για τον χαρακτήρα τους, αλλά τίποτα για την αξία σου. Μην αφήνεις κανέναν να μειώνει την αυτοπεποίθησή σου, ακόμα κι αν ο ίδιος δεν έχει υποστεί τις συνέπειες των πράξεών του ακόμη.

Το τέλος της αναμονής

Το κάρμα δεν είναι ένας λογαριασμός που πρέπει να ξεκαθαριστεί στο τέλος της ημέρας. Είναι η ροή της ίδιας της ζωής. Όσο εσύ συνεχίζεις να εκπέμπεις καλοσύνη, συνέπεια και αλήθεια, δημιουργείς για τον εαυτό σου ένα περιβάλλον γεμάτο από αντίστοιχες ενέργειες.

Ίσως η μεγαλύτερη τιμωρία για όσους μας πείραξαν να μην είναι το κάρμα, αλλά το γεγονός ότι δεν μπορούν να βιώσουν την εσωτερική γαλήνη που νιώθει κάποιος που δεν έχει ανάγκη να βλάψει τους γύρω του. Εκείνοι θα κουβαλούν πάντα το βάρος τους. Εσύ, επιλέγοντας να προχωρήσεις, επιλέγεις το φως.

Η εκδίκηση που προσφέρει το σύμπαν δεν είναι θεαματική, είναι αθόρυβη. Και έρχεται την ώρα που εσύ έχεις σταματήσει να κοιτάς προς το μέρος τους, γιατί πλέον είσαι πολύ απασχολημένος με το να φτιάχνεις τη δική σου όμορφη ζωή.



Η νέα Pesto Barilla με βασιλικό και Mozzarella di Bufala Campana ΠΟΠ φέρνει ένα εμβληματικό ιταλικό δίδυμο σε ένα βαζάκι



NEA PESTO
ME ΒΑΣΙΛΙΚΟ &
"MOZZARELLA
DI BUFALA
CAMPANA Π.Ο.Π."

Η Barilla παρουσιάζει τη νέα Pesto Barilla με βασιλικό και Mozzarella di Bufala Campana ΠΟΠ, μια συνταγή που ενώνει δύο εμβληματικά στοιχεία της ιταλικής γαστρονομίας σε ένα μόνο βαζάκι. Ο αρωματικός, φρέσκος, 100% ιταλικός βασιλικός συνδυάζεται με ένα από τα πιο εκλεκτά ιταλικά τυριά, δημιουργώντας μια pesto με πλούσια, κρεμώδη υφή και ισορροπημένη γεύση.

Η νέα συνταγή είναι ήδη διαθέσιμη στην ελληνική αγορά και φέρνει μια σύγχρονη gourmet πινελιά στην παράδοση της ιταλικής κουζίνας, μετατρέποντας ακόμη και τα πιο απλά καθημερινά πιάτα σε ξεχωριστές γευστικές εμπειρίες.

Σύμφωνα με τον οργανισμό πρόβλεψης καταναλωτικών τάσεων WGSN, οι καταναλωτές αναζητούν όλο και περισσότερο τρόπους να επαναανακαλύψουν παραδοσιακές γεύσεις, να απολαμβάνουν μικρές στιγμές self-care και να πειραματίζονται δημιουργικά στην κουζίνα. Η νέα Pesto Barilla ανταποκρίνεται ακριβώς σε αυτή την ανάγκη.

Παρασκευάζεται από 100% βασιλικό υπεύθυνης καλλιέργειας και με τη χρήση του αποκλειστικού Metodo Delicato, που διατηρεί το άρωμα, το χρώμα και τη φυσική ένταση της γεύσης. Η προσθήκη της Mozzarella di Bufala Campana ΠΟΠ προσφέρει πλούσια υφή και καθιστά τη νέα pesto ιδανική όχι μόνο για ζυμαρικά αλλά και για ψωμί ή ψητά λαχανικά.

Press Room

Τα Pet City και η Purina υποδέχονται την άνοιξη με μεγάλες προσφορές -40%

Τα Pet City, με σύμμαχο την Purina, υποδέχονται την άνοιξη με μια δυναμική προσφορά που κάθε pet parent θα λατρέψει. Από τις 13 έως και τις 22 Μαρτίου, οι ιδιοκτήτες σκύλων και γατών μπορούν να προμηθευτούν κορυφαία super premium προϊόντα διατροφής με έκπτωση -40%. Η ενέργεια, που πραγματοποιείται σε όλα τα φυσικά καταστήματα Pet City καθώς και στο ανανεωμένο petcity.gr, περιλαμβάνει μια ευρεία γκάμα προϊόντων με την επιστημονική υπογραφή της Purina, καλύπτοντας κάθε διατροφική ανάγκη:

Purina Pro Plan: Ξηρές και υγρές τροφές, καθώς και συμπληρώματα διατροφής για σκύλους και γάτες.

Gourmet: Οι αγαπημένες σειρές Gold, Perle, Revelations και Nature's Creations.

Dentalife: Λιχουδιές στοματικής φροντίδας για σκύλους.

Felix Party Mix: Ακαταμάχητες λιχουδιές για γάτες.

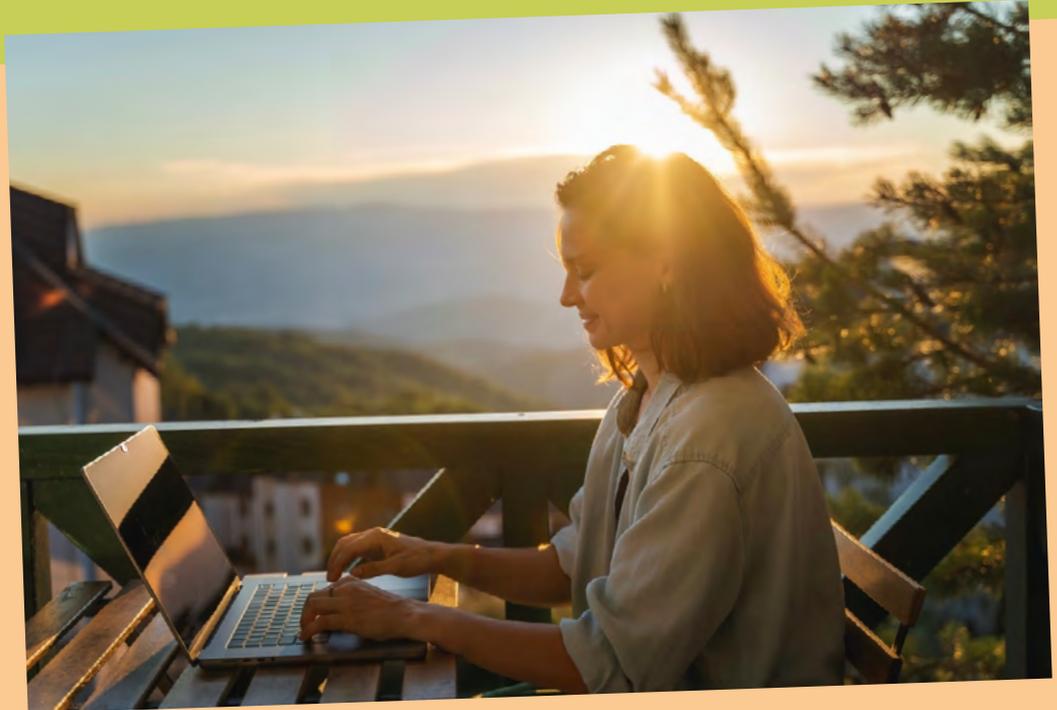
Η μεγάλη αυτή προσφορά υποστηρίζεται από έντονη τηλεοπτική καμπάνια, η οποία ξεκίνησε ήδη από τις 12 Μαρτίου, δίνοντας το έναυσμα για μια περίοδο αφιερωμένη στην ποιότητα και τη σωστή φροντίδα.

Τα Pet City, πιστά στη δέσμευσή τους να προσφέρουν στους «pet parents» κορυφαία brands σε προνομιακές τιμές, συνεχίζουν να στηρίζουν έμπρακτα την καθημερινότητα των τετράποδων φίλων μας. Μην χάσετε την ευκαιρία να χαρίσετε στους μικρούς σας φίλους την ποιότητα που τους αξίζει, συνδυάζοντας την επιστημονική εξειδίκευση της Purina με την εμπιστοσύνη που σας παρέχουν τα Pet City!

90/90/1: Πώς οι remote workers μπορούν να επικεντρωθούν σε αυτό που πραγματικά μετράει

Η εργασία από απόσταση φέρνει ελευθερία, αλλά και προκλήσεις: διαχείριση χρόνου, αποφυγή περισπασμών και αποτελεσματική ολοκλήρωση σημαντικών εργασιών.

Ένας κανόνας που έχει κερδίσει δημοτικότητα στους κύκλους των remote workers είναι ο 90/90/1. Πρόκειται για μια απλή αλλά αποδοτική στρατηγική συγκέντρωσης που μπορεί να μεταμορφώσει την καθημερινή ροή εργασίας.



Τι είναι ο κανόνας 90/90/1

Ο κανόνας 90/90/1 προέρχεται από την ιδέα ότι αν αφιερώσεις 90 λεπτά την ημέρα για 90 συνεχόμενες ημέρες σε μία μόνο σημαντική εργασία, μπορείς να επιτύχεις ουσιαστική πρόοδο σε έναν κρίσιμο στόχο.

Το «1» αναφέρεται σε μία σημαντική προτεραιότητα, που επιλέγεται κάθε φορά ώστε να έχει τη μεγαλύτερη επίδραση στο έργο ή την καριέρα σου.

Η φιλοσοφία πίσω από τον κανόνα είναι απλή: αντί να προσπαθείς να τα κάνεις όλα ταυτόχρονα, επικεντρώνεσαι στο πιο κρίσιμο έργο, για ένα συγκεκριμένο διάστημα.

Γιατί λειτουργεί για remote workers

Η εργασία εξ αποστάσεως έχει συχνά ένα βασικό πρόβλημα: επαγγελματικές και προσωπικές δραστηριότητες έχουν κοινό χώρο. Χωρίς φυσικά όρια γραφείου και συνάδελφους να υπενθυμίζουν προθεσμίες, οι περισπασμοί πολλαπλασιάζονται. Εδώ ο κανόνας 90/90/1 γίνεται πολύτιμος:

Σαφής προτεραιότητα: Καθορίζεις ποιο έργο είναι ουσιαστικό για την εβδομάδα ή τον μήνα.

Σταθερό χρονικό όριο: Τα 90 λεπτά είναι αρκετά για να μπεις σε ροή, χωρίς να κουραστείς υπερβολικά.

Συνεχής πρόοδος: Η επανάληψη για 90 ημέρες δημιουργεί συνήθεια και μετρήσιμα αποτελέσματα.

Πώς να εφαρμόσεις τον κανόνα

Επίλεξε τη μία σημαντική εργασία: Αυτό που πραγματικά μετράει σήμερα ή αυτή την εβδομάδα.

Αφιερώσε της 90 λεπτά την ημέρα: Κλείσε email, ειδοποιήσεις και ό,τι σε αποσπά κατά τη διάρκεια αυτού του διαστήματος.

Δημιούργησε σταθερό πρόγραμμα: Προσπάθησε να επιλέγεις την ίδια ώρα κάθε μέρα, ώστε το μυαλό να προετοιμάζεται αυτόματα για συγκέντρωση.

Tip

Να καταγράφεις την πρόοδο: Σημείωσε τι ολοκληρώθηκε, για να έχεις οπτική αποτύπωση της προόδου και κίνητρο να συνεχίσεις.

Τα οφέλη για την απομακρυσμένη εργασία

Αυξημένη παραγωγικότητα: Η αφοσίωση σε ένα κρίσιμο έργο μειώνει την πολυδιάσπαση και ενισχύει την αποτελεσματικότητα.

Μείωση άγχους: Γνωρίζοντας ότι δίνεις προτεραιότητα στο σημαντικό, νιώθεις πως έχεις τον έλεγχο και μειώνεται η πίεση των πολλών ταυτόχρονων υποχρεώσεων.

Συνήθεια και αυτοπειθαρχία: Ο σταθερός ρυθμός δημιουργεί αυτοματισμούς που βοηθούν να παραμένεις συγκεντρωμένος και σε άλλα έργα.

Γκρέτα Λυμπεροπούλου: Wheel you? Η πρόκληση να βρεις την καλύτερη εκδοχή του εαυτού σου



Από την πρώτη γραμμή του αθλητικού ρεπορτάζ ως sportcaster τη δεκαετία του '90, μέχρι την καρδιά των μεγαλύτερων παγκόσμιων διοργανώσεων στη χώρα μας, η Γκρέτα Λυμπεροπούλου παραμένει μια πρωτοπόρος.

Ως «φωνή» του ελληνικού τριάθλου και ενεργή τριαθλήτρια με παγκόσμιες διακρίσεις, η Γκρέτα γνωρίζει καλά ότι ο αθλητισμός δεν είναι απλώς επίδοση, αλλά μια διαδρομή αυτογνωσίας. Σήμερα, μέσα από την ευΖΗΝ feelosophy, «τρέχει» το L'Étape Greece by Tour de France, φέρνοντας στην Ελλάδα τον παλμό του θρυλικού ποδηλατικού γύρου.

Με αφορμή τη φετινή διοργάνωση, μας μιλά για την πρόκληση να παραδώσεις μια εμπειρία ζωής που ξεπερνά τα όρια ενός αγώνα, εξηγώντας γιατί το ποδήλατο είναι το απόλυτο μάθημα για τη ζωή: αν σταματήσεις να προχωράς, πέφτεις.

Μια συζήτηση για την υπέρβαση, την ποδηλατική παιδεία και τις χιλιάδες ιστορίες που γράφονται πάνω σε δύο ρόδες.

Το L'Étape by Tour de France φέρνει στην Ελλάδα το DNA της πιο εμβληματικής ποδηλατικής διοργάνωσης στον κόσμο. Τι σημαίνει για εσάς αυτή η πρόκληση;

Εξ ορισμού, διοργανώνοντας ένα τόσο premium event, έχουμε δεδομένες προδιαγραφές από τους ξένους, οι οποίες είναι εκ προοιμίου πολύ υψηλές.

Το προσωπικό μας στοίχημα ωστόσο, σαν ευΖΗΝ feelosophy είναι να παραδώσουμε κάτι ακόμα πιο ποιοτικό, κάτι που να ξεχωρίζει από όλα τα αντίστοιχα events που γίνονται σε 23 χώρες σε όλο τον κόσμο. Και σύμφωνα με τους ξένους, το καταφέρνουμε!



Ποιο είναι το στοιχείο που κάνει το L'Étape διαφορετικό από έναν «απλό» αγώνα ποδηλασίας;

Είναι μια διοργάνωση που κουβαλάει μέσα της μία βαριά ποδηλατική κληρονομιά. Μια διοργάνωση που προκύπτει από τα σπλάχνα του Tour de France. Το «διαφορετικό» της είναι ότι δεν είναι ένας αγώνας ποδηλασίας. Είναι μία εμπειρία ζωής.

Τι πιστεύετε ότι βιώνει πραγματικά ένας ερασιτέχνης ποδηλάτης τη στιγμή που τερματίζει έναν αγώνα αντοχής όπως το L'Étape;

Πάμε λίγο πιο πίσω. Βιώνει μία μεταμόρφωση η οποία ξεκινάει τη στιγμή της εγγραφής, εξελίσσεται μέσα στο ταξίδι της προετοιμασίας και κορυφώνεται τη στιγμή του τερματισμού. Μεταμορφώνεται συνεχώς μέχρι να συναντήσει την καλύτερη εκδοχή του εαυτού του στο τέρμα.



Πώς μπορεί μια διοργάνωση σαν το L'Étape να αλλάξει τη σχέση των ανθρώπων με την ποδηλασία στην Ελλάδα;

Οτιδήποτε εκλαϊκεύει την ποδηλασία και τη φέρνει πιο κοντά στην καθημερινότητά μας μπορεί να αλλάξει τη σχέση της κοινωνίας με το ποδήλατο. Και όταν αυτό γίνεται μέσα από μια διοργάνωση τόσο προσεγμένη,



με λαμπερό «περιτύλιγμα», απόλυτη ασφάλεια και το πνεύμα της ποδηλατικής παράας, τότε η εμπειρία γίνεται ελκυστική ακόμη και για όσους δεν έχουν μέχρι σήμερα ιδιαίτερη σχέση με το άθλημα.

Τι θα λέγατε σε κάποιον που σκέφτεται να συμμετάσχει αλλά φοβάται ότι δεν είναι αρκετά προετοιμασμένος;

Γενικά θα έλεγα ότι ποτέ δεν νιώθουμε πραγματικά αρκετά προετοιμασμένοι για κάτι που μας ξενίζει ή μας φοβίζει. Ωστόσο, η κατάκτησή του είναι πάντα πολύ πιο ανταποδοτική από οτιδήποτε επιλέγουμε να κάνουμε στη ζωή μας εκ του ασφαλούς. Γι' αυτό και το μόντο μας είναι ταυτόχρονα μια πρόσκληση και μια πρόκληση: Wheel you?

Πώς βιώνετε εσείς προσωπικά τη στιγμή της εκκίνησης ενός τόσο μεγάλου αγώνα;

Ως αθλήτρια, σε κάθε μου εκκίνηση θυμάμαι τη δική μου προσωπική διαδρομή που με έφερε σε αυτήν τη γραμμή εκκίνησης. Ως διοργανώτρια όμως, στέκομαι με σεβασμό και δέος απέναντι στις χιλιάδες προσωπικές ιστορίες που βρίσκονται μπροστά μου.

Κάθε αθλητής κουβαλά τη δική του μοναδική διαδρομή, γεμάτη προκλήσεις, απρόοπτα και μικρές προσωπικές νίκες. Είναι ιστορίες που θα ήθελα, πραγματικά να ακούσω, μία προς μία.

Πιστεύετε ότι η Ελλάδα μπορεί να εξελιχθεί σε έναν σημαντικό ποδηλατικό προορισμό διεθνώς;

Η Ελλάδα έχει, αναμφίβολα, ένα από τα πιο εντυπωσιακά ποδηλατικά τερνόν στον κόσμο. Διαθέτει μοναδικά τοπία, εξαιρετικό κλίμα και μια βαθιά παράδοση φιλοξενίας.

Είναι ήδη μια παγκόσμια δύναμη στον τουρισμό και η γενέτειρα του αθλητισμού και του πολιτισμού. Αυτό που ακόμη μας λείπει είναι η ποδηλατική παιδεία και μια ευρύτερη ποδηλατική ενσυναίσθηση στην καθημερινότητα. Αν όμως αυτά καλλιεργηθούν, η Ελλάδα μπορεί πραγματικά να εξελιχθεί σε έναν σπουδαίο διεθνή ποδηλατικό προορισμό.

Τι είναι αυτό που σας έχει διδάξει η ποδηλασία για τη ζωή πέρα από την άσκηση;

Ότι για να μην πέσεις πρέπει να προχωράς μπροστά.

Ποια είναι η πιο δυνατή στιγμή ή εικόνα που έχετε κρατήσει μέχρι σήμερα από έναν αγώνα ποδηλασίας;

Κάθε φορά που αντικρύζεις τη συγκλονιστική θέα μετά από μία εξαντλητική ανάβαση. Αυτό δηλαδή που θα ζήσουν οι αθλητές μας μόλις ολοκληρώσουν την ανάβασή τους στο Μυστρά.

Αν έπρεπε να περιγράψετε την εμπειρία του L'Étape Greece by Tour de France 2026 presented by Skoda με τρεις λέξεις, ποιες θα ήταν;

Citius Altius Fortius (πιο μακριά, πιο ψηλά, πιο δυνατά)



UGG® Golden Collection: Η εμβληματική άνεση επιστρέφει ανανεωμένη για την Άνοιξη 2026



Η UGG® ανακοινώνει την επιστροφή της πολυαναμενόμενης Golden Collection, επανασυστήνοντας τα αγαπημένα σανδάλια που κατέκτησαν το καλοκαιρινό στυλ, μέσα από μια φρέσκια και τολμηρή ματιά. Η νέα συλλογή είναι σχεδιασμένη για να προσφέρει την ίδια απaráμιλλη αίσθηση άνεσης που χαρακτηρίζει το brand, προσαρμοσμένη στις ανάγκες και την αισθητική της νέας σεζόν.

Η φετινή Golden Collection αποτελεί μια γέφυρα ανάμεσα στο κλασικό και το καινοτόμο. Τα εμβληματικά μοντέλα που αγαπήθηκαν το περασμένο καλοκαίρι επιστρέφουν δριμύτερα, πλαισιωμένα από ολοκαίνουργια σχέδια που υπόσχονται να γίνουν τα νέα icons της γκαρνταρόμπας μας. Με έμφαση στις γήινες αποχρώσεις, τις ποιοτικές υφές και τον εργονομικό σχεδιασμό, η UGG® αποδεικνύει ότι η μόδα μπορεί να είναι ταυτόχρονα πολυτελής και απόλυτα λειτουργική για την καθημερινή περιπλάνηση στην πόλη ή τις αποδράσεις του Σαββατοκύριακου.

Η Golden Collection δεν είναι απλώς μια σειρά υποδημάτων, αλλά μια πρόσκληση να υποδεχτούμε τον ήλιο με αυτοπεποίθηση και την άνεση που μόνο η UGG® ξέρει να προσφέρει.

Η συλλογή είναι πλέον διαθέσιμη σε επιλεγμένα καταστήματα και online, έτοιμη να συνοδεύσει κάθε ανοιξιάτικο βήμα με το αυθεντικό "UGG feel".



DARLING CLOUD DROP SPF 50: Η ενυδατική κρέμα που είναι ανάλαφρη σαν σύννεφο και δρα σαν skincare

Η DARLING, το ιταλικό vegan brand που επαναπροσδιορίζει την αντηλιακή φροντίδα, υποδέχεται την άνοιξη με το CLOUD DROP SPF 50. Πρόκειται για μια all-in-one ενυδατική κρέμα νέας γενιάς που συνδυάζει την υψηλή προστασία με την έντονη skincare δράση σε ένα μόνο βήμα.

Με ultra-fluid σύνθεση που απορροφάται άμεσα, το CLOUD DROP SPF 50 προσφέρει αόρατο τελείωμα χωρίς λευκά κατάλοιπα ή λιπαρότητα. Είναι σχεδιασμένο για να προστατεύει από τις ακτίνες UVA & UVB, τη ρύπανση και το μπλε φως, ενώ παράλληλα ενισχύει τον δερματικό φραγμό.

Η δύναμη της σύνθεσής του:

- 7 μοριακά βάρη Γαλουρονικού Οξέος: Για πολυεπίπεδη ενυδάτωση και λεία όψη.
- Εκτοΐνη & Νιασιναμίδη: Προστασία από το οξειδωτικό στρες και βελτίωση του τόνου της επιδερμίδας.
- Πρεβιοτικό σύμπλεγμα (Β-Γλυκάνη & Α-Γλυκάνη): Καταπράυνση και υποστήριξη του μικροβιώματος.

Δερματολογικά ελεγμένο και χωρίς άρωμα, είναι ιδανικό για κάθε τύπο δέρματος, ακόμη και για τις ευαίσθητες επιδερμίδες. Είτε φορεθεί μόνο του είτε κάτω από το μακιγιάζ, το CLOUD DROP SPF 50 μετατρέπει την αντηλιακή προστασία σε μια effortless καθημερινή εμπειρία ομορφιάς.

Wear SPF, Stay Pretty Forever.

Π.Λ.Τ: €45 / 50ml

Διαθέσιμο από: 18 Μαρτίου 2026



TP Greece: Πρωτοβουλία ενδυνάμωσης 700 γυναικών με δεξιότητες AI και σύγχρονα εργαλεία ανάπτυξης

Μια πρωτοποριακή πρωτοβουλία για τη γεφύρωση του ψηφιακού χάσματος υλοποιεί η TP Greece, προσφέροντας σε 700 γυναίκες πρόσβαση σε δεξιότητες Τεχνητής Νοημοσύνης (AI). Με αφορμή την Παγκόσμια Ημέρα της Γυναίκας και σε συνεργασία με τον οργανισμό Mexoxo, η ενέργεια με μήνυμα «Access to AI. Confidence for the Future» στοχεύει στην ουσιαστική επαγγελματική ενδυνάμωση.

Στο πλαίσιο του προγράμματος, 350 εργαζόμενες της TP Greece και 350 γυναίκες από την ευρύτερη κοινότητα αποκτούν δωρεάν ετήσια πρόσβαση σε διεθνή εκπαιδευτική πλατφόρμα. Η εκπαίδευση περιλαμβάνει περισσότερα από 200 masterclasses, εστιάζοντας στην κατανόηση της Τεχνητής Νοημοσύνης, την ανάπτυξη ηγετικών δεξιοτήτων και την αξιοποίηση πρακτικών εργαλείων AI για την ενίσχυση της παραγωγικότητας στο σύγχρονο εργασιακό περιβάλλον.

Η Charlotte Foucteau, CEO της TP Greece, δήλωσε: «Η πρόσβαση στις ψηφιακές δεξιότητες είναι καθοριστική για την ισότιμη συμμετοχή στο μέλλον της εργασίας. Θέλουμε να δώσουμε στις γυναίκες τα εργαλεία και την αυτοπεποίθηση να διαμορφώσουν ενεργά την επαγγελματική τους πορεία».

Η δράση αποτελεί μέρος της παγκόσμιας στρατηγικής TP Women, η οποία προωθεί την ισότητα των φύλων. Επενδύοντας στην προσαρμοστικότητα και τη γνώση, η TP Greece μετατρέπει την Τεχνητή Νοημοσύνη σε μέσο αυτονομίας και εξέλιξης για τη γυναίκα της σύγχρονης ψηφιακής εποχής.

KALOGIROU Spring 2026: "Elysian Fields" – Ένα σουρεαλιστικό ταξίδι στη σύγχρονη κομψότητα



Για την Άνοιξη 2026, η KALOGIROU παρουσιάζει την καμπάνια "Elysian Fields", έναν ονειρικό κήπο όπου η κλασική ομορφιά συναντά τον σουρεαλισμό. Σε ένα σκηνικό με καταπράσινους λόφους, τερακότα γλυπτά και ροζ αρχιτεκτονικούς όγκους, η μόδα μεταμορφώνεται σε καλλιτεχνική αφήγηση, συνδέοντας την πλούσια κληρονομιά του brand με τη σύγχρονη πολυτέλεια.

Οι πρωταγωνιστές της καμπάνιας κινούνται ως σύγχρονες μυθικές φιγούρες σε έναν φανταστικό παράδεισο, ανακαλύπτοντας ο ένας τον άλλον μέσα από έναν διάλογο αισθητικής. Στο επίκεντρο βρίσκονται τα εμβληματικά κομμάτια της συλλογής: γλυπτικά τακούνια, μινιμαλιστικές γόβες, γυαλιστερά loafers και statement αξεσουάρ αναδεικνύονται ως αντικείμενα υψηλού design. Η χρωματική παλέτα ισορροπεί ανάμεσα στις ζωντανές αποχρώσεις του κόκκινου, του powder blue και των citrus tones, με τα διαχρονικά neutrals και το μαύρο δέρμα να προσδίδουν την απαραίτητη δόση διακριτικής πολυτέλειας.

Με το "Elysian Fields", η KALOGIROU προσκαλεί το κοινό να εξερευνηήσει έναν κόσμο όπου η δεξιοτεχνία και η φαντασία δημιουργούν ένα διαχρονικό καλλιτεχνικό τοπίο. Είναι μια ωδή στη διαχρονική γοητεία και τη σύγχρονη αισθητική, διαμορφωμένη για όσους αντιλαμβάνονται τη μόδα ως την απόλυτη μορφή τέχνης.



Το απόλυτο ανοιξιιάτικο Work Jacket τώρα με ασυναγώνιστη έκπτωση

Η ώρα αλλάζει... κυριολεκτικά: το νέο field watch που κλέβει την παράσταση

Στον κόσμο της ωρολογοποιίας, σπάνια βλέπουμε κάτι που να μας κάνει να αναρωτηθούμε «πώς δεν το είχε σκεφτεί κανείς νωρίτερα;». Η Erebus, ένα indie brand από την Αυστραλία, το πέτυχε. Το νέο μοντέλο "Twenty-Four" επαναπροσδιορίζει τον όρο «military field watch» με μια μηχανική καινοτομία που κάνει το διάβασμα της στρατιωτικής ώρας παιχνιδάκι.

Τι είναι αυτό που το κάνει να ξεχωρίζει;

Ξεχάστε τα κλασικά καντράν με τις διπλές σειρές αριθμών που μπερδεύουν το μάτι. Η Erebus δημιούργησε ένα custom module πάνω στον αυτόματο μηχανισμό Miyota 9039, το οποίο «περιστρέφει» τους δείκτες των ωρών. Στην ουσία, το ρολόι δείχνει 1-12 μέχρι το μεσημέρι και, ακριβώς μόλις περάσει η ώρα 12:00, οι αριθμοί αλλάζουν αυτόματα σε 13-24. Όταν έρθει η ώρα 00:00, το καντράν επανέρχεται στο 1-12. Είναι μια οπτική απλότητα που καθαρίζει το design και αφαιρεί κάθε ανάγκη για νοητική προσπάθεια.

Κομψό, στιβαρό και προσιτό

Το ρολόι διατίθεται σε δύο μεγέθη κάσας, 40mm και 38mm, φτιαγμένες από βουρτσισμένο ασάλι, με μια αισθητική που τιμά την παράδοση των field watches. Με 10 διαφορετικά χρώματα καντράν και μια σειρά από λεπτομέρειες, όπως τα obelisk χέρια με Super-LumiNova, η Erebus καταφέρνει να συνδυάσει τον χρηστικό χαρακτήρα με μια μοντέρνα, "rough" αισθητική. Στα 499 δολάρια (για την περίοδο του preorder), το Twenty-Four δεν είναι απλώς ένα ακόμα εργαλείο μέτρησης του χρόνου. Είναι μια δήλωση για το πώς η μηχανική ευφυΐα μπορεί να κάνει την καθημερινότητα πιο κομψή.



Η άνοιξη είναι εδώ, αλλά ο καιρός παραμένει απρόβλεπτος, δημιουργώντας την ανάγκη για το ιδανικό πανωφόρι που συνδυάζει στυλ και πρακτικότητα. Το Flint and Tinder Realtree Mason Canvas Work Jacket, ένα κομμάτι που έχει γίνει συνώνυμο της ανθεκτικότητας και του κλασικού εργατικού στυλ, αποτελεί πλέον την κορυφαία επιλογή της σεζόν.

Κατασκευασμένο από 100% βαμβακερό duck canvas, το συγκεκριμένο jacket προσφέρει την απαραίτητη προστασία χωρίς το περιττό βάρος, ενώ οι ενισχυμένες ραφές τριπλής βελονιάς στα σημεία πίεσης εγγυώνται αντοχή στη σκληρή χρήση. Με λεπτομέρειες όπως ο κοτλέ γιακάς, η καπιτονέ επένδυση και οι πρακτικές τσέπες, συνδυάζει την αισθητική του outdoors με την άνεση της καθημερινότητας. Το διαχρονικό Realtree camo μοτίβο προσδίδει έναν μοντέρνο, «rough» χαρακτήρα που ξεχωρίζει.

Μια ευκαιρία που δεν πρέπει να χαθεί: Από την αρχική τιμή των 228 δολαρίων, το jacket διατίθεται τώρα στην απίστευτη τιμή των 88 δολαρίων μέσω του Huckberry.

Διαθεσιμότητα στην Ελλάδα: Σημειώνεται ότι το συγκεκριμένο προϊόν διατίθεται αποκλειστικά από το διεθνές ηλεκτρονικό κατάστημα Huckberry. Για τους Έλληνες καταναλωτές που επιθυμούν να το αποκτήσουν, η αγορά πραγματοποιείται απευθείας από την επίσημη ιστοσελίδα της εταιρείας με δυνατότητα διεθνών αποστολών. Συνιστάται ο έλεγχος των τελωνειακών δασμών και των εξόδων αποστολής πριν από την ολοκλήρωση της παραγγελίας, καθώς η εταιρεία δεν διαθέτει επίσημο δίκτυο λιανικής πώλησης στη χώρα μας.

Φυτά που δεν αγαπούν τις δεσμεύσεις



Σ' αρέσει να τα βλέπεις και μπορεί να έχεις ακούσει ότι γενικά «κάνουν καλό». Θα ήθελες να έχεις μερικά στο σπίτι σου, αλλά δεν έχεις χρόνο ούτε διάθεση να ασχοληθείς σοβαρά... Όλα καλά, μπορείς να επιλέξεις φυτά που –όπως κι εσύ– δεν αγαπούν τις δεσμεύσεις.

Υπάρχουν φυτά εσωτερικού χώρου που χρειάζονται ελάχιστη φροντίδα, αλλά μπορούν να κάνουν τον χώρο σου πιο ζωντανό και να προσφέρουν μικρά... “μυστικά οφέλη” για τη διάθεσή σου. Και ναι, υπάρχει λόγος που αυτά τα φυτά μπορούν να είναι ιδιαίτερα “φιλικά” για άντρες που δεν θέλουν να γίνουν full-time gardeners.

Γιατί να έχεις φυτά στον χώρο σου;

Δεν πρόκειται μόνο για αισθητική. Μελέτες έχουν δείξει ότι η παρουσία φυτών σε έναν χώρο μειώνει το άγχος και ενισχύει τη συγκέντρωση. Ακόμη, βελτιώνει την ποιότητα του αέρα απορροφώντας ρύπους και παράγοντας οξυγόνο.

Τα καλύτερα low-maintenance φυτά

1. Σανσεβιέρια

Η σανσεβιέρια είναι η απόλυτη επιλογή για όσους ξεκινούν. Χρειάζεται ελάχιστο φως και πότισμα. Μπορεί να επιβιώσει σε γωνιές με σκιά και χρειάζεται νερό μόνο κάθε 3-4 εβδομάδες. Bonus: καθαρίζει τον αέρα και μπορεί να βελτιώσει την ποιότητα του ύπνου – κάτι που κάθε άντρας με πολυάσχολο πρόγραμμα εκτιμά.

2. Ζάμια

Το φυτό αυτό μοιάζει με κάτι από ταινία επιστημονικής φαντασίας και επιβιώνει σχεδόν χωρίς φροντίδα. Αντέχει

σε χαμηλό φωτισμό και λίγα νερά. Ιδανικό για άντρες που θέλουν πράσινο στο γραφείο ή το σαλόνι χωρίς... δεσμεύσεις.

3. Φίκος Λυράτα

Αν θέλεις ένα φυτό πιο “statement” χωρίς να απαιτεί συνεχή φροντίδα, ο φίκος λυράτα είναι ιδανικός. Χρειάζεται φωτεινό σημείο αλλά αντέχει και μερικές ημέρες ξηρασίας. Δημιουργεί αμέσως ατμόσφαιρα στον χώρο.

4. Αλόη

Η αλόη δεν είναι μόνο για δερματικά τσιμπήματα ή καιψίματα. Είναι εύκολη στη φροντίδα, αντέχει τη ζέστη και το ξερό κλίμα. Bonus: ο χυμός της έχει αντιφλεγμονώδεις ιδιότητες.

5. Κακτοειδή

Οι κάκτοι είναι η επιτομή των low-maintenance φυτών. Δεν χρειάζονται σχεδόν καθόλου νερό και αντέχουν σε έντονο ήλιο. Επιπλέον, δίνουν μια μίνιμαλ, “rough” αισθητική.

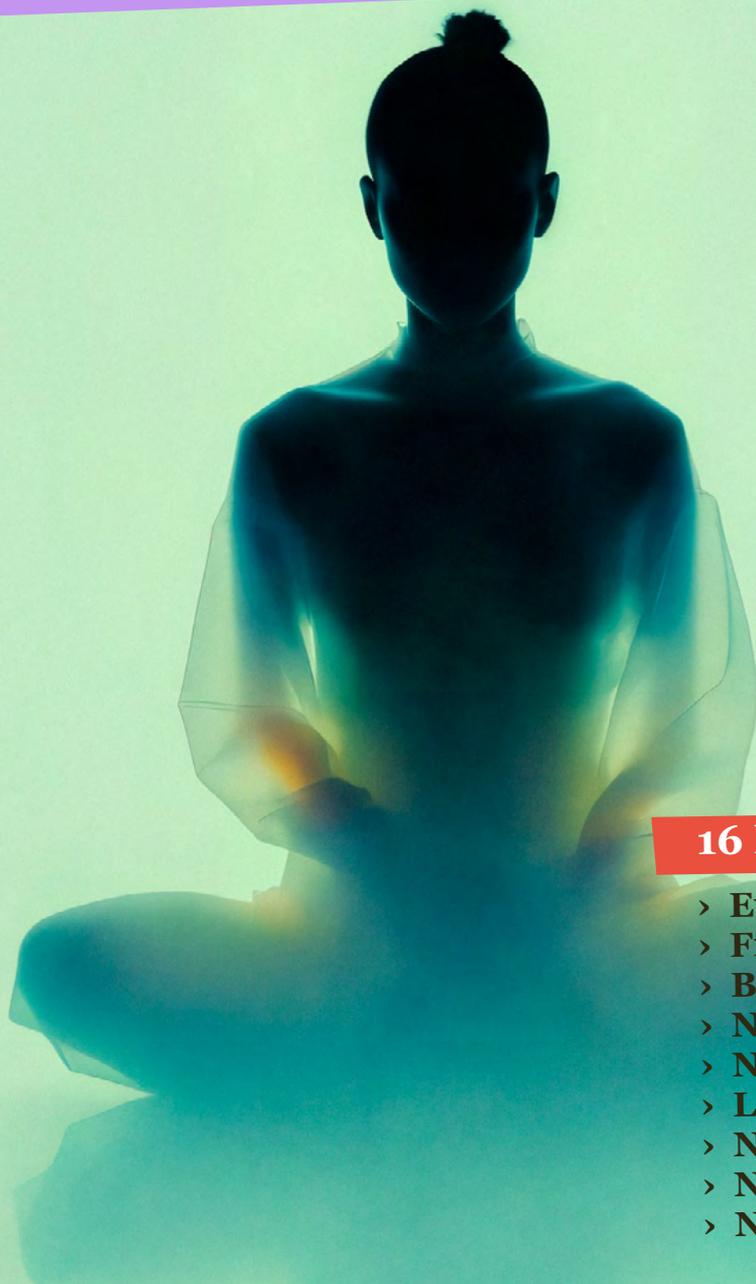
Τips για αυτούς που δεν έχουν χρόνο

- 1. Επιλέξε γλάστρες με αυτοποτιστικό σύστημα:** μειώνουν την ανάγκη για καθημερινό πότισμα.
- 2. Φως πάνω απ' όλα:** ακόμη και αν το φυτό είναι low-maintenance, φρόντισε να παίρνει έστω λίγες ώρες φυσικού φωτός.
- 3. Έλεγγε τα φυτά ανά 2-3 εβδομάδες:** ψάξε για ξερά φύλλα ή υπερβολικό νερό.
- 4. Δώσε τους θέση:** ακόμα και ένα μικρό γωνιακό τραπέζι ή ράφι μπορεί να αλλάξει την ατμόσφαιρα του χώρου σου.

quote of the day

ΔΕΝ ΠΕΡΙΜΕΝΩ ΤΟ ΚΑΡΜΑ ΝΑ ΠΛΗΡΩΣΕΙ ΚΑΝΕΝΑΝ. ΤΟΥΣ ΑΦΗΝΩ ΝΑ ΖΗΣΟΥΝ ΜΕ ΤΟΝ ΕΑΥΤΟ ΤΟΥΣ – ΔΕΝ ΥΠΑΡΧΕΙ ΧΕΙΡΟΤΕΡΗ ΚΟΛΑΣΗ ΑΠΟ ΤΟ ΝΑ ΕΙΣΑΙ Ο ΙΔΙΟΣ ΣΟΥ Ο ΤΙΜΩΡΟΣ.

**Σήμερα
γιορτάζουν!**
Χριστόδουλος,
Χριστοδούλη,
Ιουλιανός, Γιουλιανός,
Γιολανός



16 Μαρτίου

- > **Everything You Do is Right Day**
- > **Freedom of Information Day**
- > **Black Press Day**
- > **National Vaccination Day**
- > **National Curl Crush Day**
- > **Lips Appreciation Day**
- > **National Panda Day**
- > **National Artichoke Day**
- > **No Selfies Day**