

BABY ΦΥΛΛΑ ΒΕΖΥΡΟΓΛΟΥ

# ΠΛΥΜΕΝΑ ΜΕ ΦΡΟΝΤΙΔΑ

Ανακαλύψτε τη νέα σειρά  
«Απ' τα Περιβόλια του Βεζύρογλου».

Εκλεκτά baby φύλλα, ολοφρέσκα  
και τραγανά, πλυμένα και έτοιμα  
να τα απολαύσετε.

Ποιότητα Βεζύρογλου.



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

  @VezyroglouFarm

 απ' τα περιβόλια του  
**Βεζύρογλου**



**ΠΩΣ ΝΑ ΚΑΝΕΙΣ ΤΟΝ ΠΑΛΙΟ ΣΟΥ  
ΥΠΟΛΟΓΙΣΤΗ ΝΑ ΜΟΙΑΖΕΙ  
(ΚΑΙ ΝΑ ΤΡΕΧΕΙ) ΣΑΝ ΚΑΙΝΟΥΡΓΙΟΣ**

# Good morning SayYessers!



## Φτιάξε καφέ να στα πω...



Καλημέρα **SayYesser!!!**

Πόσες φορές έχουμε πιάσει τον εαυτό μας να ξεφυλλίζει περιοδικά, να χαζεύει στο διαδίκτυο ή να ακούει ιστορίες άλλων και να λέει: «Αχ, μακάρι να ζούσα κι εγώ ένα τέτοιο παραμύθι»; Ονειρευόμαστε την ιδανική σχέση, την απόλυτη επαγγελματική επιτυχία, εκείνη την εσωτερική γαλήνη που μοιάζει με το «έζησαν αυτοί καλά και εμείς καλύτερα». Όμως, κάπου εκεί, στην άκρη του μυαλού μας, υπάρχει ένας τοίχος. Ο φόβος.

Το παραμύθι, φίλοι μου, δεν ξεκινάει ποτέ μέσα στις άνετες κάμαρες του παλατιού. Κάθε ιστορία που αξίζει να ειπωθεί, ξεκινάει με έναν ήρωα ή μια ηρωίδα που παίρνει τη μεγάλη απόφαση να αφήσει την ασφάλεια της εστίας του και να προχωρήσει προς το άγνωστο. Και το άγνωστο στις ζωές μας είναι αυτό το «δάσος». Είναι εκείνο το σημείο όπου οι σκιές φαίνονται απειλητικές, όπου τα μονοπάτια δεν είναι στρωμένα με ροδοπέταλα και όπου κάθε βήμα απαιτεί προσοχή και θάρρος.

Πολλοί από εμάς θέλουμε το αποτέλεσμα, αλλά τρέμουμε τη διαδρομή. Θέλουμε τη θέα από την κορυφή, αλλά φοβόμαστε την ανάβαση. Θέλουμε τη βαθιά αγάπη, αλλά φοβόμαστε να εκτεθούμε και να πληγωθούμε. Μα δεν γίνεται να έχεις το ένα χωρίς το άλλο. Το «δάσος» είναι το απαραίτητο στάδιο της μύησης. Είναι εκεί που θα αναμετρηθείς με τις ανασφάλειες σου, εκεί που θα βρεις δυνάμεις που δεν ήξερες καν ότι διαθέτεις, εκεί που θα μάθεις ποιος πραγματικά είσαι όταν τα φώτα σβήνουν.

Αν μείνεις στην άκρη του δρόμου, κοιτάζοντας τα δέντρα από μακριά, η ζωή σου θα παραμύθει μια επίπεδη γραμμή. Θα είσαι ασφαλής, ναι, αλλά θα είσαι και στάσιμη. Το παραμύθι απαιτεί να λερώσεις τα παπούτσια σου, να γρατζουνιστείς από τα αγκάθια, ίσως και να χαθείς για λίγο μέχρι να βρεις τον σωστό δρόμο. Μόνο μέσα από αυτή την αναζήτηση αποκτά αξία η κατάληξη.

Μην αφήνεις λοιπόν τον φόβο για το σκοτάδι να σε κρατάει μακριά από το φως που σε περιμένει στην άλλη πλευρά. Κάθε δυσκολία που συναντάς στο δικό σου «δάσος» είναι απλώς μια δοκιμασία που σε προετοιμάζει για το στέμμα σου. Πάρε την απόφαση σήμερα. Αφίση την ασφάλεια της άκρης και μπες μέσα στην περιπέτεια με το κεφάλι ψηλά. Το δικό σου παραμύθι σε περιμένει να το γράψεις.

**Tip of the Day:** Η μαγεία δεν συμβαίνει ποτέ στη ζώνη ασφαλείας μας. Αν κάτι σε τρομάζει αλλά ταυτόχρονα κάνει την καρδιά σου να χτυπάει γρήγορα, τότε αυτός είναι ο δρόμος που πρέπει να ακολουθήσεις. Μην φοβάσαι το δάσος, να φοβάσαι τη ζωή που θα χάσεις αν δεν μπεις ποτέ σε αυτό.

Claire Styliara  
Chief of SayYessers



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

## Νέα μπισκότα Speculoos Παπαδοπούλου: η απόλυτη καραμελένια εμπειρία είναι εδώ!

Η πιο ζεστή, αρωματική και «τραγανή» είδηση της σεζόν έφτασε από την αγαπημένη μας εταιρεία ΠΑΠΑΔΟΠΟΥΛΟΥ. Τα νέα μπισκότα Speculoos είναι η πρόταση που υπόσχεται να μετατρέψει την καθημερινή μας συνήθεια σε μια μικρή ιεροτελεστία απόλαυσης.

Τι είναι αυτό που τα κάνει να ξεχωρίζουν; Η μοναδική τους προσωπικότητα. Με έντονη γεύση, ζεστό άρωμα κανέλας και εκείνο το φίνο, διακριτικό άρωμα καραμέλας που αναδεικνύει τον ιδιαίτερο χαρακτήρα τους, τα Speculoos προσφέρουν μια γευστική εμπειρία που συναρπάζει σε κάθε μπουκιά. Η τραγανή, καραμελωμένη υφή τους τα καθιστά την ιδανική συνοδεία για τον καφέ, αλλά και την τέλεια επιλογή για κάθε στιγμή της ημέρας που αναζητάμε κάτι γλυκό.

Εκτός από την αυτόνομη απόλαυσή τους, τα νέα Speculoos Παπαδοπούλου γίνονται ο κρυφός σύμμαχος στην κουζίνα μας. Αποτελούν την τέλεια βάση για να απογειώσετε αγαπημένες συνταγές ζαχαροπλαστικής, όπως ένα σπιτικό cheesecake, χαρίζοντας βάθος στη γεύση. Επιπλέον, αποτελούν μια εξαιρετική επιλογή και για την περίοδο της νηστείας, χωρίς κανέναν συμβιβασμό στην απόλαυση.

Ανακαλύψτε τη νέα γευστική εμπειρία που ήρθε για να γίνει αναπόσπαστο κομμάτι της καθημερινότητάς σας!



## Press Room

## Περισσότερα από 1,2 εκατομμύρια downloads για το mobile app της BOX NOW

# BOX NOW

Η BOX NOW, η καινοτόμος εταιρεία που άλλαξε τον τρόπο που παραλαμβάνουμε τα δέματά μας, ανακοίνωσε ένα εντυπωσιακό ορόσημο: η εφαρμογή της ξεπέρασε τα 1,2 εκατομμύρια downloads! Η τεράστια αποδοχή από το ελληνικό κοινό δεν είναι τυχαία, καθώς η εταιρεία συνεχίζει να επενδύει στην τεχνολογία για να κάνει τη ζωή μας πιο εύκολη.

Στο πλαίσιο της συνεχούς αναβάθμισης, το mobile app προσφέρει πλέον νέες, πρωτοποριακές λειτουργίες που δίνουν τον πλήρη έλεγχο στον χρήστη. Τώρα, μπορούμε να αλλάζουμε το locker παραλαβής για ένα δέμα που περιμένουμε, αλλά και να τροποποιούμε τα στοιχεία του παραλήπτη στην υπηρεσία «Στείλε Δέμα» άμεσα μέσα από την εφαρμογή. Πρόκειται για μια αυτονομία που δεν συναντάμε σε καμία άλλη αντίστοιχη εφαρμογή στην αγορά.

Με ένα δίκτυο που αριθμεί πλέον πάνω από 200.000 θυρίδες και την υπηρεσία «Στείλε Δέμα» να λειτουργεί σε Ελλάδα, Κύπρο και Βουλγαρία, η BOX NOW αποδεικνύει ότι η ταχύτητα και η ευελιξία είναι οι απόλυτες προτεραιότητες. Όπως δήλωσε και ο CEO της εταιρείας, κ. Λευτέρης Παπαδημητρίου, ο στόχος παραμένει η δημιουργία αξιόπιστων ψηφιακών υπηρεσιών που λύνουν τα χέρια του καταναλωτή στην καθημερινότητά του.

Πιο αναλυτικά μπορείτε να δείτε όλες τις αλλαγές σε αυτό το [video](#).

# Πώς να κάνεις τον παλιό σου υπολογιστή να μοιάζει (και να τρέχει) σαν καινούργιος



Όλοι ξέρουμε αυτό το συναίσθημα: ο υπολογιστής που κάποτε «πέταγε», τώρα χρειάζεται πέντε λεπτά μόνο για να ανοίξει, ενώ τα προγράμματα μοιάζουν να κινούνται σε αργή κίνηση. Πριν όμως αρχίσεις να ψάχνεις για νέο μοντέλο και να ξεδεύεις μια περιουσία, σου έχω καλά νέα. Με λίγη φροντίδα και μερικά απλά βήματα, μπορείς να του δώσεις μια δεύτερη ευκαιρία στη ζωή – και μάλιστα εντελώς δωρεάν!

Ακολουθεί ο απόλυτος οδηγός για να φρεσκάρεις το μηχάνημά σου, είτε έχεις Windows είτε Mac:

## 1. Η καθαριότητα είναι η μισή αρχοντιά (κυριολεκτικά)

Με τον καιρό, η σκόνη συσσωρεύεται στο εσωτερικό του υπολογιστή, προκαλώντας υπερθέρμανση. Όταν η θερμοκρασία ανεβαίνει, ο υπολογιστής «ρίχνει» τις ταχύτητές του για να προστατευτεί.

**Τι να κάνεις:** Χρησιμοποίησε έναν σπρέι πεπιεσμένου αέρα για να καθαρίσεις τις θύρες και τους αεραγωγούς. Αν έχεις σταθερό υπολογιστή, άνοιξε το κουτί και διώξε τη σκόνη από τους ανεμιστήρες. Θα εκπλαγείς με το πόσο πιο ήσυχα και γρήγορα θα δουλεύει.

## 2. Οργάνωση και ξεκαθάρισμα αρχείων

Οι δίσκοι (SSD ή HDD) καθυστερούν σημαντικά όταν είναι σχεδόν γεμάτοι.

**Windows:** Πήγαινε στις Ρυθμίσεις > Σύστημα > Χώρος αποθήκευσης για να δεις τι πιάνει χώρο. Διάγραψε τα προσωρινά αρχεία και άδειασε τον φάκελο «Λήψεις».

**Mac:** Από τις Ρυθμίσεις Συστήματος > Γενικά > Χώρος αποθήκευσης, μπορείς να βρεις μεγάλα αρχεία που δεν χρειάζεσαι πια.

**Extra tip:** Μην ξεχάσεις να κάνεις ένα backup των σημαντικών σου αρχείων!

## 3. Κάνε ένα «Reset» στο σύστημα

Αν ο υπολογιστής σου είναι πάνω από τριών ετών και συμπεριφέρεται περίεργα, η πιο γρήγορη λύση είναι η επαναφορά του λειτουργικού συστήματος.

Στα Windows, η επιλογή «Επαναφορά αυτού του



υπολογιστή» σου επιτρέπει να κρατήσεις τα αρχεία σου αλλά να διαγράψεις όλες τις εφαρμογές και τις ρυθμίσεις που τον βαραίνουν. Είναι σαν να κάνεις ένα «botox» στο σύστημά σου!

## 4. Έλεγχος στις εφαρμογές που «τρέχουν» μόνες τους

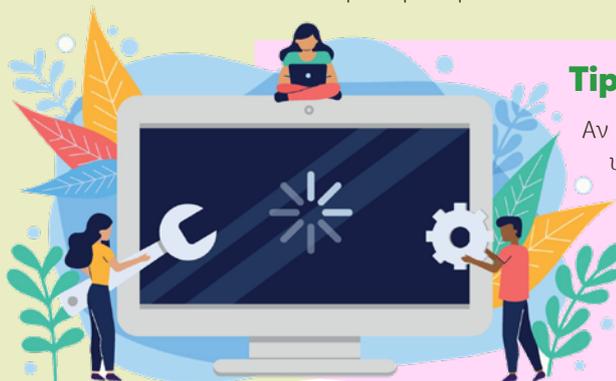
Πολλές εφαρμογές (όπως το Spotify, το Skype ή το Steam) ρυθμίζονται να ανοίγουν αυτόματα μόλις ανοίξεις τον υπολογιστή. Αυτό «κλέβει» πολύτιμη μνήμη.

**Windows:** Πήγαινε στις Ρυθμίσεις > Εφαρμογές > Εκκίνηση και απενεργοποίησε ό,τι δεν σου είναι απαραίτητο εκείνη τη στιγμή.

**Mac:** Δες το Γενικά > Στοιχεία σύνδεσης και αφάιρεσε τα περιττά προγράμματα.

## 5. Καθάρισε τον Browser σου

Οι πολλές επεκτάσεις (extensions) στον Chrome ή τον Safari μπορεί να κάνουν το σερφάρισμα μαρτύριο. Διάγραψε όσες δεν χρησιμοποιείς πια. Επίσης, ένας καλός ad blocker μπορεί να κάνει τις σελίδες να φορτώνουν πολύ πιο γρήγορα, ειδικά σε παλαιότερα μηχανήματα.



## Tip of the Day

Αν μετά από όλα αυτά ο υπολογιστής σου παραμένει απελπιστικά αργός, ίσως είναι η ώρα για μια μικρή αναβάθμιση υλικού, όπως η προσθήκη περισσότερης μνήμης RAM ή η αντικατάσταση ενός παλιού

## 6. Ενημερώσεις και Drivers

Βεβαιώσου ότι το λειτουργικό σου σύστημα είναι ενημερωμένο. Οι ενημερώσεις δεν προσφέρουν μόνο ασφάλεια, αλλά συχνά διορθώνουν bugs που επιβραδύνουν το σύστημα. Στα Windows, έλεγξε και τις «Προαιρετικές ενημερώσεις» για drivers (οδηγούς) του υλικού σου.

## 7. Το δώρο στον εαυτό σου: Εξατομίκευση

Αφού ο υπολογιστής σου τρέχει πλέον γρήγορα, κάνε τον να δείχνει και όμορφος! Αλλάξε το wallpaper, διάλεξε ένα νέο χρώμα έμφασης (accent color) για τα μενού και οργάνωσε τα εικονίδια στην επιφάνεια εργασίας. Μια καθαρή επιφάνεια εργασίας βοηθά και στη δική σου συγκέντρωση.



σκληρού δίσκου με έναν SSD. Είναι μια οικονομική λύση που μπορεί να δώσει άλλα 2-3 χρόνια ζωής στο πιστό σου μηχάνημα!

## Μήπως ήρθε η ώρα να μιλήσουμε για την «ψηφιακή φασίνα»;

Ξέρεις, αυτό το άγχος που νιώθεις όταν βλέπεις 5.000 αδιάβαστα emails, γεμάτο χώρο αποθήκευσης στο κινητό και φακέλους με ονόματα «asdfg123» στην επιφάνεια εργασίας σου. Ο ψηφιακός θόρυβος είναι εξίσου εξαντλητικός με τον φυσικό, αλλά ευτυχώς διορθώνεται πιο εύκολα.

Πώς ξεκινάς όμως να βάζεις τάξη στο ψηφιακό σου χάος; Σου έχω τρεις κινήσεις-ματ για να μειώσεις το καθημερινό σου άγχος:

**1. Η διαίτα του Inbox:** κάνε μια γρήγορη αναζήτηση για τη λέξη «Unsubscribe» (απεγγραφή) στα εισερχόμενά σου. Διέγραψε όλες εκείνες τις ενημερώσεις που δεν διαβάζεις ποτέ και απλώς γεμίζουν την οθόνη σου. Ένα καθαρό inbox το πρωί σημαίνει ένα πιο καθαρό μυαλό για να ξεκινήσεις τη δουλειά σου.

**2. Η ιεροτελεστία των κωδικών:** σταμάτα να χρησιμοποιείς τον ίδιο κωδικό παντού ή να τους γράφεις σε χαρτάκια. Χρησιμοποίησε έναν password manager (όπως το Bitwarden ή το 1Password). Είναι η μεγαλύτερη ανακούφιση να ξέρεις ότι όλα σου τα στοιχεία είναι ασφαλή και προσβάσιμα με ένα μόνο κλικ.

**3. Το ξεκαθάρισμα των αναμνήσεων:** οι χιλιάδες διπλότυπες φωτογραφίες στο κινητό σου είναι το ψηφιακό αντίστοιχο μιας αποθήκης γεμάτης κούτες. Αφιέρωσε 10 λεπτά κάθε βράδυ –ίσως πριν κοιμηθείς– για να διαγράψεις τις λήψεις που βγήκαν κουνημένες ή τις screenshots που δεν χρειάζεσαι πια.

Η ψηφιακή οργάνωση δεν σε κάνει απλώς πιο παραγωγικό. Σε κάνει πιο ήρεμο. Όταν ελέγχεις εσύ τα εργαλεία σου και όχι εκείνα εσένα, τότε η τεχνολογία γίνεται ξανά ο σύμμαχός σου.

## Extra Tip of the Day

Μην προσπαθήσεις να τα φτιάξεις όλα σε μια μέρα.

Διάλεξε έναν τομέα (π.χ. μόνο τα emails) και αφιέρωσε 15 λεπτά.

Η συνέπεια στην οργάνωση είναι πιο σημαντική από την ταχύτητα.



## Sky express: σταθερές τιμές στα αεροπορικά εισιτήρια παρά τις διεθνείς αυξήσεις στα καύσιμα

Σε μια περίοδο έντονης μεταβλητότητας λόγω των εξελίξεων στη Μέση Ανατολή, η Sky express ανακοινώνει ότι επιλέγει να διατηρήσει σταθερές τις τιμές των εισιτηρίων της, απορροφώντας τις πιέσεις από την αύξηση των καυσίμων.

Η απόφαση αυτή στηρίζεται στην ισχυρή οικονομική πορεία της εταιρείας, καθώς το 2025 έκλεισε με θετικά αποτελέσματα και το πρώτο τρίμηνο του 2026 συνεχίζει με την ίδια δυναμική. Σημαντικό ρόλο παίζει και ο υπερσύγχρονος στόλος της –ο νεότερος στην Ελλάδα– καθώς η επένδυση σε κινητήρες νέας γενιάς εξασφαλίζει μείωση της κατανάλωσης καυσίμων έως και 15%, προσφέροντας στην εταιρεία την απαραίτητη ανθεκτικότητα.

Προτεραιότητα της Sky express παραμένει η στήριξη του επιβάτη και του ελληνικού τουρισμού. Μάλιστα, η εταιρεία καλεί το κοινό να προγραμματίσει έγκαιρα τις αποδράσεις του, προσφέροντας ένα voucher 50 ευρώ για επόμενη πτήση στο εξωτερικό, για κάθε εισιτήριο που εκδίδεται για την περίοδο του Πάσχα έως τις 31 Μαρτίου 2026.

Η εταιρεία παρακολουθεί στενά τις διεθνείς ενεργειακές εξελίξεις, παραμένοντας προσηλωμένη στη δέσμευσή της να διατηρεί το ταξίδι προσιτό και αξιόπιστο για όλους.



## Press Room

### Chef's Table στο Zappa: εκεί που η γεύση γίνεται μια ζωντανή γιορτή



Στο Zappa, το νέο all-day fine dining restaurant & bar στο ιστορικό complex της Αίγλης, η γαστρονομία δεν είναι ποτέ στατική. Είναι μια εμπειρία που αλλάζει και φέρνει τους ανθρώπους πιο κοντά. Στο επίκεντρο αυτής της φιλοσοφίας βρίσκεται το Chef's Table, μια διαδραστική γευστική εμπειρία που μετατρέπει το δείπνο σε σημείο συνάντησης για ζευγάρια, παρέες και φίλους.

Πίσω από την ταυτότητα του Zappa βρίσκεται ο εμβληματικός σεφ Χρυσάνθος Καραμολέγκος, ο οποίος επιστρέφει στην Αθήνα μετά από 15 χρόνια. Η κουζίνα του δεν πιστεύει στα επιτηδευμένα concepts, αλλά στη δύναμη της καθαρής γεύσης. Με επιρροές από Μεσόγειο, Μέση Ανατολή και Ασία, δημιουργεί πιάτα βαθιά ελληνικά στην ψυχή τους: φρέσκα, αρωματικά και γεμάτα ζωντάνια.

Το Chef's Table προτείνει δύο degustation μενού που εντυπωσιάζουν. Από το carpaccio χτένι και το king crab spring roll, μέχρι τον μαρουλοντολά με γαρίδα και καραβίδα ή το χοιρινό pluma Iberico, κάθε πιάτο είναι μια διαδρομή δημιουργικότητας. Η εμπειρία ολοκληρώνεται ιδανικά με wine ή cocktail pairing από τον βραβευμένο Θοδωρή Πύριλλο.

Το Zappa δεν είναι απλώς ένα εστιατόριο· είναι ένας ζωντανός χώρος όπου κάθε βράδυ γράφεται μια διαφορετική ιστορία.

**Info:** Chef's Table Τετάρτη - Σάββατο, 19:30 - 23:30. Degustation Menu από 40€.

# Tsundoku: Η τέχνη της «Αντίστροφης Βιβλιοθήκης» (και γιατί πρέπει να σταματήσεις να νιώθεις ενοχές)

Έχεις κι εσύ εκείνη τη στοιβα στο κομοδίνο; Ξέρεις, τα βιβλία που αγόρασες με τις καλύτερες προθέσεις, τα ξεφύλλισες, μύρισες το φρέσκο χαρτί και μετά... τα άφησες να περιμένουν. Μέρα με τη μέρα, η στοιβα ψηλώνει και μαζί της ψηλώνουν και οι ενοχές σου. «Γιατί αγοράζω κι άλλα αφού δεν έχω τελειώσει αυτά που ήδη έχω;».

Πριν αποφασίσεις να τα κρύψεις σε ένα συρτάρι για να μη σε «κοιτάζουν» κατηγορηματικά, μάθε ότι οι Ιάπωνες έχουν μια λέξη γι' αυτό. Και όπως όλα στην Ιαπωνία, έτσι κι αυτό, έχει μια δόση σοφίας.

## Τι είναι το Tsundoku;

Ο όρος Tsundoku (**積ん読**) προέρχεται από το tsunde-oku (στοιβάζω πράγματα και τα αφήνω για αργότερα) και το doku (διάβασμα). Περιγράφει ακριβώς αυτό: τη συνήθεια να αποκτάς βιβλία, να τα στοιβάξεις στο σπίτι σου, αλλά να μην τα διαβάζεις (ακόμα).

Δεν είναι απλώς μια «κακή συνήθεια». Είναι μια ολόκληρη Αντίστροφη Βιβλιοθήκη.

## Η δύναμη της αδιάβαστης γνώσης

Ο Nassim Taleb, στο βιβλίο του Ο Μαύρος Κύκνος, υποστηρίζει ότι μια βιβλιοθήκη πρέπει να περιέχει όσο το δυνατόν περισσότερα από αυτά που δεν γνωρίζουμε. Τα διαβασμένα βιβλία είναι πολύ λιγότερο πολύτιμα από τα αδιάβαστα. Όσο μεγαλώνει η γνώση σου, τόσο μεγαλώνει και η στοιβα των βιβλίων που σου υπενθυμίζουν πόσα ακόμα έχεις να μάθεις.

Το Tsundoku δεν είναι αποτυχία. Είναι η περιέργειά σου που τρέχει πιο γρήγορα από το ελεύθερο χρόνο σου. Είναι μια δήλωση ότι ο κόσμος των ιδεών παραμένει ανοιχτός για σένα, ακόμα κι αν η καθημερινότητα σε προλαβαίνει.

## Γιατί να πεις «Ναι» στο δικό σου Tsundoku:

**Είναι μια οπτική υπενθύμιση των στόχων σου:** Κάθε βιβλίο στη στοιβα αντιπροσωπεύει μια εκδοχή του εαυτού σου που θέλει να εξελιχθεί.



**Δημιουργεί το κατάλληλο περιβάλλον:** Το να περιβάλλεσαι από βιβλία μειώνει το άγχος (bibliosis, θυμάσαι;) και σε κρατάει σε εγρήγορση.

**Είναι το δικό σου "Just in Case":** Μια μέρα θα βρέχει, το κινητό θα είναι κλειστό και η «σωστή» πληροφορία θα σε περιμένει ήδη στο ράφι σου, χωρίς να χρειαστεί να την ψάξεις.

## Αντί για ενοχή, απόλαυση

Την επόμενη φορά που θα νιώσεις βάρος βλέποντας τα αδιάβαστα βιβλία σου, άλλαξε οπτική. Δεν είναι «εκκρεμότητες». Είναι μια επένδυση στο μέλλον σου. Είναι η δική σου προσωπική συλλογή από δυνατότητες.

Αν νιώθεις ενοχές για τα αδιάβαστα βιβλία στο κομοδίνο σου, τουλάχιστον τώρα ξέρεις ότι δεν είσαι ακατάστατος ή αναβλητικός. Είσαι ένας «καλλιτέχνης» του Tsundoku. Και αυτό, από μόνο του, είναι ένα μεγάλο Ναι στην πνευματική σου αναζήτηση.

## FOU by Begnis Catering: Η νέα γαστρονομική στάση στην Κηφισιά



Ένας νέος προορισμός με γαλλική αύρα και ελληνική υπογραφή άνοιξε τις πόρτες του στην Κηφισιά. Το FOU, το νέο εγχείρημα της Begnis Catering, φέρνει μια σύγχρονη προσέγγιση στην καθημερινή ιεροτελεστία του ψωμιού, του καφέ και των χειροποίητων γλυκών.

Το όνομά του, από τη γαλλική λέξη για τον «τρελό», αντικατοπτρίζει το πάθος και τη «γλυκιά τρέλα» των δημιουργών του για την αυθεντική αρτοποιία. Στην καρδιά του FOU βρίσκεται το προζυμένιο ψωμί, που ωριμάζει αργά για έως και 48 ώρες. Η φυσική ζύμωση αναδεικνύει τα αρώματα των σιτηρών, χαρίζοντας μια μοναδική υφή και γεύση που θυμίζει παλιές, καλές εποχές.

Καθημερινά, το εργαστήριο γεμίζει με αρώματα από βουτυρένια κρουασάν, αφράτα cinnamon rolls και χειροποίητες πίτες με φύλλο που ανοίγεται επί τόπου. Η εμπειρία συμπληρώνεται από εκλεκτούς καφέδες μικρής

παραγωγής, χειροποίητα μπισκότα, ευφάνταστα γλυκά και παγωτό, όλα φτιαγμένα με κορυφαίες πρώτες ύλες.

Ο χώρος, με μίνιμαλ αισθητική, ζεστό ξύλο και μάρμαρο, θυμίζει μοντέρνες ευρωπαϊκές boulangeries, προσφέροντας μια αίσθηση καθημερινής πολυτέλειας. Το FOU φιλοδοξεί να γίνει η νέα αγαπημένη συνήθεια της πόλης, εκεί όπου η υψηλή ποιότητα συναντά την απλότητα της καθημερινότητας.

FOU Begnis Bakehome: Τατοΐου 133, Κηφισιά.

## Kids' Room

### KIDOPIA Festival: μια «παιχνιδο-πόλη» γεμάτη έμπνευση έρχεται στο Γκάζι

Σημειώστε τις ημερομηνίες: 17, 18 και 19 Απριλίου 2026. Το Παλιό Αμαξοστάσιο ΟΣΥ στο Γκάζι μεταμορφώνεται σε μια τεράστια, πολύχρωμη πόλη παιχνιδιού και ανακάλυψης. Οι δημιουργοί του αγαπημένου «The Christmas Factory» επιστρέφουν με το KIDOPIA Festival, μια εμπειρία που επαναπροσδιορίζει τη δημιουργική μάθηση και την οικογενειακή ψυχαγωγία.

Ο στόχος της διοργάνωσης είναι ξεκάθαρος: τα παιδιά να εξερευνήσουν τον κόσμο μέσα από τη χαρά της συμμετοχής και οι γονείς να μοιραστούν ποιοτικό χρόνο, ενισχύοντας τους οικογενειακούς δεσμούς. Η εμπειρία χωρίζεται σε πέντε θεματικές ζώνες, επιτρέποντας σε κάθε οικογένεια να σχεδιάσει τη δική της διαδρομή:

**Fun Zone:** Η χαρά της κίνησης με τεράστια φουσκωτά και τραμπολίνα.

**STEM Lab:** Εκεί όπου η περιέργεια συναντά την τεχνολογία, με ρομποτική, πειράματα και VR εφαρμογές.

**Art & Play:** Χώρος για ελεύθερη έκφραση με κεραμική, street art, θεατρικό παιχνίδι και DIY εργαστήρια.

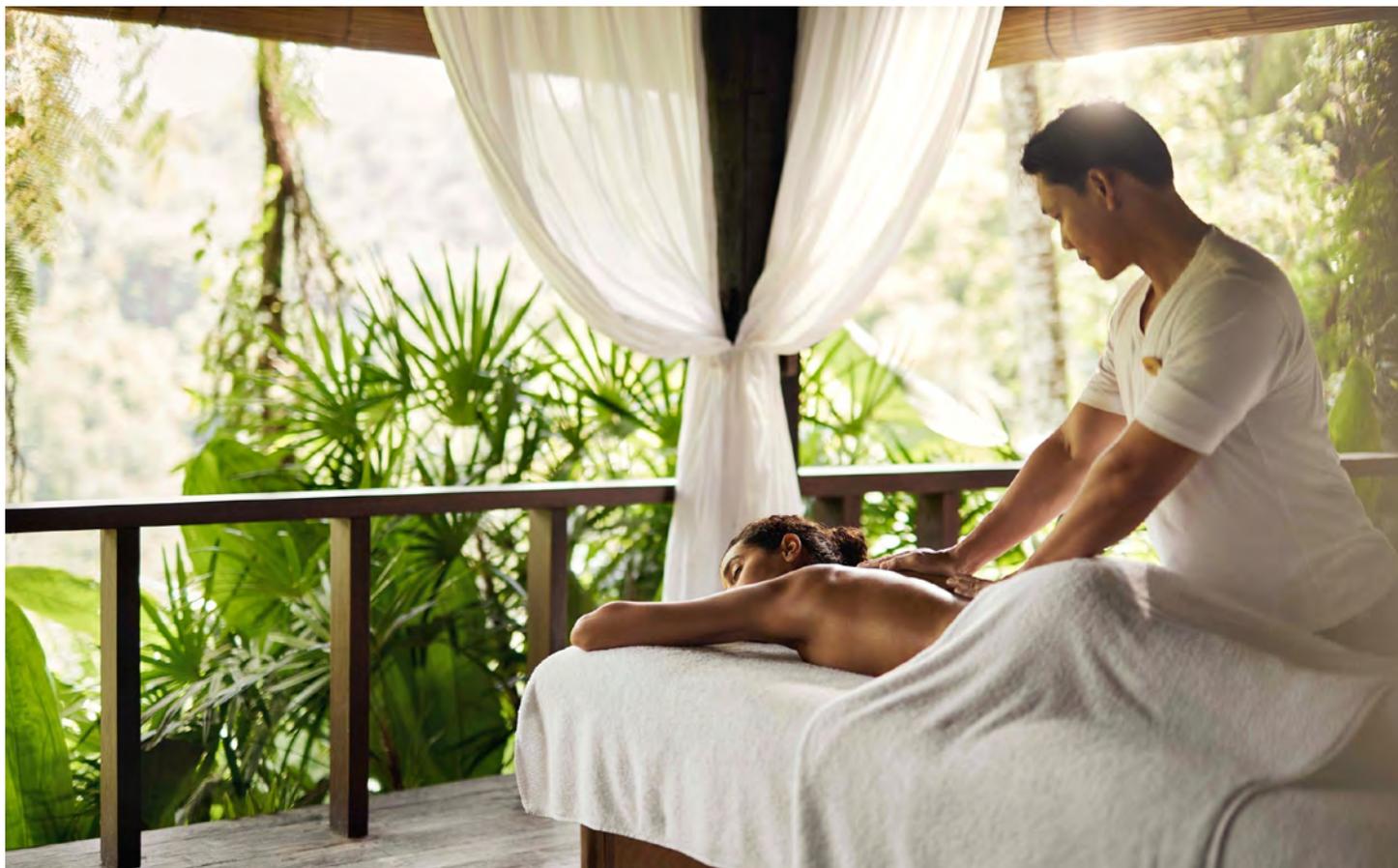
**Κεντρική Σκηνή:** Η καρδιά του φεστιβάλ με παραστάσεις, karaoke και σεμινάρια για γονείς.

**Sports Hub:** Δράση για όλους με ποδόσφαιρο, μπάσκετ, τζοβολία και παιχνίδια survivor.

Στον χώρο θα λειτουργεί επίσης Market με επιλογές για φαγητό, healthy corner και βιβλιοπωλείο. Το πιο σημαντικό; Η συμμετοχή σε όλες τις δράσεις περιλαμβάνεται στην τιμή του εισιτηρίου, χωρίς καμία επιπλέον επιβάρυνση. Το KIDOPIA Festival υπόσχεται ένα τριήμερο γεμάτο εικόνες και ανακαλύψεις που θα συντροφεύουν τα παιδιά πολύ μετά το τέλος της διοργάνωσης.

Εισιτήρια: [more.com](https://www.more.com).





## Glowcations: Πού θα λάμψουμε το Πάσχα;

Καθώς το Πάσχα πλησιάζει, πολλοί αρχίζουν να σχεδιάζουν μια μικρή ή μεγαλύτερη απόδραση. Οι ημέρες των γιορτών είναι ιδανικές για λίγη ξεκούραση, αλλαγή παραστάσεων και χρόνο με αγαπημένα πρόσωπα.

Τα τελευταία χρόνια όμως, μια νέα ταξιδιωτική τάση κερδίζει έδαφος: οι λεγόμενες "glowcations".

Ο όρος προέρχεται από τις λέξεις "glow" και "vacation" και περιγράφει διακοπές που δεν στοχεύουν μόνο στη χαλάρωση, αλλά στην πραγματική ανανέωση σώματος και πνεύματος.

Πρόκειται για ένα trend που συνδυάζει ευεξία, ομορφιά και αυτοφροντίδα, και που το 2026 βρίσκεται όλο και περισσότερο στο επίκεντρο του ενδιαφέροντος.

Σε αντίθεση με τις κλασικές διακοπές, όπου ο στόχος είναι απλώς η ξεκούραση, οι glowcations έχουν συγκεκριμένο σκοπό: να επιστρέψουμε από το ταξίδι αναζωογονημένοι ψυχικά και σωματικά.

Οι ταξιδιώτες που επιλέγουν τέτοιες αποδράσεις συνδυάζουν χαλάρωση με δραστηριότητες ευεξίας και προσωπικής φροντίδας. Spa,

θεραπίες περιποίησης δέρματος, μασάζ, yoga retreats και ολιστικές θεραπείες αποτελούν βασικά στοιχεία αυτού του τύπου διακοπών.

Η ιδέα πίσω από τις glowcations είναι απλή: το ταξίδι γίνεται ευκαιρία επαναφόρτισης, όχι μόνο ψυχικά αλλά και σωματικά.





### Γιατί γίνονται όλο και πιο δημοφιλείς

Η τάση αυτή αντικατοπτρίζει μια αλλαγή στον τρόπο που οι άνθρωποι αντιλαμβάνονται την έννοια της ευεξίας. Πλέον, πολλοί επενδύουν χρόνο και χρήμα σε εμπειρίες που βελτιώνουν την ποιότητα ζωής τους.

Ιδιαίτερα οι νεότερες γενιές δίνουν σημασία σε δραστηριότητες που συνδέονται με τη φροντίδα του σώματος, την ψυχική ισορροπία και την αποσύνδεση από το καθημερινό άγχος. Έτσι, ένα ταξίδι δεν είναι πλέον μόνο αξιοθέατα και φωτογραφίες, αλλά μια εμπειρία που αναζωογονεί.

Παράλληλα, η άνοδος του τουρισμού ευεξίας διεθνώς έχει οδηγήσει ξενοδοχεία και προορισμούς να δημιουργούν ειδικά προγράμματα που συνδυάζουν χαλάρωση, θεραπείες ομορφιάς και υγιεινή διατροφή.

### Πασχαλινές αποδράσεις με... glow

Το Πάσχα είναι ιδανική περίοδος για glowcation. Μετά από έναν χειμώνα γεμάτο υποχρεώσεις, αρκετοί αναζητούν λίγες ημέρες χαλάρωσης πριν την έναρξη της καλοκαιρινής περιόδου.

Σε πολλές ευρωπαϊκές χώρες αλλά και στην Ελλάδα, ξενοδοχεία και resorts προσφέρουν πακέτα που συνδυάζουν την πασχαλινή ατμόσφαιρα με υπηρεσίες

ευεξίας. Spa, θερμαινόμενες πισίνες, θεραπείες χαλάρωσης και δραστηριότητες στη φύση δημιουργούν ιδανικό περιβάλλον για αποφόρτιση.

Ένα τέτοιο ταξίδι δεν χρειάζεται να είναι μεγάλο ή μακρινό. Ακόμη και ένα σύντομο τριήμερο εκτός πόλης μπορεί να λειτουργήσει ως μικρή «επανεκκίνηση» πριν την επιστροφή στην καθημερινότητα.

### Η σημασία της αυτοφροντίδας

Η δημοτικότητα των glowcations δείχνει ότι οι σύγχρονοι ταξιδιώτες αναζητούν κάτι περισσότερο από μια απλή απόδραση. Θέλουν να αξιοποιούν τον χρόνο τους για να φροντίσουν τον εαυτό τους και να επαναφέρουν την ισορροπία που συχνά χάνεται στους γρήγορους ρυθμούς της καθημερινότητας.

Η αυτοφροντίδα δεν σημαίνει απαραίτητα πολυτέλεια ή υπερβολή. Λίγες μέρες ξεκούρασης, καλού φαγητού, φυσικής δραστηριότητας και χαλάρωσης μπορούν να έχουν θετική επίδραση τόσο στο σώμα όσο και στο μυαλό.

Ίσως το βασικό μήνυμα πίσω από τις glowcations είναι ότι ένα ταξίδι μπορεί να γίνει πραγματική ευκαιρία για ουσιαστική ανανέωση, και όχι απλώς μια σύντομη παύση από τη ρουτίνα.



## Το σαντάλι της UGG που κατακτά την κορυφή

Η αναμονή για την ιδανική ανοιξιάτικη επιλογή έλαβε τέλος, καθώς η UGG αποκάλυψε τα αποτελέσματα των προτιμήσεων του κοινού. Το εμβληματικό μοντέλο Goldenstar Sandal επιστρέφει δυναμικά, επιβεβαιώνοντας τη θέση του ως το απόλυτο φαβορί της σεζόν.

Με την άνοιξη να βρίσκεται προ των πυλών, οι λάτρες του στυλ και της άνεσης έδωσαν την ψήφο εμπιστοσύνης τους στο αρχικό σχέδιο της εταιρείας. Το συγκεκριμένο σαντάλι δεν κερδίζει μόνο τις εντυπώσεις αλλά και τους αριθμούς, καθώς οι πωλήσεις και η ανταπόκριση στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης δείχνουν ότι αποτελεί ένα από τα κορυφαία είδωλα της μάρκας. Η συνταγή της επιτυχίας παραμένει η ίδια: διαχρονικός σχεδιασμός που συνδυάζεται με την ασύγκριτη αίσθηση που προσφέρει η UGG σε κάθε βήμα.

Η τάση της σεζόν: Τα αποτελέσματα είναι ξεκάθαρα και τα αγαπημένα κομμάτια της συλλογής έχουν ήδη ξεχωρίσει. Το Goldenstar Sandal ηγείται της κούρσας, αποδεικνύοντας ότι όταν η ποιότητα συναντά την αισθητική, το αποτέλεσμα είναι μια σίγουρη επιτυχία που διαρκεί στον χρόνο.

Η νέα συλλογή είναι πλέον διαθέσιμη, προσκαλώντας κάθε γυναίκα να ανακαλύψει γιατί αυτά τα εμβληματικά σχέδια συγκεντρώνουν όλο τον ενδιαφέρον της αγοράς και να προσθέσει μια πινελιά αυθεντικότητας στην ανοιξιάτικη γκαρνταρόμπα της.

## Η Jennifer Lopez στο Beverly Hills με δημιουργία Celia Kritharioti!



Η Jennifer Lopez μαγνήτισε τα βλέμματα στο ετήσιο gala του Women's Cancer Research Fund στο Beverly Hills, επιλέγοντας για την εμφάνισή της μια εντυπωσιακή δημιουργία της Celia Kritharioti. Η διεθνής star εμπιστεύτηκε για ακόμη μία φορά την Ελληνίδα σχεδιάστρια, επιλέγοντας ένα σύνολο από την πρόσφατη συλλογή που παρουσιάστηκε στο Παρίσι.

Το look της JLo συνδυάζει αισθησιασμό και υψηλή ραπτική, με ένα φόρεμα που ξεχώριζε για το δαντελένιο ντεκολτέ και τις θηλυκές πλισέ λεπτομέρειες. Το σύνολο ολοκληρώθηκε με ένα κομψό σακάκι, διακοσμημένο με χειροποίητη δαντέλα στα μανίκια, αναδεικνύοντας την αξεπέραστη δεξιοτεχνία του ελληνικού οίκου.

Η παρουσία της Lopez είχε και συναισθηματική αξία, καθώς εμφανίστηκε για να τιμήσει τη φίλη της, Kerry Washington, η οποία βραβεύτηκε με το Courage Award. Η επιλογή της Celia Kritharioti σε μια τόσο σημαντική φιλανθρωπική βραδιά επιβεβαιώνει τη διεθνή κυριαρχία της ελληνικής μόδας στα σημαντικότερα κόκκινα χαλιά του πλανήτη.

Η αμοιβαία εκτίμηση μεταξύ των δύο γυναικών μετρά πλέον αρκετά επιτυχημένα κεφάλαια, με την ελληνική υψηλή ραπτική να ταυτίζεται με τις πιο εμβληματικές στιγμές της Lopez.

## Zara Home και Colin King: μια ωδή στη στατικότητα και τη μορφή των αντικειμένων

Όταν η διακόσμηση συναντά την υψηλή τέχνη, το αποτέλεσμα είναι μια συλλογή που δεν προορίζεται απλώς να «γεμίσει» έναν χώρο, αλλά να τον μεταμορφώσει. Η Zara Home συμπράττει με τον διάσημο stylist και creative director Colin King για τη δημιουργία μιας ειδικής σειράς αντικειμένων που εξερευνά τη δύναμη της μορφής και των υλικών.

### Το σύμπαν των σύγχρονων κειμηλίων

Η συλλογή είναι οραματισμένη ως ένα επιμελημένο σύμπαν από αγγεία, φωτιστικά, κηροπήγια και γλυπτικά κομμάτια. Βασισμένη στην ιδέα των σύγχρονων κειμηλίων, επανατοποθετεί τα αντικείμενα ως διαχρονικούς συντρόφους στην καθημερινότητά μας. Κάθε κομμάτι ακροβατεί ανάμεσα σε δυαδικότητες: τη δομή και τον αυθορμητισμό, την εγκράτεια και την εκλέπτυνση.

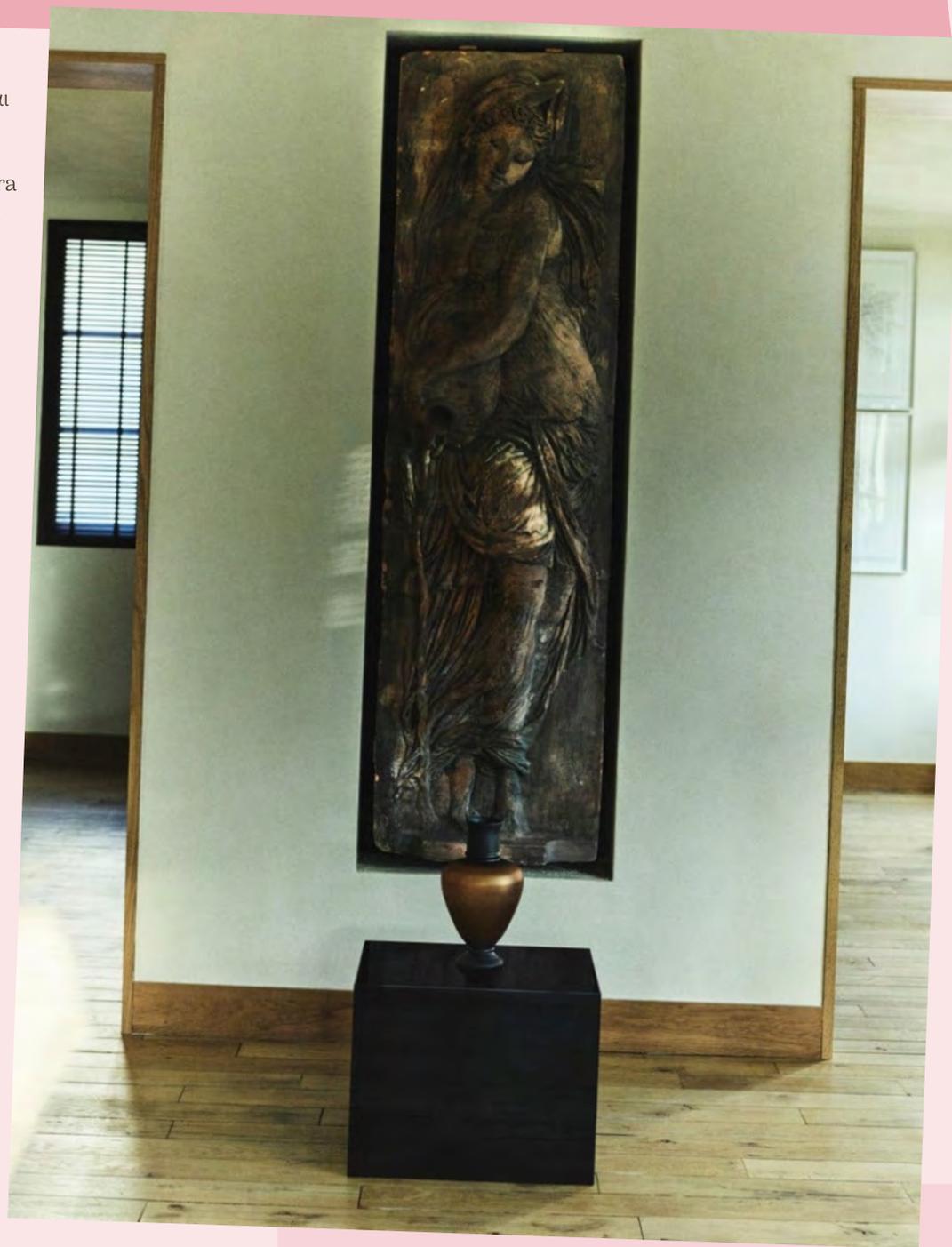
### Η κυριαρχία των υλικών

Η υλικότητα παίζει πρωταγωνιστικό ρόλο σε αυτή τη συνεργασία. Βάζα από ορείχαλκο και μπρούντζο συνυπάρχουν αρμονικά με κουτιά από όνυχα και φυσικά γυάλινα αγγεία. Τα φινιρίσματα δημιουργούν έναν συνεχή διάλογο ανάμεσα στη λάμψη και τη ματ υφή, τη διαφάνεια και την πυκνότητα.

«Τα πράγματα με τα οποία ζούμε διαμορφώνουν το πώς αισθανόμαστε», λέει ο Colin King. «Τα αντικείμενα κρατούν μνήμη· συγκεντρώνουν σιωπηλά τις ημέρες μας. Τα σκέφτομαι ως συντρόφους, παρόντες αλλά ποτέ απαιτητικούς».

### Ποιος είναι ο Colin King

Με έδρα τη Νέα Υόρκη, ο Colin King ξεκίνησε ως χορευτής πριν μεταπηδήσει στο interior styling και την οπτική αφήγηση.



Ως ιδρυτής του Colin King Studio, έχει καταφέρει να διαμορφώσει την αισθητική των σύγχρονων εσωτερικών χώρων, ενώ το 2023 κυκλοφόρησε το βιβλίο του «Arranging Things», αποτυπώνοντας τη μοναδική του οπτική για το design.

Η συλλογή είναι ήδη διαθέσιμη σε επιλεγμένα καταστήματα και online, προσκαλώντας μας να δούμε τα αντικείμενα του σπιτιού μας όχι ως διακοσμητικά στοιχεία, αλλά ως φορείς μνήμης και γαλήνης.



## Citizen Eco-Drive Photon: ένα ρολόι-γιορτή για το φως και την τεχνολογία 50 ετών

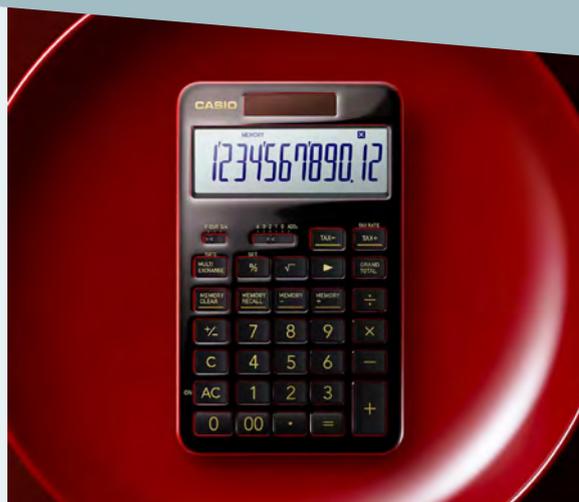
Η Citizen γιορτάζει τα 50 χρόνια της εμβληματικής τεχνολογίας Eco-Drive και το κάνει με τον πιο εντυπωσιακό τρόπο. Το νέο Eco-Drive Photon δεν κρύβει πλέον τον «κινητήρα» του, αλλά τον φέρνει στο επίκεντρο, μετατρέποντας την απορρόφηση του φωτός σε μια αληθινή οπτική εμπειρία.

Το καντράν του Photon είναι ένα μικρό επιστημονικό εργαστήριο στον καρπό σου. Χρησιμοποιώντας δύο επίπεδα πάνελ, το ρολόι αναπαριστά το περίφημο «πείραμα της διπλής σχισμής» του Thomas Young, διασπώντας το φως σε κύματα. Το αποτέλεσμα: Ένα ιριδίζον εφέ που αποκαλύπτει όλα τα χρώματα του φάσματος, ανάλογα με τη γωνία που το κοιτάς, θυμίζοντας τα χρώματα στα φτερά των πουλιών.

Το σώμα του ρολογιού είναι κατασκευασμένο από το πατενταρισμένο Super Titanium της Citizen, προσφέροντας απίστευτη ανθεκτικότητα και ελαφριά αίσθηση, με πάχος μόλις 9.9mm. Στο εσωτερικό του «χτυπά» ο μηχανισμός Caliber E036, ο οποίος φορτίζει από οποιαδήποτε πηγή φωτός και έχει αυτονομία ενός έτους με πλήρη φόρτιση.

Θα το βρούμε στην Ελλάδα; Το Eco-Drive Photon 50th Anniversary αναμένεται να κυκλοφορήσει το φθινόπωρο του 2026. Καθώς πρόκειται για περιορισμένη έκδοση (5.000 κομμάτια παγκοσμίως), η διαθεσιμότητα στην ελληνική αγορά θα εξαρτηθεί από τους επίσημους αντιπροσώπους της Citizen. Η τιμή του αναμένεται κοντά στα 1.000€ για τη μεταλλική έκδοση και 1.200€ για τη μαύρη DLC έκδοση. Αν είσαι συλλέκτης, αξίζει να το έχεις στο ραντάρ σου!

## Casio S100X Japanese Lacquer Edition: όταν η υψηλή τεχνολογία συναντά την τέχνη της λακάς



Ποιος είπε ότι μια αριθμομηχανή δεν μπορεί να είναι έργο τέχνης; Η Casio, με τη νέα έκδοση S100X Japanese Lacquer, αποδεικνύει ότι η ιαπωνική δεξιοτεχνία μπορεί να μεταμορφώσει ένα χρηστικό αντικείμενο σε πολύτιμο κειμήλιο.

Η συγκεκριμένη έκδοση αποτελεί έναν φόρο τιμής στην παράδοση Echizen, μια τέχνη λακαρίσματος με ιστορία αιώνων. Οι τεχνίτες της Yamakyu Japanware, με έδρα το Sabae της Ιαπωνίας, εφαρμόζουν χειροποίητα αλλεπάλληλα στρώματα φυσικής λάκας (sap) σε κάθε συσκευή. Η τεχνική tame-nuri που χρησιμοποιείται, δημιουργεί ένα μοναδικό εφέ βάθους και ημιδιαφάνειας, ιδιαίτερα στις ακμές του σώματος, προσδίδοντας μια αξιοπρεπή και πολυτελή παρουσία που σπανίζει σε βιομηχανικά προϊόντα.

«Η πρόκληση ήταν η επίτευξη ακρίβειας χιλιοστού σε ένα βιομηχανικό αντικείμενο χρησιμοποιώντας ένα φυσικό υλικό», σημειώνει ο αρχιτεχνίτης Takaji Umeda. Το αποτέλεσμα είναι μια αριθμομηχανή που προσφέρει χαρά και υπερηφάνεια σε όποιον την κρατά, αποτελώντας μια πραγματική επένδυση αισθητικής.

Θα το βρούμε στην Ελλάδα; Η σειρά S100X της Casio (η "Rolls Royce" των calculators) είναι εξαιρετικά σπάνια στην Ευρώπη και συνήθως διατίθεται μέσω επιλεγμένων high-end καταστημάτων τεχνολογίας ή απευθείας από την Ιαπωνία. Στην Ελλάδα, είναι δύσκολο να τη βρεις σε ράφι καταστήματος. Η αναζήτηση μέσω εξειδικευμένων online retailers ή απευθείας εισαγωγή είναι η πιο σίγουρη οδός, με την τιμή να αντικατοπτρίζει τον συλλεκτικό της χαρακτήρα (αναμένεται άνω των 500€-600€ λόγω της χειροποίητης εργασίας).

## AI Fitness Coaches – Είναι καλύτεροι από personal trainer;



Η τεχνητή νοημοσύνη δεν βρίσκεται μόνο στο γραφείο και στο σπίτι. Βρίσκεται και στο πρόγραμμα προπόνησης. AI fitness coaches υπόσχονται εξατομικευμένα πλάνα, ανάλυση δεδομένων σε πραγματικό χρόνο και προσαρμογές με βάση την αποκατάσταση και την κόπωση.

Για κάποιον που δουλεύει 8-10 ώρες τη μέρα, κάθεται πολλές ώρες σε γραφείο και δυσκολεύεται να κλείσει σταθερά ραντεβού με personal trainer, η ιδέα είναι ελκυστική: ευελιξία, χαμηλότερο κόστος, προπόνηση όποτε υπάρχει χρόνος.

### Πώς λειτουργεί ένας AI coach

Οι σύγχρονες εφαρμογές συνδέονται με wearables και συλλέγουν δεδομένα όπως καρδιακό ρυθμό, HRV, ποιότητα ύπνου και επίπεδα δραστηριότητας. Με βάση αυτά, προσαρμόζουν την ένταση της προπόνησης.

Εταιρείες όπως η Whoop και η Freeletics επενδύουν σε αλγόριθμους που μαθαίνουν από τη συμπεριφορά του χρήστη.

Παράλληλα, δεδομένα από το Harvard Medical School δείχνουν ότι η παρακολούθηση βιομετρικών στοιχείων βελτιώνει τη συνέπεια και μειώνει την υπερπροπόνηση. Με απλά λόγια: το πρόγραμμα δεν είναι στατικό. Αλλάζει καθημερινά.

### Πού υπερτερεί ο άνθρωπος

Ένας personal trainer βλέπει τεχνικές αστοχίες, διορθώνει στάση σώματος, καταλαβαίνει την κόπωση από τη γλώσσα του σώματος. Μπορεί να λειτουργήσει και ως ψυχολογική υποστήριξη. Για αρχάριους ή για άτομα με τραυματισμούς, η ανθρώπινη επίβλεψη παραμένει ασφαλέστερη επιλογή.

### Τι σου ταιριάζει

Για κάποιον με βασική γνώση προπόνησης και περιορισμένο χρόνο, ένας AI coach μπορεί να είναι εξαιρετικό εργαλείο συνέπειας. Προσαρμόζει την ένταση όταν υπάρχει έλλειψη ύπνου, μειώνει ρίσκο υπερκόπωσης και λειτουργεί χωρίς δεσμευτικά ραντεβού.

Η ιδανική λύση δεν είναι «ή το ένα ή το άλλο». Είναι συνδυασμός: θεμέλια τεχνικής από personal trainer και καθημερινή βελτιστοποίηση μέσω AI.

Η τεχνητή νοημοσύνη δεν αντικαθιστά τον άνθρωπο. Ενισχύει τη διαδικασία. Και για κάποιον που θέλει δύναμη, αντοχή και γενικά καλή φυσική κατάσταση μέσα σε απαιτητικό πρόγραμμα, το πραγματικό πλεονέκτημα τώρα είναι η έξυπνη χρήση των εργαλείων.

quote of the day

**Ο ΨΗΦΙΑΚΟΣ ΧΩΡΟΣ ΕΙΝΑΙ Ο ΝΕΟΣ ΠΝΕΥΜΑΤΙΚΟΣ ΧΩΡΟΣ: ΟΤΑΝ ΤΟΝ ΚΑΘΑΡΙΖΕΙΣ, ΑΡΧΙΖΕΙΣ ΕΠΙΤΕΛΟΥΣ ΝΑ ΑΝΑΠΝΕΕΙΣ.**



**24 Μαρτίου**

- > Παγκόσμια Ημέρα κατά της Φυματίωσης
- > International Day For Achievers
- > Day of Remembrance for Truth and Justice
- > National Each Person is A Person of Worth Day
- > National Chocolate Covered Raisin Day
- > Independent Accommodation Day
- > National Cheesesteak Day
- > National Cocktail Day
- > Flatmates Day

**25 Μαρτίου**

- > International Day of Remembrance of the Victims of Slavery and the Transatlantic Slave Cookie Day
- > Greek Independence Day
- > International Day of the Unborn Child
- > National Medal of Honor Day
- > Dante Day
- > World Retrospective Day
- > Struggle For Human Rights Day
- > International Waffle Day