



ΔΙΨΑ ΓΙΑ ΔΙΨΑ ΓΙΑ ΔΙΨΑ ΓΙΑ  
**1 + 1 ΔΩΡΟ**



Η προσφορά ισχύει σε όλα τα συνεργαζόμενα καταστήματα και αφορά τα προϊόντα ΒΙΚΟΣ COLA σε κουτί αλουμινίου 4άδα.

# ΤΟ ΠΕΙΡΑΜΑ ΤΟΥ ΧΑΡΒΑΡΝΤ ΠΟΥ ΓΥΡΙΣΕ ΤΟ ΡΟΛΟΪ ΠΙΣΩ: ΕΙΝΑΙ Η ΓΗΡΑΝΣΗ ΑΠΛΩΣ ΜΙΑ ΚΑΤΑΣΤΑΣΗ ΤΟΥ ΜΥΑΛΟΥ;



# Baby on Board

ΜΑΡΤΙΟΣ 2026

THE FAMILY PROJECT



*Κυκλοφορεί το 11ο τεύχος!*

Good morning  
SayYessers!



**Φτιάξε καφέ να στα πω...**



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

Στην καθημερινότητά μας, όταν λέμε κάποιον στωικό, εννοούμε συνήθως έναν άνθρωπο ψύχραιμο, που δεν χάνει την υπομονή του και δέχεται τις δυσκολίες χωρίς να παραπονιέται. Η λέξη βγήκε από την «Ποικίλη Στοά» στην Αθήνα, όπου ο φιλόσοφος Ζήνων διδασκε πριν από αιώνες. Στην ουσία, είναι η τέχνη του να παραμένεις γαλήνιος ό,τι κι αν συμβαίνει γύρω σου.

Ξέχασε τους δύσκολους όρους και τα βαριά βιβλία. Ο Στωικισμός είναι στην πραγματικότητα η «τέχνη του να μην τρελαίνεσαι» με όσα συμβαίνουν γύρω σου. Σκέψου το σαν ένα εσωτερικό φίλτρο που κρατάει μόνο την ηρεμία σου και διώχνει το περιττό άγχος.

Το μυστικό είναι ένα: **Μην προσπαθείς να ελέγξεις τα πάντα.**

Οι περισσότεροι από εμάς χαλάμε την ημέρα μας (και τη διάθεσή μας) για πράγματα που απλώς δεν περνάνε από το χέρι μας. Τι σχολίασε κάποιος στα social media, τι κίνηση έχει ο δρόμος ή αν θα βρέξει το Σαββατοκύριακο. Οι Στωικοί μας λένε πως το μόνο που μας ανήκει πραγματικά είναι το πώς εμείς επιλέγουμε να αντιδράσουμε.

Όταν σταματάς να κυνηγάς την «τέλεια» μέρα και αρχίζεις να αποδέχεσαι τη στιγμή όπως ακριβώς έρχεται, συμβαίνει κάτι μαγικό: σταματάς να είσαι το θύμα των περιστάσεων και γίνεσαι ο πρωταγωνιστής της ζωής σου. Δεν είναι αδιαφορία, είναι η απόφαση να μην χαρίζεις την ενέργειά σου σε όσα δεν μπορείς να αλλάξεις.

Αντί λοιπόν να ψάχνεις την ευτυχία σε μια μελλοντική επιτυχία, δοκίμασε να τη βρεις στην ησυχία του τώρα. Γιατί, στο τέλος της ημέρας, η ζωή είναι πολύ όμορφη για να την ξοδεύουμε σε μάχες που δεν μπορούμε να κερδίσουμε.

**Tip of the Day:** Κάθε φορά που κάτι σε εκνευρίζει, κάνε μια παύση 5 δευτερολέπτων και αναρωτήσου: «Αυτό θα έχει σημασία σε έναν χρόνο από τώρα;». Αν η απάντηση είναι όχι, τότε πάρε μια βαθιά ανάσα και άφησέ το να φύγει. Η ηρεμία σου αξίζει περισσότερο!

Claire Styliara  
Chief of SayYessers



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

## Hard Rock Cafe Athens: ένα πασχαλινό «Brunch with the Bunny» για όλη την οικογένεια

Το Πάσχα πλησιάζει και το Hard Rock Cafe Athens στην οδό Αδριανού 52, στο Μοναστηράκι, ετοιμάζει μια ξεχωριστή γιορτή που συνδυάζει τη rock ατμόσφαιρα με την οικογενειακή θαλπωρή. Την Κυριακή 5 Απριλίου 2026, από τις 12:00 έως τις 15:00, μικροί και μεγάλοι δίνουν ραντεβού για το «Brunch with the Bunny», μια εμπειρία γεμάτη εκπλήξεις και πασχαλινά happenings.

Ο πρωταγωνιστής της ημέρας, ο πασχαλινός λαγός, θα περιμένει τους λιλιπούτειους φίλους του για αναμνηστικές φωτογραφίες, ενώ ένας έμπειρος απίταμπερ θα αναλάβει τη διασκέδαση των παιδιών με διαδραστικές δραστηριότητες και δημιουργικό παιχνίδι. Την ίδια ώρα, οι γονείς θα έχουν την ευκαιρία να χαλαρώσουν απολαμβάνοντας το πλούσιο brunch menu του Hard Rock, σε ένα περιβάλλον που πάντα εκπλήσσει με τη μοναδική του ενέργεια.

Το ειδικό παιδικό μενού κοστίζει 15€ ανά παιδί και περιλαμβάνει αγαπημένες γεύσεις, αλλά και τη συμμετοχή σε όλο το ψυχαγωγικό πρόγραμμα του event. Είναι η ιδανική αφορμή για μια κυριακάτικη βόλτα στην καρδιά της Αθήνας, όπου το φαγητό μετατρέπεται σε διασκέδαση και οι πασχαλινές αναμνήσεις αποκτούν rock ρυθμό. Μπορείτε να προμηθευτείτε τα παιδικά εισιτήρια [online](#) για να εξασφαλίσετε τη θέση σας σε αυτή την όμορφη γιορτή.



## Market Trends

### Molto και Oreo: η πιο λαχταριστή συνεργασία της χρονιάς είναι γεγονός



Όταν δύο θρύλοι της απόλαυσης ενώνουν τις δυνάμεις τους, το αποτέλεσμα δεν μπορεί παρά να είναι ακαταμάχητο. Η Mondelez International ανακοίνωσε σήμερα, 26 Μαρτίου 2026, το λανσάρισμα του νέου Molto Oreo, φέρνοντας μια φρέσκια και απόλυτα γευστική ματιά στο αγαπημένο κρουασάν των Ελλήνων, συνδυάζοντάς το με το διασημότερο μπισκότο του κόσμου.

Το νέο Molto Oreo, που είναι ήδη διαθέσιμο σε σημεία πώλησης σε όλη την Ελλάδα, παντρεύει την αφράτη, κλασική ζύμη του Molto με μια πλούσια γέμιση κρέμας και κομματιών μπισκότου Oreo. Η καμπάνια που συνοδεύει το λανσάρισμα, με το παιχνιδιάρικο σλόγκαν «Molto έξω ή Oreo μέσα; Φάε και θα δεις», προσκαλεί μικρούς και

μεγάλους να ανακαλύψουν αυτή τη μοναδική γευστική εμπειρία.

Όπως δήλωσε ο Αλέξανδρος Μπαλατζής (Marketing Lead GR@CY της Mondelez International), στόχος της εταιρείας είναι να προσφέρει καινοτομίες που συνδυάζουν εγχώρια αγαπημένα προϊόντα με παγκόσμια brands, δημιουργώντας νέες αναμνήσεις απόλαυσης. Είναι η ιδανική επιλογή για το διάλειμμα στο γραφείο, το σχολείο ή τη βόλτα, προσφέροντας την ενέργεια και τη γεύση που όλοι αναζητάμε μέσα στην ημέρα.

# Το πείραμα του Χάρβαρντ που γύρισε το ρολόι πίσω: είναι η γήρανση απλώς μια κατάσταση του μυαλού;



Συνηθίζουμε να μιλάμε για τον χρόνο σαν έναν δρόμο χωρίς επιστροφή. Κοιτάζουμε τις πρώτες ρυτίδες στον καθρέφτη, νιώθουμε τις αρθρώσεις μας να διαμαρτύρονται μετά από μια κουραστική μέρα και σηκώνουμε τους ώμους με παραίτηση. «Έτσι είναι τα γηρατειά», λέμε στον εαυτό μας. Αποδεχόμαστε τη φθορά ως ένα αναπόφευκτο βιολογικό πεπρωμένο, μια σταδιακή απόσυρση από τη ζωντάνια που θεωρούμε προνόμιο μόνο των νέων.

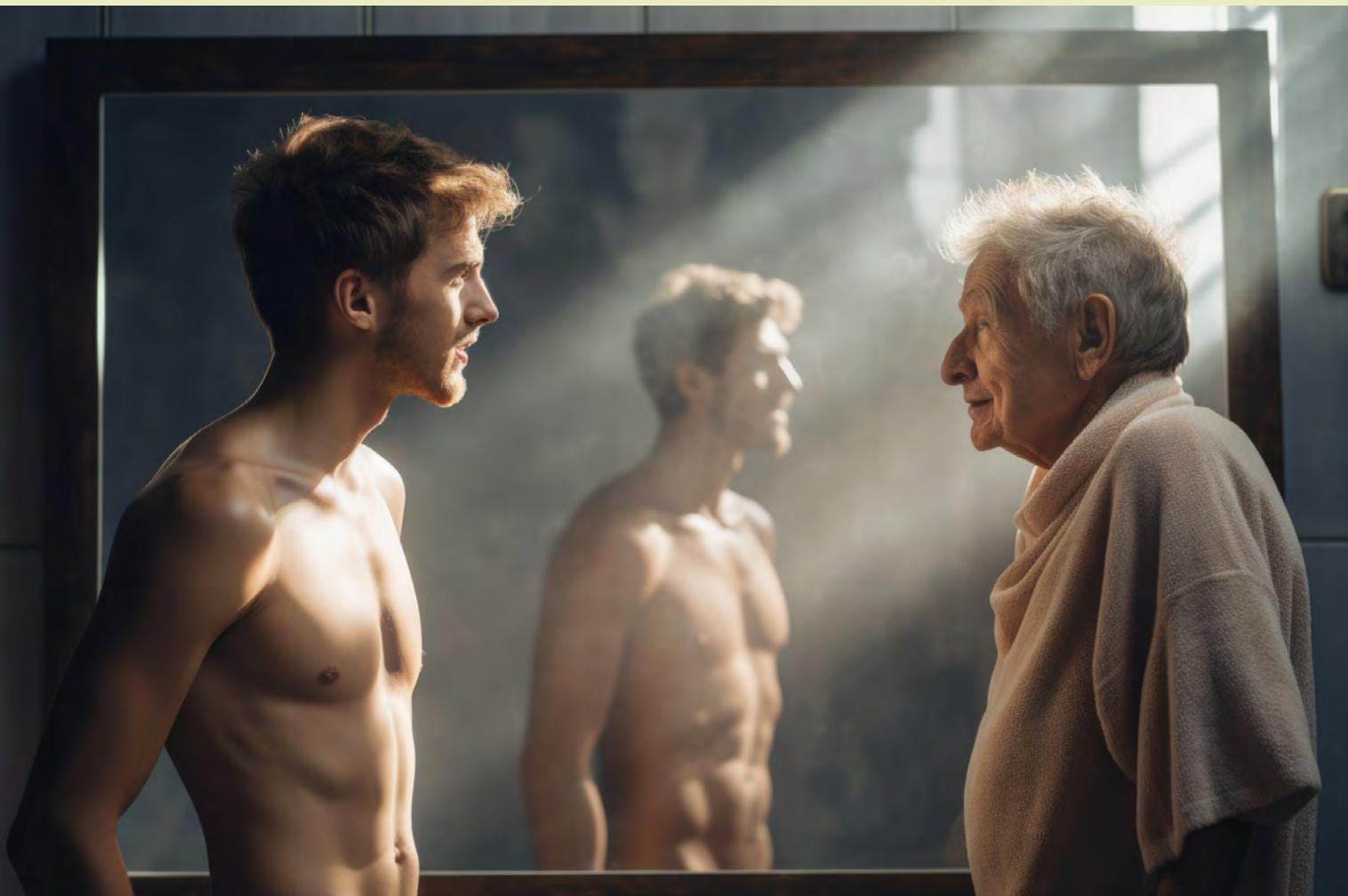
Τι θα γινόταν όμως αν ένα μεγάλο μέρος αυτής της φθοράς δεν οφειλόταν στη βιολογία, αλλά στις προσδοκίες μας; Τι θα γινόταν αν γερνάμε επειδή «μάθαμε» πώς πρέπει να συμπεριφέρεται ένας άνθρωπος σε μια συγκεκριμένη ηλικία;

Αυτό ακριβώς το ερώτημα βρέθηκε στο επίκεντρο ενός από τα πιο συναρπαστικά ψυχολογικά πειράματα του 20ού αιώνα, το οποίο διεξήχθη από την ψυχολόγο του Χάρβαρντ, Έλεν Λάνγκερ, γνωστή και ως η μητέρα της ενσυνειδητότητας.

## Το πείραμα της αντίστροφης μέτρησης

Το 1979, η Λάνγκερ σχεδίασε μια μελέτη που αργότερα ονομάστηκε «Counter-Clockwise». Προσκάλεσε μια ομάδα ανδρών, ηλικίας από τα τέλη των 70 έως τις αρχές των 80 ετών, να περάσουν μια εβδομάδα σε ένα καταφύγιο. Αλλά αυτό δεν ήταν ένα συνηθισμένο ταξίδι αναψυχής. Το περιβάλλον είχε σχεδιαστεί με κάθε λεπτομέρεια ώστε να μοιάζει, να ακούγεται και να δίνει την αίσθηση του 1959 – ακριβώς είκοσι χρόνια πίσω.

Τα έπιπλα ταίριαζαν με την εποχή. Οι εφημερίδες που ήταν διασκορπισμένες στα τραπέζια είχαν ημερομηνία του 1959. Το ραδιόφωνο έπαιζε μουσική της εποχής και η τηλεόραση έδειχνε προγράμματα που αντανάκλασαν εκείνο το έτος. Οι συμμετέχοντες δεν κλήθηκαν απλώς να θυμηθούν το παρελθόν. Τους ζητήθηκε κάτι πολύ πιο απαιτητικό: να ζήσουν σαν να ήταν 1959.



Τους δόθηκε η οδηγία να μιλούν στον ενεστώτα για τα γεγονότα εκείνης της εποχής, να συζητούν για τις πολιτικές εξελίξεις σαν να συνέβαιναν τώρα και να συμπεριφέρονται σαν να ήταν οι νεότεροι εαυτοί τους. Δεν υπήρχαν καθρέφτες που να τους θυμίζουν την τωρινή τους εμφάνιση, παρά μόνο φωτογραφίες τους από το 1959.

### **Τα αποτελέσματα που προκάλεσαν αμηχανία στην επιστήμη**

Μετά από μόλις επτά ημέρες, οι αλλαγές ήταν τόσο θεαματικές που ξάφνιασαν ακόμη και την ίδια την ερευνητική ομάδα. Χωρίς νέα φάρμακα, χωρίς ειδικά προγράμματα άσκησης ή αλλαγές στη διατροφή, οι άνδρες παρουσίασαν μετρήσιμες βιολογικές και σωματικές βελτιώσεις:

- Η στάση του σώματός τους βελτιώθηκε αισθητά.
- Η δύναμη της λαβής τους αυξήθηκε.
- Η ακοή και η όρασή τους έγιναν πιο οξείες.
- Οι κινήσεις τους έγιναν πιο γρήγορες και ευέλικτες.
- Η μνήμη και οι γνωστικές τους λειτουργίες παρουσίασαν σημαντική άνοδο.

Το σώμα, όπως φάνηκε, άκουγε τις εντολές του μυαλού. Όταν το πλαίσιο γύρω τους άλλαξε και οι ίδιοι άρχισαν να αντιμετωπίζουν τον εαυτό τους ως ικανό και νέο, η βιολογία τους άρχισε να ακολουθεί αυτή την πεποίθηση.

### **Γιατί αυτό το πείραμα μας αφορά σήμερα**

Η Έλεν Λάνγκερ δεν ισχυρίστηκε ότι ο χρόνος μπορεί να σταματήσει ή να αντιστραφεί με μαγικό τρόπο. Επισήμανε όμως κάτι πολύ πιο λεπτό και ουσιαστικό: συμμετέχουμε εν αγνοία μας στη δική μας γήρανση.

Χτίζουμε γύρω μας τείχη από ιστορίες που λέμε στον εαυτό μας: «Είμαι πολύ μεγάλος για να μάθω κάτι καινούργιο», «Στην ηλικία μου, αυτός ο πόνος είναι φυσιολογικός», «Τι περιμένεις; Δεν είμαι πια νέος». Με τον καιρό, αυτές οι ιστορίες σκληραίνουν και γίνονται κανόνες. Το σώμα μας ακολουθεί τις οδηγίες που του δίνουμε με αξιοθαύμαστη συνέπεια.

Η έρευνα δείχνει ότι πολλές από τις παρακμές που σχετίζονται με την ηλικία ενισχύονται, και μερικές φορές πυροδοτούνται, από την προσδοκία και όχι μόνο από τη βιολογία. Όταν αποδεχόμαστε την ταμπέλα του «ηλικιωμένου», αρχίζουμε να περιορίζουμε τις κινήσεις μας γιατί «μπορεί να χτυπήσουμε», δικαιολογούμε την



αφηρημάδα αντί να την προκαλέσουμε και παραχωρούμε τη δύναμη, την ανεξαρτησία και την περιέργεια στους «νέους».

## Η νοοτροπία δεν είναι άρνηση, είναι συμμετοχή

Το πείραμα δεν ζήτησε από τους συμμετέχοντες να ντυθούν σαν παιδιά ή να συμπεριφερθούν ανόητα. Τους ζήτησε να συμμετέχουν – πνευματικά, κοινωνικά, σωματικά. Το να νιώθεις νεότερος δεν αφορά την άρνηση της πραγματικότητας, αλλά την απόφαση να μην παραιτηθείς από τη στιγμή που ζεις.

Συχνά δεν είμαστε κουρασμένοι επειδή γερνάμε, αλλά γερνάμε επειδή έχουμε κουραστεί να είμαστε σε εγρήγορση. Η συνήθεια της «αυτόματης» ζωής, όπου ακολουθούμε υποθέσεις χωρίς να τις αμφισβητούμε, είναι αυτό που μας γερνάει πρόωρα.

## Τι μπορούμε να κάνουμε από σήμερα

Δεν χρειάζεται να μετατρέψουμε το σπίτι μας σε σκηηνικό της δεκαετίας του '50 για να δοκιμάσουμε αυτή την ιδέα. Η αλλαγή ξεκινά από τον τρόπο που μιλάμε στον εαυτό μας και τις επιλογές που κάνουμε κάθε πρωί.

Αντί για το «δεν μπορώ», ας δοκιμάσουμε το «ας προσπαθήσω». Αντί για το «είναι φυσιολογικό στην

ηλικία μου», ας αναρωτηθούμε «είναι όντως;». Αντί για το «έχω τελειώσει με αυτά», ας επιλέξουμε το «είμαι περίεργος να δω πώς λειτουργεί».

Μικρές μετατοπίσεις στη σκέψη φέρνουν μεγάλες συνέπειες στη ζωή. Το να ξεκινήσεις μαθήματα πιάνου, να μάθεις μια νέα γλώσσα ή να αποφασίσεις να ταξιδέψεις σε έναν προορισμό που πάντα φοβόσουν, δεν είναι προσπάθεια να παραστήσεις τον νέο. Είναι η απόδειξη ότι είσαι ζωντανός.

Το πραγματικό συμπέρασμα του πειράματος της Λάνγκερ είναι ότι έχουμε πολύ μεγαλύτερη επιρροή πάνω στην ποιότητα της ζωής μας από όση νομίζουμε. Ο χρόνος είναι αναπόφευκτος, αλλά η πρόωρη παράδοση σε αυτόν είναι προαιρετική.

Η γήρανση είναι βιολογική, αλλά το να γερνάς ασυνείδητα είναι επιλογή. Μερικές φορές, το να νιώθεις νεότερος ξεκινά όχι με το γύρισμα των δεικτών του ρολογιού, αλλά με την απόφαση να δώσεις προσοχή στη στιγμή που βρίσκεσαι τώρα, με όλη σου τη δύναμη και την περιέργεια.

**Tip of the Day:** Σκέψου κάτι που σταμάτησες να κάνεις επειδή αποφάσισες –συνειδητά ή ασυνείδητα– ότι είναι «πολύ αργά». Δώσε στον εαυτό σου την άδεια να το ξαναδοκιμάσει για μία εβδομάδα, με τη νοοτροπία ότι είσαι στην ιδανική ηλικία για να το πετύχεις. Τα αποτελέσματα μπορεί να σε εκπλήξουν.

## Bolt Car Ownership Simulator: το παιχνίδι που κάνει το μποτιλιάρισμα της Αθήνας... βίωμα

Αν νιώθεις ότι περνάς τη ζωή σου στον Κηφισό, δεν είναι ιδέα σου. Σήμερα, τα στοιχεία δείχνουν πως οι Αθηναίοι οδηγοί χάνουν πάνω από 110 ώρες τον χρόνο στην κίνηση, με το οικονομικό κόστος να αγγίζει τα 1.000 ευρώ ετησίως για τον καθένα.

Για να αναδείξει αυτό το «αόρατο κόστος», η Bolt λανσάρει το Car Ownership Simulator (thecarsimulator.com), ένα πρωτότυπο browser game που μετατρέπει την ταλαιπωρία της ιδιοκτησίας αυτοκινήτου σε ψηφιακή εμπειρία. Στο παιχνίδι, οι χρήστες έρχονται αντιμέτωποι με τέσσερα γνώριμα σενάρια: το ατελείωτο μποτιλιάρισμα, το πλύσιμο του αμαξίου (με τους γλάρους να караδοκούν), το απελπισμένο ψάξιμο για πάρκινγκ και τον ανεφοδιασμό καυσίμων με περιορισμένο budget.

Στόχος της Bolt δεν είναι απλώς η διασκέδαση, αλλά ο προβληματισμός. Μέσω της πλατφόρμας της, ενθαρρύνει τους κατοίκους των πόλεων να επανεξετάσουν την ανάγκη κατοχής ιδιωτικού οχήματος, προωθώντας τη στροφή προς ένα βιώσιμο και ευέλικτο σύστημα κοινόχρηστης μετακίνησης, όπως το ride-hailing. Όταν οι οδηγοί στον Κηφισό έχουν χάσει συνολικά 15 εκατομμύρια ώρες από το 2024, η ανάγκη για εναλλακτικές λύσεις είναι πλέον επιτακτική.



## IKEA και Teklan: όταν η τεχνολογία «ντύνεται» με χρώμα και συναίσθημα



Η IKEA, εταιρεία του Ομίλου Fourlis, φέρνει μια ανατρεπτική ματιά στην καθημερινή τεχνολογία μέσα από τη νέα της συνεργασία με τη σχεδιάστρια Tekla Evelina Severin (Teklan). Η συλλογή μετατρέπει χρηστικά αντικείμενα, όπως ηχεία και φορτιστές, σε αληθινά κομμάτια τέχνης, αποδεικνύοντας ότι ο ήχος και ο φωτισμός μπορούν να έχουν έντονη προσωπικότητα.

Κεντρικός πρωταγωνιστής είναι τα Bluetooth ηχεία SOLSKYDD. Σε τρία μεγέθη και έντονα χρώματα (πορτοκαλί, πράσινο, μπλε), μπορούν να τοποθετηθούν στον τοίχο ή σε βάση, ενώ συνδέονται μεταξύ τους για μια ολοκληρωμένη εμπειρία ακρόασης. Εξίσου εντυπωσιακά είναι τα φωτιστικά KULGLASS, που θυμίζουν σχήμα παγωτού και συνδυάζουν ήχο και φως, δημιουργώντας μια ζεστή ατμόσφαιρα με ρετρό αισθητική.

Η συλλογή συμπληρώνεται από την πούα εκδοχή του κλασικού φωτιστικού FADO και τα πλεκτά καλώδια φόρτισης SITTBRUNN, εμπνευσμένα από σχοινιά αναρρίχησης σε απρόσμενους χρωματικούς συνδυασμούς. Όπως αναφέρει η Teklan, στόχος ήταν να φέρουν ζεστασιά στις ηλεκτρονικές συσκευές, κάνοντάς τες αναπόσπαστο κομμάτι της διακόσμησης.

Η νέα σειρά είναι ήδη διαθέσιμη στα καταστήματα IKEA και στο IKEA.gr, προσκαλώντας μας να δούμε την τεχνολογία μέσα από ένα πολύχρωμο πρίσμα.

# Τι είναι η Reverse To-Do List και γιατί σου χρειάζεται τώρα



Αντί να ξεκινάς τη μέρα σου γράφοντας όλα όσα πρέπει να κάνεις, επιλέγεις να κάνεις το αντίθετο: να καταγράφεις, συνήθως στο τέλος της ημέρας, όλα όσα έχεις ήδη κάνει.

Και εδώ είναι το σημαντικό — δεν περιορίζεις μόνο στα “σημαντικά” ή στα καθαρά παραγωγικά tasks. Αντιθέτως, δίνεις χώρο και στα μικρά, σχεδόν αόρατα κομμάτια της καθημερινότητας που συνήθως περνούν απαρατήρητα.

Μπορεί να είναι ένα μήνυμα που τελικά έστειλες ενώ το απέφευγες, μια δύσκολη συζήτηση που δεν ανέβαλες άλλο, μια έξοδος από το σπίτι ενώ δεν είχες καμία διάθεση ή ακόμη και μια στιγμή ξεκούρασης που επέτρεψες στον εαυτό σου, έστω και με λίγη ενοχή.

Η Reverse To-Do List δεν είναι μια λίστα επιτευγμάτων, ούτε ένα εργαλείο αυτοβελτίωσης με την κλασική έννοια. Είναι κάτι πιο ήσυχο: μια καταγραφή της πραγματικότητας, όπως ακριβώς συνέβη. Και αυτή η μικρή αλλαγή οπτικής μπορεί να αλλάξει τη συνολική αίσθηση που έχεις για τη μέρα σου.

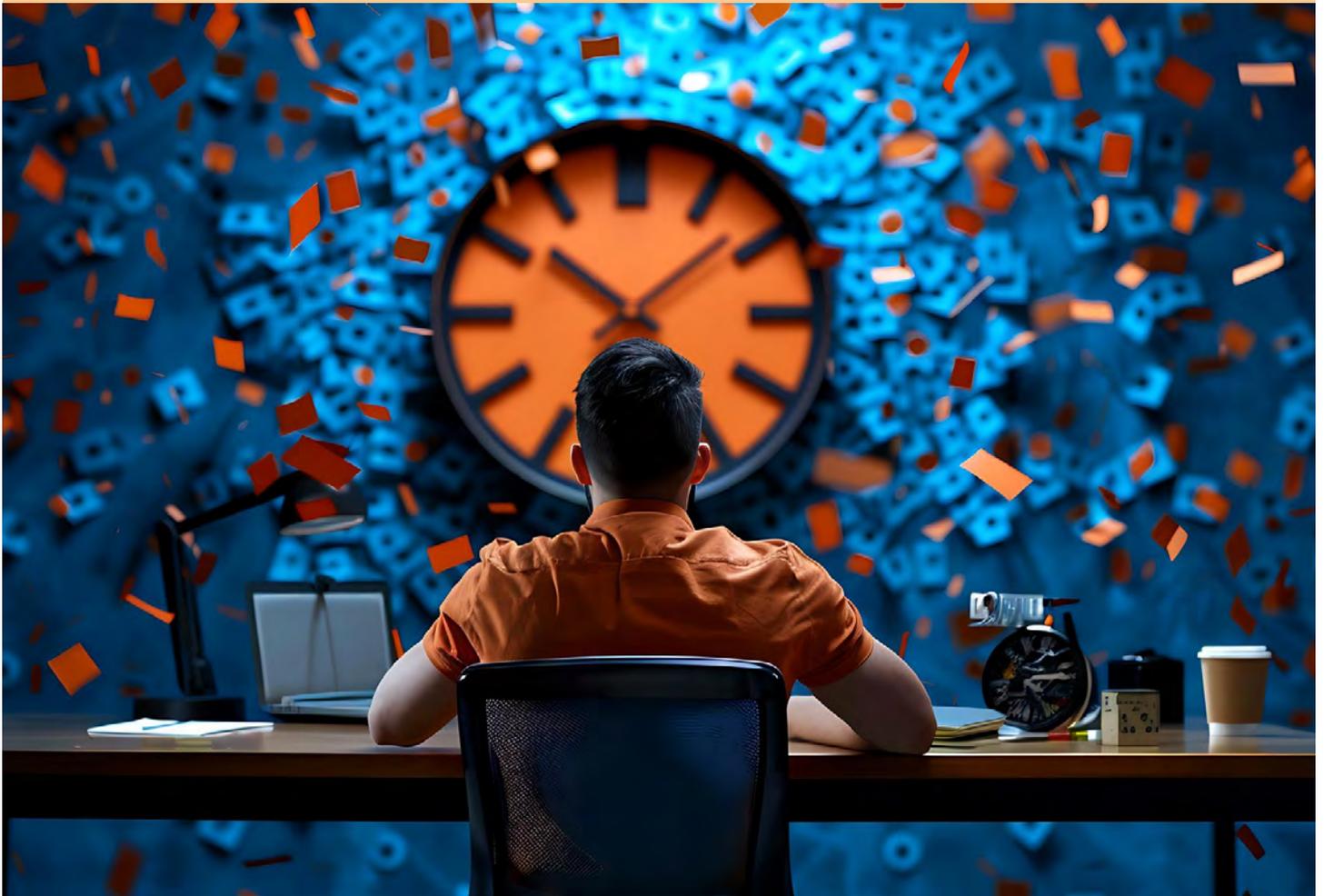
## Γιατί νιώθουμε ότι δεν κάνουμε ποτέ αρκετά

Έχουμε την τάση να εστιάζουμε περισσότερο σε ό,τι λείπει παρά σε ό,τι υπάρχει, κάτι που εξελικτικά είχε νόημα, αλλά στη σύγχρονη καθημερινότητα μεταφράζεται συχνά σε ένα διαρκές αίσθημα ανεπάρκειας.

Όταν χρησιμοποιείς μια κλασική to-do list, όσα δεν προλαβαίνεις αποκτούν μεγαλύτερο βάρος από όσα ολοκληρώνεις, ενώ τα tasks που τελειώνεις απλώς διαγράφονται και εξαφανίζονται, χωρίς να αφήνουν πραγματικό αποτύπωμα στη μνήμη σου.

Έτσι, ακόμα και μια γεμάτη, απαιτητική ημέρα μπορεί να μοιάζει στο τέλος της άδεια ή “λίγη”, όχι επειδή ήταν, αλλά επειδή δεν καταγράφηκε με τρόπο που να την κάνει ορατή.

Η Reverse To-Do List λειτουργεί ακριβώς πάνω σε αυτό το σημείο, όχι προσπαθώντας να σε πείσει ότι έκανες αρκετά, αλλά βοηθώντας σε να το δεις.



### Η δύναμη του να βλέπεις τι ήδη έγινε

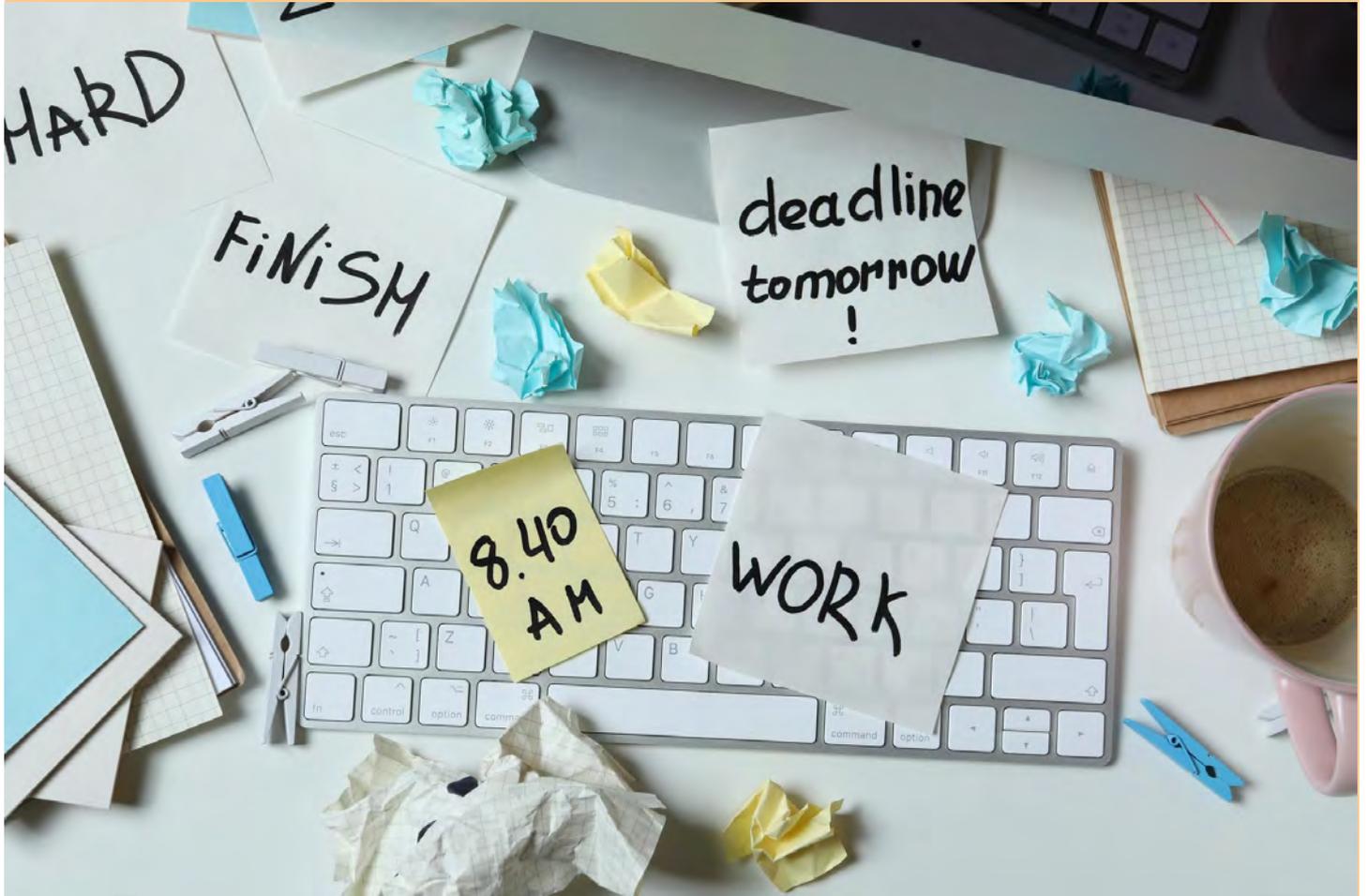
Όταν αρχίζεις να καταγράφεις όσα έχουν ήδη συμβεί μέσα στη μέρα σου, συμβαίνει κάτι απλό αλλά ουσιαστικό: η εμπειρία σου αποκτά βάρος και συνοχή.

Ξαφνικά, πράγματα που πριν περνούσαν απαρατήρητα αρχίζουν να εμφανίζονται μπροστά σου, δημιουργώντας μια πιο ολοκληρωμένη εικόνα της ημέρας. Συνειδητοποιείς ότι δεν ήσουν τόσο αδρανής όσο ένιωθες, ότι δεν ανέβαλες τα πάντα και ότι, παρά την αίσθηση πίεσης, κινήθηκες περισσότερο απ' όσο πίστευες. Αυτή η αλλαγή δεν βασίζεται σε κάποια τεχνική θετικής σκέψης. Βασίζεται στο γεγονός ότι ο εγκέφαλος εμπιστεύεται αυτό που βλέπει καταγεγραμμένο.

### Δεν είναι productivity hack — είναι mental reset

Η Reverse To-Do List δεν υπόσχεται ότι θα σε κάνει πιο παραγωγικό με τον κλασικό τρόπο, ούτε ότι θα σε βοηθήσει να χωρέσεις





περισσότερα μέσα στη μέρα σου. Αυτό που αλλάζει είναι ο τρόπος με τον οποίο βιώνεις όσα ήδη κάνεις. Καθώς αρχίζεις να βλέπεις πιο καθαρά τη ροή της ημέρας σου, η πίεση μειώνεται και εκείνο το συνεχές, σχεδόν αόρατο άγχος του “δεν είναι αρκετό” αρχίζει να χαλαρώνει.

### Πώς να το εφαρμόσεις χωρίς να το κάνεις περίπλοκο

Δεν υπάρχει κάποιος σωστός ή λάθος τρόπος για να ξεκινήσεις, ούτε χρειάζεσαι κάποιο ειδικό εργαλείο ή σύστημα για να το υποστηρίξεις. Αρκεί ένα απλό σημειωματάριο ή οι σημειώσεις στο κινητό σου, και λίγα λεπτά μέσα στη μέρα. Μπορείς να το κάνεις είτε στο τέλος της ημέρας, αφιερώνοντας λίγο χρόνο για να γράψεις πέντε έως δέκα πράγματα που έκανες, είτε πιο διάσπαρτα, καταγράφοντας μικρές στιγμές την ώρα που συμβαίνουν.

Η δεύτερη εκδοχή σε φέρνει πιο κοντά στη μέρα σου, σαν να την παρατηρείς λίγο πιο συνειδητά.

### Το απρόσμενο αποτέλεσμα

Μετά από λίγες ημέρες, η αλλαγή δεν φαίνεται απαραίτητα στο πόσα κάνεις, αλλά στο πώς νιώθεις για αυτά που κάνεις. Η ενοχή αρχίζει να μειώνεται, η πίεση υποχωρεί και, σχεδόν αθόρυβα, εμφανίζεται μια αίσθηση πληρότητας που δεν συνδέεται με την τελειότητα, αλλά με την αναγνώριση. Η μέρα σου δεν χρειάζεται να είναι εντυπωσιακή για να έχει νόημα. Χρειάζεται απλώς να τη δεις.



### Η αλήθεια που δεν λέει καμία to-do list

Δεν θυμόμαστε τη ζωή μας μέσα από λίστες υποχρεώσεων, αλλά μέσα από στιγμές που κάποια στιγμή σταματήσαμε και αναγνωρίσαμε. Η Reverse To-Do List δεν είναι απλώς ένα εργαλείο οργάνωσης, αλλά ένας τρόπος να μην αφήνεις τις μέρες σου να περνούν χωρίς να τις παρατηρείς.

## Welly: η νέα premium ελληνική πρόταση διατροφής αποκλειστικά στα Pet City

NEA άφιξη

Θέλει *welly*

... γιατί θέλει **superfoods** στη διατροφή του!



Αποκλειστικά στα **Pet City**

Τα Pet City υποδέχονται τη Welly, μια νέα premium σειρά ξηράς τροφής για σκύλους και γάτες που υπόσχεται να αλλάξει τα δεδομένα στην καθημερινή ευεξία των κατοικίδιων μας. Το μεγάλο πλεονέκτημα; Παράγεται στην Ελλάδα, συνδυάζοντας κορυφαίες προδιαγραφές με μια εξαιρετικά ανταγωνιστική σχέση ποιότητας-τιμής.

Η σειρά Welly ξεχωρίζει για τη χρήση εύπεπτων συστατικών και ειδικών μιγμάτων Superfoods (Γιούκα, Μαγιά Μπύρας, Λιναρόσπορος), που ενισχύουν το ανοσοποιητικό και τη ζωτικότητα. Για τις γάτες, οι συνθέσεις περιλαμβάνουν ταυρίνη και φυτικές ίνες κατά των

τριχόμαλων, με εξειδικευμένες επιλογές όπως Sterilized και Urinary. Για τους σκύλους, η γκάμα καλύπτει κάθε στάδιο (Puppy, Adult, Active, Senior), προσφέροντας προβιοτικά για την πέψη και χονδροϊτίνη για τις αρθρώσεις.

Εκτός από την υψηλή γευστικότητα και τη χαμηλή περιεκτικότητα σε υδατάνθρακες, η Welly καινοτομεί και στη συσκευασία: είναι η μόνη στην κατηγορία της που διαθέτει πρακτικό zip, διατηρώντας τη φρεσκάδα και το άρωμα της τροφής αναλλοίωτα μέχρι το τελευταίο γεύμα.

Η νέα σειρά είναι ήδη διαθέσιμη σε 31 επιλεγμένα καταστήματα Pet City και στο petcity.gr. Μια ιδανική επιλογή για τους pet parents που αναζητούν ισορροπημένη διατροφή, ελληνική υπογραφή και προσιτή τιμή.

## Thank You Vets: η ανάγκη για φροντίδα των κτηνιάτρων

Πίσω από κάθε υγιές κατοικίδιο κρύβεται ένας κτηνίατρος που δίνει καθημερινό αγώνα. Μια νέα μελέτη της Purina® PRO PLAN® που ανακοινώθηκε σήμερα, 26 Μαρτίου 2026, αποκαλύπτει μια σκληρή πραγματικότητα: τέσσερις στους πέντε κτηνιάτρους (78%) ζητούν επειγόντως υποστήριξη για την ψυχική τους υγεία.

Η πίεση στον κλάδο είναι πρωτοφανής. Με 35 εκατομμύρια επιπλέον κατοικίδια στην Ευρώπη την τελευταία τριετία, κάθε κτηνίατρος καλείται να φροντίσει κατά μέσο όρο 100 επιπλέον «ασθενείς». Το 71% των επαγγελματιών έχει σκεφτεί να εγκαταλείψει το επάγγελμα λόγω συναισθηματικής εξάντλησης, ενώ το 76% δυσκολεύεται να διαχειριστεί τις απαιτήσεις της εργασίας του.

Η Purina® PRO PLAN® απαντά με την πρωτοβουλία «Thank You Vets». Στόχος είναι η αναγνώριση της προσφοράς τους και η παροχή ουσιαστικών εργαλείων μέσω του Purina® Vet Center ([www.vet-center.eu/thank-you-vets](http://www.vet-center.eu/thank-you-vets)). Πρόκειται για μια ψηφιακή πλατφόρμα με δωρεάν πόρους για τη διαχείριση του άγχους και την ενσυνειδητότητα, σχεδιασμένη από ειδικούς ψυχικής υγείας.

Το πιο ελπιδοφόρο εύρημα; Το 81% των κτηνιάτρων δηλώνει ότι ένα απλό «ευχαριστώ» από τους ιδιοκτήτες λειτουργεί ως ισχυρό αντίβαρο στην πίεση. Όπως σημειώνει η Όλγα Κουτσαβίτου (Nestlé Purina PetCare Greece), η ευημερία των κτηνιάτρων είναι κρίσιμο ζήτημα που μας αφορά όλους.





## Jo Malone London: Οι αδερφές Jagger είναι τα νέα πρόσωπα της συλλογής English Pear

Ο βρετανικός οίκος Jo Malone London ανακοίνωσε τη συνεργασία του με τις Georgia May και Lizzy Jagger, οι οποίες αναλαμβάνουν τον ρόλο των Global Brand Ambassadors για την εμβληματική συλλογή English Pear. Οι δύο αδερφές ενσαρκώνουν τις διαφορετικές πτυχές του αγγλικού αχλαδιού, συνδέοντας τη διαχρονική κομψότητα με τη φωτεινή, σύγχρονη διάθεση.

Η καμπάνια μάς μεταφέρει σε έναν ηλιόλουστο αγγλικό οπωρώνα, όπου το Williams Pear κυριαρχεί σε δύο ξεχωριστές δημιουργίες:

**English Pear & Freesia:** Η κλασική, αισθησιακή υπογραφή που αγαπά η Georgia May για τον διαχρονικό της χαρακτήρα. Η φρεσκάδα του αχλαδιού αγκαλιάζεται από λευκές φρέζιες και πατσουλί, δημιουργώντας ένα άρωμα ιδανικό για κάθε περίσταση.

**English Pear & Sweet Pea:** Η αγαπημένη επιλογή της Lizzy, μια πιο ανάλαφρη και παιχνιδιάρικη εκδοχή. Εδώ, το πράσινο αχλάδι συναντά τα παστέλ άνθη του sweet pea και το white musk, προσφέροντας μια άμεση αίσθηση αισιοδοξίας.

Η συλλογή είναι ολοκληρωμένη, περιλαμβάνοντας από αρώματα σε διάφορα μεγέθη μέχρι προϊόντα σώματος, κεριά και αρωματικά χώρου. Θα τη βρείτε διαθέσιμη στα καταστήματα Jo Malone London στη Γλυφάδα, στα attica Department Stores, καθώς και online στα eshops των attica και Hondos Center.

## The Collective: το νέο παγκόσμιο concept της Stradivarius που ενώνει τη μόδα με την κοινότητα

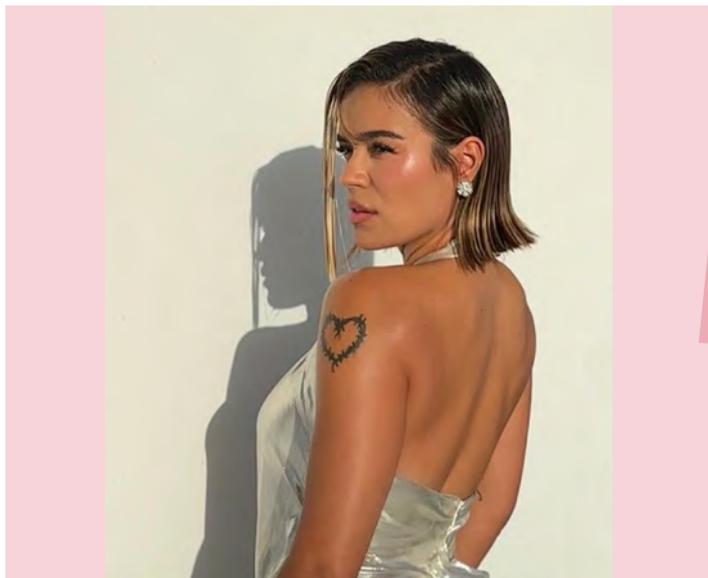


Η Stradivarius παρουσιάζει το The Collective, ένα φρέσκο concept εκδηλώσεων που υπόσχεται να φέρει κοντά την κοινότητά της στις πιο δυναμικές πόλεις του κόσμου. Αυτό το νέο format προσφέρει μοναδικές εμπειρίες σε όλους εκείνους που εμπνέουν το brand, από content creators μέχρι πιστούς πελάτες, δημιουργώντας έναν ζωντανό δεσμό ανάμεσα στη μόδα και τους ανθρώπους της.

Το επίσημο launch πραγματοποιήθηκε την περασμένη εβδομάδα στο Παρίσι και το Άμστερνταμ, συγκεντρώνοντας πάνω από 430 συμμετέχοντες. Οι καλεσμένοι βυθίστηκαν σε μια σύγχρονη "marketplace" εμπειρία, όπου οι τελευταίες τάσεις παρουσιάστηκαν μέσα από δημιουργικά activations. Οι attendees, ντυμένοι με ολοκληρωμένα Stradivarius looks, ανέδειξαν τα key pieces της νέας συλλογής: denim σε balloon γραμμές, tailoring σερ, bombers και cropped καμπαρντίνες σε γήινους καφέ τόνους.

Τα αξεσουάρ έκλειψαν την παράσταση, με τσάντες, γυαλιά ηλίου και παρεό δεμένα στη μέση να δημιουργούν το απόλυτο layered εφέ. Η συλλογή είναι ήδη διαθέσιμη στα καταστήματα, ενώ το brand αναμένεται να ανακοινώσει σύντομα τους επόμενους σταθμούς του The Collective μέσω των social media και του website του.

**Tip of the Day:** Το layering δεν αφορά μόνο τα ρούχα! Δοκιμάστε να δέσετε ένα φουλάρι ή ένα παρεό πάνω από το παντελόνι σας φέτος την άνοιξη. Είναι ο πιο εύκολος τρόπος να δώσετε κίνηση και μια high-fashion πινελιά σε ένα απλό καθημερινό outfit.



## Η Karol G με Celia Kritharioti Haute Couture στο «Con Cora Land» 2026

Η διεθνής super star Karol G μαγνήτισε τα βλέμματα στο φιλανθρωπικό gala «Con Cora Land» 2026, επιλέγοντας μια εντυπωσιακή δημιουργία Celia Kritharioti Haute Couture. Η εμφάνιση ανήκει στη συλλογή Spring/Summer 2026 που παρουσιάστηκε πρόσφατα στο Παρίσι, επιβεβαιώνοντας για ακόμη μία φορά τη διεθνή ακτινοβολία του ελληνικού οίκου.

Το μεταλλικό couture φόρεμα με τα τολμηρά cut-outs αναδεικνύει τη γυναικεία σιλουέτα μέσα από μια σύγχρονη και αισθησιακή αισθητική. Με sculptural γραμμές και υψηλή δεξιοτεχνία, το σχέδιο συνδυάζει τη λάμψη του μετάλλου με τη ρευστότητα της κίνησης, προσφέροντας μια δυναμική προσέγγιση στο σύγχρονο glamour. Η επιλογή της Karol G να φορέσει Celia Kritharioti σε μια τόσο σημαντική βραδιά αποτελεί μια ισχυρή στιγμή μόδας που υμνεί τη γυναικεία δύναμη και αυτοπεποίθηση.

Το «Con Cora Land», που διοργανώνεται από το ίδρυμα της Karol G, αποτελεί ένα από τα κορυφαία φιλανθρωπικά γεγονότα της χρονιάς. Συγκεντρώνοντας προσωπικότητες από τον χώρο της μουσικής, της μόδας και των επιχειρήσεων, το event στοχεύει στην ενδυνάμωση των γυναικών και τη στήριξη κοινωνικών δράσεων. Η συνεργασία του οίκου με κορυφαίες προσωπικότητες της παγκόσμιας σκηνής ενισχύει διαρκώς τη θέση του στο επίκεντρο της παγκόσμιας υψηλής ραπτικής.

**Tip of the Day:** Η υψηλή ραπτική δεν είναι μόνο για την πασαρέλα. Όταν συνδυάζεται με έναν καλό σκοπό, όπως η γυναικεία ενδυνάμωση, αποκτά μια εντελώς νέα, ουσιαστική διάσταση που ξεπερνά τη λάμψη των φλας.

Το υγρό πιάτων μπορεί να καθαρίσει πολύ περισσότερο από τα πιάτα μας



Το υγρό πιάτων είναι σχεδιασμένο για να διασπά τα λίπη και τα έλαια, ενώ ταυτόχρονα είναι φιλικό προς τη χρήση με γυμνά χέρια. Αυτός ο συνδυασμός το καθιστά ιδανικό για τον καθαρισμό διαφόρων λεκέδων που δεν φαντάζεστε. Ας δούμε μερικούς έξυπνους τρόπους να το αξιοποιήσετε πέρα από τον νεροχύτη της κουζίνας:

### Φρεσκάρτε τα ντουλάπια σας

Καθώς μαγειρεύετε, το λίπος μεταφέρεται στον αέρα και επικάθεται στις επιφάνειες των ντουλαπιών. Ένα εβδομαδιαίο πέρασμα μπορεί να αποτρέψει τη συσσώρευση βρωμιάς. Αφού ξεσκονίσετε με ένα στεγνό πανί, χρησιμοποιήστε ένα διάλυμα από υγρό πιάτων και νερό για να διαλύσετε τα λίπη και τις πιτσιλιές, επαναφέροντας τη λάμψη στα έπιπλα της κουζίνας.

### Καθαρίστε τα γυαλιά σας

Τα λερωμένα γυαλιά δεν εμποδίζουν μόνο την όραση, αλλά το λίπος μπορεί να φθείρει τους φακούς και τις επιστρώσεις τους. Αντί να τα σκουπίζετε στην μπλούζα σας, ρίξτε λίγο υγρό πιάτων και στις δύο πλευρές των φακών κάτω από τρεχούμενο νερό. Τρίψτε απαλά για να δημιουργηθεί αφρός, ξεπλύνετε και στεγνώστε με ένα καθαρό πανί από μικροΐνες.

### Προετοιμάστε τα ρούχα με λεκέδες από μακιγιάζ

Το υγρό πιάτων αποδεικνύεται εξαιρετικά αποτελεσματικό στην αφαίρεση λεκέδων από μάσκαρα, κραγιόν και μέικ-απ. Απλώς τρίψτε λίγο προϊόν απευθείας πάνω στον λεκέ πριν βάλετε το ρούχο στο πλυντήριο. Η λιποδιαλυτική του δράση θα κάνει τη δύσκολη δουλειά πριν καν ξεκινήσει η πλύση.



## Merci Paris Beaumarchais: Το απόλυτο "Retro-Chic" ρολόι που δεν κοστίζει μια περιουσία



## Red Bull Dance Your Style: Τα απόλυτα 1v1 dance battles επιστρέφουν!

Ο ανατρεπτικός διαγωνισμός χορού Red Bull Dance Your Style επιστρέφει πιο δυνατός από ποτέ, φέρνοντας ξανά στο προσκήνιο την αυθεντική street dance κουλτούρα.

Φέτος, για πρώτη φορά, απευθύνει ανοιχτή πρόσκληση σε όλους όσους αγαπούν τον χορό, δίνοντάς τους την ευκαιρία να δείξουν τα skills τους και να διεκδικήσουν μια θέση στον παγκόσμιο τελικό στη Ζυρίχη.

Το ταξίδι ξεκινά με δύο μεγάλους προκριματικούς σε Αθήνα και Θεσσαλονίκη. Η δράση αρχίζει στις 18 Απριλίου στη Δημοτική Αγορά Κυψέλης, με τον DJ Rawkuts στα decks και τον BBoy Saspens στον ρόλο του host.

Στη συνέχεια, στις 23 Μαΐου, η ενέργεια μεταφέρεται στη Θεσσαλονίκη και το Block33, με τον DJ Amazene και τους Jo και BBoy Saspens να κρατούν το vibe στα ύψη.

Η μεγάλη καινοτομία της φετινής χρονιάς είναι η «Cypher Phase». Αυτό το open call επιτρέπει σε κάθε χορευτή να συμμετάσχει την ημέρα των προκριματικών, διεκδικώντας την πρόκριση στην κύρια φάση του Qualifier μέσα από την έμπνευση και τη δημιουργικότητά του.

Με έναν μεγάλο εθνικό τελικό να προγραμματίζεται για τον Σεπτέμβριο, το Red Bull Dance Your Style υπόσχεται εκρηκτικά battles όπου ο νικητής κρίνεται από την ενέργεια και την επαφή του με το κοινό. Ετοιμαστείτε να ζήσετε την απόλυτη freestyle εμπειρία!

Αν ψάχνεις για ένα ρολόι που να αποπνέει τον "αέρα" των 70s χωρίς να χρειαστεί να ξοδέψεις έναν ολόκληρο μισθό (ή και περισσότερους), η Merci Paris μόλις σου έδωσε την απάντηση. Με αφορμή τη δέκατη επέτειό του, το διάσημο παρισινό concept store στην Boulevard Beaumarchais κυκλοφόρησε τη συλλογή Beaumarchais - έξι αυτόματα σπορ ρολόγια που είναι "σοκαριστικά" προσιτά.

Γιατί ξεχωρίζει; Η συλλογή δανείζεται στοιχεία από τα εμβληματικά Zenith Defy των δεκαετιών '60 και '70. Με κάσα 36mm από ανοξείδωτο ατσάλι και οκταγωνική στεφάνη (bezel), το Beaumarchais θυμίζει βιομηχανικό κόσμημα. Κάθε ένα από τα έξι μοντέλα έχει τον δικό του χαρακτήρα:

**Aether ∅ Singularis:** Με μεταλλικά αστέρια στο καντράν (μια παιχνιδιάρικη αναφορά στη Zenith).

**Aeon Blue:** Το μοναδικό με Super-LumiNova που φωσφορίζει στο σκοτάδι.

**Μηχανισμός:** Στην καρδιά του χτυπά ο αξιόπιστος αυτόματος Miyota 9039, ένας "εργάτης" της ωρολογοποιίας με 42 ώρες αυτονομία.

**Το βρίσκουμε στην Ελλάδα:** Εδώ είναι το "μυστικό": Η Merci Instruments (το brand του καταστήματος) λειτουργεί κυρίως μέσω του δικού της δικτύου.

**Φυσικά Καταστήματα:** Προς το παρόν δεν υπάρχει επίσημος αντιπρόσωπος ή φυσικό κατάστημα στην Ελλάδα που να διαθέτει τη συλλογή. Είναι ένα "hidden gem" που συνήθως το αποκτάς μόνο αν βρεθείς στο Παρίσι.

**Online Αγορά:** Η καλύτερη λύση είναι το επίσημο site της merci-merci.com. Στέλνουν κανονικά στην Ελλάδα και, καθώς η αποστολή γίνεται εντός ΕΕ (από Γαλλία), δεν υπάρχουν επιπλέον δασμοί τελωνείου.

**Τιμή:** Η τιμή του είναι στα 470€, κάτι παραπάνω από δίκαιο για ένα αυτόματο ρολόι με κρύσταλλο ζαφειριού και 100μ. στεγανότητα.

## Messinia Challenge: η κορυφαία συνάντηση αθλητικού τουρισμού στην costa navarino



#NavarinoChallenge



#NavarinoChallenge

Το Messinia Challenge 2026 ετοιμάζεται να γράψει ένα νέο κεφάλαιο στον παγκόσμιο αθλητικό τουρισμό, προσφέροντας μια πρωτόγνωρη εμπειρία που ενώνει τον αθλητισμό, την ευεξία, τη μακροζωία και την υψηλή γαστρονομία. Μέσα σε ένα έντονο και γεμάτο ενέργεια διήμερο, η μεγαλύτερη multisport διοργάνωση θα ξεδιπλώσει περισσότερες από 70 ξεχωριστές δράσεις με φόντο την απaráμιλλη ομορφιά και την αυθεντική φιλοξενία της Μεσσηνίας.

Θέτοντας στο επίκεντρο τη σωματική ευεξία και τη φιλοσοφία της μακροζωίας, το κορυφαίο αυτό αθλητικό ραντεβού προσκαλεί συμμετέχοντες από όλο τον κόσμο να συνδυάσουν την αγωνιστική πρόκληση με την υψηλή γαστρονομία και καινοτόμες παροχές, μετατρέποντας το αθλητικό πάθος σε έναν ολοκληρωμένο τρόπο ζωής.

### Μια γιορτή για όλους χωρίς ανταγωνισμό

Φέτος, το πλήρως ανανεωμένο Messinia Challenge, που συμπληρώνει 14 χρόνια δυναμικής παρουσίας, θα πραγματοποιηθεί από τις 8 έως τις 10 Μαΐου 2026 στην Costa Navarino. Παραμένοντας πιστό στο διαχρονικό του μήνυμα «Ο Αθλητισμός Ενώνει», το πρόγραμμα ανανεώνεται ριζικά. Βασικός στόχος είναι να φέρει κοντά ερασιτέχνες και επαγγελματίες αθλητές όλων των ηλικιών με Ολυμπιονίκες, Παραολυμπιονίκες και παγκόσμιους πρωταθλητές, σε μια μεγάλη γιορτή του αθλητισμού χωρίς ανταγωνισμό.

### Υψηλή γαστρονομία και design

Η Miele, ως Platinum Sponsor, οδηγεί τις εξελίξεις παντρεύοντας τον ενεργό τρόπο ζωής με την κορυφαία γαστρονομική απόλαυση μέσω Cooking Classes και του πρώτου Golf Tournament. Παράλληλα, η Gruppo Cucine, ως Silver Sponsor, φέρνει το αυθεντικό ιταλικό design στο επίκεντρο,

διαμορφώνοντας τους χώρους των εργαστηρίων και στηρίζοντας το τουρνουά τένις στο Mouratoglou Tennis Center, καθώς και το Beachathlon με τον Ολυμπιονίκη Περικλή Ιακωβάκη.

### Πράσινη συνείδηση και συμπερίληψη

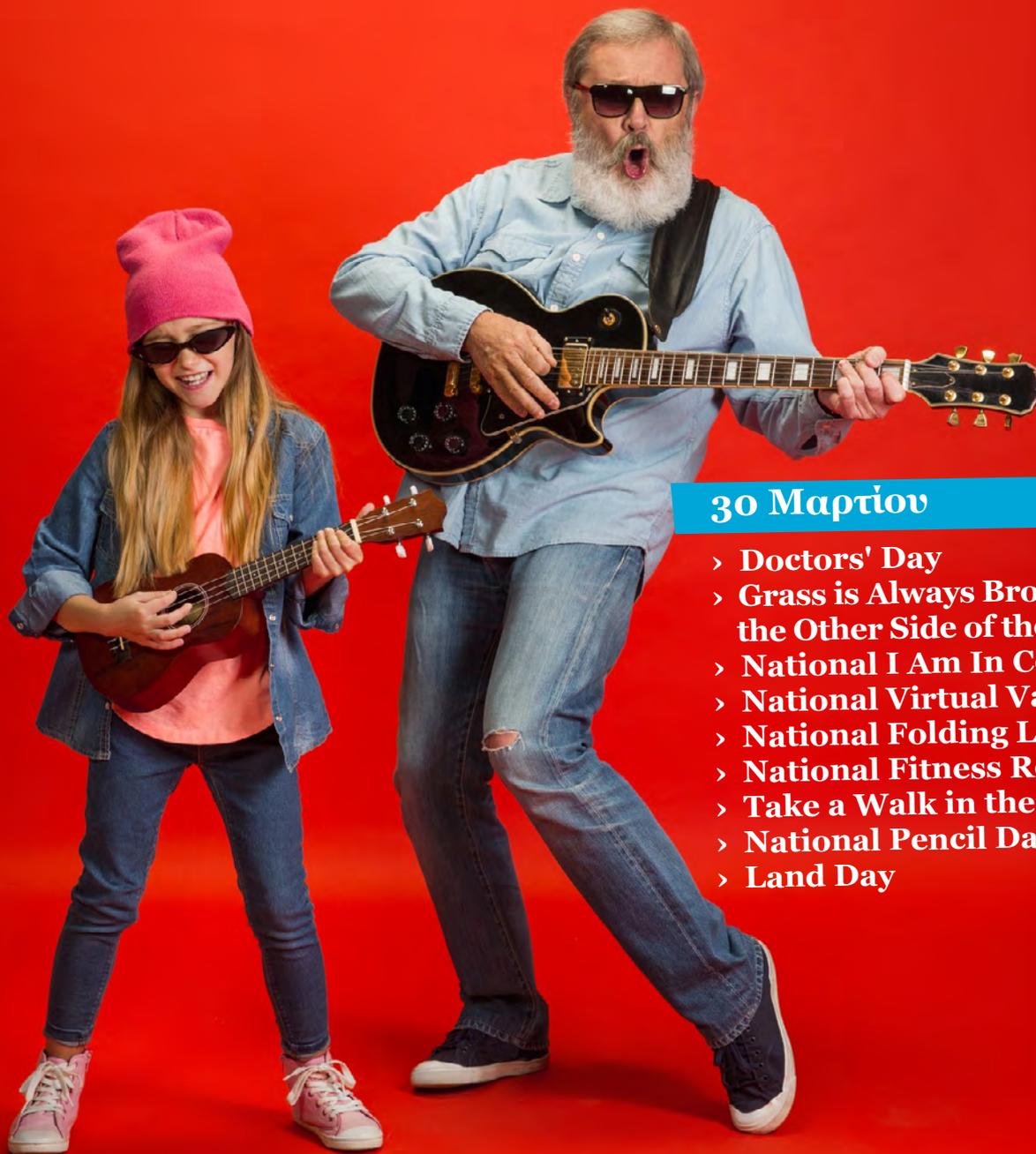
Ιδιαίτερη έμφαση δίνεται φέτος στο οικολογικό αποτύπωμα από τον Όμιλο ΜΟΤΟΔΥΝΑΜΙΚΗ. Οι δρομείς των 10km θα φορέσουν t-shirts από ανακυκλωμένα υλικά και θα λάβουν αριθμούς από χαρτί που φυτεύεται, ενώ τα μετάλλια κατασκευάζονται από 100% ανακυκλωμένο πλαστικό. Η κοινωνική ευθύνη ενισχύεται με τον αγώνα 1km Run For All, αναδεικνύοντας τη φιλοσοφία της «Δίκαιης Φιλοξενίας» για όλους. Στο ίδιο πνεύμα, η JYSK προωθεί τη συμπερίληψη μέσω Παραολυμπιακών αθλημάτων, όπως το bocceia με τον Γρηγόρη Πολυχρονίδη, ενώ η The North Face ηγείται των «Green Αγώνων» με έναν Ημιμαραθώνιο που διασχίζει ιστορικά μονοπάτια και την παραλία της Βοϊδοκοιλιάς.

### Διεθνείς συμμετοχές και ραντεβού στη Μεσσηνία

Τον ρυθμό της ενυδάτωσης κρατά το Φυσικό Μεταλλικό Νερό ΒΙΚΟΣ, στηρίζοντας παιδικούς αγώνες και επιδείξεις μπάσκετ με αμαξίδιο με την πρωταθλήτρια Γεωργία Καλτσή. Η διεθνής διάσταση ενισχύεται από τη συμμετοχή των Los Angeles Chargers, που φέρνουν για πρώτη φορά στη Μεσσηνία το NFL Flag Football Camp, αποτιόντας φόρο τιμής στις ρίζες της οικογένειας Σπανού. Με τις εγγραφές στο more.com να συνεχίζονται, το ραντεβού στη Μεσσηνία αποτελεί την απόλυτη πρόσκληση για μια γιορτή που ενώνει την ιστορία, τον αθλητισμό και την κοινωνική ευαισθησία.

## quote of the day

ΔΕΝ ΣΤΑΜΑΤΑΜΕ ΝΑ ΠΑΙΖΟΥΜΕ ΕΠΕΙΔΗ ΓΕΡΝΑΜΕ.  
ΓΕΡΝΑΜΕ ΕΠΕΙΔΗ ΣΤΑΜΑΤΑΜΕ ΝΑ ΠΑΙΖΟΥΜΕ.



## 30 Μαρτίου

- > Doctors' Day
- > Grass is Always Browner on the Other Side of the Fence Day
- > National I Am In Control Day
- > National Virtual Vacation Day
- > National Folding Laundry Day
- > National Fitness Recovery Day
- > Take a Walk in the Park Day
- > National Pencil Day
- > Land Day